

# Problematiken kring översättning av barnlitteratur från svenska till kroatiska

---

Varga, Iva

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:008799>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-17**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



ZAGREB UNIVERSITET  
FILOSOFISKA FAKULTETEN  
INSTITUTIONEN FÖR SKANDINAVISTIK

**Iva Varga**

**Problematiken kring översättning av barnlitteratur från  
svenska till kroatiska**

Masteruppsats

Handledare:

Sara Profeta

Bodil Zalesky, fil dr

maj, 2020

## Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>1</b>
<b>2. Översättning av barnlitteratur</b>	<b>2</b>
<b>3. Slutsats</b>	<b>8</b>
<b>4. Översättningar från svenska till kroatiska</b>	<b>9</b>
<b>4.1 Barnlitteratur</b>	<b>9</b>
4.1.1 Älskade lilla gris	9
4.1.2 Älskade lilla gris – översättning	41
4.1.3 kakor_till_alla.nu	72
4.1.4 kakor_till_alla.nu – översättning	88
<b>4.2 Populärvetenskap</b>	<b>104</b>
4.2.1 6 typer av depression och hur du lindrar	104
4.2.2 6 typer av depression och hur du lindrar – översättning	110
<b>5. Översättningar från kroatiska till svenska</b>	<b>116</b>
<b>5.1 Opinionsjournalistik</b>	<b>116</b>
5.1.1 Život poslije potresa	116
5.1.2 Život poslije potresa – översättning	121
<b>5.2 Kokbok</b>	<b>126</b>
5.2.1 Po receptu majke prirode	126
5.2.2 Po receptu majke prirode – översättning	144
<b>5.3 Turisttext</b>	<b>159</b>
5.3.1 Hrvatska – Istinska europska kamping destinacija	159
5.3.2 Hrvatska – Istinska europska kamping destinacija – översättning	162
<b>6. Litteratur</b>	<b>165</b>
6.1 Ordböcker och källor	165
6.2 Svenska källtexter	166
6.3 Kroatiska källtexter	166

## 1. Inledning

I denna masteruppsats ska jag diskutera problematiken kring översättning av barnlitteratur, både för yngre barn som inte kan läsa ännu och för äldre barn som kan läsa själva. Bakomliggande motivet till detta val är att jag är intresserad av att arbeta med barn och har redan arbetat med åldersgruppen mellan sex och nio år. En del av min undervisning baserade sig på att arbeta med bilderböcker. Både jag och de inkluderade barnen experimenterade med uttrycksfull läsning och dess effekter, såväl som kommenterade de positiva och negativa sidorna med att använda bilderböcker för inläringen. Detta gjorde mig ännu mer intresserad av att översätta bilderböcker och barnlitteratur i allmänhet, och att försöka märka skillnader mellan att översätta litteratur för yngre och äldre barn. I första delen presenteras en analys av mina egna översättningar som finns i den andra delen av min masteruppsats, så denna masteruppsats fokuserar inte på hur andra översatte det..

När det gäller översättning från svenska till kroatiska bestämde jag mig för att använda två barnböcker, en bilderbok och en roman för barn. Båda texterna använde jag för att analysera möjliga problem som kan uppstå vid översättning av barnlitteratur. Bilderboken, *Älskade lilla gris* skriven av Ulf Nilsson och illustrerad av Eva Eriksson, är för barn före skolåldern, som kan följa illustrationerna i boken medan deras föräldrar eller andra vuxna högläser historien. En av orsakerna till att jag valde den här bilderboken var att böcker som översätts ofta väljs på grund av deras tema eller huvudpersoner. Även om grisar, tillsammans med andra djur, alltid har varit populära i barnlitteratur, har *Greta Gris* gjort dem ännu mer populära under de senaste femton åren. Därför ville jag översätta en bilderbok om grisar som skrevs år 1982 och försöka anpassa den till dagens kultur. Romanen, *kakor\_till\_alla.nu* skriven av Ann Hingström, är avsedd för barn mellan nio och tolv år, den har mycket färre illustrationer än bilderboken, men den innehåller dem fortfarande för att förbättra barnens läsupplevelse. Romanen är skriven som en dagbok, den innehåller också några äventyr som beskrivs i detalj. Jag trodde att detta var ett bra val för barn som kan läsa eftersom barn ofta läser denna typ av böcker på sin fritid. Barn blir intresserade eftersom huvudpersoner vanligtvis är i deras ålder, som är fallet med denna roman – den följer Bea som är tio år gammal. Jag översatte hela bilderboken och romanens fyra första kapitel för att översätta samma mängd text ur bilderboken och romanen.

För min masteruppsats översatte jag inte bara barnlitteratur, utan även andra texter för att visa att jag kan översätta olika typer av texter eftersom det krävs enligt programmet. Den tredje texten som jag översatte från svenska till kroatiska tillhör inte barnlitteratur, den är en populärvetenskaplig artikel som handlar om sex typer av depression.

Förutom dessa översatte jag tre texter från kroatiska till svenska. Ingen av dem tillhör barnlitteratur eftersom jag fokuserade på att översätta barnlitteratur bara från svenska till kroatiska. Den första texten kan betraktas som opinionsjournalistik, den är skriven av den kroatiska ambassadören i Albanien om jordbävningar som drabbade Durrës, Albanien, och Zagreb, Kroatien, med bara fyra månaders mellanrum. Den andra texten omfattar flera recept ur en kokbok för Vegeta, en kroatisk nationalprodukt som används som krydda, och den tredje texten är en turisttext om camping och naturism i Kroatien.

## 2. Översättning av barnlitteratur

Det som man bör tänka på när man översätter barnlitteratur är att man översätter för barn som inte vet så mycket som en genomsnittlig vuxen läsare eller översättaren. Även om det är logiskt att barn måste lära sig något från böcker och att böcker också borde ha en pedagogisk roll, är det översättarens roll att inte fjärma sig från barnens värld eller göra översättningen olämplig för barn. För att citera Riitta Oittinen: "Translating for children rather refers to translating for a certain audience and respecting this audience through taking the audience's will and abilities into consideration." (2000, 69) Oittinen förklarar att översättaren kan göra det eftersom han/hon själv var ett barn, precis som resten av de vuxna. Hon talar om en "barnbild" som är översättarens uppfattning av barndom, och översättaren måste använda barnbilden och "barnet inuti sig" att översätta. Oittinen påstår att "the translator's child image is a crucial factor" (ibid.), och det är vad jag tänkte på när jag översatte *Älskade lilla gris* och *kakor\_till\_alla.nu*. Jag riktade mina översättningar mot barn i Kroatien idag. Innan jag började översätta bilderboken och romanen hade jag några antaganden om möjliga problem. Jag antog att jag skulle finna översättningar av kulturspecifika element problematiska, jag förväntade mig också några problem med ordförrådet. Ordlekar tenderar också att uppstå i barnlitteratur, och att hitta lösningar för dem kan vara svårt. Dessutom trodde jag att jag skulle kämpa med att översätta korta och enkla meningar och inte tappa författarnas respektive skrivstilar medan jag översatte. Det finns inte mycket litteratur om att översätta barnböcker, eftersom, som O'Connell förklarar, "the original subject matter, children's literature, is itself something of an undervalued or neglected area" (1999, 208). Min huvudlitteratur var Riitta Oittinens bok *Translating for children* där hon skriver om barnlitteratur i allmänhet och ger råd om hur man ska översätta den. När det gäller översättningsmetoder och -strategier fokuserar hon mest på *adaption* och föreslår inte sin egen uppdelning. Därför använde jag Vinay och Darbelnets verk *Comparative Stylistics of French and English. A Methodology for Translation* när jag analyserade mina översättningar, den är systematisk och en av de mest kända klassifikationerna. Översättare använder många

metoder när de översätter, så det är inte möjligt att gå igenom alla översättningsmetoder jag använde, men jag beskriver de som jag ansåg vara intressanta eller problematiska i mina översättningar för masteruppsatsen och anger mina skäl för att jag använt just dessa.

Att översätta titlarna på romanen och bilderboken krävde en del övervägande, och jag behöll inte *direkt översättning* som översättningsmetod för bilderboken. Bilderboken följer livshistorien av en smågris som heter "Pellen" i originaltexten. Även om egennamn kan förbli desamma i översättningen valde jag att närma huvudkaraktärens namn publiken. Trots att "Pelle" är ett typiskt svenskt manligt namn, är det också en ordlek – Pellen är mindre och svagare än andra smågrisar i samma kull, och en sådan smågris kallar man för "pelle" på svenska. På kroatiska använder man ordet "kržljavac" för "pelle". Eftersom diminutiv ofta används i kroatiska, särskilt när man pratar med barn, lekte jag med substantivet "kržljavac" och fick namnet "Kržić". Det var så jag kom upp med titeln på själva bilderboken, jag bestämde mig för att inte följa originaltexten och använda *direkt översättning* av "Älskade lilla gris", utan att spela med smågrisens djurart och namn i diminutiv form. "Smågris" säger man "prase" eller "prašćić" på kroatiska, så titeln blev "Prašćić Kržić". Jag kombinerade *utelämning* (adjektivet som används för att beskriva smågrisen) och *tillägg* (smågrisens namn). För mina öron låter "Prašćić Kržić" som en typisk titel på en kroatisk bilderbok. Förutom i titeln använde jag i allmänhet ofta diminutiv när jag översatte bilderboken och romanen därför att diminutiv har en så hög frekvens i kroatiska språket. Detta var också fallet med romanens titel. Jag översatte "kakor\_till\_alla.nu" som "kolacici\_za\_sve.hr", där "kolačići" är ett diminutiv av "kolači", ekvivalenten till "kakor". Men ".nu" var också problematisk, eftersom det finns flera betydelser bakom det. För det första betyder det "nu" och den semantiska aspekten spelar en roll. För det andra ägs domänförlängningen ".nu" av Internetstiftelsen, alltså är den svensk. Och till sist representerar en sådan titel vikten av teknik och Internet i huvudpersonens liv – hennes far är datanörd. Jag kunde inte översätta det som ".sada", den kroatiska ekvivalenten till "nu", eftersom ".sada" inte kan fungera som en typisk kroatisk domänförlängning. Jag insåg att genom att skriva "kolacici\_za\_sve.hr" jag inte tappar mycket av det som finns i källtexten, och fortfarande behåller begreppet som betonar att det är en modern roman som, bland annat, handlar om datorer och Internet. Jag var också tvungen att utelämma bokstäverna "ć" och "č" eftersom de inte används i webbplatsnamn, så använde jag "c" istället.

Ämnena som beskrivs som viktiga och karakteristiska för översättning av barnlitteratur var översättning av korta och enkla meningar samt användning av lämpligt ordförråd. Det var lättare för mig att översätta romanen än bilderboken eftersom barn som skulle läsa romanen är

äldre än de barn som skulle titta och lyssna på bilderboken. ”When children’s books are being translated for children, the original content is already adapted to the world of thought of children. So the translation could focus on its task of presenting the original text in another language” (Stolze, 2003, 2). Med det sagt tror jag att det var lättare att presentera romanen på ett annat språk och att kunna imitera tioåringens språk gjorde det lättare att behålla originalets stil i översättningen för mig. Med detta i åtanke lugnade jag mig själv att jag inte behövde oroa mig så mycket om det språk jag använde när jag översatte var förståeligt för läsarna. Äldre barns språk liknar mer vuxenspråk än små barns språk gör det, därför var det lättare att härma det. I romanen fanns det fler längre meningar än i bilderboken. Naturligtvis var de fortfarande inte så långa som de som är typiska i romaner för vuxna, men meningslängden var inte lika problematisk när jag översatte romanen som när jag översatte bilderboken. Man måste tänka på effekten ens översättning åstadkommer hos läsarna. När man översätter barnlitteratur, förutom att tänka på ordvalet, är det nödvändigt att skapa en atmosfär för barn. Det jag kämpade mest med när jag höll på och översatte bilderboken var att hindra mig från att ansluta två eller tre korta meningar till en längre mening. Korta, enkla meningar är lämpliga för barnlitteratur: ”the sentence length is an important part of the narration, and also a visual factor influencing the aloud-reader’s task as well as the contents and the style of the story.” (Oittinen, 2003, 135) Till exempel upprepar vuxna vanligtvis inte samma konjunktion fler gånger, det kan verka onaturligt, men barn gör det i alla fall. I originaltexten finns det fler fall där ”och” upprepas två eller flera gånger, vilket är ett kännetecken för svenska, men inte för kroatiska. En lösning som jag tyckte vara bra var att inte översätta ”och” som ”i” vilket är motsvarigheten på kroatiska genom hela texten. Istället utbytte jag ”i” och ”pa” för att förbättra hur översättningen låter när det gäller rytmen. För bilderböcker, som ofta högläses, är skiljetecken av stor betydelse. De riktar personen som läser berättelsen och visar när han/hon ska ta korta pauser under läsningen. Varje språk är unikt, fungerar annorlunda än alla andra och kräver annorlunda lösningar för skiljetecken. Det var därför jag inte var helt trogen originaltexten, utan högläste mina översättningar om och om igen, la till komman och punkter och ändrade deras positioner. Till exempel, ”Så kom nästa och nästa och nästa...” blev översatt till kroatiska som ”Potom je došao još jedan prašćić, i još jedan, i još jedan.” Som Oittinen förklarar kan översättaren välja om han/hon ska följa grammatikregler när han/hon översätter, så kan de förbises om det hjälper rytmen och dynamiken (2003, 136). Dessutom insisterar hon på att ”a translator, especially when translating for small children, should not necessarily punctuate according to the rules of grammar ... but according to the rhythm the reader hears and feels” (2000, 35). Jag kämpade särskilt med att använda kommatecken framför ”i”, den kroatiska ekvivalenten till ”och”, där det inte finns ett i källtexten. Men jag kände att

vissa meningar behövde längre pauser i mitten, så jag satte ett komma framför ”i” trots källtexten.

Man måste komma ihåg att det inte är användningen av ett brett ordförråd som gör kvaliteten på översättningen bättre, utan att se till att översättningen är barnvänlig. Jag förenklade vissa ord när jag översatte dem, till exempel finns det en ekvivalent för ”galt” på kroatiska, och det är ”nerast”, men nästan inget barn skulle förstå ordet. Lösningen jag använde kallas *generalisering* inom översättningsmetoder enligt Vinay och Darbelnet. Jag översatte helt enkelt ”galt” som ”svinja”, den kroatiska ekvivalenten till ”gris”. Dessutom översatte jag ofta ”gris” som ”Kržić”, och inte som ”svinja”. Detta berodde delvis på att atmosfären i texten känns varmare när man skriver om huvudkaraktären och använder egennamnet, men detta var inte en tillräckligt bra förklaring eftersom en sådan förändring också förändrar textens stil. Men genom att skriva ”Kržić” istället för ”svinja” undvek jag att växla mellan olika genus i måltexten. De ursprungliga versionerna av översättningen var mer trogna mot originaltexten när det gäller att skriva om huvudkaraktären, men växlingen mellan ”prašćić” och ”Kržić” som är manliga och ”svinja” som är kvinnlig störde läsoplevelsen. Genom att skriva ”Kržić” behövde jag inte byta genus i mitten av boken när grisen växte upp och inte betraktades som liten längre. Men det finns en sida i boken som var särskilt problematisk för mig. Det innehåller olika nivåer av berättelsen, en bilderbok inuti en bilderbok. Den andra bilderboken handlar också om en smågris, som växer upp till att bli världens största gris – så jag kunde inte fortsätta översättningen av sidan genom att använda ett diminutiv. Därför bestämde jag mig för att skriva ”prase”, som kan innebära både en smågris och en vuxen gris på kroatiska, och det fungerar också bra med resten av sidan, och bilderboken. Dessutom finns det ett uttryck i kroatiska ”trinaesto prase” som betyder ”den trettonde smågrisen” när det är direkt översatt, och det är en annan anledning till att ”prase” är lämplig när man skriver om huvudkaraktären.

När jag översatte bilderboken var kulturella skillnader utmanande att översätta. Det är dock värt att uppmärksamma att när det gäller kulturella skillnader visade sig *adaption* vara den lösning som oftast passade. Jag bestämde mig för att domesticera några kulturspecifika element när jag översatte romanen, och så byttes t. ex. ”filmjök” som inte äts i Kroatien med ”Čokolino” som är favoritfrukost hos många kroatiska barn. Den största utmaningen var att översätta en slogan som användes i ett svenskt tv-program för barn: ”Kom nu rå, vadå, barnprogram i TV2.” Sloganen användes under 1970-talet och jag behövde en lösning som var populär bland barn i Kroatien idag. Jag tänkte på *Žutokljunac*, som var ett mycket populärt TV-program för barn, men det är inte aktuellt längre. Det kan sägas att *Juhuhu!* är ett program som ersatte det, men det har



inte en igenkännbar slogan eller sång, bara utropet ”Juhuhu!”, så jag översatte sloganen som utropet och drog slutsatsen att det fungerade om barn som hörde berättelsen kände igen detta utrop. Det som är mycket specifikt för bilderböcker är att illustrationer och text fungerar tillsammans för att ge läsaren den hela historien. Översättaren har friheten att ändra texten, men illustrationerna förblir desamma i de flesta fall, så det är nödvändigt att kolla om översättningen fortfarande samverkar med illustrationerna. Under översättningsprocessen var detta inte ett stort problem för mig förrän jag nådde termen ”prinsesstårta”. Kroatisk kultur har inte en typisk tårta som kan motsvara den svenska ”prinsesstårten”. Jag ville översätta ”prinsesstårta” som ”kremšnite”, som är kakor och inte en tårta, men jag insåg att det inte skulle vara en bra översättning eftersom texten och illustrationen inte skulle fungera tillsammans och en sådan översättning skulle göra mig opålitlig som översättare. Jag bestämde mig för att fjärma mig lite från källtexten och översätta ”prinsesstårta” bara som ”torta”, som är *generalisering*, men jag tänkte att det var viktigare att ett typiskt barn skulle känna igen ordet än att skriva någon typ tårta som inte är lika väl bekant för barn. Bortsett från detta problem tyckte jag att samordning av min översättning och illustrationer i både bilderboken och romanen var spännande, lärorikt och positivt utmanande. Dessutom hjälpte illustrationerna ibland att översätta eftersom ”visual imagination helps in that process. When you know what you want to say, you will also find the words.” (Stolze, 2003, 30) Det finns två specifika sidor i bilderboken som verkligen visar hur väl kombinerade texten och illustrationerna kan vara - Pellen reser över fält och dungar, och medan han rör sig geografiskt över sidorna rör sig texten med honom. I boken ser illustrationerna ut som svarta och vita skisser som Bea gjorde själv i sin dagbok. De flesta av dem innehåller några ord som beskriver människor eller föremål på dem. Eftersom ”illustration is a part of the set of conditions, a part of the dialogic interaction and must not be excluded from the translating of illustrated texts” (Oittinen, 2000, 100) översatte jag också illustrationerna. Detta var inte problematiskt ur det språkliga perspektivet, men det var utmanande att hitta ett program där jag kunde förändra illustrationerna genom att skriva översättningen på ett sätt som såg ut som tioåringens handstil.

Naturligtvis är romanen full av kulturspecifika element, och jag var tvungen att bestämma mellan att behålla romanens egentliga innehåll och utbyta det med något som skulle vara mer bekant för läsarna. Mina tänkta läsare skulle vara barn utan mycket erfarenhet som bara kunde läsa i ungefär två år. Det är därför jag bestämde mig för att ändra allt jag kunde och göra det mer bekant för dem. Jag ändrade namnen på karaktärerna, jag ändrade huvudstaden som nämns, jag bytte bakelsen som äts. Anledningen till detta var följande: romanen är skriven i form av en

dagbok, och detta ger läsarna en möjlighet att engagera sig för huvudpersonen på en viss nivå. Jag tror att förhållanden mellan läsaren och romanen bara kan bli starkare om barn läser namn som de har hört tidigare, namn som "Eva", "Jakov" och "Lina" istället för "Ebba", "Jonathan" och "Bea". Jag översatte "bullar" som "štrukli" eftersom jag bestämde mig för att domesticera många kulturspecifika element, och några kroatiska familjer i norra Kroatien bakar dem. "Štrukli" kan också, som det står i romanen för "bullar", köpas frysta och är smuliga, följaktligen var det att använda *adaption* här ett enkelt beslut att fatta, precis som det var när "Stockholmarna" översattes som "Zagrepčani". I själva verket är *adaption* den mest använda översättningsmetoden i mina översättningar av barnlitteratur när det gäller delar av texterna som inte passade för *direkt översättning*. Dessutom använde jag *domesticering* som strategi när jag översatte både bildboken och romanen, i motsats till att använda *främmandegöring* vilket skulle betyda att jag behöll den ursprungliga inehållet, den som skulle vara mindre bekant för kroatiska barn. När barn börjar läsa på egen hand, vare sig på sin fritid eller för skolan, är det viktigt att de skapar en positiv bild om läsning. Och även om jag anser att läsning är ett användbart sätt att lära sig mer om olika länder och kulturer, tror jag att vissa barn skulle betrakta boken där de känner igen vissa egenskaper eller småsaker från sitt liv roligare. En barnlek nämns i romanen, "Röda och vita stenen", men det är ett mindre känt namn på den populära leken "Röda vita rosen", som handlar om att hitta den dolda skatten. Det finns många versioner av leken som liknar varandra över hela världen, och till och med i Kroatien har barnleken flera namnversioner. Därför bestämde jag mig för att skriva "Vruće-hladno" istället för "Potraga za skrivenim blagom" och använda en version som är mindre känd i översättningen, precis som i originalet.

När det gällde att översätta om skolan i romanen fanns det några delar som var mer problematiska att översätta än andra. Romanens huvudkaraktär går i skolan, och precis som alla andra barn i skolåldern är skolan viktig för henne så hon skriver om det i sin dagbok. Hon går inte i detalj om skollivet, men det fanns två gånger där jag bestämde mig för att översätta genom att skriva lösningar mer benägna att hända i Kroatien. För det första, skriver Bea att hon inte kan skriva eller läsa: "Alla tjuvar jämt på mig att jag ska lära mig att skriva och läsa, och att jag kanske måste gå i en annan klass för att lära mig det." I Kroatien byter elever sällan klass, och om någon inte kan läsa eller skriva skickas han/hon inte till en annan klass. Min lösning var "dopunska nastava", som är nästan som ett extra ämne i Kroatien där lärare arbetar mer med elever som behöver hjälp: "Svi stalno prigovaraju da moram naučiti pisati i čitati, i da ću možda morati ići na dopunsku nastavu da naučim." I det här fallet skulle Bea inte byta klass, men läsarna skulle inte heller bli förvirrade. Dessutom anses "dopunska nastava" vara negativt och

barn är ledsna om de måste delta i det, precis som Bea är ledsen om att byta klass. Men ibland orsakar översättningsmetoden som översättaren beslutar att använda även andra metoder senare i texten. Så genom att använda *adaption* var jag också tvungen att utelämna en kort mening:

”Alla tjarar jämt på mig att jag ska lära mig att skriva och läsa, och att jag kanske måste gå i en annan klass för att lära mig det. Men jag vill inte. Jag vill gå i den här klassen.”

”Svi stalno prigovaraju da moram naučiti pisati i čitati, i da ću možda morati ići na dopunsku nastavu da naučim. Ali ja to neću.”

Beslutet att utelämna en kort mening (”Jag vill gå i den här klassen”) var inte lätt att fatta, men att hålla den i texten skulle göra översättningen orimlig eftersom Bea stannar i sin klass. Det finns en annan del av romanen som kunde förvirra kroatiska barn om man använder *direkt översättning*: ”Mamma jobbar som lärare på vår skola. Hon ska byta jobb så fort Jonathan börjar i sexan. Hon dör hellre än har sina barn på jobbet också.” Barn i Kroatien vet inte att betyg i Sverige får barn från sjätte klass, och jag kunde inte skriva första klass, vilket är när barn börjar få betyg i Kroatien, eftersom Jonathan, Beas bror, redan går i skolan. Det är därför jag bestämde mig för att skriva femte klass istället. I femte klass börjar barn i Kroatien ”högstadiet”, de får nya ämnen och nya lärare, och denna förändring kan jämföras med att börja få betyg i Sverige, eftersom båda markerar början på en ny period i grundskolan.

### 3. Slutsats

Syftet med denna del av min masteruppsats var att undersöka problem som jag stöte på när jag översatte två barnböcker från svenska till kroatiska. Jag analyserade hur jag översatte barnlitteratur och inte hur andra översättare gjorde det. Jag översatte bilderboken *Älskade lilla gris* och romanen *kakor\_till\_alla.nu* och drog slutsatsen att det var lättare att översätta romanen. Att översätta titlarna krävde en del övervägande, och jag översatte varje titel med hjälp av en annan översättningsmetod enligt Vinay och Darbelnet.

När man översätter litteratur för barn måste man komma ihåg att det är just barn som är målgruppen. Därför måste allt i översättningar vara lämpligt för dem, ordförrådet, kulturspecifika element, meningslängd, stil, atmosfär och så vidare. Översättaren kan också bryta vissa grammatiska regler för att förbättra rytmen i översättningen, eftersom många böcker för barn, särskilt bilderböcker, högläses och behöver skiljetecken som riktlinjer för pauser. Översättning av barnlitteratur är särskilt intressant eftersom översättare arbetar med både illustrationer och text. Detta kan dock vara problematiskt eftersom illustrationer ibland kan utesluta möjliga lösningar. *Adaption* är den översättningsmetod som jag använde mest i mina

översättningar, den är lämplig för att hitta lösningar för kulturella skillnader och barn har en bättre chans att njuta av att läsa om de känner igen något från sin kultur.

Under översättningsprocessen kan översättaren stöta på olika problem, och oavsett vilken lösning översättaren väljer måste den vara lämplig för barn, antingen de yngre som tittar på illustrationerna medan de lyssnar på berättelsen eller de äldre som kommer att läsa den själv som en del av början av sin läsoplevelse.

## **4. Översättningar från svenska till kroatiska**

### **4.1 Barnlitteratur**

#### 4.1.1 Älskade lilla gris

Ulf Nilsson & Eva Eriksson



ÄLSKADE LILLA GRIS





Mitt i båset låg en grismamma. Hon var stor och rund, för hon skulle snart föda. Hon grymtade litet trött. Bonden stod bredvid henne. Han kliade henne bakom örat.

”Såja, såja, duktig gumma”, sa han lugnande. ”Nu ska det nog gå...”

Utanför båset stod en pappa, en flicka och en pojke. De tittade storögt på det som hände.

Så kom den första lilla grisen. Han rörde sig lite grann. Han började kravla runt och bonden lade honom vid mammans spenar.



Så kom nästa och nästa och nästa... Pappan, flickan och pojken fick se hur tolv små grisar föddes. Nej! Vänta ett slag! Det kom en till. Tretton!

"Den får vi slå ihjäl", sa bonden. "En sån liten pelle blir det ingenting av. Mamman har bara tolv spenar och det blir för jobbigt att spara honom."

Så gick bonden för att hämta en hammare...

De stod mitt i den stora grisfabriken. I hundratals små bås snarkade stora suggor och snusade smågrisar. Pappan, flickan och pojken tittade på den lille ynklige stackaren som låg på betonggolvet och flämtade. De tyckte så synd om honom. Bonden kom. Han höjde hammaren.

”STOPP!” ropade pojken och flickan. ”Kan inte *vi* få ta hand om honom?”

”Jo, jovisst”, svarade bonden. ”Varsågoda. Pellen är er!”

Och pojken tog grisen i sina händer. Den var varm och mycket rädd. Den pep och gnosade.

”Älskade lilla gris”, sa pojken ömt.







Familjen tog hem grisen till sin lägenhet. Först trodde de att han skulle dö. Han var så liten och trött. Pojken försökte mata honom med en liten nappflaska med varm mjölk. Men grisen orkade inte och pojken blev så ledsen att han bara gick sin väg. Flickan försökte. Men grisen bara somnade och satte mjölken i halsen. Till sist var den lille grisen alldeles blå och mager som ett snöre.



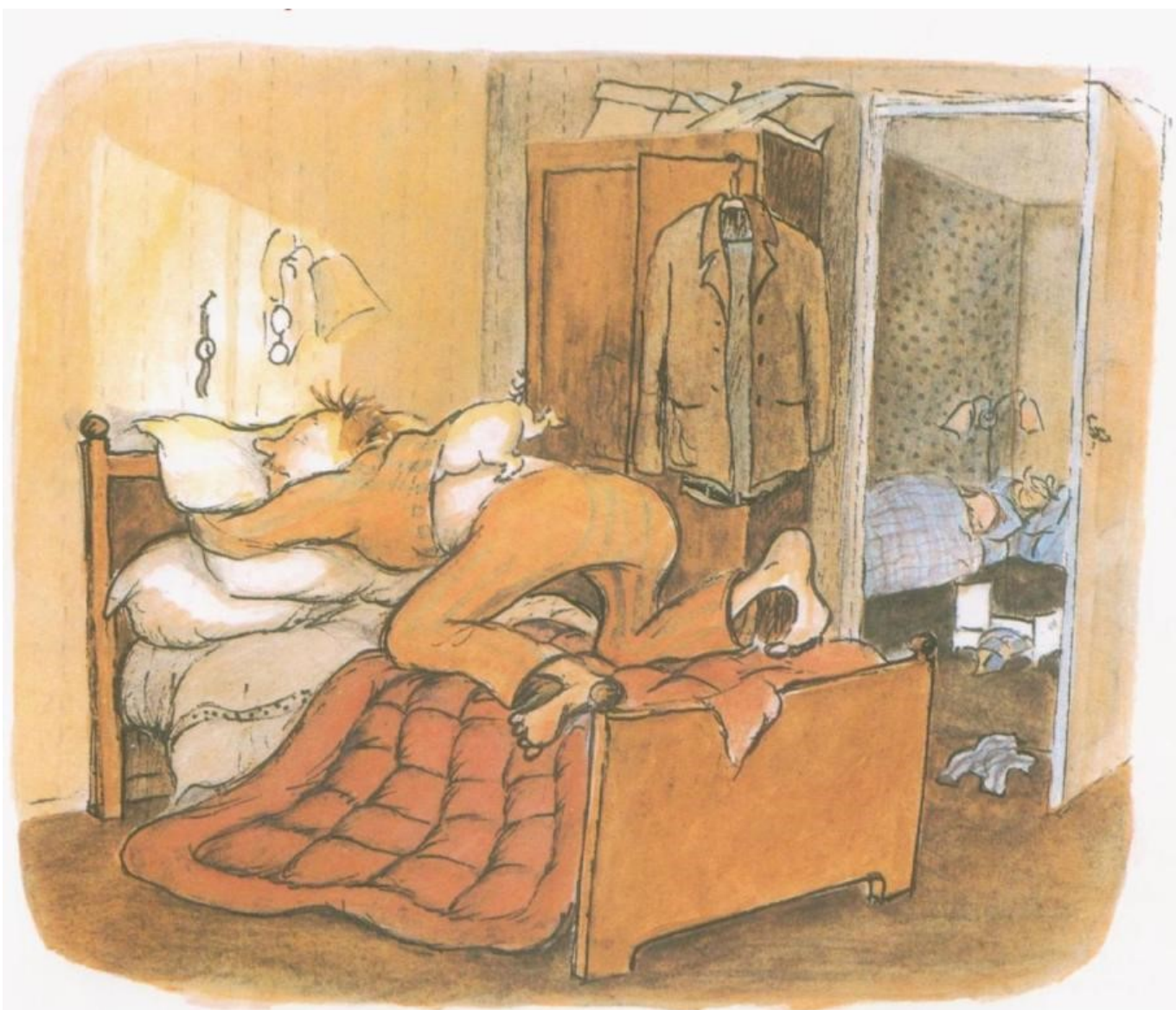
Men så hände något. På den tredje dagen drack grisen en hel flaska mjölk. Sedan rapade han. Familjen tyckte nästan att han log mot dem. De blev så glada. De jublade. Grisen somnade gott. Och nu bestämde familjen att han skulle heta Pellen.





Barnen gjorde i ordning en liten docksäng åt honom. Men Pellen ville minsann inte ligga alldeles ensam. Han ville sova i pappans säng. Pojken sydde en liten pyjamas åt honom. Och en luva att ha på huvudet. De gjorde små blöjor och satte på honom, så att han inte skulle kissa på lakanen. Flickan lärde honom att pussas godnatt.





Pellen trivdes mycket bra i pappans säng. Där var det varmt och mjukt. Men pappan var inte lika glad. Inte när grisen vaknade klockan fem på morgonen och ville leka. Smyga som en panter och anfälla näsan. Klättra innanför pappans pyjamas. Och göra höga hopp på madrassen.



Pellen var som en lillebror i familjen. Han ville alltid göra samma sak som barnen. Spela boll. Ha kuddkrig. När det var TV kom han springande och slirade på golvet.

"Kom nu rå, vadå, barnprogram i TV2." Han satte sig alltid längst fram.



Pojken skrev en bok som handlade om en gris. Den fick han läsa hundratals gånger. Pellen tyckte den var mycket spännande.

DET VAR EN GÅNG  
EN FAMILJ. DE RÄDDADE  
LIVET PÅ EN LITEN  
GRIS I EN GRISFABRIK.



DE TOG HEM HONOM  
TILL SITT VACKRA HEM  
OCH GAV HONOM MJÖLK  
I EN NAPPFLASKA. OCH  
HAN FICK SOVA I PAPPANS  
SÄNG.



DE SPELADE SMÅ SPEL  
OCH LEKTE LEKAR  
MED HONOM OCH  
VAR SÅ GLADA.



OCH HAN VÄXTE OCH  
VÄXTE. TILL SIST FICK  
HAN INTE PLATS I  
HUSET LÄNGRE.

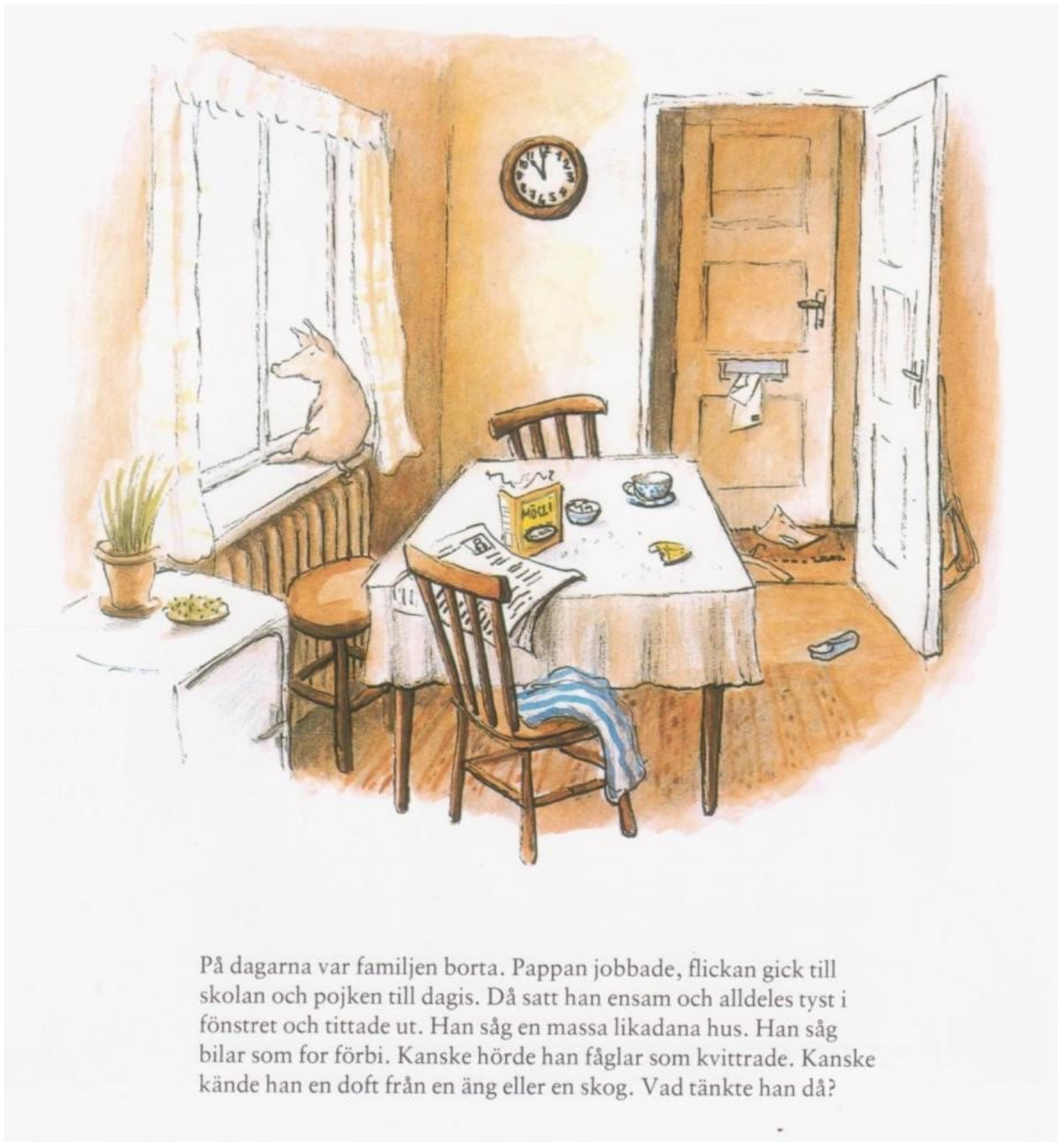


DÅ FICK HAN FLYTTA  
TILL EN CIRKUS.  
HAN FICK UPPTRÄDA  
SOM VÄRLDENS STÖRSTA  
GRIS.



OCH GRISEN BLEV VÄRLDS-  
BERÖMD OCH VARJE GÅNG  
HAN KOM TILL STAN DÄR  
FAMILJEN BODDE BJÖD  
HAN DEM PÅ PRINCESS-  
TÄRTA. EN JÄTTESTOR!

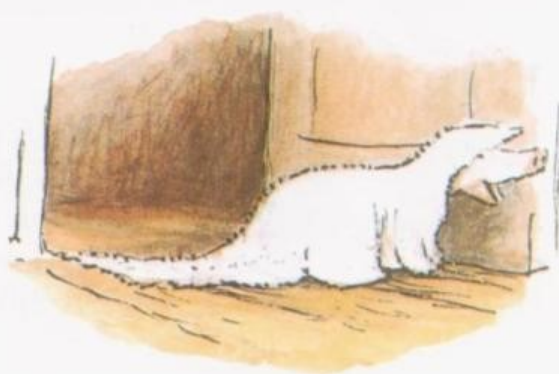




På dagarna var familjen borta. Pappan jobbade, flickan gick till skolan och pojken till dagis. Då satt han ensam och alldeles tyst i fönstret och tittade ut. Han såg en massa likadana hus. Han såg bilar som for förbi. Kanske hörde han fåglar som kvittrade. Kanske kände han en doft från en äng eller en skog. Vad tänkte han då?



Det bästa Pellen visste var att bada. När någon satte på vattnet kom han springande, röd i ansiktet av förväntan. Barnen satt i var sin ända av karet. Och han simmade runt dem i en åtta. Som en liten motorbåt med huvudet högt. Han hade en egen badhandduk. Efter badet gick han runt i lägenheten som ett litet vitt spöke.







Pojken och flickan ville att grisen skulle sitta vid bordet och äta spaghetti och tomatsås, filmjolk, grädde eller potatismos. (Korv och köttfärs ville Pellen *inte* äta.)

”Grisar ska sitta på golvet och äta rester”, sa pappan.

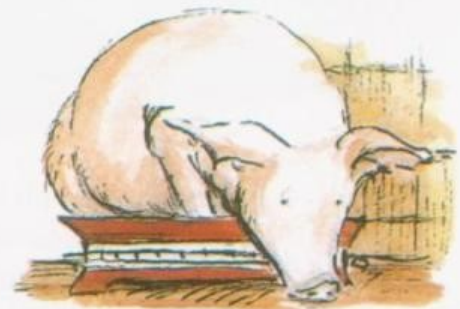
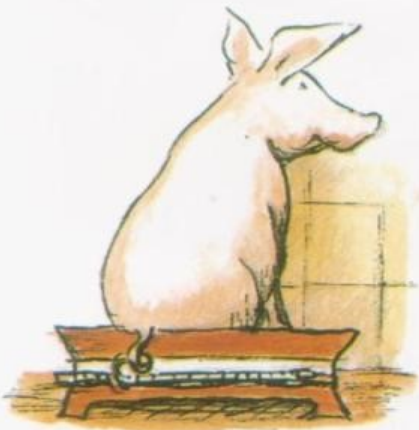
Men det gick inte Pellen med på. Inte kan man såra en liten gris så djupt.



Pojken och flickan lånade böcker på biblioteket. De läste allt om grisar och om små pellar som är ett särskilt problem. I böckerna stod det vad grisar ska väga. De lade honom på kökssvågen och såg att han var större än sina jämnåriga. De var så stolta.

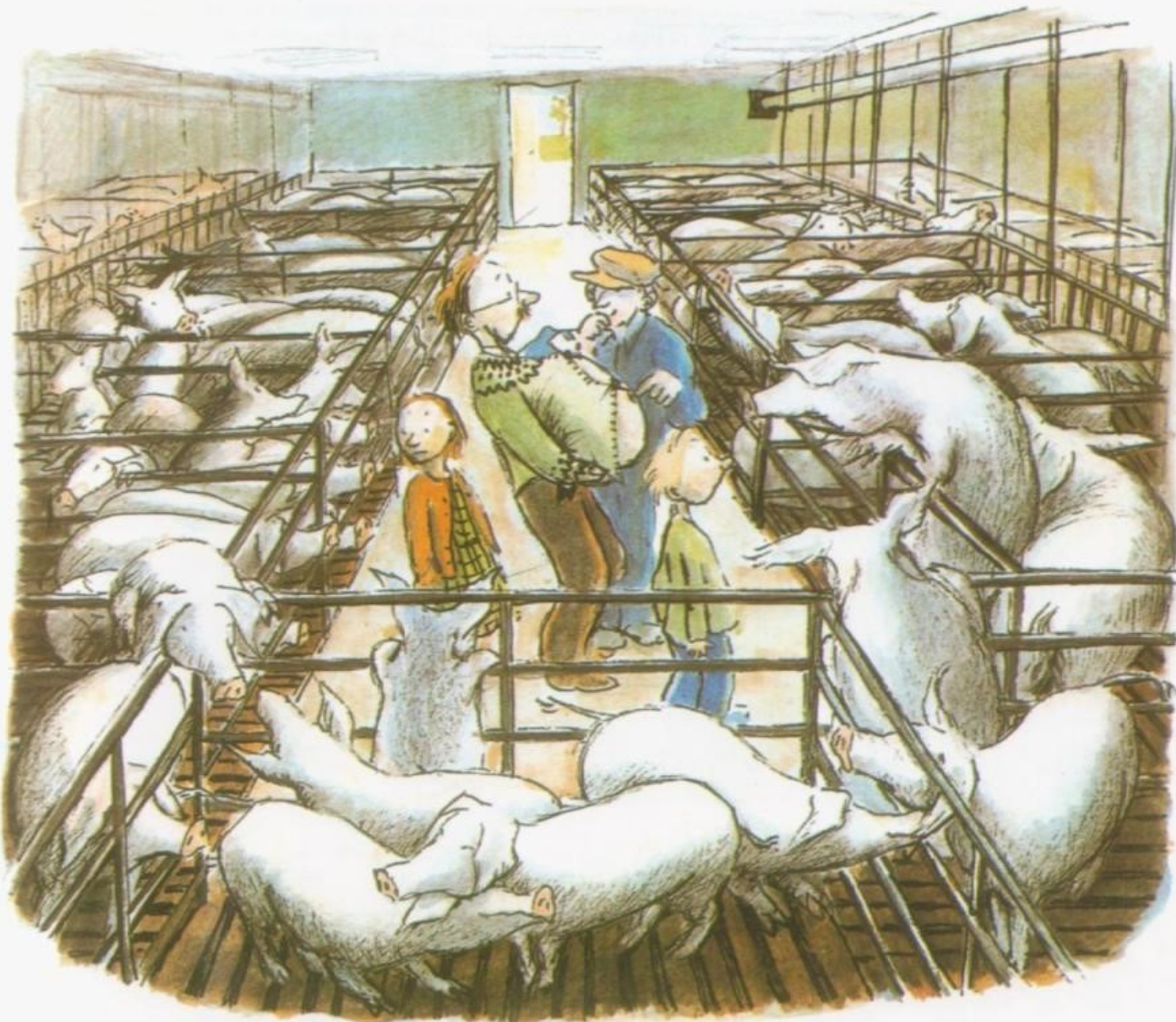
Pellen växte och växte. Det blev väldigt dyrt att ge honom riktig mat.

”Vi måste åka till bonden och få grisfoder”, sa pappan en dag.





De cyklade ut till bonden. Himlen var blå och svalorna flög kors och tvärs. Ängarna var fulla med blommor. Löven hade nyss slagit ut och äppelträden var skära av blommor. Humlor och bin surrade. När Pellen såg allt detta blev han mycket rädd och gömde sig i pappans kofta. Han tyckte nog att himlen var för hög, färgerna var för starka och vindarna för vilda.



Inne i grisfabriken blev Pellen livrädd. Grisar skrek. Det luktade kiss och bajs. Han darrade och bara tofsen på luvan syntes.

"Det här var en fin gris", sa bonden. "Snart är han färdig för slakt."

Sådana ord ville familjen helt enkelt inte förstå. Men Pellen gjorde det nog. Han försökte bita bonden.

I magasinet hade bonden många sorters foder. Pellen fick provsmaka.



Där fanns foder för galtar. Det ville Pellen inte ha...



Där fanns foder för suggor. Det ville Pellen inte ha...



Där fanns foder för grisar som skulle bli bacon, korv och leverpastej. Sånt kan bondlurken få äta själv, tänkte Pellen.



Där fanns specialfoder för grisar med problem. Med extra kraftig mat, starka mediciner, vitaminer, piggelin och fräsedin. Det ville Pellen inte ha...



Nej, vad är detta för en smörja, tänkte Pellen. Snart vill dom väl att man ska kaka kattmat, alltså.

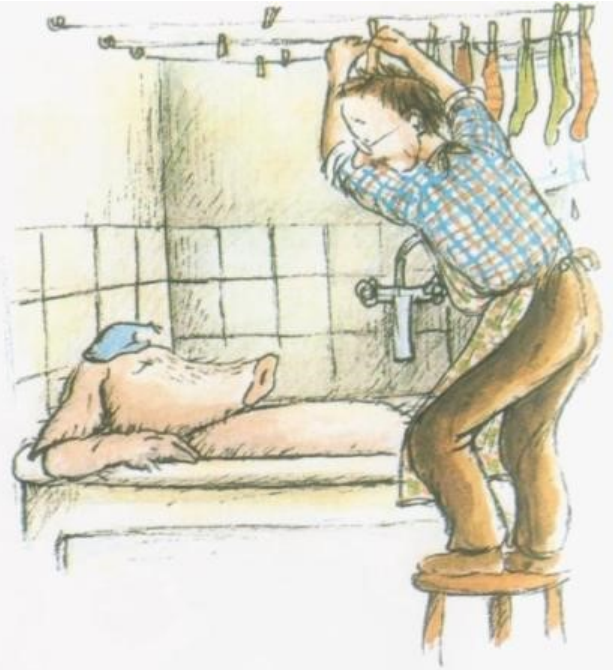


Pellen förändrades. (Var det för att bonden så ofint talade om slakt?) Han låg ensam i badkaret och funderade. Han hade inte lust med lekar och skoj. Han tyckte TV-programmen var barnsliga. Han hade viktigare saker att tänka på.

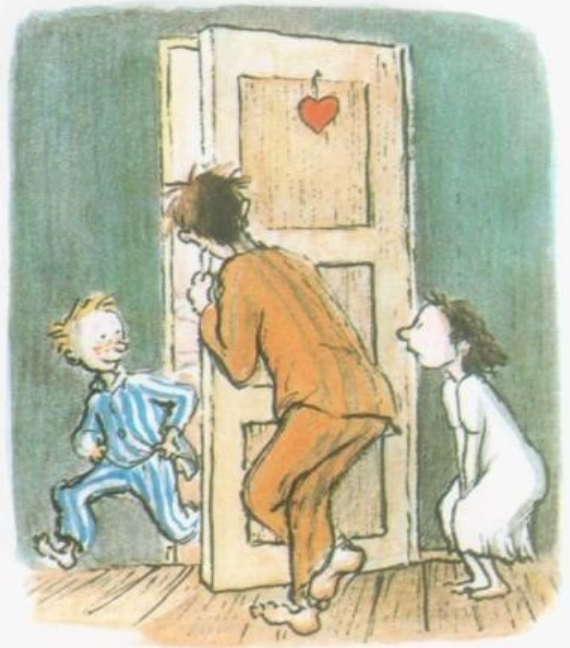
Han växte och växte. (Familjen gav honom i smyg Specialfoder för grisar med problem). Han blev mycket moloken och butter och trumpen.

Tur att man inte bor på en grisfabrik i alla fall, tänkte han. Fast är det så mycket bättre att ligga och skräpa i ett badkar, va?





Till sist blev han jättestor, familjen vågade knappt gå in i sitt badrum.

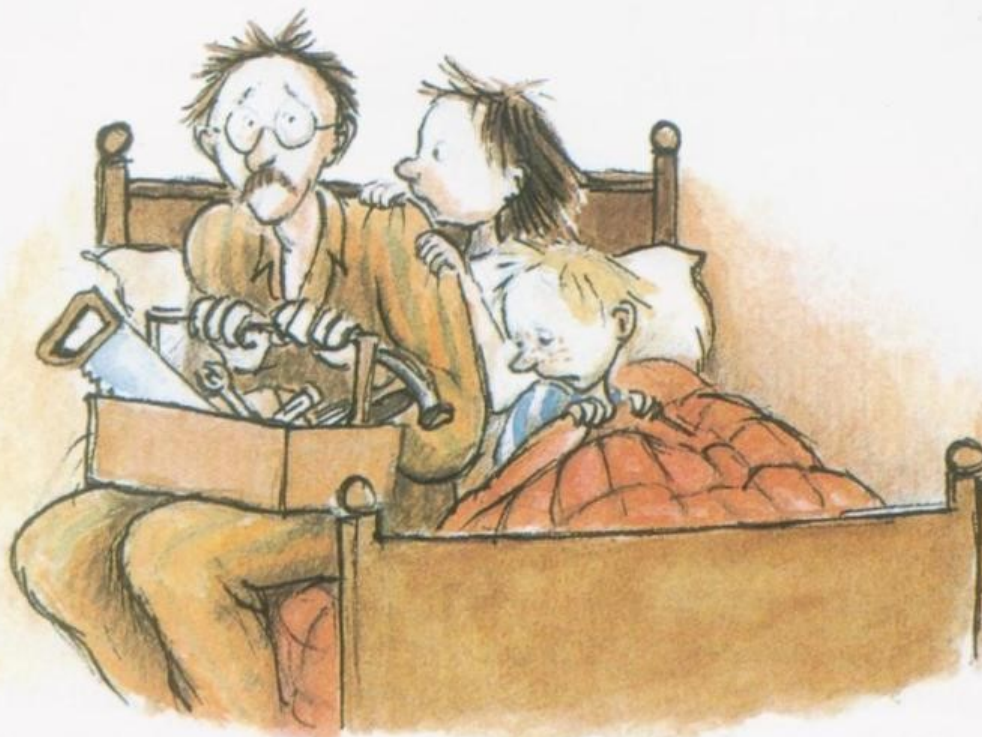


”Man kan inte ha en jättegris i sitt badrum”, sa pappan. ”Vad ska vi göra?”

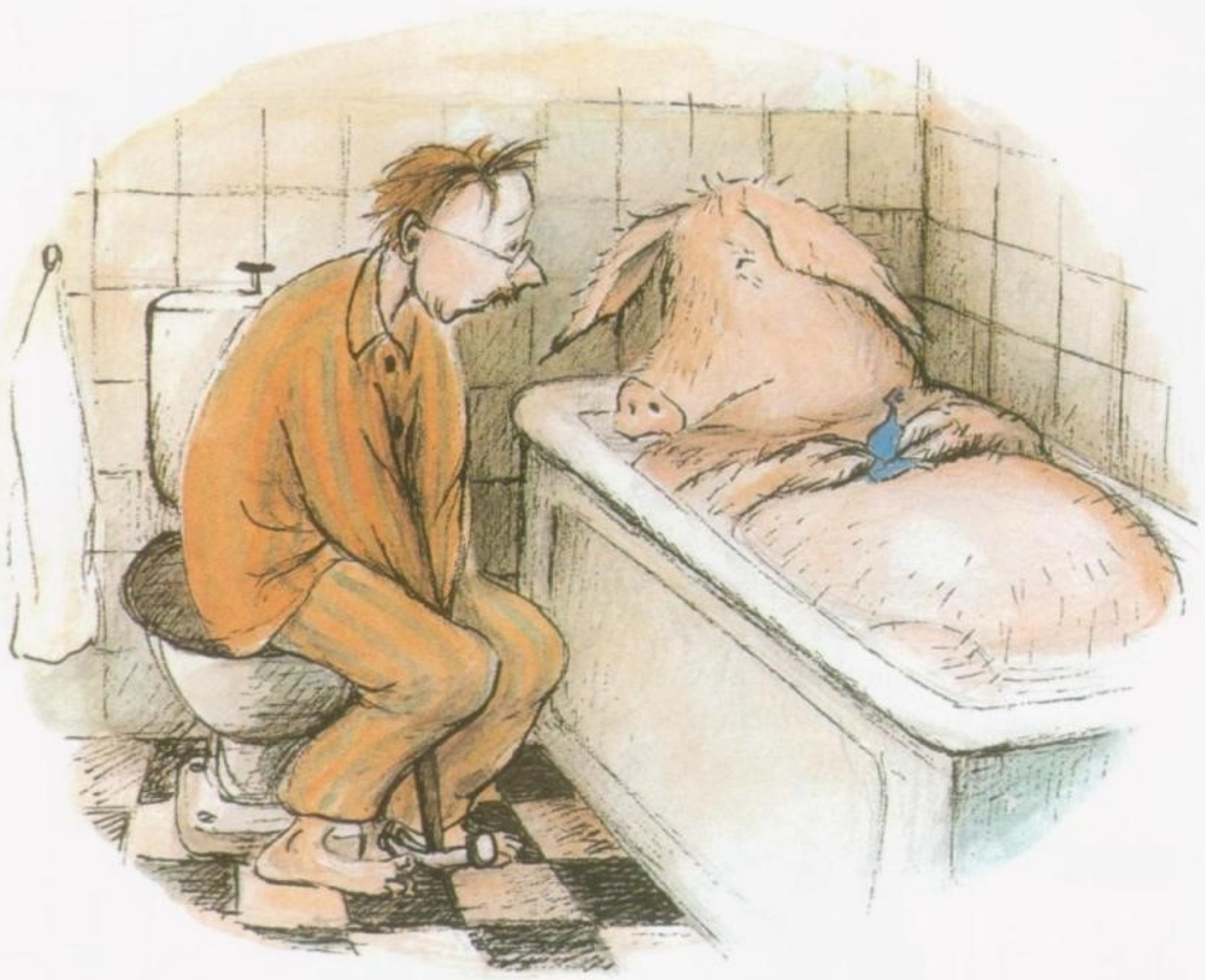
De satt i sängen, nära varandra under det varma täcket och pappan berättade om en gång när han var liten:

”Vi gick längs stranden, min pappa och jag. Havet var alldeles blankt. Över våra huvuden cirklade måsarna. Jag fann en mås som var skadad. Min pappa sa att vi måste slå ihjäl den så att den slapp att lida. En mås som inte kan flyga har ingen glädje av livet. Måsen var så ren och vacker. Fjädrarna på huvudet var så vita och duniga. Ögat var svart. Vi begravde den på stranden. Högt ovanför seglade de andra måsarna, alldeles tysta, i större och större cirklar och sedan ut över det blå havet.”

När pappan slutat berätta, började barnen gråta. Nu förstod de vad han i sin förtvivlan ville göra.







Pappan hämtade en hammare. Han tänkte att om han slog riktigt hårt så skulle Pellen dö. Kanske kunde de sedan begrava honom vid en strand... Tyst och försiktigt öppnade de dörren och pappan smög in. Pellen sov och snarkade högt. Han hade den lilla luvan i famnen. Pappan höjde hammaren. Då öppnade grisen plötsligt ögonen och tittade på honom. Länge, länge tittade de på varandra.

"Älskade lilla gris", sa pappan tyst och slängde hammaren på golvet.

Och Pellen reste sig upp och tänkte:

"Här kan man ju inte stanna, alltså!"



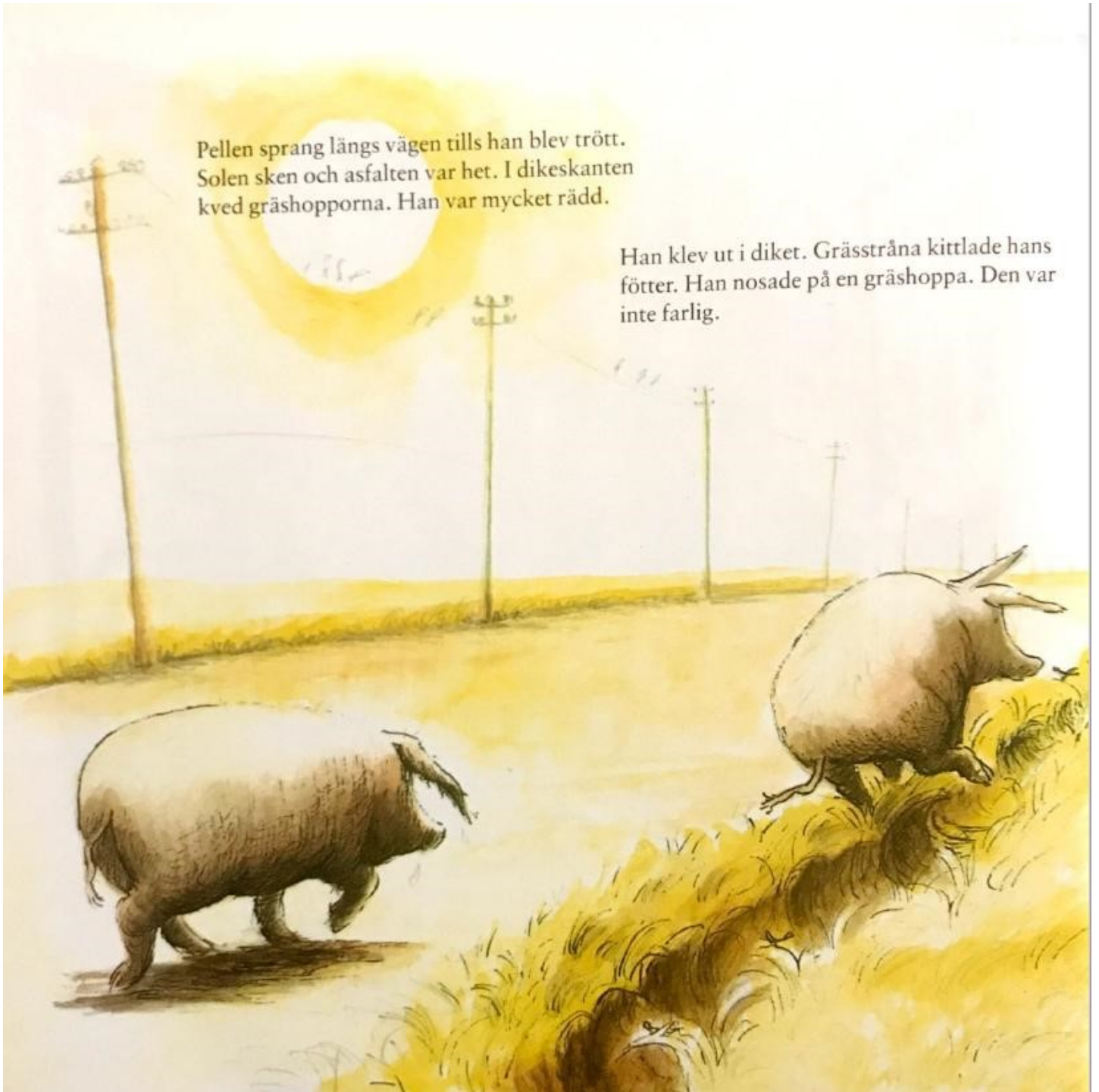
Och så sprang han sin väg. Han tumlade ut på gatan. Ljuset var starkt och gjorde ont i ögonen. Den stora världen gjorde honom alldeles yr. Pojken och flickan grät och ropade:

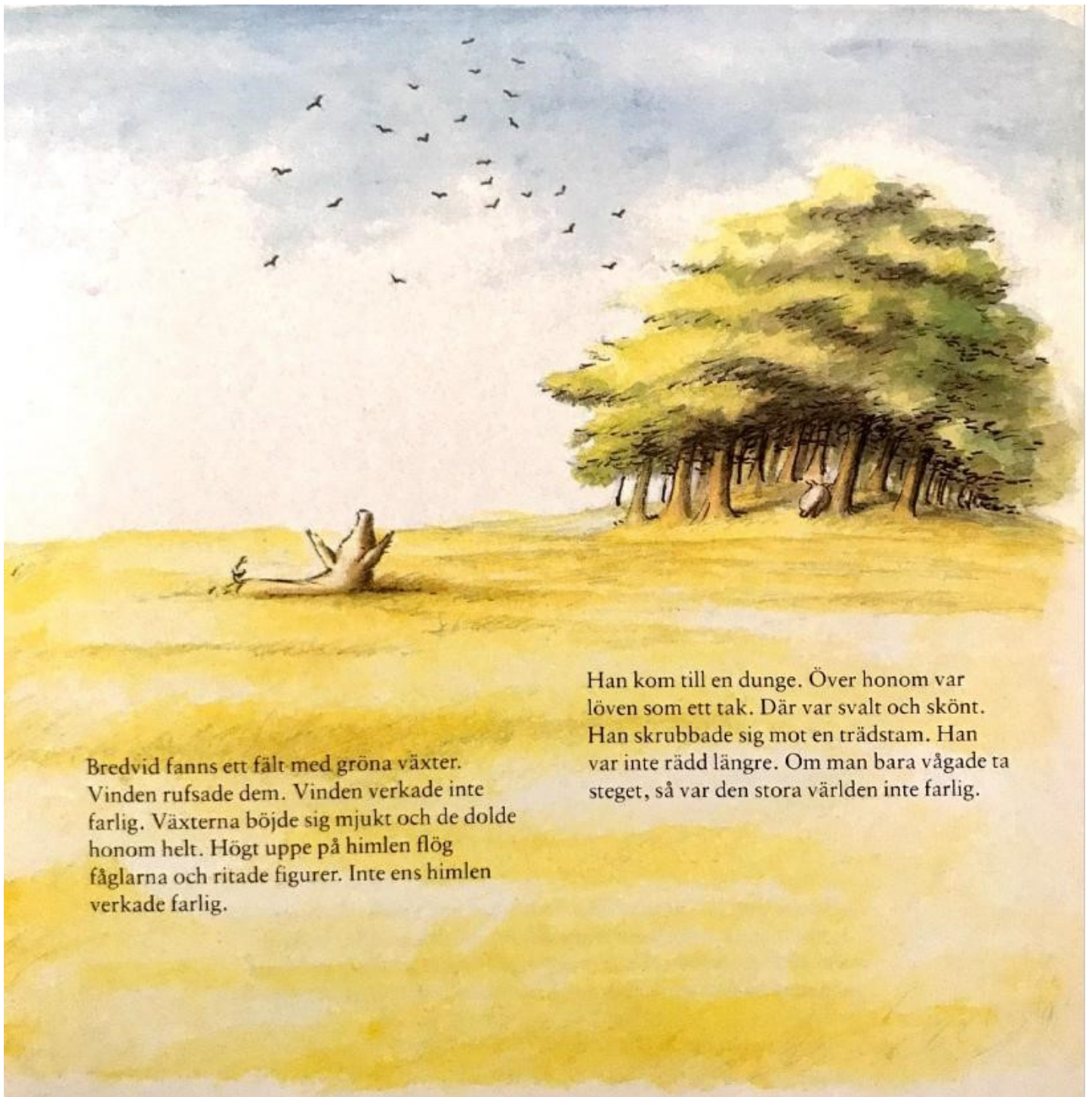
”Kom tillbaka! Kom tillbaka!”

Men grisen sprang sin väg. Bort från staden. Bort från alla hus. Han ville inte längre vara instängd!

Pellen sprang längs vägen tills han blev trött.  
Solen sken och asfalten var het. I dikeskanten  
kved gräshopporna. Han var mycket rädd.

Han klev ut i diket. Grässtråna kittlade hans  
fötter. Han nosade på en gräshoppa. Den var  
inte farlig.





Bredvid fanns ett fält med gröna växter. Vinden rufsade dem. Vinden verkade inte farlig. Växterna böjde sig mjukt och de dolde honom helt. Högt uppe på himlen flög fåglarna och ritade figurer. Inte ens himlen verkade farlig.

Han kom till en dunge. Över honom var löven som ett tak. Där var svalt och skönt. Han skrubbade sig mot en trädstam. Han var inte rädd längre. Om man bara vågade ta steget, så var den stora världen inte farlig.



Nu kände sig Pellen trött. Han lade sig ner och bökade med trynet i de multnande löven. Den svarta jorden doftade. Uppe i träden sjöng hundratals små fåglar vaggvisor för honom. Han somnade och sov lika gott som han gjorde som liten griskulding. Det sista han tänkte var:

Oj oj, det här är ju Livet, alltså!



Det var mörkt när Pellen vaknade. Fåglarna hade tystnat. En uggla hoade. Det prasslade hemlighetsfullt i gräset. Hans mage kurrade.

Alltså, det skulle sitta bra med käk, tänkte han.

Han sprang över fält och ängar, genom dalar och skogar. I en öde trädgård fann han ett äppelträd. På marken låg små röda äpplen. Han åt och åt. Det var något annat än Specialfoder.

Surt, alltså, tänkte han. Men läskigt gott . . .



Han sprang vidare och kom till en potatisåker. En sur bonde satt i ett fönster och vaktade. Men Pellen smög sig fram som en panter. Han låg mitt i en åker och bökade och åt.

Det här kan man kalla riktigt käk, alltså, tänkte han.



Så hörde han något som porlade. En liten bäck rann ut i en sjö. Och det ljudet kände Pellen igen. I galopp bar det av. Änderna som sovit i vassen blev riktigt rädda, när han dök i vattnet med ett plask.







Vattnet var ljumt och skönt. Pellen flöt som en kork. Under honom var det alldeles svart, men han var inte rädd för djupet. Han simmade och dök. Han plaskade som en stor val. Nu simmade han i stora åttor med huvudet högt. Han tuffade fram som en motorbåt, frustande av glädje.

Det här är Livet, det här är den riktiga Världen, alltså, tänkte han. Det måste familjen få se, för de vet ju inte vad en annan har hittat!



När morgonen kom och fåglarna började sjunga, gav han sig av mot staden. Han hade något mycket viktigt att berätta, tyckte han. Han kände sig som en ung, fri och stark gris. Han längtade efter sin luva.

I skogen utanför staden mötte han familjen. Pappan, flickan och pojken hade letat *så* efter sin gris. Nu kramade de varandra allihop.

”Älskade lilla gris”, sa flickan och pojken.

”Kom hem till oss igen. Det är bra program på TV, och vi har köpt massor av spagetti. Vi har sytt en ny och större luva till dig också”, sa pojken och flickan. ”Här är den!”





”Nix”, sa grisen. ”En annan har hittat något som är bättre, alltså. Och här ni inte lust att hänga med, så ses vi kanske ändå någon gång. *Goodbye!*”

Så satte han på sig luvan, vinkade och gick igen. Bort mot sin potatisåker och sin härliga sjö.



4.1.2 Älskade lilla gris – översättning





Posred koca ležala je mama prase. Bila je velika i okrugla, jer se uskoro morala oprasiti. Roktala je pomalo iscrpljeno. Farmer je bio pokraj nje. Češkao ju je iza uha.

„Ajde, ajde, dobra stara prasice”, rekao je umirujući ju. „Sad će to uskoro...”

Ispred koca stajali su tata, djevojčica i dječak. Širom otvorenih očiju, gledali su što se događa.

Uto dođe prvi mali prašćić. Malo se pomakne, pa počne puziti naokolo i farmer ga stavi na maminu sisu.



Potom je došao još jedan prašćić, i još jedan, i još jedan. Tata, djevojčica i dječak vidjeli su kako se oprasilo dvanaest malih prašćića. Ne! Čekaj malo! Došao je još jedan. Trinaest!

„Tog ćemo ubiti“, rekao je farmer. „Ništa neće biti od tog malog kržljavca. Mama ima samo dvanaest sisa i bilo bi preteško održati ga na životu.“

I tako je farmer otišao po čekić...

Stajali su usred velike farme svinja. U stotinama malih kotaca boravile su velike krmače rokćući i maleni praščići njuškajući. Tata, djevojčica i dječak gledali su malog, bespomoćnog praščića koji je ležao na betonskom podu daščući. Bilo im je jako žao. Došao je farmer. Podigao je čekić.

„NE, NEMOJTE!“ povikali su dječak i djevojčica. „Ne možemo se *mi* brinuti o njemu?“

„Možete, naravno“, odgovorio je farmer. „Izvolite. Kržljavac je vaš!“

Dječak je uzeo praščića u ruke. Bio je topao i jako preplašen. Ciktao je i njuškao.

„Dragi mali praščiću“, nježno je rekao dječak.





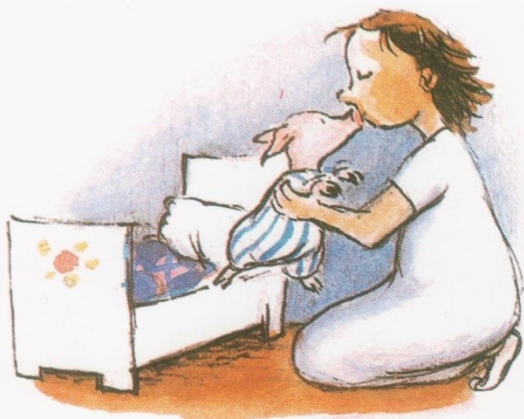
Obitelj je uzela praščića kući u svoj stan. Isprva su mislili da će uginuti. Bio je tako sitan i umoran. Dječak ga je pokušao hraniti malom bočicom toplog mlijeka. Ali praščić nije imao snage i dječak se toliko razalostio da se samo maknuo. Pokušala je djevojčica. Ali praščić je samo zaspao držeći bočicu u ustima. Na kraju je mali praščić bio potpuno plav i mršav poput čačkalice.





No, potom se nešto dogodilo. Treći je dan prašćić popio gotovo cijelu bočicu mlijeka. Zatim se podrignuo. Obitelji se činilo da im se nasmiješio. Jako su se razveselili. Veselo su klicali. Prašćić je lijepo zaspao. I tad je obitelj odlučila da će se zvati Kržić.





Djeca su mu pripremila krevetić za lutke. Ali Kržić baš i nije želio ležati sasvim sam, želio je spavati u tatinom krevetu. Dječak mu je sašio malenu pidžamicu. I kamicu za glavu. Napravili su mu male pelene kako ne bi piškio po plahtama. Djevojčica ga je naučila dati pusu za laku noć.





Krzić se osjećao jako dobro u tatinom krevetu. Tamo mu je bilo toplo i mekano. Ali tata nije bio jednako sretan. Ne kad bi se prašćić probudio u pet ujutro, i želio igrati. Šuljao se poput pantere, i skočio tati na glavu. Uvlačio se pod tatinu pidžamu. I visoko skakao po madracu.



Krzić je u obitelji bio kao mlađi brat. Uvijek je želio raditi što i djeca. Igrati se loptom. Boriti se jastucima. Kad bi krenuli gledati televiziju, prebrzo bi dotrčao i poskliznuo se. „Juhuhu!“ Uvijek bi sjeo ispred svih.



Dječak je napisao knjigu o jednom prašćiću. Morao ju je čitati na stotine puta. Kržiću je bila jako zanimljiva.

**BILA JEDNOM  
JEDNA OBIGELJ.  
SPASILI SU ŽIVOT  
JEDNOM MALOM  
PRAŠĆIĆU NA  
FARMI SVINJA.**



**UZELI SU GA KUĆI U  
SVOJ LIJEPI DOM I  
DALI MU MLIJEKO U  
BOČICI. I MOGAO JE  
SPAVATI U TATINOM  
KREVEĆU.**



**IGRALI SU IGRE S  
PRAŠĆIĆEM I BILI  
SU JAKO SREĆNI.**



**A ON JE RASTAO I  
RASTAO. NA  
KRAJU VIŠE NIJE  
STAO U KUĆU.**



**TADA SE MORAO  
PRESELITI U  
CIRKUS.  
NASTUPAO JE KAO  
NADVEĆE PRASE  
NA SVIJETU.**



**I POSTAO JE  
SVJETSKI POZNAT I  
SVAKI PUT KAD JE  
DOŠAO U GRAD GDJE  
JE ŽIVJELA  
OBIGELJ ČASTIO IH  
JE KREMSHIGAMA.  
JAKO VELIKIM!**





Tijekom dana obitelji nije bilo kod kuće. Tata je radio, djevojčica je bila u školi, a dječak u vrtiću. Tada bi prašćić sjedio sam i u potpunoj tišini gledao kroz prozor. Vidio je mnogo sličnih kuća. Vidio je automobile kako prolaze. Možda je čuo i ptice kako cvrkuću. Možda je i osjetio miris s neke livade ili šume. O čemu je tada razmišljao?



Kržić se najviše volio kupati. Kad bi netko pustio vodu, dojurio bi, crven u licu od uzbuđenja. Djeca bi sjedila svaki na svom kraju kade, a Kržić bi plivao opisujući osmice oko njih. Poput malog motornog čamca, visoko podignute glave. Imao je svoj ručnik za kupanje. Poslije kupanja, kružio bi po stanu poput malog bijelog duha.





Dječak i djevojčica željeli su da prašćić sjedi s njima za stolom i jede špagete u umaku od rajčice, čokolino, pire-krumpir ili pije kakao. (Hrenovke i mljeveno meso Kržić *nije* želio jesti.)

„Prašćići bi trebali sjediti na podu i jesti ostatke“, rekao je tata.

No, Kržić se s time nije slagao. Malog se prašćića ne smije tako duboko povrijediti.

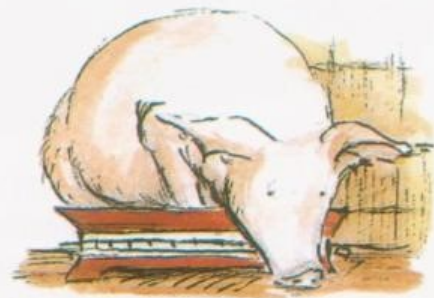
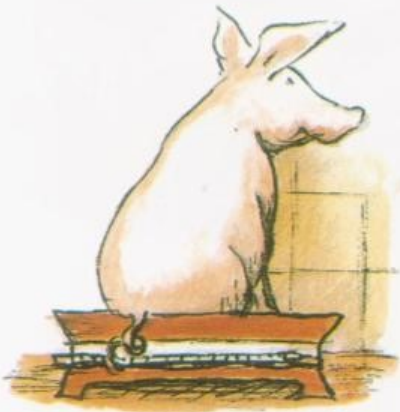




Dječak i djevojčica posudili su knjige iz knjižnice. Pročitali su sve o svinjama i o malim kržljavcima koji su posebni problem. U knjigama je pisalo koliko bi prase trebalo težiti. Postavili su ga na kuhinjsku vagu i vidjeli da je krupniji od svojih vršnjaka. Bili su tako ponosni.

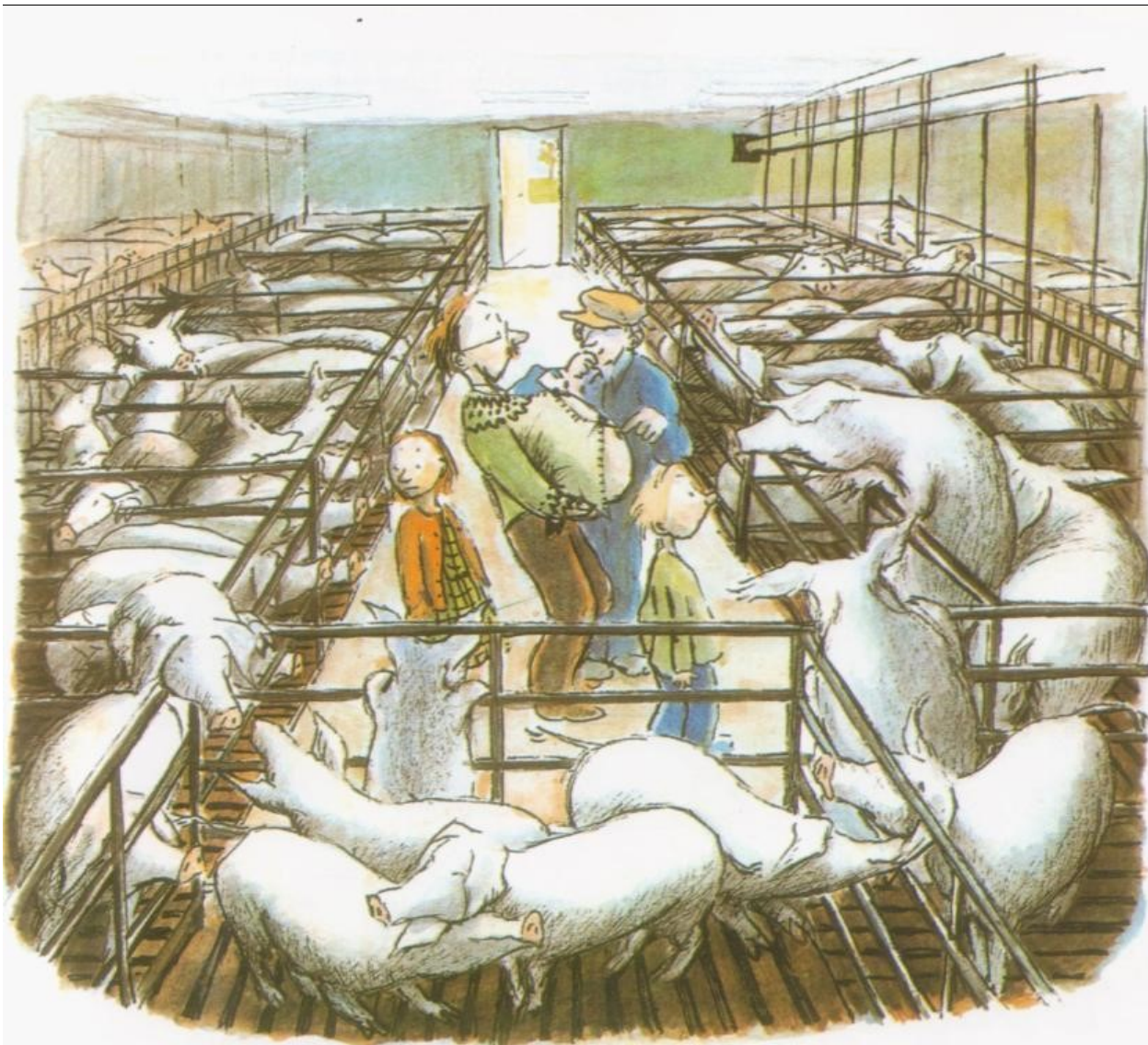
Prašćić je rastao i rastao. Postalo je jako skupo davati mu pravu hranu.

„Moramo ići do farmera po stočnu hranu“, rekao je tata jednog dana.





Biciklima su se odvezli do farmera. Nebo je bilo plavo i laste su letjele uzduž i poprijeko. Livade su bile prepune cvijeća. Drveće je upravo bilo prolistalo, a voćke su bile prekrivene prekrasnim ružičastim cvjetovima. Zujali su bumbari i pčele. Kad je Kržić sve to vidio, jako se prestrašio, pa se sakrio pod tatinu vestu. Vjerojatno je mislio da je nebo previsoko, boje previše jarke, a vjetrovi presnažni.



Na farmi svinja Kržić je bio preplašen na smrt. Svinje su groktale i roktale. Smrdjelo je po pišalini i kakici. Kržić je drhtao, a vidio se samo coflek na njegovoj kapici.

„Dobra je to svinja“, rekao je farmer. „Uskoro će biti spremna za klanje.“

Te riječi obitelj jednostavno nije željela razumjeti. Ali Kržić ih je vjerojatno razumio. Pokušao je ugristi farmera.

Farmer je u skladištu imao mnogo vrsta stočne hrane. Kržić ih je mogao kušati.



Bilo je krme za krmke. To Kržić nije htio...



Bilo je krme za krmače. To Kržić nije htio...



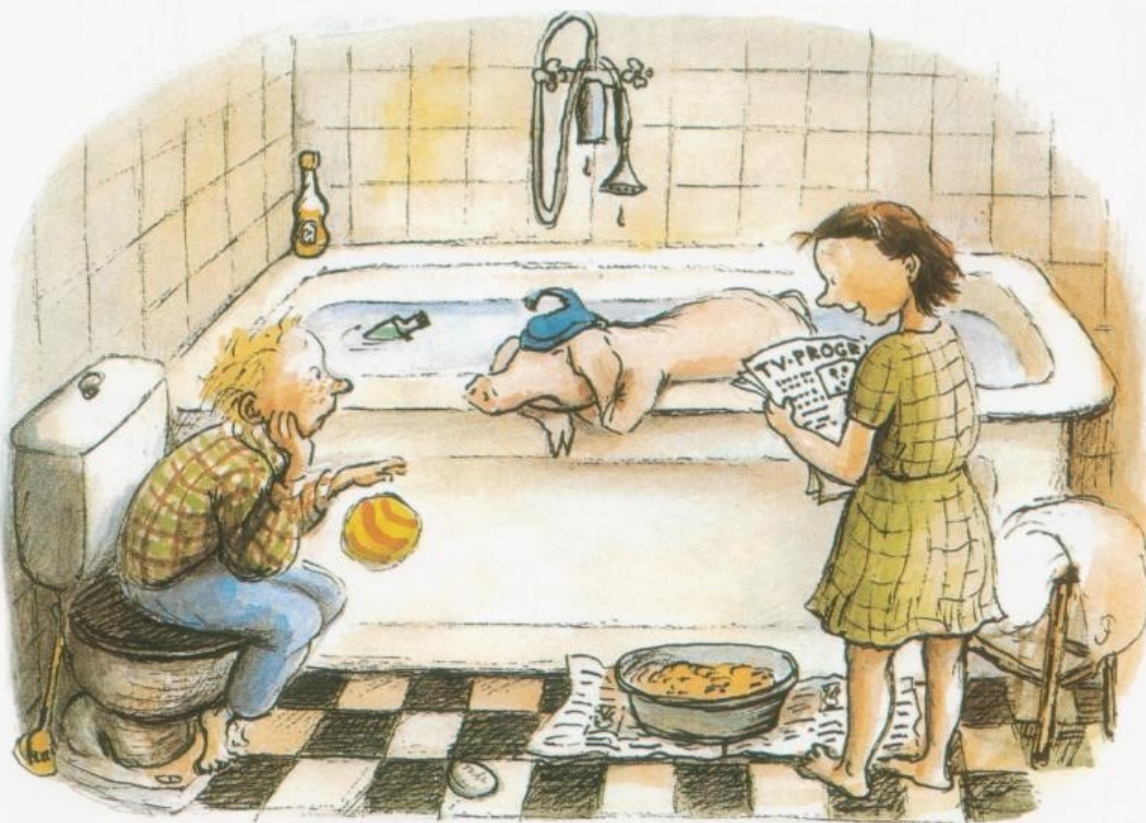
Bilo je krme za svinje koje će postati slanina, kobasica i jetrena pašteta. Nek' si to onaj prostak od farmera sam jede, pomislio je Kržić.



Bilo je posebne krme za svinje koje su imale probleme. Jako hranjiva krma, krma s jakim lijekovima, krma s vitaminima, krma za sreću i zdravlje. To Kržić nije htio...



Ma kakve su to gluposti, pomislio je Kržić. Uskoro će htjeti da klopam hranu za mačke.



Krzić se promijenio. (Možda jer je farmer tako ružno govorio o klanju?) Ležao je sam u kadi i razmišljao. Nije imao volje za igre i šale. Programi na televiziji bili su mu djetinjasti. Imao je i važnijih stvari za promišljati.

Rastao je i rastao. (Obitelj mu je potajno davala posebnu hranu za svinje s problemima). Postao je jako potišten, i mrzovoljan, i nezadovoljan.

Koja sreća da ne živi na farmi svinja, pomislio je. Ipak, je li zbilja bolje izležavati se i ljenčariti u kadi?





Na kraju je postao ogroman, obitelj se jedva usudila ući u svoju kupaonicu.



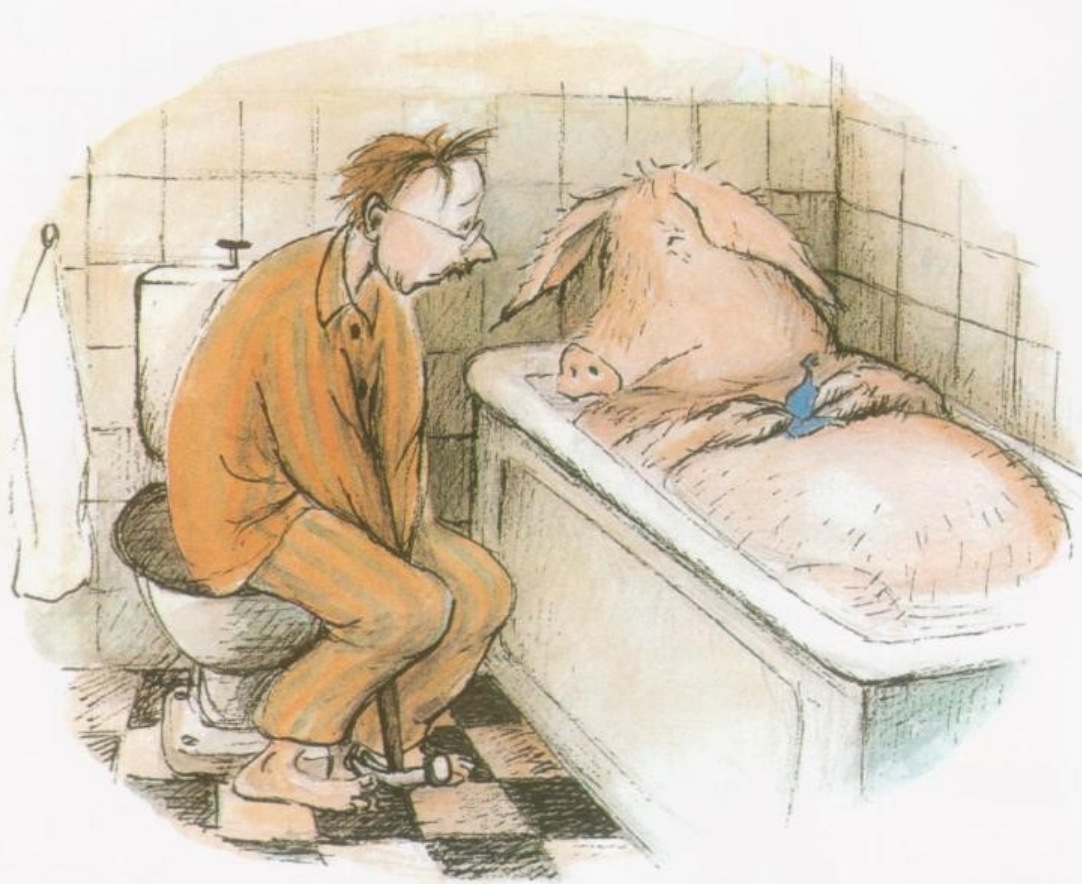
„Ne možemo imati divovsko prase u kupaonici“, rekao je tata. „Što ćemo učiniti?“

Sjedili su na krevetu, jedan kraj drugog ispod toplog pokrivača i tata je ispričao jedan događaj iz svog djetinjstva:

„Šetali smo uz obalu, moj tata i ja. More je blistalo. Iznad naših glava kružili su galebovi. Našao sam galeba koji je bio ozlijeđen. Moj tata je rekao da ga moramo ubiti kako više ne bi patio. Galeb koji ne može letjeti, ne može uživati u životu. Bio je tako čist i lijep. Perje na glavi bilo je toliko bijelo i paperjasto. Oči su mu bile crne. Pokopali smo ga na obali. Visoko iznad, lebdjeli su drugi galebovi, sasvim tiho, u sve većim i većim krugovima, i potom odletjeli iznad plavog mora.“

Kad je tata završio s pričom, djeca su počela plakati. Shvatili su što je u svom očaju želio napraviti.





Tata je uzeo čekić. Mislio je da ako ga dovoljno jako udari, Kržić će umrijeti. Možda bi ga tada mogli pokopati uz obalu... Tiho, i oprezno, otvorili su vrata i tata se ušuljao unutra. Kržić je spavao i glasno hrkao. Držao je malu kapicu u naručju. Tata podigne čekić. U tom trenutku, Kržić naglo otvori oči i pogleda ga. Dugo, dugo su se gledali.

„Dragi mali prašćiću“, reče tata tiho i odloži čekić na pod.

Kržić se digno i pomisli:

„Ne, ovdje ipak ne mogu ostati!”





I tako je Kržić otrčao svojim putem. Sjurio se na ulicu potpuno izgubljen. Svjetlo je bilo jarko i smetalo mu je za oči. Vrtjelo mu se od velikog svijeta. Dječak i djevojčica plakali su i zazivali:

„Vrati se! Vrati se!“

Ali Kržić je otrčao svojim putem. Daleko od grada. Daleko od svih kuća. Nije više želio biti zatvoren!

Trčao je uzduž puta sve dok se nije umorio.  
Sunce je sijalo i asfalt je bio vreo. Na rubu  
jarka, zrikali su skakavci. Kržić se jako bojao.

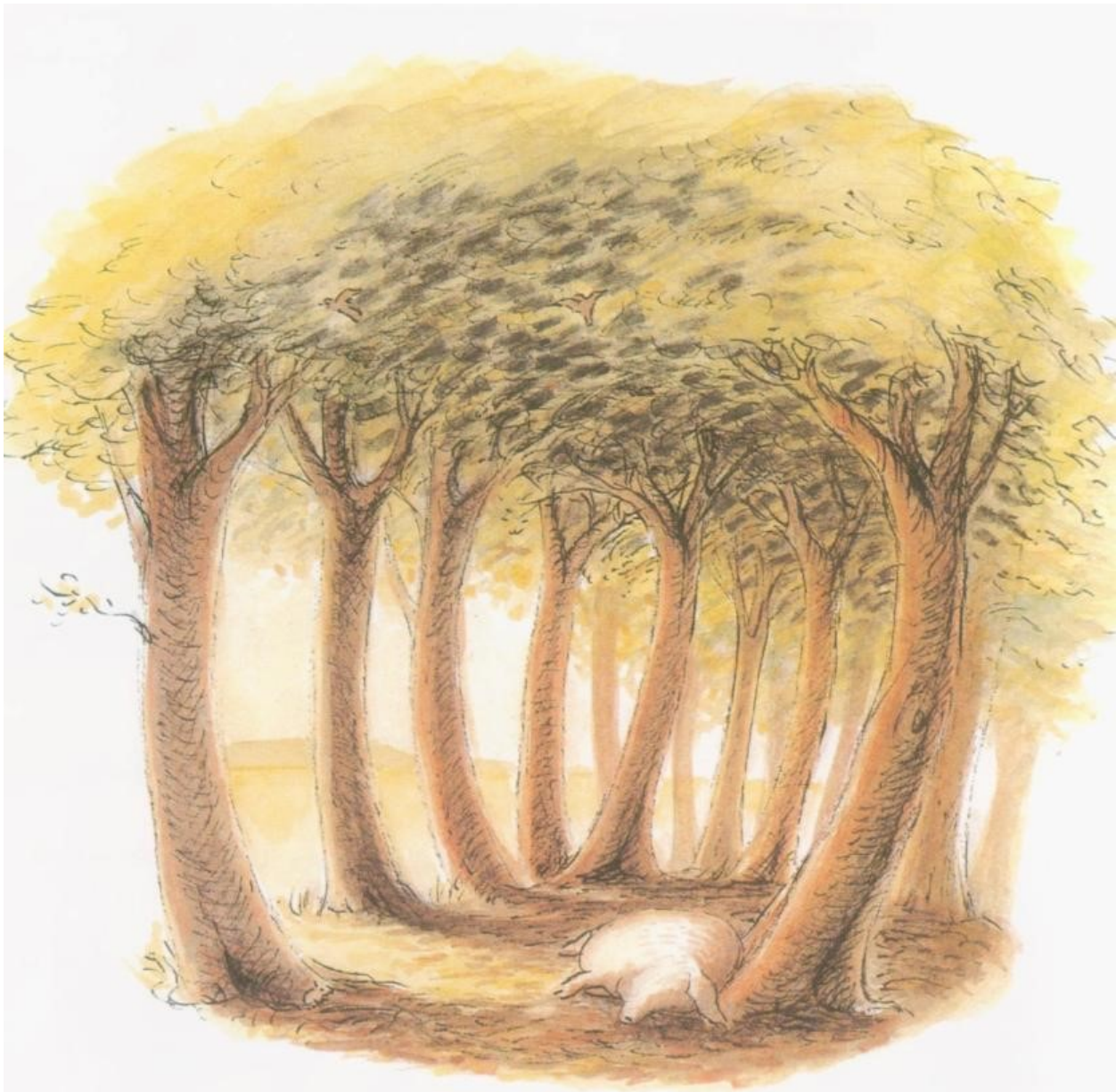
Zakoraćio je u jarak. Travke su mu  
škakljale papke. Onjušio je skakavca. Nije  
bio opasan.





U blizini je bilo polje sa zelenim biljkama. Vjetar ih je raskuštravao. Vjetar se nije činio opasnim. Blago povinute biljke u potpunosti su ga sakrile. Visoko na nebu, letjele su ptice i ocrtavale razne likove. Ni nebo se nije činilo opasnim.

Stigao je do šumarka. Iznad njega, listovi kao da su činili krov. Bilo je ugodno i svježe. Očeo se o deblo drveta. Više nije bio preplašen. Usudio se napraviti prvi korak i veliki svijet više nije bio opasan.



Tada je Kržić postao umoran. Legao je i gubicom zarovao truleće lišće. Crna je zemlja mirisala. Gore, u krošnjama, stotine malih ptica pjevale su mu uspavanke. Zaspao je i spavao jednako dobro kao kad je bio maleni praščić. Zadnje što je pomislio bilo je:

Oh, pa ovo je zapravo Život!



Bio je mrak kad se Kržić probudio. Ptice su utihnule. Sova je hukala. Nešto je tajnovito šuštal u travi. Krulilo mu je u želucu.

Klopa bi mi dobro došla, pomislio je.

Potrčao je preko polja i livada, kroz doline i šume. U pustom dvorištu, našao je stablo jabuke. Na tlu su ležali mali, crveni, plodovi. Jeo je i jeo. Bili su drugačijeg okusa od one posebne krme.

Kiselo, pomislio je. Ali strašno ukusno...



Potrčao je dalje, i došao do polja krumpira. Mrzovoljan farmer sjedio je na prozoru i nadzirao polje. Ali, Kržić se prošuljao poput pantere. Legao je posred polja, rovao i jeo.

Ovo se zove pravom klopom, pomislio je.



Potom je začuo kako nešto žubori. To se mali potok ulijevao u jezero. Taj je zvuk Kržić prepoznao. Dao se u galop. Patke, koje su spavale u trski, jako su se prepale kad je Kržić uz pljusak zaronio u vodu.





Voda je bila mlaka, i ugodna. Kržić je plutao poput pluta. Ispod njega bila je potpuna tama, ali nije se bojao dubine. Plivao je, i ronio. Brčkao se poput velikog kita. Zaplivao je opisujući velike osmice, visoko podignute glave. Dahtao je poput motornog čamca i blistao od sreće.

Ovo je Život, dakle, ovo je pravi Svijet, pomislio je. Ovo moja obitelj mora vidjeti jer ne znaju što sam pronašao!





Kad je svanulo jutro, i ptice su počele pjevati, krenuo je prema gradu. Morao im je nešto jako bitno ispričati, mislio je. Osjećao se poput mladog, slobodnog, jakog praseta. Čeznuo je za svojom kapicom.

U šumi, izvan grada, sreo je obitelj. Tata, djevojčica i dječak tražili su svog Kržića. Svi su se zajedno zagrlili.

„Najdraži mali Kržić“, rekli su djevojčica i dječak.

„Dođi opet živjeti s nama. Ima dobrih programa na televiziji, i kupili smo tonu špageta. A sašili smo ti i novu, veću kapicu“, rekli su djevojčica i dječak. „Evo je!“





„Ma ne“, rekao je Kržić. „Pronašao sam nešto bolje. I ako nemate volje za druženjem, vidimo se možda neki drugi put. Čao!“

Stavio si je kamicu, namignuo i opet otišao. Daleko, prema svom polju krumpira i svom sjajnom jezeru.





## *Kapitel 1*

Det var så här det började alltihop, strax innan jullovet:  
Ingen såg hur hon kom in. Men plötsligt var hon  
där.

Fröken reste sig halvt upp och sa:

– Ursäkta damen, men ni har nog gått fel, vi har  
lektion här.

Tanten vände sig om, tog långsamt av sig sin bru-  
na handske och svarade:

– Fel har jag inte gått, och jag hörde inte att ni pre-  
senterade er.

Fröken rodnade ner till tårna och sträckte fram  
handen.

– Förlåt, Gunilla Andersson heter jag och ni?

Tanten fnös och drog på sig handsken igen. Hon  
synade Fröken uppifrån och ner och började sedan  
långsamt gå runt i klassrummet. Det var alldeles stil-

la, ingen vågade ens andas. Hon böjde sig över Linneas bänk och kontrollerade vilken bok Linnea läste i. Tusen och en natt, hette den.

– Läsning är bra, mycket bra, då lär man sig ett och annat om livet! Även du Linnea behöver lära dig ett och annat.

Hon gick vidare mellan bänkarna, klappade någon på huvudet, smackade med tungan, men så stannade hon mitt i ett steg och harklade sig.

– Är det någon här inne som aldrig, ALDRIG känt sig ensam? frågade hon. Den personen reser sig i så fall upp så att vi får se på honom eller henne ordentligt.

Conny reste sig genast upp och räckte dessutom upp handen så att ingen skulle missa honom.

– Jag, sa han, jag är aldrig ensam.

Tanten log överseende.

– Men lille Conny, log Tanten och klappade Conny på axeln, det kan vara jobbigt att ha många syskon, framförallt så himla många syskon som du har ... men jag menar inte den sortens ensamhet.

Hon tog sats och sa med mycket barsk röst:

– Jag menar utstött, utanför, ensam när alla andra verkar ha roligt, när man är utan kamrater, ensam på rasten. Förstår ni? Är det någon härinne som ALDRIG känt så?

Conny satte sig ner igen. Förmodligen funderade han på hur Tanten kunde veta vad han hette.

– Jassåååååååå ... minsann, mumlade Tanten nöjt, alla här inne i detta klassrum har alltså någongång känt sig utanför ... jassåååååååå minsann, nu är det ingen som reser sig upp! Nå, då kan jag inte förstå varför ni inte kan hålla sams och vara vänner. Då kan jag inte förstå varför ni är taskiga mot varandra. Det kan jag VERKLIGEN INTE FÖRSTÅ! Hon höjde rösten ordentligt, och alla vi barn hoppade till av rädsla.

– Jag har kommit tillbaks för att lära er ett och annat, DIG också, sa Tanten och vände sig mot Fröken. Framförallt DU måste lära dig att se, använda dina ögon. FÖRSTÅTT?

Fröken såg ut som om hon skulle rinna ut genom springorna i golvet. Men hon svarade inte.

Vi var rädda, det var vi. Och klockan stod still. Inte en minut hade gått. Det tyckte jag var läbbigast, att klockan gått sönder precis nu när man ville att det skulle ringa för rast hela tiden.

Men just som jag skulle vilja börja gråta, just då tog Tanten fram en stor burk kakor, "Drömmar i vanilj" kallade hon dem, och bjöd runt.

I väskan hade hon nypressad hallonsaft och riktiga glas med blomstergirlanger på. Alla tyckte om kakorna, till och med Fröken (som oftast säger att hon bantar). Och Tanten småpratade med oss lite om vilka läxor vi hade och om vi längtade efter jullovet. Och det gjorde vi ju.

Tanten tittade på sin klocka (hennes fungerade tydligen), sedan pekade hon med sitt brunklädda finger på någonting på skolgården.

– Titta, ropade hon.

Alla tittade ut genom fönstret, och när vi vände oss om igen var hon borta! Kakorna, smulorna, saften och saftglasen var kvar, men Tanten var borta.

Vi förstod ingenting! Och den som förstod minst var Fröken.

– VEM var det? Hon verkade ju inte riktigt klok i huvudet! undrade Linnea. Hon brukar vara tuffaste tjejen i klassen, men nu såg hon lite blek ut (hon fortsatte tugga på sitt tuggummi).

– Jag ska höra mig för på lärarrummet, det är möjligt att det är en pensionerad kollega, men jag är osäker, svarade Fröken nervöst och bläddrade bland sina papper.

Sedan ringde det äntligen för rast.

## Kapitel 2

I julas fick jag en skrivbok av min storebror. Min storebror heter Jonathan och han ger mig alltid fina saker, till exempel den här skrivboken som jag skriver i nu. Den har rosa glitterpärmarna och är MAGISK, det säger iallafall Jonathan. När man öppnar den spelar den en liten melodi och när man har hört den MÅSTE man skriva. Och så har boken en liten konstig silvernyckel också, så om jag läser boken ordentligt kan ingen se vad jag skriver, och det är bra. Alla tjuvar jämt på mig att jag ska lära mig skriva och läsa, och att jag kanske måste gå i en annan klass för att lära mig det. Men jag vill inte. Jag vill gå i den här klassen.

När vi kom tillbaka till skolan från jullovet visade jag glitterboken för Fröken och berättade om det magiska med den. Hon var mycket avundsjuk, sa hon, och



ska önska sig en sådan nästa år. Hon hade fått trosor och bh och två chokladkartonger i julklapp, men ingen magisk skrivbok, fastän hon alltid varit övertygad om att hon skulle bli författare.

Hon sa till mig att lyssna på melodin ofta och skriva ner allting som jag kommer på. Kanske inte just skriva i den på mattelektionerna och på gympan, men annars!

– Bara skriv, skriv så det brinner i pennan, skrattade hon. Så det har jag börjat med nu. Ja, det brinner inte ännu förstås, och tur är väl det för vi har brandvarnare i alla rum hemma hos oss och det tutar så att det gör ont i öronen. Men jag litar inte riktigt på Fröken. Fastän hon skrattar och säger att jag ska skriva, så tror hon inte att jag kan. Jag hörde på hennes skratt att hon blev nervös. Hon vill fortfarande att jag ska byta klass, så jag tänker inte visa henne min magiska bok något mer. INGEN ska få se vad jag skriver.



### *Kapitel 3*

– Jag jobbar med en portal! ropar pappa och sträcker armarna mot himlen. En portal, som kommer att rädda världen!

– Vad är en portal? undrar jag, men ingen har tid att svara.

Hela familjen står i pappas verkstad och tittar på en tom datorskärm.

Mamma har tagit med sig en termos kaffe, två koppar och en flaska saft. Vi får dricka direkt ur flaskan eftersom hon har glömt glasen.

Bullarna är fortfarande frusna i mitten, men det gör ingenting för ingen vill ha hennes bullar ändå. De är alltid torra och smuliga, även när de kommer direkt från ugnen.

Vi ska förstå vad pappa jobbar med. Det är detta som är meningen med hela vår utflykt. Vi ska ha my-

sigt hela familjen, och sedan sluta tjata på pappa att han är för mycket på jobbet. Han ska ju ändå RÄDDA VÄRLDEN! Och när han räddat världen, DÅ (!) ska han vara hemma jättemycket med oss och leka!

– Pappor SKA vara hemma med sina barn, det är bara det att pappor har lite annat att göra också, brukar han säga. Och min Chef har satsat en FÖRMÖGENHET på mina idéer.

– Jajaja, säger mamma, suckar och tittar ut över verkstaden, då kanske du får en högre lön så att vi kan laga bilen snart då.

Pappa brukar skryta med att det var han som kommit på namnet – [www.framtidsverkstaden.nu](http://www.framtidsverkstaden.nu)!

– Ett fantastiskt namn, ropar pappa stolt igen.

Ulla, pappas arbetskamrat, sitter också på kontoret fastän det är lördag. Hon, mamma och Jonathan lutar sig över pappas dator för att förstå vad pappa håller på med. Ännu så länge har pappa inte ens satt på datorn för han måste förklara hur FEL världen är först, så att "publiken" verkligen FÖRSTÅR hur viktigt det är att rädda världen!

Jag orkar inte lyssna, jag har hört det så många

gånger förr, min lillebror Olle orkar inte heller lyssna. Han kryper under skrivborden och letar efter sin boll bland sladdarna.

Just nu har jag den magiska kraften att skriva.

Boken sjunger för mig, och ingen verkar bry sig.

Så jag skriver:

Det här är min familj:

Mamma jobbar som lärare på vår skola. Hon ska byta jobb så fort Jonathan börjar i sexan. Hon dör hellre än har sina barn på jobbet också, brukar hon säga. Jonathan går i femman.

Han älskar att sitta framför pappas dator hemma och surfa på nätet eller spela dataspel. Och han är väldigt duktig, det säger pappa. Pappa har gett Jonathan ett LÖSENORD, så att det bara är de två som kan komma in i datorn.

Jag är sur för det, väldigt sur, och en dag ska jag hämnas.

Ibland spelar Jonathan fotboll, men oftast får han svara i telefonen när olika tjejer ringer och frågar chans på honom.



Han svarar alltid nej. När jag frågar honom vem det var som ringde, så blir han röd i ansiktet och säger att jag inte har med det att göra.

Han vet inte att jag alltid vet vem det är som ringer, för nästan alla tjejerna i femman frågar mig först:

– Vem är Jonathan ihop med just nu Bea?

Så det har hänt att jag ljugit och sagt att han är ihop med någon för att jag inte tycker om den dumma tjejen som frågar. Har man en jättebraig storebror så måste man ju rädda honom från dumma tjejer.

För HANS skull alltså.

Jag vet vem han är kär i och hon frågar inte. Det får han göra själv tror jag, och det vågar han inte (hihi).

Ja, så är det jag själv då, Beatrice, kallad Bea. Jag är i mina bästa år, det vill säga jag går i trean. Min bästis heter Ebba (hon bor i lägenheten här bredvid vår), min nästbästis heter Åsa, och min kille heter Petter (han går i fyran). Min favoritfärg är blå, men på andra plats rosa (mina kläder är mest rosa). Jag spelar

basket en gång i veckan, gillar hundar (framför allt vår hund, Gadden) och att rita. När Fröken säger att jag inte kan läsa och skriva, vill jag visa hela världen att hon har fel! Jag ska (i hemlighet) skriva världens bästa bok och bli berömd och alla ska bara beundra mig för att jag är BÄST på att skriva och läsa. Så det så!

Och då kanske jag får ett lösenord av pappa också.

Så har jag en jobbig lillebror, Olle. Ingen tycker om honom, kanske mamma och pappa ibland, och mormor, men ingen annan. Han bara förstör allting! Första veckan la han mina flippfloppskor i ugnen och satte på. Vi fick sitta ute på gården i flera timmar medan vi vädrade ut röken.

– Aka kaka, sa han glatt och klappade med händerna.

Det betyder baka kaka alltså.

Veckan innan dränkte han alla mina gosedjur i Jonathans akvarium. Fiskarna låg och sprattlade på golvet när Jonathan kom in i sitt rum, och två av dem dog en plågsam död (sa Jonathan). Mina gosedjur klarade sig nästan inte heller. Det var fruktansvärt!

De flesta gick att torka, men två gamla nallar som jag fått av mormor var stoppade med halm och skulle ruttna bort om vi sparade dem, sa mamma.

Jonathan klädde upp Olle i badrummet på kvällen när vi skulle borsta tänderna. Det var bra, för då behövde jag inte slå ihjäl den lille skitungen. Men sedan fick Jonathan utgångsförbud i en vecka, vilket jag tycker var väldigt orättvist. Han fick inte ens gå på fotbollen fastän det var en viktig träningsmatch!

Olle fick sitta i mammas knä hela kvällen och äta popcorn och titta på Disneyfilmer. Det var också orättvist, så då bjöd jag faktiskt Jonathan på det godis som jag sparat sedan jul.

Det var inte så gott, men det var godis iallafall, sedan spelade han och jag Röda och vita stenen.

Mormor då ... vad ska jag säga om henne?

När Olle varit vaken hela natten och lekt med sin brandbil i mammas och pappas säng då kommer mormor dagen efter.

När Olle försökt elda upp sina legobitar i hallen så kommer hon direkt. Och varje gång hon tar av sig

stövlarna och hänger av sig skinnjackan i hallen suckar hon så högt hon kan och säger:

– Det var väl tur att man blev arbetslös på gamla, hur hade ni annars klarat er i den här familjen?

Så lägger hon motorcykelhjälmen på hyllan, högt upp, och håller upp fingret mot Olle och säger:

– Inte röra, det är mormors!

Det är bara för att Olle lekte båt med hennes svindyra hjälm en gång och då lossnade skinnets på insidan och det gick inte att laga. Då kunde mormor inte åka motorcykel på flera veckor, och det var inte roligt (pappa tycker att det är roligt ibland).

Mamma grät och försökte tvinga pappa att gå och köpa en ny hjälm för över tusen kronor.

– Aldrig, svarade han, hon får skylla sig själv som lägger hjälmen i badrummet. Vem som helst kan tro att det är ett tankfartyg!

Pappa är datanörd. Han kan i stort sett allt om datorer, och det är så tråkigt att lyssna på honom när han berättar om sitt jobb att man somnar.

Mamma kallar honom för "partykiller". Det bety-

der ungefär att när pappa börjar prata om datorer så går alla därifrån (eller somnar).

Och det stämmer faktiskt!

Ibland vill jag byta familj. Min klasskompis Åsa har till exempel föräldrar som varje månad får jättemycket pengar på banken. Åsa har inga syskon heller, bara det låter underbart! Ingen Olle som sabbar allt ... men Jonathan skulle jag ändå sakna lite, för de stora tjejerna i femman skulle aldrig prata med mig om jag inte hade en snygg storebror.

Vi bor högst upp i ett hyreshus. Jonathan och jag har varsitt pyttelitet rum som från början var ett stort rum med två fönster.

– Så det är bara att smälla upp en vägg, sa pappa när vi flyttade dit.

Olle, mamma och pappa bor i ett rum och så har vi ett vardagsrum där pappa och Jonathan har sin dator på ett bord som nästan tar upp hela rummet.

– Men det är viktigt att barn lär sig att hantera datorer tidigt, så att de inte blir som du, säger pappa till mamma.



Mamma hatar datorer. Så fort hon måste skriva ut ett schema till sina elever, så gråter hon, sedan ringer hon mormor som kommer dit och gör det åt henne.

Pappa får inte hjälpa till.

– Aldrig i livet, skriker mamma, då tror du säkert att du är något!

Mitt rum har lila väggar och ljusblå möbler. Jag har inte så mycket saker, för vi har inte råd, men jag har rätt många gosedjur, två dockor och fyra lådor med saker som jag hittat – stenar, snäckor, pinnar, kottar, kapsyler, två femtioöringar, en glasskärva, åtta spik och ett bokmärke som är väldigt gammalt. På väggen har jag en plansch med tre kattungar, en hjärteram med bild på Gadden och så en hylla med en dockservis som jag fått av mormor. I en liten ask med pärlor på locket har jag ringar, halsband och tofsar till håret.

Ja, det var allt.

Jo, Ebba förresten, hon bor i lägenheten bredvid oss och har en storsyster som heter Veronica. Jag skulle gärna ha hetat Veronica istället för Bea. I vilket

fall så leker Ebba och jag nästan varje dag, och det har vi alltid gjort, mest leker vi "något spännande". Då hittar vi på en ryslig historia och sedan spelar vi alla rollerna själva, fast mest är vi spioner och hjältinnor.

#### *Kapitel 4*

Ulla (pappas arbetskamrat) tittar på mig medan jag sitter vid hennes skrivbord och skriver och för en kort stund tror jag att hon ska avslöja mig. Att mamma och pappa ska komma rusande. Skrika och slå ihop händerna och utbrista:

– Titta hon skriver! Vad underbart!

Och jag blir alldeles svettig.

Men Ulla bara blinkar till mig, hon vet vad jag tänker.

Ullas hår är konstigt, tycker Jonathan. Han pratar alltid om Ullas hår, fastän jag sagt till honom att man inte får göra det, man ska låtsas som ingenting, för det har mamma sagt.

Men det är svårt. Ullas hårstrån är tunna som silkestrådar, rött längst ut i topparna, ljusgrönt i mitten och grått i övrigt.

Det ser ut som om hon satt fingrarna i ett eluttag och fått en chock, eller som om hon är en tecknad seriefigur.

– Snacka om slitet, brukar mamma säga när hon tror att vi inte hör på.

Ulla har stora glasögon som alltid ramlar ner på näsan när hon någon gång ser att vi är där och hon vill säga något snällt till oss. Men hon kommer aldrig på någonting. Munnen är öppen, men det kommer inga ord. Svetten bryter ut i pannan på henne och hon torkar sig med baksidan av handen. Sedan mumlar hon något som vi inte förstår, rättar till glasögonen och fortsätter att skriva på sin dator.

Hon jobbar också med en portal. Kanske samma som pappa, vem vet?

– Hon är en hejare på att göra snygga dokument, brukar pappa säga och le beundrande mot henne. En riktig hejare!

Jag vet inte vad dokument är heller, och det är inte lönt att fråga, för ingen bryr sig.





Pappas Chef är inte på jobbet idag, eftersom det är lördag. Och det är väldigt skönt för INGEN tycker om henne.

Hon är stor som ett hus och har rakat bort ögonbrynen för att kunna rita dit egna ögonbryn som gör att hon ser så elak ut som hon är. Lallafall säger mamma det. Chefen har blått hår som är sprayat med en liter hårspray så att även om det stormar ligger håret perfekt. Hon kan inte prata, bara skrika, och det passar med hennes specialsyddas dräkter i skrikiga färger. Till dessa har hon oftast blommiga blusar.

– Det är bara för att luras, säger mamma, man ska tro att hon är en färgstark människa som tycker om glada färger, egentligen borde hon vara klädd i gråa joggingkläder och vara inlåst på ställen där inga andra människor finns.

Min mamma tycker inte om pappas Chef, och pappas Chef tycker varken om min mamma, barn i allmänhet eller någon annan heller. Hon tycker om pengar, det är allt.

– Hon är en hejare på att fixa pengar, säger pappa

och ler osäkert. En riktig hejare! Och så tror hon ju på mig! Och då får jag en lön att betala hyran med, eller hur gullet?

– Det räcker väl med att hon rynkar ihop sina ritade ögonbryn och harklar sig lite, så lättar vem som helst på plånboken, svarar mamma.

– Nu ska du inte vara sådan, säger pappa och ser sig omkring, som om Chefen ändå vore här.

– Hon vet inte riktigt vad jag håller på med, viskar han, därför är hon lite nervös just nu, Stockholmarna ska komma hit snart och inspektera verkstaden ... ja du vet, det är lite körigt!

Pappa viftar med armarna, men alla har slutat lyssna på honom. Mamma tittar på klockan och lägger en sockerbit i kaffet och Ulla byter en glödlampa. Det är bara jag kvar som skriver och lyssnar lite grand. Det enda jag ser på datorskärmen är palmer på en strand. Pappa håller en pytteliten korgstol i handen och försöker blåsa upp en ballong med andra handen.

Jag förstår ingenting, men det är ju inte lönt att fråga.

Så suckar pappa och säger att vi kan åka till bad-  
huset i stället. Och då blir alla väldigt glada.

Olle skriker:

– Gass, gass.

Det betyder glass.

## Kapitel 5

I morse låg jag under mitt täcke och läste igenom vad jag skrev igår. Jag tycker att det går riktigt bra, och eftersom jag kan läsa vad jag själv skriver kan jag läsa också! Snart blir jag berömd och får vara med i TV. Nu måste jag ta på mig drottningklänningen och lackskorna! Jonathan spelar skolteater ibland, och sista gången innan jul, frågade han om han fick ta med sig drottningklänningen och de glittriga lackskorna hem till sin syster (jag alltså). Och det tyckte hans Fröken var så gulligt att han fick det!

Till mig sa han:

– Om man har de här kläderna på sig kan man önska sig vad man vill! Och ska man bli en STOR författare, MÅSTE man ha kläderna på sig när man skriver i den magiska boken ...

Mamma vill att jag ska ha något annat på mig



## *1. poglavlje*

Ovako je sve počelo, točno prije božićnih praznika: Nitko nije vidio kako je ušla. Samo se odjednom stvorila tamo.

Učiteljica je napola ustala i rekla:

„Oprostite gospođo, ali očito ste na krivom mjestu, mi ovdje imamo nastavu.“

Teta se okrenula, polako skinula smeđu rukavicu s ruke i odgovorila:

„Nisam na krivom mjestu, a nisam ni čula da ste se predstavili.“

Učiteljica je potpuno pocrvenila i pružila teti ruku.

„Oprostite, ja sam Anica Gundulić, a vi?“

Teta se podsmjehnula i ponovno navukla rukavicu na ruku. Odmjerila je učiteljicu od glave do pete i zatim polako krenula kružiti po učionici.

Bilo je sasvim mirno, nitko se nije usudio ni pisnuti. Nagnula se nad Larinom klupom i provjerila koju to knjigu Lara čita. Zvala se *Tisuću i jedna noć*. „Čitanje je dobro, jako dobro, čitanjem se čovjek nauči svašta o životu! Čak i ti, Lara, moraš svašta naučiti.“ Nastavila je koračati između klupa, potapšala je nekog učenika po glavi, pucketala je jezikom, a onda je zastala usred koraka i nakašljala se. „Ima li ovdje nekog tko se nikad, NIKAD nije osjećao usamljeno?“ upitala je. „Neka ta osoba ustane kako bismo je mogli dobro vidjeti.“ Karlo je odmah ustao i još k tome podigao ruku da ga nitko ne bi previdio. „Ja“, rekao je, „ja nikad nisam sam.“ Teta se nasmijala s razumijevanjem. „Mali moj Karlo“, osmjehnula se teta i potapšala Karla po ramenu, „može biti naporno imati puno braće i sestara, posebice toliko silno puno koliko ti imaš... ali ne mislim na tu vrstu usamljenosti.“ Promijenila je ton i oštro rekla:

6

„Mislim izopćen, neprihvaćen, sam kad se čini da se svi drugi zabavljaju, bez prijatelja, sam na odmoru. Razumijete li? Ima li nekog u razredu tko se NIKADA nije tako osjećao?“ Karlo je sjeo. Vjerojatno se pitao kako je teta znala njegovo ime. „Taaako daakle...“ Promumljala je teta zadovoljno, „zbilja su se svi u ovoj učionici barem jednom osjećali neprihvaćeno... Taako dakle, sada nitko nije ustao. U tom mi slučaju nije jasno zašto se ne možete držati zajedno i biti prijatelji. Ja to ZAISTA NE MOGU RAZUMJETI!“ Jako je dignula glas, a mi djeca poskočili smo od straha. „Vratila sam se kako bih vas svašta naučila. VAS isto“, rekla je teta i okrenula se prema učiteljici. „Prvenstveno morate naučiti gledati, koristiti svoje oči. RAZUMIJETE LI?“ Učiteljica je izgledala kao da će iscuriti kroz pukotine u podu. Ali nije odgovorila.

7

Bili smo prestrašeni, stvarno jesmo. I vrijeme kao da je stalo. Nije prošla ni minuta. Bilo mi je užasno to što se sat pokvario baš kad smo cijelo vrijeme priželjkivali da zvoni za odmor.

Baš kad sam htjela briznuti u plač, upravo je u tom trenutku teta izvadila veliku staklenku s kolačićima.

Rekla je da se zovu „Snovi od vanilije“ i poslala ih po razredu.

U torbi je imala svježe cijedeni sok od kupina i staklene čaše s cvjetnim ornamentom. Kolačići su svima bili fini, pa čak i učiteljici (koja inače često govori da je na dijeti). Teta je s nama razgovarala o zadaćama koje imamo i o tome veselimo li se božićnim praznicima.

Naravno da je odgovor bio potvrđan.

A onda je pogledala na svoj sat (njezin je očito radio), pa zatim uperila prst u smeđoj rukavici na nešto u školskom dvorištu.

„Gledajte“, dobacila je.

Svi smo pogledali kroz prozor, a kad smo se okrenuli natrag nije je bilo! Kolačići, mrvice, sok i čaše ostali su tamo, ali teta je nestala.

Ništa nam nije bilo jasno! A učiteljice još i manje.

„TKO je to bio? Nije se činila baš normalnom“, zanimalo je Laru. Ona je obično najhrabrija djevojčica u razredu, no sad je izgledala malo blijedo (nastavila je žvakati žvaku).

„Raspitat ću se u zbornici, moguće da je umirovljena kolegica, ali nisam sigurna“, odgovorila je učiteljica nervozno prelistavajući po papirima.

A onda je napokon zvonilo za odmor.

## *2. poglavlje*

Za Božić sam dobila bilježnicu od starijeg brata. Moj stariji brat zove se Jakov i uvijek mi daje lijepe stvari, na primjer ovu bilježnicu u koju sad pišem. Ima ružičaste šljokice i ČAROBNA je, barem tako kaže Jakov. Kad ju otvoriš svira kratka melodija i kad ju čuješ MORAŠ pisati. Bilježnica ima i mali neobični srebrni ključić, pa ako ju dobro zaključam nitko ne može vidjeti što pišem, i to je dobro. Svi stalno prigovaraju da moram naučiti pisati i čitati, i da ću možda morati ići na dopunsku nastavu da naučim. Ali ja to ne želim.

Kad smo se vratili s božićnih praznika u školu, pokazala sam šljokičastu bilježnicu učiteljici i ispričala joj zašto je čarobna. Rekla je da mi jako zavidi, i poželjet će jednu takvu sljedeće godine.



Ona je za Božić dobila gaćice i grudnjak i dvije bombonijere, ali ne i čarobnu bilježnicu, iako je oduvijek bila uvjerenjena da će postati spisateljica. Rekla mi je neka često slušam tu melodiju i zapišem sve što mi padne na pamet. Možda ne baš pod satom matematike i tjelesnog, nego u slobodno vrijeme!

„Samo piši, piši tako dugo dok se olovka ne zapali“, nasmijala se. Pa sam sad počela s tim. Naravno da se još nije zapalila, srećom imamo detektore dima u svakoj sobi doma kod nas koji tako tule da te bole uši. Ali nemam ja baš povjerenja u učiteljicu. Iako se smije i kaže da bih trebala pisati, ne vjeruje da mogu. Čujem joj u smijehu da je nervozna. Ona i dalje želi da ja idem na dopunsku nastavu, pa joj više ne namjeravam pokazivati svoju čarobnu bilježnicu. NIKOME neću dati da vidi što pišem.



### *3. poglavlje*

„Radim na jednom portalu!“ vikne tata i podigne ruke visoko prema nebu. „Portal koji će spasiti svijet!“

„Što je to portal?“ upitam, ali nitko nema vremena odgovoriti.

Cijela obitelj stoji u tatinoj kreativnoj radionici i gleda u crni zaslon kompjutora.

Mama je ponijela termosicu kave, dvije šalice i bocu soka. Smijemo piti direktno iz boce jer je zaboravila čaše.

Štrukli su i dalje smrznuti u sredini, ali nije bitno jer ionako nitko ne želi njezine štrukle. Uvijek su suhi i mrvljivi, čak i kad su svježe pečeni.

Moramo shvatiti na čemu tata radi. To je smisao cijelog našeg izleta.

Družiti ćemo se i bit će nam lijepo, a zatim ćemo prestati prigovarati tati da je previše na poslu. Ipak će on SPASITI SVIJET! A nakon što spasi svijet, TADA (!) će puno, puno biti kod kuće i igrati se s nama.

„Tate bi TREBALI biti doma sa svojom djecom, samo što tate imaju i nešto drugo što moraju raditi“, znao je reći. „A moja je šefica uložila BOGATSTVO u moje ideje.“

„Da, da“, reče mama, uzdahne i pogleda kroz prozor radionice, „možda onda dobiješ veću plaću pa možemo uskoro popraviti auto.“

Tata se znao hvaliti da je on smislio ime – [www.radionicabuducnosti.hr](http://www.radionicabuducnosti.hr)!

„Odlično ime“, tata opet uzvikne ponosno.

Una, tatina kolegica s posla, također sjedi u uredu iako je subota. Ona, mama i Jakov naginju se iznad tatinog kompjutera kako bi razumjeli što tata radi. Tata još nije upalio kompjuter jer prvo mora objasniti što je KRIVO sa svijetom, pa da „publika“ zaista RAZUMIJE koliko ga je bitno spasiti!

Ja to ne mogu slušati, već sam to toliko puta čula ranije,

ni moj mlađi brat Leon to ne može slušati. Puže ispod radnog stola i traži svoju lopticu među kablovima.

Baš sad imam magičnu moć pisanja.

Bilježnica mi svira, a čini se da se nitko ne obazire.

Pa pišem:

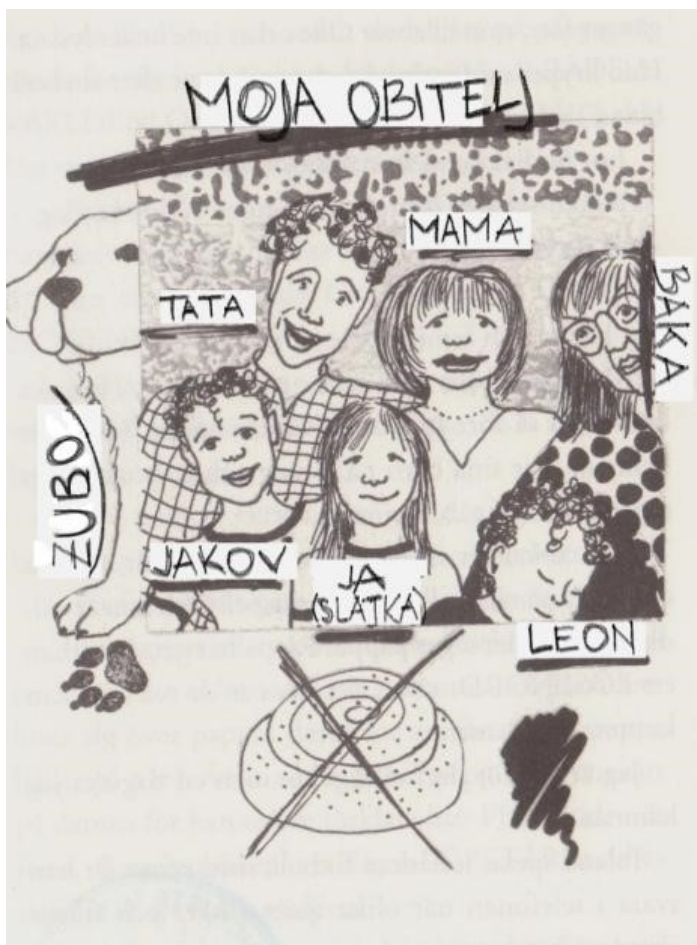
Ovo je moja obitelj:

Mama radi kao nastavnica u našoj školi. Promijenit će posao kad Jakov krene u peti razred. Radije bi umrla nego predavala svojoj djeci, zna reći. Jakov je sad četvrti razred.

Voli sjediti kod kuće za tatinim kompjuterom i surfati po netu ili igrati igrice. I jako je sposoban, veli tata. Tata je Jakovu dao LOZINKU, pa samo njih dvoje mogu ući u kompjuter.

Ljuta sam zbog toga, jako ljuta, i jednog ću se dana osvetiti.

Jakov nekad igra nogomet, ali najčešće se javlja na telefon kad ga različite cure zovu i traže da im da šansu.



Uvijek ih odbije. Kad ga pitam tko je zvao, pocrveni i kaže da me se ne tiče.

Ne zna da ja uvijek znam tko je zvao jer me gotovo sve cure iz četvrtog razreda prvo pitaju:

„S kim je sada Jakov, Lina?“

Pa se znalo dogoditi da sam lagala i rekla da je s nekim jer mi se ta glupa cura koja je pitala nije sviđala. Kad imate tako dobrog starijeg brata, morate ga spasiti od glupih cura.

Za NJEGOVO dobro, naravno.

Znam u koga je zaljubljen, a ona ga ne pita da budu zajedno. Mislim da će on morati nju, a to se ne usudi (haha).

Pa, onda sam tu ja, Karolina, zvana Lina. U najboljim sam godinama, što znači da idem u treći razred. Moja najbolja prijateljica zove se Eva (živi u stanu kraj našeg), moja druga najbolja prijateljica zove se Asja, a moj dečko zove se Petar (on ide u četvrti razred). Moja najdraža boja je plava, ali na drugom mjestu je roza (moja odjeća je uglavnom roza).

Igram košarku jednom tjedno, volim pse (najviše našeg psa, Zuba) i crtati. Kad učiteljica kaže da ne znam čitati i pisati, želim pokazati cijelom svijetu da je u krivu! Ja ću (potajno) napisati najbolju knjigu na svijetu i postati poznata i svi će mi se samo diviti jer sam NAJBOLJA u pisanju i čitanju. Sto posto!

A tada možda i ja dobijem lozinku od tate.

Zatim imam i napornog mlađeg brata, Leona. Nitko ga baš ne voli, možda mama i tata ponekad, i baka, ali nitko drugi. Samo sve pokvari! Prošli je tjedan stavio moje japanke u pećnicu i upalio ju. Morali smo čekati na dvorištu nekoliko sati dok se dim nije prozračio.

„Peci kolac“, veselo je rekao i pljeskao.

To inače znači peći kolač. Tjedan ranije namočio je sve moje plišance u Jakovljevom akvariju. Ribe su se bacakale po podu kad je ušao u sobu, a dvije su umrle bolnom smrću (tako je on rekao). Moji plišanci gotovo da su završili isto. Bilo je grozno! Većina ih se posušila, ali dva su velika medvjedića koja sam dobila od bake bila punjena slamom i

istrunuli bi da smo ih zadržali, rekla je mama.

Jakov je istukao Leona navečer u kupaonici kad smo išli prati zube. To je bilo dobro jer zato ja nisam morala ubiti malo derište. Ali tada je Jakov završio u kazni i nije smio izaći iz kuće tjedan dana, za što ja mislim da je bilo jako nepošteno. Nije smio ići ni na nogomet iako je bila jako važna prijateljska utakmica!

Leon je mogao sjediti u maminom naručju i jesti kokice i gledati Disneyeve filmove cijelu večer. To je isto bilo nepošteno, pa sam ponudila Jakova slatkišima koje sam sačuvala od Božića.

Nisu baš bili fini, ali ipak su to slatkiši, a zatim smo se on i ja igrali Vruće-hladno.

Zatim baka... Što da kažem o njoj?

Kad je Leon bio budan cijelu noć i igrao se vatrogasnim vozilom u maminom i tatinom krevetu, tada je baka došla sljedeći dan.

Kad je Leon pokušao zapaliti svoje lego kockice u predsoblju, tada je došla odmah. I svaki put kad

izuje čizme i objesi kožnu jaknu u predsoblju glasno uzdahne i kaže:

„Sreća da sam pod stare dane ostala bez posla, kako bi inače vi u ovoj obitelji preživjeli?“

Zatim odloži kacigu za motocikl visoko na policu, zaprijeti Leonu prstom i kaže:

„Ne dirati, bakino!“

Samo zato što se Leon jednom igrao brodića s njezinom užasno skupom kacigom i tad je koža iznutra olabavila i više se nije mogla popraviti. Tada se baka nije mogla voziti motociklom nekoliko tjedana, a to nije bilo zabavno (tata katkad misli da jest).

Mama je plakala i pokušala nagovoriti tatu da kupi novu kacigu za više od tisuću kuna.

„Nema šanse“, odgovorio joj je, „može sebe kriviti jer je ostavila kacigu u kupaonici. Bilo tko bi mogao pomisliti da je kaciga tanker!“

Tata je kompjuterski štreber. On zna gotovo sve o kompjuterima, i toliko je dosadno slušati ga kad priča o svom poslu da zaspiš.

Mama ga zove „ubojica zabave“. To otprilike znači da kad tata počne pričati o kompjutorima svi izađu iz prostorije (ili zaspu).

I stvarno je tako!

Ponekad poželim drugu obitelj. Na primjer, moja prijateljica iz razreda Asja ima roditelje koji svaki mjesec dobiju u banci hrpu novaca. Asja nema braću ni sestre, samo to zvuči divno! Nema Leona koji bi sve zeznuo... ali Jakov bi mi ipak malo nedostajao jer starije cure iz četvrtog razreda ne bi pričale sa mnom da nemam zgodnog starijeg brata.

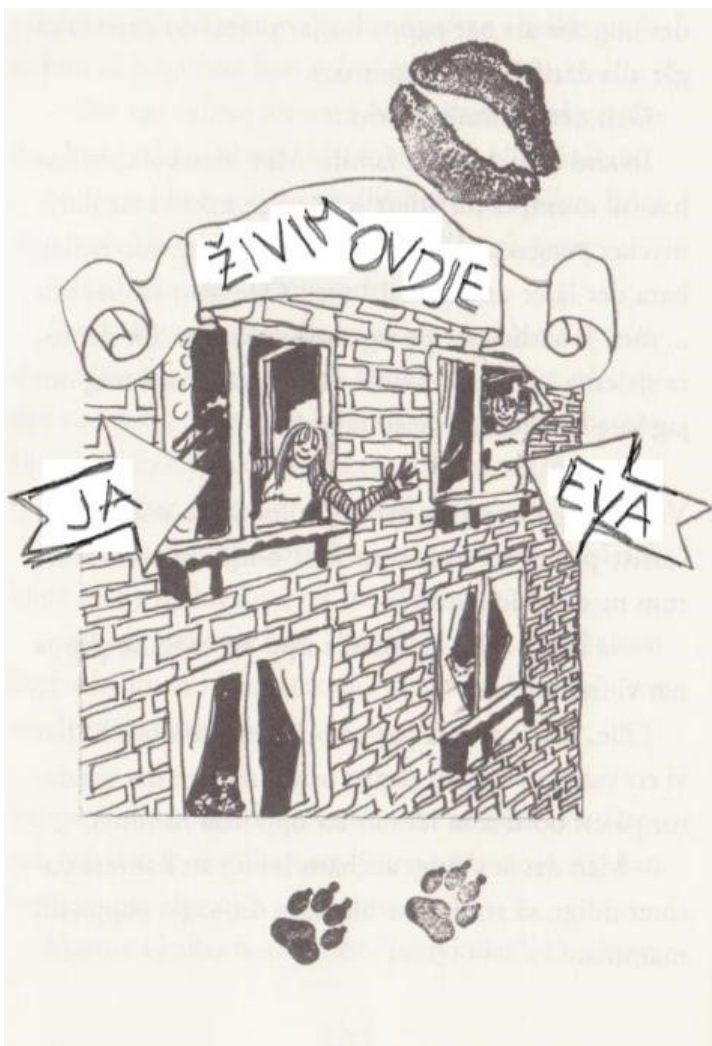
Živimo na najvišem katu stambene zgrade. Jakov i ja imamo svatko svoju majušnu sobicu, koja je nekada bila velika soba s dva prozora.

„Samo treba izgraditi jedan zid“, rekao je tata kad smo se selili.

Leon, mama i tata dijele jednu sobu, a imamo i dnevnu sobu u kojoj tata i Jakov imaju kompjuter na stolu koji zauzima gotovo cijelu prostoriju.

„Bitno je da djeca rano nauče baratati kompjuterom, da ne postanu poput tebe“, kaže tata mami.

Mama mrzi kompjutore. Čim mora isprintati raspored svojim učenicima odmah plače, a zatim zove baku koja onda dođe i napravi to umjesto nje.



Tata ne smije pomoći.

„Nikada“, viče mama, „onda ćeš sigurno umisliti da si netko i nešto!“

Moja soba ima ljubičaste zidove i svijetloplavi namještaj. Nemam baš puno stvari jer nemamo dovoljno novca, ali imam stvarno puno plišanaca, dvije lutkice i četiri ladice pune stvari koje sam pronašla – kamenčiće, školjkice, štapiće, češere, čepove, dvije kovanice od pedeset lipa, krhotinu stakla, osam čavala i marker za knjigu koji je jako star. Na zidu imam poster s tri mačića, okvir za slike u obliku srca sa slikom Zuba i još jednu policu sa setom za čajanku koji sam dobila od bake. U maloj kutijici s perlama na poklopcu imam prstene, lančić i pramenove za kosu.

Da, to je bilo sve.

Zapravo, tu je i Eva, ona živi u stanu pokraj nas i ima stariju sestru koja se zove Veronika. Ja bih se radije zvala Veronika nego Lina. U svakom slučaju,

Eva i ja se igramo skoro svaki dan, i tako je oduvijek, najčešće se igramo „nečeg uzbudljivog“. Tada izmislimo strašnu priču i igramo sve uloge same, iako smo najčešće špijunke i heroine.

#### *4. poglavlje*

Una (tatina kolegica s posla) me gleda dok sjedim za njezinim radnim stolom i pišem i nakratko pomislim da će me razotkriti. Da će mama i tata uletjeti u sobu.

Vikati i pljesnuti dlanom o dlan i uzviknuti:

„Gledaj ju kako piše! Prekrasno!“

A ja se potpuno oznojim.

Ali Una mi samo namigne, zna što mislim.

Jakov misli da je Unina kosa čudna. Uvijek priča o Uninoj kosi, iako sam mu rekla da se to ne smije, treba se pretvarati kao da nije ništa jer je tako rekla mama.

Ali teško je. Njezina je kosa tanka poput svilenih niti, crvena sasvim na vrhu, svijetlozelena u sredini, a ostatak je siv.

Izgleda kao da je stavila prste u utičnicu i udarila ju je struja, ili kao da je lik iz crtića.

„Izgleda otrcano“, rekla bi mama kad bi mislila da ne slušamo.

Una ima velike naočale koje joj uvijek skliznu niz nos kad god vidi da smo tamo i želi nam reći nešto lijepo. Samo se nikad ničeg ne sjeti. Usta joj budu otvorena, ali riječi ne izlaze. Znoj joj izbije na čelu i briše ga stražnjom stranom ruke. Zatim promrmlja nešto što mi ne razumijemo, popravi naočale i nastavi pisati na svom kompjutoru.

I ona radi na jednom portalu. Možda na istom kao i tata, tko zna?

„Ona je majstorica izrađivanja urednih dokumenata“, zna reći tata i nasmiješiti se s divljenjem. „Prava majstorica!“

Ni ne znam što je dokument, a niti nema smisla pitati jer nikog nije briga.





Tatine šefice danas nema na poslu jer je subota. I to je jako lijepo jer ju NITKO ne voli.

Velika je poput kuće i obrijala je obrve kako bi ih mogla sama crtati zbog čega izgleda zlobno kao što i jest. Barem tako veli mama. Šefica ima modru kosu i litru laka na njoj, pa čak i da počne oluja, kosa bi joj stajala savršeno. Ne zna pričati, samo kreštati, što joj paše uz kostime šivane po mjeri koji su drečavih boja. Uz njih najčešće nosi cvjetne bluze.

„To je samo da zavara, da ljudi misle da je osebujna osoba koja voli vedre boje, a zapravo bi trebala biti u sivoj odjeći za trčanje i zaključana tamo gdje nema drugih ljudi“, kaže mama.

Moja mama ne voli tatinu šeficu, ni tatina šefica ne voli moju mamu, djecu općenito, a čak ni nekog drugog. Voli novce, samo to.

„Ona je majstorica u nabavljanju novaca“, kaže tata i nesigurno se nasmiješi. „Prava majstorica! I vjeruje u

mene! I tada ja dobijem plaću kojom plaćamo stanarinu, nije li tako, srećo?“

„Dovoljno je da se namršti, nabora svoje nacrtane obrve i malo se nakašlje, bilo tko će olakšati novčanik“, odgovara mama.

„Ne budi takva“, kaže tata i ogleda se okolo kao da je šefica ipak tamo.

„Ne zna na čemu točno radim“, šapne tata, „zato je sad malo nervozna, Zagrepčani uskoro dolaze ovamo zbog inspekcije radionice... ma znaš već, malo je ludo!“

Tata zamahne rukama, ali svi su ga prestali slušati. Mama pogleda na sat i stavi kocku šećera u kavu, a Una mijenja žarulju. Samo ja još pišem i slušam na jedno uho. Jedino što vidim na ekranu kompjutera su palme na plaži. Tata drži majušni pleteni stolac u ruci, a drugom rukom pokušava napuhati balon. Ništa ne razumijem, ali nema smisla pitati. Onda tata uzdahne i kaže da možemo radije

na bazene. I tada se svi jako razveselimo.

Leon povikne:

„Adac, adac.“

To znači sladač.

## 4.2 Populärvetenskap

### 4.2.1 6 typer av depression och hur du lindrar

## 6 typer av depression och hur du lindrar

**PUBLICERAD:** 26 FEB 2020, KL 19:00

**ÄMNEN I ARTIKELN:** SJUKDOMAR & BESVÄR, DEPRESSION, TERAPI

**Depression är något som drabbar många, men vad många inte vet är att det finns flera typer av sjukdomen.**

**De kan yttra sig på olika sätt och vissa av dem är lätta att missa.**

**Här går vi igenom några typer, deras symtom och hur de behandlas.**

### Vad är en depression?

Hur vanligt är depression? I en undersökning som Folkhälsomyndigheten gjorde 2017 har var femte svensk fått diagnosen depression minst en gång. Ungefär en tredjedel har återkommande depressioner och kvinnor diagnosticeras i högre utsträckning än män.

En depression kännetecknas av nedstämdhet som hållit i sig i mer än två veckor. Den som är deprimerad upplever att saker som tidigare var intressant eller underhållande inte väcker samma engagemang och glädje. Sömnstörningar, håglöshet, irritabilitet, ångest och förändrade matvanor är också vanligt.

### HUR VET MAN OM MAN ÄR DEPRIMERAD? VANLIGA TECKEN

Här är några vanliga symtom på depression:

Nedstämdhet.

Sömnproblem: Svårt att somna, vaknar flera gånger under natten eller sover för länge.

Bristande intresse och glädje inför sådant som tidigare gjorde en glad.

#### Ångest.

Irritation och humörsvängningar.

Minskad eller ökad aptit, eventuellt viktuppgång eller viktnedgång som följd.

Sämre självförtroende/självkänsla.

Orkeslöshet.

Problem med motoriken.

Koncentrationssvårigheter.

Ingen sexlust.

### **Huvudvärk.**

Smärta och spänningar i muskler, ofta axlar och nacke.

Magbesvär.

Tankar på att skada sig själv eller ta sitt liv, men också tankar om att det vore bättre att inte leva.

Skuldkänslor.

*Källa: [1177.se](http://1177.se), [Nettdoktor.se](http://Nettdoktor.se)*

I dag benämns tillståndet som en folksjukdom. Det stämmer att det är ett utbrett hälsoproblem, som leder till stort psykiskt lidande. Trots utbreddheten är det en sjukdom som, enligt [Internetmedicin.se](http://Internetmedicin.se), tros vara underbehandlad.

### **Varför blir man deprimerad?**

Det finns en ärftlig faktor när det kommer till depressionssjukdomar, ofta kan man se att den som drabbas har en nära släkting med liknande erfarenheter. Det kan bero på genetik, men också på uppväxtfaktorer.

Depressioner kan utlösas av svåra händelser i livet, både enskilda och sådana som utspelar sig under en längre tid. Sjukdomar, dödsfall, förlust av jobb, en flytt eller separation är exempel på händelser som kan leda till att man blir deprimerad.

En teori är också att det förekommer en obalans mellan olika signalsubstanser, som noradrenalin, dopamin och serotonin, vid depression.

Nedan går vi igenom sex olika typer av depression.

### **Egentlig depression**

Den vanligaste typen av depression kallas för egentlig depression. Sjukdomen kan delas in i olika grader: lindrig, medelsvår och svår.

Vid en lätt eller lindrig depression klarar man av vardagens aktiviteter trots sitt försämrade mående.

Vid medelsvår eller måttlig depression har man problem med att klara av sina vanliga aktiviteter till följd av sina depressionssymtom.

Vid svår depression är den drabbade påtagligt funktionsnedsatt och kan behöva vårdas på sjukhus till följd av depressionen. Psykotiska symtom, som vanföreställningar och hallucinationer kan förekomma. Vid svår depression kan man också få tilläggsdiagnosen melankoli. Melankoli kan man till exempel diagnosticeras med om det finns en uttalad viktnedgång till följd av aptitlöshet, sänkt libido, om man lider som mest av sin depression under morgonen, vaknar tidigt på morgonen och inte reagerar känslomässigt på sådant som vanligtvis skulle skapa en reaktion.

Egentlig depression går oftast över av sig själv, men det kan ta lång tid och ett försämrat mående ökar risken för självmord. Därför är det bra att söka hjälp så fort som möjligt.

**Behandling:** Socialstyrelsens riktlinjer rekommenderar att patienter med egentlig depression, oavsett svårighetsgrad, erbjuds terapi. Kognitiv beteendeterapi, KBT, har visat sig ha god effekt och är det som primärvården oftast erbjuder. Annan typ av psykologisk hjälp som samtalsstöd och psykodynamisk terapi kan också hjälpa. Eftersom det finns stöd för att fysisk aktivitet kan hjälpa anser Socialstyrelsen att även detta är något som sjukvården kan hjälpa deprimerade med. Även läkemedelsbehandling med antidepressiva preparat är vanligt, exempelvis med serotoninåterupptagshämmare (SSRI).

### **Dystymi – kronisk depression**

Dystymi kan beskrivas som en mildare men kronisk typ av depression. Det är en förstämningssjukdom som börjar utvecklas redan i unga år, och den som är drabbad kan gå hela livet utan att förstå att hen faktiskt är deprimerad.

– Den är svårare än nedstämdhet men lättare än egentlig depression. Man har mycket negativa tankar som färgar hela världen i gråtoner. Det är en grundstämning, det är nästan ett personlighetsdrag. För en dystymiker är det november året runt, säger psykologen Tanya Korenivskaia i en tidigare intervju med Hälsoliv.

Orsaken till varför man utvecklar dystymi är inte klarlagd, men det tros bero på både medfödd sårbarhet och uppväxtfaktorer. Barn som växer upp i hem där exempelvis missbruk eller misshandel förekommer kan utveckla dystymi, men det är inte alltid familjeförhållandena som är förklaringen.

**Behandling:** Dystymiker bör erbjudas behandling med antidepressiva läkemedel, enligt Socialstyrelsens riktlinjer. Kombinerad behandling av läkemedel och KBT kan också erbjudas i

vissa fall. Egenvård i form av att hålla fast vid hälsosamma rutiner kring kost och motion är också bra.

### **Graviditets-/förlossningsdepression**

Det är inte ovanligt att bli nedstämd i samband med att man får barn. Många upplever en dipp strax efter förlossningen, där de kan känna stark ångest, känna sig ledsna och vilsna i föräldraskapet. Baby blues, som det kallas, är hormonellt och brukar gå över inom några dagar. Det är om man fastnar i nedstämdheten i mer än två veckor som man brukar tala om förlossningsdepression. Förutom de klassiska symtomen vid depression skriver **1177** att det kan hända att man har tankar om att skada sig själv eller barnet och att man känner starka skuld känslor gentemot bebisen. Även medföräldern kan bli deprimerad efter bebisens ankomst. Förlossningsdepression kallas också för postpartumdepression.

En del blir deprimerade under sin graviditet, vilket ibland kallas för graviditetsdepression eller graviddepression. Graviditeten är en stor omställning för många: Vardagen kommer att förändras, man är full av hormoner och förväntas samtidigt vara glad och förväntansfull. I början av 2000-talet gjordes en svensk studie där man bland annat såg att risken att få depressionssymtom är större om man upplever brist på stöd från sin partner och omgivningen. Det tycks också som att en tidigare historia av depression kan öka risken att sjukdomen återkommer under graviditet eller efter förlossning.

**Behandling:** Det är viktigt att söka hjälp om man är gravid eller nyss fått barn och misstänker att man är deprimerad. Behandlingen ser likadan ut som vid egentlig depression: Man kan få samtalsterapi, antidepressiva eller erbjudas båda.

### **Årstidsbunden depression**

Blir du nedstämd under vinterhalvåret? Du är inte ensam om att bli låg. Faktiskt kan det röra sig om en **årstidsbunden depression** – något som tros drabba ungefär tio procent av befolkningen. De här depressionerna är återkommande och följer samma mönster. Det vanligaste är att bli deprimerad under hösten och vintern, för att sedan må bättre under årets soligare månader. men det finns även de som drabbas av vår- och sommardepression. För att få diagnosen ska man ha drabbats vid samma tid två år i rad.

Varför man får den här depressionen är inte klarlagt, men det finns en misstanke om att vår biologiska klocka hamnar i otakt av årstidsväxlingarna.

– Man brukar prata om en sårbarhet. Vissa är sårbara för förändringar i årstid och ljus. Andra har andra sårbarheter, man kan exempelvis ha sårbarhet för att ta kritik eller stress, säger Fredrik Sandin, legitimerad psykolog, **i en tidigare intervju**.

Det är vanligast att gå in i en årstidsbunden depression under senhösten, men det finns även de som blir deprimerade när soltimmarna ökar igen på våren.

Årstidsbunden depression, som på engelska kallas SAD (seasonal affective disorder), har samma symtom som egentlig depression. Utöver dem är det vanligt att känna ett ökat sötsug och extrem trötthet, som inte går över trots mycket sömn.

**Behandling:** Antidepressiva läkemedel kan sättas in vid årstidsbunden depression. Om depressionen infaller på senhöst och vinter kan det fungera att exponera sig för mer ljus. En promenad under dagens soltimmar kan lindra, men något som också studeras är ljusterapi. Ljusterapi innebär att patienten får sitta i ett ljusrum med lampor som imiterar solljus. Socialstyrelsen anser inte att ljusterapi ska erbjudas till patienter eftersom det saknas tillräckligt vetenskapligt stöd, men möjligheten finns. Precis som vid egentlig depression kan både antidepressiva läkemedel och samtalsterapi lindra symtomen.

### **Depression vid utmattningssyndrom**

Stressrelaterade problem är den vanligaste orsaken till sjukskrivning i dag. Diagnosen **utmattningssyndrom** är inte ovanlig. Tidigare kallades det även för utmattningsdepression, men det är något missvisande. Symtomen vid utbrändhet varierar från person till person och alla som är utbrända blir inte deprimerade. Man brukar i stället tala om att man får en sekundär depression.

Ibland förväxlas utmattningssyndrom med depression, trots att sjukdomsförloppen och symtom skiljer sig. I en **artikel i Läkartidningen** skriver psykiatrikern Marie Åsberg att en felaktig depressionsdiagnos vid utmattningssyndrom kan förlänga tiden det tar att återhämta sig.

Åt andra hållet kan det ibland vara svårt att märka att man är deprimerad om man samtidigt har typiska utmattningssymtom som irritabilitet, trötthet, ångest och skuld känslor. Om man är utmattad kan det vara bra att uppmärksamma om några nya depressionsliknande symtom uppkommer.

**Behandling:** Vid utmattningssyndrom med samsjuklighet i depression behandlas depressionen med antidepressiva och samtalsterapi, exempelvis kognitiv beteendeterapi som också kan hjälpa vid utmattning.

## **Bipolär sjukdom**

Bipolär sjukdom, tidigare kallad manodepressiv sjukdom, kännetecknas av att den drabbade får återkommande depressioner men också episoder av mani. Under de maniska perioderna känner sig personen upprymd, har starkt självförtroende och mycket energi. Vid mani är det lätt att den bipoläre tappar omdömet och kan till exempel dra på sig stora skulder eller äventyra sin hälsa på olika sätt. Personen kan ha perioder mellan depression och mani där hen inte uppvisar några symtom på sjukdomen. Det finns också något som kallas för blandtillstånd, där mani och depression går in i varandra eller växlar väldigt fort.

Den vanligaste varianten av sjukdomen kallas typ 1, och innebär att både de depressiva och maniska episoderna är svåra. Vid bipolär sjukdom typ 2 är de maniska symtomen lindrigare, och kallas för hypomani.

Under både mani och depression kan den sjuka drabbas av psykos, det vill säga en förvrängd bild av verkligheten. Vid en depressiv psykos är det inte ovanligt att drabbas av vanföreställningar om att man blir utsatt för komplotter eller blir förföljd, så kallad förföljelsetmani.

**Behandling:** Vid bipolär sjukdom behövs ofta medicinsk behandling för att förebygga och lindra både de depressiva och de maniska symtomen. Litium är det vanligaste läkemedlet som används för att stabilisera humöret, men det är inte ovanligt att sätta in även antidepressiva. De flesta med bipolär sjukdom behöver, enligt 1177, kombinera medicinering med psykoedukation, samtalsstöd och ibland annan psykologisk behandling.



## Šest tipova depresije i kako ublažiti simptome

OBJAVLJENO: 26. veljače 2020., 19:00 sati

TEME U ČLANKU: BOLESTI I TEGOBE, DEPRESIJA, LIJEČENJE

**Depresija pogađa mnoge, ali mnogi ne znaju da postoji više tipova depresije.**

**Mogu se manifestirati na različite načine, a neke od njih lako je previdjeti.**

**Ovdje ćemo predstaviti neke tipove, njihove simptome i kako ih liječiti.**

### Što je depresija?

Koliko je depresija česta? Prema istraživanju koje je provela švedska Agencija za javno zdravstvo, svakom petom Šveđaninu barem je jednom bila dijagnosticirana depresija. Otprilike trećina ima povratni depresivni poremećaj, a ženama se dijagnosticira u većoj mjeri nego muškarcima.

Karakterizira je depresivno raspoloženje koje traje dulje od dva tjedna. Oni koje pogodi depresija osjećaju se kao da stvari koje su ih prije interesirale i zabavljale više ne pobuđuju jednaki interes i veselje. Poremećaji spavanja, bezvoljnost, iritabilnost, anksioznost i promjenjive prehrambene navike također su česti.

### KAKO PREPOZNATI DEPRESIJU? ČESTA OBILJEŽJA

Ovo su neki od uobičajenih simptoma depresije:

Potištenost.

Problemi sa spavanjem: teško vam je zaspati, budite se nekoliko puta tijekom noći ili predugo spavate.

Manjak interesa za stvari koje su vas ranije veselile i zanimale.

#### **Anksioznost.**

Iritabilnost i promjene raspoloženja.

Smanjen ili povećan apetit, koji mogu uzrokovati debljanje ili mršavljenje.

Loše samopouzdanje/samopoštovanje.

Slabost.

Problemi s motoričkim sposobnostima.

Teškoće s koncentracijom.

Nedostatak seksualne želje.

## **Glavobolja.**

Bol i napetost u mišićima, često u ramenima i vratu.

Probavne smetnje.

Misli o samoozljeđivanju ili samoubojstvu, ali i pomisli da bi bolje bilo ne živjeti.

Osjećaj krivnje.

*Izvori:* švedske web-stranice [1177.se](http://1177.se) i [Netdoktor.se](http://Netdoktor.se)

Danas se naziva „narodnom bolešću“ i vrlo je rasprostranjen zdravstveni problem koji uzrokuje velike duševne patnje. Bez obzira na rasprostranjenost, prema izvoru [Internetmedicin.se](http://Internetmedicin.se), bolest se ne liječi dovoljno.

## **Zašto ljudi postaju depresivni?**

Nasljedni faktor igra ulogu kod depresivnih poremećaja, pacijenti često imaju bliskog srodnika sa sličnim iskustvima, što može biti vezano uz genetiku, ali i uz sredinu u kojoj su odrasli.

Depresiju mogu potaknuti teški događaji u životu, pojedinačni i oni koji se odvijaju dulje vrijeme. Bolesti, smrtni slučajevi, gubitak posla, selidba ili rastava braka primjeri su događaja koji mogu voditi k depresiji.

Jedna teorija govori o neuravnoteženosti između različitih neurotransmitera kod depresije, poput noradrenalina, dopamina i serotonina.

Niže ćemo proći šest različitih tipova depresije.

## **Veliki depresivni poremećaj**

Najčešći tip depresije zvan je veliki depresivni poremećaj, a može se podijeliti u tri stupnja: blagi srednji i teški.

U slučaju blage ili lake depresije osoba može obavljati svakodnevne aktivnosti bez obzira na lošije raspoloženje.

U slučaju umjerene ili srednje depresije, osoba ima poteškoće s obavljanjem uobičajenih aktivnosti zbog simptoma depresije.

U slučaju teške depresije, funkcioniranje oboljele osobe značajno je ometeno i može postojati potreba za zadržavanjem u bolnici. Mogu se javiti psihotični simptomi poput deluzija i halucinacija. U slučaju teške depresije, pacijentu se može dijagnosticirati i melankolija.

Primjerice, melankoliju je moguće dijagnosticirati ako se javi gubitak kilograma uzrokovan gubitkom apetita, smanjeni libido, ako depresija najčešće pogađa oboljelu osobu ujutro, pa se osoba budi rano i ne reagira emocionalno na stvari koje bi obično izazvale reakciju.

Veliki depresivni poremećaj obično prolazi sam od sebe, no to može potrajati, a sve lošije raspoloženje povećava rizik od samoubojstva, stoga je dobro potražiti pomoć što ranije.

**Liječenje:** Švedski **Nacionalni odbor za zdravstvo i socijalnu skrb** preporučuje da se svim pacijentima s velikim depresivnim poremećajem, bez obzira na stupanj, ponudi terapija. Pokazalo se da kognitivno-bihevioralna terapija, KBT, ima dobar učinak te im se ona najčešće nudi. Drugi tipovi psihološke pomoći poput savjetovanja i psihodinamske terapije također mogu pomoći. S obzirom na to da postoje dokazi da fizička aktivnost može pomoći, švedski Nacionalni odbor za zdravstvo i socijalnu skrb vjeruje da je i to način kojim zdravstvo može pomoći oboljelima. Uobičajena je i terapija lijekovima, točnije antidepresivima poput selektivnih inhibitora ponovne pohrane serotonina (SSRI).

### **Distimija – kronična depresija**

Distimija se može opisati kao blaži, ali kronični tip depresije. Odnosi se na poremećaj raspoloženja koji se počinje razvijati u ranoj dobi, a pacijenti nekada ne primijete da su depresivni cijeli život.

„Teža je od depresivnog raspoloženja, ali blaža od kliničke depresije. Oboljeli imaju jako negativne misli koje boje cijeli svijet u nijanse sive. To je osnovno raspoloženje, gotovo osobina ličnosti. Osobi koja pati od distimije studeni je cijele godine“, rekla je psihologinja Tanya Korenivskaia **u intervjuu** za web-stranicu Hälsoliv.

Razlog zbog kojeg se distimija javlja je nepoznat, ali vjeruje se da urođena osjetljivost i sredina u kojoj je osoba odrasla igraju ulogu. Primjerice, djeca koja odrastaju u domovima gdje su prisutni ovisnost ili zlostavljanje mogu razviti distimiju, no obiteljski odnosi ne mogu uvijek objasniti njezin razvoj.

**Liječenje:** Prema švedskom Nacionalnom odboru za zdravstvo i socijalnu skrb, oboljelima bi trebalo nuditi antidepresive, a kombinacija lijekova i KBT-a u nekim je slučajevima također moguća. Briga o sebi na način da se pacijenti drže rutine zdrave prehrane i vježbanja također se preporučuje.

### **Trudnička ili postporodajna depresija**

Nije rijetkost da osoba postane depresivna kad dobije dijete. Mnoge žene dožive pad raspoloženja odmah nakon poroda, osjećajući se jako anksiozno, tužno i izgubljeno u roditeljstvu. Takozvani „baby blues” uzrokovan je hormonima i obično prolazi u roku od nekoliko dana. Ako osoba zapne u depresivnom raspoloženju dulje od dva tjedna, govori se o postporođajnoj depresiji. Osim klasičnih simptoma depresije, izvor [1777.se](http://1777.se) piše da su moguće i pomisli o ozljeđivanju sebe ili djeteta, kao i snažni osjećaj krivnje prema djetetu. I suroditelj može postati depresivan nakon dolaska djeteta. Postporođajna depresija također se naziva i postpartalnom depresijom.

Neke žene postaju depresivne tijekom trudnoće, što se ponekad naziva perinatalnom ili trudničkom depresijom. Trudnoća je velika promjena za mnoge: svakodnevica će se promijeniti, osoba je puna hormona, a od nje se očekuje se da istovremeno bude sretna i puna iščekivanja. Ranih 2000-ih provedeno je istraživanje u Švedskoj koje je pokazalo da je rizik od javljanja depresivnih simptoma veći ako osobi partner ili okolina ne pružaju dovoljno podrške. Smatra se i da ranija povijest depresije može povisiti rizik od njezinog vraćanja tijekom trudnoće ili poslije poroda.

**Liječenje:** Važno je zatražiti pomoć ako ste trudni ili ste nedavno dobili dijete i sumnjate na depresiju. Terapija je jednaka kao i kod kliničke depresije: možete ići na savjetovanje, uzimati antidepresive ili oboje.

### **Sezonska depresija**

Depresivni ste tijekom zimske polovice godine? Niste jedini koji se osjećaju loše. Zapravo se može raditi o **sezonskoj depresiji** za koju se smatra da pogađa otprilike deset posto ljudi. Taj tip depresije ponavljajući je i prati isti uzorak. Najčešće je osoba depresivna tijekom jeseni i zime, pa se osjeća bolje tijekom sunčanih mjeseci u godini. Ali, ima i onih koji pate od proljetne i ljetne depresije. Da bi osobi bila dijagnosticirana sezonska depresija mora patiti od depresije u isto vrijeme dvije godine za redom.

Nije jasno zašto se ovaj tip depresije pojavljuje, ali postoji sumnja da naš biološki sat gubi ritam zbog izmjene vremenskih doba.

„Često se govori o osjetljivosti. Neki su osjetljivi na sezonske i svjetlosne promjene. Drugi su ranjivi zbog drugih stvari, možete, primjerice, biti osjetljivi na prihvaćanje kritika i stres“, govori Fredrik Sandin, ovlaštenu psiholog, **u prošlom intervjuu** za Hälsoliv.

Najčešće ljudi padnu u depresiju u kasnu jesen, ali ima i onih koji postanu depresivni kad se ponovno poveća broj sunčanih sati u proljeće.

Sezonska depresija, koja se na engleskom naziva SAD (*seasonal affective disorder*, odnosno sezonski afektivni poremećaj), ima iste simptome kao i klinička depresija. Osim njih, često se javljaju pojačano znojenje i ekstremni umor koji ne prolazi bez obzira na puno sna.

**Liječenje:** Kod sezonske depresije mogu se koristiti antidepresivi. Ako se depresija javlja tijekom kasne jeseni i zime, može pomoći više izlaganja svjetlu. Šetnja tijekom sunčanih sati može ublažiti simptome, no proučava se i svjetlosna terapija. Svjetlosna terapija podrazumijeva da pacijent sjedi u prostoriji s lampama koje imitiraju sunčevu svjetlost. Švedski Nacionalni zavod za zdravlje i socijalnu skrb ne smatra da bi se svjetlosna terapija trebala nuditi pacijentima jer nema dovoljno znanstvenih dokaza, ali mogućnost liječenja svjetlosnom terapijom svakako postoji. Baš kao kod kliničke depresije, i antidepresivi i savjetovanje mogu olakšati simptome.

### **Depresija kod sindroma kroničnog umora**

Najčešći razlog bolovanja danas su problemi povezani sa stresom, a dijagnoza **kroničnog umora** nije rijetka. U prošlosti se kronični umor nazivao i depresijom iscrpljenosti, no to je pomalo varljiv izraz. Simptomi duševne i tjelesne iscrpljenosti variraju od osobe do osobe, ali ne postaju depresivni svi koji „pregore“. Umjesto toga, obično se kaže da osoba pati od sekundarne depresije.

Ponekad se simptome kroničnog umora zamijeni s depresijom, iako se tijekom i simptomi bolesti razlikuju. U **članku švedskog medicinskog časopisa Läkartidningen** psihijatrica Marie Åsberg piše kako kriva dijagnoza depresije u slučaju sindroma kroničnog umora može produljiti vrijeme oporavka.

S druge strane, ponekad je teško primijetiti depresiju ako su istovremeno prisutni tipični simptomi kroničnog umora poput iritabilnosti, iscrpljenosti, anksioznosti i osjećaja krivnje. Ako ste iscrpljeni, bilo bi dobro da obratite pažnju na bilo kakve nove simptome koji nalikuju depresiji.

**Liječenje:** Kod sindroma kroničnog umora uz komorbiditet depresije, depresija se liječi antidepresivima i savjetovanjem, primjerice kognitivno-bihevioralnom terapijom koja može pomoći i kod iscrpljenosti.

## **Bipolarni poremećaj**

Bipolarni poremećaj, ranije znan i kao manično-depresivna psihoza, karakterizira ponavljajuća depresija, ali i epizode manije. Tijekom maničnih perioda, osoba se osjeća ushićeno, ima dobro samopouzdanje i puno energije. Tijekom manije, bipolarni pacijenti lako gube sposobnost prosuđivanja, pa, primjerice, zapadnu u dugove ili na različite načine riskiraju zdravlje. Mogu postojati periodi između depresije i manije kad osoba ne pokazuje simptome ni manije niti depresije. Postoji i takozvani miješani oblik, u kojem se manija i depresija isprepliću ili vrlo brzo međusobno izmjenjuju.

Najčešća varijanta poremećaja naziva se tip I, koji podrazumijeva teške epizode depresije i manije. Kod tipa II, manični simptomi su blaži, pa se epizoda naziva hipomanijom.

Tijekom manije i depresije, oboljela osoba može patiti od psihoze, odnosno imati iskrivljenu sliku realnosti. Kod depresivne psihoze nije rijetko da osoba ima deluzije da je izložena urotama ili da je netko proganja, što se naziva manijom proganjanja.

**Liječenje:** Kod bipolarnog poremećaja, liječenje je potrebno da bi se spriječili i ublažili kako depresivni, tako i manični simptomi. Litij je najčešći lijek koji se koristi za stabilizaciju raspoloženja, no nije rijetko ni korištenje antidepresiva. Većina ljudi s bipolarnim poremećajem mora kombinirati terapiju sa psihoeducacijom, savjetovanjem, a ponekad i drugim psihološkim terapijama, piše 1177.se.

## 5. Översättningar från kroatiska till svenska

### 5.1 Opinionsjournalistik

#### 5.1.1 Život poslije potresa

**Albanija četiri mjeseca nakon razornoga zemljotresa 26. studenoga 2019.**

### **Život poslije potresa**

**Piše Zlatko Kramarić, hrvatski veleposlanik u Albaniji**

*I kada smo već pomislili da nas nakon ove pandemije ništa više ne može iznenaditi, rani jutarnji sati 22. ožujka demantirali su nas. I Zagreb je pogodio snažan potres. Slike koje smo 26. studenoga 2019. gledali u Draču vratile su se*

U ranim jutarnjim satima 26. studenoga prošle godine Albaniju je pogodio potres jačine 6,4 magnitude prema Richteru. Epicentar potresa bio je u Jadranskom moru, u neposrednoj blizini grada Drača, koji broji 400 tisuća stanovnika, drugom po veličini u Albaniji i najvećoj albanskoj luci.

Između Tirane i Drača (udaljenost otprilike 30 km) razvila se i najveća industrijska zona, koja ih je toliko povezala da bi se slobodno moglo govoriti o jedinstvenoj urbanoj cjelini, svojevrsnom albanskom megalopolisu, gdje na relativno malom prostoru živi gotovo 35 posto građana Albanije. No, kako je Drač mnogo stariji grad od Tirane, počeci grada sežu u davno doba kojega su tragovi još vidljivi, npr. ostaci antičke arene, amfiteatra, srednjovjekovni dvorac...

Samo nekoliko tjedana prije potresa boravili smo u Draču sa splitskim gradonačelnikom Androm Krstulovićem Oparom, koji je iskazao namjeru za uspostavu prijateljskih odnosa u svim segmentima djelovanja. Njome bi se pokušala prevladati slaba povezanost gradova na Jadranu jer je Jadransko-jonski koridor još na popisu „dobrih želja“ europske birokracije. Doduše, Drač je odlično povezan s nekim gradovima lukama u Italiji, ali i njegovi čelni ljudi itekako su svjesni da bi bilo poželjno da se ta luka, a samim time i Albanija, bolje poveže sa svojim prvim susjedima, Grčkom, Crnom Gorom, pa onda i Hrvatskom.

Mora se reći da građani Albanije u cjelini imaju veoma pozitivno mišljenje o Hrvatskoj. Tu bi činjenicu naša politika i diplomacija, ali još više naše gospodarstvo, trebali znati na pravi,

prijateljsko-partnerski način kapitalizirati. A prostora za djelovanje itekako ima. Turska, primjerice, u Albaniji ima više od šesto kompanija.

Svoju geostratešku poziciju Albanija vrlo vješto koristi. Stoga nije ni čudno što je nedavno Edi Rama, premijer Albanije, rekao ruskom predsjedniku Vladimiru Putinu da je njihov izbor za euro-atlantske integracije svjestan i duboko promišljen izbor. Nema nikakve dvojbe da su nakon svih prijašnjih iskustava, života sa SSSR-om i Kinom, pa onda nepotrebne (samo)izolacije, albanski političari itekako svjesni da njihov europski put nema alternative.

### **Brze reakcije međunarodne zajednice**

Ono što je bilo fascinantno u tragediji bila je brzina kojom je međunarodna zajednica (SAD, zemlje EU, Japan, Kina, Turska, arapske zemlje, ali i prvi susjedi, Kosovo, Srbija, Crna Gora, Sjeverna Makedonija...) reagirala i poslala nužnu pomoć. Na istovjetan način reagirali su i albanski političari, pa je tako već u ranim jutarnjim satima Edi Rama, albanski premijer, posjetio Drač i svojom nazočnošću ohrabrio građane. U akciji spašavanja pored albanske vojske i policije sudjelovale su i spasilačke jedinice iz drugih zemalja, Kosova, Hrvatske, Rumunjske... Mora se priznati da je Vlada RH uistinu promptno reagirala, poslala je dva helikoptera HRZ-a s posadama i specijalizirani tim za traganje i spašavanje u ruševinama, koji su u Drač stigli već 26. studenoga, u popodnevnim satima. Tim se sastojao od petnaest pripadnika Državne intervencijske postrojbe Ravnateljstva civilne zaštite MUP-a RH i osam potražnih pasa za spašavanje. Oni uistinu zaslužuju najveće pohvale za doprinos sanaciji štete. Bio je njihov doprinos očigledan Albancima, a za nesebični trud nagradio ih je i sam premijer. Nagrada se još nalazi u prostorijama Veleposlanstva RH u Tirani pa očekujemo zgodnu prigodu da je prosljedimo onima koji su je i zaslužili. Nama je samo pripala čast da je primimo i da u njihovo ime zahvalimo premijeru i albanskom narodu.

Naša je Vlada, pored neposredne ad hoc pomoći, na Donatorskoj konferenciji odlučila uplatiti milijun eura dodatne pomoći za obnovu porušenih škola i zdravstvenih ustanova. Neki gradovi poput Pule, Zagreba, kao i neki poduzetnici, odlučili su pomoći, prije svega, gradu Draču i okolnim mjestima.

Naravno, bez pomoći međunarodne zajednice tako što bilo bi nemoguće, jer trebalo je u kratkom vremenskom roku zbrinuti građane ostale bez domova, organizirati smještaj, isprva u šatorima, a već nakon nekoliko dana većina od njih bila je premještena u brojne hotele. Budući da se potres dogodio u kasnu jesen, izvan turističke sezone, tako što je bilo moguće, ali svima je bilo jasno da



to nije dugoročno rješenje. Moramo odati priznanje i albanskim političarima, posebice Ediju Rami, koji je uspio senzibilizirati međunarodnu javnost da što prije organizira donatorsku konferenciju, održanu 17. veljače ove godine u Bruxellesu na kojoj je prikupljeno 1,15 milijarde eura pomoći, a izravna šteta procijenjena je na nešto manje od milijardu eura.

Uistinu treba pohvaliti vještinu komunikacije albanskog premijera. Već 30. studenoga, nekoliko dana poslije tragedije, uspio je okupiti sve akreditirane diplomate i poslati jasne poruke: pomoć mora biti brza i vidljiva, jer samo se na taj način situacija u zemlji može smiriti, odnosno zadržati ljude. Već prvoga dana nakon potresa oko dvije tisuće građana napustilo je zemlju, a spominje se i broj od dvadeset tisuća; doduše, većina njih otišla je na Kosovo, uglavnom kod rodbine i to zbog jednostavnijeg nastavka školovanja djece.

Nadalje, rješavanje ove krize nije moguće bez elementarnoga konsenzusa svih relevantnih političkih stranaka, neovisnih intelektualaca, novinara, nevladinih organizacija...(do tog konsenzusa, nažalost, nije došlo, jer su neki od aktera sudjelovali u nepotrebnoj politizaciji tragedije).

### **Razmjeri potresa**

Građani Tirane itekako su osjetili snagu razornog potresa. Treba reći da se tresla i 21. rujna. Na dužnost sam stupio samo koji dan poslije prvog, „velikog“ potresa koji su stručnjaci ocijenili kao jedan od najsnažnijih ikada zabilježenih u Albaniji. Srećom tada osim manje materijalne štete nije bilo ljudskih žrtava. Doduše, potres se 26. studenoga osjetio i u Grčkoj, Italiji, Crnoj Gori, BiH, ali i u dubrovačkom primorju. Potres toga „crnog utorka“ koji je odnio 51 život za nijansu je bio snažniji i od onoga koji je u srpnju 1963. pogodio Skopje, prouzrokovao velike štete, a smrtno je stradalo više od 1300 građana. Najzanimljivije je da nisu izdržale građevine iz 1970-ih, najtragičnijeg perioda vladavine Envera Hoxhe, kada je zemlju svjesno u potpunosti izolirao, odustao i od suradnje s Kinom, nešto prije toga i sa SSSR-om, pa je bio prisiljen uvesti tzv. „dobrovoljni rad“, kao i građevine koje su građene poslije 90-ih godina, u prvim godinama „nekontrolirane tranzicije“.

Mogli bismo reći da se život u Albaniji nakon potresa vrlo brzo normalizirao. Već 27. studenoga, kada smo posjetili Drač, život je tekao „kao da“ se ništa strašno nije dogodilo, ljudi su sjedili u kafićima, promet se normalno odvijao, sve su trgovine i tržnice uredno radile. I da na gradskom nogometnom igralištu nisu bili podignuti šatori za one koji su izgubili domove i da se nisu vidjela vidljiva oštećenja na mnogim stambenim zgradama, ne bi se moglo zaključiti da je samo

24 sata ranije taj grad pogodio iznimno snažan zemljotres. Ponašanje građana Drača uvelike me podsjetilo na početak osječkih ratnih dana. Gotovo na istovjetan način ponašali su se i moji Osječani. Naime, kada su počeli prvi sukobi u neposrednoj blizini, u Sarvašu, Tenji, Dalju, velika većina Osječana nije odustajala od uobičajenih rituala, mirnodopskih navika. I tu su kafići bili puni bezbrižne osječke mladosti, neki su i dalje mislili da nema nikakvih razloga ne odigrati partiju tenisa u gradskom perivoju, a promenade uz Dravu i dalje je bila puna šetača. A kada su granate počele padati na rubne dijelove grada, po Zelenom polju, po Jugu II, oni koji su živjeli u središnjim gradskim četvrtima ponašali su se sukladno filozofiji „kao da“ je sve to normalno, jer sve se to događa tamo negdje daleko, nekome drugom... Tek kada su granate počele padati i po njihovim kućama, shvatili su da i oni sudjeluju u pravome, a ne nekom virtualnom ratu! Tek su tada mogli u potpunosti razumjeti da scene iz filmova poput Matrixa nisu fikcija, već da je u pitanju gruba stvarnost. No kroničari su zabilježili da je i na Titanicu svirala glazba dok je taj ponos britanske brodogradnje nestajao u hladnom Atlantskom oceanu. Bio je mjesec travanj! Stoga uvijek treba razumjeti takve oblike ponašanja, koji svjesno prkose ozbiljnosti i tragičnosti trenutka.

#### Zagrebačka repriza

Nisam od onih koji vole misliti da je kod susjeda uvijek sve bolje nego u vlastitom dvorištu, vlastitoj kući. Ali moram biti iskren i priznati da je život u Tirani mnogo življi nego život u našem Zagrebu. No slika „gradskog meteža“ s pojavom koronavirusa u potpunosti je promijenjena. Ulice su sablasno puste. Vožnja privatnim automobilima zabranjena. Tko bude uhićen da vozi, oduzet će mu se vozačka dozvola na tri godine.

Budući da nam se rezidencija nalazi u blizini središnjega gradskog perivoja, imamo jedinstvenu mogućnost promatrati brojne posjetitelje, stare i mlade, kako svakodnevno šetaju, vježbaju... Nažalost, tu sliku više nije moguće vidjeti, jer je premijer nakon pojave Covida-19 bio prisiljen donijeti neke drastične mjere, a jedna je od njih i odluka o zatvaranju gradskih perivoja. Od 15. ožujka predivan kompleks, koji u šest mjeseci mandata nisam uspio dokraja upoznati, zatvoren je za javnost.

Poželjnu i vidljivu normalizaciju života u Albaniji nakon potresa, uostalom kao i u ostalim europskim zemljama, prekinuo je Covid-19, pa će biti zanimljivo vidjeti kako će se, u novonastalim okolnostima, sada kada je život potpuno prekinut, odvijati obećana „brza implementacija“ međunarodnih sredstava. Doduše, treba reći kako su većinu podloga za brzu implementaciju sredstava međunarodne zajednice već pripremili vrijedni ljudi iz UNDIP-a. I to

za sve segmente života. Imali smo priliku vidjeti elaborate koji se odnose i na obnovu porušenih škola i vrtića, na obnovu oštećene bolnice u Draču, kao i manjih ambulanata po gradskim četvrtima, ali i seoskim domaćinstvima. Naravno, tu je i briga o porušenim i oštećenim kućama. Tako postoji projekt i o nužnosti hitne izgradnje šesto stambenih jedinica. Imamo zadovoljstvo čuti da će taj projekt ići i bez obzira na novonastalu situaciju. Budući da su albanske vlasti svjesne fragilnosti svog zdravstvenog sustava, uopće nas ne čude te radikalne mjere, koje su za nijansu restriktivnije i od onih koje se trenutno provode u Hrvatskoj. Navodno da sve medicinske ustanove u Albaniji ne raspolažu sa više od 30-ak respiratora! Uistinu tužno ovih dana izgleda nekad vesela i razigrana Tirana. Želimo vjerovati da će se ova situacija uskoro prevladati i da će znanost uspjeti pronaći cjepivo kojim će se ovoj kugi 21. st. stati na kraj.

I kada smo već pomislili da nas nakon ove pandemije ništa više ne može iznenaditi, rani jutarnji sati 22. ožujka demantirali su nas. I Zagreb je pogodio snažan potres. Slike koje smo nedavno gledali u Draču vratile su se. Priroda nam je još jednom poslala zastrašujuću poruku. Nema nikakve dvojbe da jedan oblik civilizacije trči svoj posljednji, počasni krug. Svjedoci smo kako nam se pred očima urušavaju institucije (katedrala, crkve, Sabor, muzeji, arhivi, galerije, fakulteti...), čuvari našega nacionalnog pamćenja, našega identiteta, kako političkog, tako i kulturnog, duhovnog, vjerskog... Očito da ćemo, u što skorije vrijeme, morati pronaći nove načine čuvanja tog pamćenja. Sukladno nekoj novoj civilizacijskoj paradigmi! Nikako ne smijemo dopustiti da sve to, i naša povijest, i naše tradicije, i naša kultura, i naša sjećanja, odu u dim, u prašinu, i da preko noći samo tako nestanu.

Još se jednom pokazalo da je Ernest Hemingway bio u pravu kada je rekao da ne pitamo kome zvono zvoni, jer ono uvijek zvoni i nama i onima drugima. Nema nikakve dvojbe da smo svi mi na istome brodu, gens una sumus. I tu finu šahovsku misao uvijek bismo trebali imati na umu. Treba vjerovati da su zauvijek prošla vremena sebičnosti i pohlepe.

## 5.1.2 Život poslije potresa – översättning

### **Albanien fyra månader efter en svårartad jordbävning den 26 november 2019**

#### **Livet efter jordbävningen**

##### **Skriven av Zlatko Kramarić, den kroatiska ambassadören i Albanien**

*Och när vi nu trodde att ingenting kan överraska oss efter denna pandemi, dementerades det under de tidiga morgontimmarna den 22 mars. Zagreb drabbades också av en stark jordbävning. De bilder vi nyligen såg i Durrës kom tillbaka*

Under de tidiga morgontimmarna den 26 november förra året drabbades Albanien av en jordbävning på 6,4 på richterskalan. Epicentrum var i Medelhavet, i närheten av staden Durrës, som har 400 000 invånare, det är den näst största staden i Albanien och landets största hamn.

Mellan Tirana och Durrës (som är cirka 30 km från varandra) har det största industriområdet utvecklats, som sammankopplade dem på ett sådant sätt att de kan betraktas som en urban helhet, ett slags albanskt megalopolis, där nästan 35 procent av landets medborgare bor i ett relativt litet område. Men eftersom Durrës är mycket äldre än Tirana, uppfördes de första byggnaderna i staden för länge sedan och spåren kan man fortfarande se, till exempel resterna av en antik arena, en amfiteater, ett medeltida slott...

Bara några veckor före jordbävningen var vi i Durrës tillsammans med borgmästaren i Split, Andro Krstulović Opara, som visade att han hade för avsikt att ha goda relationer inom alla affärssegment. Detta skulle vara ett försök att övervinna svaga relationer mellan Medelhavsstäder eftersom den Adriatisk-Joniska korridoren fortfarande finns på listan över ”lyckönskningar” för den europeiska byråkratin. Durrës är emellertid starkt kopplat till vissa hamnstäder i Italien, och dess ledande män är väl medvetna om att det skulle vara önskvärt att aspirera på bättre förbindelser mellan hamnen, och Albanien också, och dess närmaste grannar, Grekland, Montenegro och Kroatien.

Det bör sägas att medborgarna i Albanien i allmänhet har en mycket positiv syn på Kroatien. Kroatisk politik och diplomati, och ännu mer dess ekonomi, borde veta hur man kan kapitalisera detta faktum på rätt sätt, som vänner och partner bör. Och det finns gott om utrymme att agera på. Turkiet har till exempel över sexhundra företag i Albanien.

Albanien använder sin geostrategiska position skickligt. Det är inte någon överraskning att Albaniens premiärminister Edi Rama nyligen sa till Rysslands president Vladimir Putin att deras val av euro-atlantisk integration är medvetet och genomtänkt. Det råder inget tvivel om att albanska politiker, efter alla tidigare erfarenheter som samarbetet med Sovjetunionen och Kina, och den onödiga (själv)isoleringen, är medvetna om att det inte finns något alternativ till deras europeiska inriktning.

### **Snabba reaktioner från det internationella samfundet**

Den fascinerande delen av tragedin var den hastighet med vilken det internationella samfundet (USA, Europeiska unionens medlemsstater, Japan, Kina, Turkiet, arabländerna, men också Albaniens närmaste grannar, Kosovo, Serbien, Montenegro, Nordmakedonien...) reagerade och skickade nödvändig hjälp. Albanska politiker reagerade på samma sätt, Albaniens premiärminister Edi Rama besökte Durrës redan under morgontimmarna och hans närvaro uppmuntrade medborgarna. Förutom den albanska armén och polisen deltog också räddningsenheter från andra länder som Kosovo, Kroatien och Rumänien i räddningsinsatsen. Det måste medges att den kroatiska regeringen verkligen reagerade snabbt, två helikoptrar och flygbesättningar från Kroatiska flygvapnet och luftförsvaret skickades tillsammans med ett specialiserat sök- och räddningsteam för människor under ruinerna. De nådde Durrës redan under eftermiddagstimmarna den 26 november. Teamet bestod av femton medlemmar av nationella insatsstyrkan för samhällsskydd inom den kroatiska myndigheten för inre angelägenheter och åtta räddningshundar. Det är de som verkligen förtjänar att få beröm för sitt bidrag till återhämtningen efter jordbävningen. Albanerna visade sin uppskattning för deras bidrag, och premiärministern själv belönade dem för deras osjälviska ansträngningar. Belöningen är fortfarande på de kroatiska ambassadkontoren i Tirana, vi väntar på en bekväm möjlighet att eftersända den till dem som förtjänat belöningen. Vi hade bara äran att ta emot den och tacka premiärministern och det albanska folket å deras vägnar.

Förutom den omedelbara hjälpen beslutade den kroatiska regeringen att donera en miljon euro för att återuppbygga förstörda skolor och sjukvårdsinrättningar på en internationell givarkonferens. Vissa städer som Pula och Zagreb, men vissa entreprenörer också, beslutade att först och främst hjälpa Durrës och omgivande samhällen.

Utan det internationella samhällets hjälp skulle naturligtvis något sådant vara omöjligt eftersom det fanns en kort tid att ta hand om medborgare utan hem, organisera boende för dem, först i tält och redan några dagar senare flyttades mest av dem till talrika hotell. Eftersom jordbävningen

inträffade sent på hösten när turistsäsongen var över, var en sådan lösning möjlig, men alla visste att det inte var långsiktigt. Vi måste också berömma de albanska politikerna, särskilt Edi Rama, som lyckades sensibilisera den internationella allmänheten så att en internationell givarkonferens organiserades så snart som möjligt. Den internationella givarkonferensen hölls den 17 februari i år i Bruxelles, där 1,15 miljard euro höjdes och den direkta skadan uppskattades vara något mindre än en miljard euro.

Albaniens premiärminister borde verkligen berömmas för sin kommunikationsförmåga. Redan den 30 november lyckades han samla alla ackrediterade diplomater och skicka tydliga meddelanden: hjälp måste vara snabb och synlig, det är det enda sättet att lugna situationen i landet, med andra ord att uppehålla folket där. Redan den första dagen efter jordbävningen lämnade cirka två tusen medborgare landet, men siffran tjugo tusen nämns också. Visserligen evakuerade de flesta av dem till Kosovo, mestadels hos sina släktingar för att lättare fortsätta med sina barns utbildning.

Dessutom är det inte möjligt att lösa denna kris utan ett grundläggande samförstånd mellan alla relevanta politiska partier, oberoende intellektuella personer, journalister, icke-statliga organisationer... (detta samförstånd har tyvärr inte skapats eftersom några av aktörerna deltog i en onödig politisering av tragedin).

### **Jordbävningen av stora proportioner**

Medborgare som bor i Tirana kände verkligen kraften i den destruktiva jordbävningen. Marken skakade också den 21 september. Jag tillträdde bara några dagar efter den första, ”stora” jordbävningen som bedömdes av experter som en av de starkaste jordbävningarna som någonsin registrerats i Albanien. Lyckligtvis fanns det inga mänskliga offer, bara materiella skador. Jordbävningen den 26 november kunde dock kännas i Grekland, Italien, Montenegro, Bosnien och Hercegovina, men också runt Dubrovnik kustområde. Jordbävningen på den ”svarta tisdagen”, som tog 51 liv, var något starkare än den som drabbade Skopje i juli 1963, orsakade svåra skador och dödade mer än 1300 medborgare. Det är mest intressant att byggnader från 1970-talet raserades eftersom 1970-talet var den mest tragiska perioden under Enver Hoxhas regeringstid. Han medvetet isolerade hela landet, gav upp samarbetet med Kina, och innan dess med Sovjetunionen också, så han tvingades införa det så kallade ”volontärbetet”. Byggnaderna från 1990-talet, som byggdes under de första åren av ”en okontrollerad övergång”, raserades också.

Man kan säga att livet i Albanien normaliserades snart efter jordbävningen. Redan den 27 november, när vi besökte Durrës, verkade livet ”som” ingenting allvarligt hade hänt, människor satt på kaféer, trafiken löpte normalt, alla butiker och marknader fungerade normalt. Och om det inte var för de upphöjda tälten på en fotbollsplan för dem som förlorade sina hem och skadorna på många hyreshus, kunde man inte sluta sig att bara 24 timmar tidigare en extremt kraftig jordbävning drabbade staden. Uppförandet av medborgare i Durrës påminde mig mycket om början av krigsdagarna i Osijek. Mina medborgare i Osijek uppförde sig nästan identiskt. När de första konflikterna började i närmaste samhällen, Sarvaš, Tenja och Dalj, gav den stora majoriteten av Osijekbor inte upp sina vanliga ritualer och fredliga vanor. Här i Osijek var kaféerna fulla av sorglös ungdom, vissa trodde fortfarande att det inte fanns någon anledning att inte spela någon tennismatch i stadsparken, och strandpromenaden längs floden Drava var fortfarande full av vandrare. Och när granater började falla ner över utkanten av staden, områden som Zeleno polje och Jug II, uppförde sig de som bodde i de centrala stadsdelarna enligt filosofin ”som om” allt var normalt, för det hände någonstans långt borta, till någon annan... Det var inte förrän granaterna började falla på deras egna hus att de insåg att de också var en del av det verkliga och inte ett virtuellt krig! Först då kunde de helt förstå att scener från filmer som *Matrix* inte är fiktion, utan den råa verkligheten. Krönikörer konstaterade dock att musik också spelade på Titanic medan den brittiska varvsindustrins stolthet försvann i den kalla Atlanten. Det var april! Så bör man alltid förstå den typen av beteende, den som medvetet trotsar ögonblickets allvar och tragedi.

### En repris i Zagreb

Jag är inte en av dem som gillar att tro att gräset är alltid grönnare på andra sidan än i egen gård, i eget hus. Men om jag ska vara ärlig är livet i Tirana mycket livligare än i vår Zagreb. Men bilden av ”tumultet i staden” sedan coronavirus dök upp har helt förändrats. Gatorna är spöklikt tomma. Att köra privatbilar är förbjudet. De som fångas köra förlorar sitt körkort i tre år.

Eftersom vår bostad ligger nära den centrala stadsparken har vi en unik möjlighet att observera många besökare, unga och gamla, när de promenerar och tränar varje dag... Tyvärr kan denna bild inte ses längre eftersom premiärministern tvingades vidta drastiska åtgärder sedan covid-19 dök upp, och en av dem var att stänga stadsparken. Sedan den 15 mars är det vackra komplexet, som jag inte lyckats bekanta sig med på 6 månader under mitt mandat, stängt för allmänheten.

Faktiskt som i andra europeiska länder, har en önskvärd och synlig normalisering av livet i Albanien efter jordbävningen avbrutits av covid-19, så det kommer att vara intressant att se hur

det utlovade "snabba genomförandet" av internationella resurser kommer att utvecklas nu när livet är helt avbrutet på grund av de nya omständigheterna. Det är dock viktigt att säga att de flesta av underlagen för det snabba genomförandet av det internationella samhällets resurser redan har förberetts av UNDIP:s hårt arbetande människor. Och det gäller alla livssegment. Vi hade chansen att se studierna om renoveringarna av förstörda skolor och dagis, renoveringen av ett förstört sjukhus i Durrës och andra mindre sjukhus i stadsområden, men även hushåll på landsbygden. Naturligtvis måste man också ta hand om förstörda och skadade hus. Att bygga sex hundra bostäder är ett annat brådskande projekt, och vi var glada att höra att projektet ska fortsättas oavsett den nya situationen. Eftersom albanska myndigheter är medvetna om att deras hälsosystem är ömtålig, är de radikala åtgärderna, som är något mer restriktiva än dem som genomförs i Kroatien för närvarande, inte förvånande. Enligt uppgift har alla medicinska institutioner i Albanien cirka 30 respiratorer tillsammans! Tidigare rolig och livlig Tirana ser verkligen sorglig ut idag. Vi vill tro att denna situation snart kommer att övervinnas och att vetenskapen kommer att lyckas hitta ett vaccin som kan stoppa denna 2000-talets pest.

Och när vi nu trodde att ingenting kan överraska oss efter denna pandemi, dementerades det under de tidiga morgontimmarna den 22 mars. Zagreb drabbades också av en stark jordbävning. De bilder vi nyligen såg i Durrës kom tillbaka. Naturen skickade ett skrämmande meddelande till oss ännu en gång. Det råder ingen tvekan om att en form av civilisation kör sitt sista varv. Framför våra ögon bevittnar vi kollapsen av våra institutioner (katedralen, kyrkor, parlamentet, museer, arkiv, gallerier, fakulteter...), vakter av vårt nationella minne, vår identitet, både politisk, kulturell, andlig och religiös... Vi måste uppenbarligen hitta nya sätt att bevara detta minne så snart som möjligt. I enlighet med något nytt civilisationsparadigm! Under inga omständigheter kan vi tillåta att allt, inklusive vår historia, våra traditioner, vår kultur och våra minnen försvinner precis så i rök, i damm, över natten.

Ännu en gång har det Ernest Hemingway rätt, han sade att inte fråga oss själva för vem klockan klämtar, för den klämtar alltid både för oss och för de andra. Det råder ingen tvekan om att vi alla är på samma fartyg, *gens una sumus*. Den kloka schacktanken bör vi alltid komma ihåg. Man bör tro att tiden för själviskhet och girighet är länge borta.



## 5.2 Kokbok

### 5.2.1 Po receptu majke prirode

*coolerica*

## PO RECEPTU MAJKE PRIRODE

Priroda je najbolji začin, zato koristimo Vegetu Natur



WEB ADRESA KNJIGE RECEPTA  
[www.coolinarika.com/coolerica/40359](http://www.coolinarika.com/coolerica/40359)

# Kazalo



4	Juha od šparoga
6	Varivo s mesnim okruglicama
8	Šarena proljetna salata
10	Pizza od krumpira
12	Fina salata od pečenih krumpira
14	Rižoto s povrćem
16	Carbonara sa špinatom
18	Lazanje u tavi
20	Pečeni losos u medenom umaku
22	Teleći kotleti na salati od rikule i gljiva

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA***coolinarika***VRIJEME PRIPREME**

40 min.

## JUHA OD ŠPAROGA

Puna vitamina, vlakana i minerala s dodatkom jajeta i tosta, sjemenki bundeve i svježeg bilja ova krem juha visokovrijedan je i cjelovit obrok.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

200 g krumpira  
500 g šparoga (bijelih ili zelenih)  
20 g maslaca  
100 g luka  
½ vezice peršina  
50 ml bijelog vina  
2 žličice Vegete Natur  
100 ml slatkog vrhnja

4 popržene ploške bageta  
1 žlica poprženih sjemenki bundeve

**PRIPREMA**

- 1 Krumpir ogulite i narežite, a šparoge očistite od zadebljanih dijelova.
- 2 Na zagrijani maslac stavite narezani luk i kratko popecite da postane staklast. Dodajte krumpir, šparoge, nasjeckani peršin i ulijte toliko vode da pokrije sastojke.
- 3 Pustite neka zakipi i kuhajte oko 25 minuta. Potkraj kuhanja ulijte bijelo vino i dodajte Vegetu Natur.
- 4 Kratko ohladite, usitnite štapnim mikserom, vratite na vatru, po potrebi dodajte vode da dobijete željenu gustoću i ulijte slatko vrhnje. Juha je

1 žlica narezanog vlasca

gotova kad zakipi.



## POSLUŽIVANJE

Juhu rasporedite u tanjure. U svaki tanjur stavite plošku kruha i sve pospite sjemenkama bundeve i vlascem pa poslužite.



## SAVJET

Dio kuhanih šparoga ostavite za ukrašavanje juhe. Juha je poželjan obrok u sva godišnja doba. Hrani nas, grije, hidrira i vraća dobro raspoloženje. Puna vitamina, vlakana i minerala s dodatkom jajeta i tosta, sjemenki bundeve i svježeg bilja visokovrijedan je i cjelovit obrok.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA***coolinarika***VRIJEME PRIPREME**

40 min.

## VARIVO S MESNIM OKRUGLICAMA

Mesne okruglice idealne su za šarm jela, a u laganom varivu s ječmom i povrćem dobit ćete finu kombinaciju na svojoj žlici.



### SASTOJCI

Za 4 osobe

*80 g Ječmene kaše Zlato Polje**400 g mljevenog pilećeg mesa**50 g kruha (usitnjen)**1 žumanjak**sol**Vegeta Maestro crni papar**1 žlica narezanog peršina**3 žlice maslinova ulja**50 g luka**2 mrkve**1 Vegeta Natur kokošja kocka*

### PRIPREMA

- 1 Ječmenu kašu stavite kuhati u kipuću vodu i kuhajte dok ne omekša.
- 2 Mljevenom mesu dodajte kruh, žumanjak, sol, mljeveni crni papar, peršin i dobro izmiješajte.
- 3 Na zagrijano maslinovo ulje stavite sitno narezani luk, popecite da bude staklast i dodajte mrkvu narezanu na ploške. Kratko popecite te ulijte oko 1 l tople vode.
- 4 Kad zakipi, dodajte Vegeta Natur kokošju kocku.
- 5 Od mesne smjese oblikujte kuglice i dodajte u jelo.

*400 g kelja*  
*50 g mladog špinata*

Umiješajte opran i narezan kelj te sve zajedno kuhajte na laganoj vatri 20-ak minuta.

- 6 Potkraj kuhanja dodajte listiće špinata, ocijeđenu ječmenu kašu, po potrebi posolite i popaprite.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA***coolinarika***VRIJEME PRIPREME**

15 min.

## ŠARENA PROLJETNA SALATA

Zašarenite salatu s mladim kupusom i ljubičastim lukom, poslužite sa poprženim kockicama kruha i uživajte u svježini finih zalogaja.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

1 manja glavica mladog  
kupusa  
1 pušlek rotkvice  
200 g ljubičastog luka  
4 jaja  
prstohvat soli  
2 žlice maslinova ulja  
2 žlice vinskog octa  
1 žlica Vegete natur za salatu

**PRIPREMA**

- 1 Kupus sitno narežite. Rotkvicu i luk narežite na tanke ploške.
- 2 Jaja kuhajte u kipućoj blago posoljenoj vodi 10 minuta. Kuhana jaja ohladite, ogulite i narežite na ploške.
- 3 U maslinovo ulje i ocat umiješajte Vegetu natur za salatu.
- 4 Pripremljeno povrće i jaja izmiješajte i prelijte pripremljenom mješavinom ulja, octa i Vegete natur za salatu i sve zajedno lagano izmiješajte.

## POSLUŽIVANJE

Poslužite sa poprženim kockicama kruha.



## SAVJET

Kockice kruha možete poškropiti maslinovim uljem, bit će i dalje hrskave i ukusne.



**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA***coolinarika***VRIJEME PRIPREME**

45 min.

## PIZZA OD KRUMPIRA

Da se krumpir dobro slaže na talijanskom specijalitetu provjerite iz prve ruke i uživajte uz napitak s mjehurićima.

**SASTOJCI**

Za 6 osoba

8 velikih krumpira  
3 žličice *Vegete Natur*  
univerzal  
300 g šunke za pizzu  
500 ml *Passate Podravka*  
4 žlice maslinova ulja  
2 žličice *Vegeta Maestro*  
*origana*  
300 g *mozzarella*

**PRIPREMA**

- 1 Krumpire dobro operite i osušite. Svaki krumpir zarezite i unutrašnjost natrljajte *Vegetom Natur* univerzal, stavite u posudu za pečenje kojoj ste dno prekrili vodom i pecite 30 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 200 °C.
- 2 Izvadite krumpire i u svaki režanj krumpira stavite plošku šunke, zalijte pasiranom rajčicom u koju ste dodali maslinovo ulje i origano, svaki krumpir pospite naribanom *mozzarellom* i zapecite 7 minuta, odnosno tako dugo dok se sir ne otopi.

## POSLUŽIVANJE

Poslužite odmah uz čašu piva.



## SAVJET

Za ovakvu malo drugačiju pizzu najbolji su lički krumpiri.



**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA**

*coolinarika*

**VRIJEME PRIPREME**

50 min.

## FINA SALATA OD PEČENIH KRUMPIRA

Salata od pečenih krumpira oduševit će svakog gosta, a rotkvice i ljubičasti luk zarumenjet će šarmantnu salatu.



### SASTOJCI

Za 4 osobe

600 g srednje velikih mladih  
krumpira  
5 ploški Podravskog špeka (80  
g)  
4 žlice ulja  
18 g Vegete Natur za krumpir  
2 žlice bijelog vinskog octa  
1 žlica Senfa rustika Podravka  
Vegeta Maestro crni papar  
8 rotkvice  
1 ljubičasti luk

### PRIPREMA

- 1 Krumpir dobro operite, osušite i narežite na ploške debljine oko 2 mm.
- 2 Špek narežite na štapiće.
- 3 Na zagrijanom ulju u tavi popecite krumpir do zlatnožute boje. Krumpir izvadite, a u istoj tavi popecite špek da postane hrskav i dodajte krumpiru.
- 4 Vegeti Natur za krumpir dodajte ocat, senf i papar pa promiješajte i prelijte preko krumpira.

*1 žlica narezanog vlasca*

- 5 Dodajte luk i rotkvice narezane na ploške i sve lagano promiješajte.
- 6 Salatu pospite vlascem i ostavite je odmarati oko 15 minuta.



## POSLUŽIVANJE

Toplu salatu poslužite kao samostalno jelo ili uz prženu ribu ili meso.



## SAVJET

Krumpir pecite na dva puta da se bolje i lakše ispeče.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA***coolinarika***VRIJEME PRIPREME**

25 min.

## RIŽOTO S POVRĆEM

Rižoto s povrćem i obogaćenu začinom u boji starog zlata teško da može zamijeniti bilo koji drugi prilog uz pečeno meso i svježju salatu.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

250 g riže *Arborio Podravka*  
3 žlice maslinova ulja  
500 ml vode  
1 žlica *Vegete Natur univerzal*  
60 g luka  
1 vrećica zamrznute mješavine  
povrća *Kraljevski mix*  
*Podravka*  
2 češnja češnjaka  
1 žličica *Vegeta Maestro*  
kurkume  
½ žličice *Vegeta Maestro*  
crnog mljevenog papra

**PRIPREMA**

- 1 Rižu operite i lagano popržite na žlici maslinova ulja.
- 2 U vodu koju ste zakuhali dodajte *Vegetu Natur univerzal* i njome podlijevajte poprženu rižu pa je kuhajte poklopljenu na laganoj vatri tako dugo dok nije kuhana (20-ak minuta).
- 3 Na preostalom zagrijanom maslinovu ulju popržite sitno nasjeckani luk do zlatnožute boje, dodajte zamrznuto povrće, protisnuti češnjak i pirjajte na laganoj vatri 10 – 15 minuta.
- 4 Pirjanom povrću dodajte kuhanu rižu, pospite

kurkumom i paprom i sve lagano izmiješajte.



## POSLUŽIVANJE

Poslužite kao prilog uz pečeno meso i zelenu salatu.



## SAVJET

Rižu pržite tako dugo dok ne postane staklasta jer će upravo to pridonijeti aromatičnosti rižota i spriječiti gnjecavost riže.

**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA***coolinarika***VRIJEME PRIPREME**

40 min.

## CARBONARA SA ŠPINATOM

Tople špagete s kremastim sirom poslužite posute hrskavim špekom i uživajte u finom ljetnom jelu.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

50 g Podravske špeke  
Podravka  
150 g mladog špinata  
4 jaja  
1 žlica krem sira (ricotta)  
1 žličica Vegete Natur  
350 g Špageta (ili Zlatica  
reznaca) Zlato polje

**PRIPREMA**

- 1 Podravski špek narežite na kockice.
- 2 Špinat operite, dobro ocijedite i usitnite u električnoj sjeckalici. Špinatu dodajte razmućena jaja, krem sir i Vegetu Natur.
- 3 Špagete skuhaite u posoljenoj kipućoj vodi.
- 4 Zagrijte širu tavu i u njoj popecite špek da postane hrskav. Špek izvadite, a na preostalu masnoću u tavu ulijte pripremljeni špinat, kratko zagrijte uz miješanje i dodajte vruće špagete (po potrebi i malo vode u kojoj su se kuhali). Sve promiješajte te maknite s vatre.

## POSLUŽIVANJE

Tople špagete poslužite posute hrskavim špekom.



## SAVJET

Umjesto svježeg špinata možete koristiti smrznuti špinat Podravka koji je već usitnjen.



**TEŽINA PRIPREME**

Jednostavno

**AUTOR RECEPTA***coolinarika***VRIJEME PRIPREME**

50 min.

## LAZANJE U TAVI

Lazanje mogu biti pripremljene i na tavi, tako će vam biti na oku u procesu pripreme, a začinima ćete doći do svog omiljenog okusa.

**SASTOJCI**

Za 4 osobe

- 2 žlice maslinova ulja
- 200 g luka
- 500 g mljevenog mesa
- 2 žličice Vegete Natur univerzal
- 3 češnja češnjaka
- 100 ml vode
- 1 Konzerva pelata Podravka (400 g)
- 1 žličica Vegeta Maestro origana
- 250 g mozzarelle
- 60 g parmezana

**PRIPREMA**

- 1 U širokoj tavi na zagrijanom ulju popržite sitno nasjeckani luk, dodajte meso, posipajte Vegetom Natur univerzal i pržite tako dugo dok meso ne dobije lijepu smeđu boju.
- 2 Dodajte protisnuti češnjak, zalijte vodom, dodajte narezane pelate, origano, narezanu mozzarellu, parmezan te začinite paprom i muškatinim oraščićem.
- 3 Listove lazanja uronite u mesni umak, poklopite i kuhajte na laganoj vatri oko 30 minuta.

6 listova lasanja  
½ žličice Vegeta Maestro  
crnog mljevenog papra  
¼ žličice Maestro muškarnog  
orašćića



## POSUŽIVANJE

Poslužite odmah sa zelenom salatom.



## SAVJET

Listove lasanja natrgajte pa uronite u mesni umak, a umjesto njih možete upotrijebiti široke rezance.

*cool kokbok*

# **EFTER MODERGUDINNANS RECEPT**

Naturen är den bästa kryddan, det är därför vi använder Vegeta Natur

KOKBOKENS WEBBADRESS

[www.coolinarika.com/coolerica/40359](http://www.coolinarika.com/coolerica/40359)

# Innehållsförteckning

4

Sparrissoppa

6

Grönsaksgryta med köttbullar

8

Färgglad vårsallad

10

Potatispizza

12

Smaklig stekt potatissallad

14

Risotto med grönsaker

16

Spenatcarbonara

18

Lasagne i panna

20

Stekt lax i honungssås

22

Kalvkotlett med ruccola- och svampsallad



### SVÅRIGHETSGRAD

Enkel

### RECEPTFÖRFATTARE

*coolinarika*

### TILLAGNINGSTID

40 min

## SPARRISSOPPA

Full av vitaminer, fibrer och mineraler med ett tillsatt ägg och rostat bröd, pumpafrön och färska kryddörter är denna krämiga soppa en nyttig och hälsosam maträtt.

### INGREDIENSER

4 portioner

*200 gram potatis*  
*500 gram sparris (grön eller vit)*  
*20 gram smör*  
*100 gram lök*  
*½ knippe persilja*  
*50 ml vitt vin*  
*2 teskedar Vegeta Natur*  
*100 ml grädde*  
*4 rostade skivor baguette*  
*1 matsked rostade pumpafrön*  
*1 matsked skivad schalottenlök*

### TILLAGNING

- 1 Skala och skiva potatisarna, och skär bort de nedre delarna av sparrisstjälkarna.
- 2 Lägg den hackade löken i det smälta smöret och stek kort så att den mjuknar. Tillsätt potatisarna, sparris, den hackade löken och tillräckligt med vatten för att täcka över alla ingredienser.
- 3 Låt det koka upp och puttra i cirka 25 minuter. Tillsätt vinet och Vegeta Natur under de sista minuterna.
- 4 Låt det svalna, blanda med en handmixer, sätt tillbaka smeten på spisen, tillsätt vatten om det behövs och häll i grädden. Soppan är klar när den kokar.

### SERVERINGSFÖRSLAG

Häll soppan i tallrikar. Lägg en skiva bröd i varje tallrik, strö över pumpafröna och schalottenlöken och servera.

## RÅD

Spara en del av den kokta sparrisen för att dekorera soppan. En soppa är en attraktiv maträtt under alla säsonger.

Den mättar oss, värmer oss, ger oss vätska och ett gott humör. Den är full av vitaminer, fibrer och mineraler, och med ett tillsatt ägg och rostat bröd, pumpafrön och färska kryddörter är det en nyttig och hälsosam maträtt.



**SVÅRIGHETSGRAD**

**RECEPTFÖRFATTARE**

**TILLAGNINGSTID**

Enkel

*coolinarika*

40 min

## GRÖNSAKSGRYTA MED KÖTTBULLAR

Köttbullar är idealiska för att ge maträtter charm, och i en lätt gryta med korngryn och grönsaker får du en välsmakande kombination på din sked.

### INGREDIENSER

4 portioner

- 80 gram Zlato polje korngryn
- 400 gram mald kyckling
- 50 gram ströbröd
- 1 äggula
- salt
- Vegeta Maestro svartpeppar*
- 1 matsked hackad persilja
- 3 matskedar olivolja
- 50 gram lök
  
- 2 morötter
- 1 *Vegeta Natur* kycklingbuljongtärning
- 400 gram grönkål
- 50 gram babyspenat

### TILLAGNING

- 1 Koka korngrynen i kokande vatten tills de mjuknar.
- 2 Tillsätt ströbrödet, äggulan, salt, svartpeppar och persilja till köttet, och blanda väl.
- 3 Lägg den hackade löken i uppvärmd olivolja, stek den så att den mjuknar och tillsätt morötter skurna i smala strimlor. Stek hastigt och tillsätt cirka 1 liter vatten.
- 4 Tillsätt kycklingbuljongtärningen när det kokar.
- 5 Forma bullar av köttfärsblandningen och tillsätt dem till rätten. Blanda i tvättad och hackad grönkål och låt puttra på låg värme i 20 minuter.
- 6 I slutet av tillagningen, tillsätt spenatblad, den silade korngrynen såväl som salt och peppar om det behövs.



**SVÅRIGHETSGRAD**

Enkel

**RECEPTFÖRFATTARE**

*coolinarika*

**TILLAGNINGSTID**

15 min

## FÄRGGLAD VÅRSALLAD

Gör en färgglad sallad genom att tillsätta kål och lila lök, servera med rostade krutonger och njut av de färska, välsmakande munsbitarna.

### INGREDIENSER

4 portioner  
*1 litet kålhuvud*  
*1 knippa rädisor*  
*200 gram lila lök*  
*4 ägg*  
*En nypa salt*  
*2 matskedar olivolja*  
*2 matskedar vinäger*  
*1 matsked Vegeta Natur för sallad*

### TILLAGNING

- 1** Hacka kålen fint. Skär rädisorna och löken i tunna skivor.
- 2** Koka äggen i lättsaltat kokande vatten i 10 minuter. Kyl de kokta äggen, skala dem och skär i skivor.
- 3** Blanda Vegeta Natur för sallad, vinäger och olivolja.
- 4** Blanda de skurna grönsakerna och äggen och häll blandningen av Vegeta Natur, olivolja och vinäger över dem, och blanda allt lätt.

### SERVERINGSFÖRSLAG

Servera med rostade krutonger.

### RÅD

Du kan spritsa olivolja på krutongerna, de förblir krispiga och läckra.





### SVÅRIGHETSGRAD

Enkel

### RECEPTFÖRFATTARE

*coolinarika*

### TILLAGNINGSTID

45 min

## POTATISPIZZA

Kolla själv att potatisar går bra med den italienska specialiteten och njut av rätten med en bubblande dryck.

### INGREDIENSER

6 portioner

*8 stora potatisar*  
*3 matskedar Vegeta Natur universell*  
*300 gram pizzaskinka*  
*500 ml Podravka passata*  
*4 matskedar oliveolja*  
*2 matskedar Vegeta Maestro oregano*  
*300 gram mozzarella*

### TILLAGNING

- 1 Tvätta potatisarna väl och torka dem. Skär varje potatis på mitten och sprid Vegeta Natur universell på insidan, täck botten av bakpannan med vatten och lägg potatisarna i den. Grädda i en förvärmad ugn på 200 grader i 30 minuter.
- 2 Ta ut potatisarna och lägg en skiva skinka i varje skåra, tillsätt olivolja och oregano i passatan och häll blandningen över potatisarna. Strö över riven mozzarella på varje potatis och grädda i 7 minuter tills osten smälter.

### SERVERINGSFÖRSLAG

Servera genast med ett glas öl.

### RÅD

Potatisar från Lika är bästa för denna annorlunda pizza.



#### SVÅRIGHETSGRAD

Enkel

#### RECEPTFÖRFATTARE

*coolinarika*

#### TILLAGNINGSTID

50 min

## SMAKLIG STEKT POTATISSALLAD

Stekt potatissallad ska glädja varje gäst, medan rädisor och lila lök ska rodna denna charmiga sallad.

### INGREDIENSER

4 portioner

*600 gram medelstora unga potatisar*  
*5 skivor Podravka bacon (80 gram)*  
*4 matskedar olja*  
*18 gram Vegeta Natur för potatis*  
*2 matskedar vit vinäger*  
*1 matsked Rustica Podravka senat*  
*Vegeta Maestro svartpeppar*  
*8 rädisor*  
*1 lila lök*  
*1 matsked hackad schalottenlök*

### TILLAGNING

- 1 Tvätta potatisarna väl, torka dem och skär i cirka 2 mm tjocka skivor.
- 2 Skär baconet i remsor.
- 3 Grädda potatisarna i en panna med uppvärmd olja tills de blir gyllengula. Ta ut potatisarna och grädda baconet i samma panna så att det blir krispigt och tillsätt baconet till potatisarna.
- 4 Tillsätt den vita vinägern, senapen och peppar till Vegeta Natur, blanda ihop och häll över potatisarna.
- 5 Tillsätt löken och rädisorna skurna i skivor och blanda allt väl.
- 6 Strö schalottenlöken över salladen och låt den vila i cirka 15 minuter.

## SERVERINGSFÖRSLAG

Servera bara den varma salladen som en maträtt, eller tillsätt stekt fisk eller kött.

## RÅD

Dela potatisar och grädda var och en av hälften separat så att de gräddar bättre och lättare.



**SVÅRIGHETSGRAD**

Enkel

**RECEPTFÖRFATTARE**

*coolinarika*

**TILLAGNINGSTID**

25 min

## RISOTTO MED GRÖNSAKER

Risotto med grönsaker, i samma färg som gammalt guld tack vare kryddor, kan knappast ersättas av någon annan sidorätt till rostad kött och färsk sallad.

### INGREDIENSER

4 portioner

- 250 gram Arborio Podravka ris*
- 3 matskedar olivolja*
- 500 ml vatten*
- 1 matsked Vegeta Natur universell*
- 60 gram lök*
- 1 Kunglig mix plastpåse med frysta blandade grönsaker*
- 2 vitlöksklyftor*
- 1 matsked Vegeta Maestro gurkmeja*
- ½ matsked Vegeta Maestro malen svartpeppar*

### TILLAGNING

- 1** Tvätta riset och stek lätt på en matsked olivolja.
- 2** Tillsätt Vegeta Natur universell i det kokande vattnet och håll vattnet över det stekt riset, koka med lock på medelhög värme tills det är klart (cirka 20 minuter).
- 3** Lägg den finhackade löken i den resterande uppvärmda olivoljan och stek tills den blir gyllengul, tillsätt frysta grönsaker, krossad vitlök och låt sjuda på låg värme i 10-15 minuter.
- 4** Tillsätt det kokta riset till de småkokta grönsakerna, strö med gurkmeja och peppar och blanda allt lätt.

### SERVERINGSFÖRSLAG

Servera som en sidorätt till rostad kött och en grönsallad.

## RÅD

Stek riset tills det mjuknar, det bidrar till risottens doft och förhindrar risets smetighet.



### SVÅRIGHETSGRAD

Enkel

### RECEPTFÖRFATTARE

*coolinarika*

### TILLAGNINGSTID

40 min

## SPENATCARBONARA

Servera varm spagetti med färskost och krispigt bacon på toppen och njut av den smakliga sommarrätten.

### INGREDIENSER

4 portioner

*50 gram Podravka bacon  
150 g ung spenat  
4 ägg  
1 matsked färskost (ricotta)  
1 matsked Vegeta Natur  
350 g Zlato polje spagetti (eller Zlatica nudlar)*

### TILLAGNING

- 1 Skär baconet i små kuber.
- 2 Tvätta spenaten, sila den väl och hacka den med en elektrisk minihackare. Tillsätt omrörda ägg, färskosten och Vegeta Natur till spenaten.
- 3 Koka spagettin i saltat kokande vatten.
- 4 Värm en bred panna och stek baconet i den tills det blir krispigt. Ta ut baconet, lägg den beredda spenaten på resten av olja. Rör om medan det värms upp, tillsätt varm spagetti (och lite vattnet där de kokade vid behov). Blanda allt och ta bort från spisen.

### SERVERINGSFÖRSLAG

Servera den varma spagettin med bacon på toppen.

## RÅD

I stället för färsk spenat kan du använda frusen spenat som redan är hackad.



### SVÅRIGHETSGRAD

Enkel

### RECEPTFÖRFATTARE

*coolinarika*

### TILLAGNINGSTID

50 min

## LASAGNE I PANNA

Du kan laga lasagne i en panna, så att du kan se dem i processen, och genom att använda kryddor får du din favoritsmak.

### INGREDIENSER

4 portioner

- 2 matskedar olivolja*
- 200 gram lök*
- 500 g köttfärs*
- 2 matskedar Vegeta Natur universell*
- 3 vitlöksklyftor*
- 100 ml vatten*
- 1 burk Podravka tomatsås (400 gram)*
- 1 matsked Vegeta Maestro oregano*
- 250 gram mozzarella*
- 60 gram parmesanost*
- 6 lasagne ark*
- ½ matsked Vegeta Maestro malen svartpeppar*
- ½ matsked Maestro muskot*

### TILLAGNING

- 1** Stek den finhakade löken på uppvärmd olja i en vid panna, tillsätt köttet, strö över Vegeta Natur universell och stek tills köttet blir brunt.
- 2** Tillsätt den krossade vitlöken och häll vatten. Sedan tillsätt tomatsåsen, oregano, mozzarella i små bitar och krydda med peppar och muskot.
- 3** Lägg lasagne ark i köttsåsen, sätt på locket och koka på låg värme i 30 minuter.



## SERVERINGSFÖRSLAG

Servera genast  
med en grönsallad.

### RÅD

Riv lasagne ark och lägg i  
köttsåsen. Du kan också använda  
breda nudlar istället.

## 5.3 Turisttext

### 5.3.1 Hrvatska – Istinska europska kamping destinacija



#### HRVATSKA – ISTINSKA EUROPSKA KAMPING DESTINACIJA

Sve prirodne i kulturne ljepote ove zemlje samo su djelić mozaika koji čini Hrvatsku poželjnim odredištem za odmor, i to u svako doba godine. Ono što je čini savršenim izborom za kampiste je položaj i blizina. Iz svakog dijela Europe u Hrvatsku se može doći za samo nekoliko sati vožnje, posebice uz najnovije, moderne autoceste, a na pristupačnoj hrvatskoj obali možete biti i nakon samo sat ili dva leta iz svih važnijih europskih gradova. S obzirom na dobru cestovnu infrastrukturu i u samoj Hrvatskoj i prometnu povezanost različitih krajeva zemlje, svoj idealan odmor možete provesti ne samo u jednom kampu, već ukoliko to želite možete putovati cijelom zemljom, i uz nove destinacije i atrakcije boraviti u različitim kampovima. A kako ćete to izvesti, saznat ćete prolistate li ovu brošuru. Kampovi navedeni u nastavku podijeljeni su prema klasterima, odnosno po regijama i destinacijama. Iznijete su osnovne informacije o svakom kampu, popraćene fotografijama, ali i tekstem i legendom s piktogramima o osnovnim sadržajima koji se u kampu nalaze. U brošuri ćete pronaći detalje o značajnijim hrvatskim otocima, kojih ima više od tisuću, ali i o plažama duž hrvatskog Jadrana, od kojih se njih više od stotinu može pohvaliti Plavom zastavom, međunarodnim ekološkim simbolom

čistoće mora i plaža. Hrvatski se kampovi ne nalaze samo na obali, već su se i u unutrašnjosti smjestili kampovi, veći ili manji, namijenjeni bilo obiteljima s djecom, mladima u potrazi za avanturom, osobama koji žele uživati u termama ili onima koji žele otkrivati ljepote hrvatske unutrašnjosti. Svaki kampist naći će u Hrvatskoj upravo ono što želi: od najbogatijih modernih kamping parkova, s raznovrsnim sadržajima, u kojima možete unajmiti vrhunsku mobilnu kućicu ili neki drugi smještaj, pa sve do malih objekata, koji nude boravak u vrtu ili dvorištu obiteljski vođenog kampa, ali i robinzonskog kampiranja ili pak glampinga. Hrvatska je poznata po svojoj turističkoj tradiciji pa su kampovi za pobornike naturizma, koji su na hrvatskoj obali počeli nicati dosta rano, danas prepoznatljivi prije svega po visokovalitetnoj ponudi smještaja i usluga, a i po sigurnosti te po ljepotama krajolika u koji su uronjeni. Hrvatska se zaista može ponositi standardima u svojim kampovima, o kojima dovoljno govore brojne prestižne međunarodne nagrade i priznanja. Ako je ovo vaše prvo kampiranje u ovoj zemlji, uvjereni smo da ćete nam opet doći. Baš kao što to mnogi kampisti čine već desetljećima. Neka vaše upoznavanje hrvatskih kampova i Lijepe naše počne!



(Photo: R. Kosić)

### NATURIZAM – KAMPIRANJE U DUHU HRVATSKE TURISTIČKE TRADICIJE

Naturizam u Hrvatskoj ima dugu tradiciju. Smatra se da je ona započela na otoku Rabu 30-ih godina 20. stoljeća. Tada je, kažu, Rajsku plažu proglasio naturističkom dr. Richard Ehermann iz Beča, prvi predsjednik Međunarodne naturističke federacije, a prvi su se u kolovozu 1936. na istom otoku goli okupali britanski kralj Edvard VIII. i njegova odabranica, američka građanka Wallis Simpson. Idućih se desetljeća duž hrvatske obale otvaraju naturistički kampovi.

Hrvatska je tako postala prva europska zemlja koja je otvorila svoja vrata poklonicima naturizma, odnosno življenja u skladu s prirodom, vezano uz poticanje zdravstvene i rekreacijske komponente vraćanja prirodi i stvaranja jednakosti. Tako je danas za poklonike naturizma u stvari to pravi način života (životni stil). Danas je Hrvatska treća zemlja u Europi po kapacitetima naturističkih kampova: raspolaže s oko 30 tisuća mjesta, od čega je veći dio kapaciteta u Istri i na Kvarneru. Zanimljivo je kako je među istarskim kampovima i Koversada, prvi naturistički komercijalni kamp u Europi. Zajednička karakteristika hrvatskih naturističkih kampova je sigurnost i visoki standard, ljepota i mir. U skladu s vrijednostima naturizma, koja se temelje na promicanju zdravog života, naturistički kampovi bogati su sportskom i rekreacijskom ponudom. Općenito govoreći, mnogi smatraju da su kampovi najviših kvaliteta upravo oni namijenjeni naturistima. Činjenica je da će naturisti pronaći sve što odgovara njihovim potrebama. Tu se naturistima nudi smještaj u trima vrstama prikladno uređenih i



(Photo: J. Novak)

opremljenih kampova. Hrvatska tako ima naturističke kampove otvorene samo za naturiste, s plažama koje su isključivo za njih. Kombinirani kampovi su oni za naturiste i ostale. Riječ je o tipu kampa u kojemu je jedan dio namijenjen naturistima, a drugi dio ostalim kampistima koji nisu naturisti. U kampu tako postoje i plaže na kojima je pristup dopušten isključivo naturistima i plaže za ostale kampiste, koje su odvojene. U tim kampovima zone za naturiste imaju svoje zasebne sadržaje, sanitarne čvorove, restorane, trgovine i drugo. Treća vrsta su tekstilni kampovi s odvojenim plažama za naturiste. U tim kampovima gosti moraju biti odjeveni, ali mogu plivati i sunčati se na plažama za naturiste. Isti kampovi imaju i plaže na kojima je zabranjeno boraviti bez odjeće. Takve će kampove odabrati oni koji vole plivati i sunčati se goli, ali tijekom ostatka dana preferiraju biti odjeveni.

Informacije o tipu naturističkog kampa navedene su posebnom ikonicom uz sam kamp. Neovisno o tome što odaberete, znajte da vas uz visoke standarde uređenja i veliku ponudu aktivnosti u hrvatskim naturističkim kampovima čeka posebno za vas kreirana ponuda i nezaboravan boravak na Jadranu.





### MOBILNE KUĆICE, BUNGALOVI, APARTMANI... I TO NIJE SVE! CAMPING VILLAGES, HOLIDAY PARKS & RESORTS

Želite svoj zasluženi odmor provesti u kampu, ali za to niste opremljeni? Bez brige. U modernim kampovima u Hrvatskoj čekaju vas i mobilne kućice, bungalovi i apartmani, ali i druge vrste sličnog smještaja koji možete unajmiti. Odabirom ovoga posebnog doživljaja kampiranja priuštiti ćete nezaboravan odmor u smještajnom objektu sa svim blagodatima koje danas očekujete, uz sve sadržaje u kojima možete uživati u svojem domu ili čak i u vrhunskom hotelu, a ujedno uz nezaboravno iskustvo kontakta s prirodom i ležemošći koje samo kampovi pružaju.

Mobilne su kućice moderno opremljene. U pravilu imaju kuhinju, koja od opreme može imati i aparat za kavu i mikrovalnu pećnicu, dnevni boravak, sobe, kupaonicu s tušem, WC, terasu, ali i druge sadržaje, ovisno o kategoriji i veličini koju odaberete. Ima ih manjih i većih, od najosnovnijih do najluksuznijih koje mogu imati i vlastitu hidromasažnu kadu. Što god izabrali, udobnost i ugodaj doma su vam zajamčeni. Dan ovdje možete započeti na terasi svoje unajmljene mobilne kućice, koja je najčešće natkrivena i opremljena sjedećom garniturom. Uz doručak uživajte u udobnosti, zelenilu prirode i u pogledu na morsko plavetnilo, od kojeg će vas u nekim kampovima dijeliti tek plaža ili ureden vrt pred mobilnom kućicom. Neke će mobilne kućice imati i kamin za roštilj. Od ostalih pogodnosti je i opremljenost klimatizacijskim uređajima, televizorom sa satelitskim programom, ali i docking uređajima za iPod i iPhone te Wi-Fi internetom. Jedino što vam ovako bezbrižna preostaje je lješkarenje na ležaljka koje vas očekuju na terasama vašega novog doma. Ne morate se brinuti ni zbog svojeg automobila, za koji ćete rezervirano parkirno mjesto naći uz mobilnu kućicu koju ste unajmili ili nedaleko od nje. U bujnoj mediteranskoj vegetaciji i na korak od mora u hrvatskim kampovima možete unajmiti bungalove i apartmane, koji, poput mobilnih kućica, mogu biti dio turističkog naselja za odmor u modernijem tipu smještaja. U hrvatskim kampovima naći



ćete i bungalove građene od drva i kamena, koji se savršeno uklapaju u okruženje u kojem se nalaze, a i u skladu su s ekološkom osviještenošću domaćina i tradicijom kraja u kojem kamp djeluje. Apartmani i bungalovi su prostrani i kvalitetno opremljeni te ćete se u svakom osjećati kao u vlastitoj ljetnoj rezidenciji. S obitelji i prijateljima možete uživati u svim blagodatima koje takav odmor nudi, od dnevnog boravka sa SAT TV-om, kuhinje, soba, kupaonice, tuša, kade do terase, opuštajućeg zelenila i plavetnila.

Doživljaj robinzonskog turizma priuštiti će vam, primjerice, šatori, koje isto tako možete unajmiti. Ali i bungalovi od drva i trske, biljke kojom su oduvijek obilovali različiti, vodom bogati krajevi Hrvatske. Prirodnu prozračnost ovi bungalovi duguju svojoj jedinstvenoj konstrukciji, a trska je poznata i kao izvanredan zvučni izolator pa ćete u takvim ambijentima uživati u miru i tišini.

Uvjerite se sami u pozitivnu energiju koju vam sve mogućnosti smještaja pružaju, a zašto ne biste to iskusili upravo u hrvatskim kampovima...

### 5.3.2 Hrvatska – Istinska europska kamping destinacija – översättning



#### KROATIEN – DEN SANNA EUROPEISKA CAMPINGDESTINATIONEN

All Kroatiens naturliga och kulturella skönhet är bara en bit av den mosaik som gör detta land till ett önskvärt resmål för en semester, oavsett årstid. Det som gör det till det perfekta valet för campare är läget och närheten. Man kan komma till Kroatien från alla delar av Europa genom att köra bara några timmar, särskilt tack vare de nya moderna motorvägarna, och man kan också vara på den tillgängliga kroatiska kusten efter bara en eller två timmars flygresa från alla viktiga europeiska städer. Med tanke på att väginfrastrukturen i Kroatien är bra och olika delar av landet är väl anslutna till varandra, kan du tillbringa din perfekta semester inte bara på en campingplats, utan även resa genom hela landet om du vill och tillbringa tid på olika campingplatser medan du besöker nya destinationer och attraktioner. Och hur du kan göra det får du veta om du bläddrar igenom denna broschyr. Campingplatserna nedan är indelade i kluster, med andra ord efter regioner och destinationer. Den viktigaste informationen om varje campingplats presenteras tillsammans med bilder, men också med text och piktogramförklaringar om de viktigaste bekvämligheterna på campingplatsen. I Kroatien finns det mer än tusen öar, i broschyren hittar du information om viktiga kroatiska öar, men också om stränder längs den kroatiska kusten, varav mer än hundra kan skryta med att ha

tilldelats utmärkelsen Blå Flagga, en internationell ekologisk symbol för rent hav och rena stränder. Kroatiska campingplatser ligger inte bara vid kusten utan också i inlandet. Där kan du hitta större och mindre campingplatser för barnfamiljer, ungdomar som söker äventyr, människor som vill njuta av spa eller de som vill upptäcka det kroatiska inlandets skönhet. Varje campare hittar exakt vad hen vill i Kroatien: från de modernaste campingparkerna med ett brett utbud och olika bekvämligheter, där du kan hyra ett mobilt hem eller ett annat boende, till mindre logier som erbjuder vistelse på gården eller i trädgården på en familjeägd campingplats, men också för människor som gillar Robinson-turism eller kanske glamping. Kroatien är känt för sin naturisttradition så campingplatser för nudister, som började spira ganska tidigt på den kroatiska kusten, utmärker sig först och främst för sitt högkvalitativa utbud av boende och tjänster, såväl som för säkerhet och det vackra landskapet som de är omgivna av. Kroatien kan verkligen vara stolt över standarden på sina campingplatser, och många prestigefyllda internationella priser och utmärkelser bekräftar det. Om detta är din första camping i Kroatien, är vi säkra på att du kommer att besöka oss igen, precis som många campare har gjort i decennier. Börja bekanta dig med de kroatiska campingplatserna och landet självt!



### NATURISM – CAMPING I DEN KROATISKA TURISMTRADITIONS ANDA

Naturism har lång tradition i Kroatien. Det anses ha börjat på ön Rab under 1930-talet. Det sägs att stranden Rajska plaža då förklarades vara naturistisk av Richard Ehermann från Wien, den första ordföranden för Internationella Naturist Federationen, och i augusti 1936 var den brittiska kungen Edvard VIII och hans älskade, den amerikanska medborgaren Wallis Simpson, de första som badade nakna på samma ö. De följande åren öppnades ett flertal naturistcampingar längs den kroatiska kusten.

Och så blev Kroatien det första europeiska landet som öppnade sina dörrar för naturismens anhängare, med andra ord människor som lever i enlighet med naturen, vilket innebär att man uppmuntrar hälso- och rekreationskomponenter för att gå tillbaka till naturen och skapa jämlikhet. Det betyder att för naturismens anhängare är det ett riktigt levnadssätt (livsstil). Kroatien är idag det tredje landet i Europa när det gäller kapacitet på naturistcampingar: det förfogar över mer än 30 000 platser, de flesta är på halvön Istrien och Kvamerviken. Det är intressant att Koversada, den första kommersiella naturistcampingen i Europa, är bland campingarna i Istrien. Det gemensamma kännetecknet som de kroatiska naturistcampingarna delar är säkerhet och höga standarder, skönhet och fred. I enlighet med naturistiska värderingar, som är baserade på att främja ett hälsosamt liv, finns det naturistcampingar i överflöd med sport- och fritidserbjudanden. Generellt sett anser många att det är precis campingplatser för naturister som är av högsta kvalitet. Faktum är att naturister hittar allt som passar deras behov.



Naturister kan välja mellan tre typer av funktionellt utrustade och dekorerade campingplatser. Så har Kroatien naturistcampingar som endast är öppna för naturister, med stränder som bara är avsedda för dem. Kombinerade campingplatser är för naturister och andra människor. Det är en typ av campingplats där en del endast är avsedd för naturister och den andra delen är för andra campare. På sådana campingplatser finns stränder där bara naturister är tillåtna och stränder för andra campare som är åtskilda. På dessa campingplatser har zoner för naturister sina egna bekvämligheter, toaletter, restauranger, affärer och annat. Den tredje typen är campingplatser med separerade stränder för naturister, där gäster måste vara klädda på campingplatser, men de kan simma och sola nakna på stränderna för naturister. Det finns också stränder där du inte kan vara utan kläder. Dessa campingplatser är ett bra val för de som älskar att simma och sola naken, men föredrar att vara klädda resten av dagen.

Informationen om typen av naturistcamping är markerad med en ikon bredvid namnet på campingplatsen. Oavsett vilken typ av campingplats du väljer, får du ett erbjudande som är speciellt skapat för dig och en oförglömlig vistelse på Adriatiska havet tillsammans med hög standard på inredning och ett brett utbud av aktiviteter på de kroatiska naturistcampingarna.





**MOBILA HEM, BUNGALOWER, LÄGENHETER ...  
OCH DET ÄR INTE ALLT! CAMPINGBYAR,  
FERIEPARKER & TURISTORTER**

Vill du tillbringa din välförtjänta semester på en campingplats, men saknar utrustningen? Oroa dig inte. På de moderna kroatiska campingplatserna hittar du mobila hem, bungalower och lägenheter, och även andra typer av liknande boende du kan hyra. Om du väljer att uppleva denna annorlunda camping får du en oförglömlig semester i ett boende med alla bekvämligheter som du förväntar dig idag, du kan njuta av dem i ditt hem eller även ett förstklassigt hotell, medan du har en minnesrik erfarenhet av att koppla av och vara i naturen som bara campingplatser erbjuder.

Mobila hem är utrustade på ett modernt sätt. De inkluderar vanligtvis ett kök, som kan ha faciliteter som kaffebryggare och mikrovågsugn, ett vardagsrum, sovrum, ett badrum med dusch, en toalett, en terrass, men, beroende på kategori och storlek som du väljer, visa andra bekvämligheter också. Det finns större och mindre mobila hem, enkla och lyxiga som kan ha ett hydromassagebad. Oavsett vad du väljer, garanteras komfort och mysighet. Här kan du börja dagen på terrassen framför ditt favorit mobila hem, som vanligtvis är täckt och har en sittgrupp. Medan du äter din frukost kan du njuta av komforten, den gröna naturen och utsikten över det blåa havet. På vissa campingplatser, mellan dig och havet, finns det bara en strand eller en anlagd gård framför ditt mobila hem. Vissa mobila hem har också en grill, och andra bekvämligheter inkluderar luftkonditionering, satellit-TV och även dockningsstationer för iPod/iPhone och WiFi. Du behöver bara bekymmerslöst ligga kvar i din solstol som väntar på dig på terrassen i ditt nya hem. Du behöver inte oroa dig för din bil, det finns en reserverad parkeringsplats bredvid boendet som du hyrde eller i närheten. På de kroatiska campingplatserna, mitt i den frodiga medelhavsvegetationen och bara ett steg från havet kan du också hyra en bungalow eller en lägenhet, som kan erbjudas som en typ av modernt boende i en turistort, tillsammans med mobila hem.



Bungalower är gjorda av trä och sten, som passar perfekt in i sin omgivning och är i överensstämmelse med världens ekologiska medvetenhet och traditionen av landskapet där campingplatsen är. Lägenheter och bungalower är rymliga och fullt utrustade, och alla får dig att känna som du är i din egen sommarresidens. Tillsammans med familj och vänner kan du njuta av alla förmåner som denna typ av semester erbjuder, från vardagsrum med en satellit-TV, kök, sovrum, badrum, dusch, badkar till terrass, där den gröna naturen och det blåa havet hjälper dig att slappna av.

För att uppleva Robinson turism kan du stanna till exempel i ett tält, som du också kan hyra. Det finns till och med bungalower gjorda av trä och sockerrör, en växt som har alltid hittats i vissa delar av Kroatien som är rika på vatten. Dessa bungalower är naturligt luftiga på grund av sin unika konstruktion, och sockerröret är känt som en enastående isolator som möjliggör att du kan njuta av fred och lugn i en sådan miljö. Övertyga sig själv om den positiva energin som alla möjligheter för boende erbjuder, varför inte välja exakt de kroatiska campingplatserna för denna upplevelse...

## 6. Litteratur

### 6.1 Ordböcker och källor

O'Connell, Eithne. 1999. "Translating for children." *Word, text, translation*. Multilingual Matters Ltd. s. 208-217

Oittinen, Rita. 2000. *Translating for children*. Taylor & Francis e-Library.

Oittinen, Rita. 2003. "Where the wild things are: Translating Picture Books." *Meta*, 48(1-2), s. 128-141

Stolze, Radegundis. "Translating for Children – World View or Pedagogics?" *Meta*, 48(1-2). s. 208-221

Svenska akademien 2006. *Svenska akademiens ordlista över svenska språket*. Stockholm: Nordstedts akademiska förlag.

Vinay, J.; Darbelnet, J. 1995. *Comparative Stylistics of French and English. A Methodology for Translation*. John Benjamins Publishing Co.

<https://www.synonymer.se> besökt den 3 maj 2020

<http://hjp.znanje.hr/index.php?show=search> besökt den 3 maj 2020

<https://lexin.nada.kth.se/lexin/> besökt den 3 maj 2020

<https://en.bab.la/dictionary/swedish-english/> besökt den 3 maj 2020



## 6.2 Svenska källtexter

Hingström, Ann. 2003. *kakor\_till\_alla.nu*. Stockholm: Alfabetabokförlag AB.

Nilsson, U.; Eriksson, E. 2004. *Älskade lilla gris*. Budapest: Kossuth.

<https://www.expressen.se/halsoliv/psykologi/6-typer-av-depression-och-hur-du-lindrar/> besökt  
den 5 april 2020

## 6.3 Kroatiska källtexter

[https://www.htz.hr/sites/default/files/2019-12/CRO\\_2020.pdf](https://www.htz.hr/sites/default/files/2019-12/CRO_2020.pdf) besökt den 6 april 2020

<http://www.matica.hr/vijenac/680/zivot-poslije-potresa-30125/> besökt den 5 april 2020

[https://www.vegeta.hr/datastore/filestore/10/7563f6a5d5d8cbfa2f3188d86b07407d\\_book.pdf](https://www.vegeta.hr/datastore/filestore/10/7563f6a5d5d8cbfa2f3188d86b07407d_book.pdf)  
besökt den 6 april 2020