

BEST PÅ HÅNDARBEID

Famili

Strikk
populært
SKJERF



**VERDENS BESTE
sjokoladekake**

+ Enkel
**NYTTÅRS-
MENY**

- ★ Potetvaffel med røkelaks
- ★ Kalkunsalat
- ★ Riskrem bruløe
- ...og gode restetips

*Bare i
Familien!*



Nyhet!
Vakker kofte

+ heklet
genser

Koselig vinterstrikk

GJENSYN MED
GRYNET MOLVIG:
**Jeg har hatt
et rikt liv**



7 023066 203799
bc | 0379 | 026 | UKEBLADER



Eventyrlig julestemning

Julen er fylt med tradisjoner. For meg blir det ikke jul før jeg har sett filmen *Tre nøtter til Askepott* på NRK. Den tidløse historien om en enkel pike som forvandles til en vakker prinsesse treffer den lille jenta i meg år etter år.

Grynet Molvig, den folkekjære artisten som ble grevinne, er et moderne eventyr i seg selv. På side 14 kan du lese om et liv som har rommet både dramatikk og harmoni. Grynet minner oss på at eventyrene ikke alltid handler om konger og prinser, men om veivalg, mot og tilfeldigheter som former oss underveis.

En annen som hyller livets eventyr, er hypokonderlegen Ingvard Wilhelmsen. Med sin lune humor og skarpe klokskap minner han oss på hvor mye vi kan velge å styre i eget liv. Les mer på side 84.

Akkurat som de magiske nøttene i Askepotts historie, kan nøtter i hverdagen romme overraskelser. Les om nøttenes magiske evner på side 20. En håndfull nøtter er både sunt og godt – akkurat passe balanse mellom kos og næring.

Jeg håper denne utgaven kan være en liten pause i julestriden, og kanskje inspirasjon til å finne de små magiske øyeblikkene i hverdagen. Med ønske om en riktig god jul, en fredelig romjul og et nytt år fylt med små og store eventyr!

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

FORSIDEFOTO: WENCHE HOEL-KNAL STYLING: JAN GUNNAR SVENSON

– Kongen er
en klok mann og
mye ville vært
annerledes hvis vi
hadde vært flinkere
til å høre på ham,
mener Ingvard
Wilhelmsen

Side 84



22

Fristende festmat
til feiringen



74

Gi nytt liv til
bukettene



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. 26 • 20. DESEMBER 2024



58

Strikk enkelt og populært skjerf



40

Festantrekk på pinnene



34

Vakre gensere og kofter



REPORTASJER

- 4 Jul på setra
- 10 Kjell Aukrusts jul
- 14 Grynet Molvig:
– Jeg har hatt et rikt liv
- 20 Helse: Så sunt er nøtter
- 78 Kristtorn: Eviggrønn
julestemning
- 84 Konge i eget liv

HÅNDARBEID

- 31–61
- 62 Åses lune hjørne

MAT

- 22 Festmeny med julens rester
- 28 Til bords med de kongelige

KRYSSORD

- 43–50

DE GRØNNE SIDENE

- 74 Pynt opp med enkle grep
- 81 Hagepostkassen

LESELYST

- 64 Hus, hund og nye muligheter (3:3)

- 68 Det hendte meg:
Nyttårsaften har fått en ny mening
- 70 Novelle: Den perfekte julegaven

STORT OG SMÅTT

- 21 Helsennytt
- 82 Loppetorget
- 89 Tro & liv





STEMNINGSFULLT: Kjøkkenbenken er fra barndomshjemmet til Ellens mor i Stange. Ellens morfar forlenget den med et ekstra skap, og døren ble kjøpt på auksjon. Håndtakene smidde han selv.

Jul på setra



Ellen og Carsten skaper nye juletradisjoner i et flere hundre år gammelt seterhus der ingen har feiret jul før. Selve huset er som en nostalgisk skattekiste, innredet med møbler som har gått i arv.

TEKST OG FOTO: KATHRINE SØRGÅRD

Da Ellen Fauske overtok gården etter faren sin i 2016, flyttet hun hjem til Engerdal etter mange år i Oslo og Hamar. Hun bestemte seg for å gjøre noe med den forlatte setervollen på fjellet, som hun hadde så mange gode minner fra. I 2020 flyttet hun den forfalne høstsetra fra bunnen av Engerdalen opp til setervollen.

Før flyttingen var seterhuset som et ødehus, overlatt til seg selv. Å få den gamle bygningen opp på fjellet og ta den i bruk som hytte, ble en måte å

redde den på. Dyktige tømrere tok ned huset og laftet tømmeret på nytt.

– Da jeg var liten, var taket på det opprinnelige seterhuset på sommersetra rast sammen. Jeg kikket inn gjennom vinduene, og så på alt det som var forlatt etter at setringen opphørte rundt 1960, forteller Ellen. I dag er det ingenting igjen av det gamle huset som hørte til sommersetra.

MØBLER MED HISTORIE

Da høstsetra endelig sto oppført på nytt på fjellet, ga Ellen stedet navnet

Havrevollen. Her skaper hun og samboeren Carsten en ny historie tuftet på verdier fra en tid som er forbi. Fra folk de aldri møtte, har de gjenstander og møbler. Hver nyttårsaften lytter de til Carstens salige bestefar Olafr Havrevold når hans opplesning av Terje Vigen spilles i radioen. En annen tradisjon er lille julaften å dekke på bordet for et måltid med rakfisk. Den ferske potetlefsa som serveres til, har Ellen stekt på den vedfyrte takka i bakstehuset utenfor den nygamle hytta.

– Egentlig kunne vi ha klart oss →

SAMLER TRÅDENE: Hytta inneholder mange arveminner etter både Ellens og Carstens slekt. Ellens oldefar var en dyktig agronom, og faren er flink med skogen. Hennes styrke er å restaurere og ta vare på.





JULESTEMNING: Juletreet er lite og enkelt. Granen er hentet fra egen skog. Maleriet med den vesle jenta, lammet og ulven er av Anne Kampmann. Stolene er etter Carstens mormor. Putene er fra Ikea. Bildet til venstre er et trykk av Per Kleiva. Kisten og settbordene fikk Ellen av Carstens mor da hun solgte sin hytte.



*Å feire jul her er jo en ny tradisjon for oss.
Det er garantert ingen som har gjort det
i dette huset før.*

med bare bakhuset som hytte, det er så koselig der, forteller Ellen, som er leder av Anno museum i Hedmark. Hun har innredet bakhuset og hytta med gamle møbler, men er også glad i mer stilrene designmøbler og samtidskunst.

På hyttekjøkkenet er det bestemorens gamle kjøkkenbenk som passer best inn, synes hun. – Carsten brygger øl til jul, og jeg er den som baker. Pinnekjøtt koker vi på vedkomfyren, og med den duften blir det jo jul.

Arvminner fra begge familier knytter Ellen og Carsten til hytta. Med seg har Carsten møbler fra en tid som er gjort levende for ham gjennom fortellinger han har vokst opp med. Skuespilleren Alfred Maurstad skal ha

vært gjest ved familiens bord mange ganger. Og på dette bordet kommer det julaften mat de har laget selv. Sild, sylte, lefse og flatbrød stekt på hytta, hjemmebrygget øl, og kanskje en likør.

JUL PÅ FJELLET

– Å feire jul her er jo en ny tradisjon for oss. Det er garantert ingen som har gjort det i dette huset før. Jeg har min gårdsjul fra oppveksten med meg, og Carsten har med seg tradisjoner fra sin teaterfamilie i Oslo, forteller Ellen.

– Stedet har lært meg mye. Fordi vi ikke har innlagt vann, vet jeg hvor mye vann jeg bruker på et døgn. Mobilen lader jeg med et bilbatteri, forteller Ellen, som setter pris på enkelhet. ➔



ARVMINNER: Når Ellen dekker på med de svært gamle, stråmønstrede tallerkenene, blir hun pietetsfull. De grønne glassene har tilhørt Carstens mormor.



BAKST PÅ BORDET:
Stettefatet er fra gården.



BAKER SELV: Før jul baker Ellen flatbrød, lefse og sirupstynnkake på den vedfyrte takka, så her er det julestemning helt fra oktober. Kobberkjelene som ikke kan brukes på induksjonsplater, fungerer fint på vedovnene. Takka er fra Gamle ovner.



BAKSTEHUSET: Inne er bakstehuset innredet som et koselig oppholdsrom, hvor hele familien trives. Her kan man følge med når Ellen steker på den vedfyrte takka. Bord og hylle kommer fra gården. Stolene er fra Carstens mormor Gøril Havrevold.

”

Egentlig kunne vi ha klart oss med bare bakstehuset som hytte, det er så koselig der.

Selv det å vaske opp er en fornøyelse. Hun er blitt glad i glassene etter Carstens mormor. – De kan jeg studere litt ekstra når jeg vasker dem for hånd.

Ellen og Carsten har valgt å fokusere på gode opplevelser i stedet for julegaver. Som å ta seg tid til en skitur under stjernehimmelen julaften. Sist de gjorde det, var det som om de var alene ute i fjellet. Vel tilbake var det fint å fyre i den åpne grua. Den hadde Ellen kjørt et godt stykke for å kjøpe. Grua var plukket ned fra et gammelt hus, og passer så fint her.

– Det er en enklere måte å leve på når vi er på hytta. Det vi ellers tar for gitt må vi bruke mer tid på, som å bære vann eller fyre. Det er i grunnen fint for sjela å bruke tid på slikt.



Pass på varmen

Flatbrød skal ikke ha for høy varme, det skal tørke litt på takka og bli sprøtt. Det tar litt tid. Man kan snu litt på leiven og kjenne når det er klart.

Ellens flatbrøddoppskrift

13 dl lunkent vann
1 ts salt
1 kg grov sammalt hvetemel
1 kg fin sammalt hvetemel
Byggmel til utbaking

Ha godt lunkent vann, rundt 50 grader, i en mikser. Ha oppi salt og grov sammalt hvete og sett maskinen i gang. Ha så oppi fin sammalt hvete, litt om gangen. Dette skal samle seg til en jevn, god deig. Det kan hende du må bruke litt mer eller litt mindre mel enn i oppskriften, prøv deg frem.

Ta deigen ut på bordet. Trill den til en pølse, og lag emner på 130 gram hver, som er passelig til en takke på 60 cm. Bak ut leiver. Bak gjerne ut på baksiden av en voksduk, det er lettere enn på et bord. Bruk byggmel til utbaking, og strø godt med mel under og over emnet. Bruk en glatt kjevle til å bake ut første del av leiven. Når du er cirka halvveis, bytter du til rutekjevle. Leiven bør snus 2–3 ganger under utbaking så den ikke henger fast under. Hvor tynn man vil ha flatbrødet er en smakssak, men det bør være ganske tynt.

Steking på vedfyrt takke

Fyr så varmen blir jevn under hele steking. Spre kullet underveis, slik at det blir jevn varme. Er takka for varm, vent med å steke. Blir den for kald, må det fyres mer. Sett av god tid. Om høsten sorterer Ellen ut ved som egner seg til takka, og lagrer den i gangen til bakstehuset. Dermed har hun bakstevet gjennom vinteren. Hun har en liten huggestabbe i gangen til bakstehuset, og en ute. Vedkubbene bør være smale og ganske lange.





Aurora Løftestol

– støtte for hele kroppen

Et trygt løft skal hjelpe deg opp og ut av stolen slik at du kan delta i din egen hverdag. Stolen har en sokkelplate som ikke kommer i veien for hælene når man skal trekke bena godt inn under seg for utstigning av stol ved oppreisning.

I hjemmet fremstår Aurora som moderne, men samtidig tidløs. Stolen har stramme linjer og sjatteringer i stoffet slik at den fremstår som ny, selv etter lang tids bruk. Vi har brukt materialene stoff, hud og eik, gjenkjennelig fra møbel- og interiørmarkedet slik at stolen blir en naturlig del av stuen.

Hvorfor velge Aurora løftestol fra Hepro?

- Enkel betjening via fjernkontroll
- Finnes i fem bredder fra 40 til 60 cm
- To-lags skum for bedre sittekomfort
- Svingfunksjon
- Standard USB-lader i stolen for lading av telefon og annet elektronisk utstyr
- Utsøkt utvalg av tilbehør for ytterligere tilpasning
- Vi har salgs- og servicepersonell over hele Norge



Besøk nettbutikken vår
shop.hepro.no



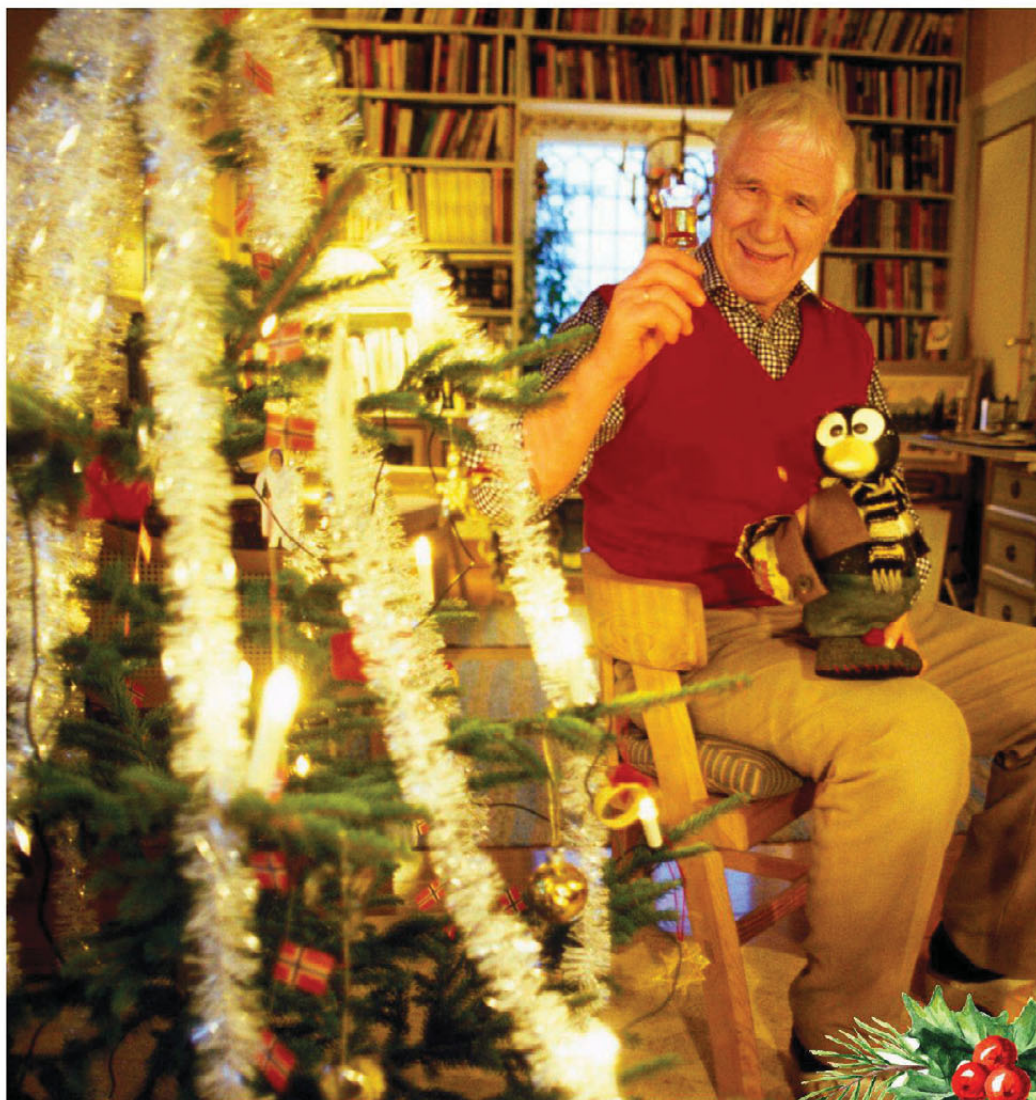
Ring oss på **46 74 55 55**
og få en brosjyre i posten!



Kjell Aukrusts jul
«Å, som vi lengtet
etter julekvelden»

Lars Espen Aukrust levde tett på onkelen, Kjell Aukrust.
Helt til det siste var den folkekjære kunstneren svært opptatt av
barndommens julestemning fra det nøyssomme livet i Alvdal.

TEKST: SIRI WALÉN SIMENSEN FOTO: QVISTEN ANIMATION, NTB OG PRIVAT



JULEMINNER: Hele livet bar Kjell Aukrust med seg minnene fra julene i barndommen. Her er han ved sitt juletre i stua.



Onkel Kjell var en spesiell person for meg, men også en nær onkel. Han og Kari hadde ikke egne barn og feiret derfor ikke storslåtte juler. Men de hadde Solan og Ludvig, «nestenbarna» sine, som hvert eneste år satt under det lille juletreet ved siden av noen pakker, sier Lars Espen Aukrust.

Hjemme hos onkelen og tanten duftet det røkelse. Det var fordi Kjell Aukrust var opptatt av å skape stemning.

– De to feiret ikke julaften med oss, men vi var sammen hos oss første juledag. Det var min opplevelse at onkel Kjell hadde med seg julegle-

den fra da han var liten. Dette skildrer han så vakkert i bøker og tegninger.

Han tror det var et savn at Aukrust-paret ikke fikk egne barn, og at kreativiteten og nærheten til Solan og Ludvig var et resultat av akkurat det, uten at de noen gang snakket om disse tingene.

– Skikkelsene han ga oss gjennom historiene han skrev, ble på et vis barna deres. Den siste julen han levde, ga meg en av mine sterkeste juleopplevelser. På lille julaften i 2002 var Kjell syk, sengeliggende og følte seg urolig. Kari ringte og bad meg om å komme en tur. Da jeg kom, ville Kjell at jeg skulle lese «Gurin med reverompa»

høyt for ham. Det ble en skjellsettende opplevelse, beskriver nevøen.

DØDE JULAFTEN

Fjøsnessen Gurin, Lars Espen og Kjell satt på et vis sammen på sengekanten den dagen. For mens Lars Espen forsøkte å lese høyt, avbrøt Kjell ham hele tiden. Han snakket med Gurin- og Ludvig-stemmer, og de gikk gjennom historien sammen. Han kunne selvfølgelig hele historien utenat.

– Vi brukte lang tid på å komme oss gjennom boken. Mot slutten, da Solan skulle skrive en julehilsen til H.M. Kongen på Slottet, var Kjell blitt helt rolig. Kari hadde sittet i stuen og kom inn. →

Jeg gikk hjem til meg selv. Neste morgen ringte Kari og fortalte at Kjell var død da hun våknet. Han sovnet inn på julaften.

Lars Espen har tenkt mye på at det siste onkelen gjorde, var å leve seg inn i historien om Gurin, som jo var en refleksjon rundt hans egne barndomsminner om høytiden.

– Julen er en koselig tid, og onkel Kjell var et stemningsmenneske, så det føltes fint at det sluttet sånn, reflekterer han.

Da Kjell Aukrust døde, bestemte kona at det ikke skulle offentliggjøres før julen var over. Hun ville ikke ødelegge julegleden til det norske folk. Det hører med til historien at Kjell og Kari hadde blitt enige om at Solan og Ludvig skulle følge ham opp til St. Peter, før de skulle komme med igjen for å passe på henne.

Og slik ble det. Kari døde hele 18 år senere, i 2020, 97 år gammel.

Lars forteller at Kjell og broren hans sto hverandre veldig nær fra de var barn, selv om de var forskjellige. Hele livet passet de på å bo i nærheten av hverandre. Det resulterte i at Lars Espen vokste opp med onkel Kjell rett i nærheten.

– Han kom innom oss hver uke og fortalte hva han holdt på med. Han var en historieforteller. Å fortelle var hans måte å kommunisere på, sier han muntert.

HØYTLESNING

Kjell delte oppveksten sin med oss alle. Julene i Alvdal, spesielt fra da de bodde i bestyrerboligen på landbruksskolen, var fulle av undring, forventning og stemninger. De gikk inn i fjøset og føret dyrene, lekte i snøen og hadde det nøysomt og fint.

– Den nøysomme julen tror jeg fulgte Kjell og Kari. Hva de spiste til julemiddag, tør jeg ikke å si sikkert, men jeg vil tippe at det var tradi-

sjonelt og enkelt. Kanskje var det derfor de satte pris på å bli bedt bort. De var veldig populære og ble bedt rundt overalt.

Hvert eneste år i mange tiår har historiene om Flåklypa gitt julestemning til det norske folk. Også Lars Espen har latt onkelen få bidra til julestemning. Periodevis har han lest høyt fra Kjells historier for å komme i den gode stemningen selv.

– Det er så mye jul i fortellingene hans. Adventslysene til Solan, gleden over å vite hva som skulle skje. Han gir oss en eventyrlig og fantastisk verden, sier han.

Nevøen sier at Kjells talent ikke kom frem i rettskrivningen på skolen. Men selv om ortografien ikke var på topp, ble stilene hans lest høyt for klassen.

– Han hadde en enorm evne til å iakttå og legge merke til ting. Han trakk til seg det følelsesmessige som et fluepapir. Han så mye som ikke alle andre klarte å se, konkluderer han.

BRUKTE HÅRFØNER

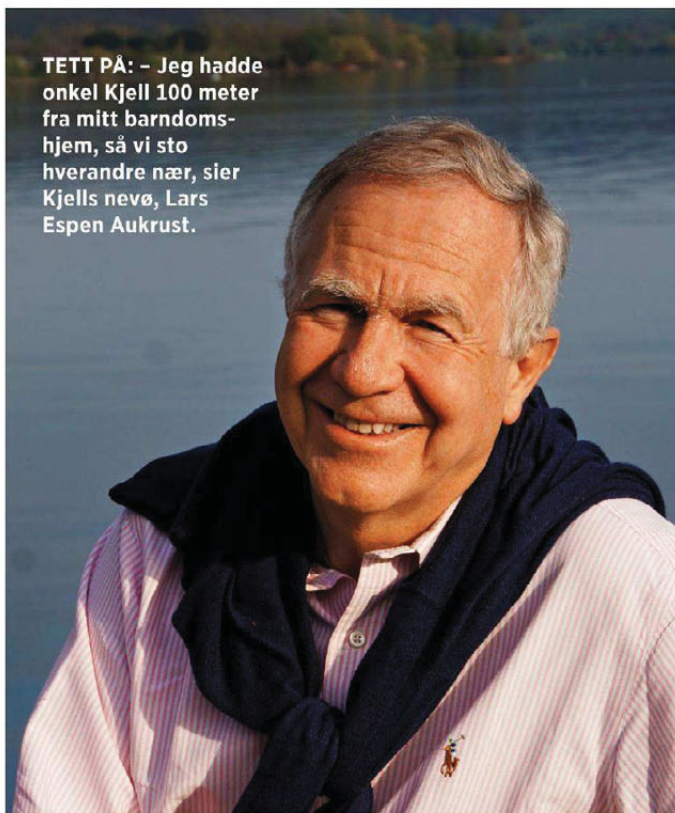
En jul Lars Espen ikke glemmer, er den gangen da han og kona tok initiativ til å ha familiejul hjemme hos seg. Da skulle julaften feires med hele storfamilien.

– I løpet av julemiddagen ble Kjell og jeg enige om at vi skulle treffes morgenen etter, hjemme hos ham, for å male sammen. Jeg troppet opp som avtalt med malesakene mine. Hele formiddagen malte vi, og jeg fikk et unikt innblikk i prosessen hans. Han brukte bare noen få, bestemte farger, og når han blandet dem, ble de pene mot hverandre.

Formiddagen er tidligere blitt beskrevet i media som «et sjokkurs i akvarellmaling». Og slik var det.

– Han malte litt og tok så arket under den rennende springen, så fargene fløt litt ut, for så å tørke det med

TETT PÅ: – Jeg hadde onkel Kjell 100 meter fra mitt barndomshjem, så vi sto hverandre nær, sier Kjells nevø, Lars Espen Aukrust.



”

*Han var en historieforteller.
Å fortelle var hans måte
å kommunisere på.*

hårføneren etterpå. Det ble elementer av tilfeldighet i det hele, og plutselig trådte Ludvig frem på bildet med en trearmet lysestake. Til slutt tok han frem tusj og pennespilting, og ut fra noen tilfeldige fargeflekker trykkelte Kjell frem noen små kirker og Madonna-skikkelser. Bildet ble senere brukt som forside til en bok om Ludvig, forteller Lars Espen.

«Å, som vi lengtet etter

julekvelden – denne tæljysblafrende høytid i desembermørket. Sjøl Rørosbanen fikk julestemning over seg», skrev Kjell Aukrust.

Helt til det siste beholdt han barnets begeistring og fascinasjonen for julefeiringen. Også i år gis det ut et julehefte med flere av hans fantastiske julefortellinger. Slik holdes Ludvig, Solan og Gurin levende for oss. •



Årets julehefte

Illustratøren, forfatteren, kunstneren og tegneserieskaperen Kjell Aukrust ble født 19. mars 1920 i Alvdal. Han ble en av etterkrigstidens aller mest folkekjære forfattere. Ingen elsket julen som han. Etter hans død i 2002 har juleheftene med fortellingene hans bidratt til å holde minnet om ham levende. Årets heter «Aukrust – Julehefte» og utgis av Cappelen Damm.

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.

GJENSYN MED GRYNET MOLVIG

– Jeg har hatt et rikt liv

I syv tiår har Grynet Molvig (81) vært i rampelyset og jobbet med store stjerner. Privat har hun blant annet vært grevinne og levd et liv i sus og dus. Nå har hun samlet historien mellom to permer.

TEKST: ANNA WAHLGREN FOTO: PETER KNUTSON, PRIVAT



1944: En liten og søt Grynet

Høsten 1949, hjemme i Råde i Østfold, skal hun begynne i første klasse og drar til skolen sammen med mammaen sin. Skoledagen begynner med at hver blyge førsteklasse skal gå frem og presentere seg for alle mødre, fedre og lærere. Når det blir hennes tur, tar hun sats.

«Hei, jeg heter Anna-Kristin, men alle kaller meg for Grynet.»

Oi, en replikk for mye! Grynet forstår at hun har avveket fra protokollen og tatt mer plass enn det som er vanlig på det lille stedet hvor de bor, ti mil utenfor Oslo. Hun har gjort seg bemerket.

Hun merker mammaes rødme i kinn, men også latteren og de glade ansiktene som ser på henne. Da blir hun varm innvendig. Hun vil ikke gå tilbake til de andre barna igjen. Hun vil bli værende i sentrum.

Og slik ble det. Det var på scenen hennes liv skulle utspilles, og nå har hun forsøkt å oppsummere det skriftlig. Det er en uvanlig morsom og velskrevet selvbiografi, sier vi, og Grynet lytter oppmerksomt.

– Jeg synes ikke selv at livet mitt har vært så bemerkelsesverdig, men jeg er en underholder. Jeg vil at folk skal more seg. På scenen selvfølgelig, men også når de leser boken. For det har handlet om underholdning.

”

Jeg synes ikke selv at livet mitt har vært så bemerkelsesverdig.

Anna-Kristin «Grynet» Molvig Lewenhaupt ble født i Råde lillejulaften 1942. Hun er en av våre mest folkekjære skuespillere og sangere, som kan se tilbake på 70 år på scenen. Hun har jobbet med store legender som Povel Ramel og Beppe Wolgers. Hvordan er det så å se tilbake på et så innholdsrikt liv?

– Det har vært veldig morsomt og veldig slitsomt, og jeg vet ikke om det alltid har vært så sunt. Å dykke ned og se hva som kommer opp ... Det har ikke vært slik at jeg har gått ut og kastet opp etter en skriveøkt, eller grått meg i søvn. Men å bli påminnet om situasjoner hvor det ikke har vært en dans på roser, kan være en påkjenning.

FØDT UNDER KRIGEN

Grynet Molvig ble født midt under den brennende verdenskrigen og vokste opp på det norske bondelandet.

– Skolen lå fire kilometer unna. Jeg gikk dit og hjem – alene. Mamma sa: «Sving på armene, så går det lettere». Så jeg svingte med armene og var mer trøtt i dem enn i beina når jeg kom hjem. Curling var ikke noe foreldrene drev med på den tiden, og å klage var ikke på agendaen. Men på mange måter hadde jeg det bra, jeg vokste opp i en trygg storfamilie. Når jeg syntes mamma var urettferdig, løp jeg over til tantene mine og klagde min nød. Og fikk litt trøst og kanskje en kake.

Foreldrene hadde en liten gård med dyr, og det betydde at de alltid var hjemme – men også stadig i bevegelse.

– Man skulle ikke bedrive lediggang, så vi barna ble også satt i arbeid. Jeg lå ofte på knærne og rensket ugress. Var vi inne, skulle vi også ha noe i hendene –

HOPPET I DET:

Da prestasjonsangsten slo til, lærte Grynet Molvig seg å hoppe i fallskjerm i den tro at det ville kurere frykten. Det gjorde det ikke ...

helst hekle eller strikke. Å lese bøker, var luksus, man fikk nesten ikke lov til det.

– Er det derfor du har vært så hardtarbeidende senere i livet?

– Antagelig. Disiplinen fikk jeg med meg hjemmefra. Den har jeg hatt nytte av, for å være skuespiller er et ganske tøft yrke. Det er slitsomt og går utover kropp, sjel, hode og nervesystemet.

– Men det var også en del jantelov når du vokste opp, eller hva?

– Absolutt. Jeg hadde janteloven på den ene skulderen og lettsindigheten på den andre. I det ene huset bodde tan-



Grynet Molvig

BOR: I en leilighet ved Lill-Jansplan på Östermalm i Stockholm. Her har hun bodd i over fem tiår.

FAMILIE: Sønnen Theodor og hennes spesielle venn Douglas von Sydow.

INTERESSER: – Jeg leser hele tiden, nå får jeg ikke plass til flere bøker i huset mitt. Derfor har jeg blitt bokaktivist. Jeg liker ikke å kaste bøker, så jeg plasserer bøker på forskjellige steder. På et venterom, på helsestasjonen, eller på en benk ved T-banen. Og så ser jeg for meg at en tenårings, eller noen som ikke har råd til å kjøpe bøker, plukker dem opp.

– Jeg elsker å se på spørrekonkurranser som «Alle mot alle», «På sporet», «The Wall» .. og jeg håper ved Gud at de aldri spør meg om å være med i «Alle mot alle», og at jeg sier ja i ren forfengelighet.

– Musikk kan gjøre meg euforisk. Musikken er livsnerven min, det er der jeg henter inspirasjon og styrke.

GJØR MEG TRIST: – Det er bare å slå på TV-en, akkurat nå er det veldig lett å finne ting å være trist over.

AKTUELL MED: Selvbiografien «Alla kallar mig Grynet».

tene mine, som var dypt religiøse. De tilhørte indremisjonen, der til og med tankene kunne være syndig.

I foreldrenes hus var det mer lettsindig, med trekkspill, sang, dans, og kanskje litt hjemmebrent i et melkeglass, til tross for at det var strengt forbudt.

– Det var litt mer liv og røre, selv om foreldrene mine hadde en dyp respekt for det religiøse.

MAMMA VAR STOLT, MEN FLAU

Hun beskriver sin mor som «veldig spesiell». Begavet som få. Hun spøkte, sang

” Mamma skammet seg da jeg var naken på TV.

og siterte både Ibsen og greske filosofer.

Hun var full av eventyr, men også en kvinne som kanskje ikke alltid var så lett å ha som mor.

– Da de mørke øynene hennes ble enda svartere, forlot man rommet. Da ble alle usynlige, til og med pappa. Men når hun var i godt humør, lo hele huset,

da skinte solen. Hun var en stor personlighet som skrev dikt og holdt fantastiske taler.

Grynet beskriver moren som prima-donnaen hjemme, det selvfølgelige midtpunktet.

– Mor kom fra Nord-Norge og hadde mer temperament enn pappa, som kom fra Østlandet og var bedagelig og rolig.

Kanskje gjorde Grynet det som moren egentlig hadde ønsket å gjøre – å opptre. Hun var stolt av datteren sin, men av og til ble hun flau. Som da datteren opptrådte naken på →



FLERE ROLLER: I 1972 spilte hun inn filmen «Mannen som sluttet å røyke» med Tage Danielsson og Gösta Ekman.

TV. Da så hun ingen annen utvei enn å slutte i kirkekoret.

– Hun skammet seg, men hun tok konsekvensene av min opptreden og sluttet. Historien sluttet imidlertid ikke der. Det oppsto nemlig en diskusjon i Norge om hva som er sensur, og hva som er kunst. Og scenen hvor jeg var naken – fra forestillingen «En dåres forsvartal» – ble brukt som et eksempel på hva som faktisk er kunst. Og snart var mor tilbake i kirkekoret.

ALVOR BLANDES MED SPØK

Grynet ble oppdaget da hun var 12, og noen år senere dro hun på sin første turné. Hun gikk rundt med store øyne og fikk være med på ting som andre bare kan drømme om.

– Mentalt pakket jeg ned mine gummistøvler, som var fulle av leire, jeg tror de holdt meg jordnær. Og de gummistøvlene har jeg prøvd å ta med meg hele livet.

Grynet var virkelig søt som barn, kommenterer vi – og innser i samme sekund at det høres ut som vi ikke synes Grynet er pen i dag. Det merker selvføl-

POPULÆR:
Mange husker Grynet fra hennes rolle i «Stompa forelsker seg» i 1965. Her sammen med Ole Enger og Kirsti Sparboe.



gelig den oppmerksomme Grynet. Hun legger hodet på bordet og ler høyt.

Vi prøver å komme oss ut av situasjonen:

– Et barn er jo søtt, så blir man mer vakker ...

– Vi lar det ligge, synes jeg, ler Grynet.

Hun har åpenbart humor. Den reflekteres også i boken. Alvor blandes med spøk, hun virker å ha selvironi på det meste hun gjør.

Kanskje har hun for mye distanse til

seg selv? Hun skriver om alle legendene hun har jobbet med, og jeg minner om at mange faktisk ser på henne som en legende. Men det føler hun ikke selv.

– Nei, det ville vært rart. Jeg føler heller at jeg har fått være med på et festlig karnevalstog med masse utrolige mennesker. Jeg føler meg bortskjemt som har fått synge deres fantastiske tekster og melodier. Jeg er klar over at jeg har hatt flaks. Og jeg var alltid yngst, til jeg plutselig ble eldst. Jeg vet ikke hva som skjedde.



GREVINNE: Grynet var gift med greve Carl Adam Lewenhaupt fra 1983 til 1996.

«FREKT Å DØ»

– I dag har mange gått bort?

– Jeg synes det er veldig frekt. Det er så frekt, jeg tar det som en personlig fornærmelse. Det skjer omtrent hver dag nå. Kolleger jeg har kjær, er plutselig borte, andre havner på hjem for demente.

Selv gir Grynet Molvig fremdeles full gass. I vår hadde hun en av rollene i den hyllede teaterforestillingen «Tre søstre» i Sverige. Denne høsten har det vært både bokmesse og bokbad.

I januar er hun klar for premiere på Riksteatern i Sverige i rollen som Mary i stykket «Lang dags ferd mot natt». Der

spiller hun mot Krister Henriksson.

– Er du en usannsynlig sprek 80-åring?

– For et håpløst spørsmål. Hvordan skal man være som 80-åring, mener du? Jeg har levd i over 80 år og jobbet i snart 70. Man er jo ikke den samme personen hele livet. Du formes av farger og sinnstemninger, og utvikles gjennom forskjellige epoker og hendelser du går igjennom.

KONFRONTERTE ANGSTEN

Grynet er oppmerksom på sine sinnstemninger, og i en periode av livet følte hun at hun hadde samlet på seg litt for



LYKKE: Fotografert i 1980 sammen med sønnen Theodor. – Det var en luksus å få barn, sier Grynet.



KJÆRESTE: 2022 Grynet sammen med Douglas von Sydow på teaterpremiere.

mange frykter i kroppen. Det var premiereangst, prestasjonsangst og press.

– Jeg tenkte at hvis jeg oppsøkte frykten og så den i hvitøyet, så kanskje ville jeg bli kvitt den. Så jeg utdannet meg til fallskjermhopper. Dessverre hjalp det ikke, men oi, for et kick det var! Jeg gjorde vel 12 hopp, og det var et endorfinkick som ikke kan beskrives. Frykten når du går ut på flyets vinge og hopper, så skal man telle «ett tusen og én, ett tusen og to, ett tusen og tre», og på «ett tusen og fire» trekker du i snoren.

Fallskjermen hennes havnet til og med på forsiden. En gang landet →



SAMLET HISTORIEN: – Jeg er en entertainer, jeg vil at folk skal bli underholdt – også når de leser boken, sier Grynet om selvbiografien sin.



SELVBIOGRAFI: Grynet Molvig er aktuell med boken «Alle kallar mig Grynet».

hun nemlig uheldig – i et tre. «Grynet i fallskjermulykke» sto det på forsiden, og litt lenger ned: «Fälldin knust». Samme dag hadde nemlig den tidligere statsministeren, Thorbjörn Fälldin, tapt en debatt mot Olof Palme, og i kombinasjon med Grynets fallskjermhopp, ble det en legendarisk forside.

– Fallskjermhopping er én ting, men det modigste du kan gjøre, er nok å gå inn på scenen, synes Grynet.

– Kroppen lever sitt eget liv før en premiere. Å vite at du har ansvaret for en tekst, for kollegene dine, for at publikum skal bli underholdt ... det er et stort press. I forhold til det, virker fallskjermhopping som en lett bris. Kunsten handler om å skyve bort sitt store ego og konsentrere seg om det man skal gjøre, og det er virkelig vanskelig.

MORSOMT LIV

Men livet har ikke bare handlet om jobb, hun har også levd et morsomt privatliv med fester og reiser. Hun har «unt seg», som hun selv beskriver det.

Hun var gift med komponist Alfred Janson fra 1965, og sammen fikk de sønnen Teodor. I 1983 giftet hun seg med den svenske greven Noppe Lewenhaupt. I mange år bodde hun på hans store gård Gäddeholm utenfor Västerås.

Livet som alenemor ble byttet ut med storslåtte fester og omgang med kongefamilien.

– Jeg har mange sterke og fine minner fra den tiden. Naturen rundt Mälaren er så vakker, og herregården fra 1700-tallet er helt fantastisk. Som bondejente kan jeg ikke si at jeg kjente meg igjen. Traktorene var noe større og betydelig flere enn jeg var vant til, men jeg nøt mitt nye liv. Jeg holdt på med hester og avlet opp føll. Det var mye skog og frisk luft, men også alt annet som hører herregårdslivet til: fine fester og dans under lysekronene. Og jakt! Jeg tok jegerprøven, jakten var en del av gårdens store inntektskilder.

– Samtidig lengtet jeg tilbake til min egentlige identitet, til mitt yrke og publikum. Det ble en konflikt mellom artistlivet og livet på Gäddeholm. Og til slutt vant yrkeslivet. Jeg drømte aldri om å være grevinne, men det var en fest. Jeg ville ikke vært det foruten.

I 1995 døde grev Noppe Lewenhaupt.

ANGRER IKKE

Sønnen Theodor betrakter hun som sitt livs største kjærlighet.

– Jeg synes det var stort å bli mor, men nå er han jo blitt en gammel mann. Baby i går, gammel mann i dag; tiden går så fort. Når jeg ser tilbake på småbarnsårene, kan jeg se at det var slitsomt. Jeg jobbet jo så mye, og hadde ikke klart det uten hjelp fra mamma og svigermor.

– Angrer du på at du ikke brukte mer tid med sønnen din?

– Jeg kan ikke plukke ut ting jeg angrer på og gå rundt å gruble over det. Det var greit, vi overlevde. Jeg syntes det var en luksus å få barn, og Theodor var verdens søtste. Jeg hadde en mann som jeg elsket, men han hadde sitt arbeid som pianist og komponist i Oslo å tenke på. Jeg var også midt oppi mine jobber, slik var livet da. Jeg vil kanskje ikke få pris for å ha vært verdens beste mamma, men det er greit.

I dag er hun og sønnen veldig nære. Hun kaller ham sin beste venn, og de deler samme yrke og interesser. Theodor jobber som skuespiller og regissør i Norge.

– I sommer var han på vårt sommersted i Marstrand. Der dykket vi ned i «Lang dags ferd mot natt». Vi pleier å lese og analysere skuespillene vi jobber med, i tillegg til at vi diskuterer eksistensielle spørsmål. Det betyr utrolig mye for meg, det skaper en sterk samhørighet.

Nå har Grynet Molvig passert 80 år. Hun husker da Povel Ramel skulle fylle 80, og hun spurte ham hva han ønsket seg. «Vin! Men helst ikke vin som må lagres for lenge».

– Noen ganger får jeg spørsmål om hvor jeg vil bli begravet, i Norge eller Sverige? Da pleier jeg å si at de får spre asken min på Svinesundsbroen, så får vi se hvor vinden tar meg. Jeg håper selv sagt at det blir litt aske på begge sider.

Den beste kremen jeg noensinne har prøvd

Sabine har testet den nye og helt naturlige ansiktskremen **Natural Magic™ Anti-Ageing Cream**. -Jeg er imponert. Det er den deiligste kremen jeg noensinne har hatt. Den er luftig, lett, og huden føles så myk!



Sabine har alltid passet godt på huden sin, og vært veldig opptatt av å beskytte den. -Jeg vil gjerne forebygge de vanlige aldringstegnene, som rynker og fine linjer. Jeg bestemte meg for å finne en god antirynkekrem. Jeg hadde noen ønsker for kremen; den skulle være effektiv og trenge raskt inn i huden. Den kunne gjerne være naturlig og vegansk samt ha en mild og god duft.

Da jeg så Natural Magic var jeg solgt

-Jeg har vært stor «fan» av

produktene til New Nordic i mange år, og har god effekt av flere av kosttilskuddene deres. Da jeg så at de hadde lansert en eksklusiv og naturlig ansiktskrem basert på effektive urter, var jeg solgt!

Eksklusiv og deilig krem

-Kremen kommer i en glasskrukke med et utrolig flott og eksklusivt uttrykk. Duften er himmelsk, veldig frisk og mild. Den er virkelig innbydende.

Unik konsistens

-Jeg har aldri hatt en krem med en så deilig konsistens.

Den er virkelig luftig og lett. Jeg liker godt at konsistensen ikke er tykk. Den er enkel å påføre, jeg har kun litt på fingerspissene, og så er den utrolig drøy i bruk.

Eksepsjonell myk og deilig hud hele dagen

-Det beste ved det hele er at huden min føles utrolig deilig og myk. Kinnene mine er eksepsjonelt myke. Kremen gjør at huden er elastisk og lett. Natural Magic™ Anti-Ageing Cream er uten tvil den beste kremen jeg noen gang har prøvd, og jeg er veldig glad i den.

Hvor kan man kjøpe Natural Magic™ Anti-Ageing Cream?

Natural Magic Anti-Ageing Cream kan kjøpes direkte på newnordic.no, eller der du kjøper helsekost.

Bestill Natural Magic™
Anti-Ageing Cream

Bestill på newnordic.no
eller 69 25 73 00

Fåes også der du
kjøper helsekost

NY ANSIKTSKREM MED NÆRMEST MAGISK EFFEKT PÅ RYNKER

Hemmeligheten bak den effektive Natural Magic™ Anti-Ageing Cream er det høye innholdet av høykonsentrerte urter. Disse påvirker hudens økosystem, og resultatet er enestående. Hver eneste testdeltaker, dvs. 100 %, synes at kremen bidrar til å redusere rynker. Den helt nye, naturlige Natural Magic™ Anti-Ageing Cream gir en øyeblikkelig kosmetisk effekt. Kremen påvirker rynker og fine linjer. Resultatet er en strålende, sunn og vakker hud.



Nytt design,
men samme gode
innhold





KOS DEG: Nøtteliten vet at nøtter er sunt føde. Det er det for deg også.

KNEKK I VEI: Det lurt å kjøpe nøtter med skall. Å jobbe for hver nøtt vil begrense inntaket.



KOS MED GOD SAMVITTIGHET

Så sunt er nøtter

Nøtter er mettende og godt og, ikke minst, skikkelig sunt. Her får du noen gode grunner til å finne frem nøtteknekkeren og kose deg.

TEKST: KARI BYKLUM FOTO: GETTY IMAGES

KILDER: HENRIK LIAN, KLINISK ERNÆRINGSFYSIOLOG OG STIPENDIAT VED UNIVERSITETET I AGDER OG DAGFINN AUNE, FØRSTEAMANUENSIS OSLO NYE HØYSKOLE.

Myndighetene anbefaler at vi spiser en håndfull usaltede nøtter om dagen. Det tilsvarer cirka 30 gram. Men spiser du litt mindre, har det også god helseeffekt. Studier har vist at de som spiser cirka 20 gram usaltede nøtter noen ganger i uka, er mer skånet for livsstilssykdommer enn de som sjelden eller aldri spiser nøtter. Samtidig er det mye som tyder på at vi gjerne kan spise enda mer nøtter enn anbefalingene. Men det trengs mer forskning før helsemyndighetene eventuelt kan oppjustere rådene.

Når du skal velge nøtter,

GOD START

En god frokost som er bra for både tarmen og hjertet, er ei skål med yoghurt naturell, havregryn, en neve usaltede nøtter og litt bær.

er det lurt å velge de som ikke er tilsatt salt. Et høyt inntak av salt over tid er assosiert med høyt blodtrykk. Hvis du er i tvil når du står i butikken, les på posen, og kjøp de usaltede. Hvis det frister med salte peanøtter en lørdagskveld eller du vil lage salte mandler til jul, går det selvsagt helt fint. Men den håndfulle

med nøtter som anbefales daglig, gjelder altså usaltede nøtter.

Nøtter er kaloririke, men det er flere grunner til at du ikke trenger å bekymre deg så veldig for det. Nøtter gir god metthetsfølelse, noe som kan føre til at behovet for annen mat reduseres. Studier som har sett på nøtteinntak og vektendring, har heller ikke funnet noen nevneverdig sammenheng.

Dermed er ikke risikoen for å legge på seg av å spise nøtter særlig stor.

Nøtter inneholder mye umettede fettsyrer, som er det sunne fettst. Det er også fiber, vegetabilsk protein, antioksidanter og andre plantestoffer i nøtter. De er også ekstra sunne for hjertet. Det har nemlig vist seg at nøttespisere får redusert nivået av LDL, som er det usunne kolesterolet.

BRA FOR TARMEN

Nøtter inneholder mye fiber, og det er bra for forebygging av hjerte- og karsykdommer. Fiber er også bra for tarmhelsen vår. Nøtter er en god kilde til protein, og protein er viktig for å bygge og vedlikeholde kroppen. Mat som må tygges godt, krever mer av fordøyelsessystemet vårt, og det er bra!



Er du myk?

Hvor fleksibel du er i leddene, og hvor smidig du er i kroppen, kan kanskje si noe om hvor lenge du kan leve. Ny forskning viser nemlig at de som er myke, hadde lavere risiko for å dø gjennom en syvårsperiode enn andre. Noe av årsaken er trolig at en smidig kropp gjerne indikerer god helse fordi personene holder seg fysisk aktive.

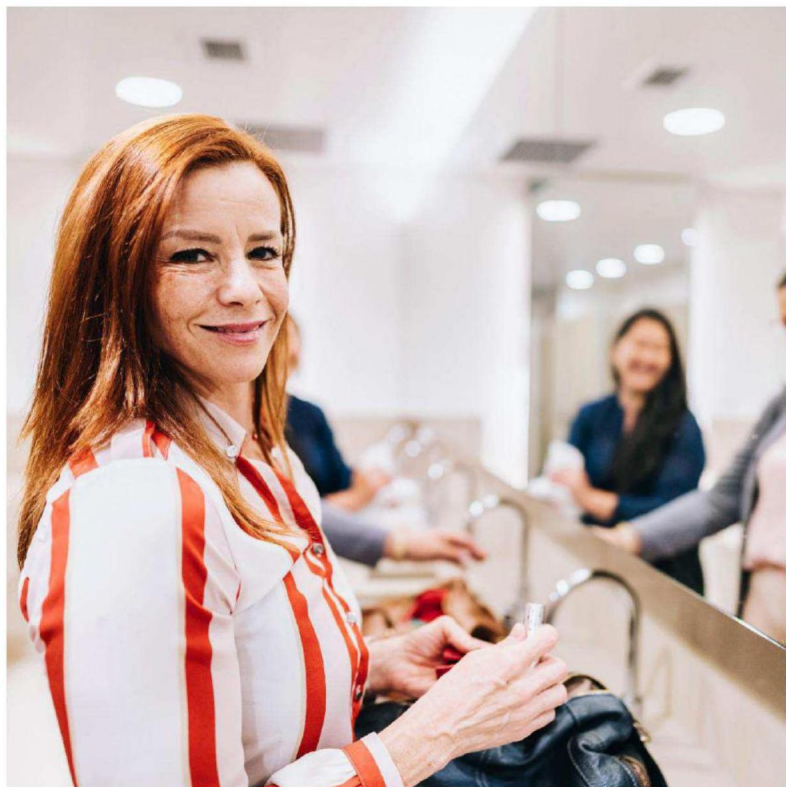
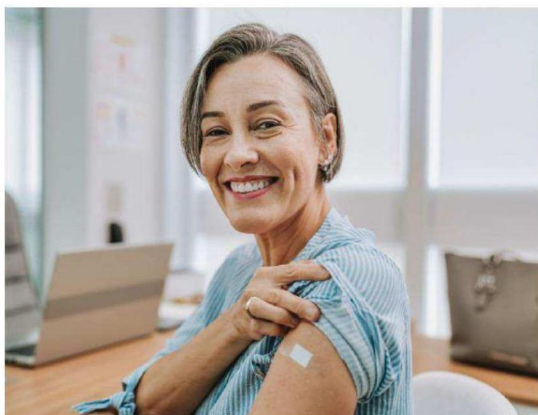
Kilde: Forskning.no



DINE VAKSINER

På Helsenorge finner du oversikten over hvilke vaksiner du har under tjenesten «Dine vaksiner».

Kilde: Helsenorge.no



Ikke hold deg!

Redselen for å lage lyd, eller legge igjen lukt, gjør at mange dropper det litt større dobesøket på kontoret, eller når de er på besøk hos andre. Nå har forskere sett på hva nettopp det gjør med helsen vår. Og jo lenger du drøyer, desto større er risikoen for at tarmbakteriene omdanner avfallet til skadelige stoffer i kroppen som er uheldig for oss.

Kilde: Forskning.no

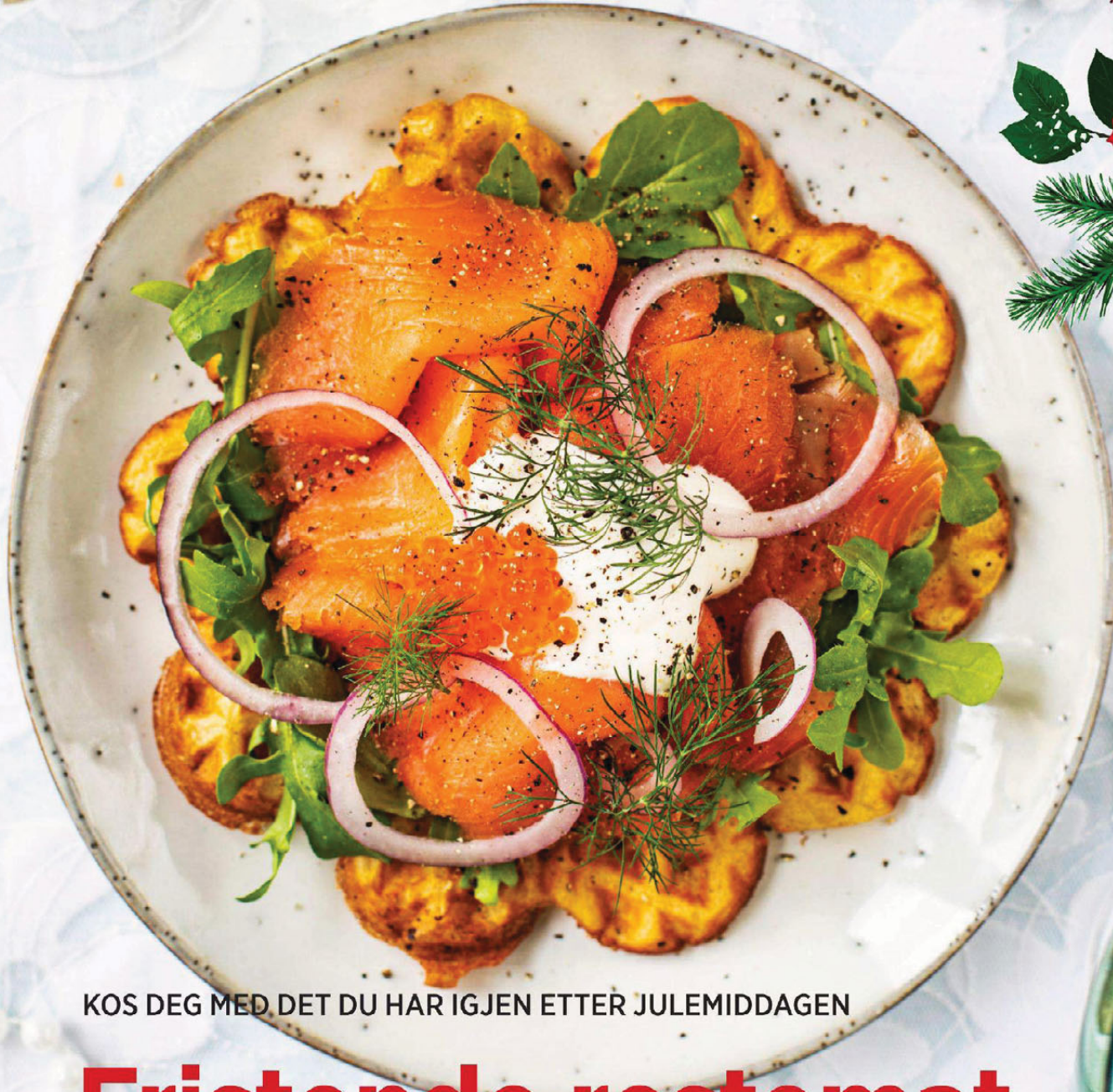


TURFØLGE

Det kan være ekstra vanskelig å komme seg ut på tur når man må gå alene. Så hva med å gi bort både tid og turfølge i gave? Sjekk

Friluftsrådernes Landsforbund og «Dine 30», så får du tips til en hyggelig gaveidé!

Kilde: Friluftsrad.no



KOS DEG MED DET DU HAR IGJEN ETTER JULEMIDDAGEN

Fristende restemat

I romjulen og til nyttår byr vi gjerne på noe ekstra, men det betyr ikke at du ikke kan bruke restene fra julemenyen. Mange av disse rettene er også gode når hverdagen setter inn.

OPPSKRIFTER: HANNE BU XRUD OG ANITA BAKKER FOTO: HANNE BU XRUD, SVEIN BRIMI OG STEFANIA GIORGI

Potetvaffel med røkelaks

Vaffelen er nesten som poteten, som kan brukes til alt. Her pyntet til fest. Bruk kokte poteter eller potetmos du har liggende.

4 porsjoner

2 dl hvitemel
1 ts bakepulver
½ ts natron

¼ ts salt
50 g smeltet smør
2 egg
2 dl skummet kulturmelm
2 dl potetmos

TOPPING:
200 g røkelaks
4 ss rømme
4 ss dill
4 ts lakserogn
¼ rødløk

Bland mel, bakepulver, natron og salt i en bolle. Visp sammen smeltet smør, egg, kulturmelm og potetmos i en annen bolle. Bland det våte i det tørre og la swell i 10 minutter. Stek vaffler gylne i varmt vaffeljern. Server vafflene med røkelaks, rømme, lakserogn, hakket dill og rødløk.

Bytt ut!

Disse vafflene kan toppes med andre rester også, f. eks. lunt pinnekjøtt, røkfisk, juleskinke i skiver eller kalkun.



Club sandwich med kalkun

Rester av kjøtt som kalkun, skinke og ribbe er godt på en god blings.

4 porsjoner

8 skiver bacon
8 skiver kalkun, gjerne rester
100 g majones
1 ss sitronsaft
salt og pepper
12 skiver hvitt brød eller annet brød
1 hjertesalat
3 tomater

Stek bacon i en stor stekepanne på middels varme til gyllent og sprø, 4–5 minutter på hver side. Legg til side på tørkepapir for å trekke bort fett. Ta vare på en ss stekefett. Stek kalkunskivene lett i stekepannen om du vil. Legg over på tørkepapir for å fjerne overflødig fett.

Bland majones med sitronsaft og svart pepper og rør godt. Smør hver toastskive med majones på den ene siden. Legg lagvis med salat, kalkun, bacon, tomatiskiver og toast, til du får fire trippelsandwicher. Stikk gjennom med tannpikker eller grillpinne for å stabilisere sandwichen, og del hver toast i to trekanter.



Cæsar-salat med kalkun

En mettende salat er en perfekt måte å få bukt med restemat på! Bruk kjøtt, fisk eller grønnsaker du har til overs. Her har vi lagd en vri på cæsar-salat.

4 porsjoner

400 g kalkunfilet eller annet kjøtt
ev. kokte grønnsakrester, f.eks. gulrot, kålrot eller rosenkål
¼ ts salt
¼ ts pepper
150 g bacon
3 hjertesalat el. 1 romanosalat
50 g parmesan
2 dl brødkrutonger

CÆCAR-DRESSING:

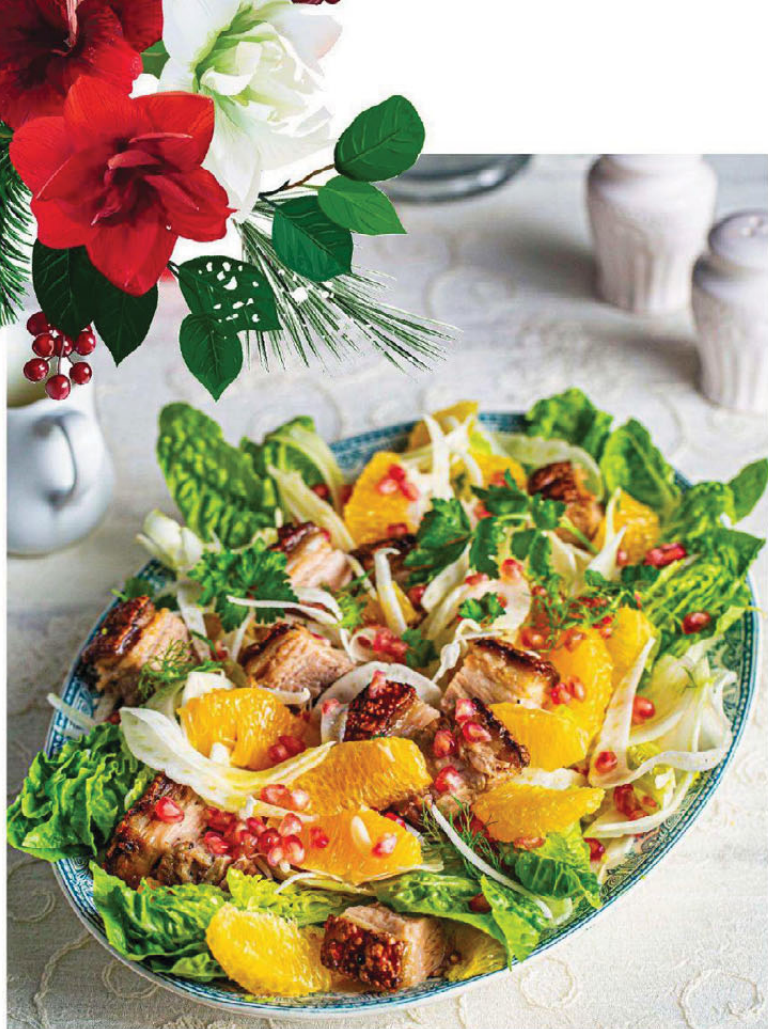
2 eggeplommer
1 ts dijonsennep
1 hvitløkfedd
½ sitron
1½ dl nøytral olje
40 g parmesan

2–3 ansjosfileter
¼ ts salt
¼ ts kajennepepper

Cæcar-dressing: Visp sammen eggeplommer, sennep, sitronsaft og presset hvitløk i en bolle. Spe med olje i en tynn stråle mens du fortstalt visper. Dressingen skal bli tykk som majones. Vend inn revet parmesan og finhakket ansjos. Smak til med salt og kajennepepper.

Lun gjerne kalkun og ev. grønnsaker i ovnen. Stek baconskiver til de er sprø og legg over på kjøkkenpapir for å renne av. Riv salaten i grove biter og vend den i litt dressing. Anrett på et stort fat eller bolle, hvelv over tynne skiver parmesan og strø over brødkrutonger. Skjær kalkunkjøttet i tynne skiver og legg på salaten sammen med bacon og grønnsaker. Avslutt med litt kvernet sort pepper og server.





Fennikel- og appelsinsalat med ribberester og granateplefrø

Denne friske salaten fungerer også supert som tilbehør til den klassiske ribben.

4 porsjoner

600–700 g ribberester
1–2 fennikel
4 appelsiner
2 hjertesalat
1 granateple

DRESSING:

1 ts dijonsennep
1 ss appelsinjuice
2 ss sitronsaff
5 ss olivenolje
1 ss honning

Lun ribbebitene i ovnen på 170°. Snitt fennikel så tynt som mulig, legg i iskaldt vann, gjerne med isbiter. Bruk en liten skarp kniv, kutt topp og bunn på appelsinen. Sett appelsinen med en av kuttsidene ned og skjær av resten av skallet. Skjær ut filetene

ved å skjære rett langs hver hinne på begge sider, slik at bitene blir helt rene.

Del salat i tynne båter på langs og fordel på fat. Del granateple og slå ut frøene med baksiden på en sleiv e.l., ned i en bolle plassert i vasken. Sling eller sil vannet fra fennikelen og fordel på fat. Legg på appelsin, biter av lun ribbe og dryss med granateplefrø.

Dressing: Rist alle ingrediensene til dressing i et glass med lokk og drypp over.

Server med et dryss av urter om ønskelig.

Varier gjerne

Bytt gjerne ut appelsin med klementin. Og har du andre grønnsaker som bønner, rosenkål eller kål, kan de finsnittes og tilsettes. Dropper du kjøttet, kan du servere salaten som tilbehør til den klassiske ribben.



Allsidig rett!

Wok er perfekt til rester. Rester av ribbe passer også i denne retten. Og andre grønnsaker du måtte ha liggende. Server gjerne ris til eller bare litt godt brød.

Wok med rester av pinnekjøtt

En frisk og morsom måte å bruke opp pinnekjøttrestene på. Dette smaker godt i romjulen.

4 porsjoner

400 g gulrot
200 g grønne bønner
1 brokkoli
400 g kål
400 g pinnekjøtt
200 g eggnudler

SAUS:

1 hvitløkfedd
5 ss soya, gjerne den med mindre salt
2 ss limesaff
1 ss revet ingefær

TIL SERVERING:

2 vårløk
1 liten bunt koriander
50 g cashewnøtter eller andre nøtter

Snitt eller del gulrot i staver eller tynne skiver, rens bønner, del brokkoli og stilk i små

buketter og biter, finsnitt kål. Riv kjøttet i små biter. Grønnsakene holder på farge og sprø konsistens hvis du woker eller steker dem raskt på høy varme i omganger i litt vegetabilsk olje. Stek til de er gode og gjennomvarme. Kok nudler etter anvisning.

Saus: Press hvitløk og bland med resten av ingrediensene til sausen. Hell sausen i woken og vend med grønnsaker og kjøtt til rask oppvarming.

Server med nudler, et dryss av hakket vårløk, koriander og nøtter.



Tilslørte julekaker med multer og bringebær

En deilig og spennende julevri på den klassiske desserten.

4 porsjoner

4 dl knuste rester av julekaker og nøtter
400 g multer

KREM:

3 dl kremfløte
1 dl vaniljekrem
1 ts vaniljesukker
3 ss melis

TOPPING:

100 g bringebær
50 g pistasjnøtter

Knus eller grovhakk julekaker og nøtter.

Krem: Pisk fløte og vaniljekrem med vaniljesukker og melis, til myk krem.

Legg et lag multer i bunnen av porsjongsglassene. Legg i krem, et lag knuste kaker, avslutt med krem og et dryss hakkede pistasjnøtter. Pynt med multer og bringebær.

Myke eller tørre kaker?

Julekaker kommer i flere former og konsistenser, bruk det du har. Myke kaker kan smuldrer og ristes i panne med litt sukker og godt smør slik at de blir sprø.



Riskrem Brulèe

En enkel utgave av en klassiker. Med en liten, men spennende smaksvari.

4 porsjoner

400 g risengrynsgrøt
1 dl kremfløte
2 ss sukker
1 vaniljestang
1 appelsin, finrevet skall
Lysebrunt sukker til topping

Snitt vaniljestangen på langs, skrap ut frøene og frøene i en bolle med fløte og sukker. Pisk til passe stiv krem og vend inn grøt og finrevet appelsinskall. Fordel riskremen i porsjonsformer og strø over brunt sukker.

ker. Bruk en brulèebrenner eller stek i forvarmet ovn på høy varme på øverste rille. Sukkeret skal karamellisere seg men ikke bli brent, så pass på, det går raskt.

Raskt og enkelt!

Har du ferdig riskrem fra dagen før, kan du vende inn appelsinskall og ev. vanilje og ha i formene. Prøv med sitronskall i stedet for appelsin, for en enda friskere utgave.





Majones?

Majones består av egg og eddik og kanskje litt syre. Helt perfekt i en kake. Bare vent til du smaker røren!



Ekstra saus

En frisk bringebærsaus blir ikke feil med denne kaken. Kok opp 1 dl sukker med 300 g fryste bringebær, til sukkeret er oppløst. Bruk som det er eller sil vekk steinene.

Sjokoladecake med sjokoladefyll, bringebær og toffifee

En skikkelig fest av en kake der du får brukt opp alt du har i bakeskapet. Pynt gjerne med julens konfekt eller det du har for hånd.

KAKEBUNN:
230 g hvetemel
30 g maisenna
100 g kakao
2 ts natron
1 ts bakepulver
½ ts salt
1 ½ dl melk
1 ss eddik
1 ss vineddik
2 ts vaniljeekstrakt
200 g sukker
200 g brunt sukker
1 dl solsikkeolje

200 g majones (se tips)
3 egg + 1 eggeplomme
2 dl sterk kaffe

SJOKOLADEKREM:
300 g mørk sjokolade f.eks. Dronningsjokolade
300 g meierismør, romtemperert
180 g melis
1 ts vaniljeekstrakt
1 klype salt
1,7 dl kokende vann
70 g kakao

PYNT:
200 g bringebær
100–200 g blå, små druer
1 eske Toffifee eller annen konfekt

Kakebunn: Forvarm ovn til 180°. Smør sidene på to springformer, 20 cm, og legg bakepapir i bunnen. Bland mel, maisenna, kakao, natron,

bakepulver og salt i en bolle. Sett til side. Ha melk, eddik og vanilje i en liten bolle og sett til side. Bland sukker, olje og majones i stor bolle og tilsett egg og eggeplomme. Bland godt og tilsett halvparten av melblandingen. Bland inn den varme kaffen etterfulgt av resten av melblandingen. Røren er ganske tynn. Fordel i formene og bak i 35–40 minutter. Test med en trepinne etter 35 minutter. Avkjøl i formene på rist. Løsne etter 10–15 minutter og avkjøl helt. Sett gjerne kaken i kjøleskapet mens kremen lages.

Sjokoladekrem: Smelt sjokolade i vannbad og sett til side. Kjør smøret jevnt og mykt med en k-spade/flatvisp. Tilsett melis, vanilje og salt. Rør sammen kokende vann og kakao og hell i bollen. Kjør

videre og bland inn smeltet sjokolade. Bland godt, til en silkemyk og blank masse. Sett i kjøleskapet i ca. 45 minutter, til kremen tykner.

Pynt: Bruk en slikkepott og rør opp sjokoladekremen. Del kakebunnene i to (hvis kakene har fått topper, skjær til jevne topper), legg en bunn på et fat og smør på et passe tynt lag. Legg på en bunn og gjenta med kremen, til den siste bunnen blir lagt på. Smør på resten av kremen over det hele, pynt og sett kaken kaldt slik at den setter seg.



Kyllinggryte til middag?



**Kjempegodt
nok!**

Til bords MED DE KONGELIGE

Tom Parker Bowles, sønn av Dronning Camilla, har samlet kongelige matoppskrifter fra dronning Victoria til kong Charles III i en ny kokebok. Her får du en smakebit.

OPPSKRIFTER: FRA BOKEN TIL BORDS MED THE CROWN FOTO: JOHN CAREY
OVERSETTELSE: JON BERG OG GEIR SALVESEN



Dronning Marys fødselsdagskake

Denne kaken laget av Gabriel Tschumi og servert til en ung prins Richard (nå hertugen av Gloucester) i 1951. I dronningens notater var sjokoladekaken sterkt understreket, hun hadde skrevet ordene «stor suksess». Den berømte kaken ble også hvert år servert på dronning Marys fødselsdag.
8 porsjoner, 2 springformer à 20 cm diameter

125 smeltet smør, pluss litt ekstra til pensling
8 eggeplommer
2 eggehviter
200 g finkornet brunt sukker
200 g hvetemel, pluss ekstra til å strø kakeformene med
1 ts bakepulver

SJOKOLADEGANACH:

6 dl fløte
100 g sukker
450 g mørk sjokolade av god kvalitet, revet

Forvarm ovnen til 180°. Pensle kakeformene og strø mel over. Pisk sammen egg og sukker i vannbad (sett en ildfast bolle over en gryte med småkoke vann – ikke la bunnen på bollen være i kontakt med vannet) til det tykner og det dannes en hale når vispen løftes ut. Sikt inn melet i tre omganger, vend det forsiktig inn hver gang. Tilsett så det smeltede smøret og vend det inn til alt er godt blandet. Fordel røren i kakeformene og stek dem i ovnen i 30 minutter, eller til en trepinne kommer ut ren. Ta kakeformene ut av ovnen og sett dem på en rist, la kakene avkjøle i formen. Ta dem så ut av formen og la dem avkjøle helt.

Sjokoladeganach: Bland fløte, sukker og sjokolade i en tykkbunnet kjele, kok opp, skru av og la det avkjøle en times tid.

Skjær hver kake i to og smør hvert lag med ganache, bygg opp til fire lag. Dekk hele kaken med resten av ganachen.

Kyllingsandwich til kroningen

Denne såkalte royale klassikeren, offisielt kjent som *Poulet Reine Elizabeth*, ble skapt i 1953 av Constance Spry og Rosemary Hume, og ble servert under kroningslunsjen til dronning Elizabeth.

12 sandwicher

2 kyllingbryst
1 løk, hakket
2 ss olivenolje
2 ts currypulver
1 ts tomatpuré
1 dl rødvin
1 dl vann
1 laurbærblad
1 sitron, saften, eller så mye som trengs
2 ss mangochutney
300 g majones
8 skiver grovbrød
Smør
Salt og nykværnet svart pepper

Legg kyllingbrystene i en gryte med vann, kok opp og la det småkoke i 10–15 minutter, eller til kjøttsaften fra den tykkest delen av brystet er klar. Avkjøl og riv kjøttet i biter.

Stek løken i olivenolje over middels varme i 10 minutter til det er mykt, tilsett currypulver og stek i 2 minutter til. Tilsett tomatpuré, øk varmen, tilsett vin og kok til alkoholen er fordampnet. Tilsett vann, laurbærblad og sitronsaft og la det småkoke forsiktig i 10 minutter. Ta det av varmen og sil sausen over i en bolle. Avkjøl.

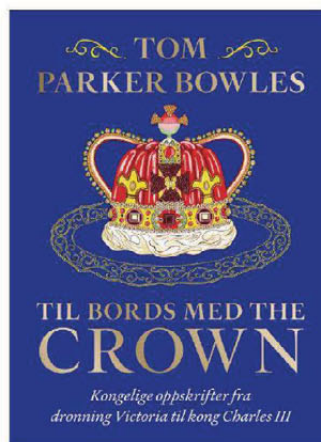
Når sausen er kald, tilsett mangochutney og majones og bland det godt sammen. Smak til med salt og pepper, og mer sitronsaft om nødvendig. Bland kyllingen med sausen.

Ha smør på fire av brødski-vene. Ha godt med kyllingrøre på hver av dem, og press de andre skivene oppå. Skjær bort skorpen og del hver sandwich i tre tykke fingerstore stykker.



Enklere variant

Bytt gjerne ut den posjerte kyllingen med ferdig grillet kylling. Du kan også bytte ut rødvin med litt buljong eller kraft.



Flere oppskrifter

Kokeboken Til bord med The Crown (Gursli Berg Forlag, 2024) er først og fremst en håndbok til daglig bruk. Tom Parker Bowles har brukt måneder på å finkjemme arkiver, brev, dagbøker, kokebøker og biografier for å samle oppskrifter som kan appellere til dagens kokker. Mest av alt er dette en bok om nytelse, gleden over å lage mat og spise, å sette seg ned sammen og bryte brød. Kr 599

KONGELIG BRITISK MAT

I tiden rundt Victoria og Edvard, med et fast kjøkkenpersonale på førtifem, var alt mulig og alt kunne forventes. Men etter hvert som årene gikk, ble kjøkkenpersonalet færre i antall, og lunsjer og middager mindre, men fortsatt utmattende. I disse dager er kongeparet moderate. Og selv om kongelige banketter fortsatt er like viktige som før, med en direkte kobling til de berusende gastronomiske høydene i gode gamle dager, er det nå aldri snakk om mer enn tre retter, pluss kaffe, frisk frukt og petits fours.

Bli med ut i naturen!

I 2025 er det duket for Friluftslivets år. Vi oppfordrer alle til å oppdage og å ta vare på sin nærnatur. Prøve nye friluftslivsaktiviteter og invitere hverandre ut. Drømmen er at alle finner sin friluftsglede.

Året starter med den landsdekkende feiringen Hele Norge båler, som skjer over hele landet lørdag 18. januar 2025, og de påfølgende dagene.

Les mer og se hva som skjer på friluftslivetsar.no.



Varm opp til 2025 med:

Den offisielle Friluftslivets år- genseren

Last ned gratis
strikkeoppskrift på
friluftslivetsar.no.

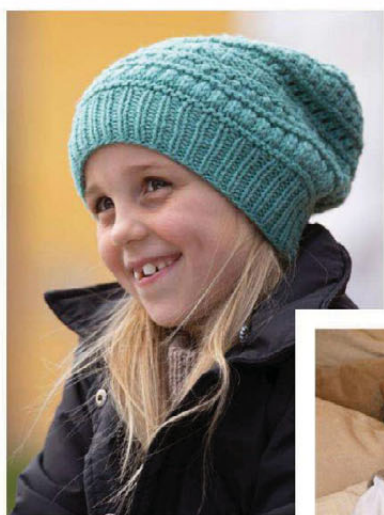


Håndarbeid

& IDEER

Familien NR. 26
20. DESEMBER 2024

- 32 Stjernegenser
- 34 Vakker mønsterstrikk
- 37 Moderne kofte
- 40 Festfin strikk: Jakke og genser med hullmønster
- 51 Heklet genser
- 54 Søtt til minsten
- 57 Selebukse til baby
- 58 Populært skjerf
- 60 Lue med struktur
- 62 Åses lune hjørne



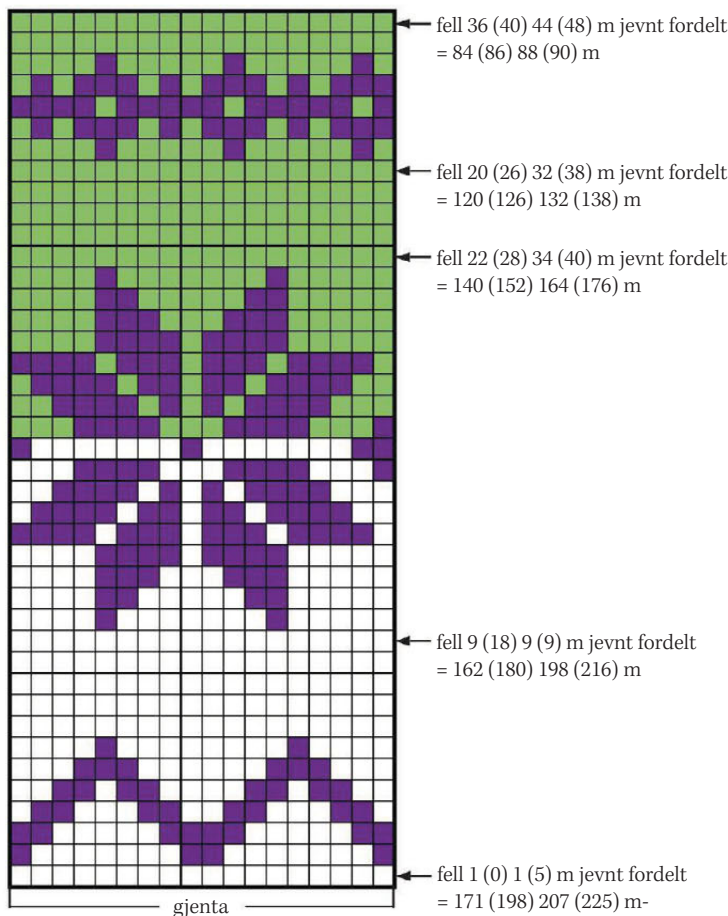


Stjernegenser

Deilig genser med tradisjonelt mønster
og nye, friske farger.

DESIGN: TANJA THERESE GRØNNEBERG STYLING: JAN GUNNAR SVENSON
FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

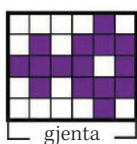
DIAGRAM 2



TEGNFORKLARING

- = hvit
 ■ = lilla
 ■ = grønn

DIAGRAM 1



STJERNEGENSER

Størrelser: S (M) L (XL)

Plaggets mål:

Overvidde 97 (105) 113 (121) cm

Hel lengde ca. 64 (65) 66 (67) cm

Ermelengde 45 (45) 46 (47) cm

Garn: Snorre fra Viking Garn (100 % higland ull) 100 g = 100 meter

Garmengde:

Hvit (nr. 200) 6 (7) 7 (8) nøster

Lilla (nr. 269) 1 (2) 2 (2) nøster

Grønn (nr. 231) 1 (1) 2 (2) nøster

Garninfo: Viking Garn tlf. 51 61 16

60 eller post@viking-garn.no

Veil. pinner: Lang og kort rundp og strømpen nr. 6 og 7

Strikkefasthet: 12 m glattstrikk på pinne nr. 6 = 10 cm

BOLEN

Legg opp 116 (126) 136 (146) m på p nr. 6 og strikk 8 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Skift til p nr. 7 og fortsett med glattstrikk. Strikk 2 omg og deretter diagr 1. Sett et merke i hver side med 68 (63) 68 (73) m til for- og bakstykket. Fortsett med hvitt til arbeidet måler ca. 35 (36) 37 (38) cm.

Ermehull: Fell av 6 m i hver side (3 m på hver side av merket) = 104 (114) 124 (134) m.

Legg arbeidet til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp 26 (28) 30 (32) m på p nr. 6 og strikk 5 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Skift til p nr. 7 og fortsett med glattstrikk. Strikk 2 omg og øk 14 (20) 18 (22) m jevnt fordelt på første omg, til 40 (48) 48 (54) m. Sett et merke i beg av omg (= midt under ermet). Fortsett rundt etter diagr 1 og deretter med hvitt til ermet måler ca. 45 (45) 46 (47) cm.

Ermehull: Fell av 6 m midt under ermet (3 m på hver side av merket) = 34 (42) 42 (48) m.

Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKET

Sett alle delene inn på samme rundp med et erme over hver felling på bolen = 172 (198) 208 (230) m på omg. Beg bak ved venstre skulder, strikk 0 (1) 2 (3) omg med hvitt og fortsett med diagr 2. Midtstill en stjernen midt foran, og fell som det er tegnet inn.

HALSKANT

Skift til p nr. 6 og hvitt. Strikk 1 omg r og deretter vrbord med 1 vridd r, 1 vr i 20 cm, men etter 10 cm vring arbeidet og strikk 1 vridd r over vr og 1 vr over r. Dette gjøres så halsen ser lik ut når den brettes ut mot retten. Fell av med r over r og vr over vr.

MONTERING

Fest løse tråder og sy sammen under ermene.

Blomsterpyrd

Nydelig genser med mønster på bærestykket
og raglanfelling.

DESIGN OG FOTO: SIGRUN GILJE HINDAL/GARNIUS

KARLA GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde 89 (98) 107 (115) 124 (133) cm

Hel lengde ca. 60 (62) 64 (66) 68 (70) cm

Ermelengde 43 (44) 45 (46) 47 (48) cm

Garn: Baby Merino fra Merinor (100 % merinoull) 50 g = 170 meter

Garnforbruk:

Farge 1: Støvet rød (nr. 175) 300 (350) 400 (400) 450 (450) g

Farge 2: Kitt (nr. 010) 50 (50) 50 (50) 50 (50) g

Farge 3: Oliven (nr. 120) 50 (50) 50 (50) 50 (50) g

Farge 4: Rosa (nr. 190) 50 (50) 50 (50) 50 (50) g

Farge 5: Aprikos (nr. 145) 50 (50) 50 (50) 50 (50) g

Veil. pinner: Strømpep, kort og lang rundp nr. 3

Strikkefasthet: 27 m glattstrikk på p nr. 3 = 10 cm

BOLEN

Legg opp 240 (264) 288 (312) 336 (360) m med farge 1 på rundp nr. 3 og strikk rundt. Strikk 6 cm vrbord med 1 r, 1 vr. Strikk videre glattstrikk til arb måler 36 (37) 38 (39) 40 (41) cm.

Ermehull: Fell av de første 3 m, strikk 115 (127) 139 (151) 163 (175) m, fell av de neste 5 m, strikk til 2 m står igjen på omg og fell dem av = 230 (254) 278 (302) 326 (350) m igjen på p. Legg arb til side og strikk ermene.

ERMER

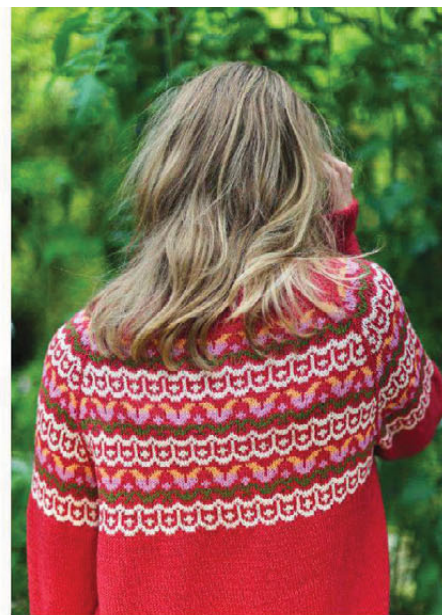
Legg opp 48 (50) 54 (58) 62 (66) m med farge 1 på strømpep nr. 3 og strikk rundt. Strikk 6 cm vrbord med 1 r, 1 vr. Strikk videre med glattstrikk. Sett et merke i første m på omg og start økin-gen fra første omg.

Øking: Øk 1 m på hver side av merket hver 2. (1,5.) 1,5. (1,5.) 1,5. (1,5.) cm 18 (20) 21 (22) 23 (24) ggr = 84 (90) 96 (102) 108 (114) m. Strikk til ermet måler 43 (44) 45 (46) 47 (48) cm, eller ønsket lengde.

Ermehull: Fell av 5 m midt under ermet, merkem og 2 m på hver side av den = 79 (85) 91 (97) 103 (109) m. Legg arb til side og strikk et erme til.

BÆRESTYKKET

Sett ermene inn på hver side av bolen hvor det er felt til ermehull. Start omg



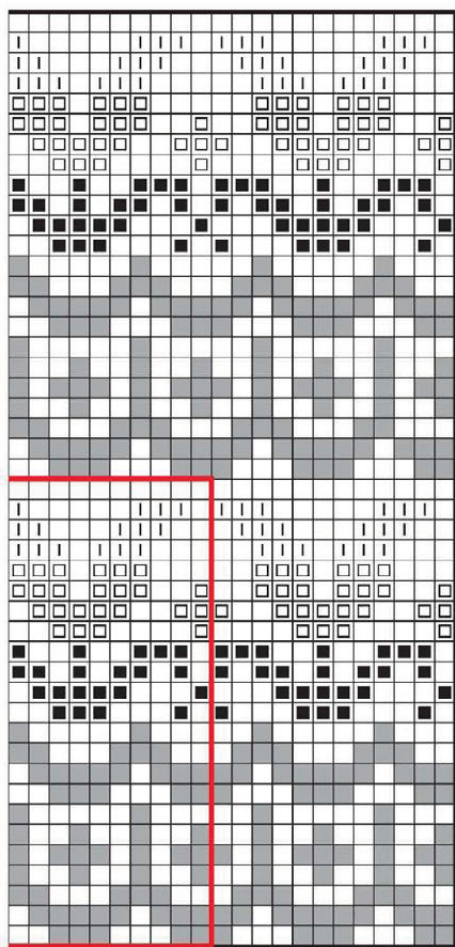
bak på venstre erme. Strikk 1 omg over alle m og legg samtidig opp 1 m mellom hver del (= 4 merkem), avslutt omg når det står 1 m igjen. Du har i alt 388 (424) 460 (496) 532 (568) m + 4 merkem på p. Begynn midtstilt raglanfelling fra neste omg og strikk hele tiden fellingene med frg 1.

Raglanfelling: *Ta 2 m løst av sammen som om de skulle strikkes r, 1 r i farge 1, trekk de løse m sammen over den strikkede m, sett et merke i denne m, strikk frem til 1 m før neste merkem*, gjenta *-* 4 ggr. Det er felt 8 m på omg. Gjenta fellingene hver annen omg, samtidig som du begynner å strikke mønster etter diagram på neste omg.

Mønster: *Strikk merkem med farge 1, start ved pilen for valgt størrelse, strikk



RAM



TEGNFORKLARING

□ = farge 1

■ = farge 2

■ = farge 3

□ = farge 4

□ = farge 5

□ = 1 rapport som gjentas rundt på omg og i høyden

XS
M
XLS
L
XXL

frem til den røde rammen og gjenta den frem til neste merkem*. Gjenta *-* på hver del.

NB: Etter hver raglanfelling må du rykke 1 m til venstre i diagrammet på hver del når du begynner på ny omg. Strikk i alt 23 (24) 25 (26) 28 (29) raglanfellingene før felling til halsutringning = 204 (232) 260 (288) 308 (336) m + 4 merkem.

Halsfelling: Fell av de midterste 27 (29) 31 (35) 37 (39) m på forstykket og strikk frem og tilbake. Raglanfellingene gjøres nå fra retten av arb, fell også i hver side hver annen p 5 m 1 gang, 3 m 1 gang og 2 m 1 gang. Fell videre 1 m i hver side hver annen p 4 (5) 6 (6) 7 (8) ganger. Fell til raglan i alt 33 (35) 37 (39) 41 (43) gan-

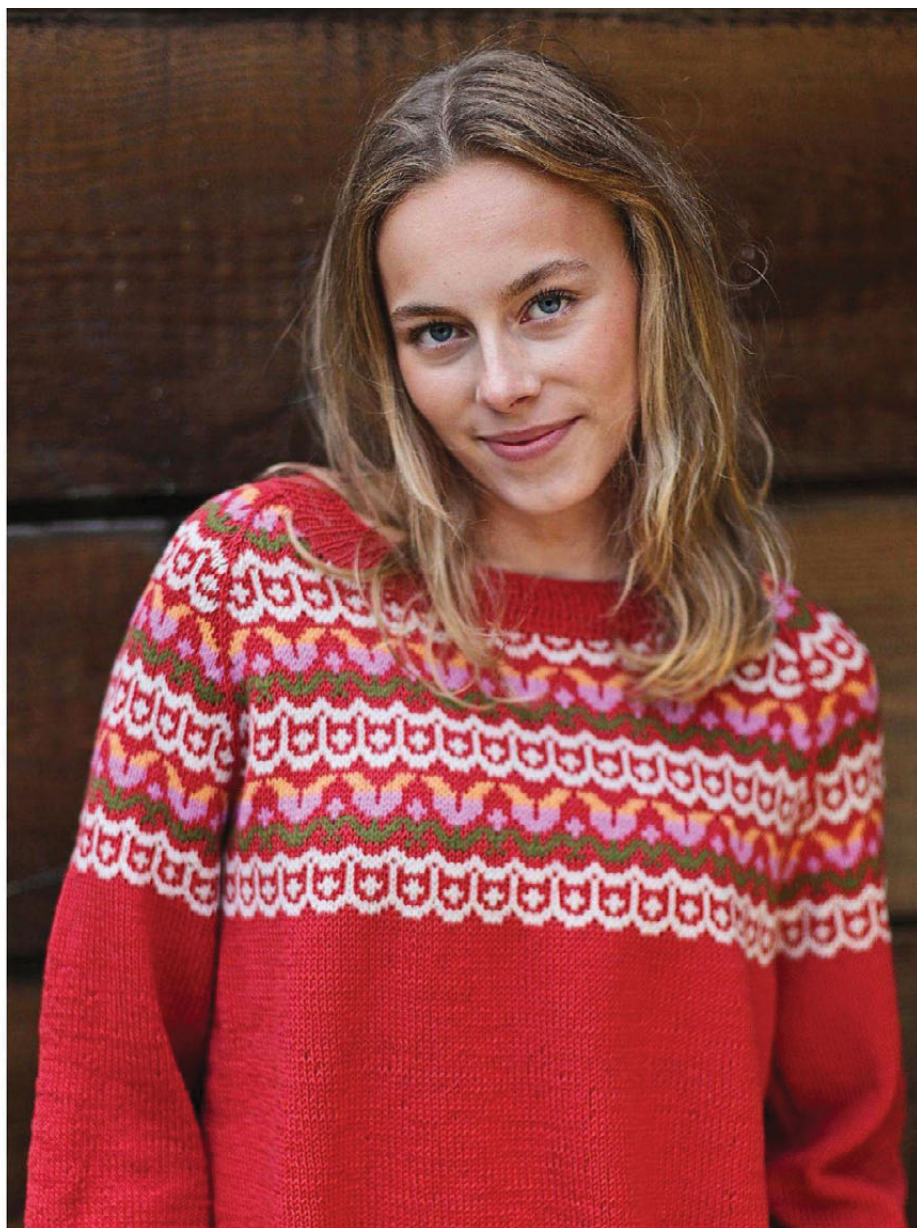
ger. Fell av de siste 69 (85) 101 (117) 133 (149) m.

Halskant: Strikk opp m jevnt langs halsen med farge 1 og kort rundp nr. 3. Strikk 3 cm vrbord med 1 r, 1 vr, men reguler m-antallet til 136 (140) 144 (150) 156 (168) m på 1. omg. Fell av med r over r og vr over vr.

TIPS: For å få kanten til å ligge fint, fell vanlig av på forstykket og litt fastere på bakstykket.

MONTERING

Fest trådene og sy sammen under ermene. Det ferdige plagget må dampes godt for å bli flatt og jevnt.



Moderne kofte

Strikk denne nydesignede koften med klassisk mønster. Velg den friske grønnfargen eller en annen av dine favorittfarger.

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



JANNA KOFTE

Størrelse: XS (S) M (L) XL (XXL) XXXL

Plaggets mål:

Overvidde 90 (97) 105 (112) 119 (126) 134 cm

Hel lengde 55 (56) 57 (58) 59 (60) 61 cm

Ermelengde 48 (49) 50 (50) 51 (52) 53 cm

Garn: Viking Alpaca Storm (40 % superfine alpakka, 40 % merinoull, 20 % nylon) nøster à 50 g

Garnalternativ: Viking Merino (100 % supersoft merinoull, superwash), Viking Sportsragg (60 % ull, 20 % akryl, 20 % nylon), Viking Superwash (100 % superwash ull) eller Viking Bamboo (50 % bomull, 50 % ekte bambus)

Garnmengde:

Naturhvit (nr. 502) 8 (8) 9 (9) 10 (10) 11 nøster

Gressgrønn (nr. 533) 4 (5) 5 (6) 6 (6) 7 nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift 2428-1 og garn fås hos Viking Garn tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 3 og 4

Tilbehør: 9 knapper

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk på p nr. 4 = 10 cm

BOLEN

Legg opp 215 (231) 247 (263) 279 (295) 311 m med naturhvit på p nr. 3. Strikk 1 r, 1 vr fram og tilbake i vrbord. Etter ca. 2 cm, strikk 1 knapphull på høyre side over 3 m, 4 m fra kanten (fell 3 m og legg opp nye m på neste p). Fortsett med vrbord til vrborden måler ca. 7 cm. På siste p strikkes det andre knapphullet. Sett de første og siste 11 m på en hjelpep (= forkanter som strikkes til slutt). Det er nå 193 (209) 225 (241) 257 (273) 289 m igjen på p. Skift til p nr. 4 og strikk 1 p glattstrikk, samtidig som du legger opp 4 nye m i slutten av p (= klippe-m som hele tiden strikkes vrangt). Strikk så mønster A rundt etter diagr. Sett et merke i hver side med 47 (51) 55 (59) 63 (67) 71 m til hvert forstykke og 99 (107) 115 (123) 131 (139) 147 m til bakstykket. Når arb måler ca. 33 (33) 33 (33) 34 (34) 35 cm, felles 3 m i hver side for ermehull (2 m på forstykke og 1 m på bakstykket). Fortsett rundt med mønster A,

samtidig som du legger opp 4 nye m over hver felling (= klippe-m som hele tiden strikkes vrangt).

Når arb måler ca. 48 (49) 49 (50) 51 (51) 52 cm, felles de 4 klippe-m foran. Sett deretter 9 (10) 10 (10) 11 (11) 11 m på hver side av klippe-m på en hjelpetråd til halsfelling. Strikk videre rundt med mønster A og legg opp 4 nye m over maskene på hjelpetråden (= klippe-m som hele tiden strikkes vrangt). Fortsett rundt med mønster A til arb måler ca. 55 (56) 57 (58) 59 (60) 61 cm. La m hvile på p.

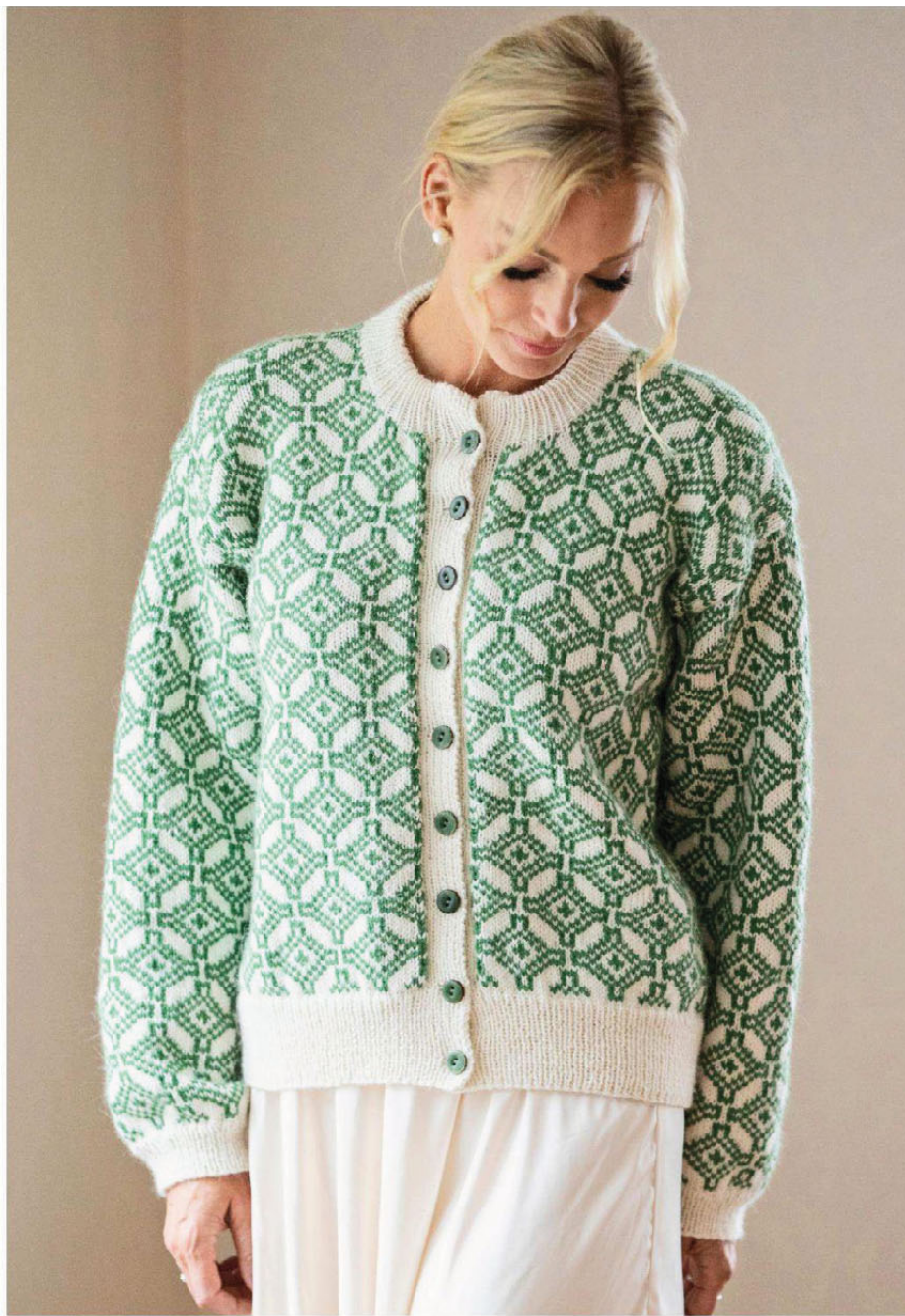
ERMER

Legg opp 68 (70) 70 (72) 74 (76) 78 m med naturhvitt på p nr. 3. Strikk 1 r, 1 vr

rundt i vrbord ca. 4 cm. Skift til p nr. 4. Strikk 1 omg glattstrikk og øk på denne jevnt fordelt til 79 (79) 81 (81) 83 (83) 85 m. Strikk mønster A rundt etter diagr. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet) og øk 1 m på hver side av merket ca. hver 4½. (4.) 3½. (3.) 3. (3.) 3. cm til det er 97 (101) 105 (109) 111 (113) 115 m og ermet måler 48 (49) 50 (50) 51 (52) 53 cm. Vend vrangsidan ut og strikk 5 omg glattstrikk til belegg. Strikk et tilsvarende erme.

MONTERING

Damp arb forsiktig på vrangen. Sy med den minste sikk-sakken 2 maskinsømmer i klippe-m for ermehull og 2 maskinsømmer i klippe-m midt foran.



Klipp opp mellom sømmene. Sy med vanlig sikk-sakk en søm over sårkanten etter oppklipp. Marker med en tråd en fin bue for halsåpning med 7 (7) 8 (8) 8 (8) 9 m til halsringning på hver side av de avsatte m foran. Strikk eller mask sammen 29 (32) 35 (39) 42 (46) 49 m på hver skulder = 39 (41) 43 (43) 45 (45) 47 m igjen midt bak i nakken.

FORKANTER

Sett de 11 avsatte m uten knapphull over på p nr. 3. Legg opp 5 nye m med naturhvitt inn mot koften som hele tiden strikkes i glattstrikk til belegg. Strikk til forkanten når opp til m i halsfellingen (strekk lett i forkanten når det måles). Fell av belegget og sett resten av m på en tråd.

På den andre forkanten strikkes 9 knapphull. De 2 første er allerede strikket. Det siste skal være på siste p før halskanten og de andre med jevne mellomrom.

HALSKANT

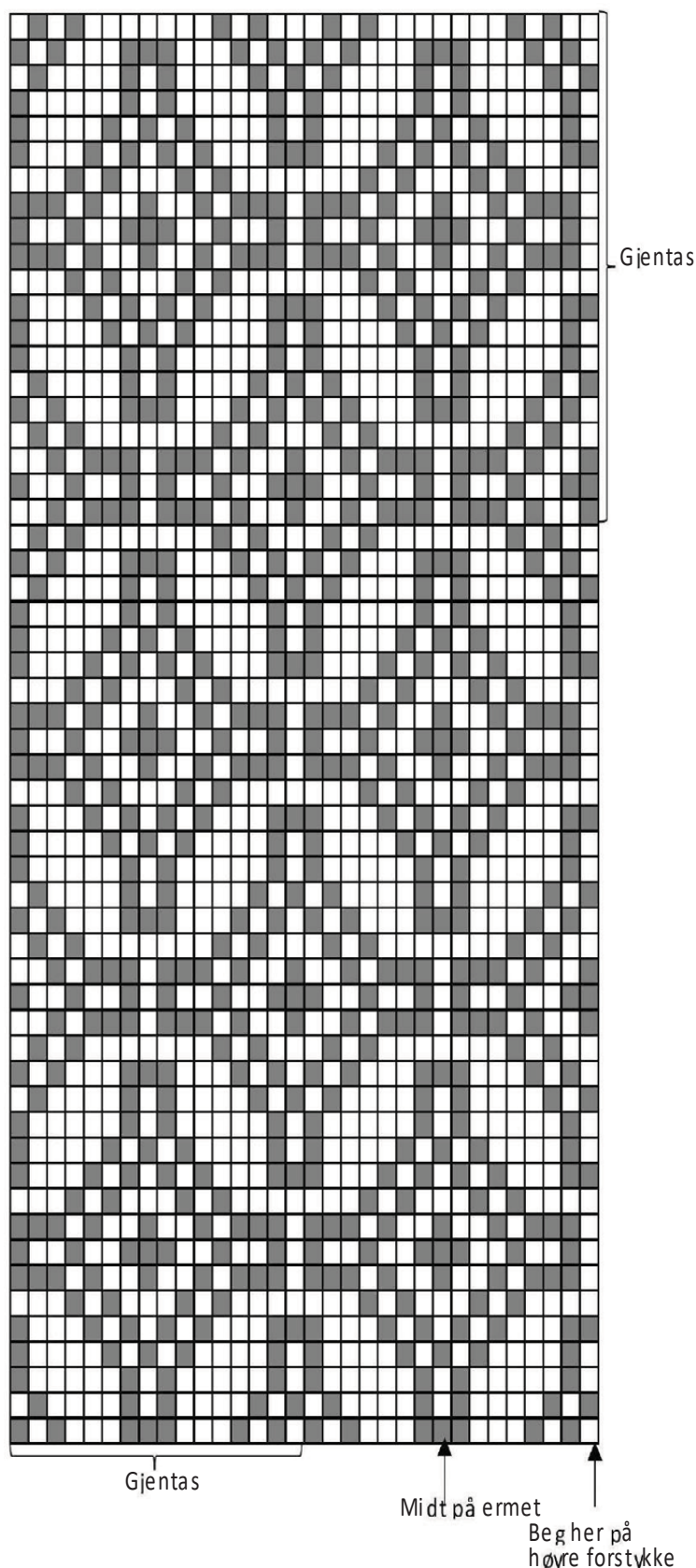
Plukk eller strikk opp med naturhvitt på p nr. 3 slik: Beg på retten med høyre forkant. Sett m fra hjelpetråden over på p, strikk opp ca. 19 (20) 22 (22) 23 (24) 25 m langs høyre halsringning, 39 (41) 43 (43) 45 (45) 47 m på bakstykket, 19 (20) 22 (22) 23 (24) 25 m langs venstre halsringning, og til slutt maskene fra venstre forkant. Det er nå 99 (105) 109 (109) 113 (115) 119 m på p. Fortsett fram og tilbake med 1 r, 1 vr i vrbord. Når halskanten måler ca. 4 cm, felles de 11 første og 11 siste m av med r over r og vr over vr. Fortsett til halskanten måler ca. 8 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

VIDERE MONTERING

Sy med den minste sikk-sakken 2 maskinsømmer langs halskanten på innsiden. Klipp bort det overflødige. Sy med vanlig sikk-sakk en søm over sårkanten etter oppklipp.

Sy til forkantene og fest belegget pent på vrangen. Sy i ermene, og fest belegget pent på vrangen. Brett halskanten dobbel over sårkanten mot vrangen og sy den til med løse sting. Sy i knapper. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Mønster A



□ = Naturhvit
■ = Gressgrønn

Festfin strikk

Lette og luftige plagg i hullstrikk, strikket i et deilig mohairgarn.

DESIGN: TOVE LINDTEIN STYLING: TONE SKIPA FOTO: ESTEN A. BORGOS

JAKKE

Størrelser: XS (S–M) L–XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde 90 (108) 126 (144) cm

Hel lengde ca. 59 (59) 61 (61) cm

Ermelengde ca. 38–39 cm i alle størrelser

Garn: Ingenua fra Katia (78 % mohair, 13 % polyamid, 9 % ull) 50 g = 140 meter

Garnforbruk: Hvit (nr. 1) 300 (350) 400 (450) g

Garninfo: knitnorway.com

Pinner: Rundp (80 cm) nr. 8 og 9, rundp (40 cm) nr. 9 og strømpep nr. 5

Strikkefasthet: 10 m hullmønster med dobbel tråd på p nr. 9 = 10 cm

Kort beskrivelse av arbeidet:

Arbeidet strikkes frem og tilbake på rundpinne nedenfra og opp. Hele arbeidet strikkes i hullmønster med dobbel tråd. Arbeidet deles ved ermehullene til forstykker og bakstykke, og hver del strikkes ferdig hver for seg. Det felles til hals på forstykkene. Sy sammen skuldrene, plukk opp masker til ermene og strikk rundt på rundpinne. Lag en snor til knytting i livet.

BOLEN

Strikk frem og tilbake. Legg opp 91 (110) 127 (146) m på rundp nr. 8 med to tråder. Strikk 4 cm vrbord med 1 r, 1 vr. Sett et merke i hver side med 45 (54) 63 (72) m til bakstykket og 23 (28) 32 (37) m til forstykkene (inkl. 1 kantm i hver side) og la merkene følge arb oppover. Skift til p nr. 9. Strikk hullmønster, start ved angitt pil for riktig str. på hver del og gjenta rapporten over 9 m i bredden. Strikk første og siste m på p (= kantm) r fra retten og vr fra vrangen



resten av arb, disse m regnes ikke med i mønsteret. Strikk etter denne inndelingen til arb måler ca. 37 cm i alle str. Del arb i sidene, og strikk forstykkene og bakstykket hver for seg. Sett et merke midt på hver del, alle mål tas nå herfra.

BAKSTYKKET

(= 45 (54) 63 (72) m). Legg opp 1 m i hver ende av p til kantm, som strikkes r fra retten og vr fra vrangen resten av arb, m telles ikke med i mønsterrapporten. Fortsett videre med mønster. Pass på at du strikker p med kast og 2 r sm fra retten. Strikk til ermehullene måler 22 (22) 24 (24) cm og fell elastisk av.

HØYRE FORSTYKKE

(= 23 (28) 32 (37) m). Legg opp 1 m mot ermehullet til kantm. Du har allerede 1 kantm i starten av p, og strikk begge kantm r fra retten og vr fra vrangen resten av arb. Fortsett videre med møn-

ster. Pass på at du strikker p med kast og 2 r sammen fra retten. Strikk til ermehullet måler ca. 16 (16) 18 (18) cm. Fell av 3 (4) 5 (5) m i starten av p til hals. Fell så mot halsen på hver 2. p 2 m 2 ganger og 1 m 1 gang = 15 (19) 22 (27) m igjen til skulder. Strikk til forstykket har lik lengde som bakstykket og fell elastisk av.

VENSTRE FORSTYKKE

Strikkes som høyre forstykke, men motsatt.

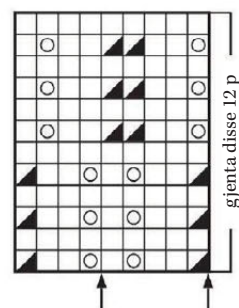
MONTERING

Sy sammen skuldrene fra retten med maskesting. Pass på at du ikke syr for stramt.

ERMER

Strikkes rundt. Start nederst i ermehullet og strikk opp 45 (45) 49 (49) m med to tråder på liten rundp nr. 9 langs hele

DIAGRAM



Start venstre forstykke her str. XS og L–XL

Start venstre forstykke her str. S–M og XXL. Start høyre forstykke, bakstykket og ermer her for alle str.

TEGNFORKLARING

- = r på retten, vr på vrangen
- = 1 kast
- = 2 r sammen





ermehullet fra retten. Sett et merke mellom starten og slutten av omg. Strikk 1 omg r. Strikk resten av ermet i hullmønster. Start ved angitt pil.

NB: For størrelse L–XL (XXL) starter du på nytt ved angitt pil på begynnelsen av hver omg, rapporten går ikke opp rundt på omg. Strikk til ermet måler 2 cm over kulen på håndleddet, ca. 38–39 cm. Fell av.

Strikk et erme til på samme måte.

SNOR

Legg opp 4 m med en tråd på strømpep nr. 5. *Skyv m til andre enden av p, ikke snu arb, stram tråden litt og strikk 1 p r*, gjenta fra *-* til snoren måler ca. 150–160 cm, eller ønsket lengde, og fell av.

Fest alle løse tråder.

Træ i snoren jevnt fordelt i hullmønsteret i livet rundt hele bolen.



cm i alle str., felles de midterste 18 (19) 20 (21) m elastisk av til hals. Strikk hver skulder ferdig hver for seg. Fell mot halsen på hver 2. p 2 m 1 gang og 1 m 1 gang = 15 (19) 23 (27) m igjen til skulder (kantm regnes ikke med). Fell elastisk av når forstykket måler 24 cm i alle str. Strikk den andre skulderen lik og fell elastisk av.

MONTERING

Sy sammen skuldrene fra retten med maskesting. Pass på at du ikke syr for stramt.

Halskant: Plukk opp ca. 84–90 m på liten rundp nr. 3,5 fra retten. Strikk 8 cm vr-bord rundt med 1 r og vr. Fell løst av med r over r og vr over vr. Brett vr-borden dobbel inn mot vrangen og sy inn til.

ERMER

Strikkes rundt. Start nederst ved ermehullet og strikk opp 54 (54) 54 (54) m på liten rundp nr. 8 langs hele ermehullet fra retten. Sett et merke mellom starten og slutten av omg. Strikk 1 omg r. Strikk resten av ermet i mønster etter diagr. Gjenta rapporten over 9 m. Strikk til ermet måler ca. 40 cm, eller til 7 cm før ønsket mål. Skift til strømpep nr. 4,5, strikk 1 omg r og fell samtidig jevnt fordelt til 36 (36) 38 (38) m. Strikk 7 cm vrangbord rundt med 1 r og 1 vr. Fell av med r over r og vr over vr. Strikk et erme til på samme måte.

GENSER

Størrelser: S (M) L –XL (XL–XXL)

Plaggets mål:

Overvidde 98 (114) 130 (147) cm

Hel lengde 60 (61) 62 (63) cm

Ermelengde ca. 47 cm, eller ønsket lengde

Garn: Ingenua fra Katia (78 % mohair, 9 % ull, 13 % polyamid) 50 g = 140 meter

Garnforbruk: Lys beige (nr. 35) 200 (200) 250 (300) g

Garninfo: knitnorway.com

Pinner: Rundp (80 cm) nr. 4,5 og nr. 8, Rundp (40 cm) nr. 3,5 og nr. 8, strømpep nr. 4,5

Strikkefasthet: 11 m mønsterstrikk på p nr. 8 med enkel tråd = 10 cm

Kort beskrivelse av arbeidet:

Arbeidet strikkes rundt på rundpinne nedenfra og opp. Hele arbeidet strikkes i enkel tråd med hullmønster. Arbeidet deles ved ermehullene til for- og bakstykket. Hver del strikkes ferdig frem og tilbake hver for seg. Det felles til hals på for- og bakstykket. Sy sammen skuldrene, Plukk opp masker til ermene og strikk ermene rundt på rundpinne ovenfra og ned. Plukk opp masker til hals. Husk sjekke målene, genseren kan fint forlenges etter ønske, men da må garnmengden justeres.

BOLEN

Legg opp 128 (148) 170 (190) m på rundp nr 4,5. Strikk 5 cm vr-bord rundt med 1 r og 1 vr. Skift til rundp nr. 8. Strikk 1 omg r og fell 20 (22) 26 (28) m jevnt fordelt = 108 (126) 144 (162) m. Sett et merke i hver side med 54 (63) 72 (81) m på for- og bakstykket. Strikk hullmønster etter diagr, gjenta rapporten over 9 m rundt på omg. Strikk til arb måler 36 (37) 38 (39) cm. Del arb i sidene og strikk for- og bakstykket hver for seg frem og tilbake. Sett et merke midt på hver del. Alle mål tas nå herfra.

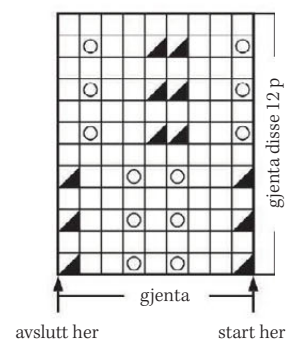
BAKSTYKKET

= 54 (63) 72 (81) m. Legg opp 1 m i hver ende av p til kantm, som strikkes r fra retten, og vr fra vrangen resten av arb. M telles ikke med i m-antallet. Fortsett videre med mønster frem og tilbake. Pass på at du strikker p med kast og 2 r sm fra retten. Strikk til bakstykket måler 22 cm fra merket i alle str., 2 cm før ferdig mål. Fell av de midterste 22 (23) 24 (25) m til hals. Strikk hver skulder hver for seg. Fell 1 m mot halsen på neste p = 15 (19) 23 (27) m igjen til skulder (kantm regnes ikke med). Strikk til bakstykket måler 24 cm i alle str. og fell elastisk av. Strikk den andre skulderen lik.

FORSTYKKET

= 54 (63) 72 (81) m. Strikkes som bakstykket, men når forstykket måler 20

DIAGRAM



TEGNFORKLARING

□ = r på retten, vr på vrangen

⊗ = 1 kast

■ = 2 r sammen

FAMILIEN 26/2024 | 43 |

Vinkelkryss **

AV SIGBJØRN STABURSVIK

«Fyll inn de to kryssende gule løsingordene på kupongen bak eller på kryssordno/familien og bli med i trekningen om valgfri premie»



VINN to søte trær!



eller velg
10
Flaxlodd

SPAK	TRE MELKE- DRIKK	ENER	NAVN	LØFTE KJÆR	HAVDYR	1000 GRAM	GJETTE	PLATE- ALBUM	TALLORD BYGNING	DAGS DATO	RADEN	RÅFLAKS	PARA- DERE
↳								FOR- BLØFFE RØYS				LEGEMS- DELER	
TRYGG TRAFIKK DRIKK		VERKTØY BYRDE		OMRÅDE HOLME			IKKE INN MÅ VI		OS BRUKE HEST				
↳	RYGG ART.		SØPPEL SPISE- SKJE		DRÅPER RØVER				ANTREKK SEIRET OVER				
FARTING		VAR SPRINGE		GUTTE- NAVN GJERRIG MANN			SKRANKE I BUTIKK SKRIKE				ROLLING STONES UÆRLIG		
STIKKE TIL VENT		STIVNE OG SÅ VIDERE		MORE SEG PRIS		PAR TEMA		DAFF FINT			FRED		
↳	SPORTS- STEVNE DYR		ADVAR- SEL ODDE				ELV I ITALIA PLANTE		KRY YTRE				
MELO- DIEN			TREET GRAN- NENE			SPISE GRADIG VENDE JORDA		PA FLESK VANN- PYTT					
FLOD FJÆRKRE		HELT LIK TØM		TIDLIG- ERE EST		LAND ÅNDENØD					DYREPEN- SJONAT		
↳		RED- SKAPET REGEL		OM- TUMLET SKOGS- FUGL		SPAG- ETTI FARGE		BLAD ALFA- KRØLL			HILSE		
DELVIS HVILE		TRYKK- SAK UVENN- LIG		SJØMANN KVELDS- MAT		BRØDET ALPE- OMRÅDE							
↳		FOR FOT- GJENGERE PRIMA- TENE			LEDELSE DAMPE		BLI MINDRE IKKE HURTIG		PUSSE STERK LYD				
TEKST- MELDING	ANSE	BLAFRER PARTI		STERKT LYS OPPKAST									
↳		VAKREST ULLDOTT			NEVNT STRID		SKRED BAK SJA- FØREN		TO LIKE KORT				
FRUKT- ENE ART.			WISE VEI HA SAMMEN		MÅLFØRM BYGE								PYNT
↳	SLEM SYRLIG PLANTE		SENGE- TØYET PÅ SKOLEN		KRYDRET KNA								DIKTA- TUR
FINS		ØKTE REKLAME		STRAFF GI ALT		KNAR SEPA- RERES							
TYKT ISLAG	NARRE- STREKER TYNN SAUS		HUSDYR LØFTE		FORDEL HAR GRISEN		JENTE- NAV DYR						
↳			GRØFT SCENE		LUFT MELLOM ETASJER		ORDNER SENGA MORENE						
BIFALL KØST- BART		MELLOM FJELL MARKEDS- PLASS		TØYSE MED DATA- MASKIN		STOR- FUGL SKYSS		ALLE HER FYRER					
↳		TYKT TAU SELE		VILTER JENTE- NAV		FULL TREKKE		SLUTT- ORD SORT					
FISKENE	DRILLE GJENNOM		LAND MESTER- SKAP				PLAS- SERTE TONE		SKOGENS KONGE JENTE- NAV				
↳			TRIST										
BARNE- PASSER					ASIAT								

AV MERETE MARKENG



eller velg
10
Flaxlodd

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 riktige, regnes det som at du har løst 10-kampen og du blir med i trekningen av premien.

VINN to søte trær!

eller velg
10
Flaxlodd



1

4 X 4

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

**TANK
OTER
LETE
ALKE
NABO**

2

MUSIKK-GRUPPE		FISK		OMRÅDE DANSE- STED	JORDET
KORT-SPILL					
PUB		HODEDEL			
↳			HUGG- VÅPENET		ANDE- FUGL
LIDEN- SKAP	DOVNE	REDS- KAPET PLANKEN			
↳					BARBIES VENN
KORN			REIS		
MYNTENE			ALFABET- NABOER		
BUKSEN					
↳					

LETEKRYSS

Ett av ordene nedenfor finnes IKKE i diagrammet. Hvilket? Ordene kan finnes både vannrett, loddrett, diagonalt og baklengs.

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

UGANDA
UKRAINA
UNGARN
URUGUAY
USA
USBEKISTAN
VANUATU

VATIKANSTATEN
VENEZUELA
VIETNAM
ZAMBIA
ZIMBABWE
ØSTERRIKE

GODTERI		ENG	NEKT- ELSE	BORTE
BLÅØYD				
KLAGE				
BÆRE- REDSKAP				
GRÅT				
↳				

PUSLEKRYSS

Plasser de oppgitte ordene inn på riktig plass i rutenettet.

2 bokst
EA

3 bokst
FAG

4 bokst
ETSE
GROE
HOFF
NARR
REST
SORG

7 bokst
FERIERE
HESTENE
STJELER

	E					
	T					
	S					
	E					

6

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

ROM- FARTØY	↓	SÅR- MERKET	↓	NÅLE- TREET	↓	DYR eller DYP	ENKEL eller EKKEL
FJERNE eller FJÆRKRE							
GAVE eller GRIPE		SVIR eller STAU				TRETT- HETSTEGN	
→				REKKE FORHENG			
TRAV eller TALL		PENN GJØN					GAPE eller RAGE
→			AVLES IKKE INN				
ULYST eller ULL				RETNING eller RETT			
SIDER eller SIDEN							

AMERIKANSK KRYSSORD

1	2	3	4	5
6				
7				
	8			
9				

VANNRETT

- 1 Mange
- 6 Kampsport
- 7 Gjøre om
- 8 Kort
- 9 Si nei

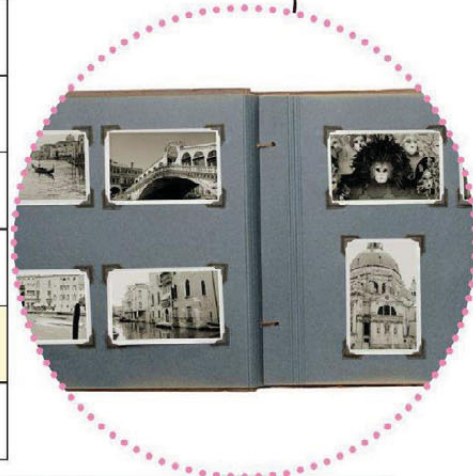
LODDRETT

- 1 Langt borte
- 2 Slentre
- 3 Sur væske
- 4 Styret
- 5 Ess

7

En lett og én vanskelig del Løsningsordet går gjennom begge

Lett	ALPE- OMRÅDE	TO LIKE	HINDRE ULIKE	↓	EURO- PEISK BY	Vanske- lig	SKRAPE FLO- RERER	↓	SVAK	STOPPE	↓
GRUPPE SOLDATER						TRÅKKE				UTE- LUKKELSE	
→						BERSERK					
DREPER		HALE IDRETTS- STEVNE				FROSSEN HINNE					
REFS											
ALFABET- NABOER			JENTE- NAVN			FALLE					



TODELT

Kodekryss

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

10



UMODEN	BILDET	BLOD- KANAL MORAL	↓	FARER	SÆR RETNING	↓
→						
MÅRDYRA						
			JENTE- NAVN BEITER			
→						
GANGVEI					FRITID	FORLATT
FARGE						
DEL					TOE	
ALFABET- NABOER					BRODERI	
→		ASEN SPISE				
TAPÅ						
IKKE INN			IKKE DIN			
PULVER				TO LIKE		

Fargekryss ***

AV MERETE MARKENG

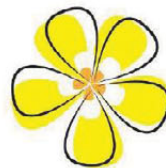
Løsningsordet fremkommer i rutene med sirkel Les ovenfra og ned



VINN to søte trær!



eller velg
10
Flaxlodd



SØRGE FOR DIKTERE	HIV UNDERSTELL	ALKOHOL	BASSENG	DREIE	UNDERSKUDD	EI BLUND	IDIOT BARNET	REGNE	HYSSING ARENA	RASK
↳		DIKT- FORM EKS- KLU- SIVE		TY TIL ANDE- FUGL	TIL- STØTE TREKKES			EVNE KLØFT		
KLOKKE GLED								DJEVEL TOPP		
↳		KOPE DEL			BRÅTT LYDEN				ERT SKJENK- ET	
TIER	DYRET HONO- RERE			ROLIG SUM		BENÅDE OBS				BAG
↳			BAKVERK GRUER			HÅR BØR		AV- KJØLER	VEKT- ENHET DEKKE	
MÅ VI	TROLLE TRAVE			TIL- TENKE FORET			LIKESÅ HIV			DYRET
↳		ARBEIDS- PLASS FUGL			UTBYGG LÆRE			ROBUST DOM		
TALL ATOM			DRUKNE FEET		ETTER- RETT MYNT- ENHET			PÅ GRUNN AV SKEIVE		
↳		BOLIG FLITTIG				PÅLEGG GRAD				TEORI
BAKKET	HODE- PYNT FANGST			FJÆR FARGE		STØR- RELSE BILES		JUS KAN VI GÅI		
↳			REN FRYSE				BØYE KRY		ANDE- FUGLEN GAMMEL MYNT	
LEKE	ORDNER PUTTET			MEGET VEKT						PAUSE
↳		POLITI- MANN			INNE- HAYER DYR			IGJEN FØDE		
MALE			DEL AV SYKKEL		DUGELIG SKINN					HELLIG BOK
				I HAGEN PÅ TIVOLI			PROVI- ANT PAS- SENDE	REDSKAP LÅNE		
				↳				KRUSE- DULL IDØMMER		
				EKTE	UTROP KJÆR- ESTE		HORN SPRÅK			SURT
				↳				PREST DEL AV SYKKEL	OG ARG	
				VED	SKYT SPORT			GOMLING UTROP		
				↳		STILK ÅSRYGG				VEKST
				MAT- LAGER INSTRU- MENTET			TV- SERIE STORFE	GÅ VAR MUNTER		
				↳			DYR			
				PERIODE				RATTET		

Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirkelene og leses ovenfra og ned

VINN to søte trær!

eller velg
10
Flaxlodd



VANNRETT

- 1 Ball
- 6 Blomst
- 10 Nittet
- 11 Trill
- 12 Furen
- 14 Kula
- 16 Naske
- 17 Fuglen
- 20 Gud
- 21 Svis
- 23 Eden
- 25 Mange
- 27 Eiendommelig
- 29 Vi
- 30 Ensom
- 31 Celler
- 33 Liten
- 35 Arbeidet
- 36 Politimann
- 38 Dekken
- 39 Spis
- 40 Følelse
- 42 Hev
- 43 Hos
- 44 Mål
- 46 Porsjon
- 47 Føye seg
- 49 Trygle
- 51 Ujevn
- 53 Skive
- 55 Artist
- 58 Dyr
- 59 Fyrer
- 61 Sette ned
- 63 Dasker
- 65 Minker
- 66 Fakkes
- 67 Mas
- 69 Gi alt
- 70 Ungdom
- 73 Uenig
- 74 Knep
- 76 Preke
- 78 Elven
- 80 Intern
- 81 Prester
- 82 Kolon
- 84 Sengetøy
- 86 Styre
- 88 Ende
- 89 Himmellegame
- 90 Klager

LODDRETT

- 2 Bygde
- 3 Bevege
- 4 Fjærkre
- 5 Reklamesjef
- 6 Utrop
- 7 Keitet
- 8 Rekkefølge
- 9 Behandle
- 12 Tall
- 13 Bare
- 15 Lengdemål
- 18 Kan epler være
- 19 Mynt
- 21 Leie
- 22 Møte
- 24 Hersker
- 26 Spiselig
- 28 Føle
- 29 Treet
- 32 Norsk by
- 34 Deler
- 35 De første kristne
- 37 Gløtte
- 38 Elv
- 41 1100
- 43 Kjelke
- 45 Frykt
- 48 Skrift
- 50 Drikk
- 52 Båter
- 54 Slott
- 56 Kåt
- 57 Anstrengelse
- 58 Skrått
- 60 Vold
- 62 Labbene
- 64 Aure
- 67 Kortspill
- 68 Drikk
- 71 Inneslutte
- 72 Ens
- 73 Lyd
- 75 Terge
- 77 Eks land
- 79 Luft
- 81 Sjarm
- 83 Kjekk
- 85 Sut
- 87 Arbeidsområde
- 88 Ord

1	2	3	4	5		6	7	8	9	
	10					11				
12					13		14			15
16			17	18		19			20	
		21						22		
23	24					25			26	
	27				28					
29			30				31		32	
33			34				35			
36				37		38				
39			40		41				42	
		43					44	45		
	46					47				
48		49			50		51			52
53	54		55	56		57			58	
59		60				61		62		
63					64		65			
66				67		68		69		
	70		71				72			
73						74				75
		76			77					
78	79		80						81	
82		83					84	85		
	86			87		88				
89						90				

LØSNINGER og vinner fra hr 21/24

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

Hyggekruss



Vinkelkruss



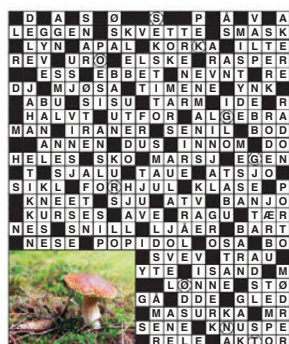
Familiekruss



Klassikeren



Fargekruss



10-kampen

- 1 KORK
- 2 ØKE
- 3 KAMBODSJA
- 4 MELK
- 5 GRANSKE
- 6 AVLESER
- 7 TERTE
- 8 SAMMENBRUDD
- 9 STRANDA
- 10 HOVMESTER

Premievinner hr 21:

Dagny Wårvik Skår, Yven

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

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

Sudoku løsninger

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

KONTAKT- INFORMASJON

Har du spørsmål om kryssord i Familien, kontakt Egmont Kids Media Nordic AS
E-post: maritlaastad@egmontno

INNSENDINGFRIST: 17. JANUAR Du kan sende inn løsningene slik:

SMS med kodeord **XFAM**

<løsningsordet/gaten> til **2205**

(kr 5,- pr melding)

Internett: Bruk kupongen på

www.kryssordno GRATIS!

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

Egmont Kids Media Nordic AS, Familien 26, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo

SAMLEKUPONG hr 26/24

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: **To søte trær/10 lodd**

HYGGEKRYSS.....

VINKELKRYSS.....

FAMILIEKRYSS.....

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

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

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

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

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

FARGEKRYSS:.....

KLASSIKEREN:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./-sted:.....

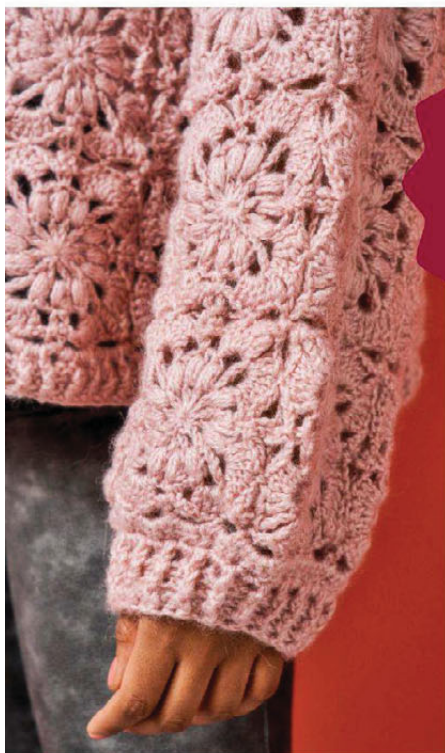
LUBNE
PUFFMASKER AV
HALVSTAVEN GIR
3D-DYBDE TIL
BLOMSTEN I
RUTENE.

Blomster- genser

Med en lun hals og vakre blomstermotiver
er denne heklegenseren både deilig og dekorativ.

DESIGN: CHLOÉ ELIZABETH BIRCH
FOTO: IMMEDIATE MEDIA
OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI





**TIL ERMENE SETTES
RUTENE SAMMEN
SOM PÅ FOR- OG
BAKSTYKKET, OG
DERETTER HEKLES
DET EN
VRANGBORD.**

mål før de settes sammen. I noen størrelser hekles det noen ekstra omganger rundt kantene på for- og bakstykket for å oppnå ønsket overvidde. Det hekles også kanter rundt delene for å gjøre det lettere å hekle dem sammen.

RUTE

Hekle 82 (92) 100 (110) 118 (128) stk. Legg opp 4 lm med heklenål 5,5 mm, sett sm til en ring med 1 kjm i første lm.

Omg 1 (retten): 4 lm (= 1. st, 1 lm), (1 st om ringen, 1 lm) 11 ggr, 1 kjm i 3. lm av de første 4 lm på omg, 1 kjm i første 1-lmb [12 m, 12 1-lmb]

Omg 2: 2 lm (= første del av puffm), 1 puffm om samme lmb, 2 lm, 1 puffm om neste lmb, 3 lm, *1 dbst i st, 3 lm, (1 puffm om neste lmb, 2 lm) 2 ggr, 1 puffm om neste lmb, 3 lm; gjenta fra * 2 ggr til, 1 dbst i neste st, 3 lm, 1 puffm om neste lmb, 2 lm, 1 kjm i toppen av de første 2 lm på omg. [16 m, 8 3-lmb, 8 2-lmb]

Omg 3: 1 lm, *1 fm i puffm, 5-lm-pikot, 2 lm, hopp over neste puffm, 5 st om 3-lmb før dbst, 1 lm, 1 dbst i dbst, 3-lm-pikot, 1 lm, 5 st om neste 3-lmb, 2 lm, hopp over neste puffm; gjenta fra * 3 ggr til, 1 kjm i første fm. Klipp tråden.

FOR- OG BAKSTYKKET

Lag to like stykker. Sett sammen rutene i 5 strimler med 5 (6) 6 (7) 7 (8) ruter i hver. Sett så sammen strimlene langs langsidene. Hold vrangen mot deg og fest tråden gjennom 3-lm-pikoten i et hjørne på to ruter med heklenål 5,5 mm.

Rad 1 (vrangen): *4 lm, 1 kjm i tredje st på neste 5-st gruppe på begge rutene, 4 lm, 1 kjm i 5-lm-pikot, 4 lm, 1 kjm i tredje st på neste 5-st gruppe, 4 lm, 1 kjm i neste hjørne i 3-lm-pikot; gjenta fra * når du hekler strimler sammen. Klipp tråden.

Kun størrelse M og XL: Hekle utvidelses

rader på både for- og bakstykket.

Med heklenål 5,5 mm, fest tråden i pikoten øverst i høyre hjørne. Hekle ned siden langs de 5 rutene.

Rad 1 (vrangen): *4 lm, 1 kjm i tredje st på neste 5-st gruppe, 4 lm, 1 kjm i neste 5-lm-pikot, 4 lm, 1 kjm i tredje st på neste 5-st gruppe, 4 lm, 1 kjm i neste 3-lm-pikot, 1 kjm i neste 3-lm-pikot på neste rute; gjenta fra * frem til neste hjørne, snu. [20 4-lmb, 25 kjm]

Rad 2 (retten): 3 lm (= 1. st), 4 st om hver lmb ut raden, 1 st i siste kjm, snu. [82 m]

Rad 3: 3 lm, 1 st i hver m ut raden. Klipp tråden. Fest tråden nederst i venstre hjørne og gjenta rad 1–3.

Kun størrelse XS, S, L og 2XL: Hekle sidekanter på for- og bakstykket. Fest tråden i pikoten øverst i venstre hjørne med heklenål 5,5 mm. Hekle ned siden langs de 5 rutene. Hekle som rad 1 forklart over. Fest tråden nederst i høyre hjørne og gjenta rad 1.

VRANGBORD

Hekles på for- og bakstykket.

Kun størrelse XS, S, L og 2XL: Hekle som rad 1 forklart over langs nederste kant av for- og bakstykket.

Rad 2 (retten): 3 lm (= 1. st), 4 st om hver lmb ut raden, 1 st i siste 1 kjm, snu. [82 (98) – (114) – (130) m] Ikke klipp tråden.

Kun størrelse M og XL: Fest tråden nederst i hjørnet med heklenål 5,5 mm. Hekle langs nederste kant.

Rad 1 (vrangen): 1 lm, 2 fm rundt de neste 2 radene, 1 kjm i 3-lm-pikot på første rute, *4 lm, 1 kjm i tredje st på neste 5-st gruppe, 4 lm, 1 kjm i neste 5-lm-pikot, 4 lm, 1 kjm i tredje st på neste 5-st gruppe, 4 lm, 1 kjm i neste 3-lm-pikot, 1 kjm i neste 3-lm-pikot på neste rute; gjenta fra * frem til siste rute, 2 fm rundt de neste 2 radene, snu.

Rad 2: 3 lm, 1 st i hver m til første 4-lmb, 4 st i hver 4-lmb ut raden st i de siste 4 m, snu. [– (–) 104 (–) 120 (–) m] Ikke klipp tråden.

Alle størrelser:

Rad 3 (retten): 3 lm (= 1. st), (1 opphøyd st fra forsiden rundt neste m, 1 opphøyd st fra baksiden rundt neste m) gjenta ut raden, snu.

Rad 4: 3 lm, (1 opphøyd st fra forsiden rundt neste m, 1 opphøyd st fra baksiden rundt neste m) gjenta ut raden. Klipp tråden.

KANT ØVERST

Hekle som rad 1–2 av vrangborden for din størrelse.

GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (2XL)

Plaggets mål:

Overvidde 50 (60) 66 (70) 76 (80) cm

Lengde 55 cm alle str.

Ermelengde 45 cm alle str.

Garn: Stylecraft Grace (85 % akryl, 10 % mohair, 5 % ull) 100 g = 295 meter

Garnmengde: Petals (nr. 2150) 600 (600) 700 (800) 800 (900) g

Garnalternativ: Fraya Mohair fra Selfmade (60 % mohair, 40 % akryl, 50 g/150 m) eller Drops Air fra Garnstudio (65 % alpakka, 28 % polyamid, 7 % ull, 50 g/150 m)

Heklenål: 5,5 og 6 mm

Heklefasthet: En rute måler 10 x 10 cm med heklenål 5,5 mm

Tilbehør: Maskemarkør

TEKNIKKER

3-lm-pikot: 3 lm, 1 kjm i første lm.

5-lm-pikot: 5 lm, 1 kjm i første lm.

Puffm: (1 kast, stikk heklenålen i angitt m/lmb, 1 kast og dra opp en løkke) 4 ggr, 1 kast og trekk tråden gjennom alle løkkene på heklenålen.

HEKLEINFO

Genseren består av ruter som hekles sammen. Blokk ut rutene etter oppgitt

ERMER

Ermene består av lengder på 4 ruter og 4 (4) 5 (5) 6 (6) ruter i bredden. Hekle rutene sammen på samme måte du gjorde på for- og bakstykket. Fest tråden i pikoten øverst i venstre hjørne med heklenål 5,5 mm.

Rad 1 (vrangen): *4 lm, 1 kjm i tredje st på neste 5-st gruppe, 4 lm, 1 kjm i neste 5-lm-pikot, 4 lm, 1 kjm i tredje st på neste 5-st gruppe, 4 lm, 1 kjm i neste 3-lm-pikot, 1 kjm i neste 3-lm-pikot på neste rute; gjenta fra * frem til neste hjørne.

ØVERSTE KANT

NB: Denne raden hekles så det er enkle-re å sy sidene sammen. Hold retten mot deg, fest tråden øverst i høyre hjørne. Hekle *1 kjm i 3-lm-pikot i hjørnet, 4 lm, 1 kjm i tredje st, 4 lm, 1 kjm i 5-lm-pikot, 4 lm, 1 kjm i tredje st, 4 lm, 1 kjm i 3-lm-pikot; gjenta fra * 3 (3) 4 (4) 5 (5) ggr til langs øverste kant. Klipp tråden. **Kun størrelse S, L og 2XL:** Hekles ned langs siden med 4 ruter. Hekle utvidel-ses rader som på for- og bakstykket. [66 m på slutten av rad 3]

MANSJETT

Kun størrelse XS, M og XL: Fest tråden i pikoten i hjørnet med heklenål 5,5 mm. Hekle langs nederste kant av ermet.

Rad 1 (vrangen): *4 lm, 1 kjm i tredje st på neste 5-st gruppe, 4 lm, 1 kjm i neste 5-lm-pikot, 4 lm, 1 kjm i tredje st på neste 5-st gruppe, 4 lm, 1 kjm i neste 3-lm-pikot, 1 kjm i neste 3-lm-pikot på neste rute; gjenta fra * frem til neste hjørne, snu.

Rad 2: 1 lm, 1 fm i første m, 4 fm om hver 4-lmb frem til siste m, 1 fm i siste m, snu. [66 (-) 82 (-) 98 (-) m]

Rad 3: 1 lm, 1 fm i første m, hopp over 1 m, 1 fm i neste m, (2 fm sm) 30 (-) 38 (-) 46 (-) ggr, 1 fm i de siste 3 m, snu. [35 (-) 43 (-) 51 (-) m] Ikke klipp tråden.

Kun størrelse S, L og 2XL: Fest tråden i pikot en i hjørne med heklenål 5,5 mm, og hekle langs nederste kant av erme.

Rad 1 (vrangen): 1 lm, 2 fm rundt hver rad frem til første pikot, *1 kjm i pikoten, 4 lm, 1 kjm i tredje st på neste 5-st gruppe, 4 lm, 1 kjm i neste 5-lm-pikot, 4 lm, 1 kjm i tredje st på neste 5-st gruppe, 4 lm, 1 kjm i neste 3-lm-pikot; gjenta fra * frem til neste hjørne, snu. [- (72) - (88) - (104) m]

Rad 2: 1 lm, 1 fm i første m, 4 fm om hver 4-lmb frem til siste m, 1 fm i siste m, snu. [- (72) - (88) - (104) m]

Rad 3: 1 lm, 1 fm i første m, (2 fm sm) -

(35: -: 43: -: 51) ggr, 1 fm i siste m, snu. [- (37) - (45) - (53) m]

Alle størrelser:

Rad 4: 3 lm, 1 st i hver m ut raden snu.

Rad 5: 3 lm, (1 opphøyd st fra forsiden rundt neste m, 1 opphøyd st fra baksiden rundt neste m) gjenta frem til siste m, 1 st i siste m, snu.

Rad 6: 3 lm, (1 opphøyd st fra baksiden rundt neste m, 1 opphøyd st fra forsiden rundt neste m) gjenta frem til siste m, 1 st i siste m, snu.

Rad 7: Som rad 4. Klipp tråden.

MONTERING

Sy sammen for- og bakstykket oppå skuldrene med kastesting, sy sammen 23 (30) 32 (36) 38 (42) m på hver side og la de midterste 36 (38) 40 (42) 44 (46) m stå åpen til hals. Mål 20 (23) 25 (28) 30 (33) cm ned fra hver side av for- og bak-

stykket og sett et merke for å markere ermehullene. Sy ermene inn i ermehullene, sy sammen sidene og ermene.

HØY HALS

Hold retten mot deg og fest tråden i en side av halsen med heklenål 5,5 mm.

Omg 1 (retten): 3 lm, 1 st i hver m rundt halsåpningen, 1 kjm i toppen av de første 3 lm på omg. [72 (76) 80 (84) 88 (92) m]

Omg 2 (retten): 3 lm, (1 opphøyd st fra forsiden rundt neste m, 1 opphøyd st fra baksiden rundt neste m) gjenta ut omg, 1 kjm i toppen av de første 3 lm på omg. Gjenta omg 2 til halsen måler 9 cm. Bytt til heklenål 6 mm. Gjenta omg 2 til halsen måler 20 cm. Klipp tråden. Fest løse tråder og blokk genseren ut etter oppgitt mål.

STRUKTUREN PÅ DEN HØYE HALSEN BESTÅR AV STAVESOM HEKLES RUNDT MASKENE FRA FOR- ELLER BAKSIDEN.

Søtt til minsten

En praktisk romperkjole til baby som strikkes med lekker struktur og ekstra myk merinoull.

DESIGN: VIKING GARN V/BENEDICTE SKOGERBØ FOTO: STUDIO HJELM

MARNA-ROMPERKJOLE

Størrelse: 1 (3) 6 (9) 12 (18) 24 mnd

Plaggets mål:

Overvidde 43 (46) 49 (51) 54 (57) 60 cm

Hel lengde 31 (32) 34 (35) 38 (41) 41 cm

Ermelengde 12 (14) 16 (18) 20 (22) 23 cm

Garn: Viking Trend Merino Petite (100 % ekstra fin merinoull) 50 g = ca. 175 meter

Garmengde: Nougat (nr. 366) 2 (2) 3 (3) 3 (4) 4 nøster

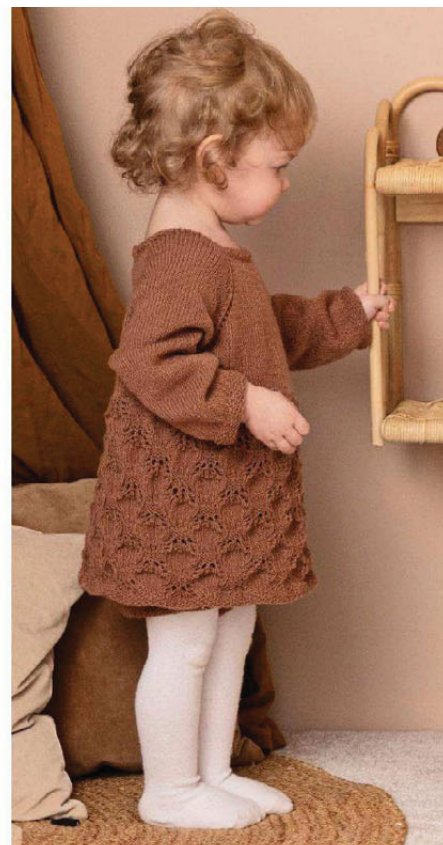
Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2417-15 og garn fås hos Viking Garn tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 2,5 og 3

Tilbehør: 4 knapper

Strikkefasthet: 28 m glattstrikk på p nr. 3 = 10 cm

Info: Arb strikkes ovenfra og ned



BÆRESTYKKE

Begynn med halskanten. Legg opp 71 (77) 77 (83) 83 (91) 91 m på p nr. 2,5. Strikk perlestrikk fram og tilbake i 5 p (se eget diag), samtidig som du på 3. pinne lager et knapphull slik: Strikk til det gjenstår 4 m, 2 m sm, 1 kast, 2 m perlestrikk. Skift til p nr. 3 og strikk glattstrikk og øk 1 m = 72 (78) 78 (84) 84 (92) 92 m.

Del nå til raglanøkninger slik: 12 (13) 13 (14) 14 (15) 15 m (venstre bakstykke), 1

merkem, 11 (12) 12 (13) 13 (15) 15 m (venstre erme), 1 merkem, 22 (24) 24 (26) 26 (28) 28 m (forstykke), 1 merkem, 11 (12) 12 (13) 13 (15) 15 m (høyre erme), 1 merkem, 12 (13) 13 (14) 14 (15) 15 m (høyre bakstykke).

Øk til raglan på hver 2. pinne fra retten slik: 1 kast, 1 m r (merkem), 1 kast. På neste pinne skal kastene strikkes vr på vrangsidene for å få hullmønster. Når det er økt totalt 11 ggr i høyden, tas arbeidet sammen og det strikkes rundt i glattstrikk. Gjenta økningene til du har økt 15 (16) 18 (19) 21 (22) 24 ggr totalt = 192 (206) 222 (236) 252 (268) 284

m i omg. Sett ermepå på en hviletråd (merkem inngår i bolen).

BOLEN

Strikk glattstrikk rundt og legg opp 5 nye m under hvert erme = 120 (128) 136 (144) 152 (160) 168 m. Strikk 2 cm glattstrikk. Strikk 1 omg vr (kant til å plukke opp i). Strikk glattstrikk til arb måler 16 (17) 19 (20) 22 (24) 24 cm fra ermehullet. Del til for- og bakstykke med 60 (64) 68 (72) 76 (80) 84 m til hver del.

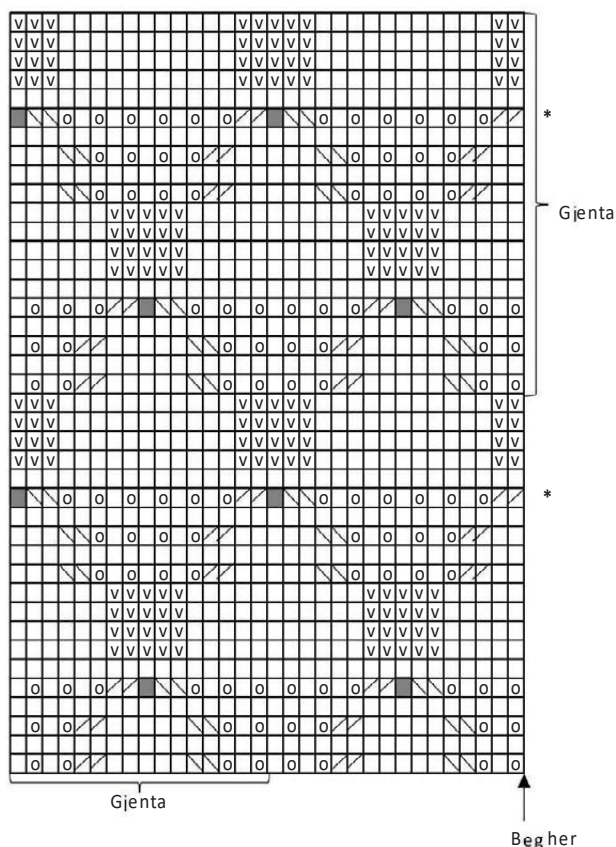
BAKSTYKKE

Strikk glattstrikk fram og tilbake, samtidig som det felles på annenhver p slik: Først 10 m i hver side 1 gang, deretter 6 m i hver side 1 gang, deretter 2 m i hver side 2 (3) 3 (4) 4 (5) 6 ggr. Fell til slutt 1 m i hver side til 14 (14) 16 (18) 20 (20) →





Mønster A



☐ = 1 kast

▣ = 2 m rett sammen

□ = Rett

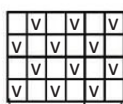
▤ = Ta 1 m løs av, 1 m rett, trekk den løse m over

■ = Ta 2 m løs av samtidig, strikk 1 rett, trekk de 2 løse m over samtidig

◻ = Vrang

* = Flytt maskemarkøren 1 m til venstre

Perlestrikk



Gjenta Beg her

□ = Rett på retten, vrang på vrangen

◻ = Vrang på retten, rett på vrangen

22 m gjenstår. Strikk 1 p og juster til 13 (13) 15 (17) 19 (19) 21 m. Skift til p nr. 2,5, strikk 5 p perlestrikk. Fell av med vrang over rett og rett over vrang.

FORSTYKKE

Strikk glattstrikk fram og tilbake, samtidig som det felles på annenhver p slik: Fell først 13 m i hver side 1 gang, deretter 6 m i hver side 1 gang, 2 m i hver side 1 (2) 3 (3) 4 (5) 5 ggr, 1 m i hver side til det er 14 (14) 16 (18) 20 (20) 22 m igjen. Strikk deretter glattstrikk 2 (2) 2 (3) 3 (3) 4 cm og juster m-antallet til 13 (13) 15 (17) 19 (19) 21 m. Skift til p nr. 2,5 og strikk perlestrikk 5 p, men på den tredje pinnen lag 1 knapphull midt på ved å strikke kast, 2 m sammen. Fell av med vrang over rett og rett over vrang.

KANT, VENSTRE BEN

Strikk opp på p nr. 2,5, 1 m i hver m, men hopp over hver fjerde m langs kanten. Strikk perlestrikk frem og tilbake, og samtidig lag knapphull på 2. p slik: Strikk til det er 4 m igjen. Strikk 2 m sammen, 1 kast, strikk ut p. Etter 5 p, fell av med vrang over rett og rett over vrang.

KANT, HØYRE BEN

Strikkes som til venstre ben, men knapphullet lages på motsatt side.

ERMER

Sett de 41 (44) 48 (51) 55 (59) 63 avsatte m over på p nr. 3. Strikk opp 5 m (1 m i hver av de nye m på bolen) = 46 (49) 53 (56) 60 (64) 68 m i omg. Strikk glattstrikk rundt til ermet måler 10 (12) 14 (16) 18 (20) 21 cm. På neste omg fell jevnt fordelt til 35 (37) 39 (41) 43 (45) 45 m. Skift til p nr. 2,5 og strikk perlestrikk til ermet måler ca. 12 (14) 16 (18) 20 (22) 23 cm. Fell av med vrang over rett og rett over vrang. Strikk det andre ermet på samme måte.

SKJØRT

Plukk opp 120 (128) 136 (144) 152 (160) 168 m i den vrang omg på bolen. Strikk 1 omg glattstrikk og juster m-antallet til 144 (160) 160 (176) 176 (192) 192 m. Sett et merke i omg beg (= maskemarkør). Strikk mønster A rundt etter diagr til arb måler ca. 16 (17) 19 (20) 22 (24) 24 cm. Skift til p nr. 2,5. Strikk 1 omg glattstrikk og fell 1 m = 143 (159) 159 (175) 175 (191) 191 m. Strikk rundt i perlestrikk 5 omg. Fell av med vrang over rett og rett over vrang.

MONTERING

Fest alle løse tråder og sy i knapper.

Selebukse i rillestrikk

Denne søte, men enkle buksen til baby strikkes raskt med rillestrikk. Perfekt gave til de minste.

DESIGN: VIKING GARN V/BENEDICTE SKOGERBØ FOTO: STUDIO HJELM

SØREN-ROMPER

Størrelse: 1 (3) 6 (9) 12 (18) 24 mnd

Plaggets mål:

Stussvidde 45 (46) 48 (49) 51 (52) 52 cm

Hel lengde 27 (30) 33 (35) 37 (40) 43 cm

Garn: Viking Trend Merino Petite (100 % ekstra fin merinoull) 50 g = ca. 175 meter

Garnmengde: Beigemelert (nr. 397)

1 (1) 1 (2) 2 (2) 2 nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2417-3 og garn: Viking Garn tlf. 51 61 16 60 eller vikinggarn.no

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 2,5 og 3

Tilbehør: 2 knapper

Strikkefasthet: 28 m glattstrikk på p nr. 3 = 10 cm



BÆRESTYKKE

Begynn øverst på livet. Legg opp 108 (118) 130 (136) 140 (144) 146 m på p nr. 2,5 og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord 2 cm. Lag knapphull slik: Strikk 17 (19) 22 (24) 22 (23) 24 m, 1 kast, 2 m sm, strikk 16 (17) 17 (16) 22 (22) 21 m, 1 kast, 2 m sm, strikk ut omg. Forts rundt med vrbord til kanten måler ca. 4 cm. Skift til p nr. 3. Strikk 1 omg r, og øk jevnt fordelt til 126 (130) 134 (138) 142 (146) 146 m. Strikk riller (1 rille = 1 omg r, 1 omg vr) rundt til arb måler ca. 16 (17) 19 (20) 22 (24) 24 cm. Del til for- og bakstykke med 63 (65) 67 (69) 71 (73) 73 m til hver del.

BAKSTYKKE

Strikk riller (1 rille = 2 p r) fram og tilbake, samtidig som det felles i beg av hver p slik: Først 8 m i hver side 1 gang, deretter 5 m i hver side 2 ggr, 2 m i hver side 3 ggr. Fell til slutt 1 m i hver side 1 (2) 2 (2) 3 (2) 2 ggr. Det er nå 13 (13) 15 (17) 17 (21) 21 m igjen på p. Strikk ca 1 cm uten felling.

FORSTYKKE

Strikk riller fram og tilbake, samtidig som det felles i beg av hver p slik: Først 16 m i hver side 1 gang, deretter 4 m i hver side 1 gang, 2 m i hver side 2 (2) 2 (2) 2 (1) 1 ggr. Fell til slutt 1 m i hver side 1 (2) 2 (2) 3 (4) 4 ggr. Det er nå 13 (13) 15 (17) 17 (21) 21 m igjen på p. Strikk ca. 3 (3) 3 (4) 4 (4) 5 cm uten felling. Mask sammen med m fra bakstykket.

BENKANTER

Strikk eller plukk opp på p nr. 2,5, 1 m i hver m, men hopp over hver fjerde m rundt den ene benkanten. Strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord 2 cm. Fell av med r

over r og vr over vr. Strikk den andre benkanten på samme måte.

SELER

Legg opp 12 m på p nr. 2,5. Strikk riller fram og tilbake til selen måler ca. 18 (20) 22 (21) 22 (23) 24 cm. Fell av. Strikk en sele til på samme måte.

MONTERING

Fest alle løse tråder pent på vrangen. Sy eller mask sammen den ene selen ca. 3 cm fra midt bak på vrborden. Sy eller mask sammen den andre selen ca. 3 cm andre veien midt bak. Sy i 1 knapp på enden av hver sele.

Populært skjerf

Noe av det mest populære du kan strikke akkurat nå, er dette infinity-skjerfet. Det er gøy å strikke, har litt magi over seg, og er både lekkert og praktisk.

DESIGN OG FOTO: GARNIUS

SNOOR-SKJERF

Mål: ca. 56 cm i omkrest

Garn: Alpaca Dream fra Merinor (60 % baby alpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon) 50 g = 150 meter

Garnforbruk: Beige (nr. 307) 100 g

Pinner: Kort rundp nr. 6

Strikkefasthet: 18 m glattstrikk på p nr. 6 = 10 cm

SKJERF

Legg opp 100 m på kort rundp nr. 6. Strikk 10 omg glattstrikk rundt og fell av. Du har nå strikket første «pølse».

Legg opp 100 nye m. Før du begynner å strikke, skal du nå veve rundpinnen inn i den første pølsen. Før pinnen under, over og under den første pølsen før du begynner å strikke. Strikk 10 omg glattstrikk rundt og fell av.

Gjenta nå fra * til * til du har totalt 7 pølser.

MONTERING

Fest løse tråder. Alle pølsene skal krølle seg innover.

Trinn 1



Trinn 2



Trinn 3



STRIKK
SKJERFET
ALLE SNAKKER
OM. BRUK
GJERNE
RESTEGARN!



Lue med struktur

Denne søte luen til barn har morsom strukturstrikk inspirert av de ikoniske spirene på Nikolaj Kirke i København.

DESIGN: RACHEL SØGAARD OVERSETTELSE: MERETE NORHEIM MYRDAHL
FOTO: FILCOLANA

NIKOLAJ-LUE

Størrelser: 4-6 (8-12) år

Luens mål:

Passer til hodeomkrets 47-51 (52-56) cm

Omkrets (målt ovenfor vrborden) 49 (56) cm

Garn: Peruvian Highland Wool fra Filcolana (100 % ull) 50 g = ca. 100 meter

Garnmengde: Mint (nr. 257) 100 (100) g

Veil. pinner: Rundp nr. 4,5 og 5 (40 cm) og strømpep nr. 5

Strikkefasthet: 17 m x 26 p glattstrikk på p nr. 5 = 10 x 10 cm

FORKORTELSER OG FORKLARINGER

PR (patent retten): Maske og kast strikkes rett sammen

PVR (patent vrang): Maske og kast strikkes vrang sammen

Boble: Strikk 5 m i samme m slik: 1 r i fremre m-ledd, 1 r i bakre m-ledd, 1 r i fremre m-ledd, 1 r i bakre m-ledd, 1 r i fremre m-ledd = 5 m i 1 m, løft de 4 m lengst mot høyre over på den venstre m, en om gangen.

LUE

Legg opp 70 (80) m på rundp nr. 4,5. Sett sammen og sett en m-markør i beg av omg. Strikk rundt 13 omg vrbord (1 r, 1 vr). Bytt til rundp nr. 5 og strikk 1 omg r, øk samtidig 1 m etter hver 5. m ut omg = 84 (96) m.

Fortsett rundt med mønster slik:

1. omg: Strikk vr.

2. omg: Strikk r.

3.-7. omg: Strikk patent slik:

Omg A: *1 vr, 1 kast, 1 vr*, gjenta fra *-* ut omg.

Omg B: *1 PR, 1 kast*, gjenta fra *-* ut omg.

Omg C: *1 vr, 1 kast, 1 PVR*, gjenta fra *-* ut omg.

Gjenta omg B og C en gang til.

8. omg: *1 PR, 1 r*, gjenta fra *-* ut omg.

9. omg: Strikk r.

10. omg: Strikk vr.

11.-12. omg: Strikk r.

13. omg: *1 r, 1 boble*, gjenta fra *-* ut omg.

14. omg: Strikk r.

15.-16. omg: Strikk vr.

17.-18. omg: Strikk r.

19.-21. omg: 1 r, 3 vr, gjenta fra *-* ut omg.

22. omg: Strikk r.

23. omg: Strikk vr.

24. omg: Strikk r.

25. omg: *2 r sm, 1 kast*, gjenta fra *-* ut omg.

26.-27. omg: Strikk r.

28. omg: Strikk vr.

29. omg: Strikk r.

30.-33. omg: Strikk perleribb slik:

Omg A: *1 r, 1 vr*, gjenta fra *-* ut omg.

Omg B: Strikk r.

Gjenta omg A og B en gang til.

34. omg: *4 vr, 2 vr sm*, gjenta fra *-* ut omg = 70 (80) m.

Bytt til strømpep når det er for få m til å strikke rundt på rundp.

35. omg: Strikk r.

36. omg: *1 r, 1 boble*, gjenta fra *-* ut omg.

37.-38. omg: Strikk r.

39. omg: *3 vr, 2 vr sm*, gjenta fra *-* ut omg = 56 (64) m.

40. omg: Strikk vr.

41. omg: Strikk r.

42.-44. omg: Strikk patent.

45. omg: *1 PR, 1 r*, gjenta fra *-* ut omg.

46. omg: *2 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* ut omg = 42 (48) m.



47. omg: Strikk vr.

48. omg: Strikk r.

49.-51. omg: *1 r, 3 vr*, gjenta fra *-*, avslutt med 1 r, 1 vr.

52. omg: Strikk r.

53. omg: *1 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* ut omg = 28 (32) m.

54. omg: Strikk r.

55. omg: *2 r sm*, gjenta fra *-* til det gjenstår 6 m på p.

Strikk 4 p i-cordkant slik: *Skyv m til andre enden av p, trekk garnet tett over baksiden av arb, strikk 6 r, ikke snu*, gjenta fra *-* ytterligere 3 ggr. Klipp av tråden og trekk den gjennom de gjenværende m.

MONTERING

Fest alle løse tråder. Vask luen og klem ut vannet. Rull luen inn i et håndkle og la den ligge til tørr, eller legg den over en rund form. Dra litt i boblene slik at de «titter frem».



VER de
TERRE



ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



En grei strømpepose er en kjærkommen presang



Denne presangen kan syes i mange størrelser til en hvilken som helst størrelse – stor eller liten.

Klipp først et passende størrelsesbilde ut i tykk, da kan gjerne være medregnet og knutene i bunn. Klipp i bunnens presang til toppen og fyll den utover. Legg vegg på siden av hvet tomme ved å brekke inn et par om skoten, og en midtlinje for hver side, legg brettet i bunn og vegg i bunn. Klipp i ryggstykke med en rulle av samme stoffet, klipp to runder og vegg i bunn. Klipp på begge sider og fyll. Det skal kan festes til et stykke papir av samme størrelse. Vi kan også sy skjønnere på munn og munnstykke eller av glattstrik. Vridde garn i bunn og

Liten JULED

i enkelt korsett

på skjønnere bunn. Klipp i bunnstykke med en rulle av samme stoffet, klipp to runder og vegg i bunn. Klipp på begge sider og fyll. Det skal kan festes til et stykke papir av samme størrelse. Vi kan også sy skjønnere på munn og munnstykke eller av glattstrik. Vridde garn i bunn og

Familien for 70 år siden

Det er ikke tvil om at folk tok bedre vare på tingene sine for 70 år siden enn vi gjør i dag. Her får vi tips om at «en grei strømpepose er en kjærkommen presang til jul». Jeg må innrømme at strømpebuksene mine ligger stappet ned i en kommodeskuff, og slett ikke ligger én og én i en dekorativ pose som «kan syes i passende størrelse til en hvilken som helst størrelse – stor eller liten». Men om du trenger en idé til noe du kan sy i gave til noen du kjenner, er det bare å stjele dette tipset!

JULEGAVE TIL MOR

Som lita jente på 1950–60-tallet laget jeg denne til mamma. Jeg og en venninne var hos min venninnes lante, som var håndarbeidslærer, og vi fikk sydd hver vår, som vi ga til mødrene våre til jul.

Hilsen Ragnhild Sæbø, Fjelberg



Jeg tenker mammaen din ble glad for den flotte gaven! Så hyggelig av tante til venninnen din å lære dere å brodere og gi dere håndarbeidsgleden i unge år.

Hilsen Åse

Følg oss på
FACEBOOK

familien.egmont
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk



Kaspara glassbrikke

Størrelse: Diameter 10 cm

Garn: Viking Vår (100 % bomull), nøster à 50 g

Garnmengde 2 stk.:

Hvit (nr. 400:) 1 nøste

Bordeaux (nr. 459) 1 nøste

Heklenål: Nr. 4

Heklefasthet: 17 fm i bredden på heklenål nr. 4 måler ca. 10 cm

Opplysninger om oppskrift 2334-11 og garn: tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no

BRIKKE

Runde 1: Lag en magisk sirkel og hekle 12 st i den (12 st). Stram sirkelen.

Runde 2: *2 st i hver st*.

Gjenta fra *til* (24 st).

Runde 3: *2 st i første st, 1 st i neste st*. Gjenta fra *til* (36 st).

Runde 4: *2 st i første st, 1 st i de neste to st*. Gjenta fra *til* (48 st).

KANT

Begynn i en av st på sirkelen. Med fargen bordeaux hekles det fm i alle m rundt. Avslutt med 1 kjm i den første fm på omg. Fest løse tråder.

DESIGN: VIKING GARN
V/CAMILLA HAUGEN
FOTO: STUDIO HJELM



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



STORY TRAVEL

Bestill
på nett:
Storytravel.no
post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26

*Finn flere
hobbyreiser her!*

Inspirerende reiser for deg som er glad i håndarbeid



GARN- OG STRIKKEREISE TIL VAKRE ISLAND

Bli med på en unik strikkereise hvor du lærer om islandsk ull og strikkehistorie og får besøke Istex ullfabrikk, kjent for det populære Lopi-garnet. Reisen kombinerer strikking med uforglemmelige naturopplevelser som Blå lagune, Gullfoss og Islands fascinerende geysirlandskap. Perfekt for deg som ønsker å strikke og utforske sammen med andre strikkeglade! PS! Flere måltider er også inkludert i prisen. Sikre din plass nå – dette vil du ikke gå glipp av!

6. APRIL 2025 | FLY | 5 DAGER | FRA 17 900,-



Sosial og hyggelig reise med folk som har like interesser som deg. Ta med deg strikketøyet, hvis du vill!

HÅNDARBEIDSFEST OG KLÄSSBOLS LINNEVÄVERI

Vi besøker Värmland og unike steder som Klässbols linnevæveri, kjent for sine eksklusive linprodukter, og den populære håndarbeidsfestivalen Fårfesten i Kil. Vi skal nyte kreative dager og smakfulle matopplevelser i vakre, svenske omgivelser, og bo komfortabelt på Ulvsby Herrgård og Stadshotellet Karlstad.

Gled deg til historiefortelling foran peisen og Knit'n'Drink – strikkekafe med herlig selskap og noe godt i glasset.

Reisen er perfekt for deg som elsker håndarbeid!

27. FEBRUAR 2025 | BUSS | 3 DAGER | FRA 9 950,-

STORY TRAVEL

Bli med i reiseklubben

Meld deg inn i Story Travels reiseklubb
for å få de beste tilbudene først (helt gratis!)
Send sms «STORY» til 27333.

**VINN REISE-
GAVEKORT**

3000,-
Send sms:
STORY til 27333

*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

Hus, hund og nye muligheter

Tonje og Maja setter seg på benken. Og Maja forklarer hvorfor hun ikke fortalte om Bjørn og utroskapen hans. Og Tonje forstår og godtar og sier unnskyld. Mest av alt er hun inderlig glad for at hun endelig har fått skværet opp med datteren.

ROMAN AV: DORTE ROHOLTE ILLUSTRASJON: STEEN REDDER

HANDLINGEN HITIL:

Da TONJE (55) kommer hjem fra nattevakt en morgen, forteller BJØRN at han har truffet en annen og vil flytte ut. Lamslått drar hun til datteren MAJA for å prate. Men snur igjen da Maja forteller at hun har sett Bjørn og den nye kvinnen hans sammen. Uten at hun har fortalt det til moren. Tonje leier seg et lite hus og skaffer seg hund, Cosmo. Hun kutter all kontakt med Bjørn og Maja. Hver dag går hun og Cosmo til hundeparken i nærheten. Der treffer de Gustav og hunden Bobby. Tonje tilbyr seg å passe Bobby mens Gustav er på jobb, og til gjengjeld reparerer han bilen hennes. Forholdet til datteren ligger som en verkebyll i brystet hennes. Men en dag sitter plutselig Maja på benken utenfor hundeparken og venter på henne.

Maia reiser seg og kommer mot henne, og først da innser Tonje hvor mye hun har savnet datteren. Maja legger armene om halsen hennes og slipper ut et hikst, mens Cosmo og Bobby spretter rundt. Så slipper Maja taket og ser på hundene.

– Dette er Cosmo og Bobby, sier Tonje.

– Er de dine?

– Bare Cosmo. Bobby passer jeg for ...

Maja blunker mot henne og hvisker: – En mann?

Tonje må smile. – Ja da, men han er på din alder, så ikke innbill deg noe.

– Greit. Men kan vi sette oss på benken og snakke litt, mamma?

De går bort til benken, og hundene forsvinner inn mellom trærne.

– Hvorfor oppførte du deg sånn mot meg, mamma? Jeg har vært så engstelig.

Tonje ser ned og prøver å la være å stille det samme spørsmålet tilbake; Om hvordan Maja kunne la være å fortelle det hun visste om Bjørn.

– Jeg beklager det, Maja.

– Har du ikke lest e-postene mine?

– Nei.

– Hvorfor ikke?

– Fordi jeg ikke orket.

– Men, mamma, sier Maja og tar hånden hennes. – Jeg har jo skrevet til deg at jeg var på kafé med en venninne og der satt pappa og en annen dame. Og de var ikke bare venner. Jeg gikk ut på gaten, og da kom han etter meg, og ...

Maja tier, og Tonje begynner å forstå. I øyekroken ser hun at Merete nærmer seg, men hun bare nikker og går videre.

– Ute på fortauet sa pappa til meg at han skulle gjøre det slutt med henne, og han tryglet meg om å ikke si noe til deg. Jeg kom til at hvis jeg sa noe og det endte med skilsmisse, ville jeg føle meg skyldig.

– Unnskyld, Maja min, sier Tonje og legger armene rundt henne. – Av og reagerer jeg litt for raskt. Jeg burde ha hørt på hva du hadde å si.

Men hvordan visste du at du ville finne meg her?

– En mamma i barnehagen fortalte at hun hadde sett deg her. Hvor bor du egentlig, mamma?

– Rett her borte. I et lite hus som jeg leier, men drømmen er å kjøpe det. Vil du bli med?

– Selvfølgelig vil jeg det!

– Så bra! Cosmo! Bobby! Kom igjen, vi skal hjem!

Hun tar Maja i hånden og kjenner for første gang på lenge at skuldrene senker seg. Det føles godt å få orden på forholdet til Maja.

De får alltid tid til en liten prat hver gang Gustav henter og leverer Bobby, og etter hvert føler Tonje at hun kjenner ham. Han skyper regelmessig med faren sin, og han har fortalt at Bobby er på daghjem hos henne.

– Jeg lovte fatter'n å kjøpe noe til deg, sier han og rekker henne en bærepose. – Det er sjokolade og en god flaske rødvin. Og en god kriminalroman, som han selv har lest.

– Tusen takk, sier Tonje glad.

– Og en ting til, sier han og nikker mot bilen til Tonje som står parkert i innkjørselen. – Eksosrøret på bilen din hen-





ger. Jeg kan reparere det for deg til helgen, hvis du vil?

– Tusen takk, svarer Tonje. – Jeg har hørt at det har skramlet litt baki der. Årsaken til at hun ikke har gjort noe med det, er bekymringen for utgiftene, men det sier hun ikke.

Lørdag morgen henter Gustav bilen, for da får han låne verkstedet gratis. Da han kommer tilbake med bilen, holder Tonje på med å lage lunsj, og spør om han vil ha en skive.

Det vil han mer enn gjerne. – Jeg har forresten også gått over bremsene og skiftet vindusviskerbladene, sier han sånn apropos. – Og skiftet olje. Oi, der ringer fatter'n!

Telefonen hans ligger på bordet. Han trykker på en tast, og en gråhåret mann med kort skjegg dukker opp på displayet. Gustav sier hvor han er.

– La meg få si hei til dagmammaen til Bobby, da! kommer det fra mannen på skjermen.

Gustav snur telefonen mot Tonje.

Hun føler seg litt overrumplet, men hun smiler og vinker til mannen på skjermen.

– Hei, sier hun. – Takk for godsakene, krimmen var bra.

– Har du lest den allerede? ler han. – Tusen takk fordi du passer så godt på Bobby.

– Det går fint. Hundene trives sammen.

Da Gustav har slått av telefonen igjen, forteller han at faren hans, Jens, var portør før han utdannet seg til sykepleier.

– Men nå må jeg gå, tusen takk for nydelig lunsj. Vi ses mandag morgen.

Høsten siger på, men det er lunt og fint mellom trærne inni hundeparken. Den spinkle Merete dukker opp nesten hver dag for å gå sammen med Tonje, og de snakker om alt og ingenting. Tonje har selvfølgelig fortalt historien om Bobby, og Merete lo godt av den. Tonje har fått vite at Merete er 61 år, utdannet lærer, enke og at hun er i behandling for brystkreft. →

– Jeg er sykmeldt for tiden, tilføyer hun.

Tonje bare nikker, vet ikke riktig hva hun skal svare. Det virker ikke som om Merete forventer noe svar heller, men plutselig forteller Tonje at hun skal skilles og at hun nettopp har flyttet inn i det lille huset i Låveveien 47.

– Skilsmisse er en tøff prosess, sier Merete.

Og så plutselig kommer det et kraftig vindkast som river med seg parykken til Merete. Tonje har lurt på om hun har parykk, men nå vet hun det.

Merete får lynkjapt tak i parykken.

– Håper du ikke fikk sjokk, ler hun.

– Er du ferdig med cellegift? spør Tonje.

Merete nikker og setter parykken på igjen. – Jeg håper det, for jeg klarer ikke å holde på maten. Tenk at for ett år siden syntes jeg at jeg veide for mye. Nå skulle jeg gjerne lagt på meg.

Tonje nikker og biter seg i leppen. De går videre, og hun klarer ikke å la være å tenke på at hun tross alt bare har blitt bedratt. Og det er ingen dødelig sykdom.

Da Tonje er på vei hjem, bestemmer hun seg for å ringe Bjørn. Hun vet at han har spurt Maja om adressen og telefonnummeret hennes, men Maja har svart at han må vente til Tonje tar kontakt.

Vel hjemme gir hun hundene vann og et par godbiter, og så skriver hun en SMS til Bjørn. «Hei! Du og jeg må ta en prat om skilsmissen. Kan vi møtes på Barbro's Bistro lørdag klokken 15? Hilsen Tonje.»

Hun kjenner et stikk i magen mens hun taster, men da hun har trykket «send», kjenner hun bare på lettelse.

Et kvarter senere kommer svaret. «Hei, Tonje. Fint for meg. Glad for at du tar kontakt. Vi ses. Bjørn.»

Hun har hjertebank da hun er på vei for å møte Bjørn. Hun ser ham med én gang hun kommer inn i bistroen. Han reiser seg opp da han får øye på henne. Han skal til å gi henne en klem, men hun viker unna. Hun ser at han blir forelegen, men hun setter seg rolig ned.

– Hvorfor vil du ikke si hvor du bor? spør han.

– Jeg bor i Låveveien 47. Jeg leier et lite hus. Skal vi se å få unna det vi må angående skilsmissen?

Bjørn svelger og nikker. – Selvfølgelig. Vi må dessuten dele innboet. Hva vil du ha?

– Ingen ting, svarer Tonje. – Forresten, jeg vil gjerne ha fotoalbumene med bilder av Maja. Klærne mine kan du pakke i plastsekker og sette på trappen, så henter jeg dem. Du kan ringe meg når det er klart.

– Jeg skulle ønske at du ikke var så sint på meg, Tonje. Man kan ikke styre hjertet sitt, alle kan bli forelsket.

Tonje fester blikket på ham. – Men ikke alle er utro på den måten du var. Jeg fatter ikke hvordan du klarte å late som om alt var normalt mellom oss når du hadde en annen kvinne.

– Nei. Han ser ned i bordet.

– Men det verste, fortsetter hun ... – er at du satte datteren vår i en så umulig situasjon. Hun ville egentlig fortelle meg det, men syntes det ble for vanskelig hvis det endte med skilsmisse. For da ville hun føle seg skyldig.

De ordene hadde hun planlagt å si før hun dro hjemmefra, og hun kalte med vilje Maja for «datteren vår». For selv om Bjørn ikke er Majas biologiske far, er han den eneste pappaen hun noen gang har kjent, og han har alltid vært en flink pappa.

Han ser opp. – Tror du at du kan klare å omgås med meg igjen? For eksempel hvis Maja skal gifte seg.

– Kanskje, svarer hun. – Eller jo. Voksne mennesker bør klare det. Men det kommer ikke til å skje med det første.

– Det kan jeg forstå, sier han. – Og når det gjelder penger, jeg overfører halvparten av det beløpet som står på vår felles brukskonto. Du bør jo også ha noen penger for møbler og innbo.

De drikker kaffen i taushet. Og så reiser Tonje seg.

– Du har vel ikke fått nytt bankkontonummer også? spør han og ser på henne.

– Nei da. Ha det.

Ute i bilen blir hun sittende et øyeblikk og vente på at hun skal falle til ro. Mens hun blinker ut av parkeringsplassen tenker hun på om ekteskapet deres døde uten at hun merket det. Hun kjenner også at hun etter hvert vil komme over det.

Cosmo og Bobby løper foran Tonje på stien. Det er frost i luften. Hun ser etter Merete og Buster. Hun hadde da ikke sagt noe i går om at hun skulle til behandling i dag? Tonje venter så lenge at hun nesten ikke har følelse i tærne. Men Merete dukker ikke opp.

Tonje tar begge hundene i bånd og trasker hjemover. Hun har jo ikke noe med det, egentlig, men Merete bor jo alene ... Tonje har akkurat rundet hageporten da Gustav kommer kjørende for å hente Bobby. De veksler et par ord, før han må av gårde igjen. Da han har dratt, deiser Cosmo ned på teppet sitt, og Tonje går ut og setter seg i bilen og kjører det lille stykket bort til huset til Merete. Den røde bilen hennes står parkert utenfor. Det er ingen lys å se inne. Tonje banker på, og puddelen bjeffer inne, men ingen åpner. Hun tar i dørhåndtaket. Det er ulåst.

– Merete! Hallo! Det er meg, Tonje!

Puddelen fyker gjennom den smale gangen som ender i en stue. Tonje følger etter. Der ligger Merete på sofaen under et teppe. Tonje setter seg på kanten av sofaen og tar hånden til Merete. Den er slapp og varm. Det ligger en telefon på salongbordet. Tonje trykker på den og ser at det ligger tre uleste meldinger og fire ubesvarte anrop på den.

– Merete? Det er meg, Tonje. Jeg gikk bare rett inn, beklager det. Men du har høy feber, og nå ringer jeg legevakten.

Omsider åpner Merete øynene så vidt, og hun prøver å smile.

– Tonje? Jeg føler meg ikke bra ...

– Det ser jeg. Når jeg har ringt, tar jeg med meg Buster ut.

– Tusen takk. Du er en god venn.

Det er siste søndag i november, og Maja og Steffen er på besøk hos Tonje. Steffen sier han synes det er fint der og han har flere forslag til utbedringer og oppussing som han tilbyr seg å bidra med. Men akkurat da han skal til å forklare hva han vil gjøre, banker det på døren. Utenfor står det en ung kvinne med en diger, rød juleblomst. Det er Benedikte, datteren til Merete.

– Takk for at du hjalp mamma, sier hun rørt. Hun gir Tonje buketten og samtidig en varm klem.

– Mamma er så glad for at hun har blitt kjent med deg.

– Det er jeg også, svarer Tonje. – Har du lyst til å komme inn litt?

– Jeg må nok tilbake til mamma, svarer hun.

Maja og Steffen ser undrende på blomsten da Tonje kommer inn i stuen, og Tonje forklarer.

– Hun ble innlagt med lungebetennelse, men hun kom hjem etter seks dager. Nå spiser vi sammen to ganger i uken. En gang hos henne og en gang hos meg.

”
– Jeg skulle ønske at
du ikke var så sint
på meg, Tonje.

– Så hyggelig, mamma! smiler Maja.

Hun setter seg ned ved bordet igjen sammen med Maja og Steffen og tar en stor bit av julekaken som Maja har bakt.

– Bilen min har vært gjennom EU-kontrollen, forteller hun.

– Og det gikk fint, for Gustav, han er bilmekaniker og har fikset litt av hvert på bilen min som takk for at jeg passer hunden hans. Som egentlig er hunden til faren hans. Og det sparte jeg ganske mange penger på. Dessuten har Bjørn satt over en raus sum for møbler og halvparten fra felleskontoen vår, så nå tror jeg at jeg har penger nok til å kjøpe dette lille huset. Jeg har avtalt med eieren, Heidi, at jeg kjøper det på nyåret.

– Gratulerer, mamma! stråler Maja og klemmer henne.

– Tusen takk. Jeg ønsket meg dette huset, hun skulle til å si «mer enn noe annet», men så går det opp for henne at enda viktigere har det vært å rydde opp i forholdet til Maja.

Det betyr også mye at hun har fått nye venner. En av dem er faren til Gustav, som hun har begynt å skype med et par ganger i uken. De har til og med avtalt å treffes når han kommer hjem fra utenlandsoppdraget til våren.

Hun så ikke for seg et brudd med Bjørn, og det gjorde vondt. Men hun synes tross alt at hun har kommet godt ut av det.

Hun ser at Maja og Steffen veksler fortrolige blikk, og så sier Maja: – Vi har også gode nyheter, mamma. Du skal bli mormor i mai.

– Er det sant? Tonje blir svimmel av glede.

– Ja visst, nikker Steffen stolt mens han smiler fra øre til øre. Maja klemmer hånden hans mens blikket hennes glir rundt i stuen.

– Kan vi feire jul her hos deg og Cosmo, mamma?

– Veldig gjerne, svarer Tonje rørt. – Selvfølgelig kan dere det.

SLUTT



ILLUSTRASJON: KRISTIN NYGAARD

NY HISTORISK ROMAN – SPENNING OG KJÆRLIGHET

Heksens datter

Leonora vokser opp som eneste barn på Marius Anderssons gård. Hun drømmer om å få gifte seg med nabogutten JOHANNES, som hun er dypt forelsket i. Men da faren brått dør i en ulykke, er det moren som må styre gård og tjenestefolk og må finne en husbond til sin datter. Fru Rigborg har større ambisjoner for Leonora enn en simpel bondesønn som Johannes. Fru Rigborg har dessuten helbredende evner og god kunnskap om planter og urter. Det får folk til å sladre om hekseri, og en dag kommer lensmann og prest til gårds for å ta henne inn til forhør.

– Ta vare på deg selv og gården i mitt fravær. Hvis Gud vil, kommer jeg tilbake, for han kjenner sannheten, hvisker hun til Leonora før hun lar seg føre bort.

Attends[®]
Incontinence protection for you



IKKE LA URINLEKKASJE HINDRE DEG

1 av 4 kvinner opplever urinlekkasje i løpet av livet.

Attends har produkter for alle typer urinlekkasje. De fås kjøpt hos bandagist og apotek, og de fleste kan også fås på blå resept.

Prøv myke og diskrete **Attends Soft** truseinnlegg eller bind på dagen - og **Attends Lady Night Pad** på natten. Vi anbefaler også den nye, sorte bleiebuksen **Attends Lady Discreet Underwear**.

Prøv gjerne en gratis vareprøve!

- Les mer og bestill på våre nettsider attends.no eller ring 800 32 090.



Attends Lady Night Pad og Soft 1-7 er svanemerket

Nyttårsaften har fått en ny mening

Nyttårsaften pleide å være en festkveld, men en hendelse forandret vårt syn på denne kvelden. Det var da vår bortkomne datter kom tilbake til oss ..

Mens barna vokste opp hadde vi et herlig familieliv. Vi likte å ligge i telt, dra på fisketurer og gå i fjellet. Min mann, Einar, og jeg hadde to barn, Ingrid og Kristian, og jeg håpet at deres trygge barndom skulle beskytte dem mot problemer i fremtiden. Ingrid var flink på skolen. Vitebegjærlig, nysgjerrig og populær. Hun var også flittig og det var få problemer med henne.

Mens hun gikk på videregående skole visste vi nok at hun tok seg en øl på fest en gang iblant, men hun kom aldri beruset hjem og det var utenkelig at hun skulle begynne med narkotika. Ingrid tok artium med fine karakterer, og jeg kan fremdeles se henne for meg da hun gikk ut på lette føtter den kvelden for å feire, ivrig og full av fremtidsplaner.

Vi hadde lagt oss da hun kom hjem den natten, men jeg sto opp og pratet litt med henne om hvordan hun hadde hatt det. Hun var i godt humør. Det skulle gå en tid før vi fikk vite at hun hadde truffet Stefan den kvelden. Han var noen år eldre enn henne, og i ettertid er det ingen overdrivelse å si at han er det verste som har hendt henne.

Vi så ikke så mye til Ingrid den sommeren. Hun reiste til Italia med sine gamle klassekamerater og etterpå tilbrakte hun mye tid med de beste vennene sine ute på en hytte. Stefan hadde besøkt dem der flere ganger, og det var på et av disse besøkene at han og Ingrid ble et par. Mot slutten av sommeren begynte vi å ane at hun hadde truffet noen, og vi var overrasket over at hun ikke hadde fortalt oss dette. Hvorfor var hun så hemmelighetsfull? Einar forsøkte å tone ned det hele.

– Hun er jo på vei ut i voksenlivet, sa han.

Hun ville kanskje kjenne seg litt mer selvstendig. Det hørtet jo logisk ut, men det roet ikke tvilen som var sådd i meg. Jeg foreslo at Ingrid skulle invitere ham hjem.

– Dersom du har truffet noen, vil vi også gjerne treffe ham, sa jeg. Du kan vel ta ham med hjem til middag på søndag?

Ingrid nølte.

– Det har vel ikke noe hastverk, sa hun. – Det kan vente.

Høsten kom og Ingrid begynte på universitetet. Det var allerede bestemt at hun skulle fortsette å bo hjemme, men snart begynte hun å prate om å skaffe seg noe eget. Jeg tror at det var hennes måte å forberede oss på, for hun hadde hele tiden planer om å flytte hjem til Stefan.

I løpet av høsten fikk vi treffe ham. Han kom hjem til oss på middag. Han var pen og karismatisk, men hadde noe råbarket over seg, og etter noen besøk opplevde jeg ham rett og slett som upålitelig. Einar delte min oppfatning, og så stadig mer sammenbitt ut når Stefans navn ble nevnt. I løpet av vinteren flyttet Ingrid hjem til ham, og deres forhold fortsatte i to år.

I løpet av denne tiden så vi hvordan livet hennes gikk i en nedadgående spiral, uten at vi kunne gjøre noe ting. Vi forsøkte å prate med henne, men det gjorde ingen forskjell. Muligens drev det henne bare enda lenger fra oss. Hun var så manipulert av ham. Vi fikk vite mer om Stefans bakgrunn. Han var dømt for flere narkotikaforbrytelser og hadde vært mistenkt for både innbrudd og ran. Han var 25 år og hadde en datter i en annen del av landet som han ikke så noe særlig til. Vi var mest urolig for at Ingrid skulle bli gravid med ham, men det ble hun ikke. I stedet ble hun avhengig av narkotika.

Studiene gikk dårlig. Hun gikk ned i vekt og så ikke frisk ut. Etter to år avsluttet Stefan forholdet. Ingrid ble deprimerert, hoppet av studiene og sa at hun trengte å komme bort. En dag var hun bare borte. Vi fikk vite at hun hadde reist i vei med to misbrukervenner. Hun ga oss beskjed om at hun skulle komme hjem igjen når hun var klar. Deretter gikk det ikke an å få kontakt med henne på mobilen. Etter det ble livet en ventetid.

Urolige var vi hele tiden. Hvor var hun, hvordan hadde hun det? Når skulle vi få se henne igjen? Noen postkort og julehilsninger dumpet ned i posten i årene som kom. Hun reiste rundt i Sør-Europa.

På selveste nyttårsaften, tre år senere, sto hun plutselig



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

FAMILIELYKKE:
Med Therese tilbake i vårt liv fikk vi en ny nyttårstradisjon med barn, barnebarn og venner.

utenfor døren vår. Mager, blek og redd. Vi hadde venner hjemme på nyttårsmiddag, men da Ingrid dukket opp, dro de hjem så vi skulle få tid alene med henne. Ingrid fortalte at hun var rusfri nå, men at hun måtte ta en stor beslutning. Hun var gravid, og det var en mulighet for at fosteret var blitt skadet. Hun visste ikke hva hun skulle gjøre. Hun flyttet inn på sitt gamle rom.

De første nettene våknet jeg flere ganger og gikk opp for å se at hun var der. Å se henne trygg og varm betød mer enn noe annet. Rett etter nyttårshelgen tok vi kontakt med både lege og psykolog. Det var for tidlig å kunne si noe med sikkerhet om fosterets helse. Etter en ukes tenking og samtale med psykolog, bestemte hun seg for å ta abort.

Vi gjorde hva vi kunne for å støtte. Det var trist, men samtidig forsøkte vi å si til oss selv at Ingrid trengte å fokusere på sin egen helse nå, slik at hun kunne bli frisk for livet. Hun gjennomførte abortinngrepet og deretter var det noen anstrengende uker, men hun klarte seg. Hun holdt seg rusfri, gikk i terapi og begynte å legge på seg litt. Hun så mye friskere ut, og hun kjente seg mer stabil.

Så en dag fikk vi en, mildest talt, uventet beskjed. Ingrid hadde kjent seg trette de siste dagene og følt seg uvel. Vi foreslo at hun skulle besøke legen, og beskjeden hun fikk av legen var sjokkerende: Hun var gravid. Vi forsto ingenting. Legen sa at det var slikt som skjedde, selv om det var veldig uvanlig. Fosteret var fortsatt inni henne og det levde. Da legen spurte Ingrid om hun ville bestille ny time til abort, svarte hun med en gang at hun ville beholde barnet. Det føltes som om det var meningen.

Selvsagt var vi urolige og lurte på hvordan alt skulle bli,

men prognosen for både henne og barnet var bra. Da tiden var inne, ble hennes lille velskapte jente, Therese, født. Vårt første barnebarn.

Det har gått ti år siden dette. Ingrid gjenopptok studiene, fikk en god jobb og traff Erik. De giftet seg og Therese fikk en etterlengtet lillebror, Lukas. Årene etter at Ingrid kom hjem igjen har vært preget av glede, og akkurat nyttårsaften har fått en spesiell, ny mening for oss. Det er jo da alt snudde og vi begynte å kunne se fremover igjen. Tidligere hadde vi assosiert nyttår med fest og pyntede gjester, deilig mat og champagne. Nå er kvelden i stedet blitt et symbol på noe ekte.

Med Therese i vårt liv fikk vi også en ny nyttårstradisjon. Dersom Ingrid og Erik, som hun traff noen år senere, ble invitert til nyttårsfest, var vi gjerne barnevakter. Og alltid var det noen venner i omgangskretsen vår som var det samme – og da feiret vi sammen. I år blir det også slik. Therese og Lukas skal være hos oss på nyttårsaften sammen med fire av våre venner og deres barnebarn. Vi har forberedt en morsom nyttårsaften med både skattejakt og filmtitting. Og med det ser vi frem til en riktig gledelig avslutning på året.

«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.

Den perfekte julegaven

– Jeg ønsker meg ingenting, sier Marie. Vivi kjenner irritasjonen murre i magen. Hvert eneste år har de den samme diskusjonen. Søsteren er alene og har råd til å kjøpe det hun vil ha. Vivi har to barn og dårlig råd, men hun vil så gjerne slippe å føle seg mindreverdige.

NOVELLE AV: BERIT LYPART ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

Vivi er på kjøpesenteret, hun prøver å finne en julegave til søsteren sin, Marie. Hele varehuset er julepyntet, og ved inngangen er det smaksprøver av forskjellige slag.

Hun slentrer gjennom avdelingen for bijouteri, og ender opp i veskeavdelingen. På en monter rett foran henne står det en håndveske som Vivi vet at Marie ville elske. Hun tar i den. Kjenner på det glatte læret med fingrene. Så ser hun på prislappen. 4999 kroner!

Hun skynder seg å sette den tilbake der den sto. Finner frem mobilen og ringer til Marie.

– Hei, sier Marie. – Så fint at du ringer. Kan du sende over barnas ønskelister?

Vivi smiler. – Vi kan jo bytte, sier hun.

– Bytte? spør Marie. – Jeg har jo ikke kjøpt noe ennå.

Vivi ler. – Bytte ønskelister. Du kan få barnas, og jeg får din. Jeg går rundt på kjøpesenteret og famler i blinde.

– Ha, ha, ler Marie. – Jeg synes jeg ser deg for meg, sier hun. – Men ikke kjøp noe dyrt. Jeg vil heller ha en liten gave som du har lyst til å gi meg.

– Vivi kjenner irritasjonen murre i magen.

– Du sier det samme hvert år. Og det høres så fint ut at man bare skal finne en liten ting til en kvinne som har alt. Men det hadde vært mye enklere for meg å vite hva du ønsker deg, så slipper jeg å bruke masse tid på å lete. Jeg har tross alt en jobb og to unger og en julaften å planlegge. Så kan du være så snill å lage en ønskeliste.

– Men jeg ønsker meg ingenting, svarer Marie like rolig.

– Åhh, brøler Vivi demonstrativt inn i telefonen.

Marie sukker. – Kan du ikke bare la være å kjøpe noe.

Vivi rister på hodet. Hvert eneste år har de den samme diskusjonen. Det stemmer at søsteren har alt hun trenger. Hun elsker dyre designting, hun tjener godt og kjøper det hun vil ha selv. Og så skifter hun bare tema og later som om det ikke er viktig.

– Noe nytt på jobben din? spør hun.

Vivi trekker opp glidelåsen på jakken sin og går mot utgangen.

– Jeg begynner virkelig å bli redd for at vi blir kjøpt opp. Alle skal plutselig levere rapporter om økonomien. Jeg tror

forresten det er bra for firmaet. Ny energi i ledelsen osv. Vi trenger det. Og han Wilhelm, vet du, lagersjefen.

– Hva med ham? spør Marie.

– Han orker ikke forandringer, sier Vivi. – Og han er snart pensjonist. Han har sagt at han vil anbefale meg til å overta jobben hans.

– Lykke til, sier Marie og høres glad ut i den andre enden.

– Tusen takk, men nå må jeg skynde meg. Skal hente ungene.

Hun er på vei ut av butikken da noe fanger blikket hennes ytterst i synsranden. Hun snur seg og ser et par støvler på et bord. De ligner veldig på noen som Marie har snakket om. Men de var visst bortimot umulig å få tak i. Hun går bort og tar opp den ene støvelen. Snur og vender på den. Det er den, og den er på tilbud. Hun kikker på prisen, og tenker at det nesten er gi-bort-pris. Fremdeles litt dyrere enn det hun hadde tenkt, men likevel. Hertet slår raskere da hun ser at det er riktig størrelse. Det kommer til å bli en fantastisk overraskelse når Marie åpner gaven og ser støvlene hun har vært på jakt etter.

Vivi tar støvlene og går mot kassen. Dette kommer til å bli bra, tenker hun.

Den der, sier Karl og kikker spørrende på Vivi mens han peker på en peppernøtt i haugen på bordet.

Karl er fem, og ved siden av ham kikker lillebror Emil konsentrert på den voksende haugen av peppernøtter foran Karl. Vivi rister på hodet, og Karl trekker enda en peppernøtt mot seg.

– Denne her, sier han og peker på nok en nøtt.

– Mus, roper Vivi og ler høyt.

– Nå er det min tur, roper Emil mens han hamrer nevene ned i bordplaten.

– Ja, nå er det din tur, lille skatten min, sier Vivi og gjør klar en ny rekke med peppernøtter.

Etter at de har lekt ferdig leser de en godnatthistorie i sofaen, og så følger hun dem i seng. Da de endelig sover, setter hun seg i sofaen med telefonen. Det ligger en melding der fra sjefen hennes, Wilhelm: «Har du sett at vi har blitt innkalt til et allmøte? Jeg tenker å levere inn oppsigelsen min. Og en anbefaling. Nå er det din tur.»



Vivi smiler. De har jobbet sammen i 15 år og har blitt nære venner. Nesten litt sønn far-datter-forhold. Det er han som har lært henne opp, og det er han som har fått henne til å ha tro på seg selv.

Hun hadde blitt så glad første gangen han hadde nevnt at han syntes at det var hun som skulle ha jobben hans når han pensjonerte seg. Og med anbefaling fra ham, bør nok det gå bra, tenker hun.

Så blar hun litt gjennom Facebook og så Instagram, til hun ser et innlegg fra søsteren sin. Marie står der med et fornøyd uttrykk i ansiktet og den ene foten løftet så støvelen på foten hennes synes. «Verdens beste julegave til meg selv», og så fem smilefjes med stjerner i øynene.

Vivi rynker brynene. Forstørrer bildet for å være sikker. Det er nøyaktig de samme støvlene som hun har kjøpt til henne. Hun banner inni seg. Sånn gikk det med den perfekte julegaven.

Da Vivi kommer på jobben neste dag, skjønner hun at atmosfæren er stinn av uro og spekulasjoner. Noen snakker om oppkjøp, andre mumler om nedleggelse.

– Har du hørt alle ryktene? spør Vivi da hun kommer inn på lageret der Wilhelm allerede er på plass.

Han nikker. – Ikke hør på alt de sier, folk går bare rundt og tror og gjetter, det er ingen som vet hva som kommer til å skje.

Vivi nikker og begynner å jobbe, men klokken 10 går hun opp i kantinen sammen med Wilhelm for å høre hva direktøren har å meddele. Vivi ser seg rundt. Det er satt opp en mikrofon på et podium, og da direktøren kremter, blir det stille i lokalet.

– Jeg vet at alle her har vært spente og utålmodige etter å få vite hva som skal skje med firmaet vårt, sier han.

– Dessverre har vi måttet gå til det skrittet å stanse alle utbetalinger.

Vivi kikker på Wilhelm og ser overraskelsen i ansiktet hans.

– Vi er lei for det, og vi har jobbet hardt og lenge for å unngå betalingsstans, men nå er det dessverre en realitet. Vi skal gjøre alt vi kan for at dere får lønnen dere har til gode, og så fort vi vet mer, får dere beskjed via e-post.

Wilhelm banner.

– Så vi kan ikke engang være trygge på at vi får lønna vår den 1.? sier Vivi og ser på ham.

Han rister på hodet. – Det kommer kanskje an på om vi blir slått konkurs, men jeg aner ikke, Vivi. Jeg må innrømme at jeg overhodet ikke så dette komme.

Rundt dem hører de sinte stemmer, noen gråter. Direktøren holder håndflatene opp foran seg, som for å verge seg.

– Dere får høre mer fra oss så fort vi klarer, sier han og går stille ut av lokalet.

Vivi står og ser utover den lille rekkehusen sin.

Snøen ligger over buskene og snømannen hun har bygget sammen med barna står rank og bred der i vinterkulda.

Det føles rart å være hjemme midt på dagen på en alminnelig hverdag. Det eneste som bryter stillheten, er den gamle gulvklodden som hun har arvet etter farmoren. Den tikker jevnt og trutt og høyt, som om alt er helt normalt, selv om ingenting er det.

Tilværelsen hennes er plutselig rasert. Ikke bare for- →

svant drømmen hennes om å bli lagersjef, men problemene står i kø for hvordan hun skal få hverdagen til å gå rundt. Hvis hun ikke får lønn, klarer hun ikke å betale husleie eller barnehage. Hva med mat? Hva i all verden skal hun gjøre? Og så er det attpåtil jul.

Hun har ikke kjøpt gaver til barna ennå, og gaven til Marie blir hun pent nødt til å bytte siden søsteren jo har kjøpt støvlene selv. Kan hun i det hele tatt tillate seg å bruke penger på julegaver sånn som situasjonen er nå? Hun hikster og går ut på kjøkkenet for å pusse nesen. Så tar hun frem mobilen og ringer til Marie.

– Har det skjedd noe? spør Marie. Hun har alltid kunnet høre på stemmen til Vivi når det er noe galt.

– Det er jobben, sier Vivi, hun klarer ikke å holde tilbake et hulk. – Firmaet har erklært betalingsstans, og jeg aner ikke om jeg får lønnen jeg har til gode.

– Det går da ikke an! utbryter Marie. – Er du hjemme? Jeg kommer bort.

– Er du ikke på jobben?

– Jeg kan vel ta en lang lunsj, sier hun.

En halv time senere sitter de rett overfor hverandre i Vivis kjøkken med hver sin kopp te foran seg.

– Jeg tar julen i år. Ikke tenk på det, du, sier Marie. – Jeg kjøper inn det vi trenger, men du kan gjerne hjelpe meg med å lage maten. Ellers vet du hvordan det går, kniser hun og lager en grimase med øynene.

Vivi kan ikke annet enn å le, hun også. Søsteren har alltid vært elendig til å lage mat.

– Tusen takk, sier Vivi og nikker. – Kan vi ikke også avtale at det bare er ungene som får gaver i år? sier hun.

– Ikke tale om, sier Marie. – Det synes jeg er et dårlig signal å sende til barna. Som om ikke vi er viktige. Men hør her: Det skal bare være en liten, hyggelig ting. Jeg har jo sagt det før ... Hun slår ut med armene. – Jeg blir kjempeglad for et glass med hjemmelaget marmelade, avslutter hun.

Vivi sukker. – Jeg kan ikke lage syltetøy.

– Det var bare et eksempel, sier Marie.

Da Vivi våkner julaften, har hun fremdeles ikke funnet noen gave til Marie. Støvlene er for lengst byttet, og for de pengene har hun kjøpt gaver til barna. Bare små ting som hun vet at de blir glad for. Det er ikke så vanskelig i den alderen, og hun er glad for at hun ikke er mor til et par tenåringer akkurat nå.

Ungene sitter fremdeles i pysjen foran TV-en og ser siste avsnitt av julekalenderen. Selv går Vivi rundt og finner frem penklærne deres mens hun lakker neglene røde innimellom.

Men hun aner fremdeles ikke hva hun skal gjøre. Firmaet er nå erklært konkurs, og hun vet ikke om hun får lønn. Hun vil få dagpenger, men det blir uansett mindre å rutte med. Hun må begynne å se seg om etter en ny jobb, men klarer ikke å ta tak i det ennå.

Hun gruer seg. Antagelig fordi hun ikke har noen eksamenspapirer å vise frem. Så hvem vil tro henne når hun forteller om alt det hun kan. Hun blir nervøs bare av tanken.

Men etter jul, lover hun seg selv, skal jeg sette i gang. Og så kommer hun igjen til å tenke på Maries julegave. Hun kan jo ikke komme tomhendt, men hun har heller ikke hatt råd til å kjøpe noe som fint nok. Og nå er det for sent. Butikkene har stengt, og julen er her. Plutselig ser hun kino-

billettene på kjøleskapet. Hun vant dem på julebordet i november. Hun nøler et øyeblikk. Så tar hun dem ned og pakker dem inn i en tom pappeske. Hun kjenner det klyper i magen fordi hun bare gir søsteren kinobilletter. Hun kommer helt sikkert til å bli skuffet.

I løpet av ettermiddagen reiser hun og ungene bort til Marie. Marie har pyntet så fint, med røde lys og sløyfer og nisser og et nydelig pyntet juletre. Det ser så hyggelig ut at Vivi nesten glemmer det med gaven. Helt til de han gått rundt juletreet og har satt seg ned rundt salongbordet og er klare til å åpne julegaver. Guttene klarer knapt å sitte stille.

Men de får i oppgave å dele ut gavene, og det hjelper. Vivi ler når de kommer med høylytte utbrudd hver gang de åpner en pakke. Gleden i øynene deres er ubetalelig.

Og så kommer øyeblikket da Marie får overrakt gaven fra Vivi. Hun rister demonstrativt på den lille esken for å høre om det er noe som rasler eller klirrer. Så kikker hun på guttene.

– Jeg tror det er et par ski, sier hun.

Guttene ler høyt av tullingen hennes.

– Nei, hoier Karl. – Det går ikke an at det er ski i en sånn liten eske.

Marie sperrer opp øynene. – Jaså? En stekepanne da?

– Nei, kniser Karl, og Emil ler, han også.

– Da får jeg vel pakke opp og se hva det kan være, sier hun og blunker til Vivi.

Vivi prøver å smile, men har mest lyst til å kripe under sofaen. Marie åpner gaven og tar ut kinobillettene, og Vivi ser at hun får tårer i øynene. Hun kniper leppene sammen og ser sidelengs bort på guttene. De må for all del ikke skjønne at noe er galt.

– Ja da, jeg vet at det ikke er ...

Men Marie reiser seg og kommer over gulvet og trekker henne inn i en klem.

– Det er den beste julegaven du noen gang har gitt meg, Vivi får tårer i øynene. – Du skal ikke tulle med sånt.

Marie tar tak og rister i skuldrene hennes, – Jeg mener det. Dette er noe vi kan gjøre sammen. Og jeg vet godt at du alltid fokuserer på alt det jeg kjøper til meg selv. Men det jeg ønsker meg fra deg, er nettopp noe sånt som dette. Det er jo det jeg har prøvd å fortelle deg i årevis.

Vivi snufser. – Mener du det?

Marie ler. – Ja, gjett om jeg gjør.

Vivi sukker lettet og klemmer søsteren inntil seg.

– Jeg har også en overraskelse til deg, sier Marie. – Det er egentlig ikke en gave. Men på lageret på jobben hos oss søker de etter en lagersjef. Jeg har tenkt til å anbefale deg. Og hvis du får en god attest fra Wilhelm, tror jeg det skal gå bra.

– Tror du det?

Marie nikker. – Jeg vet det. Men vi kan snakke mer om det i romjulen.

Så lener hun seg over og kiler ungene. – Gutter, skal vi se å få åpnet noen flere pakker?

– Jaaaa, jubler begge to i kor.

Vivi smiler og lener seg tilbake i sofaen. Det kommer til å gå bra. Hun må bare tenke positivt og tro på seg selv. Hun har søsteren sin og guttene sine, alt det andre kommer til å ordne seg etter hvert. Hun puster dypt inn og putter en pepperkake i munnen. Det er jul. Og hun har nettopp fått en helt perfekt gave.

”
*Kan hun tillate seg
å bruke penger på
julegaver når hun
ikke har jobb?*

HÅRPLEIE

Sofia fant en løsning
på problemet med
håravfall;

Overbeviste frisøren min

OG NÅ TRIVES JEG MED
HÅRET MITT IGJEN!

Sofia er en blid 45-åring, som arbeider med økonomi. Hun bor ved havet, og elsker å tilbringe tid på stranden. Sofia har alltid vært opptatt av å ivareta både helsen og utseendet sitt. I hele sitt voksne liv har hun imidlertid hatt problemer med håravfall i perioder.

-Jeg kjente jeg ble stresset over alt håret som falt av, og opp gjennom årene har jeg prøvd mye forskjellig, som vitaminprodukter, ulike hårpleieprodukter samt akupunktur. Sofia forteller at ingenting ga noen langvarig løsning på problemet.

Onn sirkel med stress

Sofia kjenner til at stress kan påvirke både hårets kvalitet og håravfall.

-Det gjorde naturligvis ikke saken bedre at jeg bekymret meg over å miste mer hår. Det ble som en ond sirkel. Jo mer stresset jeg ble over dette, desto mer hår opplevde jeg at jeg mistet, fortsetter Sofia.

Leste om Hair Volume

-Jeg leste om en fornøyd bruker av Hair Volume™, og kjente at jeg var litt skeptisk. Jeg syntes det høstes litt for godt ut til å være sant, ler Sofia. Men, jeg bestemte meg for å gi det et forsøk, og for å prøve tablettene i 3 måneder.

Overbeviste frisøren

-Etter å ha tatt Hair Volume™ i noen måneder merket jeg tydelig at hårets kvalitet ble bedre, og at jeg ikke mistet like mye hår. Da jeg var hos frisøren min, lurte hun på hva jeg hadde gjort. Hun merket nemlig også en tydelig forskjell. Jeg fortalte henne om



Hair Volume™, og hun ble veldig imponert. Nå tar både frisøren og 2 andre venninner Hair Volume™, og vi er like fornøyd alle sammen, avslutter Sofia.

Hair Volume™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.

Bestill hjem i dag!

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

**Kan også kjøpes der
du kjøper helsekost.**



Prøv også vår prisvinnende
Hair Volume Shampoo

Kombiner gjerne Hair Volume™-tabletter med Hair Volume™ Shampoo, som hjelper med å pleie håret ditt både innen- og utenfra. Hair Volume™ Shampoo reparerer håret, samt gir det volum, fylde og fuktighet. Sjampoene er naturlige og veganske.



BORDPYNT: Blomstene på amaryllisen visner ettersom nye knopper spretter og her var det kun to klokker igjen på stilken, perfekte for å snittes og legges i en skål med vann.



OPPSATS: Det er hyggelig å pynte til fest med en flott oppsats. Her har vi laget en frodig bukett i rødt og rosa, med noen funklende julekuler i rødt, noen rustikke kongler og litt granbar. Rester av julebuketten som røde roser får nytt liv sammen med rosa krysantemum og rosa lisianthus.

SLIK GJØR DU: Klipp granbaret i like store grener og legg dem i kryss. Fest baret sammen med blomstertråd som snurres godt sammen på undersiden, til en «stilk». Stikk blomstene igjennom, sett dem tett i tett, slik at de danner en fin form. Stikk kongler og kuler på plass. Til slutt trekkes buljongtråd over buketten som et tynt spindeltev.

Pynt opp med enkle grep

KLAR FOR ET NYTT ÅR

Vi lar juleblomstene fortsette å spille hovedrollen også når vi pynter til nyttår med flotte oppsatser og staselig borddekking.

TEKST: CECILIE H. EGGEN OG KRISTIN GRANUM SKOGLUND

FOTO: TRUDE LINDLAND OG BLOMSTERFRÅMJANDET STYLING: KRISTIN GRANUM SKOGLUND

DEKKET TIL FEST: Det er morsomt og enkelt å pynte bordet når alt legges på som en løper direkte på duken. Små greiner av granbar fordeles først bortover, så plasseres de gamle sandkakeformene med telys utover i sikker avstand fra baret. Deretter legges avklippede asaleablomster og julestjerner utover sammen med kongler og små drammeglass fylt med blomster og blader fra julegleder.

Festfine potteplanter

Du behøver ikke å bruke mye penger på nye planter for å pynte opp i huset til nyttår. I tillegg til restene av juleblomstene, kan du nå la de gamle og trofaste potteplantene dine få skinne litt igjen. La for eksempel noen av de grønne plantene bli nyttårsfine med blanke kuler, kongler og hvite snøkrystaller. En vakker suppeterrin eller en gammel sølvbolle som potteskjuler kan være nok til å få en avblomstret novemberkaktus frem fra glemselen, og gummifikenen i hjørnet kan dekoreres med blanke kuler. Bytt så ut de røde juledukene med hvite og sett hvite lys i stakene. Dermed er huset med enkle midler gjort klart for ny fest og et godt nytt år!

Kilde: Gro Jørgensen



EN BLOMST TIL HVER: Julestjernen legges direkte på servietten, men også den kan fint brukes som snittblomst. Fjernes alle bladene oppetter stilken vil de holde seg fint i flere dager, men sett den i lunkent vann!



NOSTALGISK: Julegleden er en favoritt! Like vakre i vinduskarmen som på bordet. Se hvor yndige de er når de kuttet og settes i små drammeglass. De fortjener absolutt å komme frem fra glemselen!





Fra potte til vase

Gi de skrantende juleblomstene nytt liv som avskårne. Selv om julestjernen har mistet det meste av bladene, sitter som regel blomster og høyblader igjen. Klipp av blomsterstilkene i passende høyde. Svi endene av med en fyrstikk-flamme for å stanse den rennende melkesaften, og sett dem i vann. Slengete og topptunge svibler og forvokste amarylliser kan også få et nytt liv i vase. Klipp av blomstene mens de ennå ser friske og fine ut. De holder seg ofte fine like lenge som i potte. Det er lurt å surre på en gummistrikk lengst nede på amaryllisstilkene, da krøller den seg ikke oppover.

Kilde: Gro Jørgensen

FALMENDE JULEBUKETTER

De avskårne blomstene trenger også stell og ettersyn. Tulipanene bør kuttes med jevne mellomrom for ikke å vokse ut av vasen, og roser og andre blomster bør snittes jevnlig for å kunne ta opp mest mulig vann. Glem heller ikke å skifte vann i vasene og sette blomstene kjølig om natten. Forfallet kommer til slutt alt stell til tross, plukk da ut de blomstene som fortsatt er friske og sett dem sammen til nye buketter. Roser med nikkende blomsterhoder kan reddes ved å korte stilkene kraftig inn. Har du vært så uheldig å bryte av en orkidéblomst, ikke kast den, den kan holde i mange uker, bare den får vann.

FESTFINT: Vi er mange som gjerne beholder julepynten fremme også over nyttår, og her har nissefar fått selskap av en høyreist og flott bukett som osrer fest! En hollandsk krukke rommer en gren vrihassel, som sammen med en moseball og litt edelgrangranbar har fått selskap av noen røde roser fra julebuketten. Litt brudeslør og en lisianthus lyser begge opp, mens to grankongler står for det rustikke innslaget.



SLIK GJØR DU: Blomstene trapper ned i høyden fra toppen av vrihasselgrenen og ned til moseballen. Start med å forme mosen forsiktig mellom hendene som en snøball, og surr buljongtråden løst rundt.



STØTTER OPP: Granbaret gjør at buketten står stødig i vasen, så fyll på med granbar til baret dekker vasekanten. Til slutt stikkes et par kongler igjennom. Bind sammen stilkene med en tråd og buketten er klar for vasen!

PYNT TIL FEST!: Foretrekker du mer hvitt og glitter til fest kommer du langt med hvite blomster, lyse tekstiler og litt metallisk spray i gull og sølv! Her har både grener og kongler fått en glamorøs makeover, og nydelige hvite tulipaner og amaryllis sørger for skikkelig feststemning. Husk at du også fint kan blande hvit-toner, fra offwhite til ren hvit – det gir ekstra dybde og varme til borddekkingen. Tilsett gjerne også dus rosa, fersken eller gultoner, eller alle tre!

KLASSISK: En stilren hvit festbukett kan du lage av hvite lisianthus, hvite roser, litt brudeslør, bregner og bjørnegress. Bruk gjerne en glassvase, gjerne med stett, og sett noen ekstra blomster oppi et lite stettglass ved siden av buketten.



JULEBLOMSTER I VASE

Juleblomstene kan brukes på flere måter enn kun til pynt i vinduskarmen. Flere holder seg godt i vase, og da stilkene ofte er korte, blir de riktig så søte i små drammeglass eller kaffekopper. Både julestjerne, julerose og alpefiol er holdbare som snittblomster.



DUSE NYANSER: Små kvister av asalea holder seg hele kvelden uten vann, men settes de i en kaffekopp med lunkent vann, vil de selvsagt holde seg lenger – og vakkert er det også. Stilken er treaktig og derfor bør barken skrapes av.

Nyttårsblomster

Hvis mange av blomstene dine har gått dukken, og du er litt lei av alt det røde, kan du erstatte dem med planter i hvitt og pastell. En ny, hvit asalea og en kremfarget eller rosa julestjerne vil lyse opp i den vintermørke stuen til langt utpå nyåret hvis du tar godt vare på dem. Du kan også finne julerose, svibel, Saintpaulia, amaryllis og begonia i skinnende hvitt eller lyse, vårlige farger.

Kilde: Gro Jørgensen

JULENS FARGER: Kristtorn (*Ilex aquifolium*) er vintergrønn og har røde bær som modnes senhøstes. Bærene er harde og bitre til å begynne med og spises ikke av fugl før frosten har gjort dem mykere.

Kristtorn

Eviggrønn julestemning

Med sine glansfulle blader og klaser av røde bær, skaper kristtorn hygge både inne og ute. Fra gammelt av har dette vintergrønne treet vært et viktig symbol i julefeiringen i mange land.

TEKST: UNNI GALTUNG/FOTONOVA
FOTO: DREAMSTIME.COM OG PUBLIC DOMAIN



BUDSKAP OM FRED: Kristtorn omgir Maria og Jesusbarnet på dette gamle engelske julekortet.



GLEDIG JUL: På gamle julekort er det ofte noen kvaster med kristtorn, og den dukker også opp i julefilmer og julesanger, særlig i England og USA.

Kristtorn er et spesielt og vakkert tre. Glinsende grønt, noen ganger buskaktig. Bladene er stive og har ofte skarpe tagger. I Norge er kristtorn det eneste løvtreet som ikke feller bladene om høsten, og det er derfor et kjærte innsalg i den kalde årstiden.

Blomstene sommerstid er små og hvite, men det er de røde bærene som gjør kristtorn attraktiv som juledekorasjon. Bærene modnes sent om høsten og er føde for trost og annen fugl, som kan spre frøene over lange avstander.

Siden treet er av det varmekjære slaget, vokser det bare langs kysten fra Kragerø til Smøla. Heldigvis er det mulig å få tak i kristtorn andre steder også, som bukett eller ferdig håndlaget krans på julemarkeder, torg eller kanskje hos blomsterhandleren. Tradisjonen med kristtorn til jul er verdifull og vel verdt å ta vare på.

POPULÆRE KRANSER

I mange amerikanske hjem blir det ikke jul før kristtorn og misteltein er i hus. I 1939

ble kristtorn kåret til offisielt tre i staten Delaware, en anerkjennelse, ikke bare av treet naturlige skjønnhet, men også av den økonomiske betydningen kristtorn hadde for akkurat denne staten.

Kristtorn var nemlig «big business» i Delaware på 1920- og 1930-tallet. Fra slutten av november og frem til jul ble det laget enorme mengder julekranser av kristtorn, en vare som ble eksportert til resten av landet, og som ga en etterlengtet inntekt for bøndene på slutten av sesongen.

På det meste var 8500 mennesker i Delaware i arbeid med å høste kristtorn, produsere kranser og pakke dem i trekasser som skulle fraktes med jernbanen. Men utover på 1940-tallet, da kranser av plast kom i handelen, forsvant den tradisjonsrike kristtornindustrien litt etter litt.

Slike store forhold som i Delaware har vi naturlig nok ikke hatt her hjemme. Men langs hele vestlandskysten, og særlig i Rogaland og Sunnhordland, har det vært tradisjon og «attåttnæring» for bøndene å lage kranser

og pyntegrønt av kristtorn. Før var det mange produsenter som leverte fra sør til nord i landet, men i dag er det få igjen, og etterspørselen har gått ned.

BORDET ER DEKKET

Mange kan nok ennå huske hvor viktig det var å skaffe seg kristtorn til jul i gamle dager, om ikke annet enn en liten bukett til å pynte bordet med. I julenummeret av «Ukebladet Hjemmenes Vel» fra 1924 kan vi lese om en «Borddækningskonkurranse» i Bergen:

«Firmaet N.P. Stender A/S har i sit store nye forretningslokale i Bergen inbudt husmødre i et begrenset antal at fremstille et ekte julebord. Entreen 25 øre gaar til de fattige til jul, saa man støtter en god sak ved at møte frem. De fleste borde er dekorert med kristtorn og julenisser, blomster er jo så kostbart paa denne tid av aaret og kristtorn med røde bær ser nydelig ut. Et bord var særlig tiltalende, fra lysekronen pyntet med juleklokker faldt guirlander av røde silkebånd dekorert med kristtorngrener ned til bord-



JUL I NORGE: Eviggrønne vekster, som gran, eier og kristtorn, har vært en del av den norske juletradisjonen i flere hundre år.

ets fire hjørner og endte i et smukt arrangement av rødt og grønt. Paa bordet stod lys med røde skjærmer omgitt av kristtorn og for øvrig et vakker service og sølvtoi.»

EN NY VÅR

Tradisjonen med kristtorn er gammel, særlig på De britiske øyer. Går vi tilbake til århundrene før vår tidsregning, var det eviggrønne treet en del av de religiøse ritualene rundt vintersolverv.

I keltisk mytologi ble





VINTERENS VAKRESTE: Når blader og bær får rimfrost på seg, eller et lett snødryss, skaper det fin julestemning.



I GAMLE DAGER: Ingen jul uten kristtorn, heller ikke på julekortet.

kristtorn sett på som et hel-
lig tre med magiske egenska-
per, et symbol på fruktbar-
het og evig liv. Man trodde at
eiketreet kontrollerte den
lyse årstiden, mens krist-
tortreet var herre over de
mørke vintermånedene.
Høvdingen bar gjerne en
krans av kristtorn på hodet
for hell og lykke.

Senere overtok kristen-
dommen tradisjonen med
kristtorn og overførte sym-

«carols» (julesanger) fra
1500-tallet nevnes særlig
«holly» og «ivy» (kristtorn og
eføy) som dekorasjon til jul.

I Viktoriatiden ble det
vanlig å henge girlandere
med kristtorn og annet vin-
tergrønt over peisen. Den fol-
kelige julesangen «The Holly
and the Ivy» ble sannsynlig-
vis skrevet i England på
begynnelsen av 1800-tallet,
men teksten er trolig eldre. I
denne vakre sangen er det

mest et festsymbol i de vel-
stående kretsene.

Ellers forble kristtorn en
del av den norske folketroen
til langt ut på 1800-tallet. En
«signekvist» var en velkjent
forestilling. Dersom man
stakk en eviggrønn kvist
oppunder taket om vinteren,
det kunne være fra furu,
gran, kristtorn eller mistel-
tein, ville det bringe velsig-
nelse i huset. Den velsig-
nende kraften besto i treets
evige grønne.

Folk syntes det var et
under at disse trærne
beholdt sin kraft om vint-
ren, og denne kraften kunne
overføres til menneskene og
gi dem sunnhet og lykke.
Samtidig ble «signekvisten»
et vern mot onde vesener
som prøvde å skade
menneskene.

ET DRYSS AV SNØ

De gamle overtroiske fore-
stillingene om kristtorn kan
vi trekke på smilebåndet av i
dag, men for folk før i tiden lå
det et stort alvor i det. I dag
er kristtorn først og fremst et
tre vi pynter med til jul, en
tradisjonsrik og symbolsk
del av vår hjemlige juleflora.

Og ute i det fri kan vi nyte
dette treets skjønnhet. I jule-
nummeret til bladet
«Kvinnen og tiden» i 1950
står det å lese:

«Kristtorn er et usedvanlig
vakkert tre. Når hunntrærne
står med sine skarlagensrøde
bærklaser mot det mørke-
grønne, glinsende løvet, og
litt nysne fullender fargekom-
posisjonen, må en uvilklårlig
være enig med den som en
gang ga kristtornen tilnavnet
«Norges vakreste tre».



Kristtorn forble en del av den norske folketroen til langt ut på 1800-tallet.

bolene til den kristne troen.
De skarpe, taggete bladene
symboliserte tornekrone
som Kristus bar, derav nav-
net kristtorn. De røde
bærene symboliserte blod-
dråpene. En legende sier at
bærene opprinnelig var
hvite, men at Kristi blod
under korsfestelsen farget
dem røde. Det eviggrønne
ble et symbol på livet etter
døden, på en ny vår.

SANGER OM KRISTTORN

I engelske kirker ble det trolig
vanlig å bruke kristtorn som
julepynt allerede på 1400-tal-
let. Også i private hjem ble
det pyntet med alle typer
eviggrønt. I flere engelske

ikke snakk om julepynt, men
om kristtorn som symbol på
Jesu fødsel.

EN KVIST TIL VELSIGELSE

Tradisjonen med å bruke
kristtorn til jul har sannsyn-
ligvis kommet til Norge fra
England, men tidspunktet er
mer usikkert. En nedtegnel-
se fra Kristiania i 1840-årene
forteller om velstående hjem,
der julens symboler var en
julekrybbe med lys eller
kristtorn.

Da juletrær ble vanlig å ha
i stuene, brukte mange det
de kunne få tak i av vinter-
grønt, enten det var krist-
torn eller en einerbusk.
Grantreet var nok i starten

Kreativ med kristtorn

For å lage en bukett av kristtorn er det fint å bruke greiner med
litt bær i toppen. Klipp av de nederste bladene, så du kan holde
buketten uten å stikke deg. Sett buketten i vann, ellers vil
bærene etter hvert tørke og falle av. Holdbarhet: 2-3 uker.
En julekrans av kristtorn er vakker som pynt ute, men vær obs
på at den ikke holder like lenge uten vann. Form tykk ståltråd til
en sirkel. Velg passelige greiner av kristtorn og bruk vikletråd til
å binde greinene tett og stramt sammen rundt sirkelen. Husk å
feste endene godt.

Tips: Astma- og allergiforbundet anbefaler kristtorn som et
alternativ til for eksempel julestjerne. Husk at bærene er svakt
giftige for mennesker.



Spør eksperten



GETTY IMAGES

UTEN BLOMSTER

Jeg kjøpte en porselensblomst (Hoya) for ca. tre år siden i nydelig blomstring. Siden har den fått større potte, kjærlig omsorg med vann og gjødsel, og den er plassert i et sørøst-vendt vindu. Grønne, friske blader og nye skudd tyder på at den trives, men den utakknemlige rakkeren vil ikke blomstre! Er det noe ekstra hokus pokus som må til?

Porselensblomsten din er kanskje blitt litt overføret og bortskjemt. Planten skal ikke ha for mye gjødsel, og i vinterhalvåret bør den ikke få noe i det hele tatt. Vær også forsiktig med vanningen. For mye vann kan få røttene til å råtne. Det beste er om du neglisjerer den litt, og forvis den gjerne til et kjøligere rom om vinteren (14–16°). Når du setter den tilbake til våren, vil den antagelig sette blomsterknopper av ren lettelse!

Gro Jørgensen

ASALEA: Denne kan du beholde i flere år, og den blir en nydelig busk etter hvert. Asalea liker å stå kjølig, men klarer vanlig stuetemperatur godt.



FLORADANIA.DK

BLOMSTERÅRJANDET

JULENS
BLOMSTER



BEGONIA: Julegleden regnes som vår første juleblomst, og den var i mange år den mest populære av dem alle.

LANG LEVETID

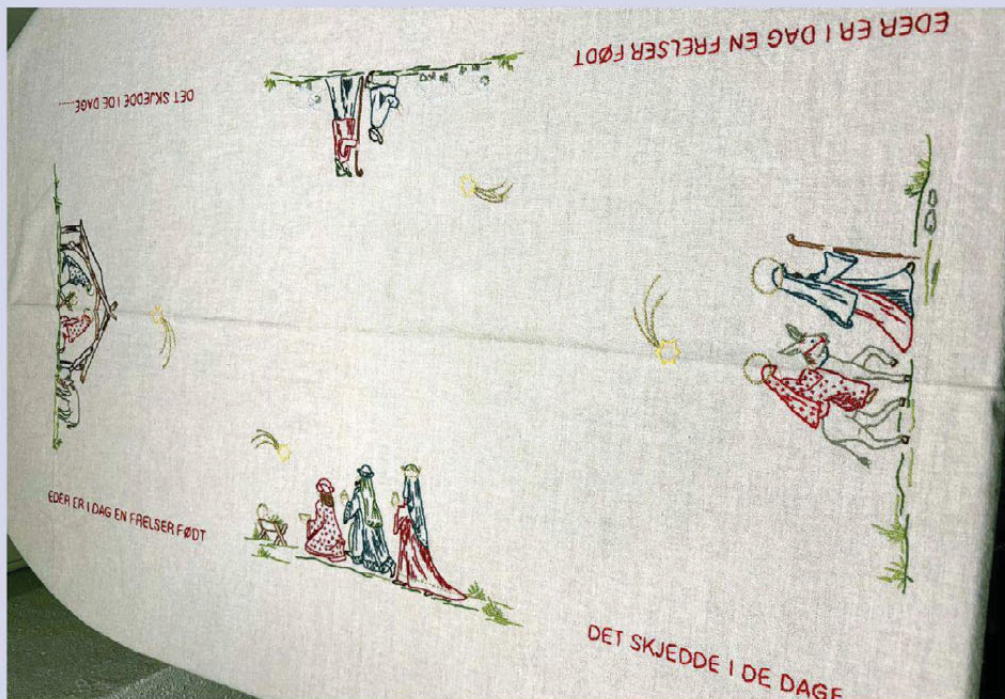
Det er ikke bare vi som flater litt ut i romjulen, mange av juleblomstene gjør det samme. Julestjernen har gitt opp i kampen mot peisvarme, mørke og ureglementert vanning og står med bladløse stengler. Asaleaen har slappe blomster og inntørkede knopper som ingen panikkvanning kan redde. Forvokste svibler står og svaier ustøtt i vinduskarmen. Her gjelder det å redde stumpene og tenke smart.

Mange av juleblomstene kan du ha i årevis. Sett asalea og julerose kjølig og lyst etter blomstring. Til sommeren kan asaleaen stå ute i potte, og så tas inn igjen til høsten med nye blomsterknopper. Julerosen er svært hardfør og kan plantes ut i hagen. Svibel og liljekonvall kan blomstre på nytt ute i hagen eller i krukke til våren. Begonia kan drives i blomst igjen og settes ut på et skyggefullt sted til sommeren. Amaryllis vannes og gjødsles etter blomstring, slik at løken får kraft til å blomstre igjen. La blomsterstengelen visne før du klipper den av, men la bladene være. Julestjerne kan beholde høybladene lenge. Senere blir den en fin liten grønn busk som du kan ha i potte ute til sommeren.

Kilde Gro Jørgensen

LOPPETORGET

LOPPETORGET@EGMONT.COM



Selges

Flott, stor, naturfarget linduk med juleevangeliet håndbrodert. Str. 180 cm x 138 cm. Som ny, uten flekker, pakker godt.

Ring: 975 15 324



Selges

Fine selbuvanter, kr 250 + porto.

Ring: 984 68 589



Kjøpes

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

Ring: 930 40 550



Selges

Håndvevet kåpe i 100 % ull, helføret. Pris ved henvendelse.

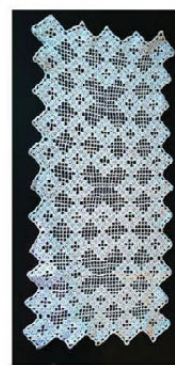
Ring: 917 13 571



Selges

Fine gensere til kr 450 pr. stk. + porto.

Ring: 984 68 589



Selges

Ny, håndhekket, hvit løper i Hardangermønster, 100 % bomullsgarn, 12/4, kr 400.

Ring: 416 81 850



Kjøpes

Er det noen som ønsker å selge disse to bøkene hvis alle sidene er intakt? Mine mangler noen sider. Hyggelig minne å ha.

Ring: 980 01 810



Selges

Hekleløpere, liten hvit/rød, kr 35, smal, kr 250, bred, kr 325. Porto kommer i tillegg.

Ring: 913 04 471



Selges

Fine barnedresser, str. 6 til 12 mnd., kr 350 + porto.

Ring: 984 68 589



Selges

Genser strikket i Viking Bjørk-garn, str. 38, meget behagelig garn, bomull og bambus, kr 700 + porto.

Ring: 926 64 211



Kjøpes

Rønnaug Petterssen-nisser og -engler.

Ring: 901 84 956

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

Kjole, vevd i 100 % tynn ull, med perlebroderi. Pris ved henvendelse.



Ring: 917 13 571

Selges

Brikker i forskjellige størrelser, pris diskuteres + porto.



Ring: 990 13 973

Selges

«Kunst og Handverk i Norges Fortid», serie med 18 bøker, kr 30 pr. bok.



Ring: 995 11 259

Selges

Ekstra fint, håndbrodert veggteppe i plattsøm med oppheng, kr 600, håndbrodert putetrekk i samme mønster, kr 300, klokkestreng kr 300.

Ring: 922 59 236

Kjøpes

DVD med «Rederiet». Kun samleboks med alle sesongene.

Ring: 913 24 534

Selges

Malt trefat, 38,5 cm, kr 750 + frakt.



Ring: 902 65 907

Selges

Terrin, kr 500, og blomsterurne, kr 350, ca. 20 cm høye, i tysk porselen.



Ring: 992 98 511

Selges

Dukke, 25 cm, kr 150.



Ring: 478 51 108

Selges

Følgende skiutstyr: Tyrolia, dame alpinski, lengde 180 cm, Nordica alpinski, str. 40, lite brukt, kr 800 samlet eller kr 400 pr. stk. Nordica alpinski, herre, str. 43, lite brukt, kr 400, Fischer langrennssko, dame, helt nye, str. 40, kr 800, Fischer langrennssko, herre, helt nye, str. 45, kr 800. Pris kan diskuteres på alt. Kan hentes på Nordstrand i Oslo.

Ring: 919 12 110

Selges

To fine skåler i krystall, diameter 20 og 15 cm, uten skader. Selges rimelig, pakker godt.



Ring: 975 15 324

Selges

Julehus fra Tregaardens Julehus i Drøbak, kr 180.



Ring: 478 51 108

Selges

To krukker/blomstervaser, 18 og 12 cm høye, selges samlet kr 350.



Ring: 992 98 511

Selges

M. Strømsnes: «Feriekolonien», 1- 20, T. Angelsen: «Gullburet», 1- 18, M. Lien: «Tårnsvalene», 1- 21, F. Ingulstad: «Sønnavind», 1- 124, E. Almending: «Gruvearbeiderens datter», 1- 10, I. Lupin: «Ingeborgs verden», 1- 15, N. Norrmann: «Clara Wahl», 1- 35, J. Micko: «Aftenstjernen», 1- 32, T. Sullivan: «Hittebarnet», 1- 10, K.H. Simonsen: «Solgull», 1- 20, S. Eriksen: «Der stiene møttes», kr 15 pr. bok pluss porto.

Ring: 928 86 106

Selges

Sort Mandarin Duck skulderveske/PC-veske, kr 399.



Ring: 922 98 464

Selges

Seljord Bogstad middagservice, 8 dype, 8 flate tallerkener. 1 fat og 2 boller og en vase/lysestake, kr 2500. Bor i Skien.



Ring: 906 60 691

Kjøpes

Frimerkesamler ønsker å kjøpe gamle frimerkealbum, evt. samlinger, seriøst, betaler raskt og ryddig.



Ring: 909 43 391

Selges

Jakke strikket i mercerisert bomull selges ubrukt. Hel lengde 63 cm, overvidde 110 cm, ermelengde 50 cm, str. 40-42.

SMS: 406 41 552

Hypokonderlegens valg

Konge i eget liv

Hypokonderlegen Ingvard Wilhelmsen mener vi bør lytte mer til kongen. Selv er han en ivrig fan og siterer ofte kong Harald. På hytta i Kenya finner han roen sammen med kona, Rhoda, gjennom 21 år.

TEKST: KRISTIN MA BERG FOTO: NTB, PRIVAT OG KRISTIN MA BERG

Den er så kjekk, sier Ingvard Wilhelmsen og ser kjærlig ned på sin faste partner på turné, en rullator. Kan du fatte hvorfor noen kvier seg for å bruke rullator?

Han smiler stillferdig og betror oss en nyhet.

– Jeg har funnet en nisje i markedet og utnevnt meg selv til rullatorinfluenser, sier han fornøyd og mener det.

Takket være rullatoren er legen og psykiateren selvhjulpen på sine mange reiser Norge rundt, og til konas hjemby i Afrika, til tross for at han er dårlig til bens.

KONGELIG TILLATELSE

Han har fylt femogsytti år og burde egentlig levd rolige dager som pensjonist. Men om fem minutter skal han holde et av sine sytti årlige foredrag, denne gangen i hovedstaden med et ungt og dynamisk konsulentfirma som tilhørere.

Og nok en gang kommer han til å sitere kong Harald opptil flere ganger, til det har

”
Kongen kan kunsten å skille mellom det han kan gjøre noe med og det han ikke rår over.

han sågar fått kongens personlige tillatelse da han for noen år siden fikk snakke med Hans Kongelige Høyhet på slottet.

Ingvard gleder seg. Han synes det er gøy å reise rundt med dette foredraget som oppfordrer folk til å bli sjefer i eget liv. I sitt eget liv er han selvfølgelig helt konge og har god kontroll på følelser som forsøker å vippe ham av pinnen.

SJEF I EGET LIV

Femti unge mennesker under femti sitter som tente lys mens Ingvard støtter seg til rullatoren og gjør seg klar til å formidle budskapet. Helt uten manus skal han prate i over en time om hvordan vi kan ta et oppgjør med unødvendige bekymringer og plagsomme tanker og der-



KONGELIGE RÅD: Ingvard Wilhelmsen har stor sans for kong Haralds humoristiske innstilling til livet. Han har en stående avtale med Kongen om at han kan sitere ham i foredragene.

med bli styrket til å håndtere bekymringer, usikkerhet, press og store omstillinger.

Han åpner med å si at det meste av det som skjer i livene våre, er noe vi ikke kan gjøre noe med. Men, poengterer psykiateren, og nå blir det så stille at vi kan høre den berømte knappenålen falle hvis den gjør det, men det gjør den ikke. Ingwards ord er det eneste som høres i salen.

Han har publikum i sin hule hånd og understreker:

– Det er *du* som bestemmer hvordan du vil forholde deg til det som skjer i livet ditt. Og dermed er han ved rosinene i pølsa, kjernen i budskapet.

KONGEN ANBEFALER

– Kongen er en klok mann og mye ville vært annerledes hvis vi hadde vært flinkere til å høre på ham, mener Ingvard som lot seg kraftig imponere av kongens måte å reagere på da han fikk diagnosen blærekreft i 2003. Etter at kongen var blitt operert fikk han et par år senere spørsmål om han ikke var redd for tilbakefall. Kongen svarte da at han ikke tenkte så mye på det, og at det i så fall var noe han måtte overlate til legene, men så sa kongen de bevingede ordene:

– *Jeg har den holdningen at jeg er frisk inntil det motsatte er bevist.*

Det var et svar helt etter Ingwards hjerte.

– Hvorfor det?

– Fordi kongen kan kunsten å skille mellom det han kan gjøre noe med og det han ikke rår over. I tillegg har kongen en humor som egner seg meget godt som mestringsstrategi, humrer Ingvard som vet hva han snakker om.

I 2006 kom han med boken *Kongen anbefaler*, der

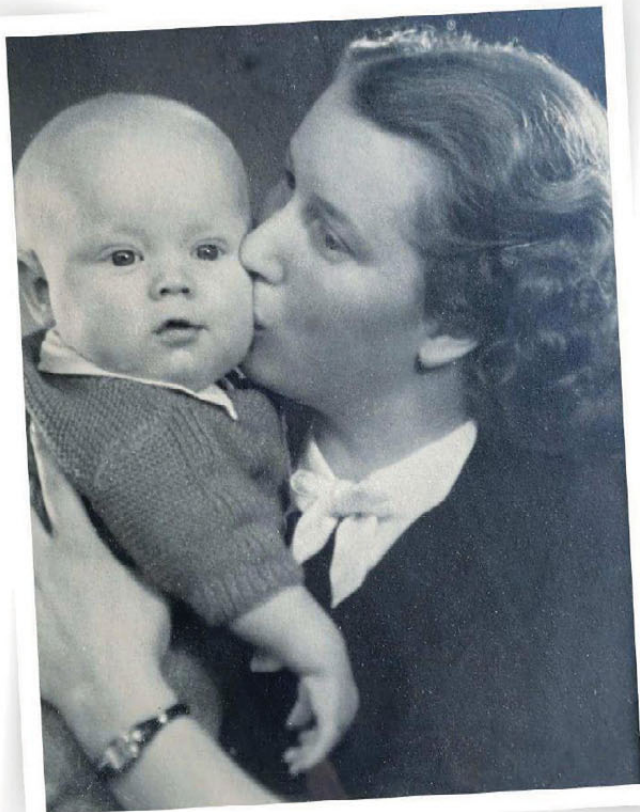
Ingvard Wilhelmsen

Født i Bergen i 1949. Pensjonist, forfatter, foredragsholder, professor emeritus og spesialist i indremedisin og psykiatri. Drev tidligere Hypokonderklinikken i Bergen, gift med operasanger Rhoda Ondeng Wilhelmsen fra Kenya.

KJÆRLIGHETEN: Ingvard har vært gift med sin Rhoda i 21 år. De har begge to barn fra tidligere forhold og til sammen fem barnebarn. De bor delvis i konas hjemby i Kenya og delvis i Bergen.



TRYGG OPPVEKST: Ingvard var en trygg liten pjukk og tror selv at mye av tryggheten som har fulgt ham hele livet skyldes det å ha blitt båret frem av en ekstra kjærlig mor.



han over hundre sider hadde samlet kongelige sitater gjennom flere år. Boken ble så populær at den de siste årene er kommet i hele ni nye opplag.

SPESIALIST PÅ KROPP OG SJEL

Kongens utsagn var gullkorn for en mann som Ingvard, det medgir han så gjerne. På den annen side, hvis alle hadde tenkt som kongen, ville hypokonderlegen vært arbeidsledig. Men de fleste av oss tenker ikke som kongen, og derfor er Ingvard en særs travel mann.

I åtteogtyve år drev han landets eneste hypokonderklinik i Bergen, i tillegg har han skrevet en rekke bøker om kognitiv terapi der han forsøker å gi oss både innsikt

i, og større kunnskap om forholdet mellom tanker, følelser og handling.

Ingvard er professor emeritus ved Universitetet i Bergen og spesialist i indremedisin og psykiatri. Som ung vurderte han en periode om han ville bli prest eller lege, men mennesket er ikke ånd alene, også kroppen må med. Den unge studenten har aldri angret på at medisinstudiet ble hans vei, og at han deretter utvidet studiet med en doktorgrad. Ingvard er spesialist på forholdet mellom kropp og sjel.

RÅD SOM VIRKER

– Morgendagen er en uskrevet bok. Å bekymre seg over det som ennå ikke har skjedd, er formålsløst. Gårdsdagens bok er ferdig-

skrevet så den kan vi heller ikke gjøre noe med, lyder terapeutens ord.

Så enkelt, men likevel så vanskelig. Ingvard nekter ikke for det. Han har stor forståelse for både bekymringer og hypokondere, men å ligge våken om natten og bekymre seg for fremtidig sykdom og død, krig og elendighet gagner ikke nattesøvnen. Og det er til de av oss med diplom i kunsten å bekymre seg at Ingvard strekker ut en hånd. Han har gode råd å by på.

– Du kan lære deg til å forholde deg nøkternt til negative tanker. Betrakt dem for eksempel som noen sinte naboer som ringer på døren. Du kan åpne døren, men ønsk dem ikke velkommen inn og by på kaffe og svele. Da kommer de garantert tilbake.

INFLUENSER: Etter en akutt betennelse i ryggmargen i trettiårene, har Ingvard vært dårlig til bens. Siden fikk han prolaps, ble bedre og anskaffet seg rullator. Nå er foredragsholderen en ivrig rullatorinfluenser og anbefaler slike doninger på det varmeste.



– Går det egentlig an å styre tanker i bestemte retninger?

– Ja, påstår ekspertene og smiler fra øre til øre. Følelser er indre opplevelser som selvfølgelig påvirkes av ytre faktorer, men de påvirkes også av holdningene og tankene dine. Følelser kan være alt fra bunnløs sorg til ekstasisk glede, men det er tankene som bestemmer hvordan du takler disse følelsene.

KREATIVE PASIENTER

– Hypokonderne er kreative pasienter med god fantasi. Men sannsynligheten for å få for eksempel kreft, øker jo ikke selv om du går rundt og tenker på hvor redd du er for å få kreft. Slike tanker fører bare til at du får flere bekymringer og mer angst, sier



SAMSTEMT: I 21 år har Rhoda og Ingvard vært ektefolk.



SELVHJELP: Ingvard har skrevet flere bøker om det å bli sjef i eget liv, mange av dem er bestselgere og må stadig trykkes opp i nye opplag.

SJEF I EGET LIV: Vi kan alle velge hvilke holdninger vi vil ha, og hva som skal være viktigst i livet vårt, sier Ingvard Wilhelmsen. Selv har han det som aller best når han holder foredrag og når han er på hytta i Kenya sammen med kona.



Ingvard og minner oss på at de fleste bekymringer som regel ikke blir noe av.

– Det er fordi de fleste bekymringer egentlig bare er noe som skjer i hodene våre. Når katastrofe-tanker kommer kan du identifisere dem, siden de har formelen «Tenk om ...», og da vet du at du ikke kan finne svaret nå. Det ligger i den uskrevne fremtidsboken. Bare la tanken være i fred, gjør ingenting, så kommer det andre tanker ganske snart. Ekte ting må vi ta, uansett hva det er, de tenkte kan vi la ligge. Bli sjef i eget liv!

Selvfølgerlig er det ikke alt dette gjort over natten, men det finnes både behandling og øvelser som er til god hjelp. Ingvard har skrevet flere bøker om temaet.

” *Morgendagen er en uskrevet bok. Å bekymre seg over det som ennå ikke har skjedd, er formålsløst.*

PÅ HYTTA I KENYA

Når den populære foredragsholderen ikke er på foredragsturné, er han som regel å finne på hytta i Kenya sammen med sin kone Rhoda Ondeng Wilhelmsen, som han har vært gift med i 21 år.

I Kenya har de bygget en kulturhage med scene og plass til hundre tilhørere. De har voksne barn fra tidligere forhold og til sammen fem barnebarn. Afrika er konas hjemland, og i Kenya har

hun sammen med Ingvard opprettet en stiftelse som har som formål å påvirke det afrikanske samfunnet gjennom kulturelt arbeid.

Rhoda, som er profesjonell operasanger, er opptatt av å utdanne unge talenter i Kenya slik at de gjennom tekst og musikk kan formidle egen kultur.

Hun leder Baraka Opera Kenya og produserer kenyanske operaer, skolekonserter og workshops. Kona jobber mer enn ektemannen og

klager ikke når ektemannen er mye borte. Snart drar de begge til Kenya igjen for der er de i gang med å bygge både et musikkstudio, en konsertbygning og en kafeteria.

– Prosjektene i Afrika gir meg glede og energi. Jeg lader best når jeg holder foredrag eller bare er sammen med Rhoda på hytta, sier Ingvard, som har et kristent livssyn og likevel den holdningen til livet at verden er usikker og urettferdig, og ingen får heldigvis som fortjent.

Hvis det går bra for noen og mindre bra for andre, er det rett og slett en kombinasjon av flaks og uflaks. Så vet vi det!

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.





TRO & LIV

VED: ØYSTEIN BRINCH

En julebukk-skikk i våre dager kan ha som hensikt å spre varme og lys i romsjuledager.

Alf Prøysen synger om å «gå julebukk.» Er det noen barn i vår tid som kjenner denne gamle skikken, eller som har gått julebukk noen gang?

Da mine to eldste barnebarn var små, forsøkte datteren min å gjenopplive den gamle skikken med å gå julebukk i romsjuledagene. Jeg tror dessverre det ble med det ene forsøket. Jentene hennes var utstyrt med kunstige fregner, nisselue og hver sin lille sekk som de skulle bruke til godteri som det var meningen at de skulle få hos dem de banket på hos. Jeg tror de også våget seg inn til vår eigode nabo.

Det skjedde bare én gang. Broren min og jeg gikk også julebukk én gang; da var vi på besøk hos slekta i Elverum og var julebukker sammen med våre tre kusiner. Jeg tror vi, nervøse og med hjertebank, banket på hos Bull-Aakrann i nabo-huset og hos Røhne rundt hjørnet. Og vi måtte synge juleviser og vi fikk smågodt og småkaker.

Som så mye annet skriver skikken med julebukk seg fra førkristen tid. I følge leksikon var en julebukk i førkristen tid en bukk som skulle slaktes en uke før jul som fruktbarhetsoffer for det nye året. En teori er at feiringa av geita er knyttet til den norrøne guden Tor, som kjørte over himmelen i en vogn som ble trukket av to geiter. I antikken var den førkristne jula en høytid som var knyttet til innhøsting. Da ble den siste bunten med korn spart til avlinga for neste år og kalt for «Julebukken».

I kristen tid har man beholdt navnet «julebukk», men innholdet ble forandret. Skikken var i tidligere tider utbredt i hele Norden og

Baltikum, men holdt seg bare i Norge fram mot slutten av 1900-tallet. Julebukk-skikken var i gamle dager ikke bare gøy. Om vinteren kunne det være knapphet med mat; barn og voksne kledde seg ut og oppsøkte de mer velstående – og fikk mat, godteri og almisser i retur for sang og ablegøyer.

Har det noen hensikt å prøve å gjenopplive skikken med å gå julebukk? For de gamle av oss er julebukk-skikken forbundet med noe koselig som foregikk i romjula, i dagene mellom julaften og nyttårsaften. I byene er det nok blitt vanskelig å gå julebukk; de aller fleste blokkene har låste gatedører. Men i villastrøk skulle det være mulig. Men hva skulle hensikten være?

En tanke: En julebukk-skikk i våre dager kan ha som hensikt å spre varme og lys i romsjuledager. Hva med at både voksne og barn kler seg ut og danner improviserte sangkor som stiller seg opp på gatehjørner og synger julesanger? Og som har med seg små papirposer med godteri og julekaker – ikke for å få, men for å dele ut til folk som kommer forbi?

Da jeg var prest på et småsted utenfor Fredrikstad for mange år siden, banket det på døra i prestegården en kveld i romjula. Utenfor sto fire ungdommer i nissedrakter og sang skjærende falskt. Alle fire var bortimot 2 meter høye – og spredte stor glede og munterhet! Jeg husker fremdeles navnene til de fire kristne og muntre julebukkene...

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

MAT: Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

HAGE OG GRØNT: Anna-Lena Johansson,

anna-lena.johansson@egmont.com

HELSE: Eva Glorvigen, eva.glorvigen@egmont.com

ROMANER, NOVELLER, LESERFOTELLINGER:

Kristin Sigvaldsen, kristin.sigvaldsen@egmont.com

DESIGN OG REDIGERING

AD: Maria Smith Nygård

REDIGERER: Elisabet Oftedal

MARKEDSANSVARLIG

Lise Burud Bullen

Lene Margrethe Haanes Ingier

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik, kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR

Marianne Gram

ANNONSER

SALGSSJEF: Christian Dannevik

christian.dannevik@egmont.com

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

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

Facebook:
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

VIKTIG INFORMASJON OM 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 1099

(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. Innsendelse 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



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, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift samt flere deleide selskaper.



Varme supper og nybakt brød

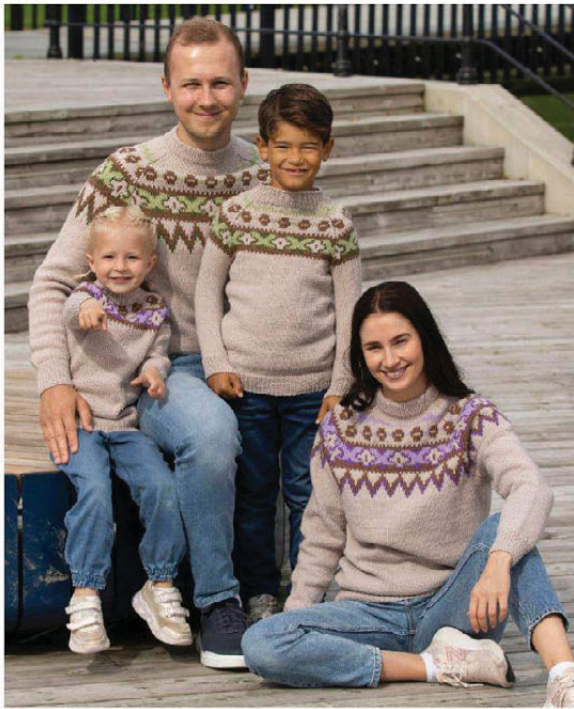
Få oppskriften på smaksrike og varmende supper med deilige brød og rundstykker til.



Fyll hjemmet med fargerike blomster i potte.

Gled deg til neste Familien

I SALG 3. JANUAR



Lun og varm mønsterstrikk til hele familien i forskjellige fargekombinasjoner.

12
SIDER
MED TING DU
KAN LAGE TIL
HJEMMET



Nytt design – kun i Familien

– Gjennom sjelesorg skaffet de seg tilgang til alles innerste hemmeligheter, og dette brukte de som valuta, forteller Jon Hilmar Edvardsen som brøt med sekten Sannhetens Ord Bibelsenter, kjent fra TV2s dokumentar «Under Guds øyne».



LES OGSÅ

- ELIN BØRUD: ET LIV MED LOVSANG OG MUSIKK
- KOS DEG INNE
- SØT HVETEBAKST
- PYNT MED FATTIGMANNSSØLV

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vi løper over sjø og land,

panter flasker
der vi kan!



2
PANT

3
PANT

INFINITUM

PANT ALT. DET HAR EN VERDI.