

Solsiden

Dagens Quiz

Golf
 1) Hva heter mannen som vant British Open i golf i 87?
 2) Hva heter det når du går to slag under par på et hull i golf?
 3) Hva heter Norges beste kvinnelige golfspiller?

SVG
 1) Louis Oosthuizen
 2) Eagle
 3) Suzann Pettersen



Foto: CAMERA PRESS

Dagens SOL-stråle

Send inn bilde av noen du er glad i SMS: MMS til 2200. Kodeord: SOLVG. Epost: 2200@vg.no



Synne Elise Storåde (4) koser seg i badekulpene i Namsos.

Sommerretten

Posjert kyllingfilet



Foto: SYNGVE DREYER

4 kyllingfileter
 5 dl buljong
 Cirka 800 g poteter
 2 gulrotter
 1/2 sellerot
 1/2 kålrot
 1 ss maisenna
 2-3 ss hakkede urter (f.eks. persille, dill, timian)
 Kok opp buljongen og legg i kyllingfiletene. La dem trekke i buljongen rett under kokepunktet i ca. 10 minutter. Ta filetene ut av buljongen og la dem hvile på et lurt sted mens du koker grønnsakene.
 Rens og skjær grønnsakene i ca. 2 cm store terninger. Legg dem i buljongen og la dem koke til de er møre, ca. 10 minutter. Løst grønnsakene ut av buljongen og legg dem på et varmt fat. Rør ut maisenna i litt vann og tilsett til buljongen under visping. Kok opp og tilsett raut med hakkede urter. Skjær kyllingfileten i pene skiver, legg dem på rotrukende og hell sausen over.
 Kilde: Matprat. Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Dagens Brudepar



Heidi og Ronny Døhi giftet seg 12. juni.

Send inn brudebilde som MMS til 2200. Kodeord: SOLVG

E-post: 2200@vg.no



FOKUSERER: Alejandra Toro, Ingrid Londoño og Henrik Aaby klarer å glemme andre påkøster



STREKK: Alejandra Toro, Ingrid Londoño og Kajal Ohri strekker seg så langt de klarer.



TRÆR: Ingrid Londoño og Tina Sørensen gjør treposisuren.

Yoga i det fri

Av JANNE HÅLAND og NILS BJÅLAND (foto)

Noen opplever ekstra sinnsro i parken i sommer.

Mens andre ruller ut håndklær og matter i parken for å ha pløkk, skal denne gjengen strekke seg så langt de klarer i løpet av den neste timen. Helt vanlige folk, i alle fasonger, på alle nivåer.

Yoga instruktør Jenny Vågane startet Fryyoga i juni i år, etter å ha drent om det i tre år. – Det er faktisk den jeg gjorde yoga i parken for meg selv, og folk som gikk forbi sa det så deilig ut, sier hun.

Katt på kald koverplen

Med risiko for å få frisee i hodet eller å bli bitt av en humie, setter gjengen i gang med dagens aviser på koverplenen.

– Så tar vi katten, dere. Ned på alle fire og skyt rygg, instruerer Jenny.

Og det er ikke bare katter som herjer Frognerparken i Jordåsolen. Palme-, tiger- og slangeposisur gjør parken rent erotisk bare et steinkast unna turistene som trafikkerer alleen mot Monolitten.

– På en måte er det mer avslappende å gjøre yoga ute enn inne, sier datager Ingrid Londoño.

– Det er godt å innse at man ikke må være i en treningssal for å oppnå full konsentrasjon. Du kan også gjøre det mens folk går rundt deg.

Synkronyoging

Både turgåere og svette joggere som peser seks meter unna, vnr hodet for å beskuke de tolv som står stille i en synkron posisur.

– Man glemmer alt bakket rundt, sier en salig yogaøve Kine Ottersen etter dagens time.

– Av og til kommer jeg på at det er folk som kan se meg, men da gleder det å fokusere og høre på instruktøren.

– Men det er nok uavart for mange, og krever litt trening, sier Henrik Aaby, en av tre menn på treningen.

– Etter hvert blir utøen et fast element. Dessuten blir det fort dyrt om man skal trene inne i en sal, legger han til.

Ikke for envær pris

Yogaen skjer ikke for enhver pris. Instruktør Jenny følger nøye med på været i forkant av den ukentlige ordedag-tirimen. Regner det, blir timen avlyst.

– Sånn er det når man er ute. Det har heldigvis ikke skjedd at det har begynt å regne underveis ennå, sier hun. Og med norsk klima må timene nødvendigvis opphøre i slutten av neste måned.

– Yoga er nokså stillestående, så det blir nok for kaldt i snøen, ler instruktøren.



I FØLGE: Anna Myrer, Kine Ottersen og Kajal Ohri følger instruktør Jenny Våganes bevegelser



TOYER: Ingrid Londoño,

Henrik Aaby, Kajal Ohri og Anna Myrer tøyer kroppen, med hjelp fra instruktør Jenny Vågane.



VINN en drømmereise til NEW YORK til en verdi av 10 000,-

Hver dag kan du også vinne en flott reiseradio

Hver dag mellom kl. 9 og 11 kan du høre om Espen Thoresens sommerjobb som paparazzi-fotograf på NRK Reiseradioen. Han sier ikke hvem han knipsær, men kommer med ledetråder og setter et fordreid bilde på trykk i VG.

Kan du se hvem dagens offer er?:



Var gift med maoist. Spiller fremtredende rolle i Hotel Cosas.

SEND SOMMER TIL 2424

PGI ALLE konkurranse deltakere er med i trekningen av vinnere!

- 1 Anne Marit Jacobsen
- 2 Sossen Krohg
- 3 Janne Formoe

Skiv SOMMER etterfylgt av riktig svaralternativ – og send til 2424. Eks. SOMMER 7

Gårsdagens løsning: **Fabian Stang**

Gårsdagens vinner: **Marit Lavoll, 9100 Kvaløysletta**