

Best på håndarbeid

Familien

Eksklusivt!

**Strikk genseren
til Farmen-Björg**

24

SIDER
**HÅND-
ARBEID**

**Blomstene
i oldemors hage**

**ENKEL SOMMERMAT
+ Saftige fristelser**



Bli med til **VAKRE UTNE I HARDANGER**



Kos på tur

Når du leser dette befinner jeg meg i Lofoten etter en biltur gjennom vårt vakre, langstrakte land. Med meg i bilen er strikketøyet selvfølgelig, det gjør den lange turen fra hovedstaden mye bedre. Dagene i nord preges av fjellturer, nye oppdagelser i området rundt Kabelvåg, fiske etterfulgt av nygrillet torsk og deilig fiskesuppe og strikking om kvelden under midnattssolen. Det å reise i Norge er mer populært enn noen gang, og for de fleste av oss er det mye å oppdage ennå. På side 82 kan du bli med til naturskjønne Utne i Hardanger som byr på fjord, fjell, historie og eplestider. Kanskje min neste tur går dit?

Er du hjemme eller på hytta serverer vi enkel sommermat på side 26. Her er det noe for enhver smak, både søtt og salt! Trenger du et hobbyprosjekt, gjerne med barn eller barnebarn, finner du helt sikkert noe spennende på side 59 der du kan bruke det du finner i naturen.

Juli og sommerferie handler mye om å ta ting med ro, så da er det fint med litt lavterskel aktivitet. Hva med å strikke et par sokker til Sokker som varmerkampanjen? Les mer på side 64. Og mens dere sitter der og strikker, kan dere ta quizen på side 66. Selv er jeg en kosestrikker og det passer jo godt nå i disse ferietider.

God sommer!

Hanne

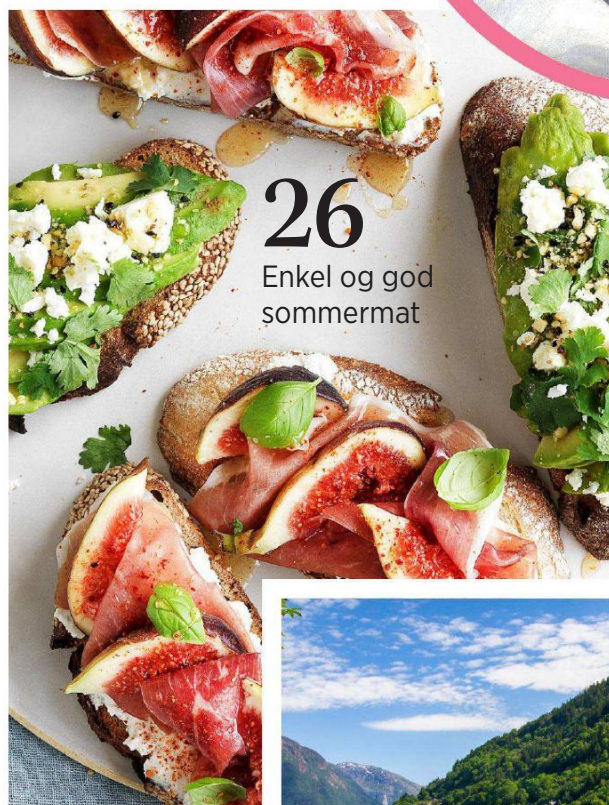
REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

FORSIDEFOTO: SIRI WALEN SIMENSEN

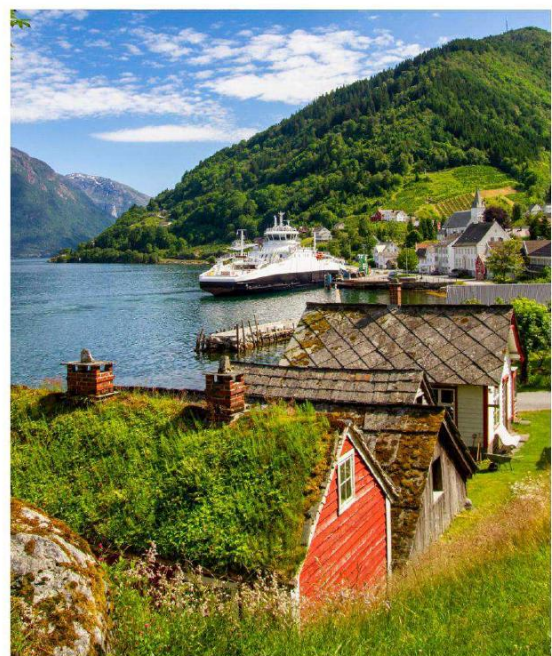
HISTORISK
*Hjerteknuseren
Charlotte av Belgia
var født inn i rikdom
og opphøydhed. Livet
hennes ble likevel
ikke rosenrødt.*

Side 16



26

Enkel og god
sommermat



82

Sakte tid blant
fjord, fjell og
frukttrær i Utne



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. 15 • 19. JULI 2024

HVA SLAGS
STRIKKER ER DU?
Ta Familiens
strikkequiz og
få svaret!
Side 66



56

Søt topp med
hullmønster

59 Koselige
sommersysler



35

Lekker og grafisk, strikket på langs



REPORTASJER

- 4 Kjærlighet i hver eneste maske
- 16 Prinsessen som ble keiserinne
- 23 Spis frukt – få lavere blodtrykk
- 64 Janne startet strikkekafé
- 82 Bli med til Utne i Hardanger

HÅNDARBEID

- 31–61
- 62 Åses lune hjørne

MAT

- 26 Enkel og god sommermat

KRYSSORD

- 43–50

DE GRØNNE SIDENE

- 10 Plantene i oldemors hage
- 15 Hagepostkassen

LESELYST

- 68 Bli hos meg (5:7)
- 72 Det hendte meg: Jeg valgte heldigvis å bli
- 74 Novelle: Aldri for sent

STORT OG SMÅTT

- 24 Helsenytt
- 66 Strikkequiz
- 80 Loppetorget
- 89 Tro & liv



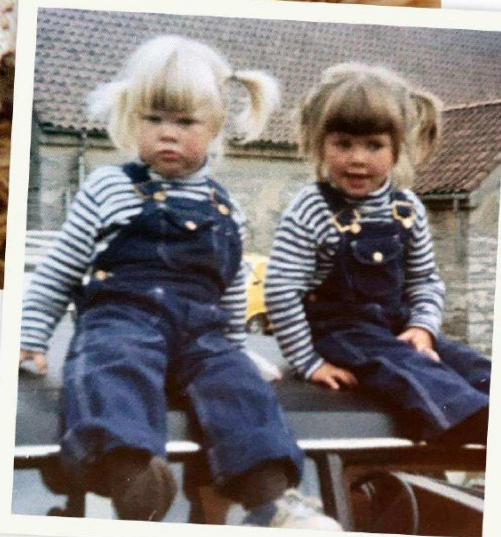
Det er kjærlighet i hver eneste maske



FINNER RO: Når Björg strikker, føler hun seg rolig og tilfreds. Her har hun på seg egen design, en Gledi genser.

Islandsgenseren fra mormor betyr noe helt spesielt for Björg. Evighetsplagget ble en gang strikket i kjærlighet og er lappet, reparert og stelt med i alle år siden.

TEKST: SIRI WALÉN SIMENSEN FOTO: SIRI WALÉN SIMENSEN OG PRIVATE BILDER



For de aller fleste fremstår Björg Thorhallsdottir som en glad, lattermild og lykkelig energibombe. Multitalentet har kunstutstillinger, egen podkast, lager bøker med oppbyggende tekster, reiser land og strand rundt med et bobleshows og har årlige arrangement om hvordan du kan få det godt etter motgang og sorg.

Selv ble hun enke bare 30 år gammel og har vært alenemor til sønnen Tolli (21) siden. Hun sier at hemmeligheten er å ta seg selv på alvor.

– I dag morges våknet jeg redd og bekymret klokken fem. Da satte jeg meg opp, tente natt-

bordlampen og tok en samtale med meg selv. *Hvorfor er jeg lei meg nå? Hva kan jeg gjøre for at denne dagen skal bli best mulig for meg?*

Björg smiler.

– Vi har alle ting vi sliter med. Det du må minne deg selv på i motgang, er at du er din beste venn. Ha indre dialoger med deg selv, råder hun.

Hun har vært åpen om egne traumer, tap og sorg. Også at hun ble voldtatt som barn. Gjennom å dele, håper hun å få vist at det går an å få et godt liv videre, til tross.

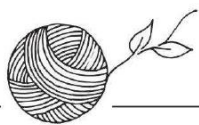
– Da jeg mistet mannen min, Eric, for 20 år →

SØSKENKJÆRLIGHET:

Storesøster Dora og lillesøster Björg lærte tidlig at det er lurt å være snille mot alle, uansett. Begge har gått på en smell eller ti – og lært av det, heldigvis!



**SENKER
HJERTESLAG:**
Jeg elsker å
strikke og bruker
strikketøyet til
å roe pulsen,
sier Björg.



Strikking har vært en fin livbøye for meg på tøffe dager. Nervesystemet roes ned.

BJÖRG'S SUPERTIPS
Sliter du med nupper på den deilige, håndstrikkede og fine ullgenseren? Finn frem en barberhøvel og høvle nuppene bort. Det er viktig at du strekker ut plagget, bit for bit, når du gjør jobben.

siden, sydde jeg mye, og det ble en form for terapi. Men også strikking har vært en fin livbøye for meg på tøffe dager. Med strikketøyet mellom hendene, roes nervesystemet ned, sier 49-åringen.

Hun er utdannet terapeut og vet hva som gjøres hvis tunge tanker tar for stor plass.

– Jeg kan ikke drasse med meg alt som har vært tøft og er bevisst på å tilgi både meg selv og andre. Det handler om å akseptere det som har vært og slippe seg selv fri. Når alt kommer til alt, er jeg veldig privilegert. Jeg har så mange fine ting i livet mitt.

Til og med når Björg snakker om tunge ting, er det et slags lys rundt henne. Hun har en vennlighet som er unik. Nå står hun foran meg, kledd i en egendesignet og egenstrikket rosa ullgenser og er fager og flott.

– For to år siden følte jeg meg sliten og kjøpte seteren Gubberud, som ligger i Valdres. I lange perioder skal jeg leve stille, rolig og godt der, uten innlagt vann. Jeg puster saktere når jeg er der, sier 49-åringen.

STRIKKEHISTORIEN

Denne ettermiddagen møtes vi hjemme hos en venninne av Björg på Ormøya i Oslo, hvor hun er så heldig å få lov til å ha sitt eget lille atelier. Hun har begynt på et bilde som skal bli med henne når hun åpner en stor separatutstilling på Hadeland Glassverk.

– Men jeg skal snart oppover til hytta igjen. Frem til juli skal jeg bo der og leve det stille livet, uten stress og jag. Fokuset nå er å male bilder og innimellom holde på med strikketøyet. I Oslo er det hele tiden så mange ting som skjer, så mye som tar tiden min, forklarer hun.

Björg har en raus tilnærming. Mens hun forsøker å få igangsatt en kaffemaskin hun kjøpte for å gi en utsendt journalist en kaffekopp, forteller hun at det var moren til en venninne som lærte henne å strikke luer og enkle ting da hun gikk på barneskolen.

– Mamma likte ikke håndarbeid, men hadde en søster som var flink til å sy og strikke. De to hjalp hverandre med det de var gode til. Tante Ragna gjorde håndarbeidsoppgaver for mamma og mamma gjorde matteleksene for Ragna, forteller hun.

Strikkeinteressen vokste da hun gikk på ungdomsskolen, men det var da Björg som 19-åring flyttet til Island for å bli kjent med røttene sine, at strikkingen ble til noe mer.

– Tante Ragna ville at jeg skulle lage mine egne mønstre og lærte meg hvordan. Allerede da tegnet jeg mine egne islandsgensere i naturfarger og var veldig strikkeaktiv, minnes hun.

EN INDRE RO

Hun syntes det var deilig å sitte med strikketøyet i fanget, det ga henne en indre ro.

– Når jeg var ferdig med en genser, var jeg stolt over resultatet, men savnet prosessen. Jeg har alltid

merket at hjerteslagene går ned når jeg strikker. Hvilepuls kommer etter bare noen minutter.

Björg fyller to kaffekopper med nytraktet kaffe og viser vei inn i miniatelieret mens hun forteller at den islandske og norske strikkearven har levd i en slags symbiose siden vikingene tok med seg kunsten til Island.

– De islandske genserne er varmere enn de norske. Det skyldes at de på Island ikke spinner ullen på samme måte. Fibrene i islandsk ull er vannavstøtende og islandsk strikk reddet islendene, bokstavelig talt, sier hun.

På Island satt hun sammen med farmoren og mormoren, begge islandske, og strikket.

– Mormor var datteren til presidenten og en «perfekt» ambassadørfrue. Hun var ikke en person som viste omsorg og varme følelser. Men hun strikket og ga bort. I genseren hun ga meg, som fortsatt varmer meg, føler jeg sterkt den kjærligheten hun ikke klarte å vise på andre måter. I hver eneste maske ligger det kjærlighet fra henne.

LOPAPEYSA

Björg er full av historier. Hun forteller om farfaren som besøkte en onkel i Etiopia. Da onkelen senere måtte flykte på grunn av borgerkrigen og uttrykte sin sterke bekymring for en god venn som var tatt som politisk fange, ønsket farmoren å gjøre noe.

– Hun strikket en «lopapeysa», som er en genser laget av ren islandsk saueull, pluss et par islandske sokker som går til knærne. På mirakuløst vis fikk hun sendt dette til Etiopia, og det ble kastet ned til familievennen i fangehullet. Han var den eneste av 19 fanger som overlevde, fordi han ikke frøs i hjel. Strikk er mer enn fint, konstaterer hun.

Slik Björg ser det, er en hjemmestrikket ullgenser motvekten til moteindustrien og fabrikkproduksjonen av klær. Ullgenseren er naturlig og nedbrytbar – den forurenses ikke.

– Du kaster dessuten ikke en genser som er strikket av noen for hånd. Med ullgenserne følger det respekt for både håndverket og miljøvernet de representerer, forklarer hun.

Genseren fra mormoren har fulgt henne i årtier. Den er stoppet og reparert og er i bruk ennå. Nå ligger den på Gubberud og venter på at hun skal krype inn i den igjen.

– Jeg kaster ikke plagg fordi de nupper. Gjør de det, er det bare å bruke en barberhøvel og høvle nuppene bort. Det går veldig fort og blir veldig fint, sier hun entusiastisk.

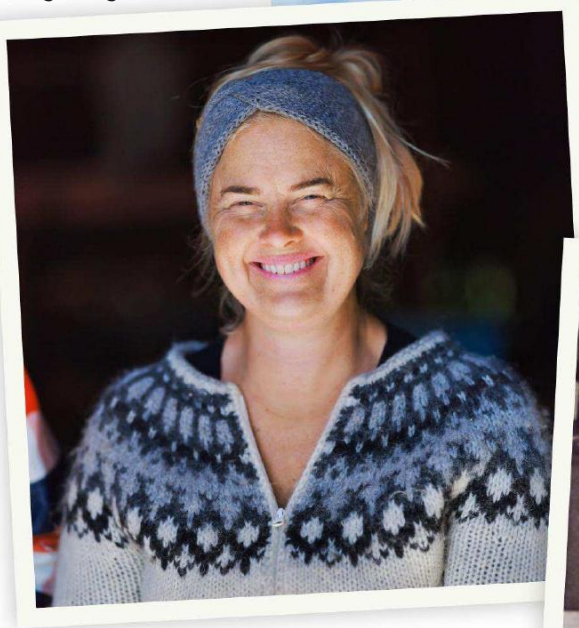
ISBADEKJOLEN

Med seg i en bag har Björg en islandsk kjole, strikket av tante Ragna, som i mange år var redaktør for et islandsk håndarbeidsmagasin.

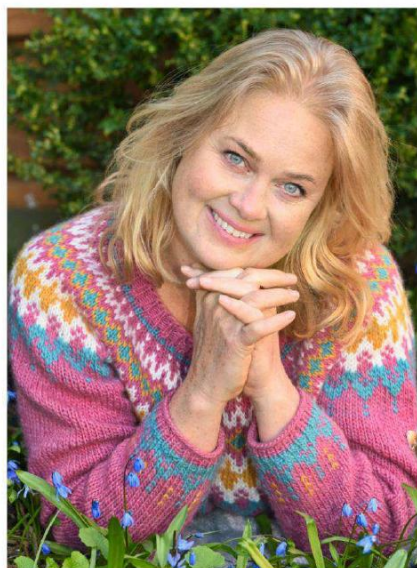
– Rett etter at jeg flyttet til Gubberud, var det vinter og minus 25 grader. Jeg ringte tante og spurte om det ikke gikk an å strikke en kjole i islandsk ull? Jeg hadde ikke tid selv. →

NÆRT BÅND: Datter Björg Thorhallsdóttir og moren Herdis Pálsdóttir hjemme hos Björg på Ormøya. I dag er mor og datter blant hverandres viktigste støttepillere i livet, og de tilbringer mye kvalitetstid sammen.

EVIGHETSGENSEREN: Björg fikk denne genseren av mormor for flere tiår siden og blir mer og mer glad i den.

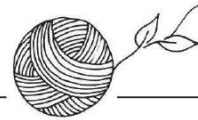


FAMILIEIDYLL: Foreldrene Herdis og Thorhallura sammen med døtrene Björg og Dora.



ALLSIDIG: Björg Thorhallsdóttir strikker, skriver, maler og lager podkast – og deltar i TV-program. Blir 50 år i år. Prøver hver dag å være snill mot andre og seg selv.

FÅ OPPSKRIFTEN PÅ BJÖRGS GLEDE GENSER PÅ SIDE 32.



Jeg spør meg selv: Hva kan jeg gjøre for at denne dagen skal bli best mulig for meg?

med likestillingssymboler, blant annet. Familier, venninnegjenger og fotballag hadde sine symboler som ble bilder på samhold. Under andre verdenskrig ble det strikket hemmelige koder i mønstrene.

– Det fascinerer meg hvor viktig strikking har vært. Sønnen min, Tolli, er på reise jorden rundt før han begynner på studier i London. Hvis jeg skal lage mer strikk nå, blir det til ham, altså herrestrikk, kanskje med symboler. Jeg bor alene nå og har tid, sier Björg.

Vennene hennes sier at hun har energi nok til å befolke en hel øy. Selv er hun ærlig om at hun fortsatt drømmer om ny kjærlighet.

– Jeg ønsker å finne en mann å bli gammel med, men det kan ikke være hvem som helst. Jeg har det jo bra som jeg har det, med mange gode venner og et fantastisk liv.

– Hva er lykke for deg?

– Vi lever i en kynisk og kommersiell verden som har fått oss til å tro at vi må kjøpe ting vi ikke trenger for penger vi ikke har. Det som er lett å glemme, er at samhold og fellesskap er nøkkelen til glede. Å gi eget liv mening gjennom å gjøre andres liv bedre, er den eneste måten å bli lykkelig på.

Björg har lånt ut Gubberud til et kjærestepar som har hatt noen utfordringer i livet. Hun redde opp fint til dem, malte en akvarell som hun la som en gave på sengen. Da de viste sin takknemlighet og glede, ble hun veldig glad selv. Ja, nesten euforisk.

– Vi trenger alle hjelp av og til. Jeg også. Da jeg fikk malesperre og en venn kom opp og satte seg for å male med meg noen timer, for så å holde hånden min, gjorde det meg veldig rørt. Lykken er alle disse stundene og øyeblikkene da noen gir og noen tar imot.

ANVENDELIG:

– Jeg bruker denne strikkekjolen når jeg har isbadet, eller utenpå andre klær når jeg fryser.

Tanten, 74 år, er ifølge niesen en strikkemaskin som kan lage hva som helst.

– To uker senere sto hun utenfor døren min. «Vær så god, Björg min». Kjolen ble favorittplagget mitt i samme sekund. Jeg skynder meg ofte inn i ullkjolen når jeg har isbadet og har den utenpå andre klær når det er kaldt.

Den veldig gamle og velbrukte genseren fra mormoren har fått sin egen historie, og Björg er oppriktig glad i den. Den ble lagt merke til da hun ruslet rundt i den i «Farmen Kjendis». Innboksen var full av forespørsler fra strikkere som ønsket seg oppskriften.

– Jeg ville jo gjerne hjelpe dem og kontaktet Garnius, som sa ja til å lage en oppskrift på en genser i ren saueull, inspirert av islandsk tradisjonsstrikk. Da de ville ha en hel kolleksjon, fikk jeg med meg motedesigner Kristine Bruvik Vikse.

HÅPER PÅ KJÆRLIGHET

Igen deler Björg en historie. Gjennom hundrevis av år har islandske kvinner kommunisert gjennom strikking. De hadde hemmelige mønstre

Vi gjør oppmerksom på at Story House Egmont er deleier i Garnius.

Bok og utstilling

25. mai kom boken «Björgs glede» på forlaget Aschehoug. I sommer har hun også en stor utstilling av 60–70 bilder på Hadeland Glassverk.

–Jeg våknet om nettene og var gjennomvåt av svette, og minst 3-4 ganger om dagen fikk jeg hetetokter hvor jeg ble rød i ansiktet og måtte ut for å få frisk luft. Nå som jeg har begynt med Meno Joy er det slutt med at jeg må opp om natten, og jeg kommer sikkert til å fortsette med Meno Joy til jeg er ferdig med overgangsalderen.

Kvitt HETETOKTENE

Lene er 52 år, og har vært i overgangsalderen de siste fire årene. – Min store interesse er islandshester, og jeg bruker mange timer hver dag i stallen. Jentene her lo ofte av meg fordi helt plutselig kunne hetetoktene komme. Jeg ble rød i ansiktet, gjennomvåt av svette og måtte ut for å trekke frisk luft. Det kunne skje 3-4 ganger på en dag

Badet i svette om natten

–Om nettene våknet jeg fullstendig våt av svette, og jeg måtte stå opp for å skifte klær. Det var utrolig frustrerende, og ga meg dårlig nattesøvn.

Fikk anbefalt Meno Joy™ av en venninne

–Jeg fikk anbefalt å prøve Meno Joy™ av en venninne. Allerede etter 3 uker kunne

jeg merke at produktet fungerte godt for meg.

Slutt med nattesvette

–Nå er et slutt med å stå opp om natten for å skifte og vende på dynen. Jeg kan også sitte i middagsselskap uten å må gå ut for å få frisk luft fordi jeg får hetetokter. Jeg fortsetter sikkert med å bruke Meno Joy™ til jeg er helt ferdig med overgangsalderen.

Hvor kan du kjøpe Meno Joy™

Meno Joy™ kan kjøpes der du handler helsekost eller direkte på newnordic.no.



SAMMENHENG MELLOM OVERGANGSALDER OG MANGLENDE SEXLYST

Mange kvinner opplever mindre seksuell lystfølelse med alderen, spesielt etter overgangsalderen. En dansk undersøkelse med 316 kvinner i alderen 50-60 år med symptomer på overgangsalder, viste at hver 3. kvinne hadde opplevd nedsatt sexlyst. Meno Joy™ inneholder blant annet vitamin B6, som bidrar til å regulere hormonbalansen i forbindelse med overgangsalderen, og er det eneste produktet på markedet som kombinerer rødkløver, humle og damiana. Damiana kommer opprinnelig fra Mexico, og ble brukt som elskovsmiddel av Maya-indianerne.



Bestill hjem i dag!

Velg abonnement
og spar 20 %
Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00

Fås også der
du kjøper helsekost.

Hager
fra gamle
dager



NOSTALGI: Mange husker riddersporer fra barndommens hager. De finnes blant annet i flere vakre blåfarger, som denne nesten lysende blåtonen.



KLASSISK: Det finnes lite så vakkert som en stokkrose i full blomst. De kan bli over 2,5 meter høye og frør seg lett. Ofte kan man se slike stokkroser langs husvegger i gamle gatemiljøer.

PLANTENE FRA OLDEMORS HAGE

Blomstrende historie

Historiske hager fulle av duftende stauder, blomstrende busker og mulighet til å plukke med seg en bukett eller to, det er drømmen!

TEKST: VICTORIA BRAND MUNTHE-KAAS

FOTO: VICTORIA BRAND MUNTHE-KAAS, HELGE EEK, JANE ØDEGAARD

Hva er det som selges på hagesentrene i dag som fint kunne vært i oldemors hage? Er det kanskje akkurat de plantene du hadde sett for deg? Eller er det noen av dem som allerede er i hagen din? De sterke og hardføre plantene og staudene som har overlevd i generasjoner?

For man kan finne mange historiske stauder i gamle hager, i parker og på kirkegårder, ved forlatte hus og husmannsplasser. For det som ofte kjennetegner gamle stauder er nettopp at de trenger overraskende lite stell, og at de er hardføre.

FRA NYTTE TIL LEK

Mange av de gode plantene vi finner i gamle hager, kom opprinnelig fra klosterhager og ble dyrket til medisinsk bruk. Munkene dyrket urter og hadde velassorterte urtehager. I tillegg dyrket de humle og andre nyttevekster som ble brukt til mat og drikke.

Fra klosterhagenes korsdelte og inngjerdede hager med nytteplanter begynte det på større gårder fra 1500-tallet å danne seg geometrisk inndelte renessansehager. Nå begynte det å danne seg en blanding av nyttevekster sammen med prydevekster. ➔

LILJER: Tilhører en stor familie med mange varianter. Hardfør og vakker. De er oftest i gule og oransje toner, som denne dagliljen. En klassiker i gamle hager fra århundreskiftet, mulig enda tidligere.





Lær om stauder

I forbindelse med lokale bygdetun er det flere steder laget hagelag og gamle hager gjenskapes og tilbakeføres. Sånne steder er det masse kunnskap å hente! Og ikke glem de ulike lokale plantebyttedagene rundt om i landet.

Kanskje sitter noen på akkurat de staudene du ønsker deg til din hage!

KJÆR STAUDE: Her er fylte akeleier i blått og rosa. Akeleie 'Nora Barlow' er en fylt sort i mørkerosa og hvitt, og Akeleie 'Petticoat Pink' er den lyserosa og hvite i bakgrunnen. Stauden selvsår seg, og krysser seg lett med hverandre til spennende kombinasjoner. Blomstrer i mai/juni.



VAKKER

SAMPLANTING:

Honningløken med sine klokkeformede, gulrosa blomster bryter forsiktig opp mellom de mørkerosa silkepeonene og de karmosinrosa rosene.



Den mer romantiske landskapsstilen som kom på 1800-tallet ble omfavnet av de store hageanleggene med slyngende grusganger, teppebed, lysthus, utkiksplasser, benker og mange ulike soner. I en noe mindre utgave dominerte denne stilen også villahager og mindre gårdshager. Nå ble oftere nyttevekster plassert i egne kjøkkenhager og områder tilegnet frukttrær og bærbusker.

For mindre gårder og husmannsplasser var det fremdeles nyttevekster som urter, bærbusker og frukttrær som dominerte, selv da landskapsparkens enklere stil, mer i pakt med naturen, gjorde sitt inntog på 1800-tallet.

På begynnelsen av 1900-tallet ble hagene oftere plantet for en mer aktiv bruk. Man benyttet seg av hagen på en annen måte, og selv de

såkalte velkondisjonerte ønsket en enklere utforming som ikke nødvendigvis trengte gartner. Dermed ble hagene preget av større gressplener og mer viltvoksende blomsterbed som ikke trengte så mye stell.

HVA ER EN GAMMEL STAUDE?

Når man går rundt i sin egen hage og ser på en del av de gamle plantene og staudene, så er det ikke alltid på lett å vite hvor gamle de er. Det kan være smart å besøke noen historiske hager, botaniske hager, besøkshager og forskningssteder for å lære mer hvis man ønsker det.

Kilde: Victoria Brand Munthe-Kaas driver firmaet Historiske Hus og er ekspert på gamle hus og hager.

FINE FORMER: Astilben 'cattleya' kan bli over en meter høy, med sine vakre rosa spir. Her sammen med blå kulestjel og prakthjelm, en vakker og nostalgisk trio! Blomstrer sammen i juli.

KLASSIKERE I DEN HISTORISKE HAGEN

ASTILBER: Her finnes det mange forskjellige utgaver, noen store og noe små i nyanser av rosa, fra nesten hvitt til mørk burgunder. Den er hardfør og trives der mange andre planter ikke vokser.

PRAKTHJELM: Stor, mørkblå, hardfør og vakker. Denne overlever det meste og trives også i skygge.

RIDDERSPORER: Blomstrende med høye spir i blått, rosa og hvitt. Høysommer på sitt vakreste.

HUMLE: Dekorativ og tradisjonell klatreplante. Nytteplante i tillegg til å være uovertruffen rask klatreplante i alle historiske hager.

REVEBJELLER: Giftig og vakker! Tenk deg godt om før du planter den i hagen hvis det finnes nysgjerrige små barn – eller hunder.

IRIS: Hageiris i fortryllende blått eller gult. Den er hardfør så lenge den får lov til å stå med «beina i vann».

FAGERFREDLØS: Utskjelt og til tider hatet, men en selvskreven blomst i en gammel hage. Bare pass på at den ikke får spre seg helt vilt – for det vil den gjerne!

SCILLA (RUSSEBLÅSTJERNE): Denne lille, sterke knallblå blomsten som i gamle hager, i parker og på kirkegårder lager store blå tepper på våren. Men la den holde seg i plenen, den har lett for å spre seg og kan overta et blomsterbed.

KJEMPEKONVALL: Storesøsteren til liljekonvallen. Veldig hardfør og overlever det meste. I tillegg til å være flott i buketter og med medisinske egenskaper, så er den en favoritt blant humler!

PEONER: Store tunge blomster som kommer i alt fra mørk burgunder, lyse rosa farger, hvitt og gult. Kalles også bonderoser.

LILJER: Det finnes utallige varianter, Tigerliljer, dagliljer, Safranliljer. Ofte i sterke og klare gule, oransje og brennende røde toner.

TOPPKLOKKE: Den intense blållilla fargen er uovertruffen! Og den sprer seg og blomstrer overalt, nydelig å ta med seg inn i buketter.



STORHJELM: En utrolig stor og kraftig staude som er ekstremt hardfør. Vær obs på at den både er giftig og blir veldig høy.

Vekker minner

Gamle hageplanter sammen med kjente hageelementer som vannpost, hagebenker, lysthus og stakittgjerde kan stimulere sansene og fremkalle minner som ellers er vanskelig tilgjengelige, derfor er det mange steder etablert egne sansehager tilgjengelig for eldre og syke.



REVEBJELLE:

Blomstrer med dyp rosa til hvite, vakre fingerbøl-lignende blomster i spir. Blomstringstid i juni til juli. Trives i lett kalkholdig jord, helst i full sol. Obs, den er svært giftig!



HOLDES I SJAKK: Den fryktede fredløsen. Et gammelt og viktig innslag i en historisk hage. Men vær forsiktig, og hold den innenfor gjerdet da den lett tar over i naturen i og med at den er såpass hardfør.



La uroen senke seg



For altfor mange kvinner er sommerferien noe av det skumleste som finnes. Sammen kan vi snu den brutale statistikken for partnervold og endre livshistorier. Støtt oss på sanitetskvinnene.no



Norske Kvinners
Sanitetsforening



Spør eksperten



KLATREPLANTE FOR TØFFE FORHOLD

Vi har en vindutsatt fjellskrent i hagen som vender mot nordvest. Kan du anbefale en klatreplante som vi kan dekke den til med? Jorden ved foten av skrenten er ganske dyp, men temmelig mager.

Planter med små blader og blomster blir ikke så lett revet i stykker i vindkastene. Alpeklematis (*Clematis alpina*), gullklematis (*C. tangutica*), vanlig villvin (*Parthenocissus inserta*) og villkaprifol (*Lonicera periclymenum*) er alle hardføre, nøysomme når det gjelder jord og tåler en del skygge. Fest en form for netting til fjellsiden slik at plantene får noe å klatre i.

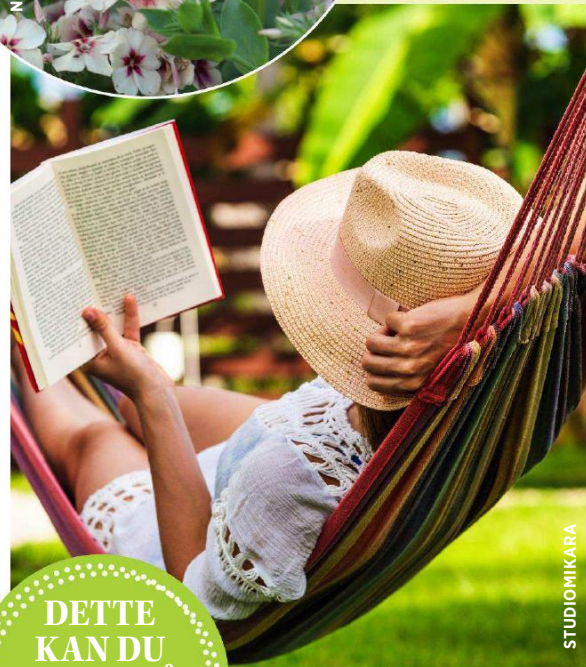
Hilsen Gro



NØYSOM TYPE: Villvin er en fin og hardfør klatreplante.



SOMMERFLOKS: Når du dufter like godt som du ser ut, ja da er det ikke rart man blir populær. Sorten på bildet heter 'Cherry Caramel', og er jo formelig til å spise opp.



DETTE KAN DU GJØRE NÅ



TA FERIE: Ikke glem å nyte finværsdagene om du er hjemme i juli. Selv i egen hage hvor man gjerne ser mye som skulle vært gjort.

1. Fjern avblomstringer for at plantene skal sette nye knopper.
2. Luk bort ugress i kjøkkenhagen, slik at ugresset ikke forsyner seg av næringen som er forbeholdt grønnsakene.
6. Fråtse i hagens bær og tidlige grønnsaker.
4. Husk å vanne hagen ved tørke, helst på ettermiddag/kveld.
5. Om plenen er lys i fargen, gi den kalksalpeter.
6. Du kan fortsatt så salater og reddik.
7. Sleng deg oppi hengekøya, spis jordbær og nyt late hagedager.

Kilde: Kristin Granum Skoglund og Ingeborg Holten

CHARLOTTE AV BELGIA

Prinsessen som ble keiserinne

Det skulle være det perfekte ekteskap. Charlotte av Belgia og erkehertug Maximilian av Østerrike ble utsett for hverandre. Charlotte ble umiddelbart sjarmert av den åtte år eldre prinsen. Livet ble likevel ikke så rosenrødt.

TEKST: VIGDIS BJØRKØY FOTO: WIKIMEDIA COMMONS, FRANZ XAVER WINTERHALTER, HERMANN FIDEL WINTERHALTER, GETTY IMAGES

Trieste – denne lille flekken på Europakartet – har tilhørt mange land opp gjennom tidene, men ligger i dag i Nord-Italia. Her har kunstnere boltret seg, for ikke å snakke om de kongelige og adelige i Europa. Rett utenfor byen ligger det eventyrlige slottet Miramare, ytterst på en bratt klippe. Det ble bygget i 1856 av erkehertug Maximilian av Habsburg-Lorraine, som en gave til hans kone, hertuginne Charlotte. Av noen ble slottet kalt «Boligen for tragisk kjærlighet». Tragedie skulle det i hvert fall bli nok av i Charlottes liv.

OPPDRAKT TIL OPPHØYDHEIT

Marie Charlotte Amélie Augustine Victoire Clémentine Léopoldine de Saxe-Coburg, var født i 1840 som belgisk prinsesse. Foreldrene var kong Leopold av Belgia og dronning Marie Louise av Frankrike. Hun hadde også tre brødre. Charlotte var bare ti år da hun mistet moren sin. Det var et sjokk for henne. Den livlige og utadvendte lille jenta ble raskt en ettertenksom og introvert tenåringsdatter. Kongen var lite til stede i barnas liv, han holdt seg borte fra slottet i Laeken så ofte han kunne, noe som barna led under.

Den lille prinsessen var oppvakt og lærevillig, og var i ung alder god i fransk, engelsk og tysk. Religion hadde imidlertid en svært sterk plass i livet hennes, og oppfordret av guvernanter ble hun overbevist om sin opphøyde stilling som kongelig. I tillegg krevde kong Leopold at barna hans med jevne mellomrom skulle gjennomføre samvittighetsundersøkelser, fordi kronede hoder måtte ha stor karakterstyrke. Ved 15-årsalderen



HJERTEKNUSER:
Lille Charlotte som toåring, kledd i all sin prakt.

ble Charlotte sett på som en fjern skjønnhet, klar over sin verdighet. Hun forsøkte alltid å oppnå moralsk perfektion. Hun hadde en tendens til å dømme de rundt seg hardt. Mange mislikte henne for dette, og skjebnen kom til å straffe henne voldsomt.

KJÆRLIGHET OG FORVENTNINGER

Charlotte var vakker, og i tillegg eneste datter av Kong Leopold I. Dette gjorde henne ettertraktet på det adelige og royale ekteskapsmarkedet. Hun ble fridd til av en prins og av selveste kongen av Portugal, men hun sa nei til begge. Grunnen til at hun slo hånden av kong Pedro, var at hun mente at livet som dronning var for tung å bære og hun ønsket et friere liv. Hadde hun sett inn i en spåkule, ville hun ha skjont at hennes rastløse ønsker om forandringer og posisjoner ville bli noe hun higet etter. Men kong Pedro ville hun altså ikke ha, skjønt det ville gitt henne status som dronning og majestet.

Da stilte saken seg annerledes da hun i mai 1856 møtte erkehertug Maximilian av Østerrike, broren til keiser Frantz Joseph av Østerrike-Ungarn. Hun ble straks sjarmert av prinsen. Faren hennes hadde nok heller sett Charlotte som dronning enn som en erkehertugs kone, men han ga etter da hun ikke ville føye seg etter ham. Charlotte fikk som regel viljen sin.

Bryllupet ble holdt året etter på det kongelige slottet i Brussel, og Maximilian omtalte sin husstru slik: «Hun er kort, jeg er lang, sånn som det skal være. Hun er brunette, jeg er blond, noe som også er bra. Hun er veldig intelligent, →



SLOTTET I DAG: Før han giftet seg, hadde Maximilian bestilt byggingen av Miramare-slottet som en gave til sin elskede kone. Slottet er i dag åpent for publikum

FAMILIEN: En tegning av den kongelige familien. Fra venstre prins leopold, kong Leopold, prinsesse Charlotte, dronning Louise-Marie og prins Philippe.

noe som er litt irriterende, men jeg skal nok klare å venne meg til det».

FORVIKLINGER I KEISERFAMILIEN

Ved slottet i Wien ble hun ønsket hjertelig velkommen av svigermor, erkehertuginne Sophie, som mente at Charlotte var det perfekte partiet for en østerriksk erkehertug. Erkehertuginnen hadde imidlertid et veldig anstrengt forhold til den andre svigerdatteren, keiserinne Elisabeth av Østerrike, som var gift med sønnen hennes. Elisabeth ble behandlet temmelig dårlig og forskjellsbehandlingen førte til at forholdet mellom svigerinnene ble svært vanskelig. Charlotte hadde lett for å «ta rommet» der hun kom, og dette falt ikke udelt i god jord. At hun var selvsikker og egenrådig ble betraktet som selvgodhet og overlegenhet. Hun var også jalu på det nære vennskapet mellom Elisabeth og Maximilian. De var svært fortrolige og delte mange interesser.

Ettersom uvennskapet mellom de to svigerinnene ikke ga seg, var Charlotte glad da ektemannen ble sendt av broren, keiser Frantz Joseph, til Italia som visekonge av Lombardia – Venezia. Dette var en rolle Charlotte likte, den svarte til hennes tro på sin kongelige opphøydhed over vanlige mennesker. Det var jo det hun var oppdratt til. I Italia bodde visekongen og hans kone offisielt i Milano, som var sete for regjeringen i det lille landet. Som følge av deres nye roller ble de utstyrt med kammerpiker, kammerherrer, vakter og annet tjenestepersonale. Charlotte frydet seg.

I løpet av påsken 1858 reiste visekongeparet nedover Canal Grande ombord i en seremoniell gondol. Charlotte besøkte også flere veldedige institusjoner og skoler. Det ble holdt fester og flere ball til ære for dem, men det var noen viktige personer som holdt seg demonstrativt borte fra festlighetene, nemlig aristokratene. Visekongen Maximilian var upopulær i de adelige kretsene, muligens fordi han var for reformvennlig og tok en god del makt fra dem. I deres øyne var han en oppkomling og ikke sin status verdig.

LIVET I ITALIA OG MIRAMARE

På det private plan begynte Maximilian allerede i 1859 å neglisjere sin kone. Etter tre års ekteskap klaget hun over ensomhet og kjedsomhet. I april samme år måtte dessuten Maximilian si fra seg tittelen visekonge, etter bare et år i gjerningen. Han ble anklaget av sin bror keiseren for å foreslå for liberale endringer for området han hadde ansvaret for, og i tillegg hadde han sett med overbærenhet på de italienske opprørerne, uten å gripe inn.

Charlotte og Maximilian trakk seg tilbake til Miramare slott innerst i Triestegulfen. Før han giftet seg, hadde Maximilian bestilt byggingen av Miramare-slottet som en gave til sin elskede kone. Men dette var ikke den eneste kjærlighe-

ten knyttet til slottet, han hadde også forelsket seg i den nydelige utsikten rundt bukten. Etter tiden i Milano, bestemte de seg for å bygge ut Miramare slott. Planene ekspanderte stadig og det var ikke måte på planer. Charlottes bror, den neste kong Leopold, skrev i dagboken sin: «Byggingen av dette palasset, i disse tider, er grenseløs galskap».

Det siste året av byggingen, 1860, beskriver Charlotte livet og ekteskapet som ganske idyllisk, og ekteparet var mer synlige i offentligheten enn før. Hun var opptatt av hestene i den store stallen og tar ansvaret for den store parken rundt slottet. Barn fikk de imidlertid ikke, noe som var en stor skuffelse. Slottet ble på dette tidspunktet ferdigstilt, og det var digert, storslagent – ja, spektakulært.

KEISERINNE AV MEXICO

Kongetro mennesker i Mexico hadde allerede i 1859 ønsket at Maximilian skulle bestige tronen i landet. Det var mange delegasjoner som besøkte Miramare for å overtale ham til å bli keiser i det mellomamerikanske landet. Dette skjedde med støtte fra Napoleon III i Frankrike. Napoleons mål var å gjenopprette franske investeringer og lån, som sto i fare for å bli borte i den kaotiske politiske situasjonen i Mexico. Med støtte fra paven, sendte Napoleon sine delegasjoner til Maximilian, som ikke var lett å overtale, men samtidig lysten på en mer utfordrende rolle. Men å bli en gallionsfigur i Mexico sto nok ikke øverst på listen over livsgjæringer.

Maximilian hadde derimot ikke regnet med sin viljesterke kone. Hun mente at en gjenoppretting av den meksikanske kronen ville kunne bringe orden og sivilisasjon i det mellomamerikanske landet. Som vanlig fikk hun viljen sin, til tross for at keiser Franz Joseph I stilte seg ambivalent til forslaget. Ministrene hans stilte også spørsmål ved hvor klokt det var å akseptere Mexicos krone.

Charlotte lengtet etter at noe nytt og spennende skulle skje, noe som var en sterk drivkraft i livet hennes. Hun hadde ingen skrupler med å dra langt av sted for å bygge opp et moderne keiserdømme. Napoleon var en av de som ivret mest for å innsette Charlotte og Maximilian som keiserinne og keiser i Mexico, og han lovet å støtte militært hvis de gikk med på å reise. Med Napoleons løfter som sikkerhet, reiste ekteparet over havet til sitt nye hjemland.

LIVET I MEXICO

I 1864 var paret på plass i Mexico City og startet straks arbeidet med å bygge opp landet som et keiserdømme. Keiser Maximilian reiste mye rundt og overlot ofte styringen av landet til ➔



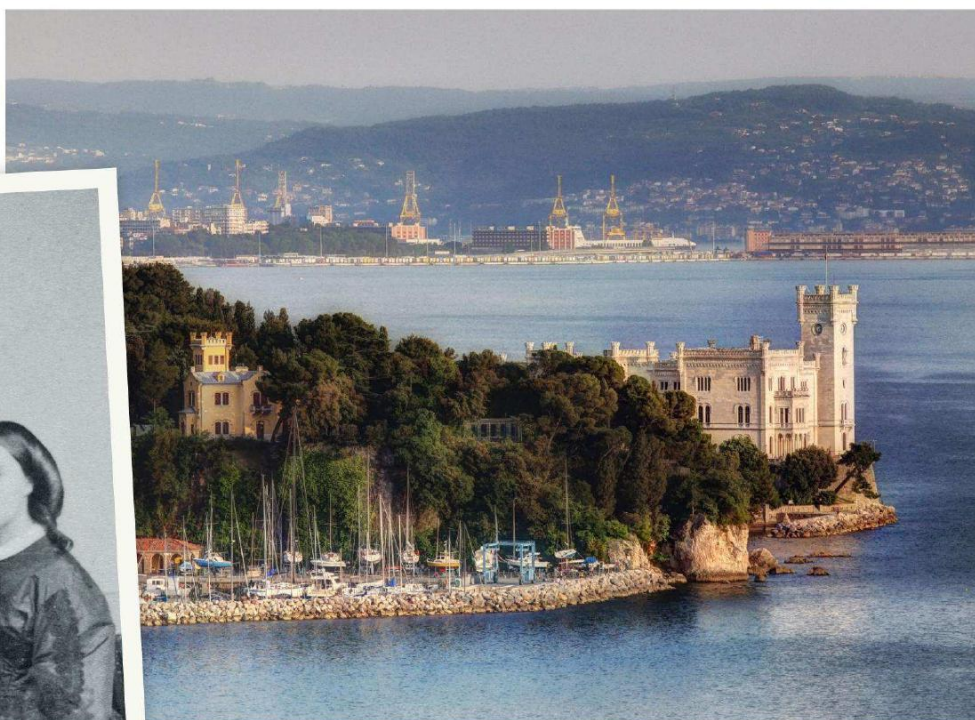
VITEBEGJÆRLIG:

Charlotte var en lesehest fra hun var ganske liten, og vokste opp til å bli både språkmektig og kunnskapsrik.

”
Charlotte hadde lett for å «ta rommet» der hun kom, og dette falt ikke udelt i god jord.

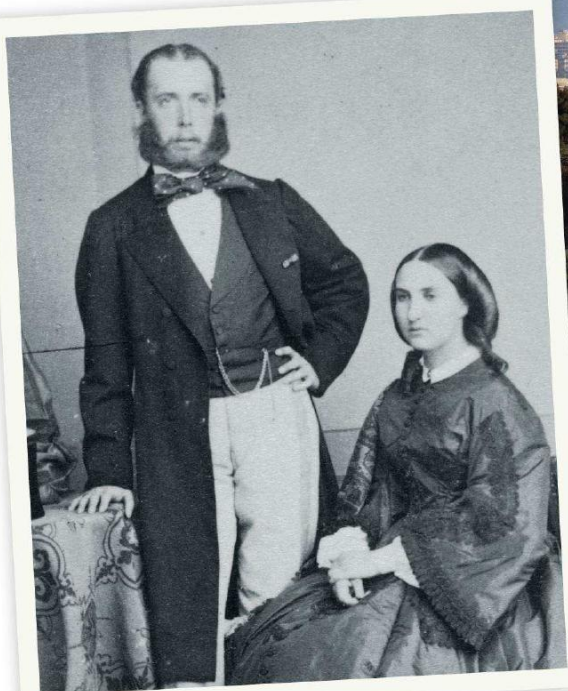


VAKKER HAGE: Det ble opprettet en stor og frodig hage rundt slottet, blant annet med mange tropiske planter.



BILDETEKST: Miramare slott er like storslått i dag med den moderne byen Trieste i bakgrunnen.

MEXICO: Keiser Maximilian og keiserinne Carlota av Mexico.



LUFTETUR: En gang i blant ble Charlotte tatt med ut blant folk. Det skapte enda mer snakk blant folk: Hvordan sto det egentlig til med prinsessen?

Charlotte. Han hadde stor tiltro til sin kones evner på dette området, og hun innfridde som den intelligente og effektive personen hun var. Etter tre år begynte den harde skjebnen å innhente dem. Da keiser Napoleon III beordret tilbaketrekking av fransk militærhjelp som var ment å støtte Maximilian, ble situasjonen til det meksikanske keiserparet uholdbar.

På grunn av sin barnløshet, fant Maximilian to gutter, tok dem ut av hjemmet, adopterte dem – med tvang – noe som ikke gjorde paret mer populært. Og sikkerheten ble stadig verre, ja, så vanskelig at Charlotte tok med seg de to adopterte sønnene med til Europa for å bønnfalle Napoleon og paven om støtte til ektemannen og keiserdømmet.

TRAGEDIEN

I august 1866 kom Charlotte og barna til Frankrike. Her prøvde hun å få innpass i både Paris og Vatikanet. Det ble avslag både fra Napoleon III og pave Pius IX. Det var ingen hjelp å få fra de tidligere støttespillerne. Fremtiden så håpløs ut.

Mens hun var i Paris ble hun alvorlig psykisk syk, sannsynligvis på grunn av det mislykkede oppdraget hun hadde påtatt seg. Etter noe tid i Europa ble hun så syk at en lege tok til orde for å sperre Charlotte inne på Miramare slott. Hun ble sett på som farlig, både for seg selv og for andre. Det var under Charlottes opphold i husarrest at hennes ektemann, keiser Maximilian, ble avsatt og henrettet av Mexicos president i juni 1867. Samme år ble hun tatt med tilbake til Belgia og innesperret i Pavilion de Tervueren. Det var også der hun fikk vite at hun var blitt enke og hvordan hun var blitt det. Dette knuste henne totalt.

Etter å ha blitt flyttet flere ganger, kom hun i 1879 til Bouchout Castle i Meise. Der ble hun værende i de neste 48 årene av livet. Det er sagt at hun var i svært dårlig psykisk tilstand, noe som førte til mye spekulasjoner. Kongefamilien holdt dette svært privat. Etter den lovende starten på livet, ble slutten vanskelig og trist. Etter sammenbruddet i Roma, levde hun som syk og frarøvet friheten i hele 61 år. Hun kom aldri mer tilbake til sitt elskede Miramare.

Prinsesse Charlotte – keiserinne Carlota – døde i 1927, 86 år gammel. Kanskje kom døden som en lettelse.

Kilder: «Royal Collection Trust», (rct.uk). «Do you know Charlotte of Belgium, the cursed emperess?», Focus on Belgium, 2019. I «Maximilian/archduke of Austria and emperor of Mexico», Britannica.com, 2022. Wikipedia.



MIRAMARE: Slottet og området rundt kan ta pusten fra deg. Alt fra den spektakulære beliggenheten til den store velstelte hagen er verdt et besøk.

Besøk Trieste og Miramare slott

- Italienske Trieste er en vakker by preget av latinsk, slavisk og tysk kultur. Det går (i skrivende stund) ingen direkte flyruter mellom Oslo og Trieste. Reisen tar derfor 5–8 timer med mellomlanding. Det går tog og buss inn til byen.
- Byen har et spennende og variert kulturtilbud. Den kan skilte med et enormt antall museer, gallerier, konsertscener og andre kulturinstitusjoner.
- Castello di Miramare ble bygget i tiden 1856–1860. Slottet ligger ved Triestebukten, nær Trieste i det nordøstlige Italia. Slottsbygningen er basert på et design i nygotisk stil av Carl Junker. Eiendommen inkluderer en omfattende klippe- og strandpark på 54 dekar som er designet av herkeheretug Maximilian. Det sies at det hviler en forbannelse over slottet: Den som overnatter her vil nemlig dø tidlig i et fremmed land. Miramare slott er åpent for publikum.

Kilder: Tripadvisor.com, Wikipedia

TEMA: SUNN VENEFUNKSJON I BENA

FANT HJELP MOT TUNGE OG TRETTE BEN

For Marianne handler livet om å være i bevegelse - i ordets rette forstand. Bena hennes er alltid i aktivitet; på treningssenteret, på løpeturene og ikke minst når hun leker med barnebarna sine.

Når 56-årige Marianne Christiansen tenker tilbake på det siste året, kan hun fortsatt gjenkalle følelsen i bena. De var tunge som bly og gjennomslitne. Selv om det ikke var første gang hun opplevde problemet, slo det henne helt ut. Lysten til å trene ebbet ut, noe den treningsglade kvinnen likte dårlig.

- Det var spesielt på løpeturene mine, at bena fikk den tungthetsfølelsen. Så jeg fant på forskjellige unnskyldninger for ikke å dra ut, forteller Marianne, som har gjorde mye for å motvirke problemet.

Hun gjorde vene-pumpeøvelser for å holde blodomløpet i gang, satt med bena høyt og takket ja til alle de løsningsene hun ble tilbudt. Men virkningen viste seg å være kun midlertidig.

- Jeg ble så skuffet, hver gang ubehaget kom tilbake. Det var noe skikkelig "dritt". Å være i bevegelse er jo et MUST for meg.

Selv om Marianne fortsatt tok en sykkel tur i naturen og trente styrke, ble hun nødt til å gi noe ned. Hodet ville, men kroppen kunne ikke.

En plantebasert løsning

Mariannes tunge ben fortsatte å plage henne. Hun var nær ved å gi opp - da hun kom over en annonse fra Wellvita.

- Jeg har tidligere hatt stor glede av et planteekstrakt fra Wellvita. Det hjalp meg virkelig. Da jeg så at de også har et plantebasert produkt mot tunge ben, var jeg i ekstase. Det måtte jeg prøve! forteller Marianne.

I dag er det nesten 4 måneder siden hun mottok sin første pakke Venolet, og hun er veldig godt fornøyd med ingrediensenes virkning. Bena er tilbake i toppform og Marianne nøler ikke med å ta på seg løpeskoene.

- Jeg er tilbake hvor jeg var for noen år siden - bena mine føles lette igjen! Så mitt råd til deg som opplever tunge og trette ben, er å forsøke Venolet. Det har i hvertfall vært til kjempehjelp for meg... Hvorfor ikke for deg også, avslutter Marianne med et varmt smil.

**"BENA
FØLTES TRETTE,
SLITNE OG
TUNGE SOM
BLY.."**

Venolet er basert på:

Rød vinrankeblad/kjerner, som bidrar til en god blodgjennomstrømming i bena, til en normal funksjon av vena-systemet, blodårene og kretsløpet. To faktorer som motvirker opplevelsen av tyngde og tretthet i bena. Kan i tillegg forbedre hudens generelle utseende og redusere cellulitt.

Vitamin C bidrar til normal dannelse av kollagen, som har betydning for normalt fungerende blodkar.

Furubarkekstrakt er gjenstand for forskning på virkeområdene.



TEGN PÅ AT VENENE KAN TRENGE HJELP

TUNGE BEN

Følelsen av tunge ben merkes når vi går i trapper eller bærer tungt. Tunge ben forekommer oftere blant eldre og overvektige.

TRETTE BEN

Trette og slitne ben kan vi få når vi har brukt bena mye eller har stått lenge. Du kjenner det kanskje fra en lang arbeidsdag eller en shoppingtur.



Prøv Venolet til halv pris

for første pakke på abonnement

Nå kun kr 199,-

Totalt 248,- inkl. frakt. 2 mnd forbruk

BESTILL HER:

SMS: VENOLET 25 til 2210

RING: 37 08 13 00 hverdager kl 8-16

WEB: wellvita.no

Scan QR-koden og få tilbudet



MERK!

- ✓ Ingen bindingstid
- ✓ Rett hjem i postkassen
- ✓ Fornøydgaranti

wellvita®
Engenes 15, 4865 Åmli

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 458,- inkl. frakt (229,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

Fåes kun i
Apotek



Enzymserie som bistår fordøyelsen

Sensitiv mage?

Vår GO-serie bistår i fordøyelsen av blant annet laktoseprodukter, gluten, fiber og proteiner.

Nogasin GO – Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO – Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO – Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multi GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.

Spis frukt – få lavere blodtrykk

Kan et kosthold rikt på frukt bidra til å senke et allerede forhøyet blodtrykk? Forskning tyder på det.

TEKST: PERNILLA GUDMUNDSSON
TILRETTELagt AV: IRÉN EVENSEN
FOTO: GETTY IMAGES

Frukt er en av de viktigste kildene til fiber i kostholdet, og inneholder en rekke stoffer som kan virke sykdomsforebyggende. Et høyt inntak av frukt er gunstig for helsen både på kort og lang sikt, viser forskning.

15 prosent av den voksne befolkningen her i landet har behandlingstrengende høyt blodtrykk, og nærmere 800 000 mennesker står på blodtrykkssenkende behandling.

– Vår studie konsentrerer seg om sammenhengen mellom fruktforbruk og blodtrykk målt hjemme, noe det fortsatt ikke finnes mye kunnskap om. Resultatene viser at inntak av epler og pærer samt sitrusfrukter utgjør en signifikant forskjell, sier Fredrik Nyström, professor i indremedisin ved Linköpings universitet i Sverige.

Studien som er gjennomført, inkluderer 2283 kvinner og menn mellom 50 og 65 år fra befolkningsstudien, som er den svenske hjerte- og lungeforeningens største forskningssatsing gjennom tidene. De som deltok måtte svare på hvor ofte de spiste frukt, og de målte blodtrykket hjemme i en uke, men også på en klinikk. Ingen av deltagerne ble behandlet med blodtrykkssenkende medisin.

Høyt inntak av frukt, uavhengig av frukttype, viste seg å føre til betydelig lavere blodtrykk målt hjemme. Etter å ha justert for livsstilsfaktorer var forskjellen fortsatt til stede for epler, pærer og sitrusfrukter. Selv når blodtrykket ble målt på klinikken, så man en sammenheng mellom høyt fruktinntak og lavere blodtrykk.

Vitaminer tas lettere opp når vi får dem inn naturlig, altså når vi spiser frukt, bær og grønnsaker.
Kilde: Frukt.no



Forbedret livsstil

Studien gir en klar indikasjon på forskningens betydning for å kunne utarbeide vitenskapelig funderte livsstilsråd. Dersom flere mennesker forbedrer livsstilen sin basert på den kunnskapen som er tilgjengelig i dag, vil vi komme ett skritt videre i kampen mot hjerte- og karsykdommer

Kristina Sparreljung, generalsekretær
i den svenske Hjärt-Lungfonden.



Har du hørt ...

Amerikanske forskere har funnet ut at vi bruker i gjennomsnitt 52 minutter hver dag på å baksnakke – ikke nødvendigvis så dumt. Sladder kan nemlig gjøre at vi blir mer samarbeidsvillige og mindre egoistiske fordi vi vet at oppførselen vår blir beskrevet for andre.

Kilde: Forskning.no



SYVENDEPLASS

Norge er ikke lenger verdens lykkeligste land. FNs lykkerapport viser nå at vi har dalt ned på syvendeplass. Finland troner øverst, og Norge ligger også under de andre nordiske landene, etterfulgt av Israel og Nederland. Synkende livskvalitet, særlig blant de unge, og økende ulikhet blant folk generelt er mye av årsakene, forklarer lykkeforsker i Folkehelseinstituttet, Ragnhild Bang Nes, til NTB.

Kilde: Forskning.no



Sol og MS

Det er høyere forekomst av MS i de nordiske landene, og sykdommen er mer alvorlig hos dem som blir rammet. En svensk studie har sett på sammenhengen mellom soleksponering og MS. Studien viste at jo mer sol pasientene fikk, desto langsommere var sykdomsprogresjonen, og omvendt. Dette er viktig kunnskap da mange bruker solkrem med høy faktor året rundt.

Kilde: NHL.no



UNNGÅ SJØSYKE

Sommer og sol innbyr til fine båtturer, men for noen tar det ikke lang tid før kvalmen kommer snikende. Lite sjøvant? Absolutt ikke.

Sjøsye har hverken noe med svakhet eller sykdom å gjøre.

Det indikerer tvert imot at likevektsnerven fungerer, men at hjernen får litt for mange uventede signaler. Tabletter, plaster og armbånd,

aktivitet og frisk luft er måter du kan unngå sjøsye på. Det kan hjelpe å se på noe som står stille. Fokuser på horisonten i stedet for bølgene. Noen ganger hjelper det å lukke øynene. Vær forsiktig med alkohol. Unngå sterke lukter. Spis ofte og lite. Drykk nok, gjerne sitronholdige drikker. Tyggegummi kan hjelpe. Unngå bøker og dataskjermer. Husk, sjøsye er ubehagelig men det går over!

Kilde: Redningsselskapet.no

Lei av mørke flekker på ansikt og hals

Etter mange år med mye soling hadde Jane fått mørke pigmentflekker på halsen og i ansiktet. Det så ut som om jeg var skitten, og det plaget meg veldig. Jeg har brukt Pigment Clear™ Cream de siste 4 månedene, og jeg er så fornøyd med resultatet. Huden er blitt jevn og den stråler. Nå er jeg utrolig fornøyd med utseendet mitt.

Endelig ble jeg kvitt PIGMENT- FLEKKENE

Jane er 52 år og jobber i salgsavdelingen i et grossistselskap. –Jeg elsker arbeidet og kollegene, og utseendet mitt betyr mye for meg. Som ung «dyrket» jeg sola, og lå mange timer på stranda. Jeg dro på ferie med venninnene mine bare for å ligge i solen. Resultatet ble at jeg som voksen fikk mange mørke pigmentflekker, spesielt i ansiktet og på halsen. Det startet med bare noen få flekker her og der på kinnene og pannen.

Så ut som jeg var skitten

–Spesielt de siste årene synes jeg at de mørke pigmentflekkene

har blitt mer synlige både på ansikt og hals. Det så ut som om jeg var skitten. Til å begynne med kunne jeg dekke over det med litt sminke, men med årene har det bare blitt verre.

Søkte etter hjelp for en mer jevn og vakker hud

–Det er mange produkter og behandlinger man kan prøve, men jeg ble litt forvirret over hva som var best. –Jeg har en venn som hadde kjøpt Pigment Clear™ Cream. Hun var veldig spent, men jeg kunne tydelig se at flekkene hennes var redusert. For ca 4 måneder siden bestemte jeg meg for å kjøpe kremen selv. Jeg har brukt

kremen morgen og kveld. Den har en utrolig deilig tekstur og duft, og er veldig enkel å bruke.

Huden min er så vakker

–I dag kan jeg tydelig se forandringen i huden min. Den har blitt mye jevnere. Flekkene på halsen er helt borte. Huden min gløder, og jeg ser mye friskere og sunnere ut. Jeg er så glad for at jeg ble kvitt pigmentflekkene mine. Jeg kjenner mange på min alder som lå mye i solen da de var unge og som i dag har problemer med mørke pigmentflekker. Jeg anbefaler at du prøver Pigment Clear™ Cream.

Hvor kan man kjøpe Pigment Clear Cream?

Pigment Clear™ Cream kan kjøpes direkte på newnordic.no, eller der du kjøper helsekost.

Bestill Pigment Clear™ Cream hjem i dag!

Gå inn på newnordic.no eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

Reduserer pigmentforandringer

Pigment Clear™ Cream er en korrigerende krem med naturlige ingredienser. Den er basert på flere urter, som blant annet indisk stikkelsbær, astaxanthin og lakrisrot som reduserer mørke pigmentforandringer og gir en vakker og jevn hud. Den etterlater huden fuktig, smidig og strålende. Påføres morgen og kveld.



Enkel og god sommermat

La oss nyte late sommerdager med enkle matretter som kan spises ute. For det er ikke nødvendig å stå timevis inne på kjøkkenet for å trylle frem gode smaker. Her får du oppskriftene!

OPPSKRIFTER: NADIN MARTINUZZI, LISE MARI STANG-JACOBSEN,
BITTE E:SON FORSBERG OG SABRINA JENSEN



Ferske reker

Får du tak i ferske reker, smaker det aller best. Men har du dårlig tid eller liten tilgang, kan du selvfølgelig bruke pillede reker i lake. Skyld dem gjerne godt i kaldt vann slik at de ikke oppleves for salte.

Rekecocktail

Reker er deilig sommermat, og her får du en deilig, frisk vri på rekecocktailen.

6 porsjoner

1 kg ferske reker
3 modne avokado
1 isbergsalat
1 bunt dill

COCKTAILSAUS:

100 g majones
6–8 dråper tabasko
2 ss ketsjup
½ ts Worcestershiresaus
1 sitron
salt og pepper

Lag sausen først ved å blande majones, tabasko, ketsjup og Worcestershiresaus med saften av ½ sitron. Smak til med salt og pepper.

Skrell rekene. Del avokado i to, fjern steinen, skrap ut kjøttet og del i skiver. Finsnitt salaten og fordel den i serveringsskåler. Topp med reker og avokado. Fordel sausen over og pynt med hakket dill. Server resten av sausen ved siden av sammen med sitronbåter, gjerne med litt godt brød til.

Bruschetta

Små ristede skiver av surdeigsbrød med god topping er perfekt sommermat.

4 porsjoner

AVOKADOTOAST:

4 skiver surdeigsbrød
1 ss olivenolje
2 avokado
60 g fetaost
2 ss dukkah (krydderblanding) eller chiliflak, kan sløyfes
1 håndfull fersk koriander, kan sløyfes

RICOTTATOAST:

4 skiver surdeigsbrød
1 ss olivenolje
100 g ricotta
2 ferske fiken, kan droppes

eller byttes ut (se tips)

100 g parmaskinke eller annen spekeskinke
2 ts honning
1 ts chiliflak eller paprikapulver, kan sløyfes
salt og pepper

Kle et stekebrett med bakepapir og legg 8 brødsiver utover. Drypp over litt olivenolje og stek i øvre del av ovnen på 200° i 10–12 minutter, men snu skivene etter halv tid, til de er sprø og gylne på begge sider.

Avokadotoast: Del avokado i to, skrell dem og fjern steinen. Skjær halvdelene i tynne skiver på langs. Legg en halv avokado på hver sin brødskeive. Smuldre fetaost over og dryss

på dukkah og fersk koriander.

Ricottatoast: Smør ricotta på de gjenværende brødskevne og legg på parmaskinke. Del fikenene i kvarter og fordel på skivene. Drypp på honning og dryss over chiliflak, samt litt salt og pepper.

Bytt ut

Bruk gjerne kremost i stedet for ricotta, spekeskinke eller kokt skinke i stedet for parmaskinke eller hakkede nøtter i stedet for chiliflak. Fiken kan byttes ut med epleskiver, druer eller jordbær.





LISE MARI STANG-JACOBSEN

Lefseruller med ørret

En enkel wrap som kan nytes utendørs.

6 porsjoner, ca. 1 lefse per person

6 tortillalefser
½ agurk
3 vårløk
2 avokado
ca. 300 g røkt ørret

KESAMKREM:

1 lime
salt og pepper
1 ts sukker
3 dl kesam naturell

Kremfyll: Vask limen og riv skallet fint. Klem ut saften. Rør limeskall og saft, litt salt, pepper og sukker med kesam. Smør et tynt lag med kesam på lefsene.

Lag på forhånd!

Du kan godt lage disse noen timer før servering. Pakk dem i plastfolie og oppbevar dem kaldt.

Kutt grønnsakene i fine strimler, og legg et tynt lag på midten av lefsa. Legg skiver med røkt ørret over grønnsakene og rull sammen. Skjær opp i passende biter.

Vafler med røkelakskrem og rogn

Vafler kan nytes både til salt og søtt. Hva med å prøve denne varianten neste gang du steker vafler?

8-10 vafler

3 dl hvetemel
3 egg
6 dl melk
½ ts salt
1 ts sukker
smør til steking

RØKELAKSKREM:

125 g kremost
1 dl rømme
4 skiver røkelaks
2 kvister dill
pepper

TIL SERVERING:

½ rødløk
4-6 ss lakserogn

Rør mel, egg, melk, salt og sukker til en jevn vaffelrøre og la swelle i minst 20 minutter. Stek vafler med litt smør og avkjøl på rist.

Røkelakskrem: Bland kremost og rømme, hakk røkelaks og dill, og rør inn i kremostblandingen. Smak til med pepper.

Til servering: Finhakk rødløk. Server vafler med røkelakskrem, hakket rødløk og lakserogn.

Bruk rester

Vafler er en god måte å få brukt opp meieriprodukter som er i ferd med å gå ut på dato. Bland gjerne yoghurt, kefir, rømme etc. inn med melken.

NADIN ELIZABETH MARTINI



Pai med asparges og brie

Pai er deilig sommermat. Bruk gjerne ferdig paideig om du vil gjøre det enda enklere.

4 porsjoner

3 dl hvetemel
150 g smør
2 ss kaldt vann

FYLL:

6 sjalottløk
250 g grønn asparges
4 egg
2 dl crème fraîche
2 dl revet ost, f.eks. vellagret Jarlsberg
2 dl kremfløte

litt finklippet karse, kan sløyfes
1 ts salt
1 krm svart pepper
150 g brie

TIL SERVERING:

gressløk
karse
ristede pinjekjerner

Kjør mel og smør i en kjøkkenmaskin med knivblad. Tilsett vann og kjø til en jevn og smidig deig. Pakk deigen i plastfolie og oppbevar kjølig i ca. 30 minutter. Trykk ut deigen i en smurt paiform, ca. 24 cm i diameter. Prikk bunnen med en gaffel. Forstek paiskallet

i ca. 10 minutter ved 225° i nedre del av ovnen. La paien avkjøles.

Fyll: Rens og skjær løken i tynne skiver. Knekk av enden på aspargesen, og kok raskt i lettsaltet vann, ca. 3 minutter. Skyll i kaldt vann og la renne av på husholdningspapir. Spar noen hele asparges og del resten i mindre biter. Fordel løk og asparges i det forstekte paiskallet. Visp sammen egg, crème fraîche, revet ost, fløte, karse, salt og pepper, og hell over fyllet. Del brie i skiver, og legg hel asparges vekselvis med ostesnivene utover toppen. Stek paien midt i ovnen ved 225° i 35–40

minutter eller til paien har stivnet helt.

Topp med gressløk, karse og pinjekjerner ved servering.

Sunnere variant?

Du kan bytte ut halvparten av hvetemelet med grovere mel om ønskelig. Bruk gjerne glutenfritt mel, f.eks. Møllerens fin melblanding glutenfritt, om du vil unngå gluten.



Enda enklere

Har du ferdige kjeks eller kakerester liggende, kan du bruke dem i stedet for å bake mandelkjeksene.

Pannekaker med krem og bær

Her er det bare å lesse på med godsaker mellom lagene med nystekte pannekaker.

4 porsjoner

3 dl hvetemel
½ ts salt
5 dl melk
4 egg smør til steking

FYLL:

3 dl fløte
3 ss sukker
1 kurv med jordbær eller andre bær
1 pose M (peanøtter med sjokolade)

Bland mel og salt. Tilsett halvparten av melken. Rør godt til en tykk og klumpfri røre. Tilsett resten av melken. Visp inn egg. La røren svulle i ca. 30 minutter. Smelt smør i en god og varm stekepanne. Hell i en øse med pannekakerøre og vend

på pannen, slik at røren legger seg i et jevnt lag. Snu pannekaken når den har stivnet på oversiden og blitt gyllenbrun på undersiden. Avkjøl pannekakene under et lokk, de er best når de er litt lune.

Fyll: Pisk krem og sukker til luftig krem. Del bærene i passende biter og grovhakk M. Lag stabler av pannekaker og legg krem og bær imellom. Dryss over grovhakket M.

Bringebær-parfait med mandelkjeks

Nyt sommerens saftige bær i denne deilige desserten.

6 porsjoner/ca. 12 kjeks

BRINGEBÆR-PARFAIT:

4 eggeplommer
150 g sukker
400 g bringebær, most
5 dl kremfløte

MANDELKJEKS:

100 g smør
150 g sukker
2 ss hvetemel
3 ss kremfløte
100 g mandelflak

TIL SERVERING:

125 g friske bringebær

Bringebær-parfait: Pisk eggeplommer og sukker til en tykk og luftig masse. Visp inn moste bringebær. Pisk fløten til krem og vend forsiktig inn. Ha parfaiten over i en boks og sett den i fryseren. Rør godt rundt i blandingen hver time de første 3 timene. Frys i minimum 6 timer. Ta parfaiten ut av fryseren en halv time før den skal spises.

Mandelkjeks: Smelt smør på lav varme i en gryte. Rør inn sukker. Tilsett mel og fløte og kok opp under omrøring. Vend inn mandelflak. Dekk et stekebrett med bakepapir og sett små skjeer med deig utover, 3–4 per brett da de flyter utover. Stek midt i ovnen F ved 200° i 6–7 minutter. Avkjøl på rist.

Knus kjeksene lett i serveringsskåler, legg en kule med bringebær-parfait på og pynt med friske bringebær.

Håndarbeid

& IDEER

Familien NR. 15
19. JULI 2024

- 32 Björgs genser
- 35 Strikk grafisk mønster på langs
- 38 Genser med striper
- 40 Heklet gardinkappe
- 51 Nydelig tunika til barn
- 54 Morsom T-skjorte til gutt og jente
- 56 Søt sommertopp
- 58 Heklede vaskekluter
- 59 DIY – lag sommerlige dekorasjoner
- 62 Åses lune hjørne



Björqs genser

Denne genseren er inspirert av en elsket ullgenser som Björg Thorhallsdottir fikk av sin islandske mormor for flere tiår siden. Da hun var med på TV-programmet «Farmen Kjendis», ble forespørslene etter oppskriften så mange at Björg fikk designet en oppskrift hun deler her.

DESIGN: KRISTINE VIKSE/GARNIUS.NO
I SAMARBEID MED KREATIV LEDER: PIA PAULSEN/STUDIO COCREATE OG BJÖRG THORHALLSDOTTIR
FOTO: GARNIUS OG SIRI WALÉN SIMENSEN

GLEDI-GENSER

Størrelse dame: XS (S) M (L) XL (XXL) 3XL

Størrelse herre: XXS (XS) S (M) L (XL) 2XL

Overvidde 98 (104) 110 (120) 130 (138) 148 cm

Hel lengde 66 (68) 69 (70) 71 (72) 73 cm

Ermelengde dame 48 cm eller ønsket lengde

Ermelengde herre 54 cm eller ønsket lengde

Garn: Viking Wool fra Viking Garn (100 % highland merino ull) 50 g = 100 meter

Garnmengde:

Farge 1: Rosa (nr. 561) 400 (400) 450 (500) 550 (600) 650 g

Farge 2: Turkis (nr. 529) 50 (50) 100 (100) 100 (100) 100 g

Farge 3: Hvit (nr. 500) 50 (50) 50 (100) 100 (100) 100 g

Farge 4: Gul (nr. 545) 50 (50) 50 (50) 100 (100) 100 g

Veil. pinner: Lang rundp (80 cm) og settp nr. 4 og 5, kort rundp (40 cm) nr. 5

Strikkefasthet: 17 m x 23 omg glattstrikk på p nr. 5 = 10 x 10 cm

Alternativ lang genser eller høy hals: Dersom du ønsker å strikke genseren lengre enn angitt lengde, så legger du til minst 2 ekstra nøster i farge 1. Strikk da den ekstra lengden på bolen før du feller til ermehull. Dersom du ønsker å strikke høy hals legger du til 1 nøste i farge 1 og strikker halsen ca. 14-18 cm høy.



TEKNIKKER

For trådsprang lengre enn 3 m anbefales det å tvinne inn tråden på baksiden av arbeidet. Dette gjøres ved å tvinne trådene en gang, strikke 1 m, også tvinne trådene tilbake. Unngå å tvinne den samme m flere omg på rad, forskyv heller tvinningene på neste omg.

Økninger:

m1v = plukk opp tråden mellom 2 m og strikk denne vridd r.

m1h = plukk opp tråden mellom 2 m fra baksiden og strikk denne r.

BOLEN

Legg opp 168 (174) 186 (204) 222 (234) 252 m med farge 1 på p nr. 4. Plasser en markør ved beg omg, dette er siden av genseren. Strikk 3 omg glattstrikk. Strikk deretter vrbord, 1 r 1 vr, rundt i 2 omg. Bytt til farge 2 og strikk 3 omg til med vrbord.

Bytt til p nr. 5 og strikk videre rundt i glattstrikk etter diagr A. Etter endt diagr strikker du en omg glattstrikk i farge 1 der du samtidig justerer m-antallet til 168 (176) 188 (204) 220 (234) 252 m (= 0 (2) 2 (0) -2 (0) 0 m endring).

Plasser en markør etter 84 (88) 94 (102) 110 (117) 126 m, du har nå en markør i hver side av genseren hvor du senere feller til ermehull. Strikk videre i glattstrikk i farge 1 til arb måler 42 (44) 46 (47) 49 (50) 51 cm (ev. lenger om du ønsker en lengre genser).

På neste omg felles det 8 (8) 8 (10) 10 (10) 10 m til ermehull i sidene, 4 (4) 4 (5) 5 (5) 5 m på hver side av markørene. Legg arb til side og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 40 (40) 42 (44) 46 (48) 50 m med farge 1 på p nr. 4. Plasser en markør ved beg omg, dette er midt under ermet. →

Strikk prøvelapp

Strikk alltid en prøvelapp for å sjekke strikkefastheten din. Legg da opp dobbelt av angitte m per 10 cm og strikk ca. 10 cm høyde. Tell deretter antall m per 10 cm. Dersom du har færre m per 10 cm bytter du til en tynnere p, og dersom du har flere m per 10 cm bytter du til tykkere p. Sjekk strikkefastheten med både mønsterstrikk og ensfarget glattstrikk.





Tegnforklaring:

■ = farge 1

■ = farge 2

□ = farge 3

■ = farge 4

▤ = 2 r sammen

Diagram B

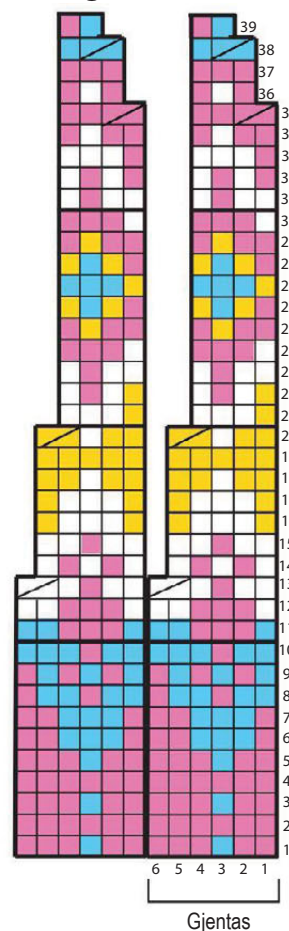
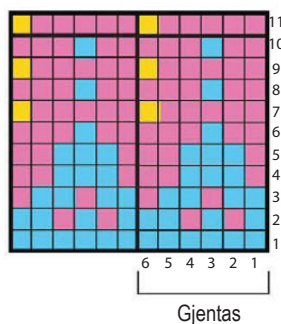


Diagram A



Strikk 3 omg glattstrikk, deretter vrbord, 1 r 1 vr, rundt i 2 omg. Bytt til farge 2 og strikk 3 omg til med vrbord. Bytt til p nr. 5 og strikk videre rundt i glattstrikk etter diagr A. Samtidig, på første omg i diagr, skal du øke 2 (2) 0 (4) 2 (0) 4 m jevnt fordelt (= 42 (42) 42 (48) 48 (48) 54 m). Etter diagr A strikker du glattstrikk videre rundt i farge 1, samtidig som det økes slik:

På 2. omg etter diagr skal du øke 2 m midt under ermet som følger: Før markør på beg av omg mlh, flytt markør over og strikk 1 r, så mlv. Gjenta økingen på hver 5. omg for damegenser og 6. omg for herregenser, til du har økt totalt 12 (13) 15 (13) 15 (16) 16 ganger og har 66 (68) 72 (74) 78 (80) 86 m. Strikk 3 omg til, og øk så 1 (1) 0 (0) 0 (0) 0 m under ermet på neste omg, slik at du har 67 (69) 72 (74) 78 (80) 86 m på p.

Strikk videre rundt i glattstrikk til arb måler ca. 48 cm eller ønsket lengde for damestørrelse eller 54 cm eller ønsket lengde for herrestørrelse eller ønsket lengde. På neste omg felles det 8 (8) 8 (10) 10 (10) 10 m til ermehull midt under ermet, 4 (4) 4 (5) 5 (5) 5 m på hver side av markør.

Strikk et erme til.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre ermet og bakstykket inn på p nr. 5. Du har nå 270 (282) 300 (312) 336 (354) 384 m på p. Plasser en markør ved beg omg, bak venstre skulder. Strikk 1 omg glattstrikk i farge 1, og deretter glattstrikk etter diagr B. Sørg for at du feller som angitt i diagr. Etter endt diagr har du 90 (94) 100 (104) 112 (118) 128 m på p. Strikk 1 omg glattstrikk i farge 1.

HALSKANT

Strikk 1 omg der du feller 18 (20) 24 (12) 16 (18) 22 m jevnt fordelt (= 72 (74) 76 (92) 96 (100) 106 m).

Størrelse L (XL) XXL (3XL): Strikk 1 omg glattstrikk, så 1 omg der du feller - (-) - (14) 16 (18) 22 m jevnt fordelt.

Alle størrelser: Du har nå 72 (74) 76 (78) 80 (82) 84 m til hals. Strikk vrbord, 1 r 1 vr, i 6 omg. Fell løst av, r over r og vr over vr.

Tips for høy hals: Dersom du ønsker å strikke genseren med høy hals, strikker du halskanten 14–18 cm høy før du feller løst av, r over r og vr over vr.

MONTERING

Sy sm under ermene. Fest alle tråder og damp arb lett.

PÅ LANGS

Lekker topp med puffermer, som er laget ved å strikke for- og bakstykket sidelengs.

DESIGN: CHLOE ELIZABETH BIRCH
FOTO: IMMEDIATE MEDIA
OVERSATT AV: LINDA MARVENG

Opp til
størrelse
5XL



GRAFISK TOPP

Størrelse: XS (S) M (L) XL (2XL) 3XL (4XL) 5XL

Plaggets mål:

Overvidde: 90,5 (104) 114,5 (128) 136 (141) 154,5 (165) 173 cm

Lengde: 48 (50) 51,5 (53,5) 55 (55) 57 (57) 59 cm

Ermelengde: 26 (26,5) 26,5 (27) 28 (28) 28,5 (28,5) 29 cm

Garn: Debbie Bliss, Rialto DK (100 % merino, 50 g, 105 m)

Frg A: Svart 3: 350 (350) 400 (450) 500 (550) 600 (650) 700 g

Frg B: Sølv 103: 100 (100) 100 (150) 150 (150) 150 (200) 200 g

Opplysninger om garnet finner du på www.lovecrafts.com

Garnalternativ: Sandnes, Merinoull (100 % merinoull, 50 g, 105 m)

Frg A: Svart 1099 og Frg B: Kitt 1015

Eller Viking Garn, Merino (100 % merinoull, 50 g, 105 m)

Frg A: Svart 803 og Frg B: Kitt 804
Opplysninger om Sandnes garnet finner du på www.sandnesgarn.no og Viking garnet på tlf. 51 61 16 60 eller www.viking-garn.no

Pinner: Rette p og rundp nr. 3,25 (eller 3,5) og 4

Strikkefasthet: 22 m og 30 p i glattstr på p nr. 4 = 10 x 10 cm. 26,5 m og 30 p i mønsterstr etter diagr.

BAKSTYKKET

Med p nr. 4 og frg A, legg opp 64 m. Beg med en r p, str 6 (8) 8 (10) 12 (12) 14 (14) 16 p i glattstr.

Oppleggsp (retten): Klipp av tråden, legg opp 40 (44) 48 (52) 56 (56) 60 (60) 64 m på en annen p nr. 4 og frg A, str r ut p (over alle m) = 104 (108) 112 (116) 120 (120) 124 (124) 128 m.

Første skulder: Forts i glattstr slik: Beg med en vr p, str 7 (9) 11 (13) 13 (13) 15 (17) 17 p i glattstr. Fest frg B. Med frg B, str 2 p. Med frg A, str 2 p. Med frg B, str 2 p. Gjenta de siste 4 p 2 (3) 4 (5) 6 (7) 8 (9) 10 ggr til. Med frg A, str 6 (8) 10 (12) 12 (12) 14 (16) 16 p i glattstr.

Diagr: Str videre i diagr og sett diagr etter størr slik:

Kun for størr S (L) 3XL (4XL):

Neste p (retten): Str p 1 av diagr, str 8 m rapp 13 (14) 15 (15) ggr, str de siste 4 m av diagr.

Kun for størr XS (M) XL (2XL) 5XL:

Neste p (retten): Str p 1 av diagr, str 8 m rapp 13 (14) 15 (15) 16 ggr.

Disse 2 p setter diagr.

Alle størr: Str ytterligere 6 (6) 4 (4) 2 (2) 0 (0) 0 p rett opp i diagr som vist.**

Nakke felling:

Neste p (retten): Str 2 m vridd sm i mønster, str i mønster ut p = 1 m felt.

Neste p (vrangen): Str i mønster til 2 m, str 2 m sm i mønster = 1 m felt.
Gjenta de siste 2 p 2 ggr til = 98 (102) 106 (110) 114 (114) 118 (118) 122 m.

Neste p (retten): Str 2 m vridd sm i mønster, str i mønster ut p = 1 m felt.

Neste p (vrangen): Str i mønster ut p.
Gjenta de siste 2 p 2 ggr til = 95 (99) 103 (107) 111 (111) 115 (115) 119 m.

Str 28 (28) 32 (32) 36 (36) 40 (40) 40 p rett opp i mønster.

Neste p (retten): Str 1 m i mønster, øk 1 m mellom m, str i mønster ut p = 1 m økt.

Neste p (vrangen): Str i mønster ut p.
Gjenta de siste 2 p 2 ggr til = 98 (102) 106 (110) 114 (114) 118 (118) 122 m.

Neste p (retten): Str 1 m i mønster, øk 1 m mellom m, str i mønster ut p = 1 m økt.

Neste p (vrangen): Str i mønster til siste m, øk 1 m mellom m, str siste m i mønster = 1 m økt.
Gjenta de siste 2 p 2 ggr til = 104 (108) 112 (116) 120 (120) 124 (124) 128 m.***

Andre skulder: Str ytterligere 8 (8) 6 (6) 4 (4) 2 (2) 2 p rett opp for å str ferdig diagr. Str 6 (8) 10 (12) 12 (12) 14 (16) 16 p i glattstr. Med frg B, str 2 p. Med frg A, str 2 p. Med frg B, str 2 p. Gjenta de siste 4 p 2 (3) 4 (5) 6 (7) 8 (9) 10 ggr til. Klipp av frg B. Med frg A, str 8 (10) 12 (14) 14 (16) 18 (18) p i glattstr.

Fell av p (retten): Fell av 40 (44) 48 (52) 56 (56) 60 (60) 64 m, str r ut p.

Str 5 (7) 7 (9) 11 (11) 13 (13) 15 p i glattstr. Fell av.

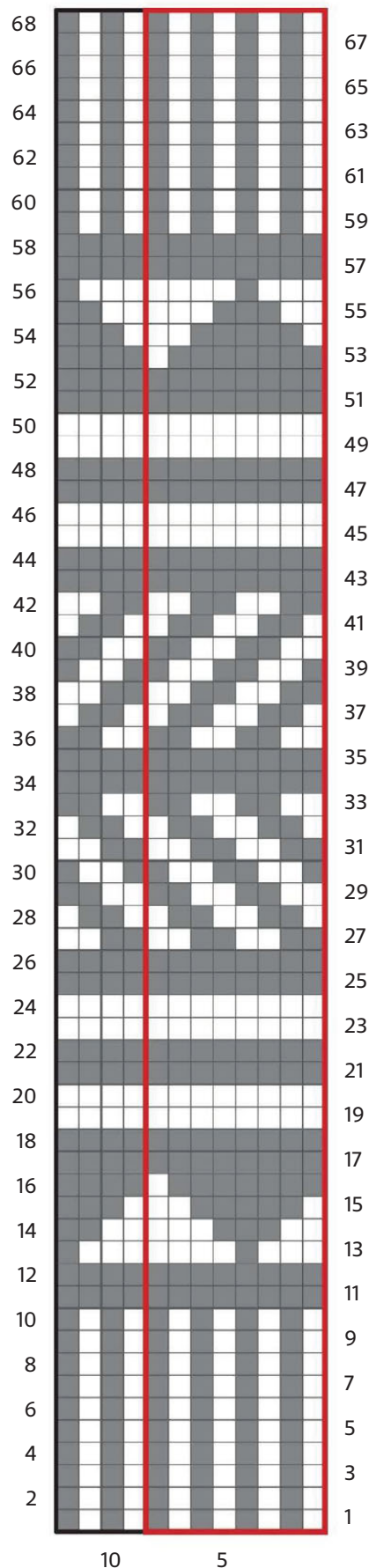
FORSTYKKET

Str som bakstykket til **.

Hals felling:

Neste p (retten): Fell av 10 m, str i mønster ut p = 94 (98) 102 (106) 110 (110) 114 (114) 118 m.

Diagram



Neste p (vrangen): Str mønster til siste 2 m, str 2 m sm i mønster = 1 m felt.

Neste p (retten): Str 2 m vridd sm i mønster, str i mønster ut p = 1 m felt.

Neste p (vrangen): Str i mønster ut p. Gjenta de siste 2 p 5 ggr til = 83 (87) 91 (95) 99 (99) 103 (103) 107 m. Str 16 (16) 20 (20) 24 (24) 28 (28) 28 p rett opp i diagr.

Neste p (retten): Str 1 m i mønster, øk 1 m mellom m, str i mønster ut p = 1 m økt.

Neste p (vrangen): Str i mønster ut p. Gjenta de siste 2 p 5 ggr til = 89 (93) 97 (101) 105 (105) 109 (109) 113 m.

Neste p (retten): Str 1 m i mønster, øk 1 m mellom m, str i mønster ut p = 1 m økt.

Gjenta de siste 2 p 1 gang til = 93 (97) 101 (105) 109 (109) 113 (113) 117 m.

Neste p (retten): Str 1 m i mønster, øk 1 m mellom m, str i mønster ut p = 94 (98) 102 (106) 110 (110) 114 (114) 118 m.

Neste p (vrangen): Str i mønster ut p, klipp av tråden, legg opp 10 m i mønster = 104 (108) 112 (116) 120 (120) 124 (124) 128 m.

Str som bakstykket fra *** ut arb.

ERMER

Begge er like, str ovenfra ned. Med p nr. 4 og frg A, legg opp 80 (88) 96 (104) 112 (112) 120 (120) 128 m. Str 1 p r.

Øk p (vrangen): [1 vr, str 1 vridd vr og vr i samme m] ut p = 120 (132) 144 (156) 168 (168) 180 (180) 192 m.

Forts str i glattstr, beg med 1 p r, til ermet måler 22 (22,5) 22,5 (23) 24 (24) 24,5 (24,5) 25 cm, avslutt på retten.

Fell p (vrangen): [2 vr sm] ut p = 60 (66) 72 (78) 84 (84) 90 (90) 96 m.

Fell p (retten): 0 (0) 0 (2) 0 (0) 0 (0) 0 r, [2 r sm, 2 r] 15 (16) 17 (19) 21 (21) 22 (22) 23 ggr, [2 r sm] 0 (1) 2 (0) 0 (0) 1 (1) 2 ggr = 45 (49) 53 (59) 63 (63) 67 (67) 71 m.

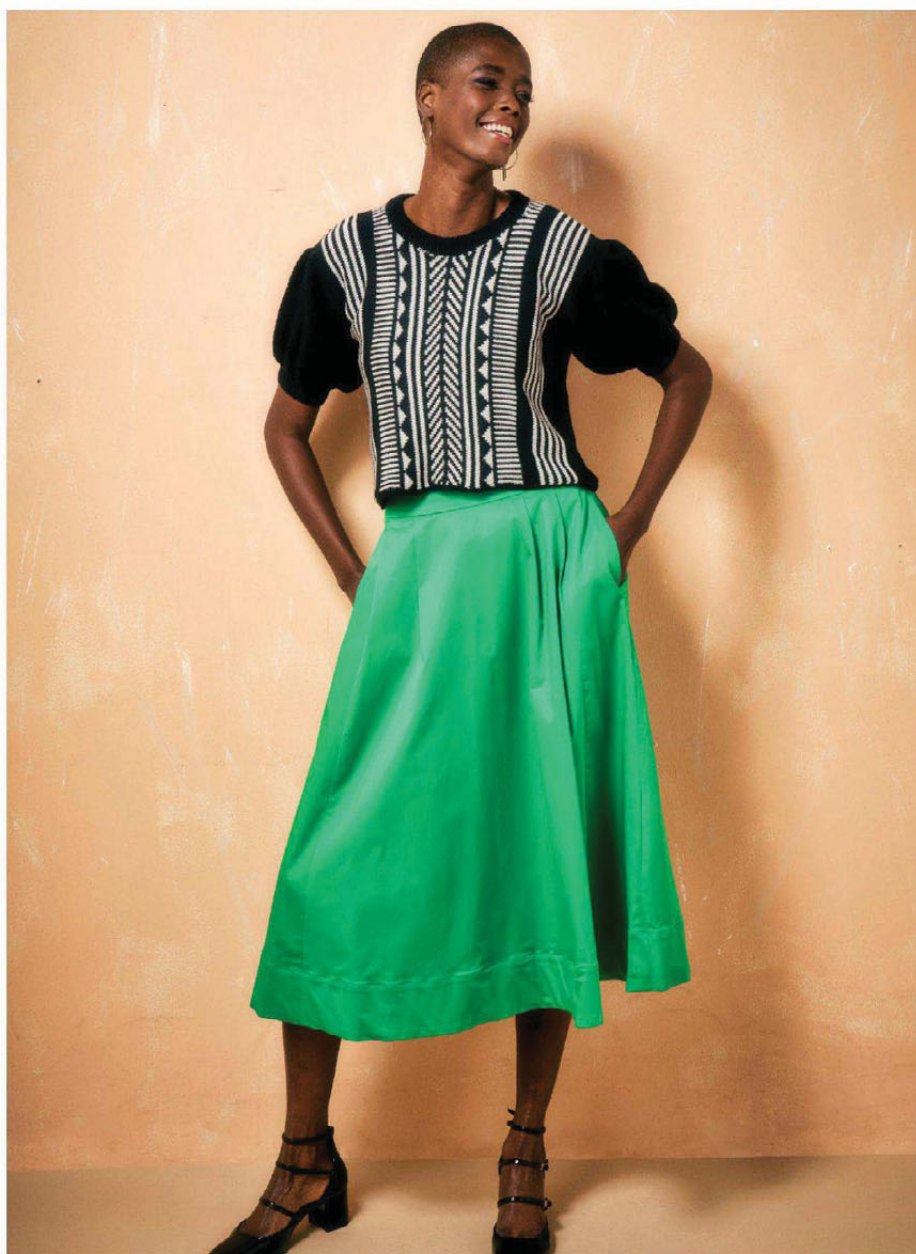
Bytt til p nr. 3,25 (eller 3,5).

1. p (retten): 1 r, [1 vr, 1 r] ut p.

2. p (vrangen): 1 vr, [1 r, 1 vr] ut p. Disse 2 p setter vr-borden. Forts i vr-borden til arb måler 4 cm fra opplegget, avslutt på vrangen. Fell løst av i vr-bord.

HALSKANT

Sy sm begge skulder sømmene. Fra retten, med kort rundp nr. 3,25 (eller 3,5), beg på venstre skulder søm, str opp 10 m langs fellingskanten, str opp 43 (45) 48 (48) 50 (50) 53 (55) 55 m jevnt langs halsfelling på forstykket, str opp 10 m langs opplegget, str opp 43 (45) 48 (48) 50 (50) 53 (55) 55 m jevnt langs nakken



= 106 (110) 116 (116) 120 (120) 126 (130) 130 m. Sett i markør og str rundt.

Vr-bord omg: *1 r, 1 vr*, gjenta fra *-* ut omg.

Denne omg viser vr-bord, str til halskanten måler 6 cm. Fell løst av i vr-bord.

NEDERKANT

Sy sm sidene av for- og bakstykket. Fra retten, med lange rundp nr. 3,25 (eller 3,5), beg i en av side sømmene, str opp 101 (113) 125 (137) 149 (158) 170 (182) 194 m jevnt langs kanten nederst til beg av side sømmene = 202 (226) 250

(274) 298 (316) 340 (364) 388 m. Str 1 omg vr. Str 1 omg r. Fell av med vr m.

MONTERING

Brett halskanten i to på vrangen og sy med kastesting fellingskanten til oppstrikkanten. Plasser ermene i posisjon ved å brette hvert enkelt erme i to på langs og plassere bretten til skulder sømmen, sy deretter på plass. Sy sm ernesømmene. Fest alle tråder. Spenn opp etter mål, følg vaskeinstruksjonene på magebindet til garnet.



Gardinkappe med kaffelars

Stemningsfull gardinkappe i filethecling
til kjøkkenvinduet.

DESIGN: KARI H. ØDEGAARD STYLING: JAN GUNNAR SVENSON
FOTO: WENCHE HOEL KNAI

GARDINKAPPE

Størrelse: Gardinkappen er ca. 40 cm bred x ønsket lengde. Kappen som vi har heklet måler ca. 40 x 200 cm

Materialer: Gjestal Maxi heklegarn (100 % bomull mercerisert), nøster à 100 g

Fargeforslag: Hvitt nr. 102, ca. 3 nøster

Les mer om garnet og finn nærmeste forhandler på houseofyarn.no

Heklenål: 1.25 eller 1.50 mm

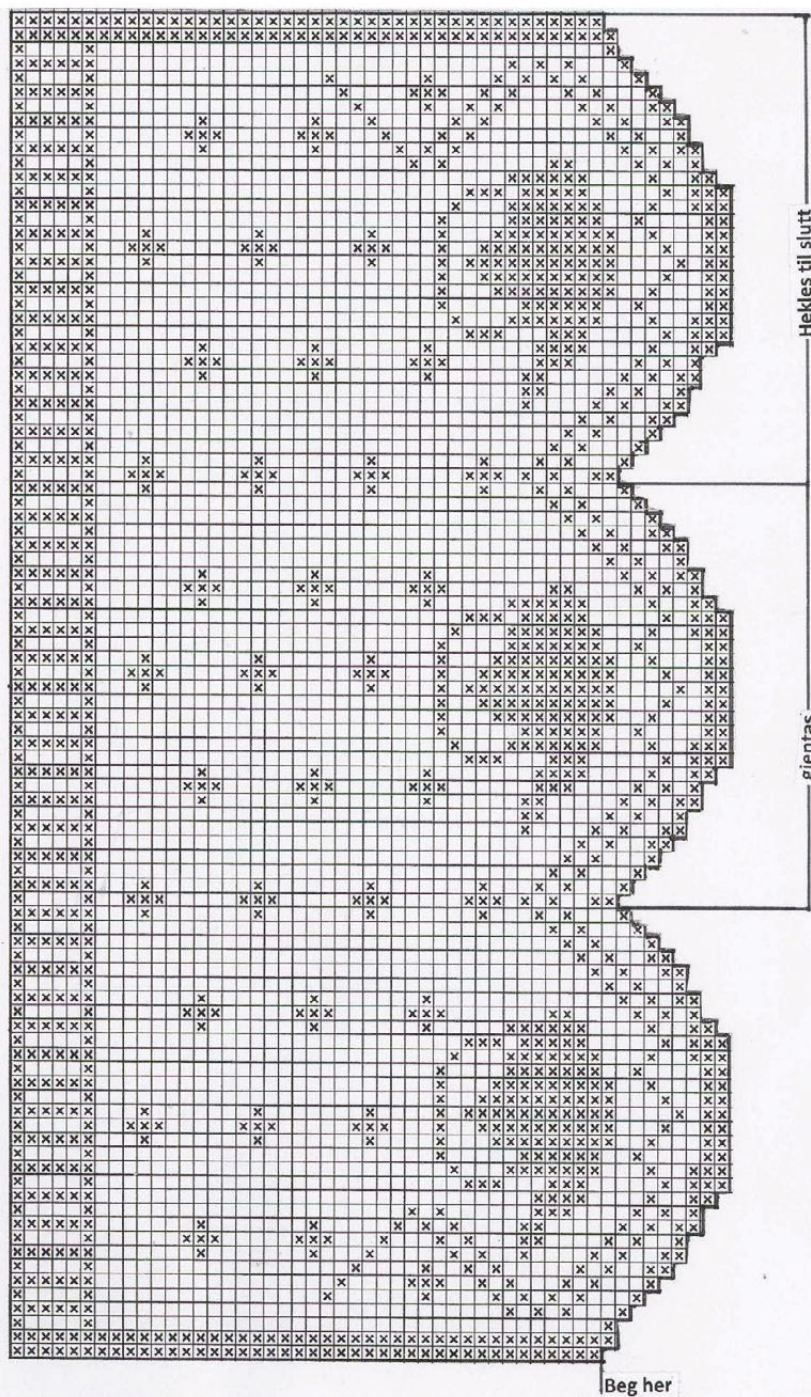
Heklefasthet: 46 st i bredden med heklenål 1.25 eller 1.50 mm måler 10 cm. Husk at heklefastheten må holdes hvis resultatet skal bli vellykket

Forkortelser: Lm=luftmaske(r), kjm=kjedemaske(r), fm=fastmaske(r), st=stav(er), dst=doble stav(er), beg=begynn, arb=arbeidet.



*Kappen kan
brukes både
øverst og på midten
av vinduet*





Tom rute = 2 lm, hopp over 2 m, 1 st.

x = 4 st.

xx = 7 st.

xxx = 10 st o.s.v.

Legg opp 130 lm.

1. rad: Hekle 1 st i 4. lm fra nålen, 1 st i hver og en av de neste lm.

2. rad: Hekle 1 st i hver st.

Fortsett videre etter diagrammet på 3. rad.

Opphengs kant: Her hekles 4 st, 12 lm, hopp over 11 st, 1 st i hver og en av de 4 siste st, snu arb, 1 st i hver og en av de 15 neste st, 1 st i hver og en av de 4 siste st.

Kant rundt: Hekle 1 omg fm: 1 fm i hver st, men hopp over ca. 10 fm jevnt fordelt på kortsidene, 3 fm i hjørnerutene. I spissen nede hekles 2 fm i hver st + 1 fm i «skjøten».

Øking i beg av raden: Hekle 5 lm, 1 st i 4. lm fra nålen, 1 st i neste lm, 1 st i neste lm (= 4 st)

Øking i slutten av raden: Avslutt med 3 st og 1 dst i siste st på forrige rad, 1 dst i roten på den siste dst. x 1 dst i roten på den siste raden, gjenta fra x til ønsket antall st.

Ved felling i beg av raden, hekles kjm frem til den st man skal beg å hekle i. Ved felling i slutten av raden, utelates det antall st som skal felles.

Når arb er ferdig, kan det vaskes og stives lett, strykes eller strekkes ut med nåler på en isoporplate.

Strykespray kan benyttes – stryk når arb er litt fuktig.



FAMILIEN 15/2024	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
veske og skjert!



Eller velg
10
Flaxlodd

YTER	↓	REKLAME	↓	HØYVANN	OVER- NATTET	SJARM	↓	FERD- SELSÅRE	SMERTE	TALL	↓	ER BIFFEN	BRUKKET	↓	MAN	HENTYDE	↓	BEITER	JENTE- NAVN
↓		ALDRI				DELEN				POPULÆR									
ART.			MELODI												SIRLIGE				
LØVTRE			LOTT- LAG					DAL- SIDEN				GAMP			TRYGG				
↓		FNISTE			OG SÅ VIDERE				RØVER						ORAKEL				
		OM- TUMLET			PARTI				KONGE						BILHUS				
DAM				IKKE STORE				RUSTEN				TRYKKE					RYDDE		
				TEMA				UTROP				MORO MED BARN					FØLE PÅ SEG		
ROLLS ROYCE			TYNN					AD ACTA			KNA				JENTE- NAVN			HÅNDVER- KERNE	
FJOTT			IKKE HUN					NED- FRYSE			VASKE- MIDDEL				SVIN				
↓		EIE			MYNT								MELLOM TO LAND						
		FØR- RÆDER			VÅGER								HANN- FUGLENE						
MINE						SPOTT OG SPE					HELLIG BOK								LAMPEN
						DJEVE- LEN					LAGE								
PASS				TOMT				FÅR BIKKJA				TEGNING					STRØM		
JORD- FLEKK				RYGG				SORT				OPPTRE					NEDERST		
↓			BLØD- KANAL					GJENNOM			GÅTUR					SJENERT			
			SLØV					IKKE MED			FOTTØY					HOLD MUNN			
SJENE- RØS					BETONG- VEGG				FLYTE						MORAL				
					FRUKTEN				HANNENE						SKJEV				
ENER				FIKK							LIK				GLATT				
				HUGG- VÅPENET							IKKE MØKKETE				SKROT				
↓		RADENE						REFS								VED			
		ANMODE						BJEFFE								SUKKER- LØSNING			
LEVER	OMVENDT									TO LIKE					PÅ KORNET			ANONYM	
	SENGE- TØY									DYRE- UNGE				KNURRER			DYR MED PUKLER		
MEN- NESKE						SLETT						ROPE							SLIK- KERI
IKKE JEG						RE- VANSJE						KJØRTE							
↓		SKJØNN						FJÆR- KREET											
		LEKE- PLASS				SITTER HØNA PÅ					HOVED- STAD							KLÆRNE	
SLÅ KLOA I			HÅND					LIKE							SLITEN				
			UT- TRYKKE					MIDT- PUNKT							ANLEGG				
TIDLIGERE				RYKTE						KOKE						HUD			
FRISYRE				SPISE- SKJE						MELO- DIEN						LØFTE			
↓																			
					KORT- SPILL						SLAG I TENNIS						DAFF		
					ENSOM						MAT						IKKE VI		
AKSJEBOLAG			VÆRELSE					SNARLIG				FREM- DELES						STIKKE TIL	
LØV- BRUDD			LIVS- TEGN					PLATE				RIMER					BLIR STØRRE		
↓																			
				RUGGE					YTRET		EURO- PEER					PÅ FINGEREN			
				DEL					LURING		BELEGG					TALLORD			
USTØHET	BIHUS					NØY- AKTIG							ANGST						
↓	UTROP					GHANA							OPPFØRE SEG						
								BESTEG							TRIMME				
VÅR- BLOMST										FANGER									

Familiekryss **

AV MERETE MARKENG

VINN
veske
og skjerf!



eller velg
10
Flaxlodd

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

FORE- STILLING	SPØRRE- ORD AVTA		ELSKER	EIENDOM		STYRE		INNANG												
↳				LOKK RETT						UTROP DYR									UROE	
INSTRU- MENTER								BILDE I HAVET												
PUSTER		BELEGG GALE						ARBEI- DET VRANG												
↳						GLATT GEN												SPRE		
GÅR	STAS KALD VIND							TALL DATA					TRYGLE UKLAR							
↳			ØYI HELLAS	VASS- DRAG FIKS				VEGG RESTER											KORT	
ANMOD- NING								ILDEN SKRATTE												
						GRUNN- STOFF JENTA												NÅ VY		
OPPTRE		BEITET VERK						PLAGG- DELENE RIVES							UENIG- HET DUO		FINNE		EGEN- SKAP BUD	
→																				
BAD				BLOMST DÅRLIG						SLEKT- NING FJOTT							GJØN REIM		LOKKE- MIDDELET	
FUNKSJON- NÆR	DIKT		GUTTE- NAV EROBRE					UT- BRYTER						FROST- TEGN	STIVNE PRYL				PAKKET	
↳														GRUPPE KIK- KEREN				BERG FANGST- UTSTYR		
EVENTYR- FIGUR		AVL SKARP				IRRE RAMME														
↳			TYR MYNT- ENHET							ONDSKAP IÅRET										
IKKE MACHO	FUGLEN OPP- TRINN					HØY- REIST BIBELSK NAV								JEG DISIP- PEL			BELEGG USIKKER		FORDYP- NING	
↳				SLAG- STED MUSIKK- GRUPPE				NEBB SJENERE									BINDES MØTES			
PLAGG		REGLER DANSKER																STYKKER BÆRE		
↳						DUFTENE SKLIS													SAMD	
SNURPE SNADDER			STAVN FORME					FERD- SELSARE PRONO- MEN						ENERGI- SPARING TIL VÆRS				UNION BØS		
↳								PADLET FASE										FALT IDRETTS- STEVNE		
PRONO- MEN ALVOR- LIGE					BLI ENIG												KAN DAG VÆRE			
↳																		AN- BRINGE		
								UNNGÅ												



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
veske og skjurf!

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.

ISBU
TETT
RAUS
PAVE
SKÅL

2

FIKSET		TRE		TRÅKKE	BLOD-SUGER
VOKSER				LESE-STOFF	SOL-BRILLER
				ROM	
I HALGEN					
ALFABET-NABOER					
		DYR	HYLLE		
			FERDIG		
DYR MED BUSKHALE					BRISK
					LIKEVEL
BOKSTAVERE	SI FRA				
	ELV				
MENNESKE					
PÅ HIMMELEN					
			PÅSKE-MAT		

3

LETEKRYSS

Ett av ordene nedenfor finnes IKKE i diagrammet. Hvilket?

E	D	S	Y	V	E	N	D	E
L	S	A	U	Å	E	Å	N	P
L	S	J	E	T	T	E	U	F
E	S	J	R	Ø	F	S	G	Ø
V	Y	O	W	K	E	E	Å	R
E	J	T	T	D	M	K	G	S
F	R	G	N	M	T	S	N	T
G	I	E	E	K	E	T	I	E
N	I	T	T	E	N	E	E	F
T	R	E	T	T	E	N	N	V
F	J	E	R	D	E	E	D	W
D	V	A	Q	Å	T	T	E	R

ELLEVE
FEMTEN
FJERDE
FJORTEN
FØRSTE
NIENDE
NITTEN
SEKSTEN
SJETTE

SYVENDE
TIENDE
TOLV
TRETEN
ÅTTE

TYKT ISLAG	BER	FRUKTEN		KNA
		STEKE		
PAVE				
DYRET				
LØV-TRÆRNE				

4

5

PUSLEKRYSS

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

3 bokst.

HAI
IDA
RIS
SIV

4 bokst.

DRAM
HETS
LIGA
PIPA

6 bokst.

IDIOTI
TUNIKA

R	I	S				

6

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

IDRETTS-LAG	SANG-GRUPPE	EST STIVNE	SLEPE eller SLAPP	TRYTE eller TUTE	HÅNDVERKERNE
↳					
DAMPET				ØNSKET	
VED				HOPPA	
↳			VILL		
			FOGD		
ROVDYR eller REVNE	FURTE eller FUGL	ATSKILLIGE ARVE-ANLEGG			
↳					MESTER-SKAP
HJEMREI-SEN					
HESTE-HAR					
↳			NORD-MANN		

AMERIKANSK KRYSSORD

1		2	3	4
5	6			
7				
8				
9				

VANNRETT

- 1 Hode.
- 5 Mulighet.
- 7 Forbudt i fotball.
- 8 Uønsket.
- 9 Hamre.

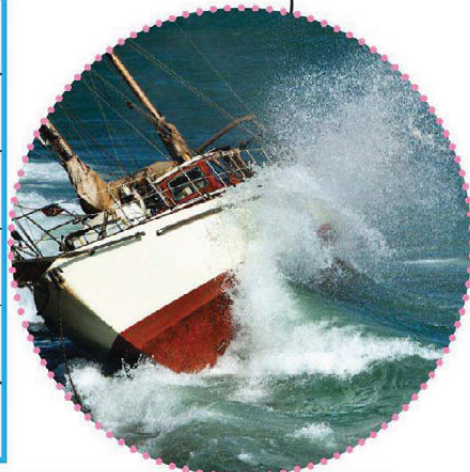
LODDRETT

- 1 Dyreskinn.
- 2 Varmekilden.
- 3 Kne.
- 4 Snike.
- 6 Forbudt.

7

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

Lett	NYTT TALL	MAKTET LETT	TÆRER	Vanske-lig	BUSK	INN-STILLE	RUE SYKDOM
ESS				BE-FRAKTER			
↳				HYL		NORSK MYNT	
GRETTE	FYR			AVBRUDD		UTROP	
	SVAR						
UBEHAGE-LIGHET							
SNAKKER				LITE TEGN			



8

TODELT

Kodekryss

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

10



9

KIOS-KENE	BILDET	BOLIG LEVE	VESEN	BLUB-BETE HÅNDEN
↳				
FEIDE				
		SMÅ-REGNE	LØS IKKE TALE OM	DEL AV TÅ
BOLIG FIN				
IS			MED DET SAMME TIL BAKING	
SNOR SKUR				IKKE FRA
↳		FLATE-MÅL	BEITE BRAKTE	
SVÆRT OFTE				
FARE			TO LIKE	

Fargekryss ***

AV MERETE MARKENG

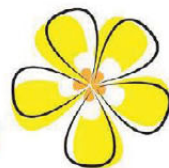
Løsningsordet fremkommer i rutene med sirkel. Les ovenfra og ned.



**VINN
veske og
skjerf!**



eller velg
10
Flaxlodd



FURUVED	↓ LAVESTE SNOR	↓ SUTRING	PRONO- MEN	MUNNEN	↓ HEL	29. JULI	HAVA- RIST	↓ BREV	↓ VISER HELES	↓ KALLES	FINGER
↳		SJENERT LITE HUS			RØYTER PLANTER			○ FESTET I BIL			
DRIKK JENTE				METALL PREMIE			ENGER ELSKOV			PAR SAK	
↳		KRØK BIBELSK NAVN			NØKTERN BLAN- KETT				SPISS KLOKKE		
SMUG			FOR- SIKTIG LAND				FLINKE RYKE	○			PERIO- DEN
HEISE	KVINNE HØY			GJEN- KLANGEN ANSÅ				OGSÅ FINSK BY			MÅLTID
↳			KOLLI- SJØN PERSON			GITTER TALL			MELDING FAG		
FILM	FARE SLAPP		BE- DØMMES OMRÅDE				BØYE- LIGE BOM			TILTALE- ORD PIKEN	
↳		○	DIFFUST RYDDER		GLANE GAVE			BYI TELEMARK FILI- PENGEN			
ALDER- DOM	MERKE- LIG GITT			PÅ NY GODTERI			UTØVERE FLASKE				OMSET- NING
↳			GJENLYD DANSKE KRONER			BABY- PUDDER PÅ STEDET			UFF TETTE- MIDDEL		
HELLIG ELV PEN				ELV STØY				BUTIKK- KJEDE SPORT			ELV I SPANIA
↳		STAND EURO- PEER				FESTE YRKE			KJERTEL LØPERE		
GØY VANNFRI			BEGYN- ELSE SANKT			KNUTE SMAL GATE				GIGA- BYTE BEST	○
↳			FURE		RYKE ARBEI- DET			BRIST RUSSISK KEISER			STUDENT
UNDER- STELL				SPY- FERDIG			VASKE BAKST		BETYR NY HAS		
					FORLIKT			FOLKE- DANS HÅND	○		FREKK
					BIDRA	NETT MYNTEN			BRITEN KOMPO- NIST		
					↳		AVSLÅ AVKOM			SMERTE AVVIK	
					MYNT- ENHET	GUTTE- NAVN ANLØPE	○	INSTRU- MENT GRUS			INDISK SPRÅK
					↳		LESEBOK LEDER			KAFE KORT	
					BU PAPIR			HUSBOND KILO- BYTE			
					↳				LANGT		
	BLI ENIG					○		SE PÅ			

Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirklene og leses ovenfra og ned.



VINN veske og skjerf!

eller velg
10
Flaxlodd

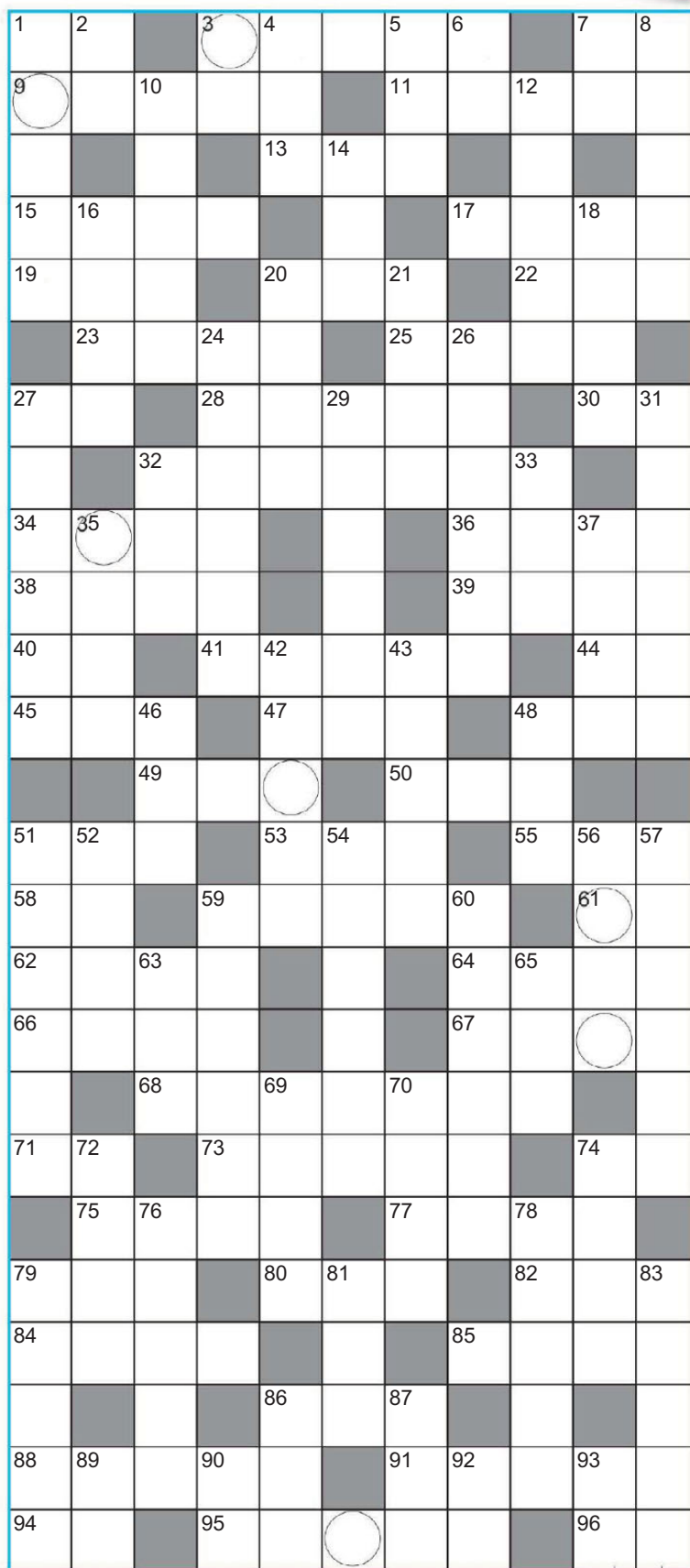


VANNRETT

- 1 Nam.
- 3 Adj..
- 7 Gi.
- 9 Hurra.
- 11 Avlange.
- 13 Ved.
- 15 Svikefull.
- 17 Bolle.
- 19 Babel.
- 20 Slå.
- 22 Beite.
- 23 Båtkanten.
- 25 Grue.
- 27 Datatast.
- 28 Frata.
- 30 Grusrygg.
- 32 Nøkken.
- 34 Brast.
- 36 Norrøn gud.
- 38 Grunnen.
- 39 Blings.
- 40 Tallord.
- 41 Skrale.
- 44 Være munter.
- 45 Rikke.
- 47 Borte.
- 48 Driv.
- 49 Bygd.
- 50 Byrde.
- 51 Skjærestyr.
- 53 Slange.
- 55 Norsk billedhugger.
- 58 Kilobyte.
- 59 Bygning.
- 61 Gull.
- 62 Parat.
- 64 Husdel.
- 66 Ropes.
- 67 Arena.
- 68 Hund.
- 71 Plagg.
- 73 Bokgenre.
- 74 Overta.
- 75 Spøk.
- 77 Hvile.
- 79 Periode.
- 80 Fiskesnelle.
- 82 Synk.
- 84 Konge.
- 85 Fjerne.
- 86 Plante.
- 88 Toneart.
- 91 Avler.
- 94 To.
- 95 Kaminer.
- 96 Drive sport.

LODDRETT

- 1 Informert.
- 2 Revebolig.
- 3 Politisk parti.
- 4 Svensk tall.
- 5 Skrik.
- 6 Elektronikk.
- 7 Hyl.
- 8 Konkurrere.
- 10 Gruppe.
- 12 Fuglen.
- 14 Barn.
- 16 Pigg.
- 18 Fristelser.
- 20 Flytende masse.
- 21 Auksjon.
- 24 Ytterplagg.
- 26 Ekte.
- 27 Oppskrift.
- 29 Låt.
- 31 Åre.
- 32 Best.
- 33 En del.
- 35 Oppdage.
- 37 Bresje.
- 42 Sistemann.
- 43 Matrett.
- 46 Skogsdyr.
- 48 Tiltaleord.
- 51 Bank.
- 52 Bibelsk navn.
- 54 Vekst.
- 56 Ry.
- 57 Farge.
- 59 Formular.
- 60 Backlash.
- 63 Id.
- 65 Preg.
- 69 Blomsten.
- 70 Kiosk.
- 72 Pause.
- 74 Angst.
- 76 Stat i usa.
- 78 Egentlig.
- 79 Drikk.
- 81 Ribbet.
- 83 Løslate.
- 86 Gråtass.
- 87 Rengjøre.
- 89 Pron..
- 90 Fugl.
- 92 Tittel.
- 93 Est.



LØSNINGER 5g5vinner5fra5nr.510/24

SUDOKU

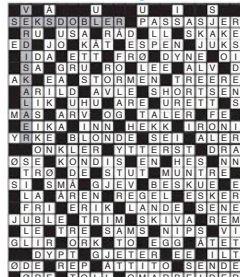
Fyll ut de åpne feltene slik at både de loddrette og de vannrette radene, samt hver av boksene med 3 x 3 ruter, inneholder tallene fra 1 til 9.

Løsningene finner du under.

Hyggekryst



Vinkelkryst



Familiekryst



Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- 1 ENIG
- 2 MANDEL
- 3 RØDSTRUPE
- 4 YRKE
- 5 LOGO
- 6 HERKULES
- 7 UTEM
- 8 MENNESKESKY
- 9 RESPEKT
- 10 KJELTRING

Premievinner 55nr 51055
Frøydiss Johansen, 5
Lillestrøm



SAMLEKUPONG 5nr. 515/24

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: **Veske og skjerv/10 lodd**

HYGGEKRYSS:.....

VINKELKRYSS:.....

FAMILIEKRYSS:.....

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

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

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

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

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

FARGEKRYSS:.....

KLASSIKEREN:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./-sted:.....

Sudoku løsninger

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

KONTAKT-INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 16. AUGUST

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 GRATIS!

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

Egmont Kids Media Nordic AS, Familien 15, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

*Velg om
du vil strikke
i bomull- eller
ullblanding*

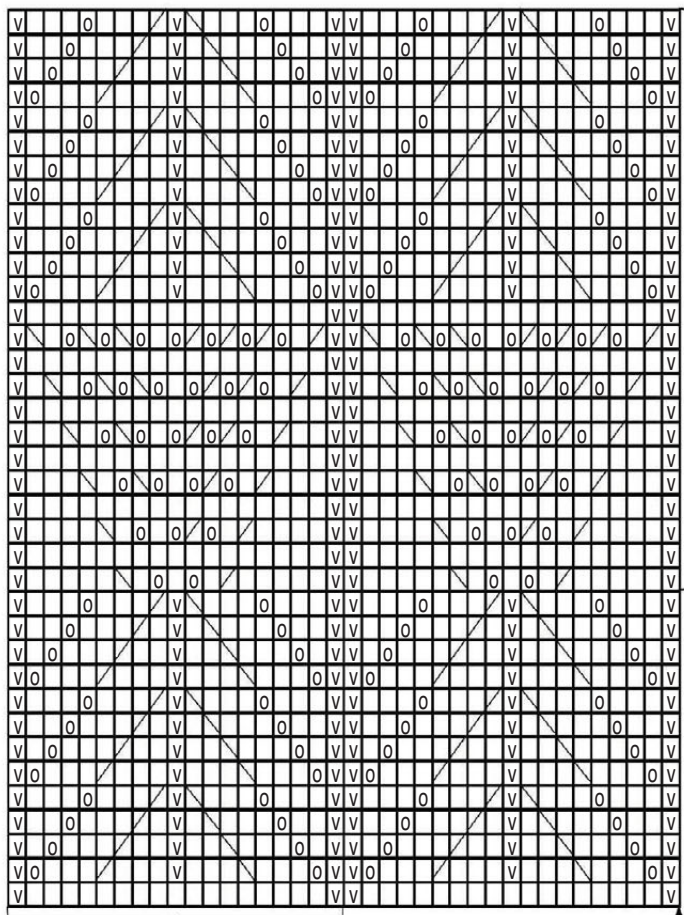
Tøff tunika

Lækker, strikket tunika med heklet hårbånd til.

DESIGN: VIKING GARN V/AIMEE VOGNSEN DANIELSEN FOTO: STUDIO HJELM



Mønster I



Gjenta

Beg her

Strikkes tot
2 - 3 - 4 - 4 - 5 - 5
ggr i høyden
på bolen

V = Vrang

R = Rett

K = Kast

☐ = Ta 1 m løs av, strikk 1 m rett, løft den løse m over

☐ = 2 m rett sammen

for ermehull i hver side (7 (6) 5 (7) 7 (6) m på hver side av merket). Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKE

Strikk alle delene inn på samme p nr. 3 med ett erme over hver felling på bolen = 240 (260) 280 (308) 320 (340) m. Sett et merke i hver sammenføyning + ett merke midt bak på ryggen. Strikk glattstrikk rundt og fell samtidig for raglan ved hver sammenføyning slik: Strikk til 2 m før første merke, strikk 2 m r sm, løft 1 m r av, løft 1 m til r av, sett de 2 m tilbake på venstre p og strikk de 2 m vridd r sm. Gjenta dette i alle sammenføyninger = 8 m felt. Gjenta raglanfelling annenhver omg til det er felt til sammen 14 (16) 18 (20) 20 (22) ganger i høyden. Nå skal arb deles ved merket midt bak for splitt i nakken (pass på å dele slik at raglanfellingene kommer på retten) og det strikkes heretter frem og tilbake med raglanfellingene som før til det er felt til sammen 18 (20) 22 (25) 26 (28) ganger i høyden = 96 (100) 104 (108) 112 (116) m på pinnen. La m hvile på pinnen.

HALSKANT MED I-CORD-FELLING OG-SNORER

Legg opp på p nr. 2 ½, 4 m. #Skyv de 4 m tilbake til høyre side (uten å vende pinnen), strikk 4 m r#. Gjenta fra # til # til snoren måler ca. 20 cm. Sett m fra i-cord-snoren over på pinnen med m til halsen. Fell med i-cord-felling over m til halskanten slik: #Strikk 3 m r, løft siste m fra i-cord-snoren løs av, strikk første m fra halskanten r, løft den løse m over, sett de 4 m tilbake på venstre p#. Gjenta fra # til # til det er 4 m igjen på pinnen. Fortsett med i-cord-snoren til du har 2 like lange snorer på begge sider. Fell av.

MONTERING

Sy sammen under ermene. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

«YUNI» TUNIKA

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år

Overvidde: 54 (59) 63 (66) 70 (74) cm

Hel lengde: 45 (49) 53 (58) 63 (68) cm

Ermelengde: 12 (12) 13 (13) 14 (15) cm

Garnalternativ: Viking Bambino (50 % bomull, 50 % ekte bambus), Viking Baby Ull (100 % merinoull, superwash), Viking Trend Merino Petite (100 % ekstra fin merinoull), Viking Baby Merino (100 % ekstra fin merinoull, superwash), Viking Alpaca Fine (85 % superfine alpakka, 15 % highland ull), nøster à 50 g.

Lys aqua nr. 421: 4 (4) 5 (5) 6 (6) nøster

Pinner: Nr. 2 ½ og 3

Strikkefasthet: 28 m glattstrikk i bredden på p nr. 3 måler ca. 10 cm. Husk at strikkefastheten må holdes hvis resultatet skal bli vellykket. Opplysninger om oppskrift 2422-7 og garnet: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no

Legg opp på p nr. 3, 209 (209) 228 (228) 247 (266) m. Strikk 1 omg glattstrikk, deretter mønster I rundt etter diagr. Etter mønster I, fell jevnt fordelt til 152 (164) 176 (184) 196 (208) m. Sett et merke i hver side med 76 (82) 88 (92) 98 (104) m til hver del (del slik at en av de vrangene i mønsteret kommer ca. midt foran) og strikk glattstrikk rundt til arb måler ca. 31 (34) 37 (41) 45 (49) cm. Nå felles 14 (12) 10 (14) 14 (12) m for ermehull i hver side (7 (6) 5 (7) 7 (6) m på hver side av merket). Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMER

Legg opp på p nr. 3, 76 (76) 76 (95) 95 (95) m. Strikk en omg glattstrikk, deretter mønster I rundt etter diagrammet (1 gang). Etter mønster I strikk første omg slik: Strikk siste m fra forrige omg vr sm med første m, strikk 8 m r, #1 m vr, 8 m r, 2 m vr sm, 8 m r#, gjenta fra # til # ut omg = 72 (72) 72 (90) 90 (90) m. Fortsett med r over r og vr over vr til ermet måler ca. 12 (12) 13 (13) 14 (15) cm. Deretter felles 14 (12) 10 (14) 14 (12) m

«DAISY»-HÅRBÅND

Størrelse: Onesize

Garnalternativ: Viking Bambino (50 % bomull, 50 % ekte bambus), Viking Baby Ull (100 % merinoull, superwash), Viking Trend Merino Petite (100 % ekstra fin merinoull), Viking Baby Merino (100 % ekstra fin merinoull, superwash), Viking Alpaca Fine (85 % superfine alpaka, 15 % highland ull), nøster à 50 g.

Lys aqua nr. 421: 1 nøste

Hvit nr. 400: 1 nøste

Sitrongul nr. 441: 1 nøste

Veiledende heklenål: Heklenål 3 mm

Heklefasthet: 28 fm i bredden med heklenål 3 mm måler ca. 10 cm

Opplysninger om oppskrift 2422-6 og garnet: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no

Tips: Finest overgang i fargeskifte på rutene oppnås ved at man gjør siste gjennomtrekk på omg med ny farge.

BESTEMORSRUTER

Lag med sitrongult en magisk ring. 8 fm i ringen, 1 kjm i første m.

1. omg: 1 lm, deretter 1 fm i hver m, 1 kjm i første m.

2. omg: Bytt til hvitt. 3 lm (=1 st), 2 dbst + 1 st i første m, 3 lm, 1 st + 2 dbst + 1 st i hver m med 3 lm mellom hver = 8 kronblader. Avslutt med 2 lm + 1 fm i 3. lm.

3. omg: Bytt til lys aqua. Hekle 3 lm, 1 fm + 1 st + 1 fm i buen mellom første og andre kronblad, *3 lm, 1 fm+ 1 st + 1 fm i neste bue.* Gjenta fra * til * mellom hvert kronblad ut omg, 1 kjm i 1. lm.

4. omg: *1 fm + 6 st + 1 fm i første bue over første kronblad, 4 lm, 1 fm i neste bue, 4 lm*, gjenta fra * til * til du har 4 hjørner. 1 kjm i første m. Klipp garnet, trekk tråden gjennom og fest godt. Fest alle løse tråder pent på baksiden. Hekle 4 ruter til = 5 ruter.

Hekle med hvitt sammen rutene med kjm. Kjm hekles gjennom bakerste ledd på m på begge rutene, totalt 15 kjm. Start med første kjm i hjørnet. 3 kjm + 4 kjm i lm-buen + 1 kjm i fm + 4 kjm i lm-buen + 3 kjm i de tre første m. i hjørnet.

KANTER MED KNYTESNORER

Hekle med lys aqua 12 fm langs den ene kanten. Videre hekles det frem og tilbake.



2.-4. rad: 1 lm, 1 fm i hver m.

5. rad: 1 lm, 1 fm i første m, hopp over 1 m, 1 fm i hver m til 2 m igjen, hopp over neste m, 1 fm i siste m = 10 m.

6.-8. rad: 1 lm, 1 fm i hver m.

9. rad: 1 lm, 1 fm i første m, hopp over 1 m, 1 fm i hver m til 2 m igjen, hopp over neste m, 1 fm i siste m = 8 m.

10.-12. rad: 1 lm, 1 fm i hver m.

13. rad: 1 lm, 1 fm i første m, hopp over 1 m, 1 fm i hver m til 2 m igjen, hopp over neste m, 1 fm i siste m = 6 m.

14. rad: 1 lm, 1 fm i hver m.

15. rad: 1 lm, 1 fm i første m, hopp over 1 m, 1 fm i hver m til 2 m igjen, hopp over neste m, 1 fm i siste m = 4 m.

16. rad: 1 lm, 1 fm i hver m.

17. rad: 1 fm i første m, hopp over 2 m, 1 fm i siste m = 2 m.

18. rad: 1 lm, 1 fm i hver m.

Gjenta 18. rad til snoren måler ca. 20 cm. Klipp garnet, trekk tråden gjennom og fest godt.

Hekle tilsvarende i andre siden av båndet.



Med is på magen

Perfekt genser til alle barn som liker is!

DESIGN: VIKING GARN V/AIMEE VOGNSEN DANIELSEN FOTO: STUDIO HJELM

«POPSI» T-SKJORTE

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år
Overvidde: 60 (66) 69 (74) 80 (86) cm
Hel lengde: 36 (40) 45 (50) 54 (58) cm
Ermelengde: 10 (10) 11 (11) 12 (13) cm

Garnalternativ: Viking Bambino (50 % bomull, 50 % ekte bambus), Viking Baby Ull (100 % merinoull, superwash), Viking Trend Merino Petite (100 % ekstra fin merinoull), Viking Baby Merino (100 % ekstra fin merinoull, superwash), Viking Alpaca Fine (85 % superfine alpaka, 15 % highland ull), nøster à 50 g

Himmelblå nr. 424: 3 (4) 5 (5) 6 (7) nøster

Beige nr. 407 (lys brun nr 409): 1 nøste

Sterk rosa nr. 466 (limegrønn nr 436): 1 nøste

Rosa nr. 464 (aqua nr 422): 1 nøste

Pinner: Nr. 2 ½ og 3

Strikkefasthet: 28 m glattstrikk i bredden på p nr. 3 måler ca. 10 cm

Opplysninger om oppskrift 2422-11 og garnet: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no

Arbeidet strikkes ovenfra og ned.

Legg opp med himmelblått på p nr. 2 ½, 88 (88) 92 (96) 100 (104) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk ca. 3 cm. Skift til p nr. 3. Sett merker i 4 m for raglansøkninger slik: 11 (9) 11 (11) 11 (11) m (venstre erme), 1 merkemaske, 31 (33) 33 (35) 37 (39) m (forstykke), 1 merkemaske, 11 (9) 11 (11) 11 (11) m (høyre erme), 1 merkemaske, 31 (33) 33 (35) 37 (39) m (bakstykke), 1 merkemaske. Strikk glattstrikk rundt og samtidig øk ved merkemaskene ved å lage 1 kast på hver side av disse (kastene strikkes vridd r på neste omg for å unngå hull) = 8 m økt. Gjenta økningene på hver 2. omg til det er 264 (288) 308 (336) 364 (392) m i omg og det er økt til sammen 22 (25) 27



(30) 33 (36) ganger i høyden. Del arb inn til ermer og bol slik: Sett de 55 (59) 65 (71) 77 (83) m for venstre erme på en hjelpepinne, legg opp 7 nye m under ermet, strikk de neste 77 (85) 89 (97) 105 (113) m, sett de 55 (59) 65 (71) 77 (83) m for høyre erme på en hjelpepinne, legg opp 7 nye m under ermet, strikk de siste 77 (85) 89 (97) 105 (113) m.

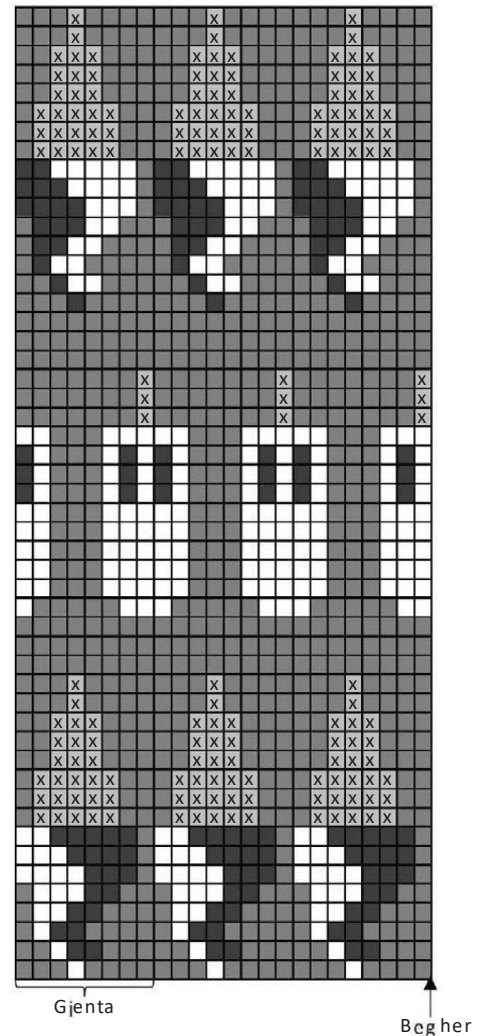
BOL

= 168 (184) 192 (208) 224 (240) m. Sett et merke i omg beg (midt mellom de 7 nye m under venstre erme, der 3 av disse blir til bakstykket, og 4 til forstykket). Fortsett rundt i glattstrikk til arb måler ca. 14 (17) 22 (26) 30 (34) cm, målt fra skulder ved halskant. Strikk mønster I rundt etter diagrammet. Strikk deretter videre med himmelblått til hele arb måler 33 (37) 42 (47) 51 (55) cm, målt fra skulder ved halskant. Skift til p nr. 2 ½ og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk ca. 3 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

ERMER

Sett m til det ene ermet på en p nr. 3. Plukk opp 7 m under ermet, 1 i hver av de nye m på bolen = 62 (66) 72 (78) 84 (90) m. Strikk, med himmelblått, glattstrikk rundt til ermet måler 8 (8) 9 (9) 10 (11) cm. Skift til p nr. 2 ½ og strikk 1 r, 1

Mønster I



■	= Himmelblå	-	himmelblå
⊠	= Beige	-	lys brun
■	= Rosa	-	aqua
□	= Sterk rosa	-	limegrønn

vr rundt i vrbordstrikk ca. 2 cm. Fell av med r over r og vr over vr. Strikk det andre ermet på samme måte. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

*Strikkes
ovenfra og ned*

*Sjekk
strikkefastheten*

Sjekk strikkefastheten ved å strikke en prøvelapp. Har du flere masker enn oppgitt, skift til tykkere pinner. Har du færre masker, skift til tynnere pinner.

SØT SOMMERTOPP

Denne kortermede genseren er morsom å strikke med lekkert hullmønster.

DESIGN: VIKING GARN V/GERD AUESTAD FOTO: STUDIO HJELM

- = Rett
 ▤ = Vrang
 ○ = Kast
 ■ = Ta 1 m løs av, 2 m rett sammen, trekk den løse m over
 ▨ = 2 m rett sammen
 ▩ = Ta 1 m løs av, strikk 1 m rett, trekk den løse m over
 ▧ = 2 m vrang sammen
 X = Strikkes ikke XS-S
 strikkes 1 gang M-L-XL
 strikkes 2 ganger XXL-XXXL

«TULLIP»-TOPP

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL) XXXL

Plagget mål:

Overvidde 81 (90) 97 (104) 113 (121) 130 cm

Hel lengde 54 (55) 56 (57) 58 (60) 60 cm

Garnalternativ: Viking Bambino (50% bomull, 50% ekte bambus), Viking Baby Ull (100% merinoull, superwash), Viking Trend Merino Petite (100% ekstra fine merinoull), Viking Trend Baby Merino (100% ekstra fine merinoull, superwash), Viking Alpaca Fine (85% superfine alpaka, 15% highland ull), nøster à 50 g

Garnmengde:

Lys petrol (nr. 426): 5 (5) 6 (6) 7 (7) 8 nøster

Opplysninger om oppskrift 2320-4 og garnet får du hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no

Veil. pinner: P nr. 2,5 og 3

Strikkefasthet: 28 m glattstrikk i bredden på p nr. 3 måler ca. 10 cm

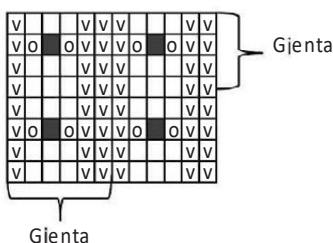
BOLEN

Legg opp 228 (252) 276 (294) 318 (342) 366 m på p nr. 2,5 og strikk mønster I rundt etter diagr til arb måler ca. 10 cm. Skift til p nr. 3. Korrigér m antallet til 228 (252) 272 (292) 316 (340) 364 m og strikk glattstrikk rundt til arb måler 33 (34) 35 (36) 37 (37) 37 cm. Sett et merke rundt 1 m i hver side med 113 (125) 135 (145) 157 (169) 181 m til hver del. På neste omg felles 11 (11) 13 (13) 13 (15) 15 m i hver side for ermeåpning (merkem + 5 (5) 6 (6) 6 (7) 7 m på hver side av denne). Legg arb til side og strikk ermer.

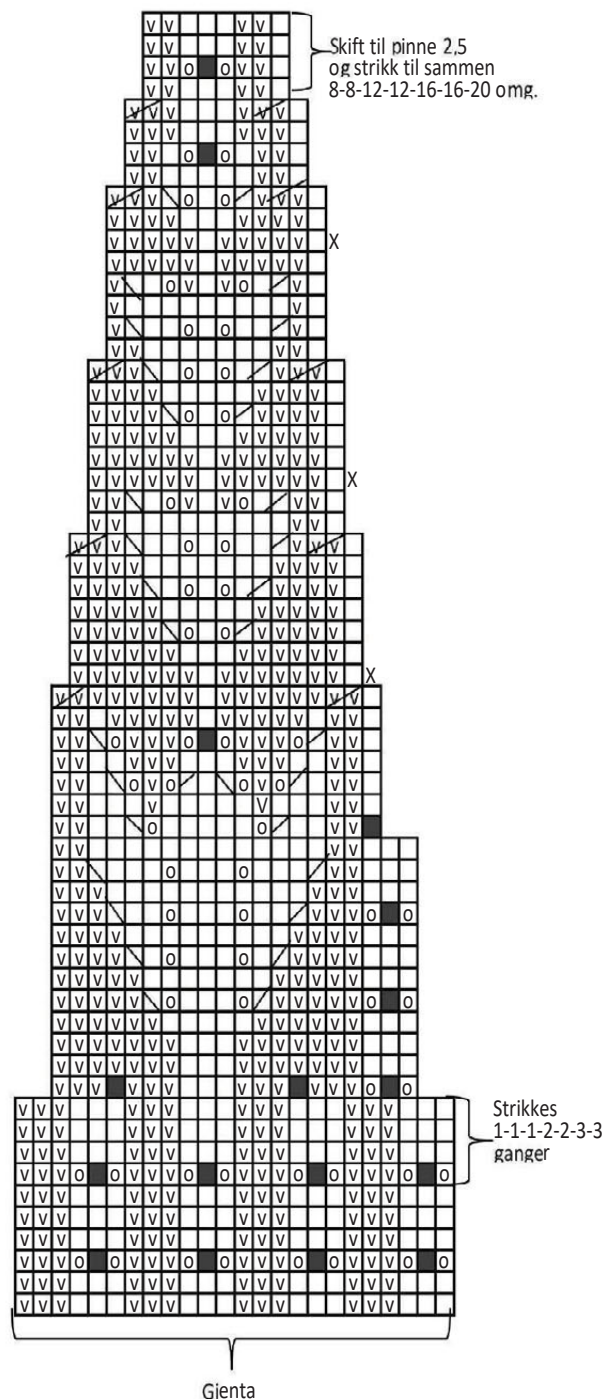
ERMER

Legg opp 88 (92) 96 (100) 108 (112) 116 m på p nr. 2,5 og strikk 1 r, 3 vr rundt i

Mønster I



Mønster II



vrbord. Strikk til ermet måler ca. 6 (6) 6 (6) 7 (7) 8 cm. På siste omg felles 11 (11) 13 (13) 13 (15) 15 m midt under ermet. Strikk et erme til på samme måte.

BÆRESTYKKE

Strikk ermene inn på bolen = 360 (392) 412 (440) 480 (504) 536 m. Skift til p nr. 2,5 og strikk 3 (3) 4 (4) 5 (5) 6 riller rundt (1 rille = 1 omg r, 1 omg vr). Skift til p nr. 3. Strikk 1 omg glattstrikk og fell samtidig jevnt fordelt 0 (8) 4 (8) 0 (0) 8 m = 360

(384) 408 (432) 480 (504) 528 m. Sett et merke på hver side av de 3 midterste m på bakstykket. Beg omg med den første av disse 3 m. Strikk mønster II etter diagr og fell som diagr viser = 120 (128) 136 (144) 160 (168) 176 m når fellingene er ferdig. Strikk ferdig diagr. Fell av med r over r og vr over vr.

MONTERING

Sy sm under ermene. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Praktisk og pent

Hekle enkle vaskekluter til bad og kjøkken.
Velg farger som passer ditt interiør.

DESIGN OG FOTO: DROPS DESIGN/GARNSTUDIO

HEKLET KLUT

Størrelse: ca. 24 x 24 cm

Garn: Drops Safran fra Garnstudio
(100 % bomull) 50 g = ca. 160 meter

Garnmengde: 50 g i hver farge

Vi har brukt fargene Søt orkidé (nr. 70), Lavendel (nr. 05) og Jeansblå (nr. 06)

Heklenål: Heklenål nr. 3

Heklefasthet: 24 fm i bredden og 26 rader i høyden = 10 x 10 cm

Opplysninger om oppskrift e-323 og garn: garnstudio.no



HEKLEINFORMASJON

På begynnelsen av hver rad hekles det 1 lm, denne lm erstatter første fm, dvs. hopp over første fm på forrige rad og hekle videre til det gjenstår 1 lm, avslutt med å hekle 1 fm i første lm på forrige rad.

KLUT

Hekle 60 lm på nål nr. 3. Snu og hekle 1 fm i den 2. lm fra nålen, hekle 1 fm i hver av de neste 57 lm = 59 fm. Les Hekleinformasjon og husk på heklefastheten!

Nå hekles neste rad slik: Hekle diagr A.1a over de første 56 m (= 14 rapporter i bredden), og avslutt med de 3 første m i A.1a.

Videre hekles det A.1b over A.1a.

Fortsett frem og tilbake med A.1b til arb måler ca. 24 cm – avpass slik at det avsluttes etter en hel rapport med A.1b.

Hekle 1 rad med A.1c, klipp og fest tråden.

Hekle 1 klut i hver farge.

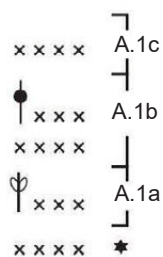
★ = denne raden er allerede heklet, start på neste rad

x = 1 fastmaske i masken under

⌋ = 1 stav om fastmasken fra raden under

⬮ = 1 stav om staven fra 2 rader under (= 1 relieff-stav)

A.1



Sol og sjøsprøyt

For mange er fornemmelsen av sand mellom tærne og saltvann i håret den ultimate feriefølelsen. Så hvorfor ikke forlenge gleden ved å dekorere interiøret med essensen av nettopp sol og sjø?

IDE, TEKST OG FOTO: KAMILLA WEIGLIN MAKRAMÉ: SHARON DELA CRUZ MYHRE



SOMMERHOBBY

Tekstiler som lin, bomull og denim passer godt til sommeren ved havet, og kan gjerne brukes med både rett- og vrangsidene ut for å få variasjon i farge og mønster. Er du heldig finner du passende biter med drivved i fjæra, men du kan selvsagt også bruke pinner du finner andre steder. Noen hobbybutikker selger også poser med trestykker i ulike størrelser, beregnet nettopp på små prosjekter som dette. Det samme gjelder steiner, sand og skjell. Bor du ikke slik til at dette er naturlig tilgjengelig, kan det meste bestilles på nettet. Noen hagesenter og interiørbutikker har også innslag av dette i sommersortimentet sitt.



DET SUSER I SIVET

DU TRENGER

- Glassflaske
- Maskeringsteip (eller annen teip som er lett å løsne)
- Pose/brødpote
- Spraymaling
- Sand
- Små steiner
- Hyssing og annen pynt
- Decoupage lakk
- Svamp/pensel



En enkel glassflaske kan bli riktig lekker når den sprayer fra innsiden. Sett flasken i plastpose, gjerne en brødpote, brett enden ned i halsen av flasken, og fest med strikk og teip. Rist sprayflasken godt og spray lette dusjer av lakk inn i flasken. Roter og gjenta slik at du får den effekten og dekningsgraden du ønsker. Repeter eventuelt prosessen, men ikke spray så store mengder at lakken blir en tykk masse, da vil den sige nedover og bli liggende i bunnen. Flasken bør stå utendørs og lufte seg lenge for å bli kvitt lukt. For å gi vasen preg av å være et funn i fjæra, smør transparent lim eller decoupage lakk på deler av flasken og strø over med sand. La herde og gjenta om ønskelig. Du kan også lime på små steiner, skjell, tang eller andre elementer du syns passer. Her er også remser av tekstil og hyssing brukt som dekor.

RAM INN MINNENE

DU TRENGER

- Drivved eller andre pinner/trebiter
- Hobbylim
- Ramme
- Små steiner, fortrinnsvis flate
- Lim/limpistol

Dagen da vannskiene endelig ble en suksess? Alle somre har noen høydepunkter eller favorittøyeblikk, og noen av dem kan være riktig så fotogene! Hvorfor ikke lage en ny ramme til et minne fra hvert år? Du kan enten improvisere på frihånd, kun ved bruk av løse elementer, eller du kan bruke en vanlig ramme som utgangspunkt og dekorere denne.



VIND I SEILENE

DU TRENGER

- Tekstiler
- Tau/grov tykk hyssing
- Drivved eller andre pinner/trebiter
- Hobbylim
- Ramme

Legg ut pinner og biter du har til disposisjon på et bord, og se om båten nesten kommer naturlig av seg selv. Ellers prøver du deg frem ved å teste ulike kombinasjoner til du finner den du liker best. Lim delene fast i hverandre med hobbylim eller limpistol. Klipp to like biter i tekstil til seil. Små metallringer, eller løkker av hyssing eller tråd legges imellom lagene på langsiden av seilet før bitene limes sammen. Surr hyssing eller tråd rundt masten, og «monter» deretter seilet.

SØTE SMÅ

DU TRENGER

- Trolldeig eller hobbyleire
- Kjevle
- Pepperkakeform av stjerne
- Hobbylakk
- Svamp/pensel



Sjøstjerner er muntre og søte i sine ulike størrelser og farger, og du kopierer dem enkelt i trolldeig eller leire. Kjevle, trykk ut med en stjerneformet utstikker og form dem videre for hånd for å gi dem ulike uttrykk. Stek på svak varme, ca. 70–80 grader. Steketiden avhenger av tykkelsen. Du kan sjekke om figurene er ferdige ved å banke forsiktig på dem med en teskje, lyden skal være «fast», ikke hul. Mal med hobbylakk, eller annen maling som forsegles med transparent lakk til slutt.



LYSE SOMMERKVELDER

DU TRENGER

- Makramétau
- Syltetøyglass eller andre glasskrukker
- Lim/limpistol
- Filt/tekstil

Enkle glass fra husholdningen blir superfine med hjemmelagde «fiskegarn» av makrame. Fyll litt sand eller steiner i glasset før du plasserer ned et kubbelys eller telys, og festbelysningen er klar!

Knyt et tau rundt glasset og klipp av tett inntil knuten. Fest 8 lengder (til den store glasskrukken er lengdene 50 cm) med lerkeknute, og fordel dem jevnt rundt glasset. Knyt tauene sammen med «sidemannen» med en enkeltknute, slik at det dannes en rombe. Gjenta prosessen med alle radene før du klipper endene av tauene, så du får ca. 2 cm til overs. Fest hvert tau på undersiden av glasset med limpistol. For at glasset skal få en jevn flate, tegn av og klipp ut en bit med filt i ønsket farge, og lim denne på bunnen til slutt. Dersom du ønsker, kan du surre og lime makramétau rundt toppen av glasset, eller dekorere med andre elementer som passer.



DEKORATIV LIVBØYE

DU TRENGER

- Ring/krans av isopor
- Tekstiler
- Tau/grov tykk hyssing
- Lim/limpistol

Klipp og riv opp remser med tekstil, nok til å dekke en isoporkrans i ønsket størrelse. Varier gjerne på bredden for å få dynamikk, og gjør kantene like eller ulike når det gjelder lengde på frynsene. Du kan godt nøye deg med kun en type tekstil og evt. bruke begge sider av stoffet dersom dette gir ønsket effekt, eller supplere med flere mønster og farger. Lim fast tauet punktvis rundt isoporingen når den er ferdig kledd, og sørg for at det er jevn avstand og tilsvarende slakk snor.





ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND

JUMPER OG SKJØRT til lillesøster

3-trådet ullgarn,
ca. 270 g. Et par
strikkepinner nr. 2½
og et par nr. 3½.
Heklenål som passer
til garnet.

Jumper: Lengde
fra skulderen 34,30
cm. Brystvidde: 66
cm. Ermsøm: 12,70
cm.

Skjørt: Lengde:
35,5 cm.
8 m. og 10 p. måler
2,5 cm.

Junper.

Ryggen: Legg opp
101 m. på p. nr. 2½,
og str. 5 cm vrang-
bord med 1 r. og
1 vr. Skift til p. nr.
3½, og str. 1 p. vr.
Så str. mønster, slik:
1. r.: (retten) 1 r.,
* 2 vr. 5 r. 2 vr. 1 r.
gjenta fra * ut p.
2. p.: 1 vr., * 3 r.
3 vr. 3 r. 1 vr.; gjenta
fra * ut p. 3. p.: 2 r.,
* 3 vr. 1 r. 3 vr. 3 r.
gjenta fra * slutt
med 2 r. istedenfor
3 r. 4. p.: 3 vr., * 5 r.
5 vr.; gjenta fra *
slutt med 3 vr. iste-



FAMILIEN
FOR 70 ÅR
SIDEN

På 50-tallet ble de fleste oppskrifter laget i bare én størrelse. Skulle du strikke dette jentesettet, måtte du måle barnet nøye på forhånd. Her gikk det nemlig ikke bare på centimeter, men på millimeter! Det står at lengden fra skulderen er 34,30 cm, ermsømmen 12,40 cm og lengden på skjortet 12,70 cm. Det står heller ikke hva slags garn du skal bruke, bare at du trenger 270 gram tretrådet ullgarn.

Følg oss på
FACEBOOK

familien.egmont
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk



IMPONERENDE TEPPE

Janne Wie legger stadig ut bilder på Familiens strikkegruppe på Facebook av de fantastiske heklede tepper. Her hekler hun et teppe med 42 tråder samtidig på det meste! Hun hekler en vei, snur og hekler tilbake. Da snur en motsatt vei, og trenger ikke å flytte på nøstene. Dette teppet veier knappe 3 kg og måler 220 x 150 cm. Oppskrift har hun ikke, hun bruker et diagram fra ei setesdalskofte som hun tegnet mønsteret etter. Imponerende!



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

Musselmalt dekor

I Europa har man fremstilt porselen siden 1709. Oppfinnelsen ble starten på den tyske Meissen-fabrikken. Danmark-Norge fikk sin første porselensfabrikk i 1775: Den Kongelige Danske Porcelainsfabrik i København – som ble forkortet til Kongelig dansk, nå Royal Copenhagen. Mye av porselenet ble dekorert med kobolt, som ga en blå farge. I Norge utvant man kobolt på Modum Blaafarværk fra 1778 til 1898, og i en periode forsynte verket 80 prosent av verdensmarke-

det. Stråmønsteret ble kopiert fra tyske serviser. Etter hvert ble stilen gjort slankere og strammere, og fra 1888 produserte man også «musselmalt halvblonde». Begge mønstrene håndmales fortsatt, men i 2004 ble produksjonen flyttet fra Danmark til Thailand. I 1885 ble Porsgrunds Porselænsfabrik etablert, og to år senere startet de opp. Stråmønsteret er produsert siden 1887, og det blir fortsatt håndmalt i Porsgrunn.

TEKST OG FOTO:
NINA GRANLUND SÆTHER

Familien

JUNI/JULI 2024 • KR 109

HEKLE

MANGE
EKSKLUSIVE
DESIGN

LÆR ENKLE
OG SMARTE
TEKNIKKER
*trinn
for trinn*



- ◆ SJAL
- ◆ VESTER
- ◆ LEKER
- ◆ SOKKER
- ◆ BRIKKE
- ◆ VESKE

Bestill på SMS!
SEND HEKLE24
TIL 2205

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

100 *sider*
herlig
hekling

**VÆR KREATIV MED
BESTEMORRUTER**

Familien er Norges største håndarbeidsblad, og gir i tillegg ut flere spesialer. «Hekle» er på 100 sider og du kan bestille den på bladkiosken.no eller via SMS.

JANNE STARTET STRIKKEKAFÉ

- Strikking var ekstra viktig for meg da livet var tøft



Da Janne fikk brystkreft, bestemte hun seg for å strikke en lapp hver dag i behandlingstiden. Nå har hun fått med seg andre strikkere til å bidra til «Sokker som varmer».

TEKST: SIRI WALÉN SIMENSEN FOTO: PRIVATE BILDER

I Marnardal i Lindesnes kommune sitter en pensjonert bibliotekar og strikker. Damen hun er på besøk hos, svigermoren Tora Wigemyr på 96 år, strikker også. De to er begge aktive i det lokale strikkemiljøet.

– Hver uke møter vi en gjeng på strikkekafe, og de siste årene har vi strikket mange sokkepar og andre varmende plagg som er gitt til Frelsesarmeen på Røros, forteller Janne Wigemyr (67). Hun har strikket praktisk talt hele livet, og det var moren som lærte henne å lage ting av restegarn.

– Mamma reiste til Mandal, der hun hadde gode venner som drev en garnbutikk. De ga henne restegarn som jeg fikk strikke dukketøy av. Produksjonen var så stor at jeg ga bort til min kusines dukker også, minnes Janne.

Interessen for strikking fortsatte med årene. Etter at du var blitt konfirmert, fikk ungdommene gå på dans på samfunnshuset i bygda da hun vokste opp. Da den tiden endelig kom til Janne, ønsket hun å pynte seg. 15 år gammel strikket hun en blå mohairgenser, som hun tok på. Under hadde hun en hvit skjorte. – Venninnen min gjorde det samme og vi følte oss veldig fine, husker hun.

STRIKKER OVERALT

I alle år har hun strikket. I travle tider har hun strikket enkle ting uten mønster, som grytekluter. – Strikketøyet har vært med meg overalt,

også på ferieturer. På lange reiser hadde jeg strikketøyet med meg i håndbagasjen, og en gang opplevde jeg å bli tatt fra pinnene fordi de ble sett på som farlig redskap. Da skulle vi til Cuba.

Janne smiler når hun tenker tilbake. Men ikke alle strikkeminnene er like dramatiske. Hun har vært gift med den samme mannen i 48 år, er mor til tre og har tre barnebarn og ett bonusbarnebarn, og alle har nytt godt av hennes strikkelidenskap.

– De siste to årene har jeg strikket til det minste barnebarnet, som nå er to år gammel. Hun fikk nylig en Kardemommeby-genser med Kasper, Jesper og Jonatan brodert på. Å lage klær til små barn er aller morsomst, sier hun.

Å strikke kan også være terapeutisk. Det erfarte hun da hun ble rammet av brystkreft i 2007. Hun ble operert og måtte få cellegift og stråling. I en tid da hun måtte ta det mer med ro og følte seg langt nede, brukte hun håndarbeidet til å komme seg gjennom de utfordrende dagene.

– Målet var å strikke en lapp til et lappeteppe hver dag. Det er min erfaring at kroppen roer seg og slapper av når jeg strikker, og derfor var strikkingen ekstra viktig for meg da livet var tøft. Det må sies at jeg har lappene, men har ikke kommet så langt at teppet ble montert, forteller hun.

STRIKKER MED SVIGERMOR

For noen år siden var det en garnbutikk i Øystebø, og der var det jevnlig strikketreff. Da



SOKKER: Her er sokker, produsert i strikkekafeen og levert til Frelsesarmeen på Røros.





STRIKKEHYGGE: Janne har ofte hyggestunder med svigermor Tora, og da strikker de.

BIDRAR: Gudrun Birkeland møter til strikkekafe og bidrar gjerne til «Sokker som varmer».



den ble lagt ned, samlet Janne strikkerne i biblioteket hun var leder for.

– Da jeg ble pensjonist engasjerte jeg meg i Frivilligsentralen. Nå samles 15 strikkere der hver uke i stedet. Vi er i alderen 60 til 96 år og tar med kaffemat på skift. Svigermor Tora, som bor i et hus i hagen vår, er den eldste.

Janne forteller at de bygde tre leiligheter i huset til svigermor, slik at hennes venninner kunne bo der når de ble gamle. Dessverre lever ikke de andre lenger.

– Når jeg drar på kaffebesøk til henne, strikker vi sammen. Vi liker å strikke varmende plagg, som gis bort til folk som fryser. Det gir lykkefølelse, sier hun.



JUBILEUM

I ti år har Familiens trofaste lesere strikket sokker til brukere av Frelsesarmeen's ulike tiltak. I jubileumsåret møter vi noen av de fantastiske og hjertevarme bidragsyterne.

VIL DU BIDRA?

Har du strikket sokker som du ønsker å gi til noen som trenger ekstra varme på føttene? Send dem til: Frelsesarmeen, Postboks 6866 St. Olavs Plass, 0130 Oslo. Merk pakken: *Sokker som varmer* og husk å legge ved ditt navn og adresse.





Strikkequiz

Har du noen gang lurt på hva slags strikker du er?
Ta denne morsomme quizen, så får du svaret.

TEKST: IMMEDIATE MEDIA TEGNINGER: GETTY IMAGES
OVERSATT AV: LINDA MARVENG

Hvordan lærte du å strikke?

- C:** Et eldre familiemedlem lærte meg
- A:** Plukket det opp på kurs.
- D:** Selvlært fra bøker og YouTube
- B:** Blanding av de over

Du har valgt ditt nye prosjekt. Hva gjør du:

- D:** Undersøker nye teknikker og sjekker at matten stemmer
- A:** Hopper i det, med hodet først
- B:** Lager et moodboard og vurderer nøye handlingsplanen min
- C:** Finner garn i garnlageret mitt og begynner å jobbe med det over helgen

Hvem liker du å strikke med?

- C:** Alene, med radio/TV/hund til selskap
- B:** Jeg er med i en ukentlig strikkegruppe og deler regelmessig fremgangen min i Facebookgrupper
- D:** Jeg var med i en gruppe med en venn, men ble distrahert av praten og mistet konsentrasjonen, så jeg kommer ikke til å gå igjen
- A:** Kun på egen hånd – jeg trenger ro og stillhet



Når liker du å strikke?

- C:** Stort sett om høsten og vinteren
- A:** Hvilken tid som helst på dagen
- D:** Visse tider på kvelden og i helgen
- B:** Gjennom hele året, men jeg lar strikkepinnene hvile i et par måneder for en pause innimellom

Du planlegger å lage et teppe, men finner ut at garnet du trenger er utsolgt. Hva gjør du:

- D:** Venter tålmodig til garnet er tilgjengelig
- B:** Leter i alle tilgjengelige garnbutikker for å finne det
- C:** Finner et annet garn eller en annen farge
- A:** Glemmer teppe og lager noe helt annet isteden

Ditt favorittgarn?

- C:** Praktisk sportsgarn (til strikkepinne nr. 3,5)
- A:** Noe fargerikt og unikt
- D:** Delikat, tynt garn til blondeprosjekter
- B:** Garn av naturlige fibre som ser fint ut

Ditt garnlager er:

- A:** Som Mount Everest, men spredd over hele huset. Jeg glemmer hva jeg har
- D:** Beskjedent, men fordelt på planlagte prosjekter
- C:** Pent oppbevart i en skuff og arrangert vakkert etter farge

- B:** Jeg kjøper det beste garnet jeg har råd til, så jeg velger kvalitet og ikke kvantitet

Du har sett et prosjekt du ønsker å lage og mønsteret er innenfor ditt ferdighetsnivå. Hva gjør du:

- D:** Følger mønsteret til punkt og prikke, retter opp feil mens jeg strikker
- A:** Ignorerer stort sett mønsteret – jeg har lagd lignende ting før og vet det vil ordne seg til slutt
- B:** Følger mønsteret, men gjør et par justeringer for å tilpasse etter behov
- C:** Bruker det grunnleggende mønsteret, men endrer garntykkelsen og fargen, og legger til noen egne designgrep underveis.

Hvem strikker du til?

- C:** Nesten alltid familie og venner
- A:** Hvem som helst – jeg har startet med å selge det jeg lager
- B:** Etter at jeg har delt dem på sosiale medier gir jeg dem til venner eller veldedighet
- C:** Meg selv

Hvor liker du å strikke?

- C:** Stort sett hjemme, men tar med strikkesetet på ferie og når jeg besøker familien
- B:** Hjemme
- A:** I sengen, på bussen, på venteværelse – det er med meg hele tiden
- D:** Kun i mitt kosehjørne på kveldstid

Du har kommet til rad 64, og oppdager at du har gjort en stor feil helt på begynnelsen. Hva gjør du:

D: Rekker opp alt og begynner igjen, selvfølgelig

A: Overser det og går ut ifra at ingen vil se det

C: Gjør om feilen til et designtrekk ved å sette på en knapp over det/gjør det om til noe annet

B: Lar det ligge og går til et annen prosjekt du har på gang

Hvor mange har du på gang akkurat nå?

A: Husker ikke

D: Aldri mer enn fire

B: Kun ett av gangen

C: Noen enkle og noen vanskelige, avhengig av humøret mitt

Du lager ditt favorittprosjekt. Er det:

A: Et teppe eller en duk

C: En amigurumileke

D: Et plagg

B: De fleste ting – hva som er populært nå

Vil du bli med på samhekling?

B: Absolutt, jeg er med på alle og deler hva jeg lager på sosiale medier

D: Nei, jeg liker å gjøre min egen ting på mine egne vilkår

A: Av og til, men jeg begynner vanligvis på noe annet halvveis inn

C: Jeg prøver, men jeg ikke tid til å følge tempoet

De siste trendene – hva gjør du:

D: Overser dem, jeg holder meg til det jeg liker

B: Følger toppdesignere og jeg har et instagramvennlig prosjekt på strikkepinnene nå

C: Ser på hva som trender, men lager det kun hvis det passer til min stil

A: Følger trender? Jeg starter dem!

Dine resultater

Flest A-er **FREESTYLEREN**

Du er en kreativ strikker som er trygg på farger.

Du liker å eksperimentere og er fan av mer eklektiske prosjekter. Vennene dine liker å vite hva som er på strikkepinnene dine siden du er litt av en trendsetter. Du elsker å delta i samstriking og håndverksgrupper

– i grunnen alt som får deg til å bli venner med likesinnede strikkere i håndverksmiljøet. Det er mest sannsynlig at du prøver deg på hva som helst og vanligvis mestrer det, men noen ganger kan du være for ambisiøs.

Alternativ hobby: MALING



Flest B-er **KREMMEREN**

Du er en hardtarbeidende strikker som tar på deg ambisiøse prosjekter uten frykt. Du liker å organisere håndverksgrupper og prøver alltid å få andre strikkere til å bli med. Du liker å vise frem dine prosjekter til andre, og er veldig stolt av ditt luksugarn-lager. Du vil alltid holde ut selv med en vanskelig teknikk, og vil sannsynlig prøve å designe mønstre, men kan legge press på deg selv for å oppnå dine mål.

Alternativ hobby: FALLSKJERMHOPPING



Flest C-er **KOESTRIKKEREN**

Du er en veldig tålmodig strikker, og hjelper gjerne nybegynnere med å lære håndverket. Du har alltid flere prosjekter på gang samtidig, og velger det som passer humøret ditt best. Du liker å holde deg til dine favoritt-strikkemønstre og fargepalett. Du elsker å bruke tid hjemme med å strikke og gir sannsynligvis bort dine arbeider, men det kan ta deg en stund å opparbeide nye ferdigheter.

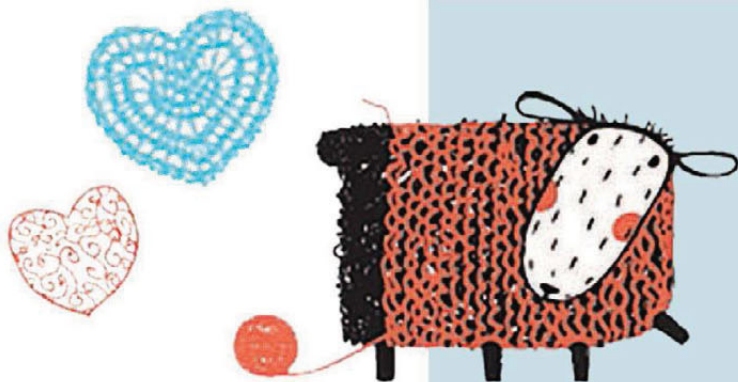
Alternativ hobby: HAGEARBEID



Flest D-er **PLANLEGGEREN**

Du er en veldig teknisk dyktig strikker, og ser på heklung som en matteutfordring. Du kjøper vanligvis mer garn enn du faktisk trenger. Du utmerker deg ved å skrive mønstre og beundrer tekniske ferdigheter hos andre strikkere, og kan se en perfekt tilpasset, håndlaget genser på en kilometers avstand. Du vil mest sannsynlig bruke lang tid på å fullføre prosjektene dine, og er mer opptatt av utformingen av prosjektet ditt enn av dets farge.

Alternativ hobby: PUSLEPILL



Bli hos meg

Line hygget seg alltid når hun og Tor gikk turer og småpratet. Det eneste han ikke ville snakke om, var hans eget liv. Men hun hadde jo vært ganske unnvikende selv da Tor spurte når Morten ville komme og besøke henne. For det ville han nok ikke gjøre i det hele tatt. Selv de korte tekstmeldingene deres var blitt sjeldnere.

ROMAN AV: KIRSTEN WINTHER ILLUSTRASJON: JØRN MØBIUS

HANDLINGEN HITIL

Line og hennes vordende ektemann, den ambisiøse og velstående Morten, er blitt uvenner fordi hennes besøk hos tante Tove trekker ut i tid mens de skal forberede bryllupet. Men Line føler seg forpliktet til å hjelpe Tove som ikke bare har mistet hunden sin og er utmattet etter å ha hatt covid, men i tillegg har brukket benet. Line er også blitt god venn med dyrlegen Tor, som hjelper henne med tantens høner og andre praktiske oppgaver på den lille husmannsplassen hennes. Tor tar Line med seg for å se på en ny hundevalp til Tove, og samtidig får Line en telefon fra Morten, som befinner seg i New York. Nå forlanger han at Line skal stå og vente på ham på flyplassen når han kommer hjem, eller så må de kanskje avlyse bryllupet.

– **H**va er det du sier? Line strammet grepet rundt mobiltelefonen. Sinnet i Mortens stemme rystet henne.

– Jeg sier at du må vise litt engasjement i bryllupet og i forholdet vårt. Ellers blir det som sagt kanskje ikke noe bryllup, gjentok han.

– Jeg kunne faktisk si det samme! Du kunne også vise litt engasjement og komme hit til øya. Men det er som om vi har forvillet oss bort fra hverandre, sa hun og så ut over havet.

– Du har i alle fall forvillet deg bort fra meg, svarte Morten trist. – Men jeg er nødt til å gå. Neste møte starter nå. Vi får snakkes senere.

I neste sekund hadde han lagt på. Line stirret fortapt på mobiltelefonen sin. Tenk at han trodde han kunne utstede et slikt ultimatum! Det var som om hun plutselig fikk se en side av Morten som hun faktisk ikke likte. Eller var det avstanden mellom dem som hadde forvrengt den kjærligheten som hittil hadde fortont seg så sterk og urokkelig?

Da hun gikk tilbake til stallbygningen unngikk hun Tors

blikk. Hvis han kom med noen medfølelse ord nå, ville hun begynne å gråte. Og kanskje fornemmet han hennes sinnsstemning, for han lot henne være i fred mens de kjørte hjemover. Han snudde seg først mot henne da han stanset bilen på gårdsplassen.

– Det er ikke alle samtaler som er like behagelige. Men det er i alle fall noen av oss som er glad for at du er her, sa han og nikket mot Toves hus.

– Det er visst en del av problemet mitt, sukket Line.

Skuffelsen og sinnet holdt henne våken til langt på natt, og neste morgen skrev hun en lang e-post til Morten med alt det hun ikke hadde fått sagt i telefonen. Hun skrev at hun savnet ham og deres liv sammen, og at ikke noe ville glede henne mer enn at han kom en tur og besøkte henne.

«Øya og denne vesle husmannsplassen er en veldig viktig del av livet mitt. Det er derfor jeg så gjerne vil dele alt sammen med deg. Dette stedet er alt det du ønsker å finne når du drar ut med seilbåten på øyhopping. Min kjærlighet venter på deg her ...»

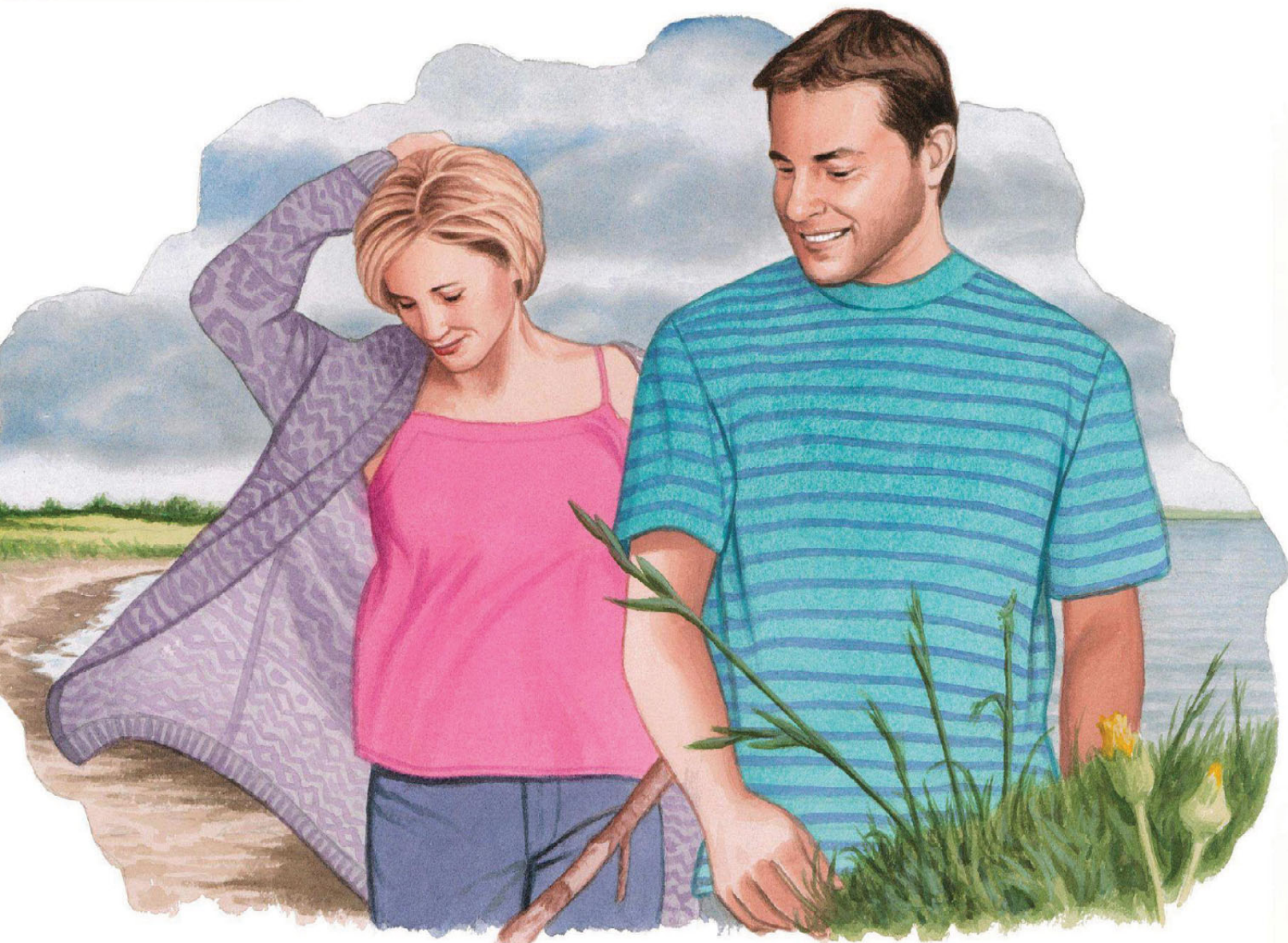
Morten ringte samme kveld og sa at de måtte snakke ut om ting når han kom hjem igjen. Han lød fremdeles såret, som om hun med overlegg hadde sviktet ham. Hadde han ikke lest e-posten hennes? tenkte hun etterpå. Og fra da av begynte de å sende hverandre tekstmeldinger i stedet for å ringe.

Men i det minste gikk det bedre med tante Tove. Hver dag gjorde hun samvittighetsfullt de øvelsene som hun hadde lært av fysioterapeuten på sykehuset, mens Line tok seg av hønene, huset og kjøkkenhagen. Alt sammen minnet henne om sommerferiene i oppveksten. Den gangen hadde det beste av alt vært turene på stranden, og da hun et par dager senere kom tilbake etter å ha tatt en dukkert i havet, satt Tove og Tor og drakk ettermiddagskaffe.

– Vi snakket akkurat om deg, sa Tove.

– Tanten din vil gjerne at vi drar og leter etter skjell til henne, sa Tor.

– I morgen tidlig når høyvannet nettopp har trukket seg tilbake er et godt tidspunkt, fortsatte Tove.



Line nikket. Hun visste at tanten alltid hadde hatt stor glede av å samle vakre skjell. Noen beholdt hun selv, og andre solgte hun til en kunsthåndverker på øya som laget suvenirer eller smykker av dem til turistene.

Tor og Line småpratet mens de gikk langs stranden ved neset grytidlig neste morgen og plukket med seg fine skjell.

– Bor foreldrene dine fremdeles her på øya? spurte hun.

– Nei, moren min fikk Parkinson, så de flyttet til en tilrettelagt seniorbolig inne på fastlandet.

– Da var det jo bra at du kunne overta din fars dyrlegepraksis, sa Line.

– Ja, det var vel det, svarte Tor og satte opp farten, og enda en gang fikk hun følelsen av at hun hadde berørt et forbudt tema.

Likevel hadde hun det virkelig hyggelig på turen. De gikk seg varme og småpludret om øya og hvordan de selv hadde opplevd stedet som barn, og Line smilte fornøyd da hun fant en virkelig vakker konkylie som hun rakte ham.

– Den kan du være stolt av, sa Tor og gransket den. Smilet hans var varmt og mildt mens han holdt blikket hennes fast i det som virket som en evighet. Så la han konkylie tilbake i håndflaten hennes og lukket hånden hennes varsomt rundt den.

– Jeg må snart dra og få åpnet dyrlegekontoret for dagen, sa han. – Kanskje vi kan komme tilbake hit og spasere litt på stranden en annen gang også?

Line nikket. Hånden hennes føltes fremdeles varm etter fingrene hans.

Dagene falt etter hvert inn i en fredelig rytme, og om kveldene satte Line og Tove seg ut på den grønne benken og så på solnedgangen slik de alltid hadde gjort når Line kom til Tove på sommerferiebesøk. Det pleide å være et av døgnetts høydepunkter for henne, men nå tok Line seg også i å glede seg til de tidlige morgenene når Tor hentet henne så de kunne gå på strandvandring sammen.

De tok med seg kaffe på termos og et teppe, og så satte de seg på klippene og så ut over havet. Tor fortalte artige historier fra kameratgjengen i oppveksten, og det viste seg at han hadde en herlig sans for humor. Hver gang de lo sammen av noe, følte hun det som om hun kjente ham bedre.

Det eneste han ikke ville snakke så mye om, var hans eget liv. Akkurat som meg, tenkte Line, for hun hadde også vært ganske unnvikende da Tor spurte om når Morten ville komme og besøke henne. Svaret var nemlig at det ville han nok ikke gjøre i det hele tatt. Selv de korte tekstmeldingene deres var blitt sjeldnere, og det eneste som kunne lette på stemningen mellom dem var tydeligvis →

at Line gjorde som Morten ønsket. Tanken på det gjorde henne trist. Det var jo umulig. Hun kunne rett og slett ikke forlate tante Tove akkurat nå.

— **T**or er blitt riktig glad i deg, sa Tove en formiddag da de satt og åpnet ertebelegger fra kjøkkenhagen.

Line så forskrekket på henne. – Så godt kjenner vi da ikke hverandre! Og det er som om han gjemmer på en eller annen mørk hemmelighet.

Tove smilte vemodig. – Ikke annet enn at han er blitt skilt. Men det var en fæl historie. Han fant seg en pike på veterinærstudiet, og siden hun ikke ville flytte hit til øya, startet de en praksis inne på fastlandet med en tredje studiekamerat. Men konen og studiekameraten gjorde mer enn å bare jobbe sammen, og før Tor visste ordet av det var han blitt tredje hjul på vognen ... Så han mistet både sin kone, sin venn og sin andel av veterinærpraksisen, noe han tapte en del penger på.

– Så det var mer av nød enn av lyst at han flyttet tilbake hit til øya? spurte Line, selv om det ikke helt stemte med det inntrykket hun hadde fått av ham.

– Man kan heller si at det var hell i uhell, siden foreldrene hans ikke kunne bli boende her på grunn av morens sykdom ... Men folk er i alle fall glad for å ha Tor her som dyrlege, sa Tove.

Hun tidde litt mens hun så granskende på Line.

– Hva er det...? spurte Line og følte seg litt utilpass.

– Jeg klarer ikke å la være å tenke at Tor kanskje er en bedre mann for deg enn denne Morten som du går og sturer over, sa Tove rolig.

– Men tante, da! Jeg skal jo gifte meg med Morten! Vi ... vi ser bare litt ulikt på enkelte ting akkurat nå.

– Jaså, er det slik det er fatt med dere, sa tanten og strakte seg etter krykkene sine. – Men det har nå alltid vært min mening at man ikke trenger å bare følge med strømmen. Iblant må man stanse opp og kjenne etter om man virkelig er på rett kurs i tilværelsen. Husk at du bare har dette ene livet, jenta mi.

Line så lamslått etter tanten da hun humpet inn i huset igjen. Hvordan kunne Tove vite så mye om henne og Morten når hun knapt hadde nevnt ham i det hele tatt? Det rette øyeblikket hadde liksom ikke oppstått for å betro seg til Tove om forholdet deres. Og slett ikke etter at Tove hadde fortalt om sin egen tragedie, da hun mistet både sin mann og sitt ufødte barn i Mexico. Sammenlignet med den fryktelige opplevelsen måtte jo hennes og Mortens konflikt for tone seg overfladisk, ja, nesten latterlig. Den var hun nødt til å ordne opp i på egen hånd.

Line kastet de tomme ertebeleggene inn til hønene, og på vei tilbake til huset hørte hun at Tors firehjulstrekker nærmet seg. Lyden fikk hjertet hennes til å banke hardt. Tor er blitt riktig glad i deg, hadde Tove sagt.

Nå hoppet Tor ut av bilen sin og smilte forventningsfullt.

– Kom og se!

Han åpnet bakluken, og hånden hans ble liggende litt for lenge på skulderen hennes da hun lente seg frem og så ned på et par betuttete valpeøyne.

– Han er ikke helt klar for å flytte fra mammaen sin ennå, men jeg syntes at Tove skulle få hilse på ham. Da har hun muligheten til å si nei hvis hun ikke makter å ha en ny hund, sa han.

– Hun kommer ikke til å si nei. En ny hund er det beste som kan skje henne, sa Line og smilte glad.

Tor så på henne med langt blikk. – Det er herlig at du er her.

Hun kjente at hun rødmet samtidig som en nervøs sitring liksom forplantet seg helt ned i føttene hennes. Hva i all verden var det som var i ferd med å skje? Det føltes på en gang både skrekkelig og skrekkelig deilig ...

Tor viklet varsomt et blått teppe rundt den lille valpen og bar den inn i huset. Line fulgte etter ham og så valpens sorte hale med hvit tupp som logret ivrig under Tors arm. Han nynet lavt for å roe ned valpen, og Line kjente igjen melodien til en gammel kjærlighetsvis.

– Det er en som gjerne vil hilse på deg. Han er din om to uker hvis du vil ha ham, sa Tor og satte forsiktig valpen ned i Toves fang.

– Nei men ...? Toves øyne fyltes med tårer. – Det er jo som å se min kjære Jesper igjen!

Tor forklarte at valpen kom fra samme sted som Jesper.

– Mormoren hans var Jespers søster, innskjøt Line.

Tove ristet trist på hodet. – Men hvordan skal jeg klare å ta meg av ham med dette dumme, gipsede benet mitt?

– Det finner vi nok ut av, lovet Tor.

Tove satte valpen ned på gulvet så han kunne utforske stuen, og han tumlet ivrig og nysgjerrig rundt og snuste på alt. Line løp etter ham med tørkerullen etter at han hadde et par små «uhell» på gulvet, og en liten stund senere sa Tor at nå måtte nok valpen hjem til mamma siden han sikkert var sulten.

– Hvis han ikke allerede har fått et navn skal han hete Kasper, sa Tove smilende.

– Kom her, Kasper, sa Tor og pakket den vesle krabaten inn i teppet igjen.

Line fulgte ham ut til bilen, og Tor smilte til henne.

– Det skal være dans nede ved havnen lørdag kveld. Skal vi ta følge?

Det brune blikket hans søkte hennes. Hun visste at det eneste riktige var å takke nei, men hun nikket. Ansiktet hans kom nærmere, og smilende la han hånden rundt nakken hennes.

– Det er ikke med vilje ... Jeg vet at du har en annen, men jeg ... Jeg liker så godt å være sammen med deg, hvisket han hest.

Leppene hans fant hennes, og hun ble overveldet av en het bølge av lengsel.

Hun ville trekke ham tettere inntil seg, men i det samme rykket Tor til og trakk seg et skritt bakover mens han leende kikket ned på valpen.

– Kasper, din lille røver! Har du gått lekk nå igjen?

Han satte forsiktig valpen inn i hundeburet igjen og snudde seg mot Line.

– Jeg må dessverre dra inn på fastlandet med neste ferge for å se til en hund som har fått en flenge i poten, og så har jeg en avtale på et stutteri lørdag ettermiddag. Men kanskje vi kan treffes nede på Fjordkroa før dansen? Og fortsette der vi slapp..?

Hun nikket og var egentlig klar til å fortsette det med det samme, men Tor kikket raskt på armbåndsuret sitt og satte seg inn i bilen. Og hvis det var noe Line for lengst hadde lært, så var det at for øyboere med forpliktelser på fastlandet nyttet det ikke å komme så mye som et minutt for sent til fergen. Den ventet ikke på noen.

”
*Pass nå godt på
min gode venn
Tor. Jeg vil ikke
at han skal bli
såret igjen.*

– Vi ses på lørdag, sa hun og ble stående og se etter bilen hans til den var ute av syne.

— Pass nå godt på min gode venn Tor. Jeg vil ikke at han skal bli såret igjen, sa Tove da hun kom inn på Lines rom neste ettermiddag.

Line rødmet der hun sto og lette gjennom bagen sin etter noe hun kunne ha på seg til dansen. Hun visste jo at hun befant seg på tynn is. Hun hadde flere ganger vært på nippet til å ringe Tor og melde avbud, samtidig som hun hadde talt minuttene til de skulle ses igjen. Til slutt hadde hun bestemt seg for at dersom hun ikke hadde fått en hyggelig tekstmelding fra Morten før lørdag, ville hun bli med Tor på dansen.

Tor, som stille og rolig hadde slått bena vekk under henne. Hun hadde ikke tatt det helt på alvor før det var ugjenkallelig for sent. I tankene gjennomgikk hun alle deres samtaler igjen og igjen. Til og med deres to første uheldige møter hadde nå fått en egen sjarm i hennes øyne.

– Tor vet godt hvor landet ligger, sa hun mens hun holdt opp en himmelblå, lett sommerkjole hun hadde funnet i bagen sin.

– Blir denne bra til dansen, tror du? spurte hun.

– Slik det står til med dere to må vi vel bare være takknemlige for at du i det hele tatt har tenkt å ha på deg klær, mumlet Tove og snudde ryggen til Line for å skjule et smil.

Line lånte Toves elsykkel og syklet til Fjordkroa nede ved havnen. Da hun nådde frem dit, var hun helt tørr i munnen av nervøsitet. Tor hadde sagt at han ville vente på henne inne i restauranten, men våget hun virkelig dette? Det var et så avgjørende skritt å ta. Hun kunne fremdeles ombestemme seg, snu og dra tilbake til Tove igjen ...

Hun parkerte sykkelen og sjekket mobiltelefonen enda en gang etter et livstegn fra Morten. Men han var fremdeles taus. Line skjøv tanken på ham fra seg og gikk inn i restauranten. En kelner viste vei til det eneste ledige bordet ute på terrassen, og så vendte han fort tilbake igjen med isvann, menyen og det glasset med kald hvitvin som hun hadde bestilt.

Hun kikket på armbåndsuret og så utover havnen som myldret av sommerkledder turister, båtfolk og øyboere, men så ikke noe til Tor. Da han fremdeles ikke hadde dukket opp en halv time senere prøvde hun å ringe ham, men kom bare til den automatiske telefonsvareren. Så hun sendte ham en tekstmelding og sa at hun ville møte ham inne i danseteltet i stedet.

Hun kjente at kinnene hennes brant da hun forlot restauranten like etterpå. Det var så ydmykende at han hadde latt henne sitte der og vente forgjeves. Men det lignet slett ikke Tor. Det hadde sikkert bare kommet noe i veien.

Line skrådde over plassen utenfor restauranten og bort til det store teltet som var pyntet med fargerike lys, og hun nådde frem dit akkurat da orkesteret satte i gang med Elvislåten «Are You Lonesome Tonight». Hun ålte seg inn gjennom mylderet av folk og speidet etter Tor inne i teltet mens hun fortsatte mot baren. Hun visste at de fleste lokalboerne selvfølgelig kjente Tor, men hun ville vente med å spørre etter ham til hun fant noen hun kjente.

Men mens hun sto ved baren og så seg rundt, kjente hun plutselig en hånd som grep rundt skulderen hennes. Hun smilte lettet og snudde seg, men det var ikke Tor som sto der. I stedet sto hun ansikt til ansikt med en helt annen.

– Morten...? gispet hun. – Er du her..?

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.

ops!

ER DU IKKE ABONNENT?

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

Jeg valgte heldigvis å bli

Den nye kollegaen min vekket følelser i meg som jeg ikke hadde følt på mange, mange år. Selv om jeg var gift, tok jeg meg i å tenke på ham. Heldigvis klarte jeg å koble inn fornuften.

Sigurd og jeg feirer 50 års ekteskap om en uke, og her sitter jeg og tenker tilbake på våre år sammen. Vi har hatt både gode og mindre gode dager – og top-per og bunner. I dag er jeg glad vi klarte å komme oss gjennom dårlige perioder.

Generasjonen etter oss har en skilsmissestatistikk som på mange måter er skremmende. Kanskje kan min historie få noen av dem til å tenke seg om før de går til det skrittet å skille seg. Mine valg og erfaringer, og min oppsummering, gir forhåpentligvis litt å tenke på.

Jeg var bare tyve år da jeg giftet meg, men ingen syntes at jeg var for ung til å gå inn i ekteskapelige forpliktelser. Den gangen jeg var ung, var det jo vanlig at man etablerte seg så tidlig i livet.

Mannen i mitt liv var tre år eldre enn meg og hadde allerede stått i samme jobb i fem år da vi sa ja til hverandre. Han var en solid arbeidskar, som fremsto som voksen og ansvarsfull. Sigurd var ikke veldig pratsom, men jeg snakket for oss begge. Jeg følte at vi utfylte hverandre.

Med Sigurd fulgte orden. Han var ryddig økonomisk, og nøktern i sitt levesett. Ikke drakk han seg full, og ikke ble han rasende sint. Det ble forutsigbarhet i min hverdag da vi giftet oss og flyttet sammen i et hus han kjøpte for oppsparte midler. Jeg, som kom fra en familie med høyt lydnivå, gikk inn i en tid med ro og harmoni.

Vi fikk tre barn, og jeg var hjemmeverende mor til yngstemann var syv år. Jeg trivdes som husmor og laget middagene med glede, men etter hvert, da alle barna gikk av gårde til skolen hver morgen, følte jeg et behov for å gjøre noe mer. «Hvorfor tar du ikke lærerutdannelsen nå?» spurte søsteren min da vi snakket sammen om situasjonen. Brått fikk jeg en voldsom lyst til å realisere min pikedrøm om å stå bak et kateter og undervise og lære barn norsk, engelsk og religion.

ALLE RUNDT MEG SA AT JEG BLOMSTRET

Da jeg fortalte Sigurd om hva jeg ønsket å gjøre, var han ikke udelt positiv. «Du trenger ikke å jobbe. Vi klarer oss.

Det vil bli vanskelig for deg å lese med alle barna rundt deg.» Slike ting sa han. «Du forstår ikke. Dette er noe jeg har drømt om siden jeg var liten,» sa jeg indignert.

Som så ofte i vårt samliv ble det som jeg ville. Min mann har egentlig aldri nektet meg noen ting. Da jeg begynte å studere, møtte jeg mange spennende mennesker, og alle rundt meg sa at jeg blomstret. «Dette er bra for deg,» sa vennene våre. Jeg elsket å lese og lære nye ting og hadde en sterk følelse av å ha havnet på riktig hylle i livet.

For Sigurd var det en utfordring å ha sin «nye» Linda i hus. Jeg snakket om ting han ikke var opptatt av og satt store deler av tiden inne på rommet vi hadde gjort om til et kontor. Jeg husker at jeg i denne perioden syntes at han var treg og uinteressant. «Kan du ikke gjøre noe annet enn å snekre og hugge ved?» klaget jeg.

Jeg hadde toppresultater da jeg gikk ut av lærerhøyskolen som ferdig utdannet barneskolelærer, og fikk napp på den første skolen jeg søkte – Steinerskolen, beliggende en mil fra vårt hjemsted. Den alternative tankegangen appellerte til meg. At Sigurd fnøs av opplegget gjorde meg i grunnen bare sint. Hva visste vel han om læringsstrategier?

I en periode var jeg så opptatt av arbeidet mitt at jeg ikke klarte å følge opp alt hjemme. Den som da tok seg av barna og laget middag, var mannen min. Han klaget ikke, men var blid og fornøyd. Det gikk opp for meg at han var stolt av meg. Han likte å ha en kone som var lærer. Vårt samliv hadde lenge vært nokså flatt, men da jeg forsto at Sigurd likte at jeg hadde tatt et grep om mitt liv, gikk vi inn i en god periode. Han snakket mer enn før og var opptatt av det jeg drev med.

MAGNE VAR ALT DET MIN MANN IKKE VAR

Hvis noen spør mine barn om hvordan deres barndom var, vil ett ord komme først, og det er trygghet. Ingen av dem vil ha fanget opp min frustrasjon over å ha det kjedelig til tider. Det skyldes at faren deres og jeg aldri har kranget ordentlig. Jeg har hisset meg opp, men Sigurd har hver gang forholdt seg like rolig.



VALGTE Å BLI: Jeg ble forelsket i min nye kollega, men valgte å bli hos familien.

ILLUSTRASJONSFOTO: VIDSTUDIO

Jeg hadde jobbet som lærer i fem år da jeg brått forelsket meg i en lærer som var ansatt som vikar. Magne var alt det min mann ikke var. Han pratet og lo masse. Alltid klarte han å se humoristisk på ting. Fordi både han og jeg var prat-somme, fant vi hverandre i friminuttene. Det var som om vi løp verbalt – det ene ordet tok det andre, og hver gang endte det i latter.

Å bli kjent med ham gjorde meg lykkelig. Etter hver time gledet jeg meg til å se ham. Jeg oppdaget raskt av han var fraskilt og alene. En gang snakket vi om livet i sin helhet. Magne sa at han ikke hadde klart å bli i ekteskapet, fordi kjærlighet manglet. «Hva med deg, da?» spurte han.

Spørsmålet satte meg ut og jeg stammet frem at jeg var i et ekteskap, som gikk sin gang av gammel vane. Overfor meg satt mannen som fikk hjertet mitt til å banke. «Jeg vet ikke. De største følelsene er vel borte,» hørte jeg meg selv si. «Akkurat, og da forstår jeg ikke vitsen,» sa han.

I tre måneder levde jeg på siden av meg selv. Om natten drømte jeg om Magne. Jeg så for meg ham og meg. Hver gang han klappet meg på skulderen eller ga meg et smil, var det som om hjertet mitt sto i brann.

KUNNE JEG FORLATE DEM OG ØDELEGGE VÅR LILLE FAMILIE?

Magne og jeg hadde en helt spesiell kjemi, og i noen uker ville jeg helst ha vært på arbeid både dag og natt, bare for å være nær ham. Han kysset meg en kveld vi hadde sittet og jobbet overtid. «Linda, du vet hva jeg føler for deg,» sa han. Jeg klarte ikke å si noen ting.

Den kvelden, da jeg kom hjem, sto Sigurd på kjøkkenet og vasket opp. Han sa med bekymring i stemmen at Ida, vår yngste, hadde høy feber. Jeg så han gikk inn til henne med en kald klut, som han la varsomt på pannen hennes, og i samme sekund ble jeg fylt av dårlig samvittighet. Kunne jeg forlate dem og ødelegge hele vår lille familie? Tanken ga meg panikk.

I flere dager kjempet jeg en kamp mot følelsene mine. Av en aller annen grunn valgte jeg å bli i ekteskapet. Jeg søkte

jobb på en annen skole og forlot Magne og Steinerskolen. I lang tid var jeg usikker på om jeg hadde valgt riktig. Jeg var stormende forelsket, og det var ikke i mannen jeg var gift med. Men ting roet seg. Jeg fikk høre av andre at Magne hadde blitt sammen med en annen kvinnelig lærer, en tidligere kollega av meg. Hun forlot mannen sin og satset alt på den nye kjærligheten. Det fikk hun angre dypt på, for etter kort tid reiste Magne fra henne. Hun fikk ingen forklaring.

I kjølvannet av denne hendelsen ble det mye folkeprat, og jeg fikk høre at Magne var en mann som aldri klarte å holde seg rolig på ett sted. Han skiftet både jobb og kvinner ofte. Å, så glad jeg ble for mitt eget valg da jeg forsto hvor ille det hele kunne ha blitt hvis jeg hadde satset på min eks-kollega. Det var som om jeg så min egen mann i et nytt lys. Min kjære, forutsigbare og snille Sigurd fremsto som den perfekte ektemann. Det var ham jeg ville ha. Det var ham jeg ville bli gammel sammen med.

Min forelskelse i en kollega er min hemmelighet fremdeles. Sigurd fikk aldri vite hvorfor jeg byttet jobb den gangen. I årene som har gått siden den gangen, har vi hatt det godt. Jeg ser nå at mannen jeg en gang sa ja til, passer perfekt til meg. Hadde vi vært to snakkesalige, temperamentsfulle sjeler under samme tak, ville samlivet ha blitt mye vanskeligere.

Ingen ekteskap er perfekte. Alle par får utfordringer underveis. Følelser kan løpe amok, det vet jeg. Da er det lurt å hente frem fornuften. Det er sant at gresset sjelden er grønnere på andre siden av gjerdet. Se ikke bort fra at den sanne kjærligheten er der du er. Du må bare gi den en ny sjanse ved å børste litt støv av den.w

«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.

Aldri for sent

Rundt dem fylles buss-setene opp, men Ane ser bare sidemannen. I sidesynet. For hun syns ikke hun kjenner ham godt nok til å se rett på ham. De har aldri snakket sammen, og egentlig liker hun ham ikke engang.

NOVELLE AV: JOHANNE KRISTENSEN ILLUSTRASJON: RAGNA LISE VIKRE

Om det er noe Ane har lært seg i løpet av et foreløpig ikke så veldig langt liv, er det at det aldri er for sent. Aldri for sent å snu, aldri for sent å lære noe nytt. Det er aldri for sent å få nye venner og aldri for sent å endre mening. Dette siste er det som har tatt lengst tid å ta innover seg.

Ane smiler for seg selv. Hun bryr seg ikke om at noen av de andre som også er på vei til jobb denne morgenen legger merke til det. Tvert imot smiler hun bredere og prøver å se vedkommende i øynene. Noen smiler tilbake. Andre ser til siden. Og Ane fortsetter å smile hele veien til bussholdeplassen. På bussen finner hun et ledig sete og blir sittende med lukkede øyne og telle antall stopp. Etter at det har plinget tre ganger, retter hun seg opp, drar fingrene gjennom håret og tar på lipgloss. Det plinger en gang til, og der kommer han på. Han ser seg rundt, og lyser opp da han får øye på henne.

- Er det ledig her, spør han, som alltid.
- Vær så god og sitt, sier Ane.
- Hyggelig å se deg, sier han.
- Likeså, sier hun.

Så sier de ikke noe på en lang stund. Ane syns ikke det er vanskelig å være stille sammen med ham. Hun tror ikke han reagerer på tausheten heller. De sitter tett sammen på et bussete på en buss som skal ta dem til sentrum der de jobber i hvert sitt bygg i samme gate. Rundt dem fylles setene opp, men Ane ser bare ham. I sidesynet. For hun syns ikke hun kjenner ham godt nok til å sitte og stirre på ham når han er så nær. Egentlig kjenner hun ham nesten ikke. De har aldri snakket sammen. Egentlig trodde hun at hun ikke likte ham.

- Hvordan blir dagen din, spør han plutselig.
- Jeg tror den blir sånn passe travel, sier hun og smiler overrasket over spørsmålet. – Og din?
- Samme her. En middels travel dag. Pleier å være sånn midt i måneden.

Utenfor tetner trafikken seg. Bussen kjører langsommere, helt til den stanser helt.

- Har det hendt noe, spør hun.
- Det kan se slik ut, sier han.
- Godt det ikke er så travelt i dag, da, sier hun.
- Det er godt.

Rundt dem begynner medpassasjerene å ta frem mobiler og ringe eller melde arbeidsplasser og barnehager for å varsle om mulig forsinkelse. Ane sender en kjapp melding, og får med seg at han gjør det samme. Han har pene hender. Hun kikker diskret ned på neglene sine. Den blekrosa

neglelakken er heldigvis fortsatt fin. Han begynner å fikle med en nøkkel. Hun prøver å finne på noe å si. Så annerledes alt er når de står i ro på denne måten uten å vite hvor lenge det skal vare. Det føles som om de er nødt til å snakke sammen nå. Men hodet virker fremdeles ikke. Kanskje de to bare kan sitte sammen når de vet at det ikke skal vare mer enn 17 minutter? Et uforpliktende, taust nestenmøte fem morgener i uka. Det har fungert fint i flere uker, etter at hun kom over den første irritasjonen. Hun skjeler forsiktig i hans retning. Har han det på samme måte? Han trekker pusten dypt noen ganger, merker hun, før han snur seg mot henne.

- Dette her blir for dumt, sier han.
- Ja, du har kanskje rett i det, sier hun og prøver å skjule skuffelsen.
- Det er bare ti-tolv minutter å gå herfra. Været har lettet, snart skinner solen.
- Det stemmer sikkert.

Hun ser ut vinduet, vil ikke vise hvor dumt hun syns det er at han skal gå av. Han kremter utålmodig, og hun snur seg og ser rett i et spørrende ansikt. Han har pene øyne.

- Så hva sier du?
- Sier hva til hva?
- Skal du og jeg ta bena fatt siste stykket?

De reiser seg samtidig. Han ber sjåføren åpne døren, og før hun vet ordet av det, går de side om side på fortauet. Ute i frisk luft er det lettere å snakke, og uten at hun tenker over det forteller hun om jobben sin, om kollegene og den kjedelige kantinen.

- Så rart at du nevner det med kantinen, sier han og tar henne i armen. Hun stanser og ser på ham. Han smiler bredt. – Jeg hadde nemlig tenkt å spørre om du hadde lyst å spise lunsj med meg i dag. Jeg kom bare ikke så langt. Har du prøvd den nye kafeen i gata? Den med blingser og salater og ostebrett?

Ane smiler minst like bredt. Hun nikker.

- Det høres veldig koselig ut. Jeg har ikke vært på den kafeen, men har hatt lyst en stund.
- Klokka 12? Møtes utenfor?

Ane nikker igjen. Nå er det han som snakker. Han forteller litt om jobben, men mest om at han gleder seg til å prøve kafeen for første gang. Hun skjønner at han er interessert i mat, både å tilberede og spise god mat. For første gang diskuterer hun råvarer og oppskrifter med en mann, og det overrasker henne hvor fascinerende det er. Før de vet ordet av det, er de fremme ved hennes jobb. Etter en litt keitete avskjed, skynder hun seg inn og opp trappene til plassen sin.



- Der er du jo, sier Solveig som Ane deler kontor med.
- Hva hendte?

- Trafikkork.
- Det er ikke bare det, du ser så frisk og glad ut.
- Jeg gikk siste stykket i stedet for å sitte på en buss som ikke rørte på seg. Det var godt med en spasertur før jobb.
- Og hva mer?
- Ikke noe mer, hva er det du insinuerer?

Ane kan ikke annet enn å le. Etter fire år på samme kontor kjenner hun og Solveig hverandre ut og inn. Det er litt merkelig, egentlig, siden Solveig er på alder med Anes mor. Det tenker hun lite på. Hun ser på Solveig som en av sine beste venninner, og hun er sikker på at Solveig kjenner det på samme måte. Solveig ler også, før hun liksom tar sats.

- Er det ham?
- Hvem han og hva da?
- Har du kanskje vært ute og spasert sammen med mannen fra bussen som du har snakket så mye om i det siste?

Ane rister leende på hodet, vet at det er umulig å holde noe skjult for Solveig. Ønsker det heller ikke. Derfor sier hun det som det er, at det var hans forslag at de skulle gå sammen siste stykket, og at de snakket lett og uanstrengt sammen hele veien. Dessuten har han invitert henne på lunsj. I dag, faktisk.

- Det var jammen på tide, rekker Solveig å si før hun må av gårde på et formiddagsmøte. - Og det er aldri for sent å endre mening!

Ane skjønner ikke helt hva Solveig mener, men forsøker å konsentrere seg om en god arbeidsøkt før lunsj. Det er alt annet enn lett, men hun har etter hvert opparbeidet seg gode rutiner, og merker at til tross for at hun kikker på klokken

hvert femte minutt, så går arbeidet unna. Innimellom ser hun for seg øynene hans, hører latteren hans. Og ikke minst klinger ordene fra Solveig om og om igjen. «Det var på tide.» Klokke Solveig som kjenner henne så godt. Det var hun som for første gang fikk høre om busspassasjereren som kom på fire stopp etter Ane og alltid satte seg ved siden av henne selv om det var flere andre ledige enkeltseter på bussen. Ane husker hvor irritert hun var. Hun begynte å flytte seg fra det som hadde vært hennes faste sete uten at det hjalp det minste. Han kom, så henne, og satte seg. Alltid alvorlig og taus, nikket bare kort da de skiltes utenfor bussen.

- Jeg skjønner ikke hvorfor han på død og liv vil sitte med meg? Jeg syns han er direkte usympatisk, og det tror jeg vises på meg, sa hun en gang da Solveig og hun spiste lunsj sammen i kantinen.

- Skjønner du ikke det? Du er nok den søteste jenta på bussen.

- Det er jeg slett ikke. Dessuten er jeg tretti, kan knapt kalles jente lengre.

- Å, bare vent til du er like gammel som meg og tenker tilbake på hvor ung du var da du var tretti år, du. Men at mannen liker deg, det kan det vel ikke være noen tvil om, sa Solveig.

- Jeg liker ikke ham! Han er kjedelig og mutt og jeg vet ikke hva, sa Ane.

Selvfølgelig, det var det Solveig hintet til. Ane har virkelig endret mening i løpet av morgenen. Mannen er alt annet enn kjedelig, han er spennende å snakke med. Hun ser på klokka igjen, og oppdager til sin forskrekkelse at det bare er ti minutter til de skal møtes utenfor kafeen nede i gata. Hun skynder seg ut i garderoben og går fort over med blush og →

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 lurar 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

leppestift. Det får være bra. Han har jo allerede sett henne morgentrott og så mange ganger. Hun slenger et slengkyss til speilbildet sitt, og løper ned trappene. Han venter når hun kommer to minutter før avtalt tid, og hun smiler innvendig. Hun liker at han er en som passer på tiden.

De får plass på det siste ledige vindusbordet. En kelner er raskt på plass med menyen, og de bestiller nesten i kor samme retten. Snart sitter de med hver sin gigantiske salat av sesongens friske grønnsaker og blåskjell fra en lokal leverandør nede ved havna. Først spiser de i taushet. Det kjennes fint. Så begynner de nesten å snakke i munnen på hverandre. De har så mye å fortelle, så mye felles at de glemmer tid og sted. Ikke før telefonen til Ane ringer i veska hennes og hun ser det er Solveig, skjønner hun at hun har sittet altfor lenge.

– Hallo, jeg er forsinket, men jeg kommer om ti minutter, sier hun.

– Jeg ringer bare for å fortelle deg at møtet du skulle i har blitt utsatt to timer. Du kan med andre ord nyte lunsjen og selskapet lenge ennå.

– Det passet jo perfekt.

– Ikke sant? Men fortell meg, hvordan er han? Sånn egentlig?

– Takk, det går fint, sier Ane og tør ikke se i hans retning. Hun merker at hun rødmer.

– Han er der fortsatt? Det er jeg glad for å høre. Og husk det jeg sa tidligere i dag: Det er aldri for sent å endre mening. Skjønner du hva jeg mener nå? Vel, jeg skal ikke forstyrre mer. Ha en flott dag videre.

Ane er varm innvendig. Og litt flau når hun husker tilbake på hvordan hun kritiserte ham som alltid kom og satte seg med henne. Hun prøver å glemme adjektivene hun brukte når hun la ut til Solveig.

– Alt i orden, spør han og gir tegn til kelneren som like etterpå er tilbake med to regninger. De betaler hver for seg i taushet. En gnagende følelse farer igjennom Ane. Hva nå? Skal de bare gå hver til sitt som om lunsjen aldri har hendt?

Utenfor strekker Ane frem hånden for å si ha det. Han ser smilende på henne, før han bøyer seg frem og gir henne en klem.

– Dette var utrolig hyggelig, sier han og med det samme er det som om han kommer på noe. Ane sier seg enig i at lunsjen var fin. Hun skjønner at han har det travelt, blir likevel stående og lure på hva han lurar på. Han kremter og gjør seg liksom klar, og minner henne om en sjenert skolegutt.

– Det er kanskje litt sent å spørre om dette, sier han endelig og ser henne i øynene.

– Hva da?

– Jeg føler på en måte at jeg har kjent deg så lenge. Men en ting lurar jeg veldig på.

– Si det, da. Aldri for sent å spørre.

Han smiler litt flaut, virker ikke helt sikker på at hun mener det, før han strekker ut hånden og tar hennes.

– Hei, jeg heter Kristoffer. Hva heter du?

Ane knekker sammen av latter. Hun har jo ikke visst navnet hans. Så merkelig at hun ikke har tenkt på det i det hele tatt. Men hun beholder hånden hans og neier nesten høytidelig.

– Hei Kristoffer, jeg heter Ane. Hyggelig å endelig hilse på deg.

– Snakkes på bussen i morgen, Ane?

– Det gleder jeg meg til, Kristoffer.



Hepro 928C



Hepro C4

ELEKTRISKE SCOOTERE FRA HEPRO



Hepro S19V

Frihet til å dra
hvor du vil – når du vil



Ring oss på **46 74 55 55**
og få en brosjye i posten!



Besøk nettbutikken vår
shop.hepro.no

Hepro har siden 1987 bidratt til å mestre hverdagen med spesialtilpassede produkter. Våre kvalitetsscootere med høy kjørekomfort gir deg mulighet til å komme deg trygt ut av huset for å handle, kjøre deg en tur eller treffe venner og familie.

- Sammenleggbar modell – tas enkelt med på reise
- Innebygd scooter med tak og varmeapparat
- For både innendørs og utendørs bruk
- Med 10 og 15 km/t hastighet
- Lokale representanter i hele landet
- Servicepartnere i Norge

Aktiv og trygg i alle livets faser

HEPRO



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



www.storytravel.no



Polignano a Mare er
en av de sjarmerende
byene vi skal innom.



Pris per
person fra
18 450,-

8 dager: Avreise 18. oktober 2024

Fantastiske Puglia i Italia

*Bli med til spektakulære UNESCO-attraksjoner,
pittoreske landsbyer og flere hyggelige spisesteder.*

Vi starter denne reisen i Ostuni, godt plassert nede på hælen av Italia.

Under reisen venter sjarmerende landsbyer, mytiske grotter, arkitektur i verdensklasse, god mat og fyldige viner. Det autentiske Sør-Italia er en godt bevart hemmelighet for de fleste nordmenn – det er ikke her de største turishordene strømmer til, til tross for at både attraksjonene og landsbyene er helt uforglemmelige. På denne turen vil du få oppleve flere fantas-

tiske steder mange aldri engang har hørt om, og både oppleve og smake på det ekte, autentiske Italia.

Flere av stedene vi skal innom står på UNESCOs verdensarvliste og er attraksjoner du bør ha besøkt minst én gang i løpet av livet.

Vår hyggelige og erfarne reiseleder møter deg på flyplassen i Napoli, og er med på hele reisens program.

Dette blir en reise du aldri glemmer!



Deilig mat og
herlige omgivelser!

ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly Oslo-Napoli t/r.
- Overnatting på hotell i 7 netter.
- Frokost på hotellet hver morgen.
- Middag hver kveld.
- Lunsj 3 av dagene.
- Transport og utflukter.
- Skandinavisktalende reiseleder.
- Alle skatter og avgifter

Pris per person i dobbeltrom fra 18 450,-

STORY TRAVEL

**Bli med i
reiseklubben**

Vinn reisegavekort verdt 3000,-

Meld deg inn i reiseklubben og få de beste tilbudene først.

Vinner av reisegavekort à 3000,- trekkes hver måned!

Send sms «reise» til 2205.

Finn din drømmereise blant våre tematurer!

Krakows gamleby er fargerik og koselig.



5 dager: Avreise 21. oktober 2024

Kulturreise til Krakow

Denne gruppeturen til Polen er drømmereisen for deg som er glad i kultur og historie!

Krakow ligger ved bredden av Vistula-elva, og er kjent for å være en av Polens aller vakreste byer.

På denne herlige gruppereisen skal vi oppleve både kongeslottet og vakre kirker. Sammen skal vi utforske Krakows stjerningsfulle renessansegater og Wieliczka-saltgruvens hemmelighetsfulle ganger og kapeller. Vi skal også besøke konsentrasjonsleiren Auschwitz-Birkenau og utforske den jødiske bydelen i Krakow.

Krakow ble skånet for de største ødeleggelsene under andre verdenskrig, og den flotte gamlebyen, UNESCO-listede Stare Miasto, er også et av stedene vi skal innom på reisen. Her kan du nyte synet av sukkertøysfarget arkitektur og sette deg ned ved en av de mange koselige kafeene og se på livet.

Vi skal oppleve mye hyggelig sammen på denne turen og den passer for alle som ønsker å utforske en spennende storby.

Pris per person fra
10 450,-



ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly Oslo-Krakow t/r
- Overnatting på hotell i 4 netter.
- Frokost på hotellet hver morgen.
- Middag 3 kvelder.
- Transport og utflukter.
- Skandinavisktalende reiseleder.
- Alle skatter og avgifter

Pris per person i dobbeltrom fra 9 850,-

Finn din drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-hotell i Spania i 4 eller 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, foto, maling, hageliv, mat, med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.

STORY TRAVEL

www.storytravel.no

LOPPETORGET

LOPPETORGET@EGMONT.COM



Selges

Nydelige dukker.

Ring: 951 67 775



Selges

Hvitt serveringsfatle, to lom-
mer, ubrukt, kr 200 + porto.

Ring: 958 65 674



Kjøpes

Fire dype tallerkener av
typen Furu fra Figgjo.

Ring: 911 52 190



Selges

Royale
Albert Old
Country

Rose, 12 kuverter + fat,
sukkerkopp, liten skål,
lysestake. Uten skår eller
slitasje, kr 3500.

Ring: 936 92 132



Selges

Urner i porselen, mye gull og
ornamenter, håndmalt. H:
17,9 cm, diam. oppe 18,5 cm.
I orden, pakker godt.

Ring: 975 15 324



Kjøpes

Sliske tallerkener fra Modern
House.

Ring: 473 51 871



Selges

Nydelig genser m. lue, 100 %
ull: smart, kr 800 + porto.

Ring: 938 57 745



Selges

Tre
bøker,
«Norges
krig,
1940–
1945».
Selges
fra Sunndalsøra.

SMS: 971 67 684



Selges

12 stk. ku-
vert med
sukkerskål
og fløte-
mugge, Eli-
zabethan:
English
Garden,
uten skår
og slitasje,
kr 2200 + porto.

Ring: 936 92 132



Selges

Unik, dekorativ
vase i blått
glass, høyde
23 cm, som ny.
Kjøpt i Norge for
ca. 30 år siden kr 550. Frakt
kr 177 tilkommer hvis den
sendes.

Ring: 938 92 875



Selges

Fint,
hånd-
laget
forkle i
lin med
håndlaget dekor og bord.
Lengde: 72,5 cm. Pakker
godt.

Ring: 975 15 324

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

Russisk te-samovar med lys til oppvarming, kr 500 + frakt.
Ring: 923 12 107

Kjøpes

Gamle norske og nordiske postkort/prospekt-kort kjøpes av samler til god pris. Gjerne hele album/samlinger.



Ring: 930 40 550



Selges

Fint «blonde» glassfat, diam. 22,5 cm, høyde ca. 4,5 cm, vintage, uten skade, pakker godt.

Ring: 975 15 324

Selges

Følgende bokserier:
«Fredsår», 41 stk., «Solgull», 20 stk., «Julie», 32 stk., «Polarnetter», 18 stk., «Dobbelhjerter», 15 stk., «Himmel og Hav», 25 stk., «Brenninger», 22 stk., «Barn av stormen», 36 stk., kr 5 pr. stk.
Ring: 938 70 514



Selges

«Barnsdomslandet», åtte bøker, av fire nordiske forfattere, utgitt 1963, i orden. Pakker godt.
Ring: 975 15 324



Selges

Julekrybbe med lys, kr 200 + porto.
Ring: 958 65 674



Selges

Flott gulv-stueklokke, håndlaget i bjørk, må hentes.
Ring: 923 12 107

Selges

CD-er med C&W-musikk, de fleste gamle innspillinger, USA pluss en CD med evangeliske sanger. Henvendelse etter kl. 14.
Ring: 915 75 945

Selges

Komplett fotoutstyr, apparat pluss fem deler, merke «Practica», kr 1000.
Ring: 922 59 236



Selges

Nydelige lysestaker.
Ring: 951 67 775



Selges

Eske m. blonder, silkebånd, perler, «Alt om håndarbeid» m. mønsterark, kr 10 pr. blad. Garn selges samlet. Småstrikk til baby.
Ring: 473 83 448

Selges

Nydelig, ubrukt jakke, strikket i mini sterk og kid silk, str. M/L, jeansblå, kr 1000 + frakt.
Ring: 906 84 273



Kjøpes

Dukkehode til en tysk dukke, av merket Kammer & Reinhardt, merket K-stjerne-R, ønskes. Den er merket med nr. 82/4171, Germany.
Ring: 913 19 604

Selges

Jeg selger hele bokserien «Hav og Himmel», 25 bøker, for kr 15 pr. stk., til sammen kr 375 + porto.
Ring: 414 25 516



Selges

Heklet brikke, hvit, rund 50 cm i diameter.
Ring: 464 77 861



Selges

Nisse, samlepynt.
Ring: 482 76 311



Selges

Duk i kunststrikk med motiv fra åkeren. Diameter ca. 65 cm, er strikket i Solberg 12/4 100 % mercerisert bomull.
Ring: 473 86 994

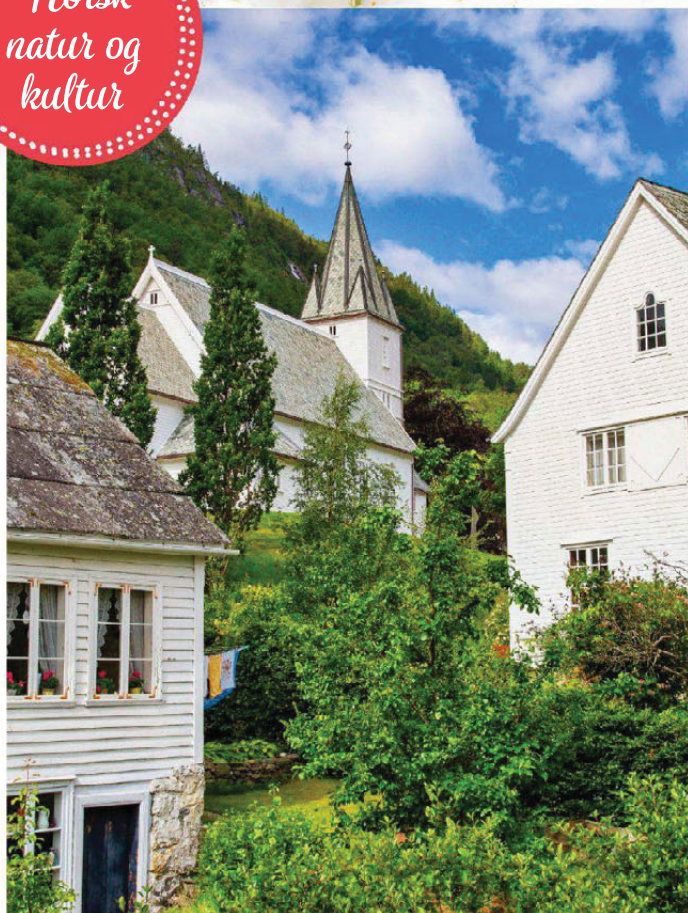
Selges

Sybord, lengde 57 cm, bredde 47 cm, høyde 50 cm, skuff med 12 små rom, samt stor strikkekurv, kr 750.
Ring: 922 59 236

Selges

Stilig mugge med slottsmotiv. Fra Masons Vista, England. Høyde: 14 cm. Tar ca. 7 dl. Pakker godt.
Ring: 975 15 324

Norsk
natur og
kultur



160 INNBYGGERE: Gamle hus og hager foran Utne kirke fra 1895. Her er både tradisjon og atmosfære.



SMAKEN AV HARDANGER: Eplehøsten er viktig, også for Utne Hotel, som bruker frukten flittig på kjøkkenet.

VAKRE UTNE I HARDANGER

Sakte tid blant fjord, fjell og frukttrær

Midt i den mektige Hardanger-naturen ligger Utne som en liten, verdifull perle. Her kan du nyte stillhet og hvile, men også oppleve fargerike tradisjoner og levende kultur.

TEKST: UNNI GALTUNG/FOTONOVA FOTO: HARDANGER FOLKEMUSEUM,
GUNN GRAVDAL ELTON, ELISABETH EMMERHOFF, TOM HAGA

UTSIKT OVER UTNE: Sjøhusene i forgrunnen tilhører Hardanger Folkemuseum. Rundt det grønnkledd neiset bak ferga går veien videre innover Sør fjorden.



”

*Å gå gjennom
dørene til Utne
Hotel er som
å komme inn
i et koselig
bestemorshjem*



Mange av Norges unge kunstmalere, diktere og komponister kom til Utne da nasjonalromantikken blomstret. Blant dem var Peter Chr. Asbjørnsen, Adolph Tidemand og Eilif Pettersen, og selveste Ole Bull. Edvard Grieg var nok også innom, men holdt seg mest på Lofthus, på den andre siden av fjorden. Sommergjestene kom gjerne igjen, år etter år. Særlig engelskmennene la sin elsk på Utne.

Vi kommer sjøveien til Utne, som ligger på nordenden av Folgefonnhalvøya, akkurat der Hardangerfjorden deler seg i tre armer. Det er høysommer, på fjelltoppene har det meste av snøen forsvunnet. Fjord, fjell og frukttrær danner en nydelig ramme rundt den lille bygda, som har tiltrukket seg turister fra inn- og utland helt siden 1800-tallet.

BLOMSTRINGSTID

Det er ikke vanskelig å forstå at folk har valfart hit. Utne har en egen skjønnhet, og kombinasjonen av et godt bevart bygningsmiljø og den fantastiske naturen er uslåelig.

Fruktdyrkingen, som har en lang historie i Hardanger, er også en del av områdets tiltrekningskraft. Hva er vakrest? Frukttrærne som står i blomsterskrud om våren? Eller frukttrærne som bugner av epler om høsten?

Utne er også hvitmalt sommeridyll med stakittgjerder og pelargonier i vinduskarmen. Mange hus har flotte helletak, og i hagene blomstrer det rikt. Dette er klatrerose og staudenes høysesong – og villblomstenes, selvfølgelig. Flittige insekter besøker rødkløver og blåklokker nede ved strandkanten, der den blågrønne fjorden skvulper i rolig rytme over steinene. Sanseinntrykkene fungerer som balsam for sjelen.

GJESTGIVERIET

På Utne får vi oppleve stillhet og ro, langt borte fra byens mas. På kaien er det aktivitet når feriene er innom, men så snart rekkene med biler har reist av gårde, senker freden seg igjen.

Allerede for flere hundre år siden var Utne et møtested og et knutepunkt i det indre fjordlandskapet i Hardanger. Sentralt i bygda sto gjestgiveriet. Den første gjestgiverbevilling på Utne ble gitt i 1722, og rundt 60 år senere ble det opprettet fast skysstasjon her, med gjestgiveren som stasjonsholder. Størrelsen var heller beskjeden, hele

gjestgiveriet besto av stue, kjøkken, gang og ett soverom. Men stadig flere reisende kom til Utne, huset ble bygget på og fikk etter hvert hotellstatus.

I dag er Utne Hotel det eldste hotellet i Norge i kontinuerlig drift. Den hvitmalt bygningen ligger like ved fergekaien og er det første som møter oss når vi går i land.

MOR UTNE

Å gå gjennom dørene til Utne Hotel er som å komme inn i et koselig bestemorshjem. Hotellet med 17 rom, er som en åpen historiebok med alle slags vakre møbler, hvite duker, lamper, malerier, klokker og åklær.

Er vi heldige, får vi bo på rom nr. 4, som har vært dronning Sonjas faste rom de gangene hun har besøkt Utne.

For å ta vare på den historiske atmosfæren, har ingen av rommene TV. Vi oppfordres i stedet til kveldsprat eller lesing av en god bok.

Nede i salongen henger en kopi av Eilif Peterssens kjente maleri av legendariske «Mor Utne». Torbjørgh Utne var vertinne på hotellet i hele 70 år, fra hun var 20 år gammel til hun døde i 1903. Hun ble som en mor for gjestene og behersket den edle kunsten å skape trivsel og velvære rundt seg.

LOKAL MATKULTUR

Vi blir også tatt varmt imot på hotellet, som oppleves intimt og sjarmerende på alle vis. Spisesalen fra 1930 er et kapittel for seg, med det flotte renessanseskaperet fra 1600-tallet.

I dette staselige rommet starter dagen med klassisk bondefrokost, mens det serveres en 5-retters meny til bordsetningen kl. 20 hver kveld.

Maten er selvsagt hjemmelaget. Lam fra Hardanger står ofte på menyen, eplene kommer i ulike varianter, brødet er nybakt. Og hvorfor ikke smake på en knasende sprø krotakake med ramsløksmør fra Aga? Bedre kan det ikke bli.

Vi inviteres også til sidersmaking i hotellets egen siderkjeller. Du trenger ikke være overnattingsgjest for å delta på denne aktiviteten, men for alle kreves det påmelding på forhånd. Opplevelsen kan vi kalle både frisk og sprudlende, og den er en reise gjennom den rike arven av siderproduksjon som Hardanger har.

PÅ MUSEUMSBESØK

Fra hotellet rusler vi et par hundre meter utover mot neset, der vi først kommer til en fin rekke med gamle naust, i tillegg til den gamle krambua til Sjur Svartveit.

Både krambu og naust tilhører Hardanger folkemuseum, og sto opprinnelig inne i bygda, men ble flyttet ut hit da fergekaien skulle bygges. Helt siden Hardanger folkemuseum ble grunnlagt i 1911, har regionmuseet tatt vare på kulturhistorie, bygninger og gjenstander fra bygdene rundt Hardangerfjorden.

I tillegg til hovedbygningen med faste og skiftende utstillinger, museumsbutikk og ➔

UTNE FOR TURISTEN

- Det går ferge til Utne fra Kvanndal og Kinsarvik. Du kan også komme hit via Fv 550 fra Odda eller Jondal.
- Utne Hotel har sesongåpent fra slutten av april til oktober. Frokost og 5-retters meny er inkludert i romprisen.
- Hardanger folkemuseum har åpent hele året. Åpent alle ukens dager fra mai til september. Billett kr 120 (barn gratis).



UTNE HOTEL: I salongen står et møblement i biedermeierstil fra den legendariske Mor Utne sin tid. På veggen henger portrettet av henne, en kopi av Eilif Peterssens originale maleri.

SOMMERBLOMSTRING: Innenfor stakittgjerdet til Utne Hotel vokser det fine blå klokkeblomster.



I SÆRKLASSE: Sjarmerende Utne Hotel feiret 300 års-jubileum i 2022, og er en del av De Historiske Hotel & Spisesteder.



KUNSTVERK I SØLV:

Denne brudekronen til hardangerbunaden ble laget av gullsmed Marius Lauritz Hammer i Bergen på 1800-tallet. Hammer var bl.a. hoffleverandør til prinsen av Wales. Sølvkronen har vært i museets eie i mer enn 90 år.

kafé, har museet et idyllisk tun med mer enn 20 hus fra ulike tidsepoker. Gjennom hele året holdes det dessuten kurs i ulike håndarbeidsteknikker, det er konserter og foredrag. Museet har en egen folkemusikk- og hardingfeleutstilling, og utendørskonsertene på tunet om sommeren er alltid populære.

STOLT TRADISJON

For dem som er interessert i bunader og hardangersøm, eller ønsker å lære mer, er Hardanger folkemuseum et mekka. Utstillingen viser hvordan hardangerbunaden har utviklet seg fra lokal folkedrakt til nasjonalsymbol.

Nasjonalromantikken på 1800-tallet bidro til at mange syntes drakten fra Hardanger var spesielt vakker, og da Norge ble selvstendig i 1905 ble hardangerbunaden oppfattet som selve nasjonaldrakten.

I draktutstillingen får vi se både forkle- og skjortesøm, vevde belter og perlebelter, og vakre bringekluter. Mange av tekstilene er gamle og tilhører den eksklusive samlingen ved museet.

Barnebunader er også utstilt, men flottest av alle er nok «krunebrura», med brudekrone av sølv på hodet, dalarkjede rundt halsen og sølvbelte som hun etter tradisjonen bærer første gang som brud. Håret er utslått under kronen. Dette var den eneste gangen en jente gikk med utslått hår. Før hun giftet seg flettet hun håret, mens etter bryllupet ble håret gjemt under «koneskautet».

FYR I ELDHUSET

I museumskafeen i tredje etasje smaker det godt med tradisjonsmat som betasuppe og melkekaker. Utsikten fra verandaen her er kanskje den beste man kan få over Utne og landskapet rundt.

Selve museumstunet ligger enda litt høyere, og kan by på enda flere tradisjoner, for eksempel krotakakebaking i eldhuset. Bakstekonene fyrer opp i ovnen før de kjevler ut emnene, kroter dem med en spesiell rutekjevle og steker kakene, som

minner om flatbrød og er laget av rugmel. Bakingen foregår på utvalgte datoer i juli og august, og er en populær aktivitet. Krotakaker er ekte Hardanger-kost, og vi er heldige som får smake dem nystekte med smør på.

DET VIKTIGE STABBURET

De fleste husene på museumstunet sto ikke her opprinnelig, men ble flyttet fra ulike gårder i Hardanger. Sammen viser de byggeskikk og levevis helt fra middelalderen til tidlig på 1900-tallet. Dørene står åpne, det er bare å stige på, inn til en gammel og annerledes verden.

Tveismestova er det eldste huset i tunet, en årestue fra 1200-tallet med middelalderens særpregede, mørke stemning. Her henger den sorte gryta over ildstedet, mens grøtskjeene av kuhorn henger på veggen. Ølbollen er naturligvis også på plass.

I stabburet fra rundt 1800 får vi lære om matstell og lagring av mat. Stabburet var et statussymbol i gamle dager, det var om å gjøre og lagre mest mulig mat, og det var gardskona som voktet nøkkelen. Her ble både flatbrød og krotakaker lagret i høye stabler, i tillegg til korn, smør, kjøtt og annen god mat.

HUSMANN OG ROSEMALER

I Årekolstova får vi høre historien om de to som bodde her, husmann Gunnar Årekol og kona Anna.

Den enkle husmannsstuen bygde han selv rundt 1820. Gunnar fikk tuberkulose i ung alder og klarte ikke lenger å utføre tyngre gårdsarbeid. Han eksperimenterte derfor med ulike ting, og fant måter å tjene til livets opphold på.

Han lærte bokbinding hos presten, og bandt senere inn bøker for embetsmennene i distriktet. Han laget fyrstikker, dyrket tobakk og plantet epletrær, men det var rosemalingen som skaffet ham mest inntekter. Snart ble han en kjent rosemaler i distriktet, og i den beskjedne husmannsstuen kan vi se flere rosemalte gjenstander som han har dekorert.

«DU VAR VINDEN»

Alle disse gamle husene og historiene om levde liv gjør inntrykk og gir oss nye tanker. Da passer det godt å ta en nærmere titt på Diktarstien, som slynger seg som et vakkert kunstverk mellom husene i tunet.

På skiferhellene i gresset står det korte dikt og sitater fra mange av våre mest kjente lyrikere, og hvert år arrangeres Diktardagen, der en ny stein blir lagt ned av dikteren selv. Et av diktene som lyser mot oss fra steinhellen i gresset er dette, av Olav H. Hauge, selve Hardanger-dikteren:

*Eg er ein båt
utan vind.
Du var vinden.
Var det den leidi eg skulle?
Kven spør etter leidi
når ein har slik vind!*

”

*Sakte elsker
tiden våre liv*

Ole Paus,
fra Diktarstien



SLIK LEVDE DE: Guiden holder frem den rosemalte ølbollen på omvisningen i Tronesstova (1650-1750). På tømmerveggen er det i senere år laget en flott krotebord, etter et gammelt mønster fra Lofthus.



KUNSTPROSJEKT: Den finske kunstneren Essi Korva har laget huldra som skuer utover fra torvtaket på et av stovehusene på museumstunet.



KULTURARV: Gamle eplesorter trives godt på museumstunet, som ligger høyt og fritt over fjorden.

FLERE OPPLEVELSER

- Sidersafari med båt til sidergårdene i Sørfjorden. Sidersmaking og/eller lunsj
- Sykkeltur til Saunaen på Grimo (3 km). Hotellet låner ut sykler
- Besøk på Agatunet, et autentisk og fredet klyngetun 16 km fra Utne
- Populære fjellturer i området er Oksen, Husedalen, Dronningstien og Trolltunga

Ragnhild var fattig
på ord, men når hun
først skrev dem ned
var de gull verdt.



Å skrive et testament er å skrive seg inn i liv som skal leve videre. Tilgodeser du SOS-barnebyer med hele eller deler av arven, sørger du for at barn får den stabile familieomsorgen de trenger for å kunne skape seg sin egen framtid. **sos-barnebyer.no/testament • Tlf. 23 35 39 00 • Vi kan tilby advokathjelp.**



TRO & LIV

VED: ØYSTEIN BRINCH

«Jeg har sett og hørt nok av debatter som egentlig ikke er samtale, men som utvikler seg til en konkurranse om hvem som vinner.»

Hvorfor må vi mennesker på liv og død vinne over hverandre?

«Jeg kaller en spade for en spade!» Dette uttrykket blir ofte brukt – både av enkelte politikere og andre i debatter (les uenigheter). Og jeg har en mistanke om at det brukes for å understreke at det er jeg som har rett og alle andre tar feil.

Jeg er redd for at det er et ord av Jesus som er bakteppet her: «La et ja være ja og et nei være nei! Alt som er mer enn det, er av det onde» (Matt 5,37). Eller: «Da skal dere kjenne sannheten, og sannheten skal gjøre dere fri.» Det er kanskje flere enn meg som får en litt «uggen» følelse når vi får høre dette med «en spade for en spade»: Nå kommer det ubehageligheter eller forsøk på å stoppe munnen på en motpart i en diskusjon eller debatt. Jeg har sett og hørt nok av debatter som egentlig ikke er samtale, men som utvikler seg til en konkurranse om hvem som vinner. Dette fenomenet finner vi også nok av innenfor tro og teologi. Men det gjør det ikke noe bedre av den grunn!

La meg gjøre et tankeeksperiment: Jeg kan være rykende uenig med en venn når det gjelder et aktuelt, politisk spørsmål – men jeg vil gjerne høre vedkommendes argumenter og jeg vil i hvert fall ikke fradømme ham eller henne all fornuft selv om jeg ikke er enig i tankegangen. Det samme gjelder kristentro eller livsførsel. For mange år siden ble jeg konfrontert med en påstand når det gjaldt min egen kristentro: «Du er en liksom-kristen for du forkynner ikke troendes dåp; ja jeg kaller en spade for en spade jeg! Jeg tror på hele Bibelen!»

Mitt (retoriske) spørsmål denne gangen er hvorfor vi mennesker på liv og død må vinne over hverandre? Hvorfor må den ene parten få overtaket på den andre? Som smågutter lekeslåss bestekameraten min og jeg iblant. Han var litt sterkere enn meg og jeg havnet alltid i bakken. Vi hadde det moro, men det var litt forsmedelig alltid å tape.

Tilbake til denne spaden: Jeg er tilhenger av klar tale, men ikke for å vinne over andre. Jeg er tilhenger av klar tanke, men ikke for å slå tankene i hodet på en som tenker annerledes. Det blir sagt om enkelte kristne at de «slår Bibelen i hodet» på folk som tenker og tror annerledes enn dem. Det blir også sagt om enkelte muslimske miljøer at de slår ned på dem som viser for mye av kroppen sin eller at kvinner ikke dekker til håret sitt tilstrekkelig. For få år siden ble det også sagt om norske myndigheter at «de bærer flyktninger og asylsøkere på gullstol inn i Norge.» Slike holdninger og spissformuleringer fremmer ikke et godt samtaleklima. Min opplevelse er også at dette står i motsetning til Jesus ord om at ja skal være ja og nei skal være nei.

Tygg litt også på denne spissformuleringen: En gammel lensmann sa til meg en gang at «når sannhet blir sagt for skade andre, da er sannheten med på å rive ned og ikke bygge opp.» Motsetning til sannhet er ikke bestandig løgn. Ut fra en kristen forståelse skal sannhet være drapert i kjærlighet.

SPØRSMÅL TIL PRESTEN SENDES TIL

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

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: Irén Evensen, iren.evensen@egmont.com

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

LØSSALG: Lise Burud Bullen, lise.bullen@egmont.com

ABONNEMENT: Lene Margrethe Haanes Ingier, lene.haanes.ingier@egmont.com

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik, kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR

Marianne Gram

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 STRIKKEOPPSKRIFTENE?

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)
Familiens strikkegruppe
Familiens 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 kundennummer 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 bladets 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 bladets kunder fra det elektroniske arkivet. Red. ILLUSTRASJONER OG ILLUSTRASJONSFOTO er fra GettyImages hvis ikke annen informasjon er gitt.

TRYKK: Egmont Printing Service



MIX
Papir i Støtter
ansvarlig skogbruk
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.



9 sider med oppskrifter på saftig gjærbakst



Ekspertens beste tips for frodige georginer

OL-genseren

Få oppskriften
i Familien



PUTER I
BESTEMORS-
RUTER



Strikk og hekle til skolestart



Elin vokste opp som datteren til vise-sangeren og lyrikeren Alf Prøysen. Sammen med mannen Egil Johansson har hun nesten hele livet reist rundt og sunget og spilt Alfs viser.

LES OGSÅ

- IRENE HAR STRIKKET 1800 PAR ULLSOKKER
- ANTIKK: FRA DEN GAMLE SKOLESTUA
- HELSE: SPIS DEG TIL BEDRE HUKOMMELSE
- LAG VAKRE BUKETTER

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

V VAGNER
INSPIRERT AV FORTIDEN -
UTVIKLET FOR NÅTIDENS
TEKNOLOGI



VAGNER
modell 721 brun



FANTASTISK
LYDKVALITET!

VAGNER 720/721: 2.495,-

-30% 748,-

KAMPANJEPRIS: 1.745,-

- 2x15 W RMS
- DAB+ / FM
- CD
- Bluetooth
- USB
- Alarm
- Klokke
- Fjernkontroll
- AUX in / RCA
- Mål 31x17x21 cm (b/h/d)

VAGNER
modell 720 sort



-30%
SPAR 748,-

Kjøp nå.
Betalt 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