

Familien

20

**KOSELIG
STRIKK
TIL BARN,
VOKSNE
OG HJEM**



Deilig mat til
helgekosen



**MØT DEN
EKTE PIPPI**

Strikk søt
«Annika-
genser»



BARE I FAMILIEN

VAKKER KOFTE





Koselig nostalgi

Tenk så morsomt at Pippi Langstrømpe lever i beste velgående den dag i dag! Astrid Lindgren skrev bøkene om Pippi, verdens sterkeste jente, fra 1945 til 1948, og fra 1969 ble karakterene levendegjort i både filmer og TV-serier. Jeg vokste selv opp med Pippi på 70-tallet og leste bøkene om Pippi, Annika og Tommy for barna mine for snart 20 år siden.

Designer Elin Vaaland ble overtalt av barnebarnet sitt til å strikke en variant av Annikas flotte genser, og på side 51 finner du oppskriften slik at du også kan strikke den. På side 14 får vi et hyggelig gjensyn med skuespillerne fra TV-serien.

I denne utgaven får vi også tips til hvordan vi kan tjuvstarte våren med blomstrende krukker, se side 10. Selv har jeg ikke de grønneste fingrene og kan fort bli litt utålmodig, men i år håper jeg at tulipanløkene jeg satte i fjor høst setter farge på verandaen og tilværelsen. Jeg krysser fingrene!

Jeg lar meg også inspirere av Kristi i bryggerhuset på side 4, og skal komme i gang med brødbakingen. Jeg drømmer om luftige surdeigsbrød med sprø skorpe, og sier som Pippi: «Det har jeg aldri gjort før, så det klarer jeg helt sikkert.»

Tjolahei tjolahoppsan!

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

FORSIDEFOTO: ESTENA. BORGOS

*Hyggelig møte
med skuespiller
Inger Nilsson som
spilte Pippi på
70-tallet*

Side 14



4

Bli med til
Bryggerhuset
på Frøtvedt

10

Det er snart vår!
Planlegg bugnende
blomsterkrukker nå.



FAMILIENS FACEBOOK-GRUPPER
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk
FAMILIEN PÅ FACEBOOK
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)



**DU FINNER OSS
OGSÅ PÅ INSTAGRAM**
[@familienstrikk](https://www.instagram.com/familienstrikk)

Innhold

NR. 5 • 1. MARS 2024



54

Tradisjonsrik
og flott strikk
til barn



57

Feminin strukturstrikk i røft tweedgarn



37 Enkel lue
i bouclégarn

REPORTASJER

- 4 Besøk i bryggerhuset.
Det er noe spesielt med
lukten av nystekt brød
- 14 Hele verdens Pippi
- 18 Stine skjulte angsten
- 78 Venninnene Lise og
Anja sprer glede
- 86 Familiens mangeårige
spaltist Nils-Tore
Andersen takker for seg

HÅNDARBEID

33–59
60 Åses lune hjørne

MAT

- 24 Enkle retter
til helgekosen
- 28 Søtt og godt til kaffen
eller dessert

KRYSSORD
43–50

DE GRØNNE SIDENE

- 10 Slik lykkes du med
vårkrukkene
- 13 Hagepostkassen

LESELYST

- 66 Svarttjern (4:9)
- 70 Det hendte meg:
Forelsket
i familievennen
- 72 Novelle:
Perfekt harmoni

STORT OG SMÅTT

- 22 Helsenytt
- 32 Tro & liv: Ingen av oss
unngår nesestylvare og
snublesteiner
- 63 Lille Gustaf er mester
i å finne firklover
- 64 Mitt øyeblikk:
Lesernes bilder
- 76 Loppetorget
- 81 Endelig mars. Blinksudd
- 89 Inspirasjon:
Duft av godhet



LOKALMAT OG INTERIØR: Nå er det fine påskevarer Kristi fyller opp hyllene med. De spiselige varene hun selger er fra lokale produsenter.



SOL UTE: Det er god plass både inne og ute på Frøtvedt. Det varmer i solveggen i dag, men til sommeren er det enda mer populært å sitte ute på tunet.

– Det er noe helt spesielt med lukten av nystekte brød

Kristi brenner for hjemmebakst og det enkle liv – og hun tar gjerne natta til hjelp for å kunne by på fersk bakst til alle som tar turen innom Bryggerhuset på Frøtvedt.

TEKST OG FOTO: LISE M. STANG-JACOBSEN

Kristi forteller at hun kan bake 120 brød per omgang i den vedfyrte bakerovnen, og med en fartstid på 20 år kan man bare se for seg at det har blitt utallige brød til sammen! To dager i uka åpner hun dørene for gjester som kommer fra både fjern og nær. Da har hun bakt omtrent hele natten for å kunne servere rykende fersk bakst.

– Det går unna her, og jeg har god hjelp av noen dyktige damer i kafeen. Men bakingen står jeg for selv, sier hun.

På det koselige grønne kjøkkenet kan gjestene la seg friste av påsmurte smørbrød og rundstykker, flere typer søt gjærbakst, sveler, pizzasnurrer og focaccia. Og mye deilig både varm og kald drikke.

Kristi forteller at det er mye jobb som ligger bak hjemmebaksten, men at hun elsker det.

– Det må bli en livsstil om man skal drive slik virksomhet hjemme på gården, sier hun.

Å ha gårdsbruk med dyr er ingen vanlig åtte til fire-jobb, så det var de vant til fra før. Men det →



Bryggerhuset på
Frøtvedt

TRILLER BOLLER:
Det er flere ulike typer
søtbakst på menyen til Kristi.
De er rause i størrelsen og
blir luftige og gode.



NYBYGD BRYGGERHUS: Den venstre delen er den de bygde på noen år etter at de bygde selve bryggerhuset. Med det fikk de en mye større kafédelen.

– Vi planla egentlig hele bygget etter bakerovnen, og den ble bygd opp samtidig med reisverket, forteller hun.

Når hun tenker tilbake i dag, så forstår hun ikke helt at hun turte å sette i gang. Hun hadde ingen erfaring med å bake i vedfyrt ovn, og heller ikke med å bake i så store mengder. Men hun minnes ikke så mange mislykkede forsøk.

– Med slike ovner får man på en måte en fasit over hvordan man skal gjøre det, og så må man bare lære seg det selv. Ingen ovn steker nok helt likt.

ÅPNINGSDAGENE

Hun starter kvelden før hun skal ha åpent med å veie og måle opp alle ingrediensene til deigene. Hun bruker lite gjær og kald væske. Så får hun seg litt søvn mellom 22 og 02 hvis hun er heldig, før hun setter i gang med å lage alle deigene. Ovnene skal fyres opp tre timer før hun kan starte å bake i den, og alt skal være rykende ferskt til hun åpner klokken 10. Litt før åpningstid kommer damene som jobber hos henne og smører smørbrød og rundstykker, og gjør klar kafeen.

– De timene vi har åpent går det unna her, sier hun med et smil.

Også er det på'n igjen samme kveld med forberedelser til dagen etter. – Jeg kan kjenne at jeg blir sliten av det. Det er ikke like lett å snu døgnnet lenger, og det tar noen dager å komme seg igjen.

Men så er det kunder som kommer langveisfra. De kommer tilbake år etter år. De har fått anbefalt å reise hit av en venn. Og hun har skapt sin egen arbeidsplass hjemme på gården. Det gir henne enormt mye drivkraft og glede. De andre dagene hjelper hun til med gårdsdriften, og alt det andre rundt å drive kafé som bestillinger, lønninger og rengjøring. Hun har også gårdsutsalg av både spiselige lokale varer og fine interiørtting.

– Om sommeren er det veldig koselig her. Da kan man sette seg på tunet med kaffekoppen og nyte stillheten, sier Kristi og legger til at hun prøver å henge med i utviklingen, og høre hva kundene ønsker seg.

EKTE VARER

Kristi og Hans Petters måte å drive gård på innebærer at alt gjøres fra bunnen av. De står for hele prosessen selv, fra å hugge veden til bakerovnen til å smøre rundstykket du får servert. – Det er ekte varer du får hos oss, og det tror jeg folk setter pris på, sier Kristi.

– I et samfunn hvor alt skal gå så fort, er det kanskje godt å komme ut hit og senke pulsen, legger hun til.

Å nyte en kanelbolle i sola mens barna leker. Ta en titt i fjøset på små kalver. Kjøre hjem med et varmt landbrød til søndagsfrokosten. Det er ekte hverdagsglede. Den finnes på Frøtvedt.

er mye mer til å drive kafé enn selve bakingen, og derfor har hun valgt å ha åpent to dager i uka.

SKIFTET BEITE

Kristi er opprinnelig fra Vestfold og har vokst opp på en gård i Sande. Der var hun odelsjente, men heldigvis hadde hun en lillebror som ønsket å ta over gården. For da hun startet på Landbruksskolen møtte hun Hans Petter og de ble et par. Ganske raskt flyttet hun inn til han på gården. I noen år arbeidet hun som tanntekniker, mens Hans Petter er snekker og hadde ofte arbeid utenfor gården. Etter som årene gikk og de tok over driften etter foreldrene hans, så de at de trengte å ha en person hjemme på gården hele tiden. Paret har 150 storfe og det er stadig noe som skjer. Men Kirsti ønsket ikke bare å drive med tradisjonelt gårdsarbeid og de begynte å tenke på hva som kunne være en biinntekt på gården. Dette var på starten av 2000-tallet og det var veldig populært at gårder startet en ekstra geskjeft, forteller Kirsti.

– Vi vurderte isproduksjon, for det var jo allerede flere som lagde ost. Men så har baking alltid ligget mitt hjerte nært, sier hun. Hun har vokst opp med hjemmeverende mor, og har mange gode minner fra husmannskost og hjemmekakst på kjøkkenet.

– Det er noe med den deilige lukta av nystekt bakverk når du kommer hjem, legger hun til.

BYGDE BRYGGERHUSET SELV

Paret rev først en gammel garasje som sto på tomte, og så satte de i gang med å bygge bryggerhuset selv. Det var mindre enn det er i dag, da de så seg nødt til å måtte bygge på kafédelen noen år senere.

– Det var et helgeprosjekt vi hadde sammen, forteller Kristi. Men bakerovnen måtte de ha eksperthjelp til. Den veier 12 tonn og må stå på ordentlig stengrunn.

BRYGGERHUSET PÅ FRØTVEDT

HVEM: Kristi og Hans Petter Transet

HVA: Baker, kafé og gårdsbutikk

ÅPNINGSTID: Fredag og lørdag 10–15

ADRESSE: Frøtvedtveien 30, 3474 Åros

HJEMMESIDE: frotvedt.no

INSTAGRAM:

[@bryggerhusetpafrotvedt](https://www.instagram.com/bryggerhusetpafrotvedt)

SPRØ BAKST: Kristi kaldhever baksten og bruker lite gjær. Hun baker flere ulike typer brød, og de får en nydelig sprø skorpe i den vedfyrte ovnen.

MYK MASKOT: Familiens hund, Mila, er stadig i farta og sprer mye glede på sin vei.



VEDFYRT BAKEROVN: Alt er bakt samme dag og er rykende ferskt. Kristi har nå fyr i over to timer, og fyller på med ved innimellom. Når hun har fyr i tre timer, tar hun ut all aske og kull. Så tørker hun over med våt klut før hun starter å steke brød.



I FJØSET: På gården har de 150 dyr av rasen Charolaise. Ammeku er en storfetype som brukes til oppforing for å få kjøtt. Fantastisk godt kjøtt med intramuskulært fett slik at det blir mørt og saftig.





DUFTEN AV NYBAKT: I denne ovnen stekes alle brødene, mens Kristi steker den søte gjærdeigen i en annen ovn.



EPLEKNUTER: Disse baker hun i flere ulike varianter. Som her med eplefyll, men hun bruker også pistasj og kanel.

Kristis landbrød

– Det florerer av oppskrifter på herlig brød, eltefritt eller laget på tradisjonelt vis. Ingrediensene bør det stå i et visst forhold til hverandre for å få et så bra resultat. Dette har bakeren utarbeidet for oss, og etter mange år med baking på kjøkkenbenken fant jeg ut at «bakerens %» ikke var så gæli. Følg denne og lag din egen blanding: 100 % mel, 67 % vann, 2 % salt. Ca. 10 g tørrgjær til 1 kg mel. I dag har vi laget et fint rugbrød. Rug gir et saftig og holdbart bakverk, men ikke bruk mer en 25 % rugmel. Dårlig med gluten i dette melet og kan fort bli for klissete, tungt og kompakt.

Passer til ca. tre mellomstore brød.

1200 g hvetemel og 300 g fin sammalt rug (1,5 kg)
1005 g vann
30 g salt
18 g gjær

– Jeg setter alle deiger på kveldstid. Alt blandes og la eltemaskinen/kjøkkenmaskinen gå i ca. 15 minutter. Legg plast over bollen og la deigen hvile. Et sted med temperatur 4–10° er flott! Hvis du setter deig og vil bake så snart som mulig, må du bruke mer gjær. Heving er også avhengig av romtemperatur, så vanskelig å gi noe eksakt her, men ca. 1 time kan være et bra utgangspunkt. Stekes ved 200° i 40 min. Hvis du er usikker på om brødet ditt er stekt, så skal kjernetemp være ca. 96°. Prøv med steketermometer etter at brødet er tatt ut av ovnen.

Kristis epleknuter

1 kg hvetemel
5 dl helmelk
150 g sukker
15 g salt
15 g kardemomme
50 g gjær (bruker fersk til søt)

Alle ingrediensene helles i bollen til kjøkkenmaskinen og elt i ca. 15 minutter. Kald melk brukes hvis du skal bake morgenen etter, ellers brukes lun-

ken. Tilsett så meierismør, 150 gram/1 kg mel. Dette bør være romtemperert. La maskinen gå på sakte hastighet til smøret er blandet i deigen. Hev på lunt sted i hvert fall 1 time om ikke mer før steking på 180–200°. Bør stå i ca. 15 min i ovnen for de største bollene. Her er det jo mange herlige tilsetninger som kan brukes som f.eks. eple. Våre boller er på 160 g.

”

Det er noe med den deilige lukta av nystekt bakverk når du kommer hjem.

Evas hårkrise ble løst

Fra hårløs flekk til fyldigere hår

”Hva har du gjort med håret ditt ... det ser så fyldig ut.

Eva opplevde alle kvinners mareritt - hårtap og hårløse flekker på hodet. Heldigvis fikk hun hjelp av de naturlige ingrediensene i Hair Grow, som ga håret hennes mer fylde, glans og styrke innenfra.

Eva Stenström er som andre travle arbeidskvinner og tar nøye vare på utseende sitt. Men hun syntes det var vanskelig å få orden på håret etter at hun passerte noen og femti år.

– Da jeg var yngre hadde jeg tykt og fyldig hår, men etter overgangsalderen mistet jeg masse hår og det ble mye tynnere, forteller Eva.

Fikk sjokk

En dag hun ville sjekke frisyren sin ved hjelp av mobilkameraet, oppdaget hun sitt verste «mareritt».

– Tenk deg forskrekkelsen, da jeg merket at jeg hadde fått en hårløs flekk på toppen. Det er ikke akkurat noe man forbinder med damer – så jeg ble skikkelig redd, forteller den spreke kvinnen som jobber i det offentlige.

Tynt hår er ikke uvanlig for kvinner, så Eva forsøkte å leve med det og testet ut ulike produkter, som ikke virket.

”Det var ikke gøy å oppdage en hårløs flekk, men takket være Hair Grow er håret tilbake.

- Eva

Et godt tips

– Tynt og pistrete hår var overhode ikke morsomt, forteller hun og minnes tiden med det nitraste håret.

Tilstanden satte heldigvis ikke stopper for Evas sosiale aktiviteter. Under en felles gåtur med venninnene fikk hun et godt tips.

– En av dem foreslo at jeg skulle forsøke Hair Grow fra Wellvita. Jeg hadde jo prøvd så mye annet – så hvorfor ikke, tenkte hun håpefullt.

Nå ser andre effekten

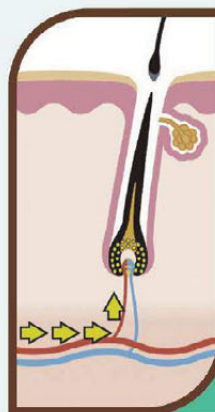
Eva ble overrasket da en av hennes to døtre var på besøk en stund senere. Datteren mente at øyevippe-ene hennes var blitt fyldigere. Eva måtte i tillegg innrømme at håret var blitt lettere å stelle og frisere etter vask.

Tre måneder skulle det gå før hun så forandringen: Håret var blitt styrket av kosttilskuddets aktive ingredienser.

– Det beste er at andre begynner å legge merke til resultatet. Da jeg hadde vært hos frisøren min siste gang, lurte en av mine nære venninner på hva jeg hadde gjort. Hun syntes håret mitt var blitt «så tykt og fyldig», smiler Eva fornøyd.



OVERRASKET: Eva merket at håret var blitt fyldigere igjen etter kun 3 måneders bruk av Hair Grow.



VIRKESTOFFER SOM BEVARER ET NORMALT HÅR – INNENFRA!

Tynt hår oppstår når gammelt hår støtes bort og faller av så raskt at produksjonen av nytt hår ikke henger med. Du kan få hårprodukter som forsøker å beskytte håret mot utvendig slitasje slik som sol, hårfarge, hårvask og stylingprodukter. Men disse påvirker ikke hårrøttene.

Med Hair Grow tilfører du næringsstoffer direkte til hodebunnen din via blodet. De aktive stoffene blir tilgjengelige der håret dannes, direkte i hårsekken.

NÆRINGSSTOFFER: Åkersnelle kan fremme og styrke hårveksten. **Biotin** (B7/B8) bidrar til å bevare et normalt hår, **pantothensyre** (B5). **Vitamin C** bidrar til en normal energiomsetning. **Jern** bidrar til en normal oksygentransport i kroppen. **Sink** bidrar til å vedlikeholde normal hud og hår. **Kobber** hjelper med normal pigmentering av håret.

INNEHOLDER OGSÅ: Taurin og L-Cystin, samt kvalitetsekstrakt av Hirse som er spesielt rik på silisiumforbindelser.

Prøv Hair Grow - få 50%

Kun 249,- for 1. pakke på abonnement.

Totalt 288,- inkl frakt - 2 mnd. forbruk.

Ingen bindingstid!

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

SMS: HÅR 25 til 2210

WEB: wellvita.no

Scan QR-koden
få tilbudet idag



wellvita
Engenes 15 - 4865 Åmli

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 538,- inkl. frakt (269,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

Vår
i krukker på
1-2-3



FARGERIKT: Er det ikke deilig med masse friske farger? Primula, stemor, perleblomster, tusenfryd og hyasinter er ypperlige vårkrukkevalg.



KLASSIKER: Perleblomster er en sikker vinner som tåler mye og står lenge.

SLIK HJELPER DU BLOMSTENE I GANG

Lykkes med vårkrukkene

Selv de tidligste og ganske så tøffe vårfavorittene våre må ha litt hjelp for å tåle den norske, uforutsigbare våren.

TEKST: CECILIE H. EGGEN FOTO: GETTY IMAGES.COM, COLOURBOX.COM OG HAGELAND

Det er deilig å tyvstarte hagesesongen med litt farger og liv i krukkene! Men vær på vakt, de aller fleste sommerblomster tåler ikke at det blir lavere enn fem varmegrader, og noen vil ha både ti og femten før de vil trives ute. Men fortvil ikke, det finnes noen planter som takler vårens svingende temperaturer.

– Den som tåler aller mest kulde er småblomstret stemor, forteller Anne Holter-Hovind, kjent for hagebloggen Moseplassen.no.

– Andre som tåler litt frost er for eksempel primula, ranunkler, julerose, vårlyng, løkblomster, surfinga, tusenfryd, karpatklokke og storblomstret stemor, tipser Anne.

Men selv om plantene i utgangspunktet er tøffe og tåler mye, er de dyrket frem innendørs

og vil få sjokk ved første møte med en frostnatt. Derfor er det lurt å la dem herde først.

– Alle planter må herdes! Å herde planter vil si å venne plantene til lyset og temperaturen ute.

Det kan også være lurt å følge med på værmelding og omplassere eller kle på plantene ved behov.

– Det ligger i vårens natur å være vinglete, det kan være ti pluss en dag og fem minus den neste natten. Følg med på værmeldingen slik at du kan berge planter gjennom kalde perioder ved å sette krukken inn for natten, eventuelt kle på den en liten dyne om du ikke orker flytte den. Et tynt fleeceteppes er enkelt å bruke fordi det veier lite. Hvis du stikker ned noen pinner i krukken, kan du surre teppet rundt og lage et lite telt til plantene.

GLEDESSPREDER:

Tusenfryd lever opp til navnet sitt. For det er jo umulig å ikke frydes over disse små blomstene!



ESPEN SKARPHAGEN



FINE I FLOKK: For en fin og munter samplanting! Kombiner farger og blomster du blir glad av.

Huskeliste

- 1.** Alle planter må herdes! Jo kaldere det er jo viktigere blir dette. Løkbloemster trenger mindre herding enn planter med tynne blader.
 - 2.** Beskytt plantene mot vind. Spesielt viktig for andre planter enn løkplanter, da de lett får tørkeskader av vinden både i kronblader og bladverk. Løkplanter tåler normalt litt mer.
 - 3.** Det må være plussgrader på dagtid av og til. Dersom det blir flere enn tre dager på rad med minusgrader døgnet rundt, bør du flytte krukken inn.
 - 4.** En plante som har vokst opp i varmt miljø og har blitt høy og flott, vil ikke trives med mange minusgrader og vind, uansett om du herder den. Er det veldig kaldt ute, bør planter du kjøper være lave og ikke utsprunget.
- Kilde: Anne Holter-Hovind/hagebloggen Moseplassen.no.*





I GRUPPE: Lag deg en liten samplanting da vel! Ruteliljer lager litt høyde og stemorsblomster sørger for masse herlig farge.

BRA FOR BIENE:

Insektene blir ekstra lykkelige når det er mat å finne, som her i denne vakre julerosen.



MONICA ALMSKAR HEGGSET

Slik herder du plantene

Planter som har vokst opp inne, enten det er i stuen eller i et gartneri bør få sjansen til å venne seg til temperaturen og lyset ute før de får stå fast ute i friluft

Hvor lenge er avhengig av planten og vær og vind – bokstavelig talt, men gjerne en ukes tid.

I tilvenningsperioden setter du plantene et lunt sted i skyggen når det er ok vær, og tar dem inn når været er dårlig. Eventuelt kan du ha de stående ute så lenge de er tildekket, i for eksempel drivhus, plastkasser eller under et tynt fleecepledd. Det er spesielt viktig å unngå vind. Vind er en stor fiende om våren ettersom den ofte er kaldere enn gradestokken viser, og kan virke meget uttørrkende, advarer hun.

Papirposen som følger med når man handler på blomsterbutikken eller hagesenteret, er for øvrig finfin å herde plantene i.

Det blir lunt og godt oppi posen og dessuten er posene enkle å flytte inn om det blir for kjølig eller for mye vind.

Og apropos soltilvenning, planter lager riktignok sin egen solkrem, men dette gjør de kun når de bor ute.

Planter som har vokst opp med kunstig lys vil mangle beskyttelse mot sollyset, og uten solkrem blir bladene brent. Det tar bladene omtrent en uke å lage dette UV-filteret, det vil si at den første uken en plante bor ute, bør den slippe å få midt-på-dagen sol på seg, spesielt utover våren når sola blir sterkere.



BLOMSTENE INSEKTENE ELSKER

Blomstene med mye nektar og pollen gir humler og sommerfugler frokost når de kommer ut av dvale:

Julerose – en flerårig staude som fint kan plantes ut i bedet.

Primula – flerårig, som også kan plantes i bedet.

Vårlyng – flerårig, som også kan plantes i bedet.

Stemor – sommerblomst, men kan komme med flere flor.

Spør eksperten



GETTYIMAGES

STUELØNN I FRILUFT

Jeg har en stuelønn som det siste året har vokst seg stor og kraftig. Nå lurar jeg på om jeg kan sette den ut i sommer? Ser for meg at den kan bli svært dekorativ på terrassen.

Hilsen Wenche

Stuelønner kan godt settes ut i friluft når det blir godt og varmt i været. Men den er ikke glad i stekende sol og bør derfor settes i halvskygge på et lunt sted. La den gradvis få venne seg til friluftslivet med bare noen få timer ad gangen over en ukes tid. Stuelønn kan ved for brå temperatursvingninger om våren kaste både blader og blomsterknopper. Men nye vokser fort ut igjen.

Hilsen Gro Jørgensen

Fakta om stuelønn, Abutilon

- Flerårig, men tåler ikke frost og må overvintres inne
- Om sommeren kan den stå i både sol og halvskygge
- Om vinteren vil den trives best i en vinduskarm i et kjølig rom
- Den krever god næringsrik jord og mye vann, men får den det, er den lettstelt.
- Kan beskjæres, både for å holde den passe stor og ønsket vekstform.
- Husk, liten potte = liten plante. Vil du ha den stor må du passe på at den har plass til røtter, altså potte opp ved behov!

Kilde: Moseplassen

ENKELT ER BEST: Så gjerne i potter som kan plantes rett ut i hagen, slik at du slipper å forstyrre det delikate rotnettet til små spirer.



PRODUSENTER



MONICA FJELD

DETTE KAN DU GJØRE NÅ

ROSA SESONG: Lag deilig vårstemming med vakre pelargonier i kurver.

1. Småfuglene trenger fortsatt mat.
2. Mens du venter på våren, kan du lage et insekthotell til stor glede for våre summende venner.
3. Hent frem overvintrede sommerblomster som pelargonia, fuksia og engletrompet. Nå trenger de lys, litt mer varme, vann og gjødsel, eventuelt ny jord i rene, større potter hvis det er en stund siden sist.
4. Vintergrønne busker i potter bør dekkes til om de står sørvendt.
5. Frukttre og bærbusker beskjæres om ikke kulden er for hard.
6. Gjødsle bærbusker med organisk gjødsel, om snøen og telen er borte.
7. Nyt synet av løkblomster som titter opp i de mildeste strøkene.
8. Gjør klart for såing innendørs. Artisjokk, løvemunn, edderkoppblomst og prydtobakk kan sås nå.

Kilde: Kristin Granum Skoglund og Ingeborg Holten

MØT SKUESPILLER INGER NILSSON

HELE VERDENS PIPPI

Inger Nilsson alias Pippi Langstrømpe er i Oslo. Vi har en avtale om å møtes, men vil vi kjenne henne igjen?

TEKST: KRISTIN MA BERG FOTO: KRISTIN MA BERG, NTB OG PARTICIA LOZANO

Tjolahej tjolahoppsan, sang Pippi og hoppet av gårde på de lange bena sine. TV-serien om Astrid Lindgrens legendariske barnebokfigur Pippi Langstrømpe og vennene hennes Annika og Tommy, ble enormt populær da den ble lansert på slutten av 1960-talet.

Mye av årsaken til suksessen, skyldtes hun som spilte Pippi, nemlig Inger Nilsson, som vi skal møte på Grand Hotel i Oslo. Og selvfølgelig kjenner vi henne straks igjen. Inger sitter ved et bord i resepsjonen. Hun har hverken hest eller ape med seg, men øynene og smilet røper alt. Pippi, alias Inger, er blitt femtifem år eldre, men er ikke til å ta feil av. Vi går bort og presenterer oss.

– Hva tråvligt, svarer Inger og gir oss en varm klem.

TOMMY OG ANNIKA

I fjor var Inger på Mallorca og traff igjen både Maria Persson som spilte Annika og Pär Sundberg som spilte Tommy. Maria har bodd på Mallorca i førti år, kan Inger fortelle. Av de tre er det bare Inger som ble skuespiller av yrke.

Det berømte trekløveret Pippi, Tommy og Annika levde tett på hverandre i mer enn tre år mens innspillingen foregikk, siden ble kontakten mer sporadisk. Ingen av dem ble rike av å delta i serien, siden alle kun fikk et engangshonorar, og det var det, sier Inger.

– Men det er alltid så tråvligt når vi treffes, fortsetter hun.



PÅ NORGESBESØK:

Inger Nilsson er på norgesbesøk hos gode venner, og etter en tur i hovedstaden bærer det rett til fjells. Inger husker godt den fine genseren til Annika.

Vi viser henne et bilde av oppskriften på Annikas fine genser (se side 51) og spør om hun kjenner den igjen?

– Den genseren husker jeg veldig godt, den var så rosa og fin, smiler Inger og forteller at de på filmteamet den gangen hadde egne kostymedesignere som fant frem klær til rollefigurene. Selv ble hun ofte kledd på en diger stripe genser som hun mener var strikket etter en modell av en gammel svensk fisker-genser.

Inger var bare åtte år gammel da hun, blant over syv tusen påmeldte, ble plukket ut på en audition og fikk hovedrollen som selveste Pippi Langstrømpe. Selv tror Inger at det skyldtes at hun var så god på å ta regi. Når noen ba henne om å gjøre noe, så gjorde lille Inger det med fynd og klem.

LIVET BLE SNUDD PÅ HODET

– Jeg ble veldig glad da jeg fikk rollen, men kunne på ingen måte forutse hva det skulle føre til. Hele livet mitt ble forandret, sier Inger.

Stort sett var det bare positive ting som skjedde i kjølvannet av at hun nærmest over natten ble Pippi og dermed verdens sterkeste jente, men etter hvert fulgte det også en del uønsket støy og uro med på kjøpet.

– Det var mye pågang fra pressen. Fotografer og journalister kunne helt uanmeldt ringe på døren hjemme hos oss og si at de gjerne ville ha en prat med Pippi, minnes Inger.

Hun hadde selv en pappa som var journalist, og han hadde sagt at hun skulle være →



POPULÆRT TREKLØVER: Pippi, Annika og Tommy tok Norden med storm da Pippi-serien og filmen kom på slutten av 1960-tallet.

SLIK SER DE UT I DAG: I fjor brakte spansk presse dem sammen. Anikka alias Maria Persson (t.h) har bodd på Mallorca i førti år. Pär Sundberg (t.v.) som spilte Tommy, bor i Malmö og jobber med markedsføring.



SPRÅKPRIS: Inger Nilsson i godt selskap med Fredrik Skavland, som delte ut Nordens Språkpris til Inger i 2019.

”
*Jeg – en
språkpris,
liksom! Jeg ble
veldig rørt og
glad.*

snill og hyggelig mot dem alle, så lille Inger smilte og smilte. Men etter hvert ble det en påkjenning. Hun opplevde det å være med på innspillinger som langt morsommere enn å skulle forholde seg til den evige flommen av journalister, medgir hun i dag. TV-serien ble senere sendt i enda flere land, så det tok liksom aldri slutt. Inger forble Pippi til langt opp i tenårene, og til slutt tålte hun nesten ikke å høre navnet Pippi.

INGEN MEDIETRENING

– Det var et voldsomt trykk, selv brødrene mine kunne gå ganske lei av å bli assosiert med at deres storesøster var identisk med Pippi, minnes Inger.

Men heldigvis kom hun fra det lille tettstedet Kisa i Östergötland, der venner og bekjente ikke lot seg affisere av at det plutselig gikk en kjendis rundt i nabolaget. På små steder skal man helst ikke skille seg ut, det visste Inger godt.

– Venner og skolelærere synes nok det var artig hver gang jeg kom hjem fra filminnspillingen og kunne fortelle om hvordan alt ble til, men utover det var det viktig både for dem og meg at alt ble så normalt som mulig, sier Inger og legger til at hun er glad for at det i dag er mer oppmerksomhet rundt hva det vil si å stå i et slikt kolosalt mediekjør.

Inger Nilsson

Svensk skuespiller født i 1959. Fikk rollen som Pippi Langstrømpe da hun var åtte år gammel. Ble deretter kjent som Pippi i hele Norden, Tyskland og særlig i Spania. Rollen var i mange år en hemske for den videre karrieren, men brakte også mye godt med seg, sier Nilsson.

– Den gangen fikk man hverken råd eller hjelp til å ta hverdagen tilbake etter en medieeksposering, slik som mange kanaler i dag tilbyr for eksempel folk som er med i Idol og andre populære TV-serier. Slik støtte tror jeg er veldig, veldig viktig. Jeg vet om flere som synes at tiden etter et stort medietrykk oppleves vanskelig. Man kommer liksom inn i et tomrom og plutselig skjer det ingenting. Da trengs det en slags etter-rådgivning.

SUKSESS MED KRIM

– Heldigvis gikk det bra med alle oss fra Pippi-serien. Og for mitt vedkommende fikk rollen betydning for videre yrkesvalg. Jeg var ferdig utdannet skuespiller da jeg var 24 år, og har aldri angret, selv om det tidvis er tøffe perioder for frilansskuespillere, medgir Inger, som blant annet har spilt i den svenske krimserien *Jegerne* som gikk på TV 2 for et par år siden, og nærmest er berømt i Tyskland for sin mangeårige rolle som obdusenten Ewa i den tysk-svenske TV-serien *«Der Kommissar und das Meer»* som gikk fra 2007 til 2017.

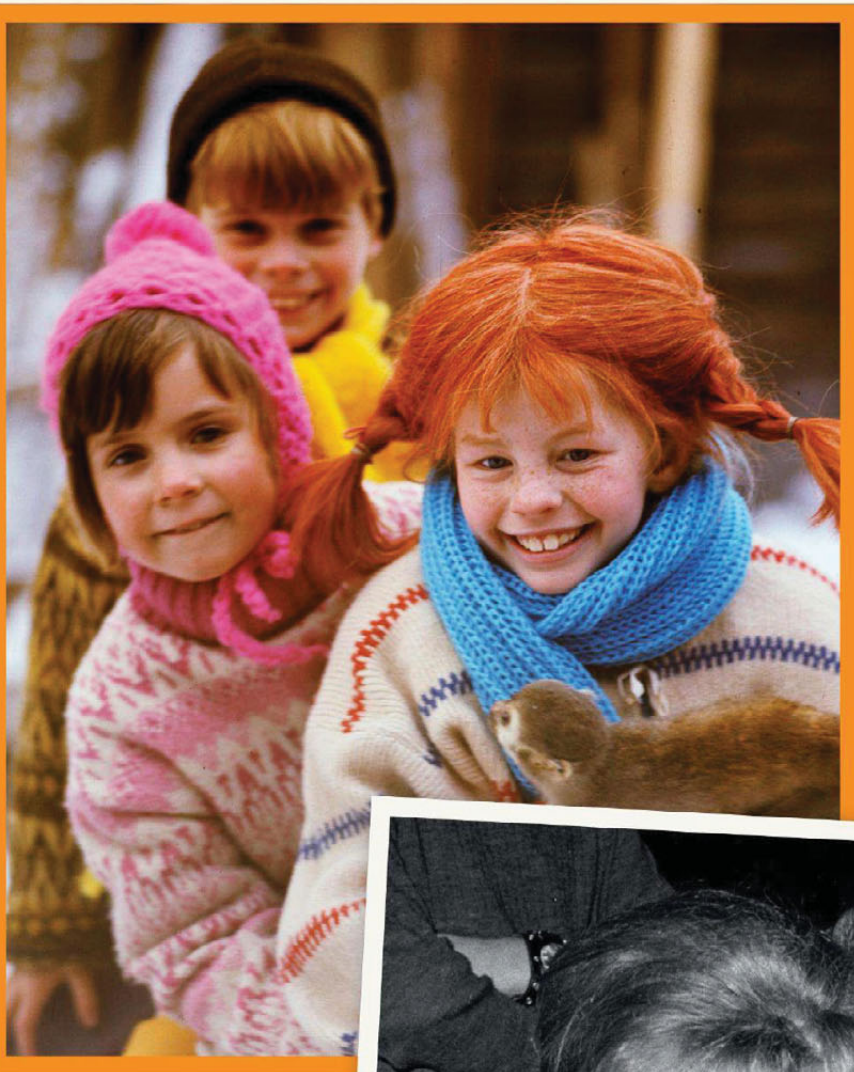
– I *Jegerne* spilte jeg en ekkel alkoholisert gammel dame med fett hår, en herlig rolle, ler Inger.

Til høsten blir hun å se i den nye svenske spillefilmen *Så lenge hjertet slår*, en film fra koronatiden. Men først står noen feriedager i det norske høyfjellet for tur. Hun har flere norske venner, blant annet Bettan.

I 2019 ble Inger tildelt Nordens språkpris fordi hun i rollen som Pippi bidro så sterkt til å gjøre det svenske språket mer kjent, og dermed også langt lettere å forstå i de andre nordiske landene. Prisen ble tildelt i anledning at det var femtiårsjubileum for lanseringen av Pippi-serien. Og Inger ble mildt sagt forbauset.

– Jeg – en språkpris, liksom, utbryter hun.

– Jeg ble veldig rørt og glad, sier Inger. Og det er nok først i ettertid at det har gått opp for meg hvor mye Pippi betød for mange. At rollen i tillegg skulle føre til en så sterk språklig innflytelse, var imidlertid noe jeg aldri hadde tenkt på.



MYE MORO: Pippi-filmene hadde en egen kostymesjef som hele tiden holdt styr på antrekkene deres.



«ANNIKA-GENSEREN»: Strikk den nydelige «Annika-genseren» som Elin Vaaland har designet.

Oppskrift på side 51

INGER OG ASTRID: Inger fikk treffe forfatter Astrid Lindgren ved flere anledninger. Forfatteren var storfornøyd med valg av skuespiller til Pippi-rollen.



STINE LEVDE MED UNDERTRYKTE TRAUMER

– Angsten jeg skjulte, var et resultat av alt jeg ikke snakket om

I oppveksten opplevde Stine å miste moren til kreft. Først i voksen alder, etter å ha strevd med ulike plager i årevis, fikk hun diagnosen PTSD som følge av de vonde opplevelsene.

TEKST OG FOTO: KRISTIN HAAGENSEN

Det skulle ta 30 år før Stine Helene Wergeland Enger klarte å ta tak i følelsene rundt morens sykdom og bortgang.

– Da jeg begynte i terapi, fikk jeg vite at nervesystemet mitt hadde vært i alarmberedskap i flere tiår. Dette hadde resultert i mye indre uro, som igjen hadde gitt fysiske plager, forteller hun.

Vi møter 47-åringen hjemme i Drøbak. Hit flyttet hun for nærmere seks år siden med mann og datter, etter mange år i Oslo. De bor i et funkishus med utsikt over fjorden og båthavnen. Å hvile øynene på slike omgivelser er som ren terapi for Stine.

– Helt siden barndommen har jeg elsket å være ved sjøen. Det gir meg en helt spesiell ro, sier hun.

Stine minnes de første barndomsårene som trygge,

og hun hadde som regel mange familiemedlemmer rundt seg. En stor kontrast til hvordan det senere skulle bli.

MISTET MOREN LITT ETTER LITT

Stine husker moren Anne som en kreativ, trygg og varm person. Moren elsket familietradisjoner, og var svært sosial. De to hadde et godt forhold. Men så ble moren syk. Stine gikk siste året på barneskolen da Anne ble rammet av eggstokkreft. Gradvis ble hjemmet til en syke-

stue, og dette medførte at Stine syntes det var flaut å ha med venner hjem. Moren hadde parykk og fikk senere stomipose på magen. Stine følte at den moren hun kjente ble mer og mer borte for henne.

– Gradvis fjernet jeg meg fra henne. Jeg skjøv henne bort, og følte at jeg hadde mistet den moren jeg kjente. Alle de innestengte følelsene ble liggende i kroppen, sier Stine.

Hun var selv i en sårbar alder da moren ble syk, og sto i overgangen fra barn til tenåring. Når man er på vei inn i puberteten skjer det mye med en selv også, påpeker hun.

– I ettertid er det helt forferdelig å tenke på at jeg ikke ga mamma mer støtte og kjærighet, i den vanskelige situasjonen hun sto i, sier Stine stille. Hun blir blank i øynene når vi kommer inn på dette temaet.

Moren kunne ikke lenger delta i Stines liv som før. Det er også vondt å tenke tilbake på.

– Jeg fikk videohilsen av mamma på konfirmasjonsdagen min. Hun var nyoperert og hadde fått utlagt tarm. Jeg kjente klumpen inni meg vokse, men holdt den tilbake, forteller Stine.

Og å holde følelsene tilbake, det skulle hun gjøre de neste 25 årene.

EN INDRE URO

Julen 1996 fikk familien beskjed om at det ikke var mer å gjøre. Under den siste julefeiringen var moren så syk at hun ikke kunne spise, men fikk næring intravenøst. Like etterpå ble hun lagt inn på sykehus på heltid. Sterke medikamenter endret morens personlighet, og kiloene raste av. Moren kjempet mot døden idet vårsolen begynte å varme.

– De siste månedene hadde vært skremmende,



TETTE BÅND: Stine hadde et nært og godt forhold til moren. Men sykdommen gjorde at den mammaen som Stine hadde kjent ble mer og mer borte. Det var tøft.



MOR OG DATTER: – Mamma var en slik person som jeg selv ønsker å være, for jeg synes at hun hadde veldig gode verdier. Vi hadde et godt forhold, sier Stine, som her er tre og et halvt år.

og da hun lå for døden som et skelett, var hun for lengst forsvunnet som «min mamma», sier Stine.

Hun kan fortsatt se for seg moren i sykehusskjorten, blek og radmager. Dette minnet har hun hatt på netthinnen i altfor mange år, forteller Stine.

I mars 1997 døde moren. Stine, som da var 20 år, gråt ikke i begravelsen og fortsatte å holde følelsene inni seg. Hun hadde det svært vondt, men gjorde som hun hadde lært; nemlig å ta seg sammen og tenke positivt.

– Det samme hadde moren min gjort; hun var så positiv at det å skulle dø ikke var et tema for henne. Vi tok aldri farvel. Å skulle forholde meg til vonde følelser, var derfor ikke et alternativ for meg, sier Stine.

Hun møtte ikke følelsene hverken i oppveksten da moren ble kreftsyk, eller i etterkant av hennes

død. Dermed vokste det frem en indre uro som bare eskalerte, forklarer Stine.

– Dette har påvirket de fleste aspekter i livet mitt; både den fysiske helsa, i arbeidslivet og i nære relasjoner, forteller 47-åringen.

TRYGGHETEN BLE REVET VEKK

Som 20-åring sto Stine på terskelen til en ny fase i livet. Hun skulle bestemme seg for videre utdanningsvei. Og nå var hun uten en mamma.

Moren hadde vært hennes trygghet i livet. Den som alltid hadde vært der med støttende ord. Den som hadde gitt Stine troen på seg selv.

– Og nå var hun plutselig ikke her lenger, sier Stine, som nå merket at hun begynte å tvile på sine egne evner.

Hun husker at ensomhetsfølelsen ble altoppslukende. Det var også flere ting som bidro til →

NY GIV: Stine holdt følelsene inni seg i mange, mange år. Først for noen år siden oppsøkte hun en psykiater. Da kunne hun endelig begynne prosessen med å bearbeide de vonde følelsene. Det har gitt gode resultater.



TURGLAD: På tur i et naturreservat på vestkysten i Sverige. Stine elsker natur, spesielt fjell og sjø.

utbrent. Stine er en person som tilsynelatende har mye energi, og tar mye ansvar for dem rundt seg. På jobb fikk hun høre at hun var en solstråle. Det sto i sterk kontrast til hvordan hun følte det inni seg. En følelse av mørke og panikk bredte seg i kroppen.

Hun følte på mye stress på jobb, og fikk fysiske symptomer som høyt blodtrykk og hjertebank. Til det en dag sa helt stopp. Begge gangene endte det med at Stine sa opp stillingen hun var i.

Det å bli mor ble også en overveldende overgang for Stine, som var 37 år da hun fikk datteren.

– Jeg var helt i lykkerus og gledet meg noe helt enormt. Samtidig husker jeg at jeg var vanvittig sliten. Småbarnsfasen er jo slitsom for de fleste, men det var som om jeg var mer skjør, sier hun.

Stine hadde gått med redusert energi i mange år. Dette skyldtes nok at hun hadde mye indre stress, påpeker hun.

VIKTIG Å SØKE HJELP

Til slutt så Stine seg nødt til å kontakte en psykiater. Det resulterte i at hun fikk diagnosen PTSD (posttraumatisk stresslidelse) – over 30 år etter at moren ble syk.

– Psykiateren avdekket fort at nervesystemet mitt hadde vært overaktivert i alle år. Det viste seg at angsten jeg hadde prøvd å skjule gjennom alle disse årene, var et resultat av alt jeg ikke hadde snakket om, sier Stine.

47-åringen vil gjerne understreke hvor viktig det er å bearbeide følelsene sine, dersom man har vært gjennom et traume.

Rett etter morens død hadde faren spurt om Stine trengte å snakke med noen.

Hun svarte nei, og valgte å fortrenge det hele. Et valg hun smertelig skulle angre på senere i livet.

– Det er så viktig å snakke med noen! Det er mitt budskap til andre som står i en lignende situasjon. Ta imot all den hjelpen du kan få. Selv om du kjenner at du ikke vil der og da, så bør du takke ja, sier Stine.

– Selv ville jeg bare vekk fra det vonde, og skjov følelsene bort. Det var nok en forsvarsmekanisme, sier ettbarnsmoren.

Etter at Stine selv ble mor, kom minnene om hennes egen mamma mer og mer frem. Det var som om hun hadde fortrenget disse bildene i 20 år,

”

Det er så viktig å snakke med noen! Det er mitt budskap til andre som står i en lignende situasjon.

dette. Farfaren hennes døde natten før morens begravelse. Bestevenninnen flyttet utenlands for å studere. Og bare noen måneder etter begravelsen, møtte faren en annen kvinne.

– I dag klandrer jeg ham ikke for det, men det var helt umulig for meg å forstå der og da, sier Stine.

Ikke før inntil for noen år siden, forsto hun at disse opplevelsene hadde påvirket henne mer enn hun ante. All trygghet og nærhet hun hadde i livet, ble revet vekk. Familiesituasjonen hadde endret seg totalt.

MØTTE VEGGEN

Hennes indre sår har påvirket Stine i mange faser av livet. Som 24-åring fikk hun et angstanfall på jobb. Hun hadde nylig fått sin første jobb i et PR-byrå, etter fullført utdanning ved Norges Markedshøgskole.

– Jeg slet også med flashbacks og vonde mareritt som handlet om mammas dødsdøds, forteller Stine. Flashbacks betyr at man gjennomlever hendelsen på nytt.

I arbeidslivet opplevde hun to ganger å bli

– Vær helt åpen med barna

Tidlig tap av en forelder kan føre til økte helseproblemer gjennom livet.

– Og dersom en sykdom har dødelig utgang, trenger barna å få vite det, sier Pål Kristensen, professor ved Senter for krisepsykologi, Universitetet i Bergen. Han har forsket på etterlatte ved traumatisk død i 20 år.

Det snakkes mye om PTSD (posttraumatisk stresslidelse) etter hendelser som ulykker, terror og krigsopplevelser. Men hvert år mister tusenvis av barn og unge foreldrene sine. For noen blir dette et livslangt traume. Forskning viser at tap av en forelder kan føre til utvikling av PTSD, bekrefter han.

– Å være vitne til at ens kjære gjennomgår tøff behandling, at de endrer utseende som et resultat av dette, og kanskje også endrer personlighet, kan være svært vanskelig, sier han.

Man har i lang tid betraktet tap av forelder

i oppveksten som en potensielt traumatisk hendelse. Noen kan utvikle andre helseplager som angst, depresjon og fysiske plager. Det er flere grunner til at enkelte barn strever mer enn andre – som omstendigheter for dødsfallet, relasjon til avdøde og familiefaktorer.

– Det er krevende for foreldre som selv er i sorg, å evne å se barnas behov til enhver tid, sier Kristensen.

Det er viktig å anerkjenne sorgen de går gjennom, tilstrebe åpen kommunikasjon, og gi barna informasjon om hva som

skjer med den syke. Samtidig er det viktig at de får opprettholde en så normal hverdag som mulig, med skole og fritidsaktiviteter.

– Barn og unge som opplever at det ikke er rom for å snakke om alvorlig sykdom og eventuelt død, frarøves muligheten til å sette ord på det de frykter. De kan bli gående med følelsene inni seg, uten at de klarer å sette ord på disse. Hvis dette vedvarer over tid, kan det føre til helseplager, sier Kristensen.

Sterke følelser som ikke bearbeides, kan sette seg i kroppen eller medføre psykiske reaksjoner. Tap som er ubearbeidet fra tidlig alder, kan også komme opp igjen ved senere tidspunkt i livet.



UIB

EKSPERT:

Pål Kristensen, professor og psykologspesialist ved Senter for krisepsykologi, Universitetet i Bergen.



og så begynte moren å våkne til live i minnet hennes. Det var både godt og vondt på samme tid, forteller Stine.

FIKK TILBAKE LIVSGNISTEN

I dag har Stine balanse i hverdagen, og livet er godt igjen. Hun føler at hun har funnet tilbake til styrken i seg selv. Å gå til psykiater over tid har vært til stor hjelp. I dag går også livet i et saktere tempo. Hun hadde krevende jobber innen markedsføring. Nå har hun valgt å jobbe selvstendig og kan styre dagene sine selv. Det har gjort henne godt.

Stine jobber i dag som gestaltcoach, og driver firmaet Bevissthetscoach. Hun jobber blant annet med å forebygge utbrenthet, og driver med veiledning og kurs. 47-åringen ønsker å fortelle sin historie i håp om å hjelpe andre.

– Her i Norge er veldig mange opptatt av å holde på fasaden. Men det er så viktig å snakke om de sårbare tingene. Og har du vært gjennom et traume, skal du ikke bære på de vonde følelsene alene! Å vise sårbarhet er en styrke, sier den engasjerte Drøbak-kvinnen.

RÅD TIL ANDRE: Stine har en klar beskjed til andre som mister et familiemedlem i ung alder, eller opplever et annet traume: – Det er så viktig å snakke med noen! Mitt budskap er at man må. Selv om man føler der og da at man ikke vil, så er det ekstremt viktig.

Unngå fall på isen!

Nå som vinteren går inn i siste fase, er det gjerne større svingninger i temperaturen og det kan fort bli glatt. Her er rådene som kan holde deg på beina:

1. Legg inn god tid når du skal ut og gå. Det er lettere å falle hvis du stresser av gårde eller løper.
2. Ta ut hendene av lommen. Når armene får henge fritt langs kroppen, har du bedre balanse.
3. Bruk alltid sko med brodder når du er ute, selv om du bare skal til postkassen!
4. Gå på veier og fortau som er strødd.
5. Bruk rekkverk der det er tilgjengelig. Gå eventuelt med staver.
6. Legg telefonen i vesken og hold konsentrasjonen og blikket på veien.
7. Unngå å bære tunge ting hvis du ikke må. Når du bærer noe blir balansen dårligere.
8. Ikke hopp fra brøytekanter, snøhauger eller andre høyder.
9. Gå forsiktig!

Kilde: Forskning.no



Au, så varmt!

Hvis du brenner deg, er det viktig å avkjøle det forbrente området under kaldt eller lunkent vann så raskt som mulig. Hold området i vannet i minst 20 minutter. Et brannsår utvikler seg sakte og trenger derfor lang avkjøling.

Kilde: Apotek1



Vondt i ryggen?

Da bør du fortsetter å bevege deg så normalt som mulig. Ryggen din har det aller best hvis du klarer å gjøre aktiviteter på en avslappet og mest mulig normal måte. Når du spenner deg og holder pusten, eller gjør bevegelsene på en ny eller annerledes måte, kan det gjøre vondt verre.

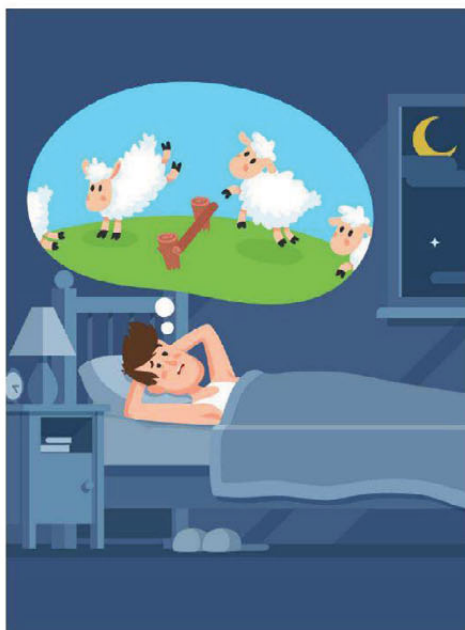
Kilde: NIMI.no



SUNNE VALG

The New York Times har laget en oversikt over noen av de sunneste matvarene du kan legge i handlevognen neste gang du er i butikken: Kål, rødbeter, granateple, svsker, gresskarkjerner, frosne blåbær, gurkemeie, bladbeta og kanel.

Kilde: NHI.no



Teller du sauer?

Nå har forskerne sett nærmere på det velkjente rådet om å telle sauer for å sovne. Rundt tusen personer deltok i spørreundersøkelsen som handlet om søvnvaner og hvilke metoder deltagerne mente fungerte best. De som var med i undersøkelsen fortalte at de fulgte bestemte tankerekker (24,3 %), hørte podkast eller musikk (23,8 %), leste en bok (22,9 %) eller brukte nettbrett eller telefon (13,4 %) for å sovne. Det viste seg at bare 7 % brukte metoden med å telle sauer.

Kilde: Universitetet i Bergen

NY MAGNESIUMKAPSEL TIL MUSKLENE DINE

Hver kveld når Inge skulle legge seg opplevde hun urolige bein. –Jeg kunne ikke finne ro noen steder, og det endte ofte opp med at jeg måtte stå opp igjen. Nå tar hun daglig et tilskudd av magnesium malate™ fra New Nordic. –Det har gitt meg ro, og endelig kan jeg sove om natten.

Endelig rolige ben!

Inge ble pensjonist for 5 år siden. –Jeg så frem til å nyte hverdagen min. Nå skulle jeg ha tid til å gjøre alle de tingene jeg er så glad i, som å spille kort, ordne i hagen og gå lange turer langs kysten der vi bor.

Sov dårlig

All gleden over tilværelsen ble overskygget av at jeg sov så dårlig om natten. Jeg hadde forferdelig urolige ben om natten.

BEST I TEST

Magnesium malate fra New Nordic fikk en suveren førsteplass blant 8 magnesiumtilskudd på forbruger-test.dk. Magnesium malate er en fruktsyre basert på magnesiumsalt og epletsyre. Det vil si en organisk bundet kilde til magnesium. Magnesium kan bidra til å redusere tretthet og utmattelse, og det kan også bidra til å opprettholde en normal muskelfunksjon. Videre kan magnesium bidra til elektrolyttbalansen, et normalt energistoffskifte og til nervesystemets normale funksjon.

Dette påvirket humøret og jeg var ofte trett om dagen.

Fikk det kun om natten

Jeg vet det lyder sprøtt, jeg bekymret meg for mine urolige ben hver kveld da det var som om det kun kom om kvelden og natten.

Fikk et tips om å prøve magnesium malate

Naboen min tipset meg om å prøve et nytt produkt som het Magnesium malate™. Hun var selv veldig fornøyd med produktet, og tok det for musklene sine.

Tre kapsler om daglig

Allerede etter få dager forsvant uroen i beina mine. Jeg visste ikke at jeg manglet magnesium og at tilførsel av dette vil bidra til musklene og nervernes normale funksjon. Jeg har det fantastisk, og jeg sover godt hver natt. Jeg anbefaler Magnesium malate™ fra New Nordic til alle som forteller at de har urolige bein – og det er det mange i min alder som har, forteller Inge.



Vil du også prøve Magnesium malate™? Magnesium malate™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.

Bestill i dag å få den levert rett hjem i postkassen!

Bestill på newnordic.no eller 69 25 73 00

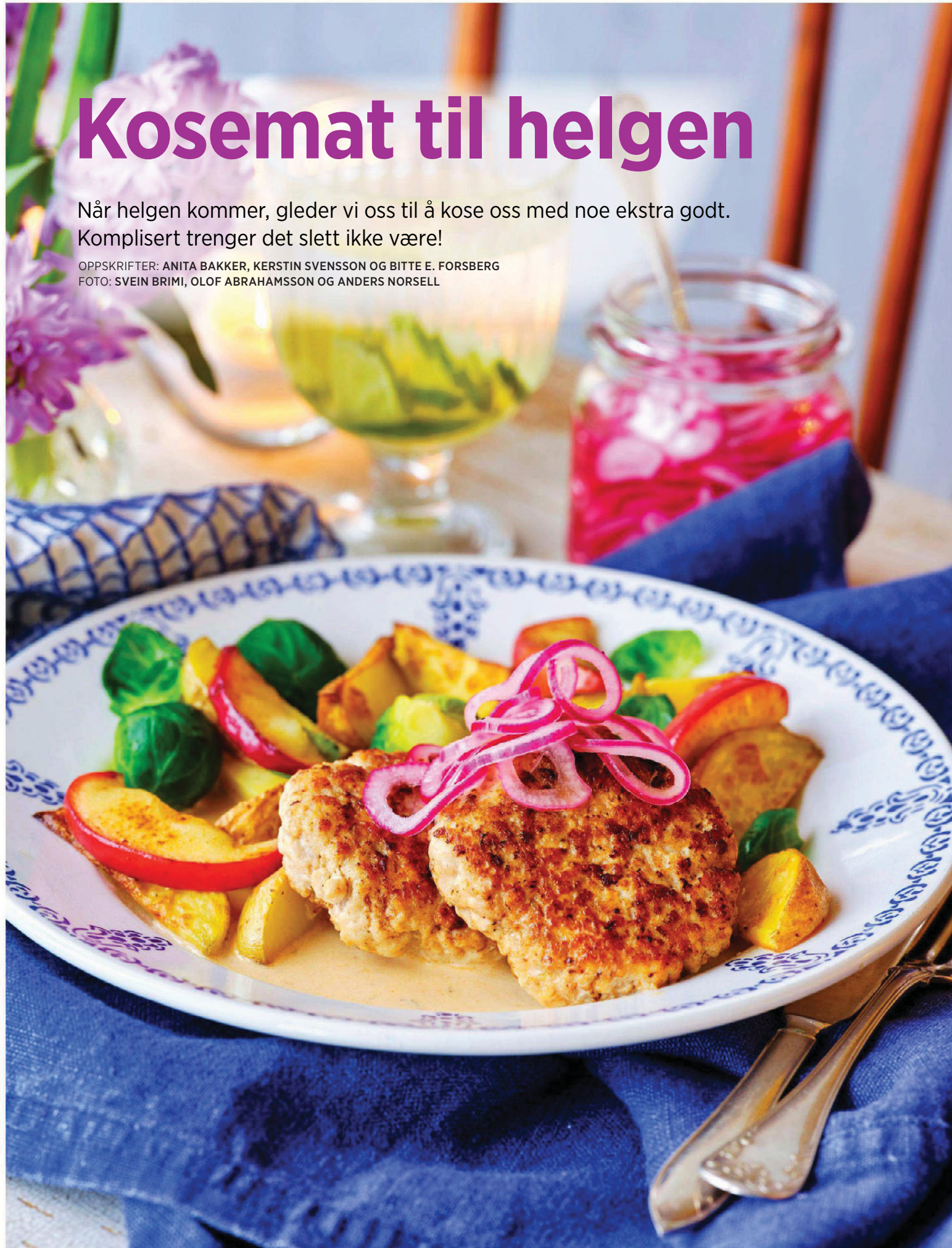
Spar 20% på abonnement

Kundeservice: 69 25 73 00

Kosemat til helgen

Når helgen kommer, gleder vi oss til å kose oss med noe ekstra godt. Komplisert trenger det slett ikke være!

OPPSKRIFTER: ANITA BAKKER, KERSTIN SVENSSON OG BITTE E. FORSBERG
FOTO: SVEIN BRIMI, OLOF ABRAHAMSSON OG ANDERS NORSELL



**BRUK
DET DU HAR**
Har du ikke rosenkål,
kan du servere
brokkoli, erter eller
asparges.

Karbonader med syltet rødløk

Saftige karbonader med fløtesaus blir en perfekt søndagsmiddag.

2 porsjoner

3 ss havregryn
½ dl melk
250 g karbonade- eller
kjøttdeig
1 ss hakket løk
salt og pepper
1 ss smør
syltet rødløk (se tacosalat-
oppskrift s. 27)

FLØTESAUS:

1 dl vann
½ dl kremfløte
1 ss kalvefond ev. ½
buljongterning
salt og pepper

TIL SERVERING:

stekte potetbåter
køkt rosenkål
stekte eplskiver

Karbonader: Bland havregryn og melk og la det swelle i 5 minutter. Rør inn kjøtt, løk, salt og pepper. Lag fire flate kaker og stek i smør, ca. 5 minutter på hver side. Ta opp kjøttkakene og hold dem varme.

Saus: Hell vann, fløte og fond i stekepannen og la det koke et par minutter. Smak til med salt og pepper.

Server karbonadene med stekte potetbåter, køkt rosenkål og stekte eplbåter. Topp med syltet rødløk.

Kyllingburger med ovnsstekte poteter

Enkelt og skikkelig godt til helgekosen!

2 porsjoner

1½ rødløk
1 + 1 ss smør
300 g kyllingfilet
salt og pepper
paprikapulver
2 hamburgerbrød
salat

DRESSING:

150 g kikerter (½ boks)
1 hvitløkfedd
4 skiver grønn jalapeñopepper
(kan sløyfes)
2 ss crème fraîche
2 ss hakket persille
salt og pepper

OVNSSTEKTE POTETER:

400 g poteter
2 ss olivenolje
salt

Dressing: Bland kikerter, finhakked hvitløk, persille, crème fraîche og evt. jalapeño. Kjør alt til en jevn mos med stavmikser eller blender. Smak til med salt og pepper.

Poteter: Skrubbe poteter og skjær i jevne staver. Legg dem i vann noen minutter og la dem tørke på et håndkle. Bland potetstavene med olje og spre dem utover et bakepapirkledd stekebrett. Stek potetene midt i ovnen på 225° i ca. 30 minutter til de har fått en fin farge. Vend noen ganger underveis. Dryss på salt før servering.

Burgeren: Skrell og skjær opp løken. Stek den myk i smør og krydre med salt og pepper.

Krydre kyllingen med salt, pepper og paprika. Stek i smør i ca. 5 minutter på hver side.

Varm hamburgerbrødene og del dem. Smør snittflatene med dressing og legg på salat, kylling og løk. Server med stekte poteter.

LITEN TID?

Kikert-dressingen kalles også hummus og kan kjøpes ferdig. Vil du gjøre det raskt og enkelt hjemme, bruker du ferdig hamburgerdressing eller en blanding av ketchup og Thousand Island.





STERK SAUS?

Chilipasta (sambal oelek) fås i store matbutikker og på Oda. Du kan ev. bruke finkuttet chili. Dropp det hvis du liker sausen mild.

Minipizza med skinke og fiken

Disse små deilighetene passer godt til kveldskosen eller som en forrett.

Ca. 12 stk.

PIZZADEIG:

25 g fersk gjær
2½ dl lunkent vann
1 ss olivenolje
1 ts salt
5 dl hvetemel (gjerne pizzamel tipo 00)
1½ dl revet ost
syltet rødløk (se tacosalat-oppskrift s. 27)

PIZZASAUS:

1½ dl crème fraîche
1 ss sennep
½ dl tomatpuré
1 ts chilipasta (se tips)

TOPPING:

12 skiver spekeskinke, gjerne parmaskinke
4 fiken
1 neve småbladet salat

Pizzadeig: Løs opp gjæren i vannet (37°). Tilsett olje, salt og det meste av melet, litt av gangen. Elt deigen godt, gjerne i maskin med eltekrok, i 10 minutter. La heve tildekket i 1 time. Velt ut på et lett melet bakebord. Del i 12 jevnstore biter. Kjevle ut bitene til små pizzaer og legg dem på en bakepapkledde stekeplate.

Saus: Bland alle ingrediensene godt.

Montering: Bre sausen utover pizzabunnene, men la ytterkanten være. Strø på revet ost. Stek midt i ovnen på 200° i 15–17 minutter eller til pizzaene er gylne. Avkjøl litt og topp med skinke, syltet rødløk, fikenbåter og salat.

Tomatpai med fetaost

En lun pai er lekker å servere og smaker alltid godt.

6 porsjoner

PAIBUNN:

3 dl hvetemel
125 g smør
3 ss kaldt vann

FYLL:

½ purre
1 ss smør
1 hvitløkfedd
75 g fersk spinat
salt og nykværnet pepper
150 g fetaost
4 egg
2 dl kremfløte
1 dl crème fraîche
1 neve frisk basilikum
400 g cherrytomater på kvist

Paibunn: Smuldre sammen mel og smør. Tilsett vann og arbeid raskt til en smidig deig. Kjevle eller trykk deigen ut i en paiform på 24 cm. Dekk med plastfolie og sett kjølig i 30 minutter. Forstek deretter bunnen i 10 minutter på 200°. **Fyll:** Kutt purre i skiver og fres den myk i smør. Skrell og finhakk hvitløk og ha i pannen sammen med spinat. Fres til spinaten har falt sammen. Smak til med salt og pepper. Fordel grønnsakene i den forsteekte paibunnen og smuldre fetaosten over. Visp sammen egg, fløte, crème fraîche, basilikum, salt og pepper og hell i formen. Topp med tomatene.

Stek nederst i ovnen på 200° i 40 minutter til eggeblandingen har stivnet. Topp med ekstra tomater og basilikum før servering.

KJAPP LØSNING

Ferdig paideig på rull er høyst brukbar og sparer tid. Men den er ganske salt, så reduser gjerne saltmengden i fyllet.





Tacosalat med kjøttdeig

Fredagstacoen er uunnværlig i mange familier. Har du prøvd den som salat?

4 porsjoner

400 g kjøttdeig av storfe eller kylling
3 hvitløkfedd
2 ss olje til steking
1 pose tacokrydder
1½ dl vann
1 pose blandet salat

1 pakke nachochips eller tortillachips
2 jalapeño
1 potte frisk koriander

SYLTET RØDLØK:

2 rødløk i skiver
1 dl vann
1 dl sukker
1 dl epl-sidededdik
1 ts hel pepper

TIL SERVERING:
salsa

rømme
1 lime i båter

Syltet rødløk: Kok opp vann, sukker og eddik og rør til sukkeret er oppløst. Legg i løk og pepperkorn. Avkjøl. Ha løk og lake i rene glass slik at laken dekker løken. Skru på lokket og oppbevar kaldt.

Fres kjøttdeig og finhakket hvitløk. Tilsett tacokrydder og vann. La sausen småkoke i ca.

5 minutter. Fordel salat, nachochips og kjøttdeig på tallerkener og topp med jalapeño i skiver, koriander og syltet rødløk. Server med salsa, rømme og lime.

HOLDBAR LØK

Syltet rødløk holder minst to uker i kjøleskap. Kjempegodt til salater, kjøtt og fisk.

KAKER OG DESSERTER

Litt søtt til kaffen

Hva serverer du helst etter et godt måltid?
En deilig kake eller litt frisk frukt?
Her er noe for alle.

OPPSKRIFTER: MARIA ZIHAMMOU
FOTO: LEE KEARNEY



Lett å rive

Legger du mandelmassen i fryseren noen minutter, blir den enklere å rive.

Masarinkake med bær

Kombinasjonen av myk mandelmasse og friske bær er nærmest uimotståelig.

8-10 biter

400 g kransekakemasse
200 g romtemperert smør
4 egg
1 dl mandelmel eller hvetemel
200 g blåbær

TIL SERVERING:

3 dl kremfløte
200 g friske bær, for eksempel blåbær og bringebær
1-2 ss melis
2 ss grovhakket, frisk mynte

TIL FORMEN:

2 ss smeltet smør
50 g skivede mandler

Smør en springform (ca. 20 cm) og fordel mandel-flakene utover. Forsøk å få noen opp langs kanten også.

Riv mandelmassen grovt og rør inn smøret, litt etter litt. Bland til en jevn røre. Tilsett ett egg om gangen og bland godt. Rør inn melet. Fordel røren i formen og dryss blåbærene utover.

Stek kaken midt i ovnen på 175° i 30-40 minutter til den har stivnet og har fått en fin, gyllenbrun farge. Avkjøl.

Pynt kaken med bær, melis-dryss og frisk mynte. Visp fløten til luftig krem og server den ved siden av.

Sjokoladeruter med nøtter og tranebær

En ordentlig mørk og lekker brownie-variant med fyldig glasur, knasende nøtter og myke tranebær.

ca. 15 biter

100 g valnøtter
30 g pekannøtter
100 g mørk sjokolade
150 g smør
3 dl brunt sukker
1 dl bakekakao
2 dl hvetemel
3 egg

GLASUR OG PYNT:

150 g mørk sjokolade
1½ dl fløte
2 ss lys sirup
flaksalt
30 g tørkede tranebær

Rist nøttene i en tørr stekepanne, avkjøl og grovhakk. Grovhakk sjokoladen.

La smør og sukker smelte på lav varme og rør til alt sukkeret er oppløst – vær tålmodig! Ta kjelen av varmen, ha i hakket sjokolade og rør til den har smeltet.

Sikt kakao og mel i en bakebolle og vend sjokoladeblandingen inn i dette. Ha i ett egg om gangen og rør til en jevn røre. Bland inn halvparten av nøttene. Hell røren i en bakepapkledde ildfast form (ca. 20 x 20 cm). Stek midt i ovnen på 175° i ca. 17-20 minutter til kaken stivner, men fremdeles kjennes myk ut. La kaken avkjøles i formen.

Glasur og pynt: Grovhakk sjokolade og ha den i en kjele med fløte og sirup. Varm opp

på lav varme under omrøring til sjokoladen har smeltet. Avkjøl til glasuren tykner. Rør inn mellom for å unngå snerk.

Legg kaken over på en fjel. Smør sjokoladekremen utover og topp med resten av nøttene, flaksalt og tranebær. Skjær i små ruter – dette er mektige saker!

Start dagen for

Kaken kan gjerne lages dagen i forveien, slik at smakene får «satt seg». Glasur og pynt venter du med til servering.





Fint med frossent

Ferdig butterdeig/smørdeig fås i frysedisken, enten i store flak (250 g) eller 5 plater (425 g). Tin etter anvisning på pakken. Bruker du plater, ta ut 4 stk., kjevle dem lett ut og del i to.

Butterdeigsflak med krydrede epler

Franskinspirert dessert med norske smaker. Knasende butterdeig fylles med norske epler surret med kanel og kardemomme.

4 porsjoner

½ dl melis
ca. 250 g butterdeig (se tips)
3 norske epler, f.eks. Aroma
2 ss smør
3 ss sukker
2 ss sitrønsaft
1 ts kanel
½ ts malt kardemomme
3 dl kremfløte
½ ts ekte vanilje
2 ss melis + ekstra til garnityr

Legg bakepapir på en stekeplate. Dryss halvparten av melisen utover platen ved hjelp av en sil. Del butterdeigen i åtte rektangler, ca. 6 x 12 cm. Legg dem på stekeplaten og sikt over resten av melisen. Stek midt i ovnen på 200° i 12–15 minutter til de har fått fin farge og har blåst seg opp. Avkjøl flakene på rist.

Eplefyll: Fjern kjerner og skjær epler i tynne skiver. Ha dem i en varm stekepanne sammen med smør, sukker, sitrønsaft og krydder. La det surre til epleskivene blir myke. Avkjøl.

Pisk fløte, vanilje og melis til luftig krem.

Legg fire butterdeigsflak på tallerkener. Legg på krem, epler og de siste butterdeigsflakene. Dryss litt melis over og server straks.

Eksotisk fruktsalat med crème fraîche

Frisk frukt, sprø kjeks og syrlig krem. Enklere kan en dessert knapt bli.

4 porsjoner

FRUKTSALAT:

1 moden mango
½ ananas, gjerne hermetisk
1 appelsin, saften
2 pasjonsfrukt
2 kiwi

TIL SERVERING:

8 søte kjeks (se tips)
2 dl crème fraîche
2 ss melis
50 g ristede kokosflak

Fjern stenen fra mangoen, skrell og del i biter. Bruker du frisk ananas, skreller du den, fjerner den harde kjernen og deler fruktkjøttet i biter. Bruker du hermetisk, siler du av laken og deler ringene i biter. Del pasjonsfrukt og skrap ut innholdet. Skrell og del kiwi i biter. Legg alt i en bolle og press appelsinsaft over.

Fordel to kjeks i hvert dessertglass. Visp crème fraîche med melis.

Legg fruktsalat i glassene, topp med pisket crème fraîche og strø ristet kokos over. Server resten av kremen ved siden av.

Kjeksvalg

Vi har brukt savoirdikjeks, beregnet til tiramisu (fås på Meny). Andre søte kjeks går også fint.



Løsningen for muskler og ledd



Ingredienser med dokumentert effekt på:



MUSKLER

Vitamin D bidrar til å opprettholde normal muskelfunksjon.



LEDD

Boswellia serrata bidrar til å holde leddene komfortable.



Nyhet! IMMUNSYSTEM

Nå med sink for immunsystemet. Selen, samt vitamin B₁₂, C og D bidrar også til immunsystemets normale funksjon.

FØRSTE PAKKE
-50%
Kun 179 kr

+ GRATIS GAVER TIL FAMILIENS LESERE

Du mottar kosttilskuddet Cranberry i første forsendelse, og en dyptvirkende muskelbalsam for stive og ømme muskler i andre forsendelse.



Verdi totalt 398 kr.
Porto 49 kr tilkommer.

BESTILL I DAG



Ring **98 70 14 01**
Oppgi kode
FAMILIEN2

(man-fre kl 08:30 - 16:30)



Send kodeordet
FAMILIEN2 til 2007



Eller bestill på
vitaepro.no/familien2



TRO & LIV

VED: ØYSTEIN BRINCH

«Små og store valg. Små og store feilvurderinger og feiltrinn. Ingen av oss unngår nesestyvere og snublesteiner.»

Kan en kristen være tilhenger av det politiske partiet Rødt? Eller aktiv i Fremskrittspartiet? Finnes det tilfeller der jeg som kristen kan forsvare å gripe til våpen? Jeg syns det er viktig å fundere på slike spørsmål, og diskutere dem med andre.

Fra og med neste utgave av Familien er det slutt på spalten «Inspirasjon» som Nils Tore Andersen har hatt hånd om i flere år – til stor glede for mange. Også for meg. Et klokt kristenmenneske med varmt hjerte legger ned pennen, i hvert fall i denne sammenhengen.

Nils-Tores spalte har vært og er til stor inspirasjon også for meg, og jeg tenker nok at spalten Tro & liv innimellom vil ha rom for betraktninger rundt hverdags-etiske spørsmål, sett fra en kristen synsvinkel. Nå finnes det få fasitsvar i møte med de utfordringene vi møter i hverdagen og i livet. Noen eksempler: Er det alltid forkastelig å lyve – eller å fortie en sannhet? Er presters taushetsplikt absolutt, eller finnes det unntak? Er det i visse situasjoner lov å ta fra de rike og gi til de fattige – det såkalte «Robin Hood-syndromet»? Kan en kristen forretningsdrivende «ta snarveier» med den unnskyldningen at «alle» gjør det? Må jeg som kristen holde avstand til f.eks. russiske venner fordi Putin har overfalt Ukraina? Eller kan jeg ha to tanker i hodet samtidig?

Jeg har en inngiftet slektning som – da nervesystemet mitt brøt sammen for noen år siden – sa til meg: «Jeg har aldri opplevd at livet er enkelt.» Det ga meg faktisk god trøst – det er vel noe av dette jeg er opptatt av. Ikke at livet nødvendigvis er så svart hele tiden, men at det tross alt er en viss sannhet i ordtakene om at «livet er for viderekomne».

Små og store valg. Små og store feilvurderinger og feiltrinn. Ingen av oss unngår nesestyvere og snublesteiner. Nå skal ikke denne spalten gi fasitsvar på livets og hverdagens spørsmål. Selv Bibelen gir ikke fasitsvar på alle spørsmål.

Men du er fremdeles velkommen til å sende inn spørsmål! En klok lærer på St. Sunniva Skole i Oslo sa til min datter da vi var der til orientering: «Er det noe du lurar på Gunvor? Husk på én ting: Det finnes ingen dumme spørsmål, bare dumme svar!»

Kjære lesere: Fortsett å stille spørsmål! Jeg har mange ganger blitt tvunget til å tenke grundig igjennom spørsmål jeg har fått. Og jeg har iblant blitt tvunget til å tenke – og svare – annerledes enn jeg i utgangspunktet hadde tenkt. Det er mange kloke lesere av Familien. Og mange kloke spørsmål som jeg har måttet streve med. Litt uærbødig: Å stille spørsmål skulle vært et sakrament! Jesus stilte spørsmål: «Men da høytidsdagene var over og de skulle hjem, ble gutten Jesus igjen i Jerusalem uten at foreldrene visste om det.... Da de ikke fant ham, vendte de tilbake til Jerusalem for å lete etter ham der. Først etter tre dager fant de ham i tempelet. Der satt han blant lærerne, lyttet til dem og stilte spørsmål» (Luk 2,43-46).

Gode lesere: Jeg har lært av dere i flere år. Og kommende betraktninger vil også være inspirert av spørsmål jeg har fått og får av dere.

Med vennlig hilsen Øystein

Spørsmål til presten sendes til
Familien, «Tro og liv», Pb. 4980 Nydalen, 0441 Oslo
Eller til e-post: oystein.brinch@gmail.com

Håndarbeid

& IDEER

Familien NR. 5
1. MARS 2024

- 34 Vakker blomsterkofte
- 37 Enkel lue i moderne bouclé-garn
- 38 Myk genser med flettet bærestykke
- 40 Strikk til hjemmet
- 51 Barnegenser og lue fra Pippi-filmene
- 54 Tradisjonsstrikk til barn
- 57 Tweed-genser og lue med struktur



Blomstrende kofte

Møt våren med en nydelig kofte som strikkes på rundpinne og klippes opp når du monterer.

DESIGN: ANNE-KIRSTI ESPENES FOTO: ESTEN A. BORGOS



LUSEKOFTE MED BLOMSTER

Størrelser: S (M) L (XL) XXL

Plaggets Mål:

Overvidde: ca. 95 (105) 115 (125) 135 cm

Hel lengde: ca. 58 (60) 62 (64) 65 cm
Ermelengde: (til ermehull) ca. 48 cm, eller ønsket lengde

Garn: Rauma Mitu, 50 % alpaka, 50 % ull, 50 gram = ca. 100 m

Garnforbruk:

SFN61 Beige melert 9 (10) 11 (12) 13 nøster

SFN90 Brun 3 (3) 3 (4) 4 nøster

2230 Rustrød 2 (3) 3 (3) 4 nøster

4932 Rød 1 nøste alle størrelser

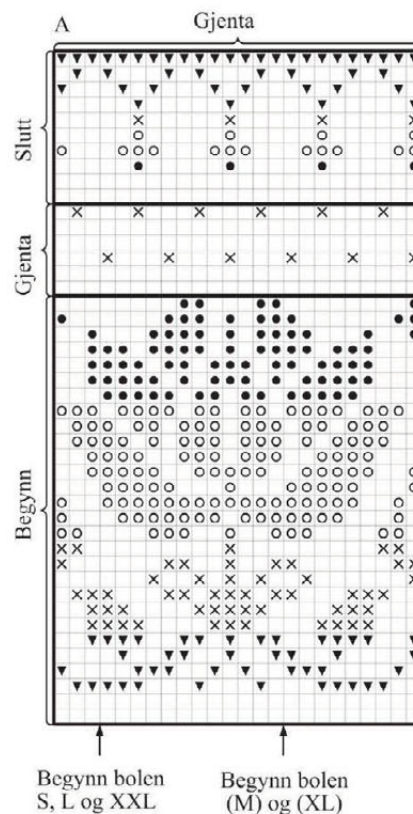
6085 Rød 1 nøste alle størrelser

Opplysninger om garnet får du hos Rauma Ullvarefabrikk, tlf. 71 22 05 00 eller raumaull.no

Tilbehør: 8-9 tinnknapper

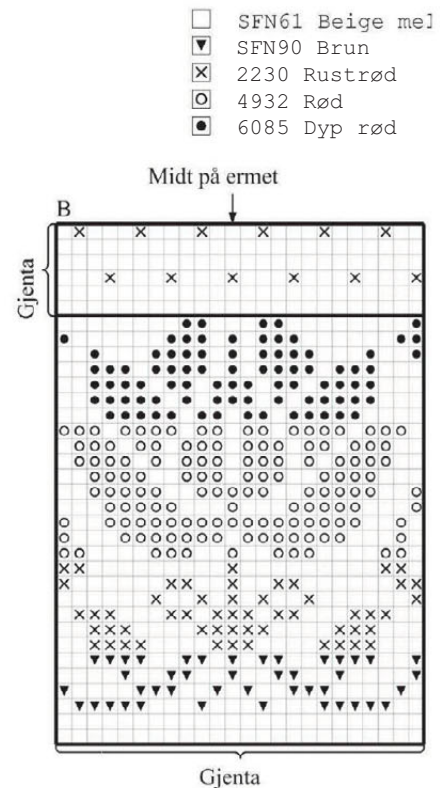
Pinner: Stor og liten rundp og strømpep nr. 3 og 3,5

Strikkefasthet: 24 m glattstrikk og mønster på p nr. 3,5 = 10 cm



Begynn bolen
S, L og XXL

Begynn bolen
(M) og (XL)



FOR- OG BAKSTYKKET

Legg opp 222 (246) 270 (294) 318 m med Brun på rundp nr 3. Strikk 6 cm vrangbordstrikk fram og tilbake med 2 r, 2 vr (slutt med 2 r), siste p fra vrangen. På siste p justeres m-tallet til 223 (247) 271 (295) 319 m.

Skift til p nr 3,5, legg opp 5 nye m midt foran og strikk mønster rundt etter diagram A. Omgangen begynner midt foran. Begynn ved pil for valgt størrelse. De 5 m midt foran strikkes vr (ikke mønster) og skal siden brukes til å klippe i. Strikk først mønster merket 'Begynn' og deretter mønster merket 'Gjenta' (= lusemønster) til arbeidet måler 38 (39) 40 (41) 41 cm. Neste

omgang felles 1 m i hver side slik (de 5 m midt foran ikke medregnet): Strikk 54 (60) 66 (72) 78 m, fell 1 m, strikk 113 (125) 137 (149) 161 m, fell 1 m, strikk 54 (60) 66 (72) 78 m.

Videre strikkes for- og bakstykket hver for seg.

FORSTYKKET

Fortsett med mønster som før, fram og tilbake, samtidig som det felles 1 m i hver side til ermehull hver 2. p 7 (7) 7 (8) 8 ganger = 47 (53) 59 (64) 70 m på hver side av de 5 midt-m. Strikk til arbeidet måler 52 (54) 56 (57) 58 cm. Fell av de 5 midt-m. Videre strikkes hver side for seg.

*Kofta har
isydde ermer. Er du
usikker på hvordan det
gjøres, kan du sjekke
[linkaneumann.com/
hvordan-montere-genser-
med-isydde-ermer](http://linkaneumann.com/hvordan-montere-genser-med-isydde-ermer)*





VENSTRE FORSTYKKE

Sett 8 (9) 10 (11) 12 m på en maskeholder til hals. Fell videre 3,2,1,1,1 m på hver 2. p til hals = 30 (35) 40 (44) 49 m. NB! Samtidig, når arbeidet måler ca 53 (55) 57 (59) 60 cm, og siste p er en p med lus, strikkes mønster merket 'Slutt'. Fortsett med ensfarget glattstrikk med Brun til arbeidet måler 58 (60) 62 (64) 65 cm. Sett skulder-m på en maskeholder.

HØYRE FORSTYKKE

Strikkes som venstre forstykke, men speilvendt.

BAKSTYKKET

Fortsett med mønster som før, samtidig som det felles til ermehull i hver side som til forstykket = 99 (111) 123 (133)

145 m. Strikk videre mønster som til forstykket. Når bakstykket er 2 cm kortere enn forstykkene, settes de midterste 33 (35) 37 (39) 41 m på en maskeholder til nakke = 33 (38) 43 (47) 52 m på hver side. Strikk hver side for seg slik: Fell 2,1 m til nakken = 30 (35) 40 (44) 49 m. Strikk til bakstykket er like langt som forstykket. Sett skulder-m på en maskeholder.

ERMENE

Legg opp 48 (52) 56 (60) 64 m med Brun på strømpep nr 3. Strikk 6 cm vrangbordstrikk rundt med 2 r, 2 vr.

Sett et merke rundt siste m på omgangen = merke-m.

Skift til p nr 3. Strikk mønster etter diagram B, samtidig som det på 2.

omgang økes 8 m jevnt fordelt = 56 (60) 64 (68) 72 m. Tell ut fra midt på diagrammet hvor mønsteret begynner. Merke-m regnes ikke med i mønsteret og strikkes med Beige melert.

Når arbeidet måler 7 cm, økes 1 m på hver side av merke-m. Gjenta økningene på hver 2. cm til det er økt i alt 20 ganger = 96 (100) 104 (108) 112 m. Strikk til ermet måler 48 cm, eller ønsket lengde.

Fell av merke-m. Strikk videre fram og tilbake, samtidig som det felles 1 m i hver side på hver p 12 (12) 12 (13) 13 ganger = 71 (75) 79 (81) 85 m. Strikk 1 p. Fell av.

Strikk det andre ermet på samme måte.

MONTERING

Sy 2 doble maskinsømmer med korte sting midt i de 5 m midt foran. Klipp opp mellom sømmene.

Strikk eller mask sammen på skuldrene. NB! Det går også an å felle av og sy sammen på skuldrene.

Sy ermene i jakken. Pass på at midten av ermet møter skuldresømmen.

HALSKANT

Strikk opp 11-12 m pr 5 cm med Brun på p nr 3 langs halsfellingene og ta med m som ble satt på maskeholderne. Strikk 1 p r fra vrangen, 7 p glattstrikk, 1 p r fra vrangen (= brettekant), 8 p glattstrikk. Fell av litt løst. Brett kanten dobbel mot vrangen og sy til med løse sting.

VENSTRE FORKANT

Strikk opp 11-12 m pr 5 cm med brun på p nr 3 langs halskanten, innenfor klippekanten og langs vrangborden (= 1 p r). Strikk 8 p r (= rillestrikk). Fell av med r m fra vrangen.

HØYRE FORKANT

Strikkes som den venstre, men langs midten lages 8-9 knapphull jevnt fordelt, det øverste og det nederste ca 1 cm fra kanten. Fell 2 m til hvert knapphull. Neste p legges det opp 2 nye m over de felte.

BELEGG TIL Å SKJULE KLIPPEKANTENE

Strikk opp 11-12 m pr 5 cm med brun på p nr 3 i overgangen mellom forkant og forstykke. Strikk ca 1,5 cm glattstrikk. Fell av. Legg belegget over klippekanten og sy til med løse sting uten at det vises på retten. Det går også an å sy fast et bånd over klippekantene i stedet for å strikke belegg.

Sy i knapper.

Lun lue

Luen strikkes rundt nedenfra og opp på rundpinne, før du bytter til strømpepinner etter hvert som det felles.

DESIGN OG FOTO: DROPS DESIGN

BOUCLÉLUE

Størrelse: S/M (M/L) L/XL

Passer hodemål på ca.: 54/56 (56/58) 58/60 cm

Garn: Drops Alpaca Bouclé fra Garnstudio 50 (100) 100 g farge 0602, brun

Og: Drops Kid-Silk fra Garnstudio 25 (25) 25 g farge 42, mandel

Få videohjelp og svar på spørsmål til denne oppskriften og info om garn og forhandlere på garnstudio.com

Pinner: Rundp nr. 5,5, lengde 40 cm og strømpep nr. 5,5

Strikkefasthet: 15 m i bredden og 18 p i høyden med glattstrikk og 1 tråd i hver kvalitet = 10 x 10 cm.

Legg opp 76 (80) 84 m på rundp 5,5 med 1 tråd Alpaca Bouclé og 1 tråd Kid-Silk (2 tråder). Strikk rundt i glattstrikk. Strikk til arb måler ca. 22 (24) 26 cm (det gjenstår ca. 6 cm til ferdig mål). Nå felles det slik:

1. omg: * Strikk 2 r, 2 r sm *, strikk fra *-* omg rundt = 57 (60) 63 m.

2.-3. omg: Strikk r.

4. omg: Strikk 1 (0) 1 r, * 2 r, 2 r sm *, strikk fra *-* til det gjenstår 0 (0) 2 m og strikk 0 (0) 2 m r = 43 (45) 48 masker.

5.-6. omg: Strikk r

7. omg: Strikk 1 (1) 0 r, * 2 r, 2 r sm *, strikk fra *-* til det gjenstår 2 (0) 0 m, strikk 2 (0) 0 r = 33 (34) 36 m.

8. omg: Strikk r.

9. omg: Strikk 1 (0) 0 m r, strikk 2 og 2 m r sm omg rundt = 17 (17) 18 m.

10. omg: Strikk r.

11. omg: Strikk 1 (1) 0 m r, strikk 2 og 2 m r sm omg rundt = 9 (9) 9 m.

Klipp tråden, trekk den gjennom de resterende m, stram og fest tråden godt. Luen måler ca. 28 (30) 32 cm, brett de nederste 5-6 cm opp på rettsiden av luen.



A woman with voluminous, curly brown hair and a bright smile is the central figure. She is wearing a thick, red cable-knit sweater with a prominent herringbone pattern. Her arms are crossed over her chest. The background is a bright, minimalist interior with a large green plant to the left and a white door or wall to the right.

Myk og deilig

I deilig alpaka og på store pinner
strikkes denne genseren i en fei. Et lekkert
hullmønster pryder bærestykket.

DESIGN: HOUSE OF YARN FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

RANDI GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 93 (100) 110 (123) 133 (140) cm

Hel lengde: ca. 59 (61) 63 (65) 67 (69) cm

Ermelengde: ca. 46 cm, eller ønsket lengde

Garn: Pus (70 % baby alpaka, 17 % akryl, 13 % polyamid, 50 gram = ca. 100 m) fra Du Store Alpaka

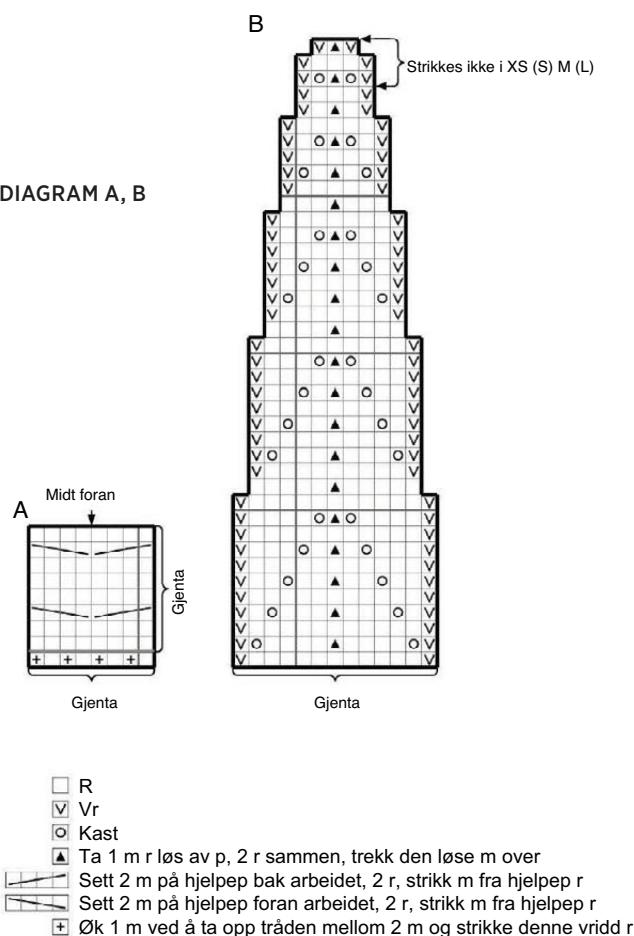
Garnmengde: Rød 4018, 7 (7) 8 (9) 10 (11) nøster

Opplysninger om oppskriften og garnet kan fås hos Du Store Alpaka: strikkehjelp@houseofyarn.no

Pinner: Stor og liten rundp og strømpep nr 7 og 9. Hjelpep

Strikkefasthet: 12 m glattstr på p nr 9 = 10 cm

DIAGRAM A, B



BOLEN

Legg opp 112 (120) 132 (148) 160 (168) m på rundp nr 7, og str 5 (5) 6 (6) 7 (7) cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Sett et merke i hver side med 56 (60) 66 (74) 80 (84) m til for- og bakstykket. Skift til p nr 9, og str videre i glattstr til arb måler ca. 35 (36) 38 (40) 42 (43) cm. På siste omg felles 6 m av til ermehull i hver side (= 3 m på hver side av hvert merke). Samtidig økes 0 (1) 0 (1) 0 (1) m midt på bakstykket. La m stå på p, og str ermene.

ERMENE

Legg opp 26 (28) 28 (30) 30 (32) m på strømpep nr 7. Str 5 (5) 6 (6) 7 (7) cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr 9, og str glattstr, samtidig som det økes 5 (5) 6 (6) 5 (5) m jevnt fordelt på 1. omg = 31 (33) 34 (36) 35 (37) m. Sett et merke rundt første og siste m på omg (= merke-m). Når arb måler 7 cm, økes 1 m på hver side av merke-m. Gjenta øk på hver 7,5. (6,5.) 5,5. (6,5.) 4,5. (4.) cm i alt 5 (6) 7 (6) 8 (9) ggr = 41 (45) 48 (48) 51 (55) m. Str til arb måler 46 cm, eller ønsket lengde. Fell av 6 m midt under ermet (merke-m + 2 m på hver side) = 35 (39) 42 (42) 45 (49) m. La m stå på p, og str et erme til.



BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på rundp nr 9 = 170 (187) 204 (221) 238 (255) m. Omg beg ca. mellom bakstykket og venstre erme. Diagr A skal str midt på forstykket. Tell ut fra midt foran, hvor omg beg. Str vekselvis mønster etter diagr A (= 4 m) og diagr B (= 13 m) omg rundt. Forskyv eventuelt omgs beg litt, slik at det ikke startes midt i et diagr. NB! På 1. omg økes det 4 m i hvert diagr A (= det blir i alt 8 m i diagr A etter øk) = 210 (231) 252

(273) 294 (315) m. Str og fell som diagr viser. Samtidig med siste omg av diagr B, felles det 4 m over hver flette i diagr A, ved å str 2 og 2 m r sm = 90 (99) 108 (117) 98 (105) m. Str 1 omg r, og fell 12 (17) 22 (25) 4 (5) m jevnt fordelt = 78 (82) 86 (92) 94 (100) m. Skift til rundp nr 7, og str 7 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Fell av med r og vr m.

MONTERING

Sy sm under ermene. Brett halskanten dobbel mot vrangen og sy til.

Fornyelse på kjøkkenet

Gi kjøkkenet et løft med disse enkle detaljene.

DESIGN: RAUMA GARN/BRITT KATHRINE AASEN FOTO: SIREN LAUVDAL

VAFFELHÅNDKLE

Bredde: 60 cm

Høyde: 42 cm

Garn: Rauma Pelini

Garnmengde: Grønn nr 4801: 150 g
Opplysninger om oppskrift 428-6 og garnet får du hos Rauma Ullvarefabrikk, tlf. 71 22 05 00.

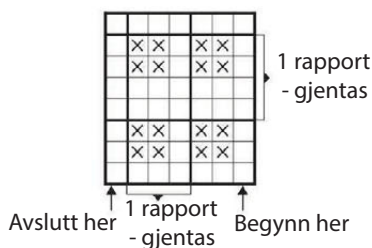
Garnalternativ: Rauma Petunia

Pinner: Rundp nr 3 ½ og 2 korte p nr 2 ½.

Strikkefasthet: 22 m strukturstrikk = 10 cm

Info: Vaffelhåndkleet strikkes frem og tilbake i strukturmønster. Til slutt strikkes det en i-cordkant rundt hele håndkleet.

Diagram:



□ = r på retten, vr på vrangen

⊗ = vr på retten, r på vrangen

Legg opp 91 m på p nr 3 ½. Str mønster etter diagr frem og tilbake. Str til arb måler ca 58 cm, avslutt med en hel rapport + siste p på diagr. La m stå på p. Str kanten rundt håndkleet.

KANT RUNDT HÅNDKLEET

Str opp m rundt håndkleet slik: Str opp m fra retten 1 m i hver m langs i kanten rundt hele håndkleet til i-cordkant (men hopp over ca. hver 5. m, så kanten ikke blir for løs og str opp 2 ekstra m i hvert hjørne så det ikke strammer) Bryt tråden.

Bruk p nr 2 ½. Legg opp 3 m på p (= i-cord-m). Beg i et hjørne. Flytt i-cord-m til venstre p. Beg med de 3 nye m igjen og str i-cordkant rundt håndkleet slik: *Str 2 r, 2 vridd r sm (= 1 i-cord-m str sm med 1 av de oppstrikkede m). Sett de 3 m på høyre p tilbake på venstre p uten å vri m*. Gjenta fra *til *, rundt hele kanten til alle de oppstrikkede m er felt. Str hempe i de 3 gjenstående m.

HEMPE

Forts å str 3 r, skyv m tilbake til høyre side av p, stram tråden godt og str 3 r (fra samme side). Forts på denne måten til hempen måler 4-5 cm. Fell av de 3 siste m, sy sm enden til starten av hempen.



GRYTEKLUT

Høyde: 18 cm

Bredde: 18 cm

Garn: Rauma Pelini

Garnmengde: Grønn nr 4801/Beige nr 23: 200 g

Opplysninger om oppskrift 428-5 og garnet får du hos Rauma Ullvarefabrikk, tlf. 71 22 05 00.

Garnalternativ: Rauma Petunia

Pinner: Rundp nr 6.

Strikkefasthet: 13 m rillestrikk med 4 tråder = 10 cm.

Info: Grytekluten strikkes frem og tilbake i rillestrikk med 4 tråder. Av 4 nøster får du 2 grytekluter.

Gryteklutene kan også brukes som bordskånere.

Legg opp 24 m på p nr 6, med 4 tråder. Str riller frem og tilbake (1 rille = 2 p r) med 1 kantm i hver side slik: *Ta den 1. m løs av som den skulle str vr med tråden foran arb, str r ut p. Snu. * Gjenta fra * til * til grytekluten måler 18 cm. Fell av og fest trådene.





BORDSKÅNER

Høyde: 18 cm

Bredde: 18 cm

Garn: Rauma Pelini

Garnmengde:

Grønn nr 4801: 200 g

Opplysninger om oppskrift 428–8 og garnet får du hos Rauma Ullvarefabrikk, tlf. 71 22 05 00.

Garnalternativ: Rauma Petunia

Pinner: Rundp nr 6.

Strikkefasthet: 13 m rillestrikk med 4 tråder = 10 cm.

Info: Bordskåneren har form som en 6-kant. Den formes ved å øke og felle i hver side. Den strikkes frem og tilbake i rillestrikk, med 4 tråder. Den kan også brukes som gryteklut.

Legg opp 8 m på p nr 6 med 4 tråder. Str riller (= r fra retten, r fra vrangen) frem og tilbake og øk samtidig i hver side slik:

1. p: Ta 1. m løs av som om den skulle str vr (med tråden foran arb), str r ut p.
2. p: Ta 1. m løs av som om den skulle str vr (med tråden foran arb), øk 1 m i neste m ved å str r først i fremre og så i bakre maskeledd. Str r til det gjenstår 2 m, øk 1 m i neste m ved å str r først i fremre og så i bakre maskeledd, 1 r.

Gjenta 1. og 2. p totalt 8 ggr = 24 m på p. Forts frem og tilbake uten øk. Ta 1. m løs av som forklart. Når det er str totalt 16 riller (1 rille = 2 p r), start felling på neste p slik:

1. p: Ta 1. m løs av som forklart, 2 vridd r sm, str til det gjenstår 3 m, str 2 r sm, 1 r.

2. p: Ta 1. m løs av som forklart, r ut p. Gjenta disse 2 p til det gjenstår 8 m på p. Fell av og fest trådene.



VAFFELKLUT

Høyde: 28 cm

Bredde: 29 cm

Garn: Rauma Pelini

Garnmengde: Mørk oransje nr 994/ Grønn nr 4801/ Beige nr 23: 50 g

Opplysninger om oppskrift 428–7 og garnet får du hos Rauma Ullvarefabrikk, tlf. 71 22 05 00.

Garnalternativ: Rauma Petunia

Pinner: Rundp nr 3 ½ og heklenål nr 3.

Strikkefasthet: 22 m strukturstrikk = 10 cm.

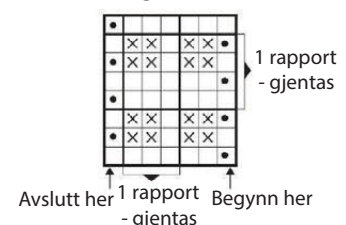
Info: Vaffelkluten strikkes frem og tilbake. Den strikkes i et struktur-mønster. Til slutt hekles det på en hempe i det ene hjørnet, for oppheng av kluten.

Legg opp 64 m på p nr 3 ½. Str mønster etter diagr, frem og tilbake. (Ta alltid 1. m løs av som om den skulle str vr, med tråden foran arb). Gjenta rapporten til arb måler ca. 28 cm. Fell av.

HEMPE

Hekle 1 hempe i ene hjørnet slik: Fest tråden med 1 kjm, hekle 12 lm, 1 kjm i hjørnet, snu og hekle 16 fm rundt hempen.

Diagram:



□ = r på retten, vr på vrangen

⊗ = vr på retten, r på vrangen

• = ta 1. m løs av som om den skulle strikkes vr med tråden foran arbeidet.

43

Vinkelkryss **

AV SIGBJØRN STABURSVIK

«Fyll inn de to kryssende gule løsningordene på kupongen bak eller på kryssord.no/familien og bli med i trekningen om valgfri premie.»



VINN
Kryssord-
koppen!



Eller velg
10
Flaxlodd

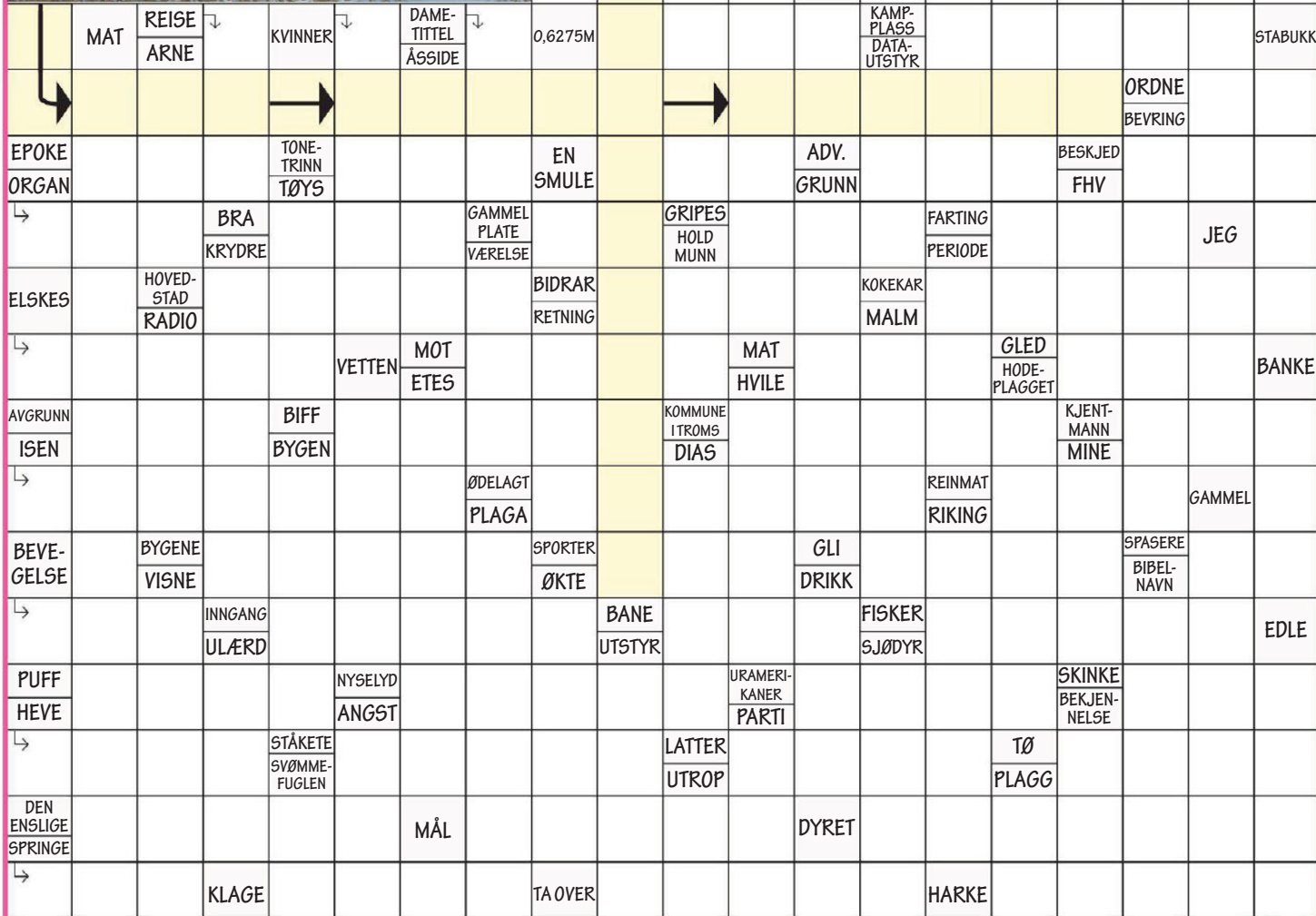
ORGAN	GLAD DEN GANG	FØRHEN- VÆRENDE	VEKST	AKSJE- BOLAG HÅND- VERKERE	HYLE	IKKE JEG	AKTE	SLUKTE	ART. LAGE MÅL	FISK	LUKKER	RETNING	ELEGANT
↳								MASE REKLAME				STJAL	
ORGANI- SASJON TØM		FUGLE- LAT BRUKE NAL		MILD IKKE INN			ELV TROIKA		LUKKET TRETT				
↳	SPISE- SKJE 3,14		ILD LENGSEL		IKKE SLAPP GUTTE- NAVN					MØBEL REDSKAP			
OPPKAST		ER SIKKER ETSE			PÅ STEDET LEDELSE			FØRE MOBIL- MELDING			BLAD EGEN- TLIG		
ART. I ORDEN		SKUER MERKE		VARM DRIKK UFF		FRYSE VISSEN			GAVE TVANG			DYR	
↳	ØDELAGT DRIKK		FORMUE HUD					AVIS GJØRE		TEMA DUO			
VÅR- MÅNED				SPRE SAND LANDENE			ETTER SKOLEN BØNN			LEDNING DEILIG			
YTTER- LIGERE TIL VÆRS			UFF RØYS		JENTE- NAVN HUD OG HAR			29. JULI NEKTE				USSEL	
↳		PLANTE I KORT- STOKKEN		KJØR IKKE KORT		BYI NORD VETO				MAN KAM		MØBEL	
BLIR STØRRE LATTER			HELE BEGYN- NER		HÅND UHELL			FINNER SEG I INGEN- TING					
↳			MINNES- MERKE INSTRU- MENT			SKOGS- VEI KANAL				FLØY LANDER			
ORMEHI	GIFRA SEG	ASKEN LOTTLAG			LAND BIBELSK NAVN					BLOMST- RE ANTAR			
↳			RUS UTROP			DYR TALL		DOVEN HÅNDVER- KERNE		HAST ARVE- ANLEGG			
BLAFRE RØYS				PÅ BADET I KROPPEN			IRR SLENT- RET					FOLK	
↳		INTENS BAND		LAGE BRØD BADSTUE			ALLEENE DET SOM ER IGJEN					NESENE	
I RETTE		STUDERE GJØRE I STAND			GAUL IKKE HIT				FJERNE SKITT SKRED				
DRAS	FINNES UTROP		ANGREP RØPET		HUNDRE- ÅR ØYI HELLAS				KONKUR- RANGE MØTE				
↳			SJELDEN BEHAGE			HAV- TORSK HUS				OVER- FALL NARRE- STREKER			
VINTER- BOLIG 1/2		LØKKE- MAT KUPP		KJEFT MINNE- SOTA			JENTE- NAVN LIGGE I TETEN			TRYGLE HYLET			
↳			DYRE- AVKOM BILDEL		ART. INSTRU- MENT		ER MUNTER MIKKEL		HJERTE- SLAG GLI				
STATI USA	KREERE FNISE			SKRIVE AKSJE- SELSKAP				BÅT BIL		MORO TRYGG TRAFIKK			
↳				PLAGG- ENE									
KAFFE					TOLK								

AV MERETE MARKENG



eller velg
10
Flaxlodd

Fyll inn de to gule løsningsordene på kupongen bak eller på kryssord.no/familien og bli med i trekningen om valgfri premie.



10 kampen

AV MORTEN LINDQUIST

Løs alle de ti oppgavene og skriv de markerte løsningsordene inn på kupongen. Dersom du har minst 7 av de 10 riktig, regnes det som at du har løst 10-kampen og du blir med i trekningen av premien.

VINN
Kryssordkoppen!

eller velg
10
Flaxlodd



1

4 X 4

Fire av disse fem ordene skal settes inn vannrett i diagrammet, slik av de danner fire nye, lesbare ord loddrett. Det markerte ordet er løsningen.

**MAUR
LEKK
GYVE
SOPP
USLE**

2

LURING	↓	SNURPE	↓	ISJØEN	↓	SYKDOM	↓
LINJE		SAMMEN				KRYPDYR	
↳				BEMERKE			
				DESSERTER			
GUTTE- NAVN							
UTSIKT							
↳		JENTE- NAVN	NØD- SIGNAL				
			FRYSER				
MORAL							KJØRE- TØY
						FUGLE- LÅT	
↳							
PLAGGET	LINJE						
	OVER- RAKTE						
OVER- FØRE							
DUKKERT							
↳				UFIN LYD			

3

LETEKRYSS

Ett av ordene nedenfor finnes IKKE i diagrammet. Hvilket?

L	I	T	E	R	M	Å	L
E	G	G	D	E	L	E	R
D	K	J	E	L	E	B	O
Ø	A	J	W	X	R	R	M
R	K	K	Ø	B	I	Ø	V
S	G	J	S	O	V	D	I
L	R	E	P	L	J	K	S
A	Y	V	S	L	E	N	P
G	T	L	X	E	R	I	Æ
Ø	E	E	C	L	N	V	V

**BOLLE
BRØDKNIV
DØRSLAG
EGGDELER
GRYTE
KJELE
KJEVLE
LITERMÅL
PØLSEKLYPE**

**RIVJERN
SKJE
SLEIV
VISP**

BLOMST- EN	ENDOG	HELBRED BÅT- UTSTYR	↓	SMUKK
↳				
DESSERT				
NEDERST				
ILDEN				
↳				

4

5

PUSLEKRYSS

Plasser de oppgitte ordene inn på riktig plass i rute-nettet.

3 bokst. **ATT
GLI
INN
ØRN**

4 bokst. **ABER
NARR**

**RAVN
ØGLE**

6 bokst. **BELGIA
LYKTER**

G	L	I			

6

Her har du noen ganger valget mellom to stikkord. Kun ett av dem er riktig.

IDRETTSLAG	SAGE eller SANGERE	EST NED-FRYSE	SKRED eller RED	BOKEN eller BUKK	LOV-BRYTER
→					
LUKTET VONDT				NESTEN	
BRUKES I ROBÅT				KØYA	
→			HÅLKA		
			FARGE		
PLANTE eller PLANET	FØLE eller FURTE	BYGD BANK-RANER			
→					FNIS eller FINS
FERSK					
ROVDYR					
→			FØLSOM eller FØLE		

AMERIKANSK KRYSSORD

1		2	3	4
5	6			
7				
8				
9				

VANNRETT

- 1 Mann fra bibelen.
- 5 Ensom.
- 7 Monument.
- 8 Køer.
- 9 Ess.

LODDRETT

- 1 Sutre.
- 2 Frakte.
- 3 Ønske.
- 4 Publikum.
- 6 Slingplante.

7

En lett og én vanskelig del. Løsningsordet går gjennom begge.

Lett	SKREKK SKRÅNING	UTKAST STANS	FINT	Vanskelig	GRUPPE	AVGIFT	DUNSTE GASS
LIKE GODT				FESTE-MIDDEL			
→				LY		RAPTUS AGENT-BYRÅ	
FERIE	DAMPE ELV			SAGN-VESENET			
LEKSIKON							
SKRIKET				SEIGE			



8

TODELT

Kodekryss

1	2		3	4	1	5	6
7	8	9	10	9		11	9
10	12			11	3	13	6
9	10	14	3	4	6	13	
14	9	15	12		4	2	11
8		3	8	4		1	9
16	2	8		1	12	6	4
	8	16	17	10	18		10

10



9

KIOS-KENE	BILDET	BORD-KLEDE STAD	VESEN	ARVE-ANLEGG HÅNDEN
→				
LAMPEN				
→		VRIMLE	LØS LEDELSE	SIDEN
BIDRO				
HØRES				
BRUKES I ROBÅT			MÅNE-FASE PLASS	
FORSYNT				RIKKE
DESSERT				
→		TO LIKE	HYLE SJARM	
GRISER TIL				
LØPT			TO LIKE	

Fargekryss ***

AV MERETE MARKENG

Løsningsordet fremkommer i rutene med sirkel. Les ovenfra og ned.



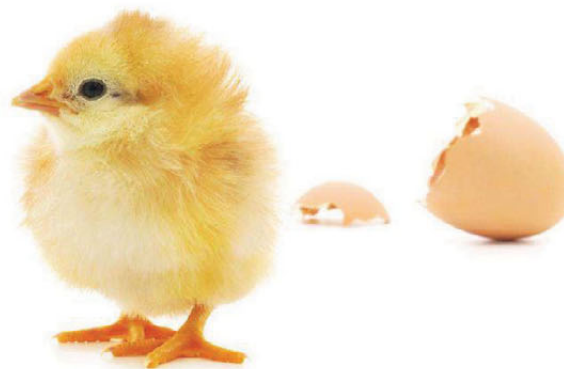
VINN
Kryssord-
koppen!



eller velg
10
Flaxlodd



SMERTEN			FLID	TJOR	SIGA-RETT	MENGDER	BREKK	STEIN-HAUGEN	ELV	AKTER	VILL
FORMUE								PLAGA		JOBBE	SKRÅDD
↳				TRYTER					BAKVERK		
				SVAR					SYMBOL		
IRR			RING			REDE				STJELE	
INNØ- STING			DEROVER			EVENTYR- FIGUR				MISTER	
↳			PAR		BLANKT			MERKE			
			ORGANET		ARNENE			KORREK- SJON			
LE	BEAR- BEIDE			DUM			TERGE				SJARM
	UTTALE			GRÅTER			DALTE				DOG
↳						FUREN				BRANN	
		BRENNER				BYDD				HODE- DELEN	FOR- MIDLER
STAPPE		STJERNE- BILDE							ENSOM		ATOMET
			FARES			BEVEGET			KNEIPA		
OPPGANG			PRELAT			STYKKER					
FART				PLANTE- SLEKT				STREKK- BAR			
↳				ARVEAN- LEGGET				VAKRE			
			KONGE				NØLE			RØYTE	
			SIKT				ORJEN- TERT			KVINNER	
VARMES	ROVDYR				DANSKE KRONER			MERKET			UTEN NAVN
	VASEN				FOLKE- VONDE			GJØNER			FRYKTE- LIG
↳											
			NETT			VIDT			GA		
			BRYTING			LATSEKK			GRISEN		
SVIKE	TA					SLØVE			FALSKT		PLØYDE
	TONEART					SPESE- ELL			TITTE		
↳											
			HEDRE					FEET			MALM
			DRILL					SLEKT- NING			
ETTER- LEVDE				JEG		KLUBB					
				MÅLTID		BLID			PLAGG- DELER		
									RETNING		
DERFOR	ILA		ØNSKE		KANT		REST			LITEN	
			LYSNET		UTE AV SYNE		UTSALGS- STED			PLOG	
↳											
				FYR		TREBLÅS- EREN			TE		
				GREVE		ANE					
VERK- TØYET		RØTTENE				REISE			NATUR- IST		
		HOS SMEDEN									
↳					IRRI- TERE		PÅBUD				
				ELVENE							
BALE			ISENDE								
			KEISER								
DELFIN	LITE				BØY						
	ART				BYGDE						
↳											
		KONSERN		HAT		DRA					
				ARRES- TERES							
HOVED- STAD		MORD- FORSØK									
		HEVDET									
↳											
				VEN- TILEN							
FORSØKS- ROM			BESVAR- ELSEN								



Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirklene og leses ovenfra og ned.



VINN Kryssordkoppen!

eller velg
10
Flaxlodd

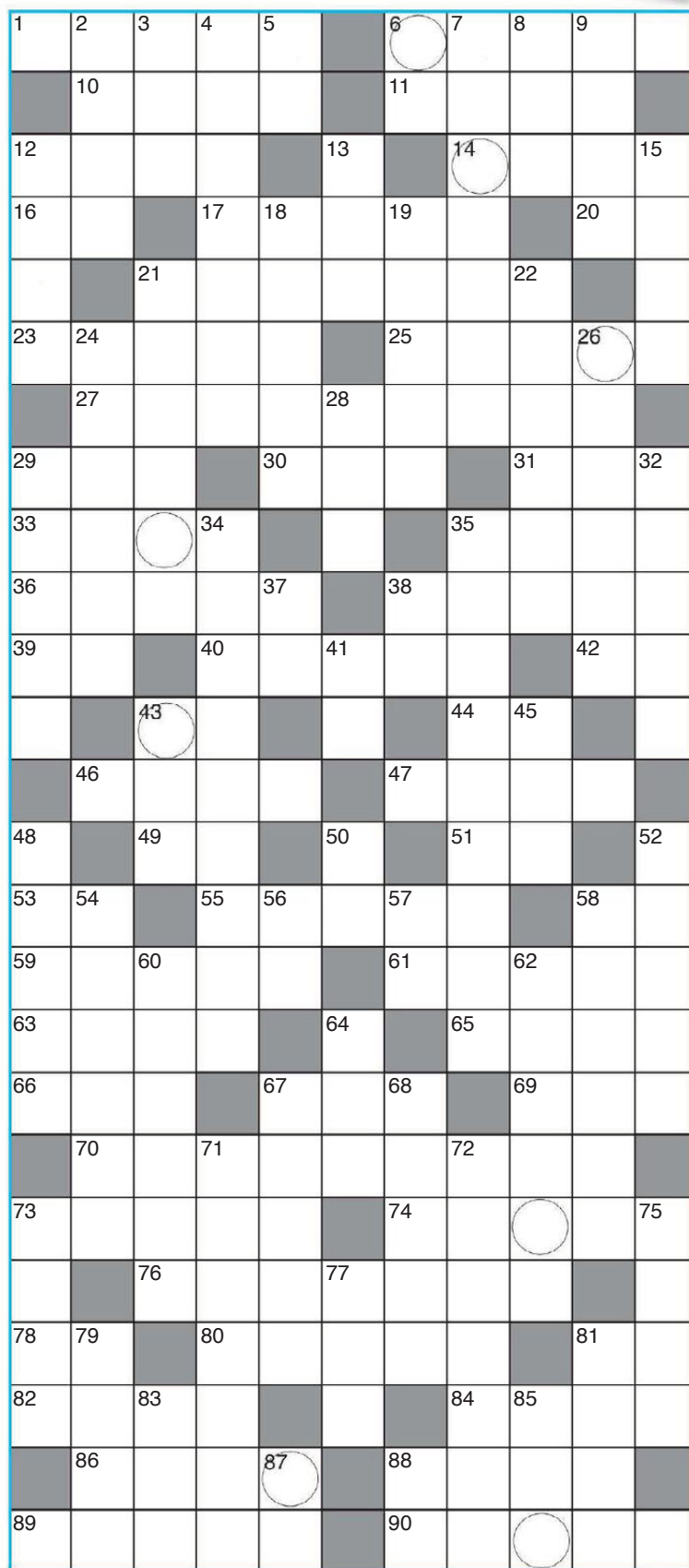


VANNRETT

- 1 Rom.
- 6 Bakdeler.
- 10 Telt.
- 11 Sitre.
- 12 Kast.
- 14 Affæren.
- 16 Fire.
- 17 Kar.
- 20 Enhet.
- 21 Dresserer.
- 23 Område.
- 25 Slag.
- 27 Tiltalende.
- 29 Basket.
- 30 Beite.
- 31 Utrop.
- 33 Kei.
- 35 Fæle.
- 36 Halvøy.
- 38 Adj..
- 39 Man.
- 40 Ikke overskudd.
- 42 Andefuglen.
- 43 Elv.
- 44 Spis.
- 46 Evne.
- 47 Trang.
- 49 Bekymring.
- 51 Sist i brevet.
- 53 Monarki.
- 55 Bit.
- 58 I telemark.
- 59 Ansiktsdel.
- 61 Gulpet.
- 63 Fnising.
- 65 Bolig.
- 66 Uff.
- 67 Bokhandelkjede.
- 69 Blodfarget.
- 70 Oppstyltet.
- 73 Være med.
- 74 Bu.
- 76 Fugl.
- 78 Karakter.
- 80 Hyren.
- 81 Byrde.
- 82 Tidsrom.
- 84 Spurvefugl.
- 86 Bevegde.
- 88 Øvrighet.
- 89 Beveggrunn.
- 90 Klippe.

LODDRETT

- 2 Prep..
- 3 Utveksling.
- 4 Instrument.
- 5 Byge.
- 6 Bolag.
- 7 Sagt.
- 8 Stammor.
- 9 Nå.
- 12 Debetkort.
- 13 Fiber.
- 15 Vill.
- 18 Anvise.
- 19 Dyrke.
- 21 Deiser.
- 22 Simle.
- 24 Porsjon.
- 26 Drepte.
- 28 Bak.
- 29 Klagde.
- 32 Gassart.
- 34 Folkestyre.
- 35 Gjenpart.
- 37 Utrop.
- 38 Gull.
- 41 Overtale.
- 43 Bakverk.
- 45 Besettes.
- 48 Mat.
- 50 Vedrørende.
- 52 Uker.
- 54 Lo.
- 56 Elv.
- 57 Lever.
- 58 Redskap.
- 60 Støtte.
- 62 Fyr.
- 64 Fordypning.
- 67 Gufne.
- 68 Hakke.
- 71 Arbeidsplass.
- 72 Vekstene.
- 73 Slag.
- 75 Boble.
- 77 Tre.
- 79 Rap.
- 81 Krøp.
- 83 Betyr ny.
- 85 Bibelsk navn.
- 87 Opptre.
- 88 Politisk parti.



LØSNINGER 5g5vinner fra 5r. 5/23

SUDOKU

Fyll ut de åpne feltene slik at både de loddrette og de vannrette radene, samt hver av boksene med 3 x 3 ruter, inneholder tallene fra 1 til 9.

Løsningene finner du under.

Hyggekryst



Vinkelkryst



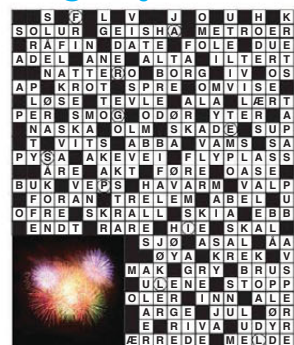
Familiekryst



Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- 1 TELT
- 2 ENDA
- 3 BAKHJUL
- 4 TRIO
- 5 SMEKKER
- 6 EKKOENE
- 7 TREIG
- 8 ELSKELIGHET
- 9 DANNET
- 10 MARSEILLE

Premievinner 5r. 5/23
Britt Kjeseth Larsen, Larvik



SAMLEKUPONG 5r. 5/24

De som har minst fire av de seks oppgavene rett, er med i premietrekningen (7 rette i ti-kampen regnes samlet som en av de seks).

Sett ring rundt ønsket premie: **Kryssordkoppen/10 lodd**

HYGGEKRYSS:.....

VINKELKRYSS:.....

FAMILIEKRYSS:.....

TIKAMPEN: 1:.....6:.....

2:.....7:.....

3:.....8:.....

4:.....9:.....

5:.....10:.....

FARGEKRYSS:.....

KLASSIKEREN:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./-sted:.....

Sudoku løsninger

6	8	9	1	3	4	5	2	7
4	7	2	5	6	8	9	3	1
3	1	5	6	7	2	4	8	9
2	6	8	7	4	3	1	5	9
5	9	4	8	1	6	3	7	2
1	3	7	2	8	6	5	9	4
9	6	5	7	2	4	8	1	3
8	4	1	9	3	6	2	7	5
7	2	3	6	4	1	7	5	8

KONTAKT-INFORMASJON

Har du spørsmål om kryssord i Familien, kontakt Egmont Kids Media Nordic AS.
E-post: marit.laastad@egmont.no

INNSENDINGFRIST: 2. APRIL

Du kan sende inn løsningene slik:

SMS med kodeord XFAM

<løsningsordet/gaten> til 2205

(kr 5,- pr. melding).

Internett: Bruk kupongen på

www.kryssord.no/familien. GRATIS!

Brevpost: Skriv inn løsningsordet/gaten og send kupongen til:

Egmont Kids Media Nordic AS, Familien 05, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.



BARE I FAMILIEN

Genser,
lue og hals
i størrelse
2-12 år

Inspirert av Annika

Da barnebarnet til designer Elin Vaaland ønsket seg en genser som lignet på en Annika bruker i de gamle Pippi-filmene, satte hun seg straks ned for å lage en oppskrift. Her er resultatet!

DESIGN: ELIN VAALAND FOTO: NATHALIE VAALAND HELLUM



VINTERVARM: Maria Persson, som spilte Annika i Pippi-filmene, holdt seg varm med denne flotte genseren under vinterscenene, som ble innspilt på Røros.

GENSER, LUE OG HALS

Størrelser:

Genser: 2 (4) 6 (8) 10–12 år

Lue og hals: 2–4 (6–8) år

Genser:

Overvidde: 64 (72) 80 (88) 96 cm

Hel lengde: 34 (38) 42 (48) 52 cm

Ermelengde: 24 (26) 30 (33) 36 cm

Lue:

Omkrets: 48 (52) cm

Garn: Finull fra Rauma Garn (100 % norsk ull, 50 g/175 m)

Garnmengde genser:

Farge 1: Hvit (400) 3 (3) 4 (4) 5 nøster

Farge 2: Rosarød (456) 1 (1) 2 (2) 2 nøster

Farge 3: Rosa (479) 2 (2) 2 (3) 3 nøster

Farge 4: Lys lyng (473) 1 (1) 1 (2) 2 nøster

Farge 5: Mørk bringebærrød (499) 1 (1) 1 (2) 2 nøster

Garnmengde lue:

Farge 1: Hvit (400) 1 (1) nøste

Farge 2: Rosarød (456) 1 (1) nøste

Farge 3: Rosa (479) 2 (2) nøster

Farge 4: Lys lyng (473) 1 (1) nøste

Farge 5: Mørk bringebærrød (499) 1 (1) nøste

Garnmengde hals:

Rosarød (456) 2 (2) nøster

Opplysninger om garnet får du hos Rauma Ullvarefabrikk, tlf. 71 22 05 00 eller raumaull.no

Pinner: Stor og liten rundp og strømpep nr. 3

Strikkefasthet: 25 m glattstr på p nr. 3 = 10 cm



GENSER BOLEN

Legg opp 160 (180) 200 (220) 240 m med frg 1 på rundp nr. 3. Str 7 omg r, 1 omg vr til brettekant og 5 omg r. Str mønster etter diagr og gjenta rapporten rundt på omg og i høyden ut arb. Str til arb måler 34 (38) 42 (48) 52 cm fra brettekanten, str 80 (90) 100 (110) 120 m, plasser et sidemerke rundt siste m, str ut omg og plasser et nytt sidemerke i siste m. Sett m på en hjelpestråd eller maskevaier.

ERMER

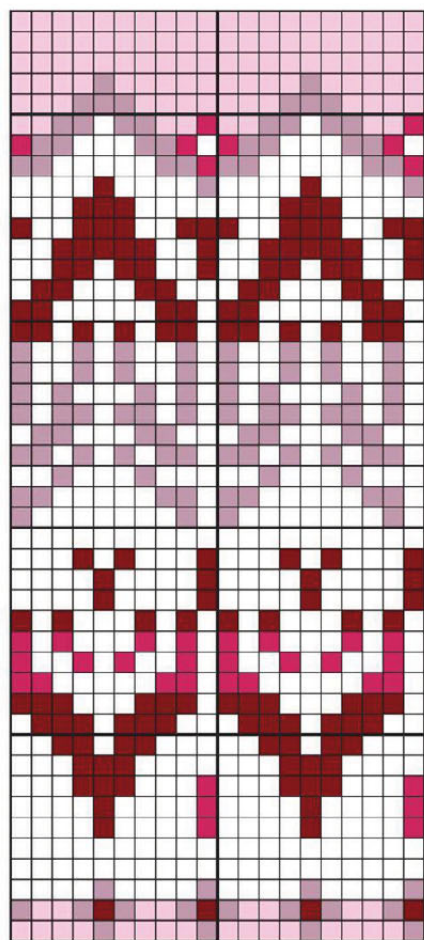
Legg opp 46 (48) 50 (54) 56 m med frg 1 på strømpep nr. 3. Str 7 omg r, 1 omg vr til brettekant og 5 omg r. Str mønster etter diagr og tell deg ut fra pilen som viser midt på ermet, hvor du skal beg i mønsteret.

Øking: Øk 1 m på beg og slutten av omg hver 1,5. cm 12 (13) 14 (15) 16 ggr = 70 (74) 78 (84) 88 m på p. Når ermet måler 24 (26) 30 (33) 36 cm fra brettekanten, snu vrangsidene ut og str 2 cm glattstr i frg 1 til beleg. Fell av. Str det andre ermet likt.

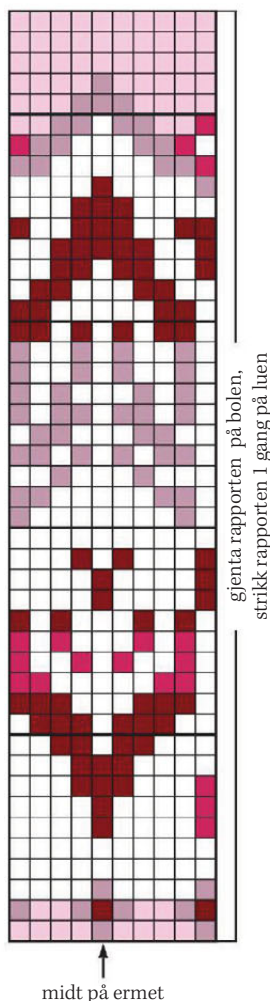
MONTERING

Damp arb forsiktig på vrangen. Sy en tråkletråd i sidemaskene i hver side i ermets bredde. Sy med den minste sikk-sakk to maskinsømmer på hver side av tråkletråden til ermehull og klipp opp mellom sømmene. Sy en søm med vanlig sikk-sakk over sårkantene etter oppklipp.

Båthals: Mask eller sy sm på skuldrene, men sett de midterste 37 (39) 41 (43) 45 m på forstykket og bakstykket på en tråd. Sett m til halsåpningen over på en rundp nr. 3 og lag 1 ny m på hver skulder = 76 (80) 84 (88) 92 m. Str med den siste frg som ble brukt på bolen, 1 omg r og 1 omg vr til brettekant. Fortsett med glattstr, men str den nye m på hver skulder hele tiden vr og øk 1 m på hver side av disse m på hver omg, til kanten måler 2,5 cm fra brettekanten. Brett belegget mot vrangen og sy det løst fast. Sy i ermene og sy fast belegget.



DIAGRAM



TEGNFORKLARING

- = frg 1
- = frg 2
- = frg 3
- = frg 4
- = frg 5

gjøenta rapporten på bolen,
strikk rapporten 1 gang på luen

midt på ernet

Sjips!

Når det strikkes mønsterstrikk med to eller flere farger, blir det penest å plassere trådene i samme posisjon. Velg for eksempel å ha bunnfargen innerst på fingeren og mønsterfargen ytterst gjennom hele arbeidet.

LUE

Legg opp 120 (130) m med frg 1 på rundp nr. 3. Str 7 omg r, 1 omg vr til brettekant og 5 omg r. Str mønster etter diagr, start i høyre side og gjenta rapporten rundt på omg. Når arb måler ca. 12 cm eller du har str en mønsterrapport i høyden, fortsett med frg 1. Strikk 1 omg og fell samtidig 0 (2) m jevnt fordelt på 1. omg = 120 (128) m.

Felling: Str *4 r, 2 m r sm*, gjenta *-* ut omg. Str 4 (5) omg uten felling. Str *3 r, 2 m r sm*, gjenta *-* ut omg. Str 3 (4) omg uten felling. Str *2 r, 2 m r sm*, gjenta *-* ut omg. Str 2 (3) omg uten felling. Str *1 r, 2 m r sm*, gjenta *-* ut omg. Str 1 (1) omg uten felling.

Kun for str. (6-8 år): Str 2 m r sm ut omg og 1 omg uten felling.

Begge str.: Trekk tråden gjennom resten av m, stram og fest løse tråder godt. Lag en hvit, rund pompong og sy fast i toppen.

HALS

Legg opp med 54 (60) m på rundp nr. 3. Str 13 (14) cm vrangbord rundt med 2 r, 2 vr. Start med glattstr samtidig som du setter et merke etter hver 9. (10.) m, i alt 9 (10) merker.

Øking: Start økningen på neste omg, *øk 1 m på hver side av hvert merke og str 2 omg r*, gjenta *-* 10 (12) ggr. Str 2 cm rillestr (= hver annen p r og vr) og fell av.

Les intervjuet med Inger Nilsson, som spilte Pippi Langstrømpe, på side 14 i denne utgaven av Familien.

Fin klassiker

Flott tradisjonsstrikk med raglanfelling til barn.

DESIGN: VIKING GARN V/TURID STAPNES FOTO: STUDIO HJELM

«SETESDAL»-GENSER, MODELL TAYO

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år

Overvidde: 60 (65) 71 (76) 82 (87) cm

Hel lengde: 36 (40) 45 (50) 55 (60) cm

Ermelengde: 23 (28) 31 (36) 40 (43) cm

Garn: Viking Merino (100% Supersoft Merino ull, superwash), nøster à 50 gr.

Garnmengde:

Hvit nr 800: 5 (6) 6 (7) 8 (9) nøster

Jeansblå nr 827: 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Opplysninger om oppskrift 2105-7 og garnet får du hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller på www.viking-garn.no

Garnalternativ: Viking Alpaca Storm (40% Superfine Alpaca, 40% merino ull, 20% nylon), Viking Sportsragg (60% ull, 20% akryl, 20% nylon), Viking Superwash (100% superwash ull) nøster à 50 gr.

Pinner: P nr 3 og 3 ½.

Strikkefasthet: 22 m glattstr i bredden på p nr 3 ½ måler ca 10 cm.



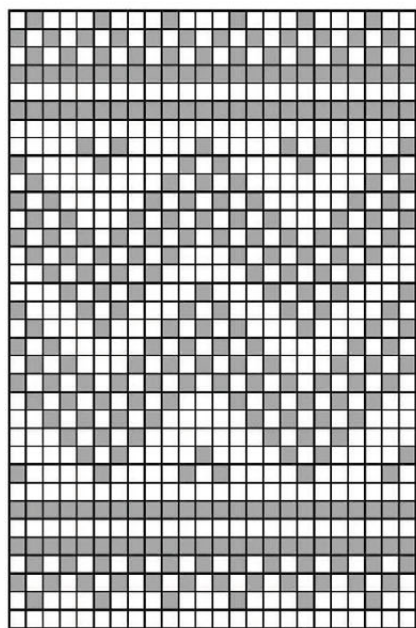
Legg opp med hvitt på p nr 3, 132 (144) 156 (168) 180 (192) og str 1 r, 1 vr rundt i vrbordstr ca 5 (5) 5 (6) 6 (6) cm. Skift til p nr 3 ½ og glattstr. Sett et merke i hver side med 67 (73) 79 (85) 91 (97) m til forstykket og 65 (71) 77 (83) 89 (95) m til bakstykket. Når arb måler ca 22 (25) 29 (33) 37 (41) cm, felles på siste omg 10 m i hver side for ermeåpning (5 m på hver side av merket). Legg arb til side mens ermene str.

ERMER

Legg opp med hvitt på p nr 3, 38 (40) 42 (42) 44 (46) og str 1 r, 1 vr rundt i vrbordstr ca 5 (5) 5 (6) 6 (6) cm. Skift til p nr 3 ½. Str glattstr og øk på 1. omg jevnt fordelt til 41 (45) 47 (47) 49 (51) m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet) og øk 1 m på hver side av merket ca hver 4 ½ (4 ½) 4 (3 ½) 3 ½ (3 ½) cm til det er 49 (55) 59 (63) 67 (71) m i omg og ermet måler ca 23 (28) 31 (36) 40 (43) cm. På siste omg felles 10 m midt under ermet (5 m på hver side av merket). Str et tilsvarende erme. →



Mønster A diagram til str 2, 4, 6 og 8 år

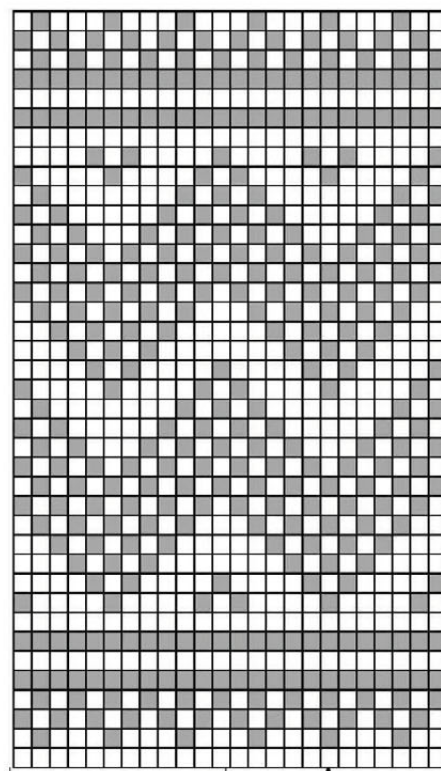


□ = hvit
■ = jeansblå

Gjentas

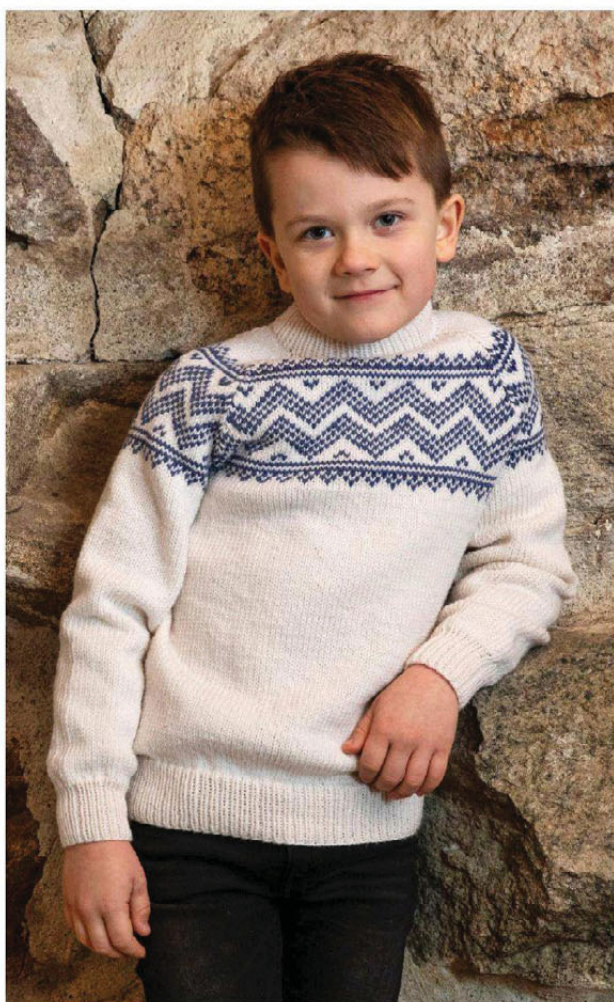
Midt foran, midt bak
og midt på ermene

Mønster B diagram til str 10 og 12 år



Gjentas

Midt foran, midt bak
og midt på ermene



BÆRESTYKKE

Str alle delene inn på samme rundp nr 3 ½ med ett erme over hver felling på bolen = 190 (214) 234 (254) 274 (294) m i omg. Sett et merke i alle 4 sammenføyningene og forts rundt med mønster A (A) A (A) B (B) etter diagr, samtidig som det felles for raglan på hver 2. omg slik: Str til det gjenstår 2 m før første merket. Ta den neste m løst av, str 1 m r og løft den løse m over denne. Str 2 m r sm. Gjenta denne fellingen i alle 4 sammenføyningene. Etter mønster A (A) A (A) B (B), str hvitt glattstr til det er 70 (70) 74 (78) 82 (86) m igjen i omg og det er 15 (18) 20 (22) 24 (26) raglansfellingene i høyden.

HALSKANT

Skift til p nr 3 og str 1 r, 1 vr rundt i vrbordstr ca 6 (6) 6 (7) 7 (7) cm. Fell av med r over r og vr over vr. Brett halskanten dobbelt mot vrangen og sy den pent til. Sy sm under ermene og fest alle løse tråder pent på vrangen.



Vintertweed

En stilig kombinasjon med feminint hullmønster
og røft tweedgarn – perfekt til påskefjellet!

DESIGN: TRINE LISE HØYSETH FOTO: ESTEN A. BORGOS

VINTERTWEED GENSER OG LUE

Størrelser:

Genser: S (M) L (XL)

Lue: One size

Plaggets mål:

Overvidde ca.: 95 (101) 113 (120) cm.

Livvidde ca.: 85 (91) 103 (110) cm.

Hoftevidde ca.: 100 (106) 118 (125) cm.

Lengde ca.: 66 (68) 70 (72) cm.

Erlengde ca.: 49 cm, eller ønsket lengde.

Garn: Alpakka Tweed Classic (50 % alpakka, 30 % merinoull, 20 % donegal, 50 g = ca. 110 m) fra Du Store Alpakka og Tynn Kidsilk Erle (53 % kid mohair, 34 % silke, 13 % ull, 25 g = ca. 287 m) fra Dale Garn

Garnmengde

Genser: Alpakka Tweed Classic, hvit nr 113: 9 (10) 11 (12) nøster

Tynn Kidsilk Erle, natur nr 4001: 4 (4) 5 (5) nøster

Lue: Alpakka Tweed Classic, hvit nr 113: 2 nøster

Tynn Kidsilk Erle, natur nr 4001: 1 nøste

Opplysninger om garnet kan fås hos Du Store Alpakka og Dale Garn: strikkhjelp@houseofyarn.no

Pinner:

Genser: Rundp og strømpep nr 4 og 5,5.

Lue: Liten rundp nr 4, liten rundp og strømpep nr 5

Strikkefasthet:

Genser: 16 m glattstr med 1 tråd av hver kvalitet på p nr 5,5 = 10 cm.

Lue: 17 m glattstr med 1 tråd av hver kvalitet på p nr 5 = 10 cm.

OBS: Hele plagget str med 1 tråd av hver kvalitet.

Lua str på et halvt p nr mindre enn genseren, for å få den litt fastere.

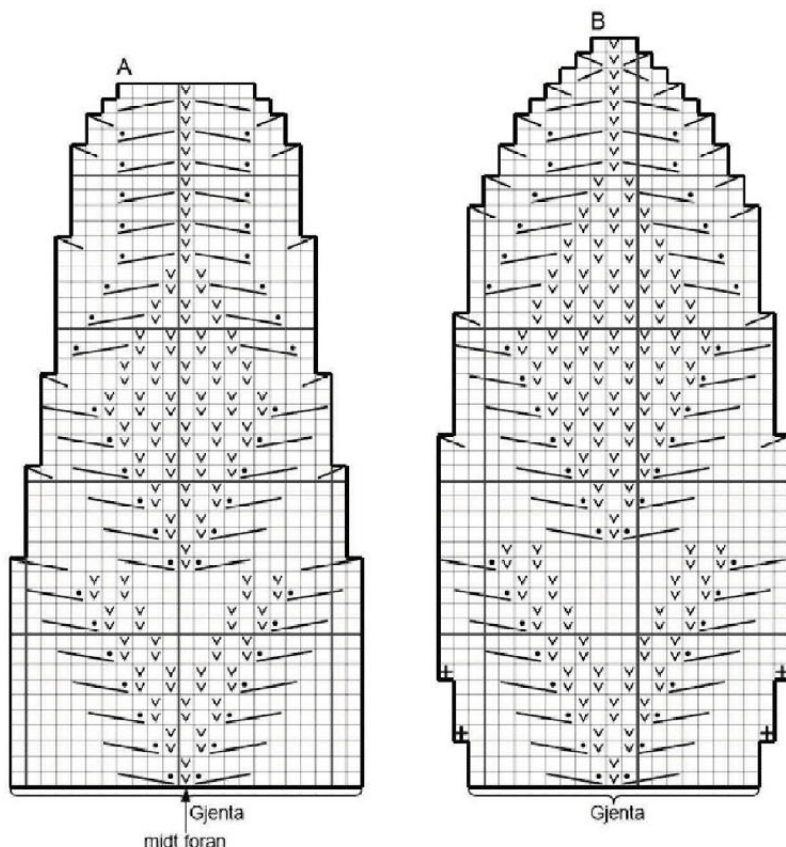


BOLEN

Legg løst opp 192 (204) 228 (240) m på rundp nr 4 (gjærne med italiensk opplegg – se ev. video på YouTube). Str 7 cm vr-bord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til rundp nr 5,5. Str neste omg slik: *4 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 160 (170) 190 (200) m. Forts med glattstr. Sett 1 merke i hver side slik: I str S og XL settes merket rundt 1 m slik at det blir 79 (99) m mellom merkene til for- og bakstk. I str M og L settes merket mellom 2 m slik at det blir (85) 95 m til for- og bakstk.

Forts med glattstr. Samtidig, når arb måler 10 cm, felles det 2 m i hver side (= 1 m på hver side av merkene). Fell slik: Før merket: Ta 1 m r løs av p, 1 r, trekk den løse m over. Etter merket: 2 r sm. Gjenta fellingene på hver 3 cm i alt 6 ggr = 136 (146) 166 (176) m. Når arb måler 30 cm, økes 1 m på hver side av merkene ved å str 2 m i 1 m. Gjenta økningene på hver 3 cm i alt 4 ggr = 152 (162) 182 (192) m. Str til arb måler 46 (47) 48 (49) cm. På neste omg felles 7 (6) 6 (7) m i hver side til ermehull. I str S og XL felles

- Rett
- ▣ Vrang
-  Sett 2 m på hj.p bak arb, 2 r, strikk m på hj.p r sm, 1 kast
-  1 kast, sett 2 m på hj.p foran arb, 2 r sm, strikk m fra hj.p r
-  Øk 1 m ved å strikke 2 m i 1 m
-  Fell 1 m ved å strikke 2 r sm
-  Fell 1 m ved å ta 1 m r løs av p, 1 r, trekk den løse m over
-  Sett 2 m på hj.p bak arb, 2 r, strikk m på hj.p r sm
-  Sett 2 m på hj.p foran arb, 2 r sm, strikk m fra hj.p r



merke-m + 3 m på hver side. I str M og L felles 3 m på hver side av merket = 69 (75) 85 (89) m til for- og bakstk. Legg arb til side og str ermene.

ERMENE

Legg opp 42 (44) 46 (48) m (gjerne med italiensk opplegg) på strømpep nr 4. Str 8 cm vr-bord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til strømpep nr 5,5. Sett 1 merke på beg av omg slik: I str S og XL settes merke rundt 1.m. I str M og L settes merket mellom første og siste m på

omg. Str 1 omg r og øk 14 (16) 18 (20) m jevnt fordelt = 56 (60) 64 (68) m. Forts med glattstr. Når arb måler 20 cm, økes 1 m på hver side av merket. Gjenta økningene på hver 10. cm i alt 3 ggr = 62 (66) 70 (74) m. Str til arb måler ca. 49 cm (eller ønsket lengde): På neste omg felles 7 (6) 6 (7) m av midt under ermet. I str S og XL felles merke-m + 3 m på hver side. I str M og L felles 3 m på hver side av merket = 55 (60) 64 (67) m. Legg arb til side og str et erme til.

BÆRESTYKKE

Sett ermene inn på samme rundp som bolen, der det er ble felt til ermehull = 248 (270) 298 (312) m. Strikk 1 (2) 4 (6) omg r og øk 5 (6) 1 (10) m jevnt fordelt på siste omg = 253 (276) 299 (322) m. Sett et merke midt bak. I Str S og L settes merket midt mellom 2 m, i str M og XL settes merket rundt 1 m. Videre str mønster etter diagr A slik: I str S og L startes det ved merket. I str M og XL strikkes 11 m r, deretter startes mønsteret. NB! Dette er viktig for å få en rapport midt foran. Når diagr er ferdig gjenstår 99 (108) 117 (126) m. Str 1 omg r og fell jevnt fordelt til 88 (92) 96 (100) m.

HALSKANT

Skift til rundp nr 4 og str vr-bord rundt med 1 r, 1 vr. Når vr-borden måler 6 cm, str den høyere bak i nakken slik: Str til 32 (34) 36 (38) m forbi merket midt bak, snu og str til 32 (34) 36 (38) m forbi merket i den andre siden. *Snu, str til det gjenstår 6 m før forrige snuing*, gjenta *-* til det snudd 5 ggr i hver side. Til slutt str 1 omg over alle m før det felles løst av med r og vr.

MONTERING

Brett halskanten dobbel mot vrangen og sy til med løse sting. Sy sm under ermene.

LUE

Legg opp 76 m på liten rundp nr 4. Str 3 cm vr-bord rundt 1 r, 1 vr. Str neste omg slik: *2 r, 1 k*, gjenta fra *-* = 114 m. Skift til rundp nr 5. Str 1 omg r samtidig som k str vridd for å unngå hull. Forts med mønster etter diagr B (= 6 rapp rundt). Når diagr er ferdig, gjenstår 18 m. Klipp av tråden, trekk garnet gjennom de resterende m og fest godt.



ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



STRIKK I SØR

Etter stor suksess i fjor, ønsker *Strikkekjør i sør* velkommen til en ny festival i Kristiansand 24.-26. mai. Fokus i år er re-design, gjenbruk og bærekraft, noe som både vil gjenspeile seg i alt fra foredragsholdere til en byttekrok for restegarnet ditt. I tillegg blir det standup, sang til coverlåter og deilig mat. Du kan få kjøpt billetter på Hoopla.no (*Strikkekjør i Sør*) og følge festivalen på både Instagram og Facebook.

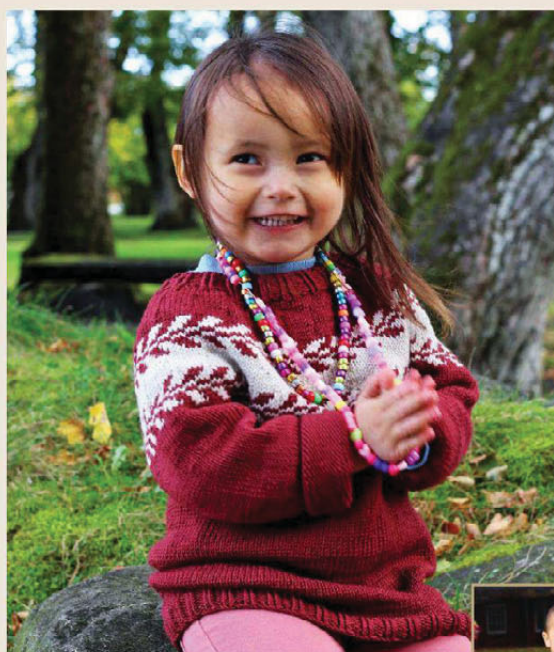
Følg oss på

FACEBOOK

familien.egmont
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk



SØTE OLDEBARN

Torgunn Helene Bergh er stolt oldemor til disse herlige ungene, og har strikket matchende gensere til dem. Det er tydelig at de er fornøyde med gaven! Har du strikket noe til deg selv, barn eller barnebarn tar jeg gjerne imot bilder og noen ord om hvem du har strikket til.

Hilsen Åse



Har du laget noe du er riktig fornøyd med, eller har du funnet på noe lurt, et knep du vil lære bort til andre? Send det gjerne til Åses lune hjørne, helst med bilde. E-postadressen er aase.egeland@egmont.com



Nordlandsbunaden

Nordlandsbunaden er blant våre mest folkekjære nasjonaldrakter. Den ble til på slutten av 1920-tallet. Kvinnene i miljøet ved Vefsn Folkehøgskole ønsket seg en egen nordlandsbunad, og i 1926 ble det opprettet en egen bunadsnemnd i regi av Hålogaland Ungdomslag. Påfølgende år la de frem materialet de hadde samlet inn, blant annet dette

broderiet. Det ble funnet på en bringeklut og ei lomme fra Røyten i Vefsn. I 1928 kunne nemnda vise frem en prøvebunad, og den ble mottatt med stor begeistring. Broderiene på brystet er siden forenklet noe, men ellers var bunaden slik vi kjenner den i dag.

TEKST OG FOTO:
NINA GRANLUND SÆTHER

I salg nå!

Familien

FEBRUAR/MARS 2024 • KR 109

34 FLOTTE OPPSKRIFTER

EgoSTRIKK

Lag fine
**KNAPPE-
STOLPER**
TRINN FOR
TRINN



- ❖ JAKKER
- ❖ GENSERE
- ❖ LUE ❖ HALS
- ❖ SOKKER
- ❖ VOTTER

**KOSELIG
STRIKK**
til deg selv

Bestill på SMS!
SEND EGO24
TIL 2205

Kr 109 blir trukket direkte via
din telefonregning og utgjør alle
kostnadene ved bestilling.

Mer om: **INNFARGING AV GARN**

Familien er Norges største håndarbeidsblad,
og gir i tillegg ut flere spesialer.
«Egostrikk» er på 100 sider og kan kjøpes
i butikk, hos bladkiosken.no eller på SMS.

Velkommen til Norges koseligste strikkegrupper på Facebook!

- Her finner du massevis av inspirasjon!
- Du møter 35 000 entusiaster, som også elsker håndarbeid og strikking
- Er du ute etter en spesiell oppskrift? Dette er stedet å etterlyse den
- Vis gjerne frem det du lager eller spør likesinnede dersom det er noe du lurer på
- Her er det alltid svar og gode råd å få



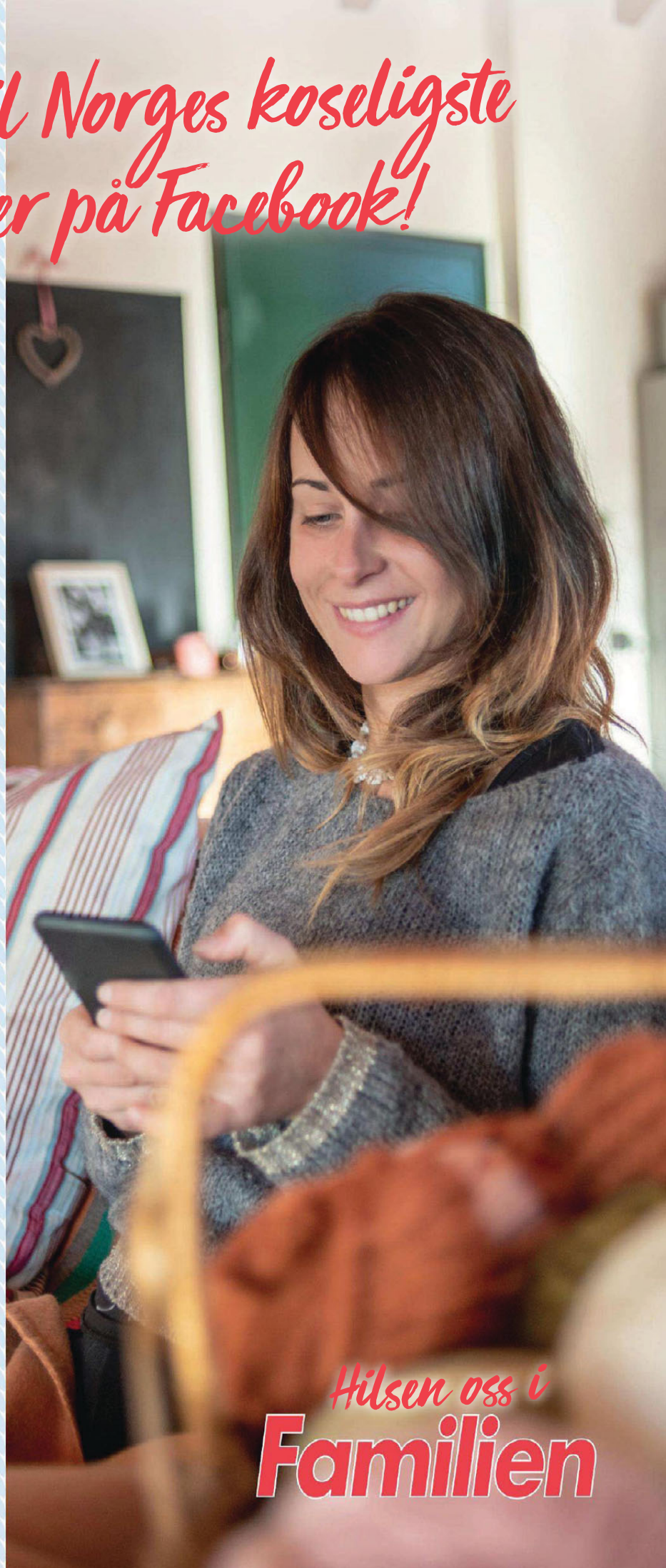
FAMILIENS FACEBOOK-GRUPPER
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

LIK GJERNE FAMILIENS
SIDE PÅFACEBOOK

Søk på **familien.egmont**
så finner du oss



VI ER OGSÅ PÅ INSTAGRAM
@familienstrikk



Hilsen oss i
Familien

GUSTAF (8) ER MESTER I Å FINNE FIRKLØVER

I oldemors lykkespor

Gustaf har funnet over 130 firkløver på gressplen hjemme på gården. Og ikke nok med det – i samlingen har han også fem- og sekskløver.

TEKST: PER-OLA OHLSSON FOTO: PRIVAT OG GETTY IMAGES

Lille Gustaf Lindelöf Gottberg viser stolt frem samlingen sin med firkløvere som han har tørket og rammet inn. Det er deler av samlingen med det kanskje fremste symbolet for lykke.

– Jeg har hørt at firkløver skal gi flaks, så det håper jeg stemmer, sier den unge naturinteresserte samleren.

LYKTES PÅ FØRSTE FORSØK

Alt begynte sent på våren 2023, da Gustaf fikk høre familiehistorien om oldemoren som skal ha vært så flink til å finne firkløver. Ifølge historien holdt det at hun satte seg på en stol på gresset for å få øye på en.

– Gustaf syntes at det hørt spennende ut og gikk ut og satte seg i gresset, der det vokste mye kløver, forteller pappa Björn Lindelöf.

Det tok ikke lang tid før han kom tilbake med sin første firkløver i hånden og et lykkelig smil.

– Hverken jeg eller kona mi Melita har noen sinne funnet en firkløver, selv om vi lette mye som barn. Men Gustaf ser ut til å være spesielt flink til å oppdage dem, forteller pappa.

ARVEN FRA OLDEMOR

Derimot skal Melitas mormor som sagt ha hatt en unik evne til å finne firkløver, og det var historien om henne som fristet Gustaf.

– Etter at Gustaf fant sin første firkløver, ga det ham blod på tann. Nesten hver dag i sommer har han metodisk lett gjennom gresset i jakten på firkløver, forteller Björn.

Gustaf har en spesiell metode i letingen som vært spesielt vellykket.

– Jeg setter meg i gresset og går gjennom et område med begge hendene. Jeg kan sitte der kjempelenge, sier han.

– Mange fine dager gjennom sommeren har Gustaf gått ut etter frokosten ved nitiden og siden har vi ikke sett ham før til lunsj, sier pap-paen med en latter.

HAR FUNNET SEKSKLØVER

At Gustafs systematiske leting har vært vellykket, vitner samlingen om. Da vi intervjuet ham i slutten av september, hadde han drøyt 130 tørkede firkløver i rammen sin.



Alle firkløverne i samlingen har han funnet på familiens gård utenfor Eslöv i Skåne i Sverige.

– Vi har en tomt på drøye 3000 kvadratmeter. Alt er ikke gressplen, men en del er det. Og vi har tydeligvis mye kløver, sier Björn.

Gustaf har dessuten funnet noen femkløver, og til og med noe så uvanlig som kløver med seks blader.

– Jeg har hørt at femkløver betyr mye flaks og kjærlighet, og at sekskløver gir enda mer flaks og kjærlighet. Håper det, for jeg har funnet to sekskløver.

MYE FLAKS: Gustafs tørkede firkløvere er pent innrammet.

Firkløveren

Firkløver er en uvanlig variant av den typisk trebladige kløveren. Denne formen kan forekomme i forskjellige arter av kløver, selv om det oftest er sett i hvitkløver eller rødkløver. I vestlig kultur har firkløvere lenge vært betraktet som symboler for lykke og gode omen. Spesielt blir det ansett som svært heldig å snuble over en firkløvere helt uten å lete etter den

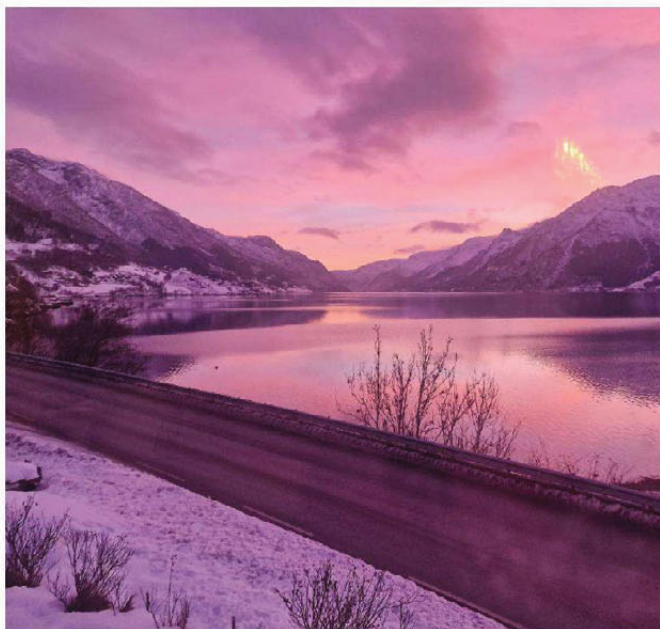


VED: KRISTINE NYTRØEN



Naturens kunstverk

På Jæren førte kombinasjonen kulde og kraftig vind i begynnelsen av januar til dannelsen av magiske iskonstruksjoner ved Frøylandsvatnet i Klepp kommune. Bildet er tatt av Inger Birkeland.



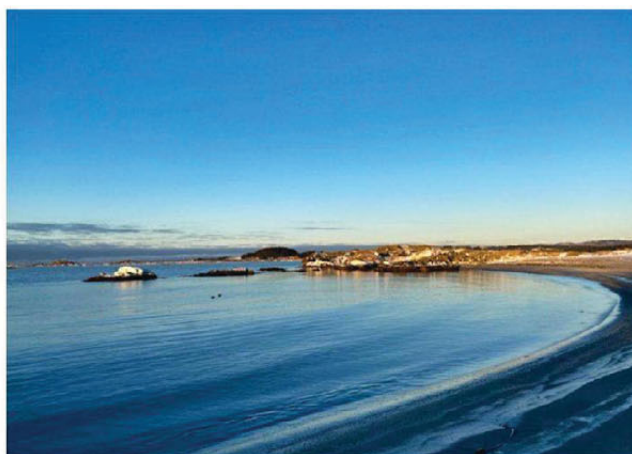
EN ROSA DRØM

Sollyset kan trylle frem de vakreste farger, og Solrun Børve måtte frem med kameraet da dette rosa lyset la seg over Sørfjorden i Hardanger.



Kalde poter

Pudlene Sofie og Selma sammen med matmor Inger Storesund på luftetur på Haugalandet i Haugesund tidligere i vinter. Heldigvis har de firbeinte god pels som varmer godt. Bildet er det Bodil Hagen som har tatt.



Fredelig morgen

En nydelig morgen ved Huseby-sanden i Farsund, dokumentert av Wenche Tønnessen.

Knips
i vei og få
Flax-lodd!

HAR DU TATT ET BILDE SOM DU GJERNE VIL DELE MED FAMILIENS LESERE?

Motivet velger du selv, og husk å fortelle litt om det du har tatt bilde av.

Alle bilder som kommer på trykk premieres med ett Flax-lodd hver.

Bidrag sendes til: familien@egmont.com

Merk emnefeltet med «Mitt øyeblikk», husk også å oppgi din postadresse.



Anny er en travel pensjonist. Jeg tør ikke tenke på hvor mange timer jeg bruker ved symaskinen min hver uke. –Jeg tar daglig øyetabletten Blue Berry, som hjelper meg med å bevare et normalt syn.

JEG TAR VARE PÅ ØYNENE MINE

Anny er pensjonist. Siden det er så mange ting jeg gjerne vil gjøre, er jeg nøye med å passe på synet og øynene mine. Anny er en veldig aktiv pensjonist. –Jeg syr for Røde Kors, jobber som vikar i håndarbeid, går på loppemarkeder og jeg holder matkurs for barn i skolens sommerferie. Derfor er det også alfa og omega at jeg kan bevare et normalt syn.

BLE ANBEFALT BLUE BERRY™
–Datteren min anbefalte meg å ta

øyetabletten Blue Berry™. Jeg har tidligere lest om dem i et ukeblad, og derfor var jeg også ivrig etter å prøve tablettene.

GLAD FOR BLUE BERRY™

Jeg er veldig fornøyd med Blue Berry™, som jeg tar hver dag. Det er ikke lenger så anstrengende for øynene mine å se på TV. Bildet er klart og tydelig, og hver dag gleder jeg meg over at jeg ser godt nok til å gjøre alt jeg vil, forteller Anny glad.



Vær sikker på at du får den originale Blue Berry tabletten fra New Nordic når du handler i din helsekostbutikk. Se etter "Sølv-treet" når du handler. New Nordic's sølv-tre er din garanti for ekte kvalitet

HVOR KAN MAN KJØPE BLUE BERRY™?

Blue Berry™ Plus Øjenvitamin kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.

apoteria

med24.no



life

sunkost

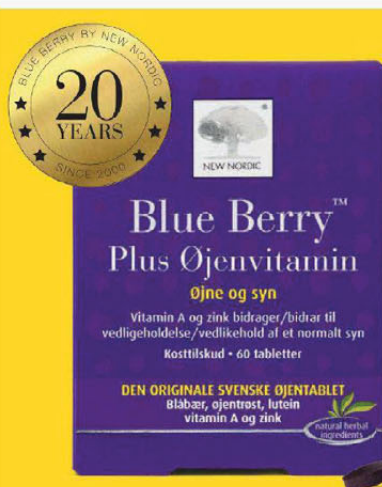


www.newnordic.no
Online Store

Test deg selv! Hvordan er øynene dine?

- ☐ Er det vanskelig å se klart på avstand? (f.eks teksten på TV eller bilskilt)
- ☐ Merker du forandringer i oppfattelsen av farger, eller ser dårligere i mørket?
- ☐ Må du holde boken lenger unna for å lese bra?
- ☐ Har du sporadisk uskarpt syn?
- ☐ Er du mer avhengig av lys enn før?

Prøv Blue Berry Plus Øjenvitamin for å fremme sunne og friske øyne.



Prøv **BESTSELGEREN** Blue Berry™ fra **NEW NORDIC**

Bestill nå på abonnement og **SPAR 20%**
- INGEN BINDINGSTID

BESTILL HER:
newnordic.no
☎ 69 25 73 00

Bestill Blue Berry™ Plus Øjenvitamin i dag å få den hjem i postkassen!

Svarttjern

Marie ble stående og se etter den unge løytnanten der han red bakken opp til gården. Først nå la hun merke til at bena hennes skalv. Aldri hadde hun følt det hun følte nå. En slik underlig, sitrende glede og forventning.

ROMAN AV: IDA SKJELBAKKEN ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

HANDLINGEN HITIL

Far Embret, eldstebror Jomar og tvillingene Marie og Eilev bor på husmannsplassen Moen, som ligger under storgården Alstahaug på Hedemarken. Faren bebreider Marie for at moren døde i barsel, men Eilev beskytter henne når faren er brutal og nedlatende mot henne. Marie og Eilev er på vei til Stange med hest og vogn da de kjører seg fast i en myr. Eilev dør av et hestespark da de prøver å dra kjerra og hesten opp av myra. Lamslått av sorg summer farens ord som et ekko i hodet hennes: Om noe skjer med Eilev, kommer jeg aldri til å tilgi deg. Hun senker broren i myra og tar hans identitet. Faren sier at det var bra det var Marie og ikke Eilev som omkom. Han blir med henne til Alstahaug dagen etter da hun skal gå dit for å jobbe istedenfor broren. Han forteller om ulykken og ber dem varsle lensmannen. Marie trives med arbeidet på gården, og får etter hvert ansvaret for hestene. En dag hun er ute med hesten Freie, kommer det en staselig kar ridende. Da han presenterer seg, stanser Maries verden et øyeblikk. Det er David Lindahl, sekondløytnant i Hedemark kompani, på vei til Alstahaug, som skal bli bygdas nye dragonkvarter.

Juni 1717 – Hedemarkens fogderi, Akershus stiftamt. Marie senket blikket da hun hilste med kinn som sto i brann. – God dag, løytnant Lindahl. – Ja, dette er Alstahaug du har kommet til. – Jeg er dreng her – stalldreng –, og mitt navn er Eilev.

– Godt! Det gleder meg å høre at det er du som skal ta hånd om hesten min. Du har et spesielt lag med dyr, kan jeg se. Du er en dyktig rytter også, vil jeg tro?

– Jeg er vant til å ri.

– Si meg, hvor gammel er du?

Hun rødmet av ordene hans. – Jeg er 18 år, mumlet hun og flyttet vekten fra den ene foten til den andre. Hvorfor måtte han se slik på henne? Aldri hadde hun møtt noen med et slikt blikk. Det gjorde henne ør og het. Ubevisst rettet hun på skinnvesten og håpet tøyremsen om brystet ikke hadde løsnet.

– 18 år? Utmerket! Har du overveid å bli dragon, Eilev? Hun ristet på hodet. Å bli ridende soldat var noe hun naturligvis aldri hadde drømt om å kunne bli. – Jeg vet ikke riktig, sa hun usikkert.

– Jeg kan snakke både med far din og storbonden, jeg er sikker på at de vil si seg enige i at du burde skrive deg inn. Du vet, det betyr jo ikke at du må flytte hjemmefra. Du kan beholde tjenesten som dreng her, så lenge du møter til eksersis hver søndag før kirken og til regimentssamlingen hver sommer.

– Med mindre jeg blir utkommandert i krigen ... Marie visste at den muligheten var stor nå, slik hun hadde forstått at tilstanden var med svenskene og deres krigslystne kong Karl 12.

– Det er en plikt man skal være stolt av å få utrette. Og som dragon vil du naturligvis også få utstedt en egen hest. Selv om det er uvanlig for en gård å holde mer enn én dragonhest, kan det vel hende at en storgård som Alstahaug vil gjøre et unntak. Som du vet, gir det både status og skattelette.

Han smilte og satte den svarte hesten sin i bevegelse.

– Tenk over forslaget mitt, Eilev, sa han over skulderen.

– Regimentssamlingen skal holdes om 10 dager, så det ville passe bra om du skrev deg inn nå.

Marie ble stående og se etter den unge løytnanten der han red bakken opp til gården. Først nå la hun merke til at bena hennes skalv. Aldri hadde hun følt det hun følte nå. En slik underlig, sitrende glede og forventning.

Tenk å bli ridende infanterist, med mundering og våpen, som pallask, og to pistoler slik som løytnanten hadde hengende ved hver side.

Marie stanset sammen med faren på trammen og stirret på den lukkede døren. Hun tok hatten av, glattet på skjorten, og skulle til å banke på, men faren kom henne i forkjøpet med en stor, renskrubbet neve og et nervøst kremt.

Anne åpnet kort etter, og viste med et avmålt nikk inn i huset. Da hun fulgte etter Anne og faren inn på stuen, måtte hun snappe etter pusten av alt det vakre som omga henne. Lysekronen speilet seg i sølvtøy og kandelabre, og midt på et ovalt bord med svingte løveføtter, sto en stor vase og bugnet med duftende syriner i blått, rosa og hvitt.



– Embret og sønnen er her – de sier de er ventet? Anne neiet med blikket avventende mot husbonden. Herr Laurits Alstahaug så opp fra der han satt i en lenestol i hjørnet. Han lukket en bok han hadde i fanget, og vinket som tegn til at de kunne komme inn. Fru Gurine Alstahaug satt med datteren på en liten sofa med mønster i gull og rosa. Fruen kikket så vidt opp, smilte til Marie, før hun lente seg frem over et lite brettspill som sto på bordet foran dem. På den andre siden av bordet satt løytnanten i en bred stol med ryggen til. Han snudde seg, nikket så det bølget i den lange allongeparrykken, og smilte.

Marie klemte hatten hardere mot brystet og kjente ansiktet bli varmt mens hun lot blikket flakke rundt seg i rommet. Ikke før hun la merke til at løytnanten satt og studerte henne med et underfundig smil, senket hun blikket på skotuppene sine. Hun svelget flau og lyttet til hva faren og Alstahaug diskuterte. Storbonden forklarte visst at han som oppsitter på et utrederkvarter var pliktig til å betale henne syv riksdaler i året som dragon, og at hun for dette beløpet skulle holde seg med egen undermundering – undertøy, fottøy og hansker – vedlikeholde armaturen, og yte et lite bidrag i bekkenpenger til regimentfeltskjæreren. De ble også enige om at hun skulle få delta på søndagens eksersis så snart hun hadde blitt innskrevet hos amtmannen. Løytnanten minnet Laurits Alstahaug om at hun også skulle få utbetalt åtte skilling per dag for innkalling til mønstring.

Da det ble snakk om hvilken hest som skulle stilles til disposisjon som dragonhest, sa husbonden: – Det får vel bli

Freie, det da. Eilev ser jo ut til å ha godt tak på unghingsten. Løytnanten nevnte den oppkommende regimentssamlingen, og, om hun viste seg å være noenlunde egnet, skulle hun delta på den.

– Min sønn blir en utmerket ridende soldat! forsikret faren og klakket hælene sammen som om det var han som plutselig var militær. Marie kikket brydd opp, og Nina Charlotte tømte vinglasset med en liten latter.

– Jeg vet ærlig talt ikke hvordan du makter det, herr Lindahl, sa hun og vinket en hvit finger i været. En tjenestefante ilte straks til og fylte glasset hennes med mer av den røde vinen. – Jeg mener, å ha med slike simple gårdsgutter å gjøre, la hun til da løytnanten sendte henne et kort, spørrende blick.

David Lindahl ignorerte frøken Alstahaug og nikket i stedet til faren. – Embret skal vite at jeg også er, noe som jeg allerede har uttrykt for herr Alstahaug, overbevist om at den unge Eilev vil utmerke seg som dragon.

Henvendt til Nina sa han: – Og hva frøkenens spørsmål angår, så kan jeg forsikre henne om at våre norske soldater som oftest er meget snarsindige og forfarne karer – de forsvaret kongeriket mot våre fiender på heltemodig vis, til tross for den norske hærs ofte underlegne utrustning og ressurser. Jeg formoder frøken Alstahaug for eksempel har hørt om slaget på Norderhov som sto i fjor? En svensk styrke på flere hundre mann rykket frem over Bjøråsen til Hakadal og Hadeland. De plyndret og for voldsomt frem, med herjinger på gårdene så grusomme at det ikke egner seg for en ung frøkens ører.

Han tok en pause og så på Nina, men hun hevet kun brynene svakt og tok en ny slurk av vinen. →

– Sent på kvelden den 28. mars kom de frem til prestegården Norderhov. Men, takket være et bud fra proprietæren på Hakadal Verk om svenskenes troppebevegelser, ble dragoner fra det 2. Sønderfjeldske dragonregiment beordret for å avskjære svenskene. En fortropp, under ledelse av Knud Gyldenstjerne Sehested, kom frem til gården Stein i Hole. Midt på natten overrasket våre styrker den svenske bakholdsstyrken med et meget vellykket angrep. Svenskene var overlegne i antall, men takket være våre dyktige dragoner, vant vi suverent.

Løytnanten bøyde seg frem i stolen med et alvorlig blikk på Marie. – Jeg tok selv del i kampen på Ringerike, og kan forsikre dere om at jeg ser det som en ære å kjempe side ved side av våre norske bondegutter og husmannssønner.

Nina skjulte et gjesp bak hånden og fingret med en brikke på brettspillet.

Marie kremtet og dreide hatten i hånden. – Om, eh, løytnant Lindahl tillater at jeg nevner det, så har jeg hørt at det var den modige preste-fruen på Norderhov som, etter å ha skjenket svenskene fulle på brennevin, skal ha sendt bud til de norske troppene på Stein gård.

Hun kjente faren klype henne i armen og hysje, men løytnanten, etter å ha blunket et par ganger i overraskelse, satte vinglasset fra seg og smilte nikkende til henne. – Så den unge Moen er oppdatert om tidens hendelser – er det hans far som sørger for det? Han kastet et blikk på Embret, som mumlet og klodde seg på nesen.

– Nå, uansett, det stemmer det du sier, Eilev, fortsatte han. – Det var fru Anna Colbjørnsdatter som klarte å lure svenskene. Hun sørget for at de ble godt beskjenket, vant deres tillit, og fikk tillatelse til å sende en av sine tjenestepiker ut på bygda etter mer forsyninger. Det var slik hun fikk varslet de norske styrkene på Stein.

– Kvinner har vel ingenting med å blande seg i krig og slikt, sa Nina mens hun la hodet på skakke og smilte søtt.

– Nei, det har du naturligvis rett i, frøken Alstahaug. Løytnanten smilte tilbake.

Marie så bestemt vekk fra de tre som satt rundt bordet og flyttet i stedet blikket bort på faren, som slikket seg uvil-kårlig over underleppen ved synet av vinflasken, før han med gjentatte farvel til storbonden, fruen og frøkenen og løytnanten, bukket seg baklengs mot døren.

Marie bukket også, og fra døren kastet hun et siste blikk over skulderen. Det kunne bli lenge til neste gang hun kom til å se noe så vakkert som stuen på Alstahaug, men øynene rakk ikke å feste seg ved annet enn løytnantens brede, ranke skuldre, før faren dro henne med seg.

Ute sang svarttrosten fra skogbrynet og ildfluer danset som flytende små lanterner foran dem på stien ned fra gården.

Marie gikk i sine egne tanker og følte seg underlig lett og rar, da faren brått stanset og snudde seg mot henne med mørkt blikk. – Når har du blitt fortalt at det passer seg for en gårdsgutt å blande seg i husbondfolket og deres fornemme gjesters samtaler?

– Hva mener du, far? spurte hun paff.

– Hva jeg mener? Du var så frekk at du irettesatte sersjanten selv!

– Løytnanten. Og jeg irettesatte ham vel slett ikke. Jeg nevnte kun en viktig del av historien, som han jo selv føyde til, og syntes ...

– Viktig del? Faren fnøs og begynte å gå videre med lange,

sinte steg. – Mulig dette fruentimmeret skjenket svenskejævlene litt brennevin, men kvinnfolk eier ikke evnen til å handle helsemodig og snarrådig, og spesielt ikke i krig!

Marie skulle til å spørre hvordan han kunne vite det, men tidde og konsentrerte seg i stedet om å holde følge.

– Å bli ridende soldat er en så fremragende mulighet at jeg ikke skal ha noe av at du spolerer dine utsikter ved å være frekk i kjeften, er det forstått?

– Nei, far. Det skal ikke gjenta seg. Og jeg kan love jeg skal gjøre mitt aller ytterste for å prestere bra under eksersisen.

– Godt. Faren så ut til å ha rast fra seg, for han gikk videre med avmålte skritt. – Jeg hadde aldri sett for meg at du kunne duge til noe slikt, forstår du Eilev, sa han etter å ha gått i stillhet en stund. – Dette kan sikre fremtiden din, og soldatlønningen vil lette meg for mange bekymringer.

Marie nikket uten å svare. Så det var derfor han var så opptatt av at hun måtte oppføre seg korrekt rundt løytnant Lindahl.

Musketten skal holdes i venstre hånd med kolben i bakken – ikke den høyre! Sersjant Hoffmann brølte på sitt bergensklingende mål ut over den store forsamlingen av unge menn. Han var blitt rød i hodet under ettermiddagssolen som bakte sletten bak kirken. Han trampet mot Marie og stilte seg bredbent foran henne. – Hva heter du, gutt?

– Moen. Eilev Moen, sersjant.

– Hva sa du, jeg kan ikke høre deg – du piper jo som et lite pikebarn!

– Moen! gjentok hun så høyt hun kunne, og rettet ryggen. Hun følte seg liten i den nye uniformen; en fin og rød frakk med hvitt underfôr, og gylne rabatter og mansjetter – en alle tiders målskive for fienden, hadde det slått henne.

Sersjanten pekte på hornet hun holdt i høyre hånd. – Vet du hva du har der, Moen?

– Ja, sersjant. Et krutthorn.

– Så ta nå i herrens navn og hell det i løpet, gutt – hørte du ikke kommandoen? Lad!

Marie gjorde som han sa, og kjente at hendene var blitt klamme av svette.

– Pålsen, sa sersjanten henvendt til den unge mannen som sto oppstilt på den høyre siden hennes. – Hjelp denne barnerumpen så han ikke skyter av seg foten.

Gutten klakket hælene sammen og gjorde honnør. – Ja, sersjant!

Da sersjanten hadde marsjert videre langs rekkene, pekte gutten på lerretspesen med blykuler som hang i beltet hennes. – Putt en i løpet, sa han. Hun fisket frem en, rev av det fettete papiret som den var viklet inn i, og slapp den ned i våpenmunningen.

– Så gjør du bare som meg, fortsatte Pålsen, grep ladestokken som satt festet under musketten, og dyttet den hardt inn i løpet på våpenet sitt. Marie fulgte hans eksempel, og da hun hadde plassert ladestokken tilbake i røkenbåndene, gjorde hun som han, løftet musketten opp i hoftehøyde, og åpnet det hun husket ble kalt panndekkelet for å frigjøre fenghullet og fengpannen. Så grep hun igjen krutthornet, helte litt i fengpannen og lukket den.

– Ferdig an! brølte Hoffmann, og Marie fulgte Pålsens

”
*Kom med meg, sa
Lindahl. Marie
kjente uroen hugge
i brystet. Hadde han
kanskje forstått at
hun ikke var den
hun ga seg ut for?*

eksempel og la våpenet sitt i skytestilling til skulderen. Hun kjente pulsen øke da hun med ring- og lillefinger spente hanen, holdt pusten, og fant målskiven som sto plassert om lag 30 favner unna.

– Fyr! Hun dro langsomt i avtrekkeren. Det gikk et øyeblikk hvor ingenting skjedde. Så dundret skuddene av, det ene etter det andre nedover rekken av oppstilte soldater, og hun kjente i det samme et hardt slag i skulderen. Hun vaklet bakover, mistet balansen, og landet rett på baken med det lange våpenet stikkende opp til værs. Hun hørte latter blande seg med sersjantens sinte brøl, men smerten i skulderen bleknet i forhold til hvordan ansiktet brant.

Hun strevde med å komme seg på føttene, kården hadde kilt seg inn i muskettens bærerem tvers over kroppen. En skygge skled for solen, og hun fikk øye på en hanskeledd hånd som noen strakte ned til henne. Hun svelget skammen, grep hånden, og ble løftet opp på bena i ett, uanstrengt rykk. Fortumlet kikket hun på ham som hadde hjulpet henne: det var løytnant Lindahl.

Løytnanten hadde hjulpet henne – en fersk rekrutt! Kinnene hennes prikket enda hetere og hun kastet et uvilkårlig blick nedover uniformsjakken sin, for å forsikre seg om at tøystykket fortsatt satt stramt om brystet og skjulte det den skulle.

Da kruttrøyken lettet la hun merke til at de andre også sto og stirret på dem, tydelig overrasket over at en offiser ofret en mening av sin tid – løytnanten var tross alt nestkommanderende under kapteinen, som var sjef for hele kompaniet.

– Moen. Løytnanten så på henne med rynkede bryn.

– Du må presse kolben inn i skulderen og holde godt, ellers vil du ikke klare å håndtere rekylen. De grønne øynene hadde spekk av brunt og gull når solen traff dem, så hun plutselig.

– Ja visst, løytnant. Presse inn og holde hardt, svarte hun spakt.

Nå var sersjanten kommet bort til dem. Han gjorde voldssom honnør, uten å ofre henne ett blick. – Han er ny, løytnant, en skårung!

– Jeg vet det, svarte Lindahl avmålt. Hoffmann måtte være dobbelt så gammel som ham, og likevel var det tydelig at han viste stor respekt for Lindahls høyere rang.

– Det skal ikke gjenta seg, fortsatte sersjanten, denne gangen med et advarende blick på Marie. Han måtte ha følt det som en personlig irettesettelse da løytnanten hjalp henne på bena; slikt var uhørt å forvente av en offiser.

Lindahl svarte ikke, men kastet et blick mot målskivene, og så i stedet med overraskelse fra dem til Marie og tilbake igjen. – Er det du som skjøt på den skiven? spurte han og pekte.

– Ja, løytnant. Først nå la hun merke til at hun faktisk hadde truffet, og det med et perfekt hull i midten av målet. Ingen av de andre hadde truffet så bra som henne.

Sersjant Hoffmann trådte til side og brølte at den fremste rekken skulle falle tilbake og slippe til de neste skytterne.

Marie skyndte seg å følge ordren, men merket at løytnanten grep henne i armen og trakk henne bort fra de andre.

– Kom med meg, Moen, sa han, og hun kjente uroen hugge i brystet. Hadde han kanskje forstått at hun slett ikke var den hun ga seg ut for? Halsen strammet seg da han trakk henne med seg til utkanten av sletten. Hun burde ikke være overrasket om det vanvittige påfunnet hennes fikk en brå slutt. I grunnen var det vel bedre at det hendte nå, skulle hun først avsløres – jo før jo heller.

MER I NESTE NUMMER

Som abonnent på Familien kan du lese bladet ditt når som helst og hvor som helst på nettbrett eller smarttelefon i appen Flipp, uten at det koster noe ekstra!



SLIK GJØR DU DET

1. Last ned appen Flipp på din smarttelefon eller nettbrett. Du finner Flipp i App Store og Google Play.

2. Registrer deg på flipp.no/solo

3. Logg inn og les i vei!

Vel inne i appen finner du nye og tidligere utgaver av Familien som du kan laste ned og lese også når du ikke har tilgang til internett.

Hvis du ønsker det, kan du lese alle de andre norske og nordiske bladene fra Egmont, inkludert Familiens idebøker, på Flipp for bare 29 kr pr. mnd. i tillegg.



ER DU IKKE ABONNENT?

Da kan du gå inn på bladkiosken.no og få et godt tilbud på abonnement i dag!

Forelsket i familievennen

Jeg føler meg ikke helt til stede i min egen familie. Og det er vondt, for jeg vet at noe har kommet inn, noe som ikke burde vært der. Jeg er havnet i et fryktelig dilemma.

I dag ble det båttur på oss igjen. Kristian, mannen min, er en ivrig friluftsmann og båtelsker, så det blir ofte til at vi andre i familien nesten «tvinges» til å bli med ut på sjøen. Anita, vår yngste datter, hadde slått seg vrang, så stemningen hjemme var dårlig før vi dro – som den ofte er for tiden. Men det skulle bli en spesiell dag for meg likevel.

Etter mye styr kom vi oss omsider i land på Øya, til flotte omgivelser og et strålende vær. Vi samlet kvister for å lage bål, og utad så det nok ut til at vi hadde det helt topp. Alt lå vel til rette for en perfekt dag. Men vi kjedet oss, kjedet oss i hverandres selskap. I alle fall gjorde jeg det! Anita merket nok også den dårlige stemningen. Sånn har det vært en stund nå. Jeg kan liksom ikke være helt til stede i min egen familie. Også denne dagen følte jeg meg så urolig, rastløs og utilfreds. Gikk ned til båthavna – og håpet ...

FORBUDT KJÆRLIGHET

Og der kom sannelig Anders, sammen med hele den store familien sin. Vi så dem i kirken tidligere i dag, men vi snakket ikke sammen. Ikke der! Det har etter hvert blitt så vanskelig. Men jeg kjente det liksom på meg, at de skulle komme etter oss. Det var derfor jeg på ren intuisjon gikk ned til sjøen, til båtplassen. Og der kom de kjørende i båten sin, hele gjengen.

Hele familien som vi har vært så mye i lag med, feriert og opplevd masse sammen med. Vi har kjent hverandre ut og inn i mange år, men nå har forholdet mellom oss blitt så vanskelig. Alt det som har skjedd mellom Anders og meg, har gjort at mye er ødelagt.

Det var ingen selvfølge at jeg skulle støte på dem nå, Øya er stor, og de ville sannsynligvis ha valgt et annet sted, men jeg inviterte dem opp, sammen med oss, som alltid før, før det vonde kom inn og ødela. I dag berget det dagen for meg, for å si det sånn. Men samtidig er det veldig vanskelig å være sammen med dem, med alle de følelsene jeg fremdeles har for Anders.

Vi har bestemt oss for å være trofaste i våre ekteskap og ikke ha noen kontakt utenom de naturlige treffpunkt som skyldes at vi bor i samme nabolag og er med i samme menighet. Men jeg kan ikke la være å se på ham, se hvor kjekk og fin han er. Når han nå hopper i land i T-skjorte, solbrun og med et lengtende, lyseblått blikk, har jeg mest lyst til å pakke ham i en sekk og ta ham med meg langt vekk, til et sted der vi kan være alene. Kysse og klemme, prate, dele liv og hjerter med hverandre.

Sånn føler jeg det nå. Jeg lurar på hvordan det skal gå med oss. Vi kan ikke ha det sånn, og jeg vet ikke om det er rett medisn at vi er sammen med ham og familien i det hele tatt. Det vekker følelser, jeg innser det, men det er så tomt uten. Det kan jeg ikke holde ut.

HAR FÅTT ET ULTIMATUM

Dagen i dag forløp ganske normalt. Vi småpratet overfladisk, snakket litt om gudstjenesten vi hadde vært på, om barna, og vi grillet og koste oss. Anders' kone Ingvild og jeg snakket i vei som vi alltid har gjort, om ting vi er opptatt av. Og det er så merkelig, for hun vet jo alt om oss to. Hun har satt et ultimatum, for hvis det skjer noe mer mellom Anders og meg nå – hemmelige treff og mailer, eller varme telefonsamtaler – da må han pakke kofferten og flytte ut.

Men varme blikk ...? Det er så pussig. At dette skulle hende oss, som alltid har bekjent at vi vil følge Gud i alt vi gjør. Vi har lovet våre respektive ektefeller evig troskap, selv om det er uhyre lenge siden, ja, kanskje så lenge at det var litt uoverveid den gangen.

Jeg var ung og visste lite om kjærligheten. Tenkte bare på å gifte meg så fort som mulig, for Kristian og jeg hadde allerede vært sammen i flere år og var blitt et «vanepar». Han har alltid vært veldig glad i meg. Han har nesten forgudet meg, og det har ofte vært en belastning når jeg ikke kunne gjengjelde hans overstrømmende kjærlighet.

Jeg pleier å si at han «samler glødende kull på mitt hode», som det står om i Bibelen. Våre aller beste venner,



DILEMMA: Både Anders og jeg har lovet Gud og våre ektefeller evig troskap, men vi klarer ikke å la være å se på hverandre. Hvordan skal vi komme oss ut av dette uføret?

ILLUSTRASJONSFOTO: SHUTTERSTOCK

Anders og Ingvild, har slitt i ekteskapet, og der er det Anders som har de største problemene, i forhold til kona og kanskje også til seg selv. Hun er sterk, og han sliter med frykt og ufrihet i forholdet til henne. Men hun hegner om ham og elsker ham virkelig.

I veldig mange forhold fungerer det sånn at det er en svak part, mens den andre er sterk, tar alle avgjørelser og har styringen. Vi har delt mange ting med dem, hjulpet dem i problemene, selv om vi har slitt med mye i vårt eget forhold.

HVORFOR SKULLE DETTE SKJE?

Men etter hvert har det utviklet seg et emosjonelt forhold mellom Anders og meg. Vi er blitt så glad i hverandre at vi nesten sprekker. Det er en fullkommen match når vi er sammen. Vi snakker om en type Romeo og Julie-forhold, men vi prøver å skru av, for det passer ikke inn med det livet vi lever og ønsker å leve.

Vi har dessuten flere barn hver. De fleste er voksne nå, men likevel, de har behov for at foreldrene holder sammen. I går kveld var vi også i lag med Anders og Ingvild, sammen med noen andre par. Det er også vanskelig. Jeg ser på ham over bordet, han ser på meg med blick som sier mer enn tusen ord. Jeg har bare lyst til å fly rett over bordet, holde rundt ham, kose og klemme.

Jeg elsker ham så høyt som det går an å elske et menneske! Det er rart at jeg bruker slike ord, det er liksom ikke meg, men i denne situasjonen føles det riktig. Det er så stort å oppleve, men også veldig vondt, for han er uoppnåelig.

Vi har bestemt oss for å følge fornuften og Guds vilje for våre liv. Forsakelse. Det får vi virkelig smake nå. Hvorfor skulle dette ramme oss? Hvorfor skulle vi bli så ufattelig glad i hverandre når faktum er at det ødelegger så mye for omgivelsene?

VANSKELIG Å SNU

Det er vondt for våre ektefeller når de ser hvordan vi begjærer hverandre. Vi spiller nok litt dårlig. Men de er jo også

veldig på vakt, det skal sies. Og det er selvfølgelig ikke noe rart i det hele tatt. De er virkelig tålmodige med oss, venter på at vi skal komme over dette. Det har heldigvis ikke skjedd noe på det seksuelle plan, selv om det i tanken har vært nærliggende.

Når en lengter etter å elske med en sann og ekte kjærlighet, er drømmene ustoppelige. Dette må brytes, det er helt klart. På en eller annen måte. Vi vil ikke, for det er så nydelige og vakre følelser, så ekte! Men det har tatt så altfor mye energi og glede fra livet mitt.

Jeg gråter dag og natt over min forbudte kjærlighet. Og jeg vet at han gjør det samme. Vi har prøvd ikke å ha kontakt på et halvt år, vi har bare sett hverandre i kirken av og til. Men vi har sluppet dette altfor langt, det er vanskelig å snu.

Når synden er blitt svanger, føder den død, står det i Bibelen. Begge snakker vi ofte om å velge Guds vei, og om å holde ut. For dette er prøvelser som vi må bære for å få det evige liv. Og vi ber om at vi må komme styrket ut av dette. Men prosessen går sent, det er mye som skal helbredes i følelselivet. Det må et mirakel til, og det tror vi jo på, gjør vi ikke?

Jeg spør, for jeg er ikke så sikker lenger, sikker på om jeg vil streve etter å bli glad i mannen min på den måten, med den kjærlighet jeg har fått erfare nå ... Tankene ble satt i sving etter båtturen i dag. Jeg elsker virkelig å være sammen med denne familien, faktisk med alle sammen, og det er sånn det skal være. Men bare gudsfrykten hindrer meg fra å stjele min venninnes ektemann. Det er en vond og vanskelig situasjon, og jeg kan bare håpe at vi kommer velberget igjennom den.

«Det hendte meg» er innsendte fortellinger fra lesernes hverdag. Navn på personer og steder er forandret, og personene på bildet er ikke identiske med noen i fortellingen.

Perfekt harmoni

Korøvingen er ukas desiderte høydepunkt. Elise bøyer seg frem for å finne noteheftet i veska. Lasse snuser inn duften av mimosa som er duften av henne mens han endelig slapper av. Nå kan dirigenten sette i koret i gang.

NOVELLE AV: JOHANNE KRISTENSEN ILLUSTRASJON: RAGNA LISE VIKRE

Det finnes de som får menneskene og rommet rundt seg til å skinne bare ved å være til stede. Elise er et slikt menneske, og hun er ikke klar over det selv. Det er det fineste av alt, tenker Lasse, og gjør tegn til at stolen ved siden av seg er ledig med det samme han oppdager henne. Elise ser ham ikke, hun blir stående i døråpningen og se seg rundt etter en plass å sitte. Når hun er slik er det umulig å ikke oppdage lyset hun alltid har med seg. Lasse har lyst til å nevne det for Eirik ved siden av seg, men han er opptatt med å stirre på Elise og har glemt Lasse. En plutselig og egentlig ugrunnet panikk trefte ham i magen da han oppdager at det ikke bare er Eirik som signaliserer at de gjerne vil ha henne ved siden av seg. Overalt vinkes det, av både kvinner og menn, og noen drister seg til og med til å rope på henne. Han må holde seg fast i armlenet med den ene armen mens han vinker overdrevent med den andre og han blir akkurat slik han hadde lovet seg selv å aldri bli i Elises nærhet. Hun står fortsatt i døråpningen og skuer utover forsamlingen. Ennå har hun ikke oppdaget ham, tenker Lasse, eller enda verre. Hva om hun ser ham og ikke har lyst til å sitte med ham?

Akkurat i det han er i ferd med å resignere, får hun øye på ham og de strålende øynene som møter hans slår nesten pusten ut av ham.

– Der er du jo, Lasse, sier hun så høyt at ingen kan unngå å høre det og en etter en senker de vinkende hendene seg.

– Går det bra, spør hun etter at hun har satt seg på den ledige stolen og gitt ham en klem.

– Nå gjør det det, hører Lasse at han sier, og skynder seg å komme med en forklaring om at arbeidsdagen har vært uvanlig travel og han visste ikke om han ville rekke øving.

– Så bra at det ordnet seg. Korøvingen er jo ukas desiderte høydepunkt, sier Elise og bøyer seg frem for å finne noteheftet i veska. Lasse snuser inn duften av mimosa som er duften av henne mens han endelig slapper av. Nå kan dirigenten sette i koret i gang.

De to timene flyr etter Lasses mening altfor for av gårde. Før han vet ordet av det, er det på tide å bryte opp og gå hver til sitt. Han fomler unødvendig lenge med noter og notater mens Elise pakker i veska igjen. Så går de som de siste ut av øvingslokalet og ut i kvelden.

– Takk for i dag, Lasse, sier Elise.

– Ja, tusen takk for i dag, sier Lasse. – Det var som vanlig hyggelig.

Elise smiler og nikker og så blir de stående uten å røre seg, uten å si noe, helt til Elise liksom rykker til og gir ham en rask klem.

– Jeg får komme meg hjem. Ses neste uke.

– Neste uke, sier Lasse og prøver febrilsk å komme på noe mer spennende å si. Men så er hun borte rundt et hjørne og Lasse setter seg i bilen og begir seg på hjemveien.

Så mye han kunne sagt om han bare våget. Nå da han er alene virker hjernen og kommer opp med den ene morsomme replikken etter den andre. Replikker som hadde fått Elise til å bli stående sammen med ham, til å bli interessert i ham slik han er interessert i henne. Men at noe slikt kunne skje, er rene skjære ønskedrømmen, tenker han i det han kommer på de vinkende hendene da hun entret lokalet. Han er nok ikke den eneste som ønsker å bli bedre kjent med Elise.

Elise bruker lang tid på det korte stykket hjem til seg selv. Hun bor bare ett kvarter fra skolen der koret hennes øver. Men i kveld haster det ikke å komme hjem til leiligheten der ingen, ikke engang en katt, venter på henne. Hun stanser på fortauet og merker ikke at paret bak henne må bråstoppe og svinge utenom for å unngå kollisjon. Kanskje skal hun ringe venninnen Ingrid i morgen og høre mer om kattungene hun nevnte sist de snakket sammen? Hun smiler svakt ved tanken på et mykt og purrende nøste i fanget om kveldene foran TV-en. Men så kommer hun på allergien fra barndommen, og slår det fra seg.

Kvelden er uvanlig fin. Vinden fra tidligere i dag har løyet, og selv om det har blitt mørkt, lyser himmelen klar over byens hustak. Elise setter seg på en benk i den lille parken like ved der hun bor og stirrer opp på stjernene. Den som kunne stråle slik, tenker hun. Da ville folk legge merke til henne og ta seg tid til å bli kjent med henne. Hun må ha sittet slik og stirret på stjernene og tenkt på Lasse som heller ikke i dag skjønnte noen verdens ting, for da hun reiser seg igjen er nakken stiv og vond. Det har hun godt av, så fjollete som hun har vært i det siste. Hun rister på hodet, kjenner duften av håret og slutter med det samme. Enda et eksempel på fjolleriet. Hun ler stille mens hun låser seg inn i



leiligheten. I en pause en gang overhørte hun Lasse og Karina mens de snakket om et feriested i Portugal der mimosatrærne blomstret og siden da var duften av mimosa det beste Lasse visste. Elise var snar til å notere seg opplysningen bak øret. Og med det samme hun var hjemme var hun i gang med å undersøke om det fantes sjampo som inneholdt mimosa. Det gjorde det absolutt og Elise kjøpte den sporenstreks. Siden har hun gått rundt med en duft hun ikke klarer å like hver eneste torsdag. Men kan hende var i dag siste gangen, tenker hun i dusjen mens hun vasker håret for andre gang denne dagen. For det hjelper jo ikke det minste.

Trass i den voksende frustrasjonen over å være usynlig, sover Elise godt natten igjennom og våkner glad og fornøyd fredag morgen fordi det er en dag mindre til neste torsdag. For sånn har det blitt. Hele uken er nedtelling til korøving. Hun har innrømmet for seg selv at det er slett ikke sangen som er det viktigste, selv om hun elsker energien og harmonien når alt stemmer etter måneder med øving. Det er nok noe helt annet som er grunnen til at hun knapt klarer å konsentrere seg på jobb hele dagen, til at hun kan bruke en time på å finne ut hva hun skal ha på seg, til at hun løper hele veien og derfor ankommer hver eneste øving rød og oppkavet og med håret i salig uorden. Det er det å få sitte og stå ved siden av Lasse som er det aller viktigste som skjer hele uken.

Hun har snakket med Ingrid om ham. Ingrid har som

vanlig løsningen klar, og Elise har ikke tall på hvor mange ganger hun har ønsket hun var litt mer lik venninnen. Om Ingrid ser noe hun har lyst på, får hun tak i det, enten det nå er en sjelden bruktskatt eller en mann.

– Du aner ikke selv hvor vakker du er, sa Ingrid sist Lasse var tema. – Enhver mann hadde vært overlykkelig over å få være kjæresten din.

– Nå tøyser du godt, sa Elise da, – dessuten vil jeg ikke ha enhver mann. Jeg vil bare ha Lasse, og han ser meg slett ikke på den måten.

– Hva gjør du for å vise interesse, da?

– Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre, det er det som er problemet mitt. Jeg smiler og prøver å snakke hyggelig med ham i pausene. Det er ikke så mye annet jeg kan gjøre. Dessuten vil alle snakke med ham. De andre single surrer rundt ham som en sverm våryre sanglerker.

Elise sukker ved tanken på konkurransen fra de andre jentene i koret. Det er nok bare et tidsspørsmål før noen slår kloa i Lasse.

Preben sitter ved spisebordet med noter og papirer spredd utover. Det er bare to måneder til korkonkuransen på Østlandet, og det er noe som fortsatt ikke stemmer i fremførelsene. Dette er hans første sesong som kor-dirigent, og han vil så gjerne yte sangerne rettferdighet. Alt lyder rent og vakkert, og han har mer enn én gang blitt rørt under øvelsene. Det prøver han så godt han kan å skjule. Han er profesjonell, må vite. Han klør seg i hodet, sukker →

og reiser seg og går rundt rundt i huset i mange timer mens han hører for seg de forskjellige stemmene i hodet. Han prøver å pare dem, spesielt er han opptatt av å finne den helt rette kombinasjonen til fremførelsen av duetten «The time of my life» fra filmen «Dirty Dancing». Han har forsøkt tre kombinasjoner. Alle fungerer helt greit, men han er ute etter det lille ekstra. Han grubler og funderer helt til kona gir beskjed om at det faktisk er helg og på tide å være sammen med familien.

– Misforstå meg rett, sier kona da de hadde fått ungene i seng og koste seg med en film og et glass rødvin.

– Har jeg misforstått deg galt, spør Preben, smiler lurt og får et bredt glis tilbake.

– Jeg liker veldig godt at du er engasjert i dirigentjobben din. Om du hadde behandlet det som en venstrehåndsjobb tror jeg at jeg ville gitt deg beskjed. Men hva er det som er problemet akkurat nå? Hva er det som gir deg den rynka mellom øynene du alltid får når du tror du ikke ser noen løsning?

– Det er en duett.

– Og du finner ikke den rette matchen?

– Akkurat. De jeg har prøvd ut synger vakkert, for all del, men det er noe som mangler.

– Hvilken sang er det?

– «The time of my life», sier Preben og oppdager til sin forbauselse stjerner i øynene på sin kjære kone.

– Du har aldri sagt at den filmen er favoritten din?

”
*Så mye han
kunne sagt om han
bare våget ...*

– Det er ikke alt du behøver å vite, sier hun. – Filmen har jeg sett så mange ganger at jeg kan replikkene utenat. Og det er jo den fineste duetten av dem alle dersom det er de rette som synger sammen. Jeg tror du er nødt til å se vekk fra bare stemmene. Fins det to stykker som har ekstra god kjemi i koret?

Preben lyser opp og gir sin kone et kyss.

– Selvfølgelig, sier han. Han behøver ikke tenke seg om særlig lenge. Han skynder seg å notere to navn på blokken med notater til neste øving.

– Er det helg på ordentlig nå, spør kona og han nikker tilfreds.

Endelig er torsdagen her igjen. Elise og Lasse blir like overrasket over at de kommer samtidig på øving. Vanligvis er

Lasse ekstra tidlig ute for å reservere stolen ved siden av seg, og Elise kommer løpende i siste sekund fordi hun har brukt altfor lang tid på å bestemme antrekket. Dirigenten er allerede på plass, og lyser opp når han ser de to komme.

– Lasse og Elise, får jeg en prat, spør han og de ser spørrende på hverandre før de går opp til podiet der han venter. Elise føler seg som en skolejente, og når hun kikker på Lasse, virker han like spent og forundret.

– Jeg har tenkt på dere hele uken, sier Preben.

– Ja vel, sier Lasse og Elise i kor.

– Ja, det var like før jeg ringte dere, men jeg klarte å vente til i dag.

– På hva da, spør Elise og må smile av iveren til dirigenten.

– På å be dere om å ta «The time of my life» på konkurransen.

– Elise og jeg?

Lasse kan ikke tro det han hører.

– Hvorfor oss? spør Elise med glitrende øyne.

– Fordi jeg har en klok kone hjemme som sa at den sangen krever kjemi. Og er det noen her i koret som har kjemi, så er det jo dere to. Jeg tenker vi starter øvingen med duetten. Er dere klare? Med på notene?

Preben kan ikke unngå å se hva som foregår rett foran øynene på ham. Det som alle andre har visst, går nå sakte opp for dem begge her de fomler med noteark og stemmeoppvarming og slett ikke våger å se på hverandre. I koret som har stilt seg opp bak dem, er det stort sett bare brede smil og talende blick mot de to nyutnevnte solistene.

Dirigenten gir tegn, og før første verset er sunget, vet han og hele resten av koret at han har truffet blink. Luften dirrer mellom Lasse og Elise og stemmene deres kler hverandre perfekt. Og da de under tredje verset snur seg og synger bare for hverandre, er det få som kan unngå å kjenne en tåre i øyekroken. Tre gjennomganger har de. For hver gang løftes fremførelsen noen hakk, og etter siste gang jubler hele koret over de to som ikke helt vet hvordan de skal takle alt det uventede. Men hverken Lasse eller Elise klarer å slutte å smile. Etter øvingen, klemmer han henne. Eller er det hun som klemmer han?

– Så godt du lukter, sier han og snuser inn i håret hennes.

– Syns du, spør Elise overrasket og lykkelig over at hun endelig kan bruke sin yndlingssjampo hele uka.

– Skal jeg kjøre deg hjem, Elise?

– Mer enn gjerne, Lasse, sier Elise selv om det bare tar et kvarter å gå.

Velkommen til Norges koseligste strikkegrupper på Facebook!

- Her finner du massevis av inspirasjon!
- Du møter 35 000 entusiaster, som også elsker håndarbeid og strikking
- Er du ute etter en spesiell oppskrift? Dette er stedet å etterlyse den
- Vis gjerne frem det du lager eller spør likesinnede dersom det er noe du lur på
- Her er det alltid svar og gode råd å få



FAMILIENS FACEBOOK-GRUPPER
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

LIK GJERNE FAMILIENS
SIDE PÅFACEBOOK

Søk på [familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont) så finner du oss



VI ER OGSÅ PÅ INSTAGRAM
[@familienstrikk](https://www.instagram.com/familienstrikk)



Hilsen oss i **Familien**

Tove har alltid likt å ta seg en bytur for å komme seg ut litt. –Jeg liker veldig godt å gå turer, og jeg liker spesielt godt å gå på besøk til mine venninner som jeg spiller kort mer hver tirsdag.

Jeg har lagt bort støttestrømpene

De siste årene har jeg hatt veldig hovne ben, og når jeg hadde vært ute og gått, var bena mine tunge som bly på kvelden - og det selv om jeg bare hadde vært en kort tur nede i butikken. Derfor var jeg nødt for å gå med støttestrømper hver dag. Anklene var hovne, og jeg hadde urolige ben. Hele kroppen var tung, og mitt ellers så gode humør forsvant sakte men sikkert. Så leste jeg en annonse for Wonder Legs, altså tablettene for tunge og trette ben.



Jeg fikk lyst til å prøve, og kjøpte en pakke i helsekostbutikken. Det var snakk om 1 tablett om dagen, så det var enkelt å huske.

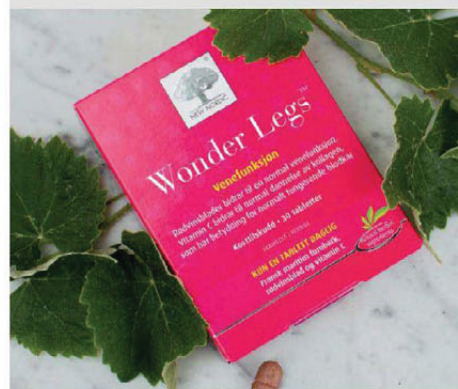
Lettere gange

Jeg er så glad for at jeg leste om disse tablettene. Det virker som jeg har fått en lettere gange, og jeg kommer meg raskt omkring. Jeg har ikke lenger problemer med tunge og trette ben, så nå ligger strømpene i skuffen. Jeg gleder meg til hver tirsdag, så jeg kan komme meg av gårde til vår hyggelige kortklubb. Og bena føles så lette og friske, selv når jeg kommer hjem fra en tur på senteret.

Undersøkelser av furubark fra områder rundt middelhavet



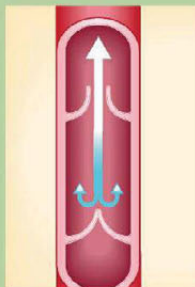
Forskere har testet de naturlige planteforbindelsene fra furubark i mer enn 200 undersøkelser. 27 av dem er spesielt testet for virkning med hensyn til å støtte oppunder funksjonen til vener og kapillærer.



DERFOR ER WONDER LEGS™ SÅ BRA!

Wonder Legs™ tablettene hjelper deg å opprettholde en normal funksjon av vener og kapillærer. Den unike kombinasjonen av bioaktive næringsstoffer i hver tablett lindrer følelsen av trette ben, som man får etter å ha stått eller sittet i lang tid.

De svenskproduserte tablettene inneholder ekstrakter fra fransk maritim furubark, rødvinblader og svart pepper, samt vitamin C. Fransk maritim furubark hjelper med å opprettholde en normal venøs funksjon, og C vitamin bidrar til å opprettholde en normal produksjon av kollagen og en normal funksjon av blodkar.



Hvor kan man kjøpe Wonder Legs™?

Wonder Legs™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost

med24.no



sunkost



life



www.newnordic.no
Online Store

Bestill i dag å få fri frakt!

**Bestill på newnordic.no
eller 69 25 73 00**

Spar 20% på abonnement

**Kan også kjøpes der
du kjøper helsekost**

Kundeservice: 69 25 73 00



Selges

Mariusgenser til salgs kr 1800 pluss frakt. Vidde 100 cm. Lengde fra hals og ned 65 cm, erme 49 cm fra armhulen. Str. M/L.

Ring: 404 76 856



Selges

Skjerf, ca. 35×185 cm. Luer i reflexgarn, 8–10 år. Sokker 1–2 år, kr 60 pr. par. Votter og pannebånd til barn fra 5 år. Dukkeklær til Barbie og Baby Born. Porto i tillegg.

Ring: 473 83 448



Selges

Rosemalt trefat, 34 cm, kr 500 pluss frakt.

Ring: 902 65 907



Selges

Tre bilder i ramme (28×21 cm), sjeldne tegninger fra barneboka «Borka» fra 1940-årene, kr 250 pluss porto.

Ring: 958 65 674



Selges

Hans Heyerdahls «Søstre» (1881) i pen, gammel ramme, 26×21 cm, selges for kr 200 pluss porto.

Ring: 958 65 674



Kjøpes

Ønsker spesielt kopper, men alt av interesse, til dette serviset fra Porsgrunds Porselænsfabrik, trolig tidlig 1950-tall.

Ring: 991 07 835



Selges

9 kuverter, mønster Buckingham England. I fin stand. Kan sendes mot forhåndsbetaling og frakt.

Ring: 936 92 132



Selges

Håndmalt bilde på porselensflis fra 1983, 25×30 cm, kr 450.

Ring: 924 01 883



Selges

Diverse sokker i ulike størrelser, ull med forsterkning, fra kr 85.

Ring: 416 81 850



Kjøpes

Ønsker å kjøpe porselen fra krigen.

Ring: 938 69 310



Selges

To antikke messingstaker, pris 250.

Ring: 412 62 613

Har du noe du vil kjøpe eller selge? Send annonsetekst og bilder til loppetorget@egmont.com eller Familien, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo. Vi foretrekker innlegg på e-post. Telefonnummer eller e-postadresse må oppgis i annonsen, og kontakten skjer direkte mellom kjøper og selger. Familien har ikke ansvar for ev. uoverensstemmelser mellom partene. På grunn av stor pågang er det ikke alle innlegg som kommer på trykk, og vi har ikke anledning til å besvare alle annonseforespørsler. Bilder sendes ikke i retur. Annonsene kommer i både Hjemmet og Familien.



Selges

Vaskeklut i 100 % bomull kun kr 40. Har Vipps.
Ring: 921 52 248



Selges

Elektrisk Bureau, veggtelefon fra 1899 og bordtelefon fra 1906. Kjøper betaler frakt.
Ring: 923 12 107



Selges

Flott gammel taklampe fra et lysthus (ca. 1910). Virker.
Ring: 923 12 107

Selges

Varm, god ytterjakke, sort bukse, Levi's, bluser, T-skjorter, lakkbelte, turnsko, to luer, vanter, sokker, smykker, turryggsekk m.m. Pris hele esken kr 650.
Ring: 922 59 236



Selges

Kashmir sovepute, 72x55 cm, ren ull, ubrukt. Kr 750 pluss porto (nypris kr 2000).
Ring: 958 65 674



Selges

Gammelt fat fra Figgjo Flint til salgs.
Ring: 482 54 243



Selges

Håndlaget peispuster med telemarksroseutskjæring selges. Ring for pris og info.
Ring: 923 12 107

Selges

Minnebok om Stavanger, fra 1840-årene til vår tid. Redigert av Erik J. Gundersen, kr 200.
Ring: 476 16 014

Selges

«Emma og Johannes», Inger Harriet Hegstad, 27 bøker, «Morshjerte», Anne Lise Bøge, 31 bøker, «Flammedans», Jane Myssen, 100 bøker (kan deles), «Gyldendals store sy- og håndarbeidsbok», «Aschehougs kokebok». Bøkene selges kr 15 per. stk. pluss porto

SMS: 478 64 969



Selges

Heklet gardin for oppheng, hvitt bomullsgarn, 114x68 cm, har også andre størrelser.
Ring: 464 77 861



Selges

Klær til Baby Born selges (ikke dukken!) for kr 95 pr. sett pluss frakt. Ring for mer info.
Ring: 900 22 623



Selges

12 kuverter Wimar 2203, fint brukt, selges kr 1800 pluss frakt. Kan sendes mot forhåndsbetaling.
Ring: 936 92 132

Selges

Ekstra fin brodert kaffeduk, 1,25 x 1,65 m, kr 400. Håndbrodert bordløper, 0,95 x 0,38 m, kr 400. Ingen av dukene er brukt.
Ring: 923 04 205

Selges

Stort rose malt framskap, fra år 1910, høyde 2,50 m, bredde 1,80 m. Send SMS for mer info.
SMS: 467 70 517



Selges

Antikk blomsterpote i kobber med slagloddning, pris kr 250.
Ring: 412 62 613



Selges

Fin islandsgenser, 6-8 år, i fint ullgarn, kr 600-650 pluss porto.
Ring: 984 68 589



Selges

Kr 200,- for begge bøker pluss frakt.
Ring: 404 76 856

Selges

Alle slags kort: Kirkemotiv, bunader, samer, bibelmotiv, stedskort, filmstjerner, musikere, artister, gamle og nyere julekort og gratulasjonskort, påske- og konfirmasjonskort, noen er 70-100 år gamle, glansbilder 40-70 år gamle, til- og fra-lapper, 40-50 år gamle.
Ring: 915 75 945



FRIVILLIGHETSARBEID MED HJERTEVARME

Venninnenes valg

Det er mye du kan forandre ved å gjøre litt for andre er mottoet til venninnene Lise og Anja. Sammen startet de *For ANDRE*, en liten organisasjon som gjør stor forskjell.

TEKST: SIRI WALEN SIMENSEN

FOTO: SIRI WALEN SIMENSEN OG PRIVATE BILDER



SMÅ GLEDER: Anja og Lise opplever stor takknemlighet for innsatsen de gjør. Det skal ikke så mye til for å gjøre en forskjell ved å skape små, gode øyeblikk og gi en opplevelse som kan bety mye.

Det skal så lite til for å gjøre en forskjell for dem som har det vanskelig, sier Lise Lee Moi (44) og Anja Niska (39). De har møtt Familien for å dele historien om hjertebarnet sitt; en liten, frivillig organisasjon som får til store ting. For det fikk de Oslo kommunes frivillighetspris i fjor.

Datteren til Anja, Minea, er ofte med når mamma og Lise gjør livet gladere for mennesker som ellers har det tungt. Og klassen hennes, ja, hele fjerdeklassetrinnet på Bryn skole, har bidratt med nydelige kort, for eksempel når det deles ut julegaver eller påskeegg til folk som lever på gaten i Oslo.

– Vi skal hjelpe andre, gi dem opplevelser, slik at de føler at de opplever noe fint og gøy, sier niåringeren, og forklarer at de som får ikke har så mye penger.

De rusavhengige som lever på gata. Lavinntektsfamilier uten muligheter til å ta med barna på kulturarrangement eller lekeparker. Begge gruppene tenkes på. Og historien om hvordan det hele begynte, handler om to unge kvinner som gjennom barnevernsutdannelsen fant hverandre gjennom sine bankende hjerter.

– Vi forsto begge raskt at vi hadde en felles «driv» og ville yte det lille ekstra. Vi kjente på de felles verdiene, sier Lise og ser på Anja, som nikker. Begge er opptatt av å være medmennesker som ser utover seg selv og bryr seg oppriktig.

– Vi har erfart at det gir veldig mye tilbake, sier hun.

SJELEVENNER

Lise vokste opp i Bærum i Akershus og Anja i Vadsø i Finnmark. Da de skulle velge yrkesvei, ville de begge jobbe med mennesker. For Lise ble

det en kronglete start. Hun studerte markedsføring og ledelse og ble tilbudt en lederstilling, men innså at det ikke var det hun ville likevel.

– Jeg tok en seriøs runde med meg selv og skjønnte at jeg ikke var på riktig sted. Hva vil jeg, spurte jeg meg selv. Valget jeg tok var tuftet på verdier. 27 år gammel tok livet en helt ny retning da jeg begynte på barnevernsstudiet, forteller hun.

Helt siden den gangen har de to venninnene holdt sammen. Og det var da de to hadde en god venninnestund ute på restaurant i Oslo under pandemien at de kjente på en fortvilelse på vegne av folk på gata. Det lille øyeblikket, da tankene ble flyttet til mennesker som ikke har det lett, ble et viktig øyeblikk.

– Alt var stengt, og vi så medmennesker som virkelig hadde det tøft. Vi snakket om at julen for dem ville bli enda tristere enn andre år på grunn av nedstengningen. Hva kunne vi bidra med? Resultatet ble at vi begynte å planlegge en julemiddag for de som ikke har et vanlig hjem. De skulle få en fin middag, dessert og en liten gave – omtanke i praksis.

OMTANKEN

For ANDRE. To ord satt sammen til noe som forteller alt. Før jul i 2020 gikk de to venninnene rundt i gatene i Oslo og inviterte vanskeligstilte til julemiddag. Med seg hadde de håndskrevne, personlige invitasjoner, som ble delt ut.

– Vi fikk tak i et lokale og klarte å organisere to bordsettinger med ti personer. Vi la alt vi hadde i å gi en følelse av det lille ekstra. Akkurat det er viktig for oss hver gang vi arrangerer noe, sier venninnene unisont.

Når de tenker tilbake, husker de gleden i blik-

HJERTEVARME:
Venninnene Anja (til venstre) og Lise ville gjøre en forskjell og lot Anjas datter Minea få bidra i For ANDRE.



kene til gjestene og kommentarene som uttrykte takknemlighet.

– Våre opplevelser legger seg i sjelen, også fordi folk rundt oss velvillig blir med og bidrar. Lises foreldre, datteren Minea, klassen hennes, venner og familie; det er rørende, sier Anja. Hun forteller at de etter de vellykkede julemiddagene satte seg ned og hadde stiftelsesmøte. De ville gjøre mer og måtte ha det i faste rammer.

Påskén 2023 delte de ut påskeegg til folk på gaten. Inni eggene var det godteri og et kort, teg-

net og skrevet av Minea og klassekameratene hennes.

– Det gjør noe med deg når godt voksne mennesker forteller at dette er livets første påskeegg. Fordi vi delte dem ut personlig, så vi hvor mye det betydde for dem som fikk, sier Lise.

ØYEBLIKKENE SOM VARER

De samler inn midlene privat og får støtte her og der. Hver gang en henvendelse fører til et ja, jubler de. →



PÅ VEI: Minea og Lise gleder seg til å dele ut klær til folk på gata i Oslo.

”

Det gjør noe med deg når godt voksne mennesker forteller at dette er livets første påskeegg

Sommeren 2021 kom en felles tanke: *I juni gleder alle seg til å dra på ferie. Hva med dem som ikke har noe å glede seg til?*

– Vi bestemte oss for å lage grillfest på gaten i Oslo, forteller venninnene. De fikk tak i store griller, pølser, brus og is og rigget seg til. Og arrangementet ble mye større enn forventet. Ansikter lyste opp overalt.

– Øyeblikkene vi delte den kvelden, bærer vi fortsatt med oss. Flere ble stående og snakke med oss om hverdagen og livet. Det gjør inntrykk, legger de til.

I ettertid har de sett at andre organisasjoner gjør det samme som dem, og det gjør dem glade, for hjertevarme trengs i stort omfang. Det er ikke til hjelp for noen at det legges hjerter i kommentarfelt på Facebook.

I oktober 2021 arrangerte de et minnearrangement på gaten for de som ikke lever lenger. Da serverte de varm kakao og vafler og tente mange levende lys. Samtalene denne kvelden handlet om dødsfallene i rusmiljøet, og praten gjorde godt og ble til ettertanke.

OMSORG FOR ANDRE

For ANDRE kan se tilbake på mange fine tiltak, også for lavinntektsfamilier. De har arrangert teater- og kinokvelder og tur til Tusenfryd, blant annet. Det ble også julebord også i 2021, og i februar 2022 utdeling av klær på gaten. Aldri kommer de til å glemme den godt voksne mannen, som i mange år bare hadde hatt én bukse. Han ble så glad for å få en å bytte til.

– Og folk på gata har omsorg for hverandre. Når vi deler ut, ber de oss gå til spesifikke steder og finne den og den personen, som kan trenge noe ekstra, forteller Anja.

Det høres som om Anja og Lise bruker all sin fritid på å være gode medmennesker, men de sier at det ikke er helt sånn.

– Vi er strukturerte og flinke til å planlegge, så tiden vi investerer i dette er ikke et problem. Vi vil gjerne få formidlet at det ikke er veldig krevende å gjøre en forskjell for andre, sier de.

Det gjør godt å være god. Å være god går ikke ut over noe annet, og det føles ikke som et offer.

– Gleden over å glede andre gir fylde og varme til våre liv, sier venninnene.

– Vi blir berørt og føler på glede. Takknemligheten vi ser og møter, motiverer oss til å fortsette. Når du gir, får du. Når du gjør noe som gjør deg godt, vil du selvfølgelig fortsette med det, poengterer de to.

Minea har sittet stille og hørt mamma og Lise snakke. Da vi spør om de to skal fortsette inn i evigheten med å gjøre en forskjell for de minst heldige blant oss, og de sier ja, sier den vesle-voksne jenta at hun har planer om å overta når de to en dag kommer på gamlehjem.

Så det er håp for fremtiden.

FRIVILLIGHETSPRISEN

Hvert år deler Oslo kommune ut Oslo kommunes frivillighetspris. Gjennom det ønsker de å hedre en initiativrik person, organisasjon eller forening som har utmerket seg med frivillig innsats til beste for medmennesker i Oslo. I 2023 vant For ANDRE. Du kan gå inn på Facebook-siden til organisasjonen For ANDRE og lese mer om arbeidet deres.

Endelig mars

VED: HANNE STENSVDL FOTO: GETTY IMAGES

”Det drysser av fugler på gater og tak
hvor solen og sølen flommer.
Og luften har farve og duft og smak
av våren som kanskje kommer.

Herman Wildenvey





Bestill
på nett:
Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26

Kari Hestnes har helt siden åttitallet jobbet som designer for kjente garnprodusenter og norske ukeblader. Strikke har hun gjort siden hun var 6 år!



Pris per
person fra
15 950,-

Avreise: 7. mai og 21. mai 2024

Strikketur til Toscana med Kari Hestnes

*Har du en kjærlighet for pinner, farger og design?
Ønsker du påfyll av kunnskap og inspirasjon, og det i Toscanas
vakre landskap? Dette er turen for deg!*

Sammen med designer Kari Hestnes inviterer vi til strikketur, hvor du blant annet vil lære deg å lage ditt helt eget strikkedesign! Dette er en kreativ reise og den passer for deg som kan strikke fra før. Her vil du bli utfordret til tenke på nye måter, bli bedre kjent med den kreative prosessen og til å tørre å utforske nye fargekombinasjoner og fasonger.

Du får også bli med til tekstilmuseet i Prato, hvor vi får se en kimonoutstilling, og i samme by setter vi også av tid til et besøk hos en god garnfabrikk med utsalg.

Kurset holdes i Villa Rosita, som ligger like ved den lille landsbyen Santa Maria a Monte, en kort kjøretur fra Firenze og Pisa. Her vil Kari holde lærerike foredrag og spennende workshops, og du vil blant annet lære hvordan fargene påvirker oss. Vi skal også kose oss med strikketøyet i fanget.

Under disse dagene i Toscana garanterer vi god stemning i selskap med andre strikkeentusiaster, fantastisk natur og omgivelser, samt lærerikt, interessant og inspirerende innhold.

Bestill på nett: **Storytravel.no**

Kombiner en interessant reise til Toscana med din strikkedille!

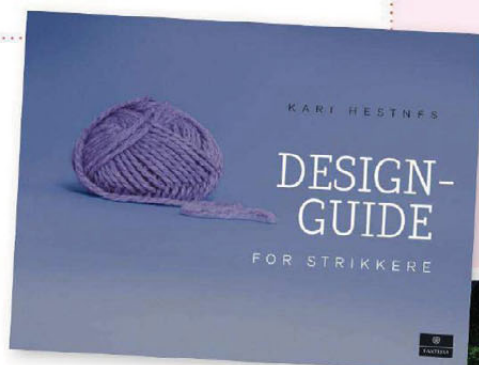


Tips! Pakk lite i en stor koffert, slik at du kan fylle den opp med garn til gode priser når du skal hjem!



ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly Oslo-Pisa t/r
- Hotell i 4 netter
- Frokost på hotellet hver dag
- Lunsj 2 dager
- 3 kursdager med Kari Hestnes
- PDF av boken *Designguide for strikkere*
- Norsk talende reiseleder
- Transport i henhold til program
- Alle skatter og avgifter



Gave til deg!
Digital versjon av Kari Hestnes' bok *Designguide for strikkere*.

Dagsprogram:

DAG 1 AVREISE FRA NORGE

Vi reiser fra Norge på ettermiddagen og ankommer Pisa tidlig kveld.

DAG 2 INSPIRASJONSDAG I PRATO

- ✓ Frokost på hotellet.
- ✓ Foredrag med Kari: «Med farger på pinnen».
- ✓ På ettermiddagen tar vi buss fra Prato til garngrossisten, Effe Elle, som har garn i alle tenkelige kvaliteter og farger til meget gode priser.
- ✓ Egentid.

DAG 3 WORKSHOP MED KARI

- ✓ Frokost på hotellet.
- ✓ Fargemeditasjon i hagen.
- ✓ Fargeworkshop med maling.
- ✓ Felles lunsj hos Per og Kari.

VINN
REISEGAVEKORT
3000,-



Bli med i reiseklubben

Meld deg inn i Story Travels reiseklubb og få de beste tilbudene først!

Hver måned kan du også vinne reisegavekort verdt 3000,-

Send sms «reise» til 2205.

✓ Etter lunsj er det egentid. Du kan også sette deg med strikketøyet eller begynne å arbeide på ditt eget design. Kari vil være til disposisjon for råd og veiledning.

DAG 4 WORKSHOP MED KARI

- ✓ Frokost på hotellet.
- ✓ Foredrag med Kari, hvor hun tar utgangspunkt i boken sin, 'Designguide for strikkere', som du i forkant av reisen har fått tilsendt
- ✓ Vi jobber med fasong, plassering av mønster og arbeidet med egendesign.
- ✓ Felles lunsj hos Per og Kari.
- ✓ Egentid eller jobbe med eget design.

DAG 5 HJEMREISE

- ✓ Vi reiser til Pisa for å se Mirakelplassen og det skjeve tårn.
- ✓ Egentid
- ✓ Fly hjem.

*Les mer på
Storytravel.no!*



Hotellet ligger sentralt til i den termiske byen Montecatini.



Lag ditt eget strikkedesign!



Her blir du kjent med andre strikkeinteresserte!

Familien + STORY TRAVEL

FINN STORY TRAVEL PÅ SOSIALE MEDIER: FACEBOOK: [FACEBOOK.COM/STORYTRAVEL.NO](https://www.facebook.com/storytravel.no) • INSTAGRAM: @STORYTRAVEL
STORY TRAVEL ER EN DEL AV STORY HOUSE EGMONT – NORGES STØRSTE UTGIVER AV BLADER OG MAGASINER.



Bestill
på nett:
Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Sporty vandreturer i vakkert landskap

Finn den vandreturen som passer for deg, og oppdag de mest magiske destinasjonene til fots!

Story Travel arrangerer vandreturer for alle – her skal du finne noe som passer enhver form og fysiske nivå. Vi har vandreturer for de fleste fysiske ferdighetsnivåer, slik at du som ønsker en aktiv ferie kan finne din drømmereise.

For å gjøre det enklere for deg å velge riktig reise, har vi plassert turene inn i fire ulike aktivitetsnivåer. Det er viktig at du leser om din reise, og finner en tur som passer til dine ønsker og din fysiske form. Mer informasjon om hver reise finner du på Storytravel.no

*Mer info om
reisene og de ulike
vanskelighetsgradene
finner du på
Storytravel.no*



*Pris per
person fra*
18 450,-

VANDRETUR I CINQUE TERRE OG PORTOFINO



*Se fullt
program!*



Nyt daglige gåturer i et av verdens aller mest natur-skjønne områder.

Kystområdet Liguria er et av Europas vakreste, og inkluderer fargerike Cinque Terre og frodige Portofino.

Vi kommer tett på naturen på våre daglige turer, og skal vandre blant oliven, vinranker og vill basilikum. Vi seiler nedover kysten, og skal også gå forbi de historiske forsvarsanleggene over Genova.

Denne reisen gir deg mange fine gåturer, og du får nyte landskapet fra både båt og tog. Det blir i tillegg god tid til avslapning, deilig mat og hygge.

Denne turen har vanskelighetsgrad 2+. Mer info om hva de ulike vanskelighetsgradene innebærer, finner du på nettsiden.

Bestill på: **Storytravel.no**

ANNONSE

VANDREREISE TIL KYPROS

Opplev det ekte og autentiske Kypros på denne reisens kulturelle utflukter og enkle, men spektakulære vandringer i slående vakker natur. Denne middelhavsøya har hele 330 regnfrie dager i året, noe som gjør at vi så godt som kan garantere deg en solrik tur, så ta med gode sko, men la regnjakken bli igjen hjemme!

Denne vandreturen har vanskelighetsgrad 1+. Les om de ulike vanskelighetsgradene og hva de innebærer på Storytravel.no.



Pris per person fra
16 900,-



Pris per person fra
18 450,-



Costa Brava

Costa Brava, nordøst i Spania, er kyststrekningen som strekker seg opp mot grensen til Frankrike. Vi skal vandre på gode stier mellom klippe-landskap, pittoreske fiskelandsbyer og strender med krystallklart vann. Det blir en fin miks av vandring og kulturelle opplevelser. Vi skal ha hyggelige pikniker på stranda, besøke Salvador Dalí-museet og også få tid til egne oppdagelser. Denne vandreturen har vanskelighetsgrad 1+.

Vinn reisegavekort
på **3000,-**



Bli med i reiseklubben

Meld deg inn i Story Travels reise-klubb og få de beste tilbudene først!

Hver måned kan du også vinne reisegavekort verdt 3000,-.

Send sms «reise» til 2205.

FOTTUR I ALGARVE

Med gode sko skal vi nyte fantastiske Algarvekysten. Her avløses dramatiske klippelandskap av små bukter med beskyttede sandstrender. De daglige vandringene er på mellom seks og elleve kilometer, og tar om lag fire timer. Det blir også et par dager til egen disposisjon og hvile. Denne vandreturen har vanskelighetsgrad 2.

Pris per person fra
20 450,-



Pris per person fra
18 450,-



Magisk fine Mallorca

Mallorca er perfekt for en aktiv ferie med mye sol, det fineste kjøkken og alle høydepunktene som fjellene på vestkysten har å tilby. Vi skal vandre langs nydelige kyststrekninger, gjennom sitruslunder, vakre landsbyer og forbi storslåtte hager. Vi skal bo i feriebyen Port de Sóller. Siste dag flytter vi til øyas hovedstad Palma hvor du kan nyte kulinariske og kulturelle opplevelser. Denne vandreturen har vanskelighetsgrad 2+.

HER
NA



Familien Ukeblad Hjemmet hytteliv

STORY TRAVEL

STORY TRAVEL ER EN DEL AV STORY HOUSE EGMONT – NORGES STØRSTE UTGIVER AV BLADER OG MAGASINER

* MED FORBEHOLD OM TRYKKFEIL OG ENDRINGER I PROGRAM ELLER PRIS. SE STORYTRAVEL.NO FOR TIL ENHVER TID OPPDATERT INFORMASJON *

HYGGELIG MINNE:

Da Else fikk jobb som ekspeditør i en fotoforretning i Kragerø, var Nils-Tore en av hennes første kunder.



Nils-Tore takker for seg

– Jeg har ønsket å gjøre livet i hverdagen stort

I tjueto år har Nils-Tore Andersen gledet og inspirert Familiens lesere med kloke tekster om livet. Han tror at mennesker trenger himmelen over seg for å leve på jorden.

TEKST: SIRI WALEN SIMENSEN FOTO: SIRI WALEN SIMENSEN OG PRIVATE BILDER

I skrivestua i en toppleilighet i Lørenskog i Akershus sitter en bereist, kristen mann og skriver. Hvor mange ganger han har sittet slik, i ettertenksomhet, har han ikke eksakt tall på.

– Jeg har forfattet mellom 450–500 tekster som har stått på trykk i *Familien*. Målet med samtlige av dem, har vært å bringe noen interessante tanker inn i hverdagen til leserne, sier han vennlig.

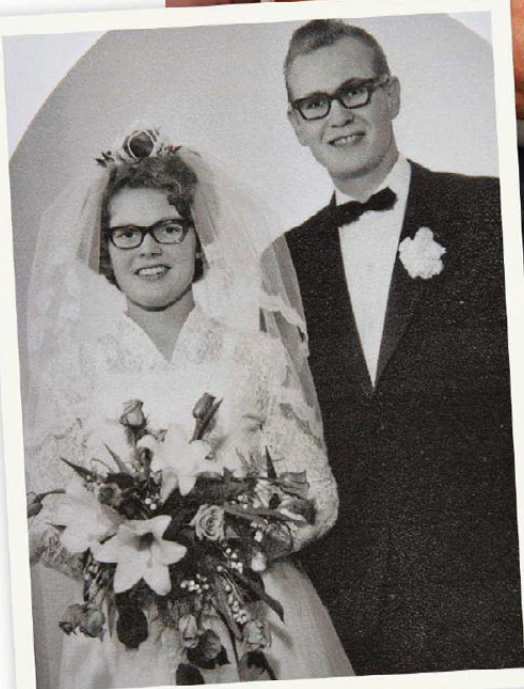
Det siste oppdraget er levert. De siste ordene fra ham i denne sammenhengen, er sendt. Og han

innrømmer at det er litt vemodig. Han har likt å filosofere over nye tema, nye innfallsvinkler.

– Jeg har i alle år fulgt opp tradisjonen fra den tiden da *Familien* het *Kristen Ungdom*. Det har vært mitt ønske at leserne har fornemmet skrittene av den Gud som har gjennomsyret historien og som er interessert i våre liv, sier han.

LIVSLANG KJÆRLIGHET

Inne i den koselige leiligheten han kjøpte sammen med kona Else for fem år siden er det



HOLDT LØFTET: De lovet å holde sammen i både gode og onde dager, og det løftet har Nils-Tore og Else holdt.

dekket på til kaffe. De to har vært gift i 60 år i år og kjenner hverandre ut og inn, og de møter en utsendt journalist med åpenhet og ærlighet.

– Vi er veldig forskjellige som mennesker. Jeg er utadvendt, mens Else liker best å være hjemme, sier han. Hun nikker, og på spørsmål om hvordan det ble dem, smiler de begge. – Vi vokste opp i Kragerø-traktene, og vanket i det samme bedehusmiljøet. Allerede som barn kjente vi hverandre. Det var fire års aldersforskjell mellom oss, minnes hun.

Nils-Tore husker at han allerede som guttunge var betatt av henne. Da hun fikk nye briller, ønsket han seg likedan.

RAUSHET OG TILGIVELSE

Da de vokste til, ble de kjent med hverandre på en annen måte. Begge var fotointeresserte og da hun fikk sin første jobb i en fotoforretning, åpnet det opp for en annen kontakt.

Bildet av henne bak disken, med en av sine første kunder, er blitt et dyrebart minne. Der står hun som ung ekspeditrise, som det het så fint den gangen, og foran disken står han, kledd i nikkers og tweed, kanskje for å se litt mer voksen ut.

– Vi ble kjærester da Nils-Tore var 17–18 år og jeg var 21–22 år, og 1963 giftet vi oss. Det var et godt valg, konstaterer Else.

Han var enebarnet som vokste opp med en fraværende skipskapteinfar som seilte ute, og han savnet å ha en vanlig pappa, spesielt i julehøytiden.

– Jeg hadde respekt for faren min, men vi hadde ingen nær far-sønn relasjon. Når det er sagt, ble jeg nok litt skjemt bort av moren min, konstaterer han.

Else hadde en helt annen bakgrunn. Hun kom fra en storfamilie med åtte søsken og var vant til å ta ansvar da de satset på en fremtid sammen. ➔

LANGT LIV SAMMEN: Nils-Tore Andersen holder godt rundt sin Else. De har vært gift i 60 år i år.





GOD STØTTE: Nils-Tore støtter Else når hun går. Balansen hennes er blitt dårligere.

”
*Jeg har vært
en heldig
mann, som
fikk en så snill
kone som ikke
klaget på at
jeg var mye
borte i årene
da barna
vokste opp.*

– Else var en omsorgsperson fra første dag, og heldigvis for meg har hun kost seg hjemme i alle år vi har vært gift. Jeg vil si at hun har vært mye mer tålmodig enn meg, alltid snill. Jeg har hatt en kortere lunte enn henne. Heldigvis har jeg raskt hentet meg inn hvis jeg er blitt sint; da har jeg konkludert med at det var tullete av meg å reagere, sier han.

– Stort sett har vi vært enige om alle de store tingene i livet, så vi har ikke kranglet mye. Det fine med å leve sammen gjennom år, er at man vet hva man må dempe. Det har aldri vært et problem, korrigerer hun.

Ekteparet Andersen bodde først i Skien, og der fikk de sitt første barn. – Det har vært flaks for meg at kona er så raus og tilgivende. Da hun fødte vår eldste datter, reiste jeg på jobb til Oslo, minnes han.

– Nå skal det sies at det ikke var vanlig at fedrene deltok på fødsler den gangen. Du var i Misjonen og slik jeg så det, var det også min oppgave å støtte opp om arbeidet ditt, sier hun. De ser på hverandre, og han fortsetter å fortelle om veien videre. De flyttet til Stavanger, fikk to barn til, og endte opp i Lørenskog i 1971.

EN HELDIG MANN

I sine tekster i Familien har han vært mye opp-tatt av tilgivelse. Han mener vi alle trenger tilgi-velse, inkludert ham selv.

– Jeg har vært en heldig mann som fikk en så snill kone, som ikke klaget på at jeg var mye borte i årene da barna vokste opp, sier Nils-Tore.

– Jeg tenker at ekteskapet handler om å bestemme seg. *Nå har vi giftet oss og skal være*

KONGENS FORTJENESTEMEDALJE

I en årrekke har Nils-Tore Andersen hatt en fast spalte i Familien. Gjennom årene har han hatt mange ulike verv og stillinger, blant annet som leder av Kirkerådet i Den norske kirke og generalsekretær i Misjonsalliansen. Han har også sittet i styret i Norsk Rikskringkasting (NRK). I 2002 mottok Nils-Tore Andersen H.M. Kongens fortjenstmedalje i gull for brobyggende arbeid innenfor kirke og kultur.

sammen resten av livet, tenkte jeg da vi hadde gitt hverandre vårt ja. Jeg har aldri tenkt noe annet, presiserer hun. Han nikker og sier at han tenkte det samme, og legger til at Else har vært en fantastisk kone og mor.

Da vi spør henne hva som har vært det beste med ham, ler hun. – Når jeg spør han om noe vi burde få gjort, gjør han det med en gang. Han er rask til å agere. Han har også godt humør meste-parten av tiden og er til tider ganske morsom å være sammen med!

LEVER LIVET TIL DET FULLE

Helt til for åtte år siden var han i full jobb, da som generalsekretær i Misjonsalliansen. Han reiste verden rundt i jobben mens kona holdt fortet hjemme.

– Jeg ville ikke vært reisene foruten. Det som har imponert meg mest i mitt 82-årige liv, er fat-tige mennesker i fattige land som har klart å reise seg og som viser styrke i det de står i. De som har små ressurser og likevel får til noe stort, har mye å lære oss. De fleste her i Norge er på mange måter blaserte, oppsummerer han.

Else, som var frivillig hjemmевærende, lytter mens ektemannen snakker. Selv har hun funnet glede i de nære tingene.

– Våre tre voksne barn har gitt oss åtte flotte barnebarn, som er den store stoltheten og inspi-rasjonen i livet. Jeg har elsket å være med og rundt dem, sier hun. At to av barna er blitt prester og den tredje er utdannet diakon og i en forskningsstilling, er hun også takknemlig for.

De har gått veien sammen i mer enn et halvt hundreår, er blitt gamle sammen og forsøker å gjøre hver dag til en god dag. Fortsatt er han den mest aktive av dem. Han holder foredrag og er ansvarlig for såkalte i mandagsmøter i Skårer Kirke, der han samtaler med kjente personer som har mye på hjertet.

– Hver søndag går vi i kirken sammen. Balansen min er blitt dårligere og jeg holder Nils-Tore godt i armen, forteller Else smilende.

Iblant engster de seg for at sykdom skal ramme og ta fra dem det selvstendige livet.

– Men vi lever livet nå. Lykken er å ha det godt med familie, andre medmennesker, Vårherre og få være frisk, avslutter Nils-Tore.



Duft av godhet

I min ungdom var det mange lekpredikanter som reiste rundt og forkynte Guds ord i bedehus og hjem. Mange av dem var skolerte og beleste mennesker, mens andre igjen hadde mindre boklig lærdom og mye livserfaring å øse av. En av dem var en original forkynner i Vestfold. I en preken fortalte han at han på vei til møtet hadde kjørt forbi Gjennestad Gartnerskole. Idet han passerte gartnerskolen, hadde han kjent en sterk duft av roser, og så legger han til: «Si meg, min venn, hva dufter det av deg?»

Mange smilte og noen lo av måten han sa dette på. Nærmest som om han ville spørre hva slags parfyme eller etterbarberingsvann vi måtte ha på oss. Men predikanten tenkte nok på det som apostelen Paulus skriver om til menigheten i Korint: «For vi er Kristi vellukt for Gud». Det kan komme mange merkelige assosiasjoner av det bibelordet – ikke minst hvis predikanten er litt original i tillegg. Likevel er det ikke galt å bruke metaforer som lukt når det gjelder oss mennesker. Vi bærer alle med oss noe som vi legger igjen etter oss som små navnelapper, for å bruke et annet bilde.

Ordet «person» er utledet av to ord. Det ene er sonare, som betyr lyd. Så legges det til en per, som betyr via eller gjennom. Ut fra dette resonnementet, kan altså person rent språklig sett bety et menneske som det klinger noe gjennom – eller kanskje «lukter» noe av. Vi har sikkert alle møtt mennesker som det klinger noe bittert og vondt gjennom, som etterlater seg vonde følelser i våre liv. Av andre personer fornemmer vi kjærlighet og vennlighet.

En av dem møtte jeg som forlegger for mange år siden, i personen Ingrid Arnulf. Hun var «Klara Klok» i ukebladet Alle Kvinner i nærmere 25 år, og en anerkjent journalist. Da hun ble pensjonist, mente hun at

barna hennes hadde fått det de skulle. Nå ville hun gjøre noe for mennesker som led og hadde det vondt, i verdenen utenfor Norges grenser. En ny livsgjerning begynte da hun hadde passert de 70 år. Da jeg møtte henne, var hun over 80. Jeg var altså forlegger, og Ingrid Arnulf ville utgi en bok hun hadde skrevet, med tittelen *Levende timer*. Og hun var i sannhet et levende menneske, som jeg nok aldri vil glemme.

«Per sonare» er mennesker som det klinger Guds kjærlighet gjennom, tenker jeg. Det som preget henne,

var en ekte og medmenneskelig sympati for vanskeligstilte. I høy alder dro hun på en rekke reiser for Kirkens Nødhjelp til krigs- og kriseområder i fjerne land i Asia og Afrika. Det var intet mindre enn imponerende at hun, 80 år gammel, besøkte fattige miljøer og nødstilte mennesker i Bangladesh, Vietnam og andre land. Det hun møtte av nød og lidelse kom til å prege henne og hennes prioriteringer. Hun tok blant annet initiativ til en innsamling av barnetøy for fattige i Bangladesh og Vietnam. Det ga som resultat at over 20 tonn klær og legetustyr ble sendt med et transportfly til Bangladesh, og 80-åringen satt selv i lasteflyet. Kirkens Nødhjelp fikk i oppdrag å fordele sendingen da den kom frem.

Slike mennesker dufter det godhet av. Når hun forlot kontoret mitt, satt jeg alltid igjen med gode følelser. Jeg møtte i henne en person som sendte ut kjærlighetens lydbølger. Peter skriver i sitt første brev i Bibelen at det er viktig hvordan vi lever sammen med våre medmennesker, slik at de kan se «deres gode gjerninger og prise Gud». Å være en person er å være en som sprer noe gjennom sitt liv i møte med medmennesker, forhåpentlig godhet, kjærlighet og raushet. Om ikke alltid til hele verden, så til noen i nærheten, som trenger menneskelig godhet og merkbare lydbølger av kjærlighet.

”
*Vi har sikkert alle
møtt mennesker
som det klinger
noe bittert og vondt
gjennom, som
etterlater seg vonde
følelser i våre liv.
Av andre personer
fornemmer vi
kjærlighet og
vennlighet.*

Familien

REDAKSJON

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid, ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF

Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

FAGSJEF HÅNDARBEID: Åse Myhrvold Egeland, aase.egeland@egmont.com

FAGANSVARLIGE

HÅNDARBEID: Kristine Nytrøen, kristine.nytroen@egmont.com

MAT: Kjersti Moen, kjersti.moen@egmont.com

HAGE OG GRØNT: Anna-Lena Johansson, anna-lena.johansson@egmont.com

HELSE: Sidsel Jøranlid

ROMANER, NOVELLER, LESERFOTELLINGER:

Kristin Sigvaldsen, kristin.sigvaldsen@egmont.com

DESIGN OG REDIGERING

AD: Anne-Bet Dønnem, anne-bet.donnem@egmont.com

REDIGERER: Elisabet Oftedal

BILDEBEHANDLING: Hilde Andresen og Mindwork Asia

MARKEDSANSVARLIG

Kristin Hofslid, kristin.hofslid@egmont.com

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik, kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR

Axel Walø

POSTADRESSE: Familien, Pb. 4980 Nydalen, 0441 Oslo

E-POSTADRESSE: familien@egmont.com

TELEFON SENTRALBORD: 22 77 20 00

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

HAR DU SPØRSMÅL OM STRIKKEOPPSKRIFTERNE?

Ta kontakt med garnleverandørene som er nevnt i oppskriftene i bladet.

Følg Familien på nett



Familien på nett:
familien.no



Facebook:
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)
Familien sin strikkegruppe
Familien sin barnestrikk



Instagram:
[@familienstrikk](https://www.instagram.com/familienstrikk)

ANNONSER

SALGSSJEF: Christian Dannevik
christian.dannevik@egmont.com

ABONNEMENT

BLI ABONNENT PÅ: bladkiosken.no

På minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

TLF. HVERDAGER 08-16: 22 58 57 70

E-POSTADRESSE: abo-familien@egmont.com

Fint om du har ditt kundenummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER: 1 år (26 nr.) kr 998 (pristillegg utenfor Norden).

Som abonnent på Familien kan du også lese bladet på nettbrett og mobil i appen Flipp.

Familien kan ikke påta seg ansvar for manuskripter og bilder som sendes inn til redaksjonen uoppfordret. Bladet må ikke leies ut i ervervsmessig øyemed. Utgivelse av stoff i bladet publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres, og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til bladet sine kunder fra det elektroniske arkivet. Red.

ILLUSTRASJONER OG ILLUSTRASJONSFOTO er fra Gettyimages hvis ikke annen informasjon er gitt.

TRYKK: Egmont Printing Service



MIX
Papir fra
bærekraftige kilder
FSC® C146119

Medlem av foreningen
Norsk Ukepresse



**Story
house**
EGMONT

Story House Egmont er en del av Egmont, som er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over

100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge.

Vårt motto *We bring stories to life* har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klukk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift samt flere deleide selskaper.



Fristende påskemat

I påsken vil vi gjerne kose oss litt ekstra. Du får oppskrift på klassisk lam med deilig tilbehør, kaker, desserter og fersk hvitebaktst.



Sterkt
møte med

**Lise
Fjeldstad:**

- Så lenge jeg kan, vil jeg
bruke stemmen og
kraften min
positivt

EKSTRA! STORT KRYSSORDARK

Strikk lue, genser og leggvarmere med morsom boble-strikk



40 SIDER
hånd-
arbeid



LAG
ENKEL
PÅSKEPYNT
SELV



Tradisjonsstrikk til store og små



STRIKK MED
RESTEGARN
Erica Berntsen
lærte å strikke av
bestemoren sin.
Nå inspirerer hun
andre til å strikke
opp garnlageret
og tenke både på
økonomi og
bærekraft.
Få hennes beste tips!



LES OGSÅ

- VAKRE PÅSKEBLOMSTER OG ANTIKK PÅSKEPYNT
- 10 GODE GRUNNER TIL Å NYTE EN APPELSIN
- PLANLEGG EN BUGNENDE HAGE NÅ!
- SOLVEIG LYSTAD: EN USYNLIG KRIGSHELT
- SPENNENDE NOVELLE OG VIRKELIGHETSHISTORIE

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

KJØP DEN ORIGINALE **V** VAGNER PREMIUM
Retro 7-i-1 STEREO MUSIKKSENTER
NOSTALGISK UTENPÅ - HIGH TECH INNI
DAB+ / FM RADIO + PLATESPILLER + KASSETTSPILLER + CD + USB + BLUETOOTH



Nå kan du spille dine gamle LP'er, CD'er og kassetter!

-35%

**SPAR
1503,-**



VAGNER 940 PREMIUM
SORT

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth



VAGNER 940 PREMIUM
BRUN

VAGNER PREMIUM 940

- DAB+ AM/FM radio med vakker stereoklang
- Bluetooth for å spille av lydfiler fra smarttelefon og nettbrett
- Platespiller, hastigheter 33, 45, 78 (steinkaker) runder/min.
- Kassettpiller • CD-spiller for audio-CD og Mp3-CD
- USB-inngang for avspilling og lagring av musikk fra radio, plate, CD, kassett, mp3 og Bluetooth
- Integrerte stereohøytalere **2 x 10 watt RMS (2 x 80 watt PMPO)**
- Equalizer med 5 forskjellige lydmuligheter
- Eksterne avspillingsenheter kan tilkobles
 - Tilkobling for eksterne høytalere (forsterker påkrevd)
 - Hodetelefontilkobling • Fjernkontroll
 - Norsk bruksanvisning • Kabinett i solid eikefiner
 - Dimensjoner (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 åpen) cm

VÅR BESTSELGER!

VAGNER 940 PREMIUM:	4 195,-
EKSTRA STIFT:	99,-
	4 294,-
-35%	1 503,-
KAMPANJEPRIS:	2 790,-



Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

Klarna.

Enkel bestilling - rask levering Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS