

BEST PÅ HÅNDARBEID

12 tips til frodige pottedplanter

Familien



Mmm..

**SAFTIG BAKST
TIL KAFFEN**



**5 supper med
nybakt brød**



JON HILMAR BRØT
MED SEKTE:

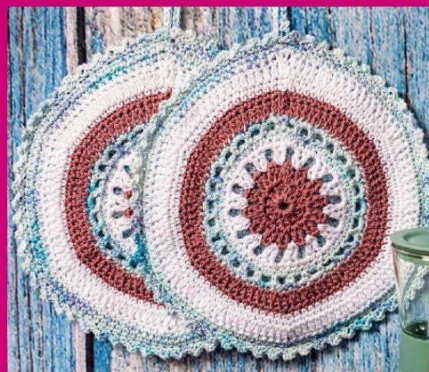
**– Jeg føler
fortsatt
sorg**

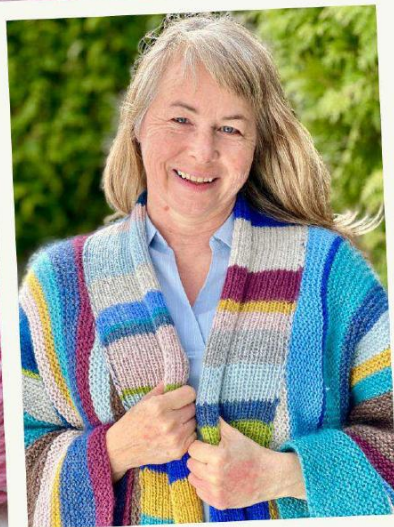
Nytt design!

**Strikk vinterens
fineste genser**

Ekstra!

**HÅNDARBEID
til hjemmet**





En myk start

Nytt år, nye muligheter – men først en pust i bakken. Januar kommer gjerne med en ro som står i kontrast til julens travle dager. Ute er det kaldt og inne frister fyr på peisen. Vi har en tendens til å tenke at januar er tiden for å «ta seg sammen», men hva om vi også gir oss selv litt tid til å lade batteriene? På side 16 skriver vi om kunsten å kose seg – med god samvittighet. Å finne hvilepulsene inne på kalde dager er ikke bare deilig, det er faktisk sunt. Forskning viser at ro og velvære styrker immunsvaret og senker stresshormoner. Når vi tar oss tid til å bare være, reduserer vi risikoen for utbrenthet og styrker vår mentale helse. Det er som om kroppen vet at vinteren er tiden for å spare energi, ikke bruke den opp.

Det viktigste er å gjøre noe du liker. Kanskje lar du deg friste av suppeoppskriftene med nybakt brød til på side 8. På side 76 finner du en ny romanserie du fort kan bli oppslukt av. Det er også masse inspirerende håndarbeid i denne utgaven, spesielt mye fint til hjemmet, så legg beina høyt, finn frem strikketøyet eller favorittserien, og nyt vinterens rolige stunder. Det er gjerne i godstolen vi skaper grunnlaget for den energien vi trenger til resten av året.

Vi ønsker deg en myk start på 2025 – fylt med gode vaner, kos og alt som gir mening for deg.

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

*At hun er trebarns-
mamma og mormor,
hindrer ikke Elin
Børud (51) fra å nok
en gang kaste seg ut
i en solokarriere som
sanger på heltid.*

Side 26



14

Bak en saftig
kringle og annen
søt hvetebakst

16

Kos deg med god
samvittighet



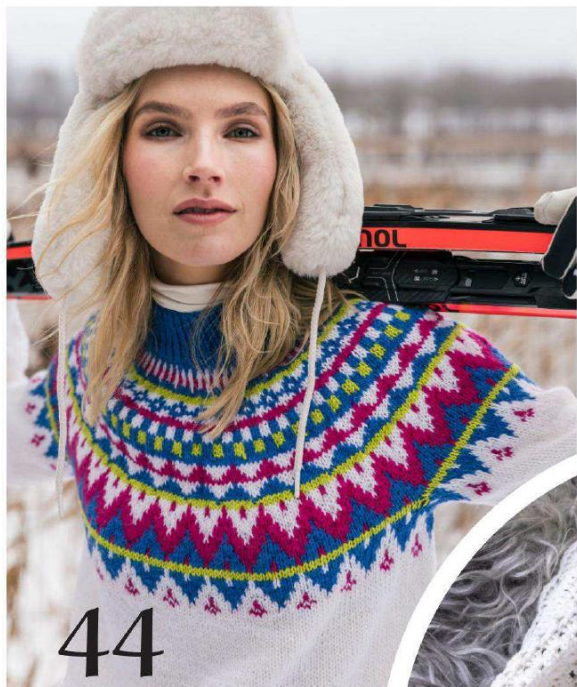
FAMILIENS FACEBOOK-GRUPPER
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk
FAMILIEN PÅ FACEBOOK
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)



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

Innhold

NR. 1 • 3. JANUAR 2025



44

Morsom mønsterstrikk



36

Strikk Farmen-vinnerens favorittgenser



66

Heklet
babyteppe

REPORTASJER

- 4 Kortreist hyttelykke
- 16 Kos deg med god samvittighet
- 20 Jon Hilmar klarte å bryte ut av sekten
- 26 Elin Børud: –Det var nå eller aldri
- 30 Helse: Pass på føttene
- 86 Hjem & antikk: Pynt med fattigmannssølv
- 90 Jordmor syr babyposer

- 92 Herlig å få en ny venn på sine eldre dager

HÅNDARBEID

- 33–67
- 68 Åses lune hjørne

MAT

- 8 Fristende kosemat: Supper og nybakt brød
- 14 Søt og saftig hvetebakst

KRYSSORD

47–54

DE GRØNNE SIDENE

- 70 Fint i potte
- 75 Hagepostkassen

LESELYST

- 76 Heksens datter (1:10)
- 80 Det hendte meg: Gaver fra en ukjent
- 82 Novelle: Omstart

STORT OG SMÅTT

- 31 Helsenytt
- 85 Mitt øyeblikk
- 95 Tro & liv: Gjestespaltist Marit Slagsvold
- 96 Loppetorget





I FAMILIEN: Den koselige hytta ble satt opp i 1949 av broren til Ingeborgs bestefar. Den ble brukt av karene da de var på tømmerhogst i skogen. Grillhytta er av langt nyere dato.

KOSELIG OG VARMT: Fyr på peisen er en selvfølge når man er på hytta. Muren bak peisen har Ingeborg malt i fargen Dempet sort.

Kortreist hyttelykke

Du må ikke nødvendigvis reise langt for å få maksimal glede av hyttelivet. For Ingeborg er det snakk om fem kilometer fra dør til dør.

TEKST: KJERSTI LUNNAN AASS FOTO: JEANETTE BÆKKEVOLD

Vi er i Dalsvegen i Skogbygda, sånn omtrent midt mellom Eidsvoll og Skarnes. Plassen het opprinnelig Katthult, men nå har Ingeborg Fallet døpt den til Kortreist lykke. Den er faktisk så kortreist at Ingeborg først tenkte at hyttekjøp var uaktuelt.

– Faren min fortalte at «hytta oppi dalen» skulle selges, og jeg kontaktet megleren for å vise min interesse. Men så ble jeg i tvil, for å kjøpe en hytte bare fem kilometer unna, føltes som galskap, så det ble ikke noe hyttekjøp, forteller Ingeborg. Vil man tro på skjebnen, så var det kanskje den som etter hvert tok styringen, for sommeren og høsten gikk uten at hytta ble

solgt. Og da megleren tok kontakt og spurte om Ingeborg fortsatt var interessert, bestemte hun seg. Og kortreist hyttelykke ble det.

IDYLL I SKOGEN

Hytta ligger midt i skogen, så her er det ikke noen utsikt å skryte av, men det er svært idyllisk her, og med mange fine tjern i nærheten er det nok av naturperler å glede seg over.

Det var faktisk broren til Ingeborgs bestefar som fikk satt opp hytta i 1949.

– Når karene var i skauen og jobbet med tømmer, sov de her. Det var stall i den ene enden og køyesenger i den andre, så da fikk både hester og mannfolk sove mellom arbeidsøktene. Faren min har fortalt at han var med hit

noen ganger da han var barn, sier Ingeborg. Selv hadde hun aldri vært inne i hytta før, men hun kjente godt til den, for hun har både jogget og gått på ski forbi her utallige ganger.

– På 1980-tallet ble den solgt ut av slekta, og siden har det vært flere eiere her. Hytta er blitt restaurert litt etter litt, og den forrige eieren hadde gjort temmelig mye, noe som var avgjørende for meg – jeg hadde ikke orket å gå løs på et renoveringsprosjekt. Her var det et relativt nytt tak, ny isolasjon og nytt solcelleanlegg, så det eneste jeg gjorde, var å male litt.

Hytta var delvis møblert, og resten av innredningen er enten arvegods, bruktfunn eller ting Ingeborg har →



Instagram:
[@kortreistlykke_](#)
[hyttaiskogen](#)



KREATIVT: Mye av innredningen på hytta var her fra før, og resten er enten arvegods, bruktfunn eller kjøpt på salg. Det morsomme vinstativet er det en kamerat av Ingeborg som har sveiset, og de runde bildene har hun malt selv.



MORSOM LAMPE: En gammel kjøttkvern kjøpt i en bruktbuikk, har fått nytt liv som veggglampe på kjøkkenet.

laget selv, fått gratis eller kjøpt på salg. Det har nemlig gått sport i å gjøre ting så billig som mulig.

PÅKOBBET

Telefonmessig er det veldig dårlig dekning her, og i utgangspunktet hadde Ingeborg tenkt at hytta skulle være et fristed fra internett. Det viste seg imidlertid å være et dødfødt prosjekt,

”
*Jeg får en
så fin ro når jeg
kommer hit. Og
jeg er ikke
mørkredd, så
jeg kan godt være
her alene.*”

for barna Even (23) og Tiril (20) var ikke så begeistret for akkurat det.

– Og under pandemien skjønte jeg jo at det var svært praktisk å kunne ha hjemmekontor her, så da ble det antenne på taket og tilgang til nett.

Ungdommene reiser hit med venner av og til, og skal de ha fest hjemme, er det nærliggende å spørre

mamma om hun ikke kan være så snill og dra på hytta. Og det har Ingeborg aldri noe imot, for her er hun så ofte hun kan.

– Jeg får en så fin ro når jeg kommer hit. Og jeg er ikke mørkredd, så jeg kan godt være her alene. Med bikkja er jeg jo uansett ikke helt alene, da, sier Ingeborg som mistet den andre hunden sin i år. Hun liker også å ha med seg venninner hit.

Til denne hytta er det særdeles enkelt å ta impulsive turer.

– Om vinteren går jeg på ski de to kilometerne fra parkeringsplassen, er innom og fyrer opp, før jeg tar en lengre skitur i en av de mange fine skiløypene i området. Da er det deilig å komme tilbake til en oppvarmet hytte, forteller Ingeborg.

– I sommerhalvåret skjer det ofte at jeg jogger hit og fyrer opp, og deretter jogger hjem igjen og dusjer, og så pakker bilen og kjører hit for å overnatte. For det er ikke sånn at hyttelykken øker jo flere mil man må kjøre for å komme frem. Noen ganger er det nok med fem kilometer.



LAGET SELV: Ingeborg fant to gamle truger på Finn, og med Norgesglass etter bestemoren hennes, er det blitt to fine og kreative vegglykter av dem.

”

Jeg hadde ikke orket å gå løs på et renoveringsprosjekt. Her var det et relativt nytt tak, ny isolasjon og nytt solcelleanlegg, så det eneste jeg gjorde, var å male litt.



LUNT I LE: Når snøen laver ned ute, er det koselig å sitte under tak i grillhytta og nyte både synet og lyden av åpen flamme.

LUN STUE: Spisestuemøblene sto her fra før. Over bordet henger en taklampe Ingeborg har laget av et gammelt kjerrehjul hun fikk tak i via Finn, og som hun har festet tre 12-volts lyspærer i. To skinnbelter er festet rundt kanten på hjulet.



VEDFYRT KJØKKENOVN: På kjøkkenet er det en svartovn som brukes til så vel kaffekoking som rundstykkesteking og oppvarming av vann. Men det hender at Ingeborg tar med seg oppvasken hjem i en balje.

VARME SUPPER OG FERSKT BRØD

FRISTENDE KOSEMAT

Nyt vinteren med rykende varm suppe og saftig hjemmebakkt brød.
Disse suppene kan nytes til både hverdags og fest, og brødene
er gode i seg selv, så her er det mange muligheter.

OPPSKRIFTER: LISE M STANG-JACOBSEN, KRISTIN JØTUN, SANNA LIEDGREN,
OPPLYSNINGSKONTORET FOR BRØD OG KORN OG LISE FINCKENHAGEN
FOTO: LISE M STANG-JACOBSEN, KIM HOLTHE, ANNA KERN, MATPRAT.NO, NADIN
MARTINUZZI, COLUMBUS LETH OG SARA JOHANNESSEN



Kremet gulrotsuppe med linser og rundstykker

Bruk gulrot i både suppe og brød. Det gir både god smak og deilig saftighet!

6 porsjoner

1 løk
1 hvitløkfedd
400 g gulrot
3 ss olivenolje
25 g tomatpuré
125 g tørre røde linser
1 ts spisskummen
1 ts chiliflak
½ ts pepper
1 l kraft/buljong
1 ss sitronsaft

Finhakk løk og hvitløk, og skjær gulrøtter i små biter. Varm en tykkbunnet kasserolle over medium varme. Ha i olivenolje, og fres løk og hvitløk til mykt. Ha i gulrøtter og fres videre under omrøring til gulroten begynner å bli litt myk. Ha i tomatpuré og fres noen sekunder. Bland i linser, spisskummen og chiliflak. Hell i kraften, og smak til med salt og pepper. Kok opp, sett på lokk, skru ned varmen og la putre til linsene og gulrøttene er helt møre, rundt 15 minutter. Kjør suppen fin med stavmikser. Ha i sitronsaft. Server toppet med yoghurt, et lite dryss friske urter og, om du vil, noen ekstra chiliflak.

Gulrotrundstykker med ost og linfrø

Revet gulrot gir rundstykkene ekstra smak og saftighet.

Ca. 20 stk.

800 g hvetemel
1 ts salt
1 pose tørrgjær
1 dl linfrø
1 dl revet gulost
2 gulrøtter
5 dl melk
2 ss olje
1 ss honning
letpisket egg til pensling

Ha mel, salt og tørrgjær i en bolle. Hold igjen litt mel. Rør

inn linfrø, revet ost og grovrevne gulrøtter. Varm opp melken og ha i olje og honning. Start kjøkkenmaskinen med eltekrok, og ha i melblandingen mens deigen eltes. Deigen skal være passe fast og akkurat slippe bollen. Dekk til deigen og la heve i ca. 1 time.

Ha deigen ut på bakebordet og form til rundstykker som settes sammen i en langpanne med litt mellom. Etterhev i ca. 45 minutter. Pensle rundstykkene med sammenpisket egg. Stek rundstykkene midt i ovnen ved 225° i ca. 10 minutter. Avkjøl på rist.

Fersk suppe med kjøtt og byggryn

Fersk suppe med byggryn, erter og kjøtt har vært festmat i generasjoner. Denne suppen smaker godt i hverdagen også.

6 porsjoner

2 dl gule erter
4 dl byggryn
2 svineknoker (1 lettsaltet og 1 røkt)
ca. 2 l vann
6 hele pepperkorn
2 laurbærblad
3 gulrøtter
1 liten kålrot
1 neve timian eller persille

Legg erter i bløt i kaldt vann over natten. Legg byggryn i bløt etter anvisning på pakken. Ha svineknoker og erter i en romslig kjele, og fyll på med vann til det dekker, ca. 2 liter. Tilsett pepperkorn og laurbærblader, og kok på svak varme i 1½ time.

Skrell og del gulrøtter og kålrot i biter. Tilsett byggryn og grønnsaker i gryta, og kok videre i ca. 1½ time. Løft ut svineknokene. Rens og del kjøttet opp i biter eller skiver og legg det tilbake i gryta. Tilsett timian eller persille og server suppa med nybakt brød eller flatbrød.





Vintersuppe med rotgrønnsaker

En varmende, velsmakende og fint krydret suppe som kan nytes hele vinteren.

4 porsjoner

1½ dl hele speltkorn (bløtlagt i minst 12 timer)
2 små løk
2 poteter
¼ sellerirot
1 purreløk
¼ savoykål eller annen kål
4 plommetomater, ferske eller fra boks
2 terninger grønnsakbuljong
1½ l vann
salt og nymalt pepper

Legg speltkornene i bløt natten over. Skrell og hakk løk. Skrell og skjær potet og sellerirot i terninger. Snitt og skyll purreløken, og skjær den i strimler. Skjær savoykålen i

strimler. Gi tomatene et kort opphold i kokende vann, så det blir lett å fjerne skallet. Fjern skallet og skjær dem i terninger. Fres løken blank i olivenolje i en gryte. Ha i potet, sellerirot, purreløk og savoykål og fres grønnsakene kort. Tilsett tomater og speltkorn. Smuldre buljongterningene over grønnsakene og tilsett vannet. La småkoke i 40 minutter. Smak til med salt og pepper.

Serveres med nybakt brød og gjerne en skje pesto eller gremolata.

Gremolata

Bland sammen ½ dl finhakk persille, 1 most hvitløkfedd, finrevet skall av ½ sitron og rør inn et par ss god olivenolje. Drypp over suppa ved servering.



Fransk kyllingsuppe

Denne kyllingsuppen er et raskt middagstips for deg som er på jakt etter en god og lett suppe.

4 porsjoner

2 kyllingfileter
2 poteter
1 gulrot
¼ purre
½ løk
½ fennikel (kan sløyfes)
1 hvitløkfedd
1 ss olje til steking
¼ ts gurkemeie
1 boks hermetiske tomater
5 dl kyllingkraft eller hønsebuljong
¼ appelsin, skallet
salt og pepper
1 ss frisk basilikum

Skjær kyllingfiletene i 2–4 cm store biter. Rens og del potet, gulrot, purre, løk og fennikel i små terninger og finhakk hvit-

løk. Varm litt olje i en kjele og fres grønnsakene et par minutter til de blir blanke. Krydre med gurkemeie og tilsett hakkede tomater, buljong/kraft og finrevet appelsinskall. Kok opp. Tilsett kyllingbitene og la alt trekke til grønnsakene er møre og kjøttet er gjennomkokt, ca. 15 minutter. Smak til med salt og kvernet pepper.

Fordel suppen i skåler og dryss hakket basilikum over ved servering. Server gjerne suppen med godt brød eller grove rundstykker.



Brytebrød i langpanne

Bak saftige rundstykker av havregryn, grov sammalt rug, byggmel og hvetemel raskt i langpannen. Nytes ferske i matpakken eller ved siden av en suppe eller salat.

1 langpanne

FORDEIG:

5 dl vann
200 g lettkokte havregryn
200 g sammalt rug, grov
200 g byggmel

HOVEDDEIG:

5 dl vann
1 pakke gjær
½ dl rapsolje
600 g hvetemel
2 ts salt
2 ss sukker
vann til pensling
byggmel til pynt

Fordeig: Bland vann, havregryn og mel. Elt deigen godt for hånd eller med en kjøkkenmaskin med eltekrok på laveste hastighet. Deigen skal være litt klissete. Dekk

bakebollen med plast eller et klede, og la stå på benken i ca. 30 minutter.

Hoveddeig: Varm vannet til det er ca. 37°, og smuldre i gjæren. Ha olje, mel, salt og sukker i en bolle. Tilsett gjærblandingen og fordeigen. Elt deigen godt for hånd eller med en kjøkkenmaskin på laveste fart. Deigen vil fortsatt være klissete. Dekk bakebollen med plast eller et klede, og la heve til dobbel størrelse, ca. 45 minutter.

Ta deigen ut på et lett

melet bakebord, og kjevle til en firkant som passer størrelsen på langpannen din. Smør langpannen og legg deigen oppi. Bruk en kniv, og skjær nesten igjennom slik at du får 24–30 biter. Pensle med vann og dryss over litt byggmel. Dekk langpannen med et klede, og la heve til nesten dobbel størrelse, ca. 35 minutter.

Stek brødet midt i ovnen ved 225° i ca. 15 minutter. Avkjøl på rist.





Snurrebrød med hvitløk

Nybakt og deilig følge til salater, supper, kylling- og pastaretter. Deigen kaldheves over natten.

Ca. 12 stk.

4 dl lunkent vann
20 g fersk gjær
2 ts salt
1 ts sukker
100 g grovt speltmel
100 g durumhvete
300 g italiensk hvetemel, f.eks. Tipo 00
100 g smør
2 hvitløkfedd
100 g durumhvete til elting og utbaking
frisk timian
flaksalt

Løs opp gjæren i vannet i en bakebolle. Tilsett salt og sukker, og rør først inn speltmel og deretter durumhvete i væsken. Elt så inn hvetemelet litt av gangen. Elt deigen lenge, gjerne i en kjøkkenmaskin med eltekrok. Sett deigen tildekket til heving i kjøleskapet til neste dag.

Ha deigen ut på et meldryset bord. Deigen er ganske fuktig, så tilsett litt og litt av den ekstra durumhveten så den blir lettere å forme. Del deigen i 12 biter og snurr dem til avlange snurrebrød. Legg brødene på en stekeplate med bakepapir og la dem heve tildekket på et lunt sted i ca. 30 minutter.

Smelt smør og tilsett pres-

set hvitløk. Avkjøl litt. Pensle brødene med smøret og dryss med timian og salt. Stek dem midt i ovnen ved 220° i ca. 15 minutter, til de er gylne. Avkjøl på rist.

God variant

Har du pesto til overs kan du presse de avlange deigemnene litt flate og pensle på pesto før du snurrer dem.

Ekstra smak

Her er suppen toppet med litt stekt krydret pølse, italiensk Nduja. Den kan byttes ut med litt stekt chorizo, pepperoni, bacon eller spekeskinke. Dryss også gjerne over hakkede hasselnøtter og urteolje.

Blomkålsuppe

Deilig, kremet suppe du lager på 30 minutter. Dette er hurtigmat på sitt beste.

2 porsjoner

1 blomkål, mellomstor
½ løk
1 hvitløkfedd
4 dl kyllingkraft
3 dl melk
salt og kvernet pepper
noen dråper sitronsaft
olivenolje og smør til steking

Rens og skyll blomkålen, skjær vekk den nederste delen av stilken. Lag noen pene små blomkålbuketter til pynt hvis du vil, og kutt resten av blomkålen i små biter. Rens og hakk løk og hvitløk. Varm oljen i en tykkbunnet kasserolle, fres blomkålen sammen med løk og hvitløk i et par minutter under omrøring. Tilsett kraft og melk, kok opp og la det småkoke til blomkålen er helt mør, ca. 20 minutter.

Kjør suppen glatt og jevn med en stavmikser, og smak til med salt, pepper og noen dråper sitronsaft. Stek blomkålbukettene knapt møre i litt smør, krydre med salt og pepper. Server blomkålsuppe toppet med stekte blomkålbuketter.



Nybakt til kaffen

Hva smaker vel bedre enn nybakte boller og kringle?
Her får du to varianter med deilig fyll og friske bær.

OPPSKRIFTER: KERSTIN SVENSSON OG CAMILLA BIESBJERG MARKUSSEN
FOTO: ANDERS NORRSELL OG BETINA HASTOFT



Riktig utstyr

Bruker du en kjøkkenmaskin med eltekrok, trenger du ikke å varme opp væsken, fordi maskineltingen varmer opp deigen nok til at den hever bra. La maskinen gå i 5-10 minutter og sjekk at den er veldig elastisk før du gir deg.

Briocheboller med vaniljekrem og bær

Ta tiden til hjelp! Med kaldhevet deig, er disse klare tidlig på formiddagen om du starter kvelden før.

24 store boller

25 g fersk gjær
7 egg
10 dl hvetemel
1 dl sukker
2 krm salt
350 g smør, romtemperert

TOPPING:

sukker
friske bær som rips, blåbær, bringebær

VANILJEKREM:

6 eggeplommer
1½ dl sukker
¾ dl maisenna
1 vaniljestang
3 dl melk
1 dl kremfløte
25 g smør

Smuldre gjæren i en bakebolle. Tilsett egg, mel, sukker og salt, og arbeid deigen i en kjøkkenmaskin med eltekrok i 10 minutter. Del mykt smør i biter, og tilsett litt etter litt mens eltekroken går. Elt til en glansfull deig. Dekk deigen med plastfolie og la den heve i kjøleskapet over natten, minst 8 timer.

Vaniljekrem: Pisk eggeplommer, sukker og maisenna i en bolle. Del vaniljestangen på

langs, skrap ut frøene og ha både frøene og stangen i en kjele med melk og fløte. Kok opp og la trekke i 10 minutter. Hell den varme melkeblandingen over eggeblandingen mens du visper, og hell så tilbake i kjelen. Varm opp mens du rører til kremen tykner. Rør inn smør og la kremen avkjøles, gjerne dekket med plast.

Ta deigen ut av kjøleskapet og la den stå i romtemperatur i 30 minutter. Del deigen i 24 biter, rull til boller og legg på en stekeplate med bakepapir.

La bollene hvile i 10 minutter. Trykk dem litt flate og vend dem i sukker. Legg dem med sukkersiden opp og la dem heve, tildekket i 1 time. Sprøyt vaniljekremen i en grop på hver bolle og legg på bærene. Stek midt i ovnen ved 200° i ca. 13 minutter. Avkjøl på rist.

Sikt over melis ved servering og topp eventuelt med friske bær.

Snar løsning

Ty til ferdigkjøpt vaniljekrem om du vil spare tid.

Kringle med marsipan og tranebær

Kos deg med denne saftige og gode kringlen. Den smaker aller best lun!

8 porsjoner

25 g fersk gjær
½ dl helmelk
1 egg
2 ss sukker
½ ts salt
125 g romtemperert smør
260 hvetemel

MARSIPANFYLL:

100 g ekte marsipan
100 g romtemperert smør
100 g sukker
25 g mandelflak
50 g tørkede tranebær

TIL PENSLING OG DRYSS:

1 egg
25 g mandelflak
2 ss perlesukker

Rør ut gjær i melk til oppløst. Tilsett egg, sukker og salt, og bland godt i en kjøkkenmaskin med eltekrok. Del romtemperert smør i biter. Tilsett smør og hvetemel gradvis, og elt deigen skikkelig godt til den er

blank og smidig, og slipper bollen. Dekk til deigen og la den heve i romtemperatur i 1 time.

Marsipanfyll: Grov riv marsipan på et rivjern og rør med smør og sukker til en jevn masse. Rør inn mandelflak til slutt.

Ha deigen ut på et melet bord, og kjevle den ut til et rektangel på ca. 35 x 25 cm. Fordel marsipanfyllet i en bred stripe på midten, og dryss over tranebær. La et par cm deig på toppen og bunnen være uten fyll. Skjær 2 cm brede skrå strimler i deigen på hver side av fyllet, altså fra kanten av fyllet og ut til kanten på deigen. Fold toppen og bunnen over fyllet, og flett deretter strimlene på hver side over fyllet, annenhver gang fra hver side, slik at du får en flettet kringlestang. Legg kringlen over på et stekebrett med bakepapir, dekk til og la etterheve i 30 minutter.

Visp sammen egg og pensle kringlen med egget. Dryss over mandelflak og perlesukker. Stek midt i ovnen ved 200° i ca. 17 minutter. Avkjøl noe på rist og server den lun.





Kos deg: Hva har du egentlig lyst til å gjøre? Har du bare lyst til å være inne? Det er lov.

– Nærværstrening og øvelse i tilstedeværelse er i vinden. Å være bevisst på hva akkurat du trenger og bli kjent med hva som føles godt for deg der du er, sees på som aller viktigst. Kort sagt: Kos deg inne hvis det er hva du vil. Å kjenne varmen fra peisen eller duften av et nystekt brød er bra for den mentale helsen.



SETT DEG I GODSTOLEN

Kos deg

Har du ikke lyst til å gå ut?

Har du absolutt ikke lyst til å trene?

Du har kanskje bare lyst til å bli sittende inne i din egen godstol og strikke?

– Det er helt i orden og til og med bra for deg, sier psykolog Grethe Nordhelle.

TEKST: SIRI WALÉN SIMENSEN
FOTO: GETTY IMAGES OG PRIVAT



Lytt til deg selv

– Du skal ikke på tur hvis det stresser deg. Kos deg inne hvis det er det som gir deg ro. Jeg går ofte på tur fordi det gjør meg godt. Naturen er for meg en kilde til rekreasjon. Men de som ikke finner den samme gleden, må få velge annerledes, sier psykolog Grethe Nordhelle.

3

SPØR DEG SELV: HVA GIR MEG INDRE FRED?

– I vårt samfunn i dag er det så mye som skal gjøres, og ofte glemmer vi å bare være. Å lytte til sin sanne natur og velge det som gir ro er viktig for helsen. Det er underordnet om du er ute eller inne, sier Grethe.

Hvis du helst vil være inne og kose deg foran peisen, skal du ikke føle at du burde ha vært ute. Skal du oppnå kontakt med deg selv, kan du ikke la deg presse av andre.



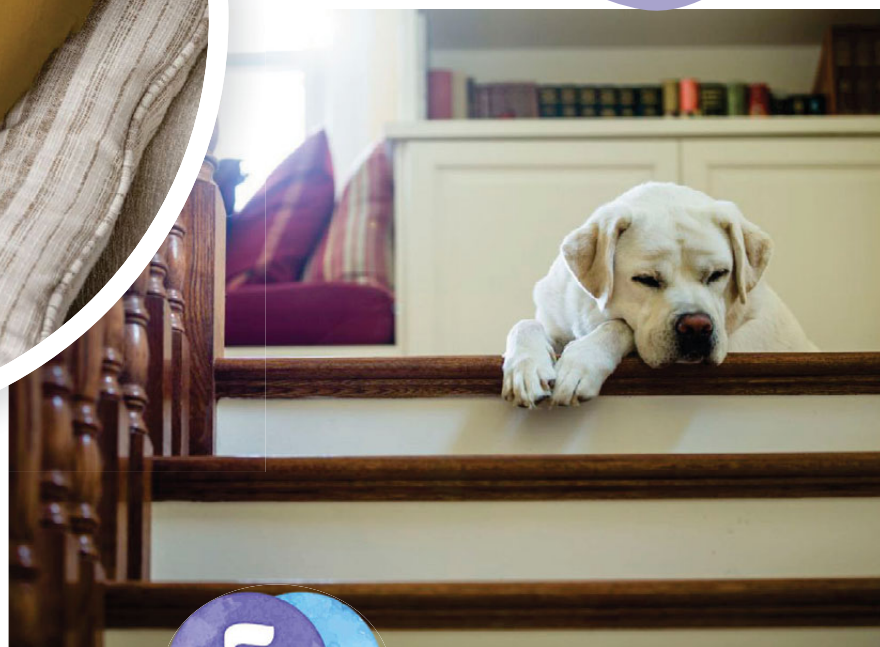
*Har
du ikke lyst
til å gå på ski,
så la det være.*



4

Vær deg selv

– Vi har en ubalanse i samfunnet. Vi glemmer å være oss selv. Vi går for fort, gjør for mye, skal være for flinke. I stedet for å bli med på dette kjøret, er det lurt å følge den indre stemmen. Den finner du bare med ro rundt deg. Når du er med deg selv uten andre mennesker eller andre medier, blir du kjent med deg selv. Mange vil finne denne roen inne, poengterer hun. Grethe bruker ikke uttrykket å kose seg, men å være med seg selv. Hun minner om at vi ender opp som ubalanserte når vi ikke har balanse i livene våre, kanskje fordi vi lar oss styre av andres ønsker i stedet for å lytte til egne behov.



5

Lite aktiv

– Noen vil si at innelivet gir altfor lite aktivitet. Vi er skapt for å bevege oss, men hvor vi gjør det, betyr ingen ting. Hvis bevegelsen er å gå opp og ned trapper i eget hjem, er det like bra som å gjøre noe tilsvarende ute. Ikke alle kan bevege seg mye ute, minner Grethe om.





6

Husk: Vi må ingen ting.

– Den største utfordringen med å være menneske, er å få ro i sinnet. Øv på ikke å gjøre noe som helst. Ikke følg andres forventninger, men ta deg selv på alvor. La de andre dra på en lang skitur, og bli inne og tenn et stearinlys hvis det er det du føler behov for. Ikke sammenlign deg med andre og hva de gjør. Vi er forskjellige. Bruk fritiden din på en måte som føles godt for deg. Å være ute trenger ikke å være bedre enn å være inne.

Nullstill hodet

– Det er bra å hvile og nullstille hodet og kroppen. Å pusle med avslappende sysler inne, slik at hjernen er akkurat passe opptatt, kan forhindre uro og tankekjør. Mange får en slik ro når de strikker eller driver med annet håndarbeid.

7



8

KOBLE AV

Når psykologen selv skal hygge seg og slappe av inne, lager hun god mat, hun lytter til god, beroligende musikk, kanskje liggende på en behagelig matte på gulvet. Eller hun ser på noe på TV som passer henne. Formålet er å koble av, så velg det du liker. Kanskje brettspill eller kort med gode venner er det som får deg til å koble av?

DIN STEMME
*Når du begynner
å få den indre
selvinnsikten og følger
den indre stemmen,
vil du få tydelige svar
på hva som er riktig
for deg. Da vil du
samtidig føle deg mer
harmonisk.*

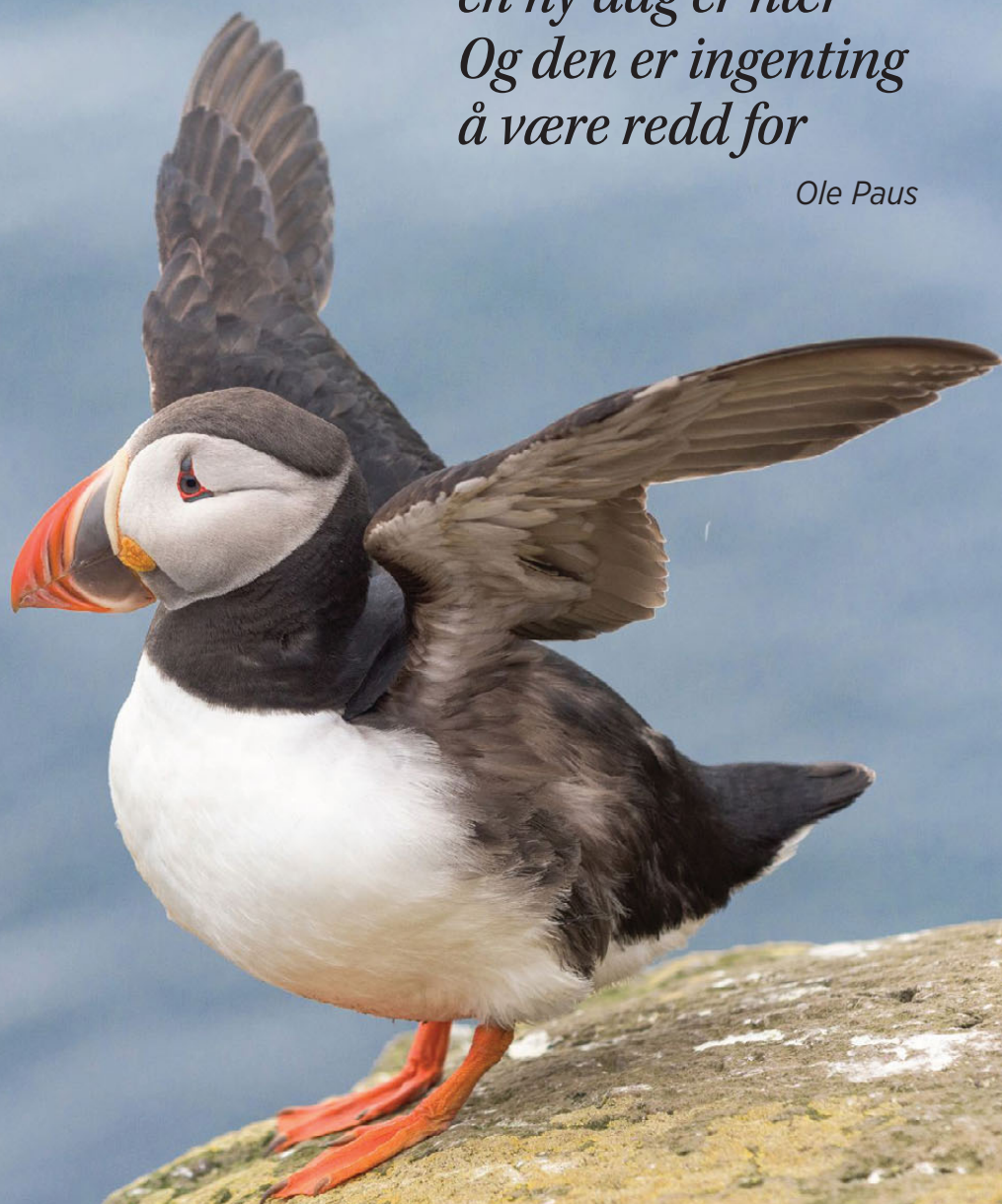
Psykolog Grethe Nordhelle

Nytt år, nye muligheter

VED: REDAKSJONEN FOTO: GETTY IMAGES

”Så hold meg,
en ny dag er nær
Og den er ingenting
å være redd for

Ole Paus





ABSURD: Det føles
absurd å tenke på hvor
hjernevasket jeg var, sier
Jon Hilmar.

Jon Hilmar klarte å bryte ut av sekten

Jeg føler fortsatt sorg over vennene jeg mistet

Jon Hilmar var en ung mann som drømte om kjærlighet og intimitet. I den kristne sekten han var medlem i, ble dette sett på som urenhet, og det måtte vekk.

TEKST: SIRI WALEN SIMENSEN

FOTO: SIRI WALEN SIMENSEN, FRANK MELHUS/TV2 OG PRIVATE BILDER

Den lave vintersolen kaster gylne stråler over Det kongelige slott i Oslo. Inn på plassen, mot statuen av Karl Johan, kommer en mann med et mildt smil. Det er Jon Hilmar Edvardsen, 50 år. Som en av utbryterne fra Sannhetens Ord Bibelsenter på Slemmestad i Asker kjenner du kanskje igjen ansiktet hans fra TV 2-dokumentaren «Under Guds øye» som ble vist i fjor.

– Akkurat der borte sto jeg tre måneder etter at jeg brøt med sekten. Da jeg kom til meg selv oppdaget jeg at jeg

hadde snakket med en usynlig person. Jeg holdt på å bli gal, sier han og peker.

Vi rusler mot den lille flekken hvor Jon Hilmar sto den gangen i 2005, og han forteller hvor enormt krevende det var å forlate menigheten, som hadde vært livet hans i mange år.

– Da jeg brøt ut opplevde jeg at jeg sto helt alene. Fordi det ikke var akseptert at vi pleide sosial omgang med mennesker utenfor, hadde jeg ikke et sosialt nettverk å støtte meg til på utsiden. Med andre ord hadde jeg bare meg selv. Jeg følte meg både forlatt og redd, sier han.

Han jobber som IT-arkitekt i et stort firma, har en flott karriere og fremstår som smart og klok. Hvordan kunne han havne i et system som han mener var tuftet på manipulasjon, dommedagsprofetier og hersketeknikker? For å forstå hans opplevelser av det som senere skjedde, skal vi nøste opp i historien hans.

Han vokste opp i en liten bygd, Kåfjord, i Nord-Troms. Lærerforeldrene var fra Slemmestad-området i Asker, men hadde flyttet nordover på grunn av subsidieordningen, som gjorde at deler av studielånet ble slettet.

– Jeg vokste opp i et godt kristent hjem og ble tidlig med i kor og etter hvert Ten Sing kor, der jeg også ble formann. Da jeg flyttet til Drammen for å gå på folkehøyskole, var jeg aktiv korsanger, forteller han.

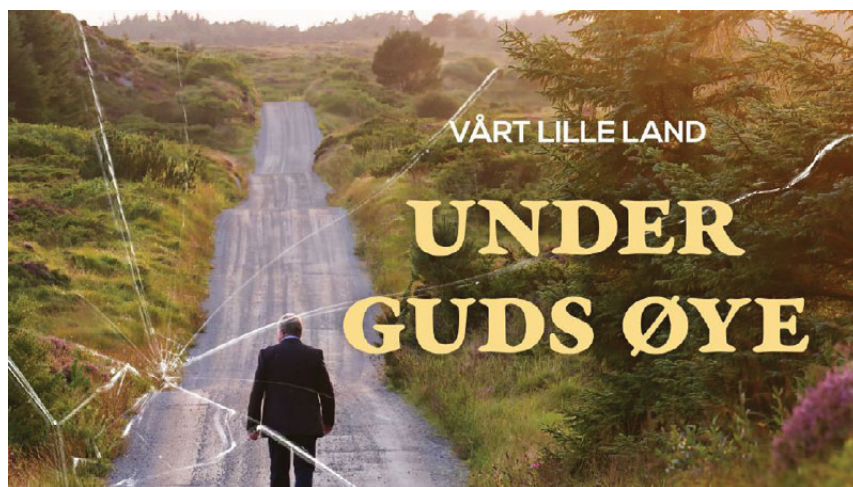
GIKK PÅ MØTER

18 år gammel og på et nytt sted, tok Jon Hilmar kontakt med mennesker han kjente i Asker. De ble tryggheten i det nye, selvstendige livet.

– Jeg begynte å gå sammen med dem på møter i det som var en avdeling av Oslo Kristne Senter. Fra januar 1994 ble dette til Sannhetens Ord Bibelsenter.

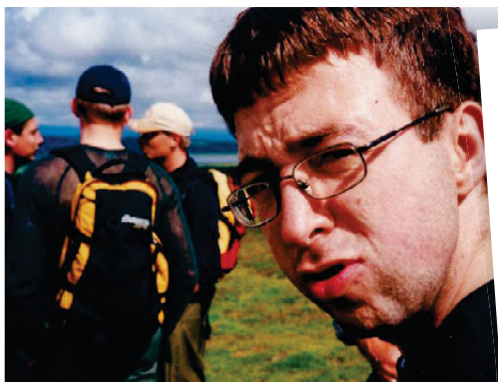
Da og nå. Alt som skjedde, sett i etterpåklokskap. Når Jon Hilmar ser tilbake, er det fortsatt mange følelser involvert – og en stor grad av sorg. Årene han snakker om representerer mer enn en femtedel av livet hans.

Tilbake til den gangen. Raskt



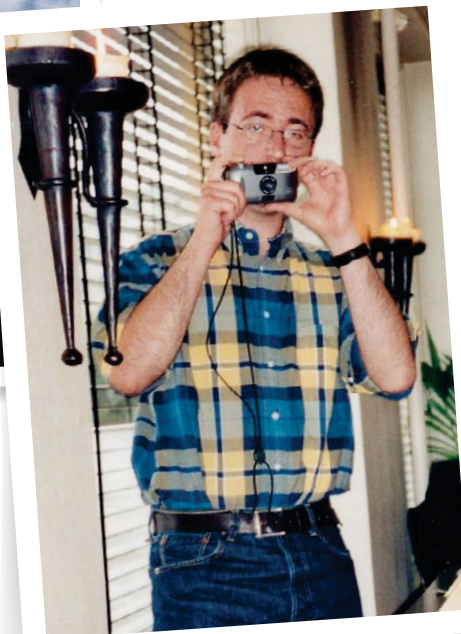
Under Guds øye

Jon Hilmar Edvardsen er en av flere som deler sin historie i TV2s program «Vårt lille land». I en serie i fjor satte de et kritisk søkelys på «Sannhetens Ord Bibelsenter».



IDEALIST: Jeg var ung og idealistisk. Målet var å være like god som Jesus.

DRØMTE: Jon Hilmar drømte om å få seg en kjæreste, men sektledelsen mente han ikke var moden for det.



NYTT LIV: Da Jon Hilmar flyttet hjemmefra som 18-åring, ble det starten på et helt annerledes og veldig regulert liv.

skulle han erfare at menighetens teologi la opp til en kollektiv helliggjørelse som et grunnleggende premiss.

– Vi var alle enige om at alle trengte å fikses på, at vi i utgangspunktet ikke var bra nok for Gud. Jeg var en ung idealist, som ville være som Jesus. Da det kom inn en kvinne som ble beskrevet som profetinne, altså en person som mottok direkte beskjeder fra Gud, lå veien åpen for henne. Vi var jo samstemte i at vi trengte å bli bedre mennesker, forklarer han.

Jon Hilmar sier at han som ung var som de fleste andre; han så med forstørrelsesglass på egne svakheter.

– Det blir en fare når du ender opp med å tenke at «alle andre er bedre enn meg».

– Hva jeg ikke tenkte på, er at noen få tenker motsatt. De ser på seg selv som *bedre* enn alle andre. I menigheten var dette de som skaffet seg fremtredende posisjoner, og som utrettelig manet oss andre til å omvende oss og gjøre bot. Når de kommuniserte mellom linjene at de var bedre enn oss andre, så stemte det med den indre overbevisningen min om at jeg ikke strakk til som menneske, og jeg så opp til dem og trodde at de var ufeilbarlige. Det tror jeg gjaldt for alle de oppriktige menneskene rundt meg også.

ET GODT MENNESKE

Han ville bare være et godt menneske, og rundt seg hadde han venner som ville akkurat det samme.

– Vi var en dedikert gjeng, som var innstilte på å gjøre alt vi kunne for Gud. Midt i alt dette var jeg en helt vanlig, ung

mann med håp og drømmer. Allerede fra tidlig i tenårene visste jeg at jeg ønsket å stifte familie, forteller han.

I menigheten ble det lagt opp til en forkynnelse som fokuserte på skam og skyld. Det var en prestasjonsbasert tro med fokus på enhet og renhet.

– Vi fordømte oss selv og andre. Da profetinnen ble med i fellesskapet og ble bønne- og omsorgsleder, ble det



Vi var alle enige om at vi alle trengte å fikses på, at vi i utgangspunktet ikke var bra nok for Gud.

obligatorisk med sjelesorg. Da ble vi tvunget til å vrenge sjelen for henne eller to av assistentene hennes.

Jon Hilmar stopper opp, ordene blir hengende litt i luften. Så sier han at de aller mest private tanker og følelser måtte deles.

– I dag ser jeg at dette var grenseoverskridende, men den gangen var jeg og de andre villige og formbare, og derfor sårbare. Vi følte på skyld og skam hvis vi tenkte på seksualitet. I forkynnelsen var kjønnsdriften en styggedom og når vi ikke klarte å leve opp til ideallet, følte vi oss som dårlige mennesker, oppsummerer han.

De kom i et system med et totalt skjevt maktforhold, og han ble eleven, som ikke hadde gjort leksene sine og som til stadighet måtte inn på rektors

kontor. I ettertid har det vært skremmende å tenke på hvordan ledelsen gradvis tok kontroll over menighetens medlemmer.

– Gjennom sjelesorgen skaffet de seg tilgang og kunnskap om alles innerste hemmeligheter, og dette brukte de som en bank. Det veldig private ble en valuta for dem, resonnerer Jon Hilmar.

FIKK IKKE HA KJÆRESTE

«Du må bli kvitt urenhetene før du får deg kjæreste. Du må bli klar for det først», sa ledelsen til han. De benektet at de bestemte hvem som skulle bli sammen med hvem, men han fikk beskjeder, som tydet på det motsatte: «Jeg forbyr deg å snakke med NN», sa den ene pastoren. Jon Hilmar følte de hadde valgt ut en annen mann til NN.

– Hadde du ikke en stemme i deg som fortalte at dette var galt?

Han nikker og sier han hele veien bar på en indre protest mot systemene – en tvil, som gnagde i ham.

– «Dette er ikke riktig», tenkte jeg mer og mer, etter hvert som årene gikk. Da jeg begynte på studier på IT-akademiet, ble denne følelsen enda sterkere. Jeg hadde en vanlig butikkjobb mens jeg studerte. Da jeg etter hvert byttet jobb uten å spørre om råd fra pastorene først, fikk jeg kjeft. Dette var i 2003 og jeg var 28 år gammel.

Han hadde brutt med foreldrene for lengst fordi de konfronterte ham med ting de reagerte på, og hadde ikke hatt kontakt med dem på seks-syv år. Bruddet skjedde gjennom et brev en pastor dikterte.

BLE BRA: Alt ordnet seg da jeg hadde vært ute av menigheten en stund. Nå er Jon Hilmar gift, har to barn og gjør karriere som IT-arkitekt.

– Det var mange motstridende stemmer i meg, men lederne i menigheten hadde etter hvert fått full kontroll over livet mitt, helt ned til den minste detalj. Hvis jeg protesterte mot noe, ble «svakheterne» mine brukt mot meg. «Hør, Jon, vi vet hvilke problemer du har», kunne de si. Underforstått: «Du har disse problemene ennå og vi vet hva som er best for deg, siden du ikke klarer å ordne opp i dette selv».

Han lå i sengen og hadde samtaler med seg selv når han følte seg overkjørt og krenket: *Skal du stille deg i veien for Guds planer og risikere å bli fortapt? Skal du spille så høyt, Jon Hilmar? Nei*, konkluderte han.

Alle situasjoner, der han hadde kommet til kort, ble hentet frem og brukt mot han. De ble brukt som en brekkstang. Ved å ta frem den, tvang de han til å følge påbudene. Helt normale ting ble gjort til noe sykt og skammelig.

– Alle unge menn måtte rapportere til en pastor hvis «de falt i synd», det vil si hvis de onanerte eller tenkte på sex, men det ble holdt skjult for meg at de andre også falt for fristelser. I stedet ble jeg ledet til å tro at jeg var unikt syndig, i den grad at jeg heller ikke kunne delta i lovsangs-koret, for da ville jeg hindre at Guds herlighet kunne komme over forsamlingen, forteller han.

Kornekten var ekstra sår fordi han som gammel korsanger elsket å synge, og det var ekstra skamfullt siden alle de andre var gode nok til å delta i lovsangen, hvis de ville.

VENDEPUNKTET

I 2003 hadde han reetablert kontakten med foreldrene, i strid med lederskapets råd. Gradvis begynte han å presse grensene og ta opp ting han syntes var uforståelig.

– Å få kontakt med familien igjen var fantastisk, men ble uglesett av ledelsen, så det skjedde ikke helt uten samvittighetsnag. Jeg ser i dag at gode kolleger, som jeg også hadde vanlige samtaler med, eksponerte meg for normalitet. Jeg fikk impulser utenfra, tross alt. Det gjorde at jeg til slutt fant styrken til å bryte ut. ➔



En konkret hendelse ble utslagsgivende for Jon Hilmar. Han tok en pastor i å lyve.

– Ledelsen hadde bygd en image som uangripelige og nærmest syndfrie. I våre øyne var de ufeilbarlige og uoppnåelige. Da jeg forsto at de ikke levde som de prekte, tok jeg det opp forsiktig. Jeg fikk beskjed om at det var alvorlig å fremsette beskyldninger mot Herrens salvede og ble kalt inn til et møte, der de stilte meg til veggs. Jeg var i sjokk.

«Du har et kaldt og hardt hjerte», sa de til Jon Hilmar.

Slik han opplevde det, oppførte de seg autoritativt og truende.

Hendelsen fikk ham til å innse at ting ikke kunne endres fra innsiden, og at han måtte ut, men likevel fortsatte han å være medlem i ett år til.

– Å gå var vanskelig fordi så mange kroker holdt meg fast. De trygge rammene mine var i menigheten. Alle relasjonene jeg hadde bygd opp over ti år, var også der. Alle bånd var brutt til folk jeg kjente før. Jeg var også hjernevasket til å



De trygge rammene mine var i menigheten. Alle relasjonene jeg hadde bygd opp gjennom over ti år var også der.

tro at ledelsen var Guds utvalgte og en del av Guds plan. Det høres absurd ut, men jeg følte en enorm takknemlighetsgjeld overfor de som behandlet meg dårlig.

Han drar en parallell til kvinner som lever med en dominerende og voldelig mann. Mønsteret i samlivet er at du brytes ned, for så å bygges opp igjen, for så å brytes ned igjen. Og så videre.

– I et slikt samliv lever og ånder du for glimtene av anerkjennelse og omsorg fra din overgriper. Den type misbruk opplevde jeg og mange andre på institusjonelt nivå. De brukte hersketeknikker, trusler, press, utfrysing og isolering for å få oss til å gjøre og være som de krevde, oppsummerer han.

ENDRET TAKTIKK

Da ledelsen forsto at Jon Hilmar mente alvor og at de ikke nådde frem med sin måte å håndtere situasjonen på, la de om strategien og begynte å smiske. Da forsøkte profetinnen å kjøpe han tilbake ved å innlemme ham i et annet med-

HADDE TVIL: Innerst inne hadde jeg en tvil rundt systemet jeg var i. Mitt råd til andre er å ta den indre stemmen på alvor, sier Jon Hilmar.

lems innerste hemmeligheter, som hun hadde ervervet seg gjennom den pålagte sjelesorgen.

– Jeg stoppet henne, og sa klart ifra at hun hadde taushetsplikt og ikke kunne si ett ord til meg om disse tingene. For første gang opplevde jeg at hun mistet munn og mæle, forteller han.

Noen uker senere, i mars 2005, var Jon Hilmar endelig en fri mann, men likevel ikke helt fri. Kvelden da han sendte utmeldingen, lå han og gråt.

Han hadde takket for forbønn og omsorg, skrevet høflig og pent i et vagt håp om at alle relasjonene ikke brutalt skulle bli kappet av. Han hadde nære venner i menigheten, som han ønsket å beholde vennskapet til. Hva om han mistet dem? Tanken var ikke til å holde ut.

– Jeg var så hjernevasket at jeg også gråt for profetinnen og lederskapet. «De kommer til å bli lei seg for at jeg forlater dem, ja egentlig svikter dem», tenkte jeg.

Stunden på en gressflekk i Slottsparken skjedde tre måneder senere. Da hadde han hatt en veldig tøff tid, selv om fornuften fortalte ham at avgjørelsen var riktig.

– Jeg hadde prøvd å etablere vennskap i fellesskap med andre kristne, men erfarte at det var vanskelig å tilknytte seg noe nytt. I realiteten hadde jeg ingen å snakke med. Jeg hadde sagt farvel til den eneste virkeligheten jeg kjente og hadde netter da jeg våknet med helvetes-angst. For å klare å stå i avgjørelsen måtte jeg tvinge meg selv til å huske at Gud ikke gjør forskjell på folk.

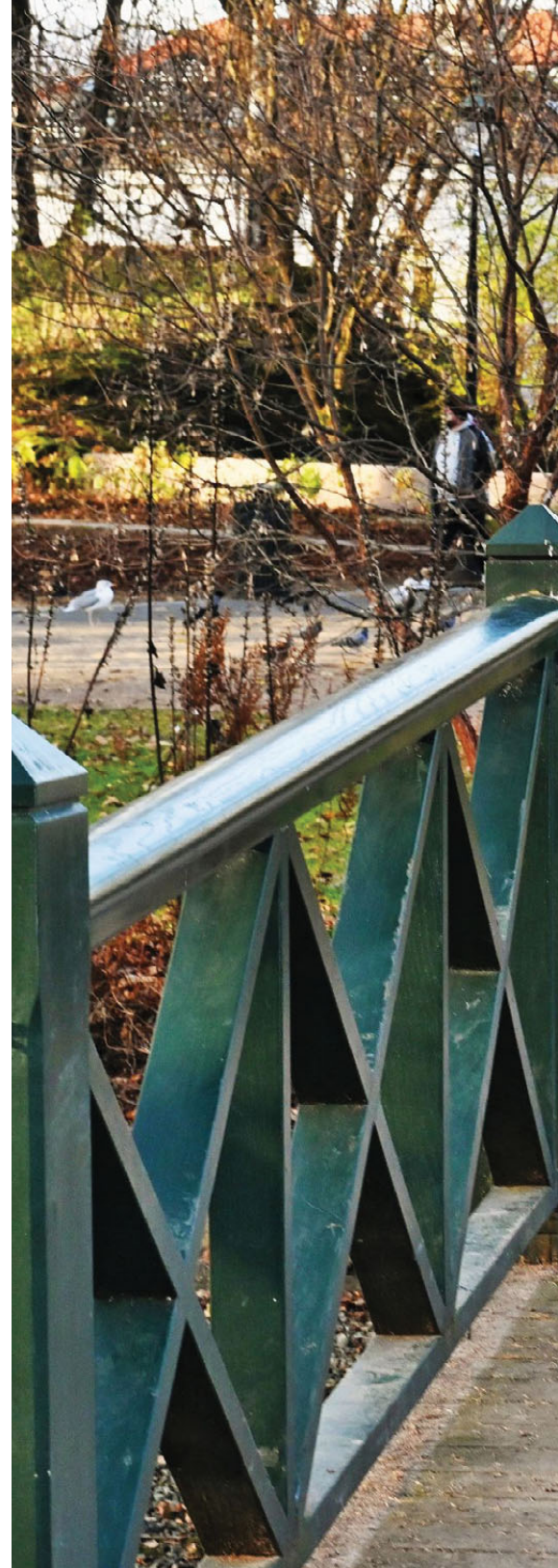
ENDELIG

Det gikk seg til. Etter hvert ble ting bra. Han ble venner med andre da han begynte på studier på Universitetet i Oslo og ble med i en kristen studentgruppe. På et kulturarrangement i regi av den filippinske ambassaden i 2006, forelsket han seg ved første blick i Jovie.

– Jeg måtte jobbe litt for å overbevise henne, men i dag er vi gift og har to flotte barn, forteller Jon Hilmar.

Han kommer på en historie, som fortsatt gjør vondt å tenke på. Da han skulle gifte seg i 2008, ønsket han å dele den lykkelige dagen med gamle venner, og han inviterte venner fra menigheten, deriblant sin bestevenn.

To dager før bryllupet kom en tekstmelding: «Du må forstå at det ikke er



naturlig å ha kontakt lenger», skrev en person på vegne av menigheten.

Kvelden før bryllupet sto et langbord tomt og Jon Hilmar lå i sengen og skalv hele den påfølgende natten. Han visste at han aldri ville få se vennene igjen.

– Jeg bærer fortsatt med meg sorgen over å ha mistet dem. Hvis du elsker noen, går det ikke over, poengterer han.

Det han gleder seg over nå, er at han har fått kontakt med andre som har brutt ut av Sannhetens Ord. De har mye til felles og mye å snakke om.



I det nye livet har han opplevd suksess både privat og i karrieren. Han tror fortsatt på Gud, men tror ikke lenger at det finnes et helvete. Motivasjonen for å dele sin historie, ligger i å advare andre mot å leve i et system som tar fra deg ditt innerste sjeleliv. Ja, hele den du er.

– Våg å lytte til din indre stemme. Ta den på alvor. Selv fikk jeg tidlig en klok betraktning fra noen i Nord-Norge: «Når det er forbudt å stille spørsmål, er det farlig». Og det er sant, sier han.

Vanskelig tid

Familien har gjentatte ganger forsøkt å få kontakt med menigheten «Sannhetens Ord Bibelsenter» for en kommentar til Jon Hilmar Edvardsens historie. De henviser til tidligere uttalelser, som blant annet sier: «Menigheten har vært gjennom en vanskelig og krevende tid. Det er saker vi burde ha tatt tak i på et mye tidligere tidspunkt. Det skal være trygt og godt å være med i et menighetsfelleskap. At man ikke har erfart det slik, er noe vi er oppriktig lei oss for.»

NY KARRIERE: I en alder av 51 år har Elin tatt permisjon fra skolejobben for å satse på sangkarrieren.



ET LIV MED LOVSANG OG MUSIKK

– Det var nå eller aldri

At hun er trebarnsmamma og mormor, hindrer ikke Elin Børud (51) fra å nok en gang kaste seg ut i en solokarriere som sanger på heltid.

TEKST: SYNNØVE SKEIE FOSSE
FOTO: ELISABETH ALTENBORG, PRIVAT

Egentlig har sang vært en del av livet hennes siden hun ble født. Noen av hennes tidligste minner er pappa Walther som kommer inn og setter seg på sengekanten og synger. Uten aftenbønn og nattasang klarer ikke lille Elin å roe seg.

– Både mamma Bjørg og pappa Walther sang for meg før jeg skulle sove. Det var så trygt å høre de velkjente ordene fra «Når jeg legger meg til hvile». Hver kveld den samme sangen.

Elin blir myk i øynene av barnsminnene. Pappa Walther er 78 i dag, men fortsatt aktiv sanger.

Unge frøken Dønnestad, som var pikenavnet før hun giftet seg inn i Børud-familien, sang gospel i koret Happiness i hjembyen Arendal – og ellers på de scener som var tilgjengelige. Sang gjorde resten av familien også,

UNGT TALENT: Elin kommer fra en musikalsk familie og har sunget hele livet. Her opptrer hun på den store scenen i Dyreparken etter å ha vunnet en lokal sangkonkurranse i Arendal.

både mamma, pappa, storesøster Ingunn og lillebror Jarle. Én ting var viktig for Elin: Budskapet hun formidlet. Det er det fortsatt.

– Det er noe jeg vil med sangen. Jeg som person er ikke så viktig. Jeg er heldig som får lov til å formidle det beste budskapet – budskapet om Jesus Kristus.

GRÅT FRA HAMAR TIL ARENDAL

Elin stråler. Hun ser yngre ut enn sine 51. De siste, bleke ettermiddagsstrålene spiller i det lyse håret. Ørsmå smilerynker rundt øynene vitner mer om en dame som har ledd mye, enn at hun nylig er blitt mormor for første gang. Men i bakgrunnen gurgler beviset lykkelig. David på ni måneder har vært på trilletter med oldefar. Nå kommer morfar ned fra overetasjen for å overta.

Morfar er Thomas, Elins ektemann og store kjærighet nesten så lenge hun kan huske. Men det var slett ikke gitt at det skulle bli de to. Da jobben til Elins far, Walther, brakte Dønnestad-familien til Hamar et par år, ble de nære venner med Børud-familien. Sistnevnte var allerede ganske så kjent for sin sang og musikk, og de to sangglade familiene fant hverandre. Men Elin fant mer. Hun ble hodestups betatt av den tre år eldre sønnen i huset, Thomas.

Han så ikke hennes vei. Hun var altfor ung. Tre år var et hav av aldersforskjell. Da hun var 18, og fortsatt ikke →





KJÆRLIGHET: 20 år gammel giftet Elin seg med tre år eldre Thomas. Da hadde Elin vært forelsket siden hun var 16. Sammen har de døtrene Lisa, Sofie og Olivia.

hadde lagt av seg ungpikeromansen, gjorde han det klart at det aldri kunne bli de to. Elin gråt sine modige tårer hele veien fra Hamar og hjem til Arendal. Hun ba til Gud om at han måtte få Thomas til å ombestemme seg.

DET FØRSTE KYSSET

29. juli 1992 ble hun bønnhørt, og hun fikk sitt første kyss fra sin elskede. Derfra gikk ting raskt. 13 måneder senere giftet de seg i Hisøy kirke. Da var Elin 20 og Thomas 23. Hele slekta jublet. Siden har Elin, Thomas og ungene – med noen få års «utlendighet» på Østlandet og et halvår i USA – hatt base ikke mange kilometerne fra Elins barndomshjem.

– Han var så solid og trygg. Alt føltes naturlig med en gang. Det var kjemi!

Hun smiler til ektemannen gjennom 31 år. Han har overlatt lille David i oldefars varetekt for å bli med på bilder. Han er ikke tung å be når Elin ønsker seg sangen han skrev til henne som bryllupsgave. Han setter seg ved pianoet og spiller. Fruen synger. I bakgrunnen sitter Olivia (14) og smiler. «Attpåskatten» i søsterflokk på tre er den eneste som fortsatt bor hjemme. Både Lisa og Sofie er godt gift og ute av redet. Lisa er årsaken til at Elin kan skryte på seg mormorstatus.

Etter bryllupet var Elin offisielt en del av Børud-familien. Hun turnerte med Arnold B. Family – gruppa som svigerfamilien stiftet tidlig på



HARMONI: Det var musikken og troen som brakte Elin og Thomas sammen for mer enn 30 år siden. Siden har de sunget og spilt samstemt.

1980-tallet.

DEN STØRSTE GAVEN

I tillegg til turnétilværelsen med Arnold B bygget Elin og Thomas sin egen lille familie. 22 år gammel fikk Elin den største gaven i livet. Hun ble mamma. Først til Lisa. To år etter kom Sofie, og til slutt Olivia i 2010.

Eldstemann, Lisa, viste tidlig både interesse og talent for sang. Bare fem år gammel fikk hun platekontrakt. «Nye» Børud-familien var et faktum. Snart var Sofie også med på laget. Mamma koret, vasket tøy og holdt det hele sammen. Pappa Thomas var bookingsjef, produsent og musiker. Ofte sang de tekster

som farfar Arnold hadde skrevet.

Lisa ble frontfiguren i familiebandet. Sofie hadde også en nydelig stemme, men var ikke så interessert i showbusiness som storesøster. Sofie spilte fotball og håndball.

– Det var viktig at jentene også hadde andre interesser enn musikk. Vi var nøye med å aldri presse dem, understreker Elin.

NESTEN GRAND PRIX-FINALE

I et par tiår turnerte Elin rundt i hele Norge og rundt om i verden med både mannens og senere med egen familie. Én helg i måneden og i mange ferier var de på reise. Ett av høydepunktene kom

MUSIKKFAMILIE: Her er eldstejenta, Lisa, fotografert hjemme på Fevik, 11 år gammel, sammen med pappa, Thomas, og mamma, Elin. I 2007 takket de nei til en stor platekontrakt med Disney på hennes vegne.



MINSTEMANN: Olivia er «attpåskatten» til Elin og Thomas. Foreldrene synes det er kos at én av de tre døtrene fortsatt bor hjemme – og er klar for litt wok til middag.

1. april 1995. Petter Nome ledet den nasjonale Grand Prix-sendingen. Arnold B-gjengen deltok med «La oss feire livet». De gikk nesten til topps, bare slått av Secret Garden med «Nocturne». En måned senere vant Secret Garden den internasjonale finalen i Dublin. Snakk om å bli slått av de beste ...

Etter at Lisa begynte på videregående, med hovedvekt på dans, ble det mindre fellesopptredener for familien.

– Det var ikke slik at vi sluttet å synge og opptre. Det ble bare mer fokus på andre ting, forklarer mamma Børud.

EN NY KARRIERE

Etter å ha vært både korist og tilrettelegger for familiens scenetilværelse i over ti år ventet en ny karriere på Elin. I ganske voksen alder satte hun seg på skolebenken og tok fagbrev i barne- og ungdomsarbeid. Fram til i fjor var jobbet hun i skolen – og stortrivdes.

– Hva fikk deg til å søke permisjon for å bli sanger på heltid?

– Det var nå eller aldri. Det var kanskje min tur igjen etter alle disse årene, spøker Elin.

Før hun fortsetter, litt mer alvorlig:

– Drivkraften har alltid vært å spre

budskapet. For oss har troen og sangen gått hånd i hånd. Det har vært en livsstil. Det er det fortsatt. Men nå er jentene gift, og i gang med eget familieliv, og da blir det mer ledig tid. For meg har det nok ligget latent lenge at jeg ville synge mer. Det var ingen brå beslutning, mer noe som har modnet over tid. Det er noe jeg vil si med sangen min,

”

Det er noe jeg vil si med sangen min, noe Jesus har gitt meg.

noe Jesus har gitt meg. Jeg har alltid hatt Jesus i hjertet mitt. Det er veldig viktig for meg, sier hun ettertensomt.

HENSIKTEN MED LIVET

– Så nå skal du bli bestemorpopstjerne?

Elin bryter ut i en hjertelig latter og rister energisk på hodet.

– Absolutt ikke. Hadde jeg villet bli popstjerne, hadde jeg nok forfulgt den drømmen mens jeg var ung. Det spiller ingen rolle om jeg står på en stor scene

eller synger i en begravelse. Det handler om å nå frem til folk. Jeg trives så utrolig godt med det. For meg er kommunikasjonen med tilhørerne noe helt konkret. Når jeg opptrer, føler jeg meg hjemme. Det er der jeg skal være. Å gi noe til andre gjør godt.

– Hvor viktig er troen for deg?

– Det er selve hensikten med livet – å formidle noe som er større enn meg selv.

– Blir du aldri sliten?

– Jeg elsker å reise, elsker å opptre – å være på farten. Jeg elsker mennesker. Det var derfor jeg begynte i skolen. I den jobben kunne jeg bygge relasjoner til elever og kolleger over tid. Jeg møtte folk i hverdagen. Det er kortere møter når jeg er på scenen og møter publikum. Men dypst sett handler det om det samme. Det handler om relasjoner. Møtene er like ekte og like viktige om de er korte eller lange.

I barnestolen er lille David blitt utålmodig, og tenårings Olivia venter på middag. Morfar Thomas serverer moset spaghetti til hans og Elins første barnebarn. Elin begynner å tilberede wok til middag. Selv bestemorpopstjerner må stelle hus og passe familien.



UNN DEM PLEIE: Hvis dine føtter har det bra, da har du det bra også.



VELGJØRENDE: Denne fotkremen inneholder økologisk olivenolje og beroligende ringblomst. Ellos kr 179.

LITT PLEIE GJØR SÅ GODT

Pass på føttene

Føttene dine bærer deg bokstavelig talt gjennom livet. Du går på dem, står på dem og omslutter dem i sokker og sko. Kanskje det er på tide å gi dem litt omsorg?

TEKST: PERNILLA GUDMUNDSSON FOTO: GETTY IMAGES

Det finnes ikke noe deiligere enn å senke føttene ned i et lekert, varmt fotbad hjemme. Men en behandling av en dyktig fotterapeut er også verdt å unne seg innimellom.

– I en alder av 50 forandrer kroppen seg, og allerede før den tid må vi ta bedre vare på oss selv og føttene våre. Gjør vi det, forebygger det mange skader og sykdommer som kan oppstå når vi blir eldre, sier den svenske fotterapeuten Carola Richardson, som driver klinikken Fotspesialisten i Jönköping.

– Hva er det viktigste jeg kan gjøre for mine føtter?

– Gode sko er essensielt. Og billige sko er sjelden bra, dessverre. En god sko bør

forme seg etter foten din. En sko som klemmer, er for kort eller for stram, kan føre til feilstillinger og forårsake liktorn og skader på neglene som kan føre til varige skader. Det er også viktig at du ikke bruker de samme skoene hele tiden. Hold deg til naturmaterialer både når det kommer til sko og sokker. Syntetiske og kunstige materialer skaper den perfekte grobunnen for fot- og neglesopp, påpeker Carola og fortsetter:

– Det er mer vanlig enn du kanskje tror, og forekomsten har økt de siste årene. Soppen er en parasitt som lever av keratin i hud og negler. Hvis du pakker foten inn i syntetiske materialer, kan ikke huden puste, og du

fanger opp fuktighet, noe som gjør at fot- og neglesopp trives. Det merkes ofte først som en liten sprekk mellom to tær som forårsaker kløe og ubehag. Små blemmer kan også forekomme. Det er viktig at du gjør noe med det med en gang. Det viktigste er å holde føttene tørre etter at du har dusjet. Du kan også bruke spesialprodukter som hindrer fotsopp i å feste seg og spre seg.

Søk hjelp for smerter

Har du smerter eller problemer med føttene, må du søke hjelp å gå en grundig helsesjekk av føttene. Mange går med liktorn og skader i mange år, så det har blitt en normaltilstand.

HVOR OFTE SKAL FØTTENE FILES?

De skal ikke files for ofte. Høyst en gang i måneden med en fil som ikke er for grov og hard. Filer du for ofte, sender det signaler til huden om å produsere flere hudceller, og dermed skapes en ond sirkel. Men alle bør smøre føttene hver kveld, spesielt middelaldrende kvinner, da vi får tørrere føtter med årene. Bruk en krem med naturlige oljer.



Sterke ben

Det er mye du selv kan gjøre for å forebygge osteoporose. Regelmessig fysisk aktivitet og et sunt kosthold vil ha stor betydning. Sørg for å spise nok og unngå undervekt, spis mat som er rik på proteiner, få i deg minst tre enheter meieriprodukter om dagen og fem porsjoner frukt og grønt. Tilskudd av vitamin D kan være lurt.

Kilde: Sykepleien.no



Til frokost

Müsli og yoghurt, eller egg og bacon? Nå har forskere funnet ut at kvinner og menn bør spise ulikt til frokost. Årsaken er at stoffskiftet reagerer forskjellig på maten avhengig av kjønn. Ved å spise riktig mat kan man dermed forebygge livsstilssykdommer. Menn bør spise karbohydratrike måltider, mens kvinner har større nytte av fettrike måltider.

Kilde: Illustrert vitenskap

VISSTE DU ...

.. at hvis du legger ned kniv og gaffel mellom hver munnfull, spiser du mindre og rekker å kjenne etter at du blir mett?

Kilde: LHL.no



PERMANENT

Stadig flere unge menn og barnløse lar seg sterilisere. På TikTok har emneknaggen «sterilisering», der menn forteller at inngrepet er reversibelt, hatt nesten en milliard visninger. Nå slår legene alarm og forteller at kun 50-70 % av inngrepene lar seg reversere.

Kilde: Forskning.no



Få ren hytteglede rett i postkassa!

I bladet finner du massevis av inspirasjon, ideer og praktiske råd for livet på hytta.

♥ Når du tegner abonnement så får du en gave på kjøpet!

Bestill abonnement i bladkiosken.no

Hold kamera på mobilen over QR-koden



BLADKIOSKEN



Håndarbeid

& IDEER

Familien NR. 1

3. JANUAR 2025

- 34 Sporty genser
- 36 Genser med bobler og struktur
- 38 Myk og god genser til hele familien
- 42 Votter med fletter
- 44 Lekker skigenser
- 55 Koselig strikk til hjemmet
- 60 Fargerik pute
- 62 Gode grytekluter
- 64 Trekk til varmeflasken
- 66 Mykt pledd til minsten
- 68 Åses lune hjørne



SPORTY ALPAKKAGENSER

Sporty genser med striper som strikkes nedenfra og opp. Ermene strikkes ovenfra og ned.

DESIGN: BER-LIN DESIGN V/BERIT RAMSLAND
STYLING: JAN GUNNAR SVENSON
FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

BLÅ NATT GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde ca. 93 (100) 113 (123) 133 (143) cm

Hel lengde ca. 58 (60) 62 (64) 66 (68) cm

Ermelengde ca. 49 (49) 50 (50) 51 (51) cm

Garn: SandnesGarn Poppy (50 % Superfine Alpakka, 35 % Bomull, 15 % Merino Ull), 50 gram = ca. 110 m og SandnesGarn Kos (62 % Baby Alpakka, 9 % Ull, 29 % Nylon), 50 gram = ca. 150 m

Farge 1: Poppy Cloud in the sky 1050: 5 (5) 6 (6) 7 (7) nøster

Farge 2: Kos Marineblå 6079: 1 (2) 2 (2) 2 (2) nøster

Farge 3: Kos Mørk himmelblå 6042: 1 (2) 2 (2) 2 (2) nøster

Pinner: Stor og liten rundp og strøppep nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 16 m glattstrikk på p nr. 6 = 10 cm



(98) 106 (114) til hver del. Fortsett rundt glattstrikk.

Når arb måler ca. 38 (39) 40 (41) 42 (43) cm, deles arbeidet ved sidemerkene og strikk hver del for seg.

BAKSTYKKET

Fortsett frem og tilbake i glattstrikk med farge 1. Når det er strikket 4 (6) 8 (10) 10 (12) p, skiftes det til farge 2. Strikk i alt 16 p med farge 2. Skift deretter til farge 3 og strikk til arb måler ca. 58 (60) 62 (64) 66 (68) cm (fra opplegget), og ermehullet måler ca. 20 (21) 22 (23) 24 (25) cm. Fell av, eller sett m over på en hjelpetråd.

FORSTYKKET

Strikk likt bakstykket, men når arb måler ca. 50 (52) 54 (56) 58 (60) cm, eller

ca. 8 cm før hel lengde, felles de midterste 22 (22) 24 (24) 26 (26) m av og hver side strikkes ferdig for seg.

Fortsett frem og tilbake og fell videre for halsringning på hver 2. p med 3 m 1 gang, 2 m 1 gang, og 1 m 1 gang. Strikk videre rett opp til forstykket måler like langt som bakstykket. Fell av, eller sett m over på en hjelpetråd. Strikk den andre siden tilsvarende.

MONTERING

Sy sammen skuldrene.

ERMER

Plukk eller strikk opp rundt ermehullet med farge 3 og p nr. 6, 64 (68) 70 (74) 76 (80) m. Sett merke ved omgangens begynnelse = midt under ermet. Strikk 4 omg rundt i glattstrikk. Skift til farge nr. 2 og strikk 16 omg rundt. Skift til farge 3 og strikk 4 omg. Fortsett når med farge 1. Samtidig skal det felles 2 m på hver side av merket ca. hver 4 cm. Strikk til ermet måler ca. 44 (44) 45 (45) 46 (46) cm (eller ønsket lengde før vrangbord). Fell jevnt fordelt til 34 (36) 38 (40) 42 (44) m. Skift til p nr. 5. Strikk 4 omg rundt i vrangbordstrikk med 2 r, 2 vr. Skift til farge 2 og strikk 6 omg vrangbordstrikk. Skift til farge 3 og strikk 2 omg. Fell løst av med rette og vrang m. Strikk det andre ermet likt

HALSKANT

Beg ved høyre skulder. Strikk eller plukk opp rundt halsen på p nr. 5 ca. 76 (80) 80 (84) 84 (88) m. Fortsett rundt med 2 r, 2 vr til halskanten måler ca. 12 cm. Fell løst av i rette og vrang m.

BOLEN

Legg opp med farge 3 og p nr. 5, 148 (160) 180 (196) 212 (228) m. Strikk 2 omg rundt i vrangbordstrikk med 2 r, 2 vr. Skift til farge 2 og strikk ytterligere 6 omg vrangbordstrikk. Skift til farge 1 og strikk 4 omg vrangbord. Skift til p nr. 6. Sett merker i hver side med 74 (80) 90





HEIDI
VANT FARMEN
2024
STRIKK HENNES
FAVORITT-
GENSER

Bubbledream

Fulgte du med på «Farmen» og «Torpet» i høst, la du sikkert merke til denne lekre genseren som Heidi Lereng brukte flittig.

DESIGN: TANJA THERESE GRØNNEBERG FOTO: INGRID ØSTERVOLD

BOBLEGENSER

Størrelser: S (M) L (XL)**Plaggets mål****Overvidde:** Ca. 100 (106) 112 (120) cm**Hel lengde:** Ca. 60 (61) 63 (65) cm**Ermelengde:** Ca. 48 (48) 51 (51) cm**Garn:** Flamingo fra Belfilato (73 % mohair, 22 % ull, 5 % polyamid, 50 g = 90 m)**Garnmengde:** 43041 beige: 13 (14) 15 (16) nøster**Garninfo:** Strikkia.no**Pinner:** Rundp 80 cm nr. 8 og 9, rundp 40 cm nr. 8 og 9 og strømpep nr. 8**Strikkefasthet:** 10 m glattstrikk med dobbel tråd på p nr. 9 = 10 cm**TIPS:** Anbefales å bruke en spiss p nr. 9 til å strikke 5 m vridd r sammen på ermene, eller bruk en heklenål!

DOBBEL PERLESTRIKK

1.-2. omg: Strikk *1 r, 1 vr*, gjenta *-* ut omg.**3.-4. omg:** Strikk *1 vr, 1 r*, gjenta *-* ut omg.

Gjenta 1.-4. omg.

INFO: Hele genseren strikkes med dobbel tråd. Pass på at ermene passer i ermehullet, vi anbefaler derfor å strikke ermene først.

ERMER

Legg opp 24 (26) 28 (28) m på strømpep nr. 8 med dobbel tråd. Strikk 8 omg vrangbord rundt med 1 r, 1 vr. Bytt til p nr. 9. Strikk 1 omg glattstrikk og øk samtidig ut til 42 (48) 48 (54) m. Strikk mønster etter diagr til arb måler ca. 48 (48) 51 (51) cm, avslutt etter hel mønsterrapport og ikke øk m til ny boble på siste omg. Legg arb til side og strikk et erme til på samme måte.

BOLEN

Legg opp 100 (106) 112 (120) m på p nr. 8 med dobbel tråd. Strikk 10 omg vrangbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 9 og strikk dobbel perlestrikk som forklart over ut arb.

Strikk til arb måler 31 (32) 33 (34) cm. Del arb i sidene og strikk for- og bakstykket ferdig for seg. Det er 50 (53) 56 (60) m til hver del.

FORSTYKKET

Strikk frem og tilbake med mønster som før over de første 50 (53) 56 (60) m på p, til arb måler 23 (23) 25 (25) cm fra delingen.

Hals: Sett de midterste 10 (11) 12 (14) m på en maskeholder, og strikk hver side ferdig for seg. Fell mot halsen på hver annen p 2, 2 og 1 m = 15 (16) 17 (18) m igjen til skulder. Strikk til forstykke måler 29 (29) 31 (31) cm fra delingen. Sett skuldermaskene på maskeholder, og strikk ferdig motsatt side på samme måte.

BAKSTYKKET

Strikk frem og tilbake over de resterende 50 (53) 56 (60) m på p til arb måler 27 (27) 29 (29) cm fra delingen, og strikk hver side ferdig for seg.

Hals: Sett de midterste 14 (15) 16 (18) m på en maskeholder, og fell videre mot nakken på hver annen p 2 og 1 = 15 (16) 17 (18) m til skulder.

Mask eller strikk skuldermaskene sammen fra vrangsidene.

HALS

Start ved en skuldersonm og strikk opp 50 (52) 54 (56) m på p nr. 8, inkludert maskene fra maskeholderen. Strikk 10 cm vrangbord med 1 r, 1 vr og fell løst av med r og vr masker. Brett halsen inn og sy til på vrangsidene.

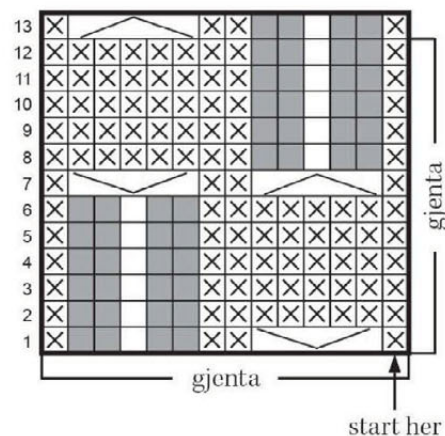
MONTERING

Sy i ermer og fest alle tråder.

Damp genseren forsiktig med et klede fra vrangen.



DIAGRAM



TEGNFORKLARING

□ = r

⊗ = vr

■ = ingen m

= 5 m i samme m (1 r, 1 vr, 1 r, 1 vr, 1 r)

= 5 m vridd r sm

Myk og god

Lekker mønsterstrikk til hele familien.
Strikk deilige gensere i myk merinoull i alle størrelser.

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

MARIHÅND-GENSER TIL VOKSEN

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde 88 (96) 104 (112) 120 (128) cm

Hel lengde 65 (66) 67 (68) 69 (70) cm

Ermelengde, herre 46 (47) 48 (49) 50 (51) cm

Ermelengde, dame 44 (45) 46 (47) 48 (49) cm

Garn: Viking Trend Merino fra Viking Garn (100 % ekstra fin merinoull) 50 g = ca. 105 meter

Alternativt garn: Viking Vår (100 % bomull, 50 g = ca. 84 m), Viking Eco Highland Wool (100 % highland ull, 50 g = ca. 80 m)

Garnmengde:

Sand (nr. 406) / Sand (nr. 406) 8 (8) 9 (10) 10 (11) nøster

Brun (nr. 408) / Brun (nr. 408) 1 (1) 1 (2) 2 (2) nøster

Lys grønn (nr. 437) / Lys lilla (nr. 468) 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Grønn (nr. 438) / Lilla (nr. 469) 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 3,5 og 4,5

Strikkefasthet: 20 m glattstrikk på p nr. 4,5 = 10 cm. Husk at strikkefastheten må holdes for riktig resultat.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2430-10 og garn fås hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no



BOLEN

Legg opp 164 (180) 196 (212) 228 (244) m med sand på p nr. 3,5, og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk ca. 7 (7) 7 (8) 8 (8) cm. Bytt til p nr. 4,5. Strikk glattstrikk og øk på første omg jevnt fordelt til 176 (192) 208 (224) 240 (256) m. Sett et merke i hver side med 89 (97) 105 (113) 121 (129) m til forstykket og 87 (95) 103 (111) 119 (127) m til bakstykket. Når arb

måler ca. 42 (42) 42 (42) 42 (43) cm, felles 12 m i hver side for ermehull (6 m på hver side av merket). Legg arb til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp 46 (48) 48 (50) 52 (54) m med sand på p nr. 3,5, og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk ca. 7 cm. Bytt til p nr. 4,5. Strikk glattstrikk og øk på første omg jevnt fordelt til 49 (51) 51 (53) 55 (57) m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet) og øk 1 m på hver side av merket ca. hver 3. (2,5.) 2,5. (2.) 2. (2.) cm til det er 75 (79) 83 (87) 91 (95) m i omg og ermet måler ca. 46 (47) 48 (49) 50 (51) cm (eller 2 cm kortere til dame). På siste omg felles 12 m i hver side for ermeåpning (6 m på hver side av merket). Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKE

Strikk alle delene inn på samme p nr. 4,5, med ett erme over hver felling på bolen = 278 (302) 326 (350) 374 (398) m i omg. Sett et merke i alle 4 sammenføyninger. Strikk mønster I. Tell deg ut fra midt foran, midt bak og midt på hvert erme hvor i diagr du skal begynne på hver del. Fell samtidig for raglan slik: Strikk til det gjenstår 2 m før første merke, ta neste m løs av, strikk 1 r og trekk den løse m over, 2 r sm. Gjenta denne fellingen i alle 4 sammenføyninger = 8 m felt. Gjenta raglanfellingen hver 2. omg. Når mønster I er ferdig strikket, fortsett med sand til det er 78 (78) 86 (86) 94 (94) m igjen i omg og det →



er 25 (28) 30 (33) 35 (38) raglanfelling i høyden.

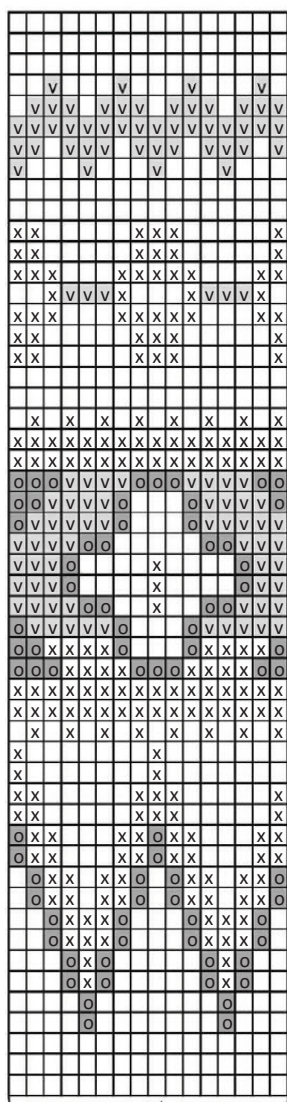
Halskant

Bytt til p nr. 3,5. Strikk 1 omg glattstrikk, deretter 1 r, 1 vr rundt i vr bordstrikk ca. 7 cm. Fell løst av med r over r og vr over vr.

MONTERING

Brett halskanten dobbel mot vrangen og sy den løst til. Sy sm under ermene. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Mønster I



Gjentas

Midt foran
midt bak og
midt på hvert erme

- = Sand - sand
- = Grønn - lilla
- = Brun - brun
- = Lys grønn - lys lilla



MARIHÅND-GENSER TIL BARN

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år

Plaggets mål:

Overvidde 61 (65) 71 (75) 81 (85) cm

Hel lengde 36 (40) 45 (50) 54 (58) cm

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

Garn: Viking Trend Merino fra Viking Garn (100 % ekstra fin merinoull) 50 g = ca. 105 meter

Garnalternativer: Viking Vår (100 % bomull, 50 g = ca. 84 m), Viking Eco Highland Wool (100 % highland ull, 50 g = ca. 80 m)

Garnmengde:

Sand (nr. 406) / Sand (nr. 406) 3 (4) 5

(5) 6 (7) nøster

Brun (nr. 408) / Brun (nr. 408) 1 (1)

1 (1) 1 (1) nøste

Lys lilla (nr. 468) / Lys grønn (nr.

437) 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

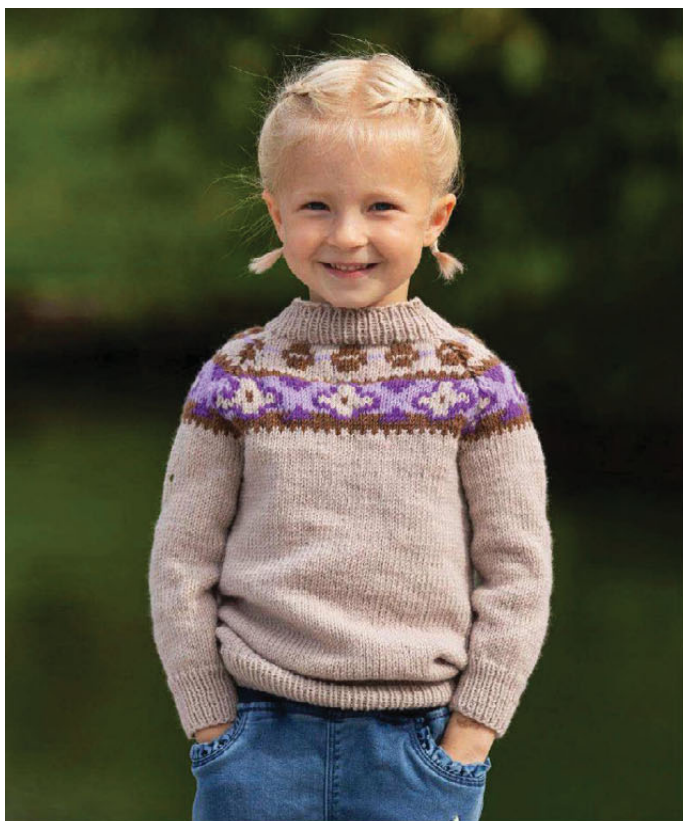
Lilla (nr. 469) / Grønn (nr. 438) 1 (1)

1 (1) 1 (1) nøste

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 3,5 og 4,5

Strikkefasthet: 20 m glattstrikk på p nr. 4,5 = 10 cm. Husk at strikkefastheten må holdes for riktig resultat.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2430-9 og garn fås hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no



BOLEN

Legg opp 122 (130) 142 (150) 162 (170) m med sand på p nr. 3,5, og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk ca. 5 cm. Skift til p nr. 4,5. Sett et merke i hver side med 61 (65) 71 (75) 81 (85) m til hver del. Når arb måler ca. 22 (25) 29 (33) 36 (39) cm, felles 6 (6) 8 (8) 10 (10) m i hver side for ermehull (3 (3) 4 (4) 5 (5) m på hver side av merket). Legg arb til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp 32 (34) 36 (38) 40 (40) m med sand på p nr. 3,5, og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk ca. 5 cm. Skift til p nr. 4,5. Strikk 1 omg glattstrikk og øk 1 m i omg beg på denne omg = 33 (35) 37 (39) 41 (41) m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet) og øk 1 m på hver side av merket ca. hver 3. (3) 3 (3) 3,5 (3) cm til det er 45 (49) 53 (57) 61 (65) m i omg. Strikk til ermet måler ca. 23 (28) 31 (36) 40 (43) cm. På siste omg felles 6 (6) 8 (8) 10 (10) m i hver side for ermeåpning (3 (3) 4 (4) 5 (5) m på hver side av merket). Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKE

Strikk alle delene inn på samme p nr. 4,5, med ett erme over hver felling på bolen = 188 (204) 216 (232)

244 (260) m i omg. Sett et merke i alle 4 sammenføyninger. Strikk mønster A. Tell deg ut fra midt foran, midt bak og midt på hvert erme hvor i diagr du skal begynne på hver del. Fell samtidig for raglan slik: Strikk til det gjenstår 2 m før første merke, ta neste m løs av, strikk 1 r og trekk den løse m over, 2 r sm. Gjenta raglanfellingen i alle 4 sammenføyninger = 8 m felt. Fell på samme måte på hver 2. omg. Når mønster A er ferdig strikket, fortsett med sand til det er 76 (76) 80 (80) 84 (84) m igjen i omg og det er 14 (16) 17 (19) 20 (22) raglanfelling i høyden.

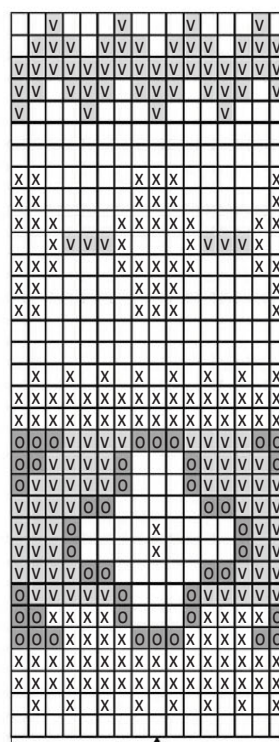
HALSKANT

Bytt til p nr. 3,5. Strikk 1 omg glattstrikk og fell på denne omg jevnt fordelt til 72 (74) 76 (78) 80 (82) m. Strikk deretter 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk ca. 3 cm. Fell løst av med r over r og vr over vr.

MONTERING

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

Mønster A



Avslutt mønsteret her str 2 og 4 år

Gjenta

Midt foran,
midt bak og
midt på hvert erme

- = Sand - sand
- = Lilla - grønn
- ✕ = Brun - brun
- ∇ = Lys lilla - lys grønn

Flotte flettevotter

De hollandske fiskernes Gansey-genser har vært inspirasjonen til disse vottene med fletter, som kan minne om fiskernes rep. Høyre og venstre vott er strikket helt like, så de kan slites på begge sider. Det gir en litt lengre holdbarhet.

DESIGN: RACHEL SØGAARD FOTO: FILCOLANA



VOTTER

Størrelser: Onesize

Vottens mål:

Håndens lengde 19 cm

Omkrets 19 cm

Garn: Filcolana Peruvian (100 % ull)
50 g = 100 meter

Garnmengde: Chai (nr. 364) 100 g

Veil. pinner: Strømpep nr. 3,5 og 4

Strikkefasthet: 20 m og 29 p i glattstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm

Tilbehør: Maskemarkører eller kontrastfarget tråd

Garninfo og nærmeste forhandler:
filcolana.dk

Info: Vanten strikkes nedenfra og opp. Først strikkes vrangborden, deretter mønster med fletter og det økes til tommel. Så settes det av masker til tommel, og hånden strikkes i mønster med fellinger i toppen. Til slutt settes maskene til tommel på pinnene, og den strikkes i glattstrikk med fellinger i toppen

SPESIELLE FORKORTELSER

v-økn: Før venstre p forfra og inn under lenken mellom 2 m, løft lenken opp på p, og strikk den vridd r.

h-økn: Før venstre p bakfra og inn under lenken mellom 2 m, løft lenken opp på p, og strikk den r.

centr innt (sentrert felling): 2 r løst av, som om de skulle strikkes rett sm, 1 r, trekk de løse m over.

VOTT

Legg opp 48 m på strømpep 3,5 mm med vanlig kryssopplegg. Sett sammen omg, og strikk rundt i vrangbordstrikk (1 r, 1 vr), til vrangborden måler 6 cm. Bytt til strømpep 4 mm. Strikk 1 omg r, og fortsett deretter i mønster ifølge diagr, slik:

1. omg: *Strikk 1 r og marker denne m, strikk de 23 m i diagr*, strikk igjen fra * til *.

2.-4. omg: Som 1. omg.

5. omg (øk til tommel): 1 r, strikk 23 m i diagr, h-økn, 1 r, v-økn, strikk 23 m i diagr.

6. omg: 1 r, strikk 23 m i diagr, 3 r, strikk 23 m i diagr.

7. omg: Som 6. omg.

8. omg: (øk til tommel): 1 r, strikk 23 m i diagr, h-økn, 3 r, v-økn, strikk 23 m i

diagr, h-økn, 5 r, v-økn, strikk 23 m i diagr.

9. omg: 1 r, strikk 23 m i diagr, 5 r, strikk 23 m i diagr.

10. omg: Som 9. omg.

11. omg: (øk til tommel): 1 r, strikk 23 m i diagr, h-økn, 5 r, v-økn, strikk 23 m i diagr.

12. omg: 1 r, strikk 23 m i diagr, 7 r, strikk 23 m i diagr.

13. omg: Som 12. omg.

14. omg: (øk til tommel): 1 r, strikk 23 m i diagr, h-økn, 7 r, v-økn, strikk 23 m i diagr.

15. omg: 1 r, strikk 23 m i diagr, 9 r, strikk 23 m i diagr.

16. omg: Som 15. omg.

17. omg: (øk til tommel): 1 r, strikk 23 m i diagr, h-økn, 9 r, v-økn, strikk 23 m i diagr.

18. omg: 1 r, strikk 23 m i diagr, 11 r, strikk diagr 23 m.

19. omg: Som 18. omg.

20. omg: (øk til tommel): 1 r, strikk 23 m i diagr, h-økn, 11 r, v-økn, strikk 23 m i diagr.

21. omg: 1 r, strikk 23 m i diagr, 13 r, strikk 23 m i diagr.

22. omg: Som 21. omg.

23. omg: 1 r, strikk 23 m i diagr, sett tommelens 13 m på en tråd eller en maskeholder, legg opp 1 ny m (og flytt markøren til denne m), strikk 23 m i diagr.

Fortsett videre opp og rundt, ifølge diagr, til vanten måler ca. 16 cm fra avslutningen av vrangborden – eller til ønsket lengde.

Avslutt siste omg 1 m før den markerte m ved starten av omg.

Nå felles det inn slik:

Neste omg: *centr innt, strikk mønster til 1 m før den markerte m*, strikk igjen fra * til *.

Gjenta denne omg til det er 8 m igjen på omg.

Klipp av garnet, og trekk tråden igjennom de resterende m.

TOMMEL

Sett tommelens 13 m på strømpep 4 mm, strikk opp 3 m i hullet over tommelen, den midterste m av disse strikkes opp i den nye m som ble lagt opp, og marker denne m = 16 m.

Strikk rundt i rett, til tommelen måler ca. 5 cm fra de m som ble strikket opp. Avslutt siste omg 1 m før den markerte m.

Neste omg: Centr innt, 5 r, centr innt, 4 r. Neste omg: Centr innt, 3 r, centr innt, 2 r. Neste omg: Centr innt, 1 r, centr innt, 1 r.

Klipp av garnet, og trekk tråden igjennom de resterende m.

Strikk en tilsvarende vott.

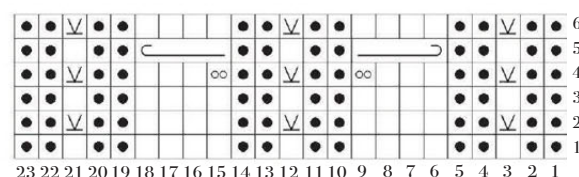
MONTERING

Fest alle trådene.

Hvis strikkefastheten er litt løs, kan du tove vantene ved å vaske dem i litt varmt vann med litt vanlig vaskepulver. Du kan også tørketromle de fuktige vantene litt om gangen, til de får den rette størrelse og fasthet.

Hvis du tover vottene, blir de ekstra varme.

DIAGRAM



☐ Rett på rettsiden, vrang på vrangside

☒ Vrang på rettsiden, rett på vrangside

☐ 1 r i det det lages 2 kast på pinnen

☒ Ta masken løst av med garnet bak.

☐ Sett 1 m på hj.p foran arbeidet – i det du lar det ekstra kastet gli av p, strikk m på hj.p r.

☐ Sett 3 m på hj.p bak arbeidet, 1 – i det du lar det ekstra kastet gli av p, strikk m på hj.p r.



Ut på tur

Med denne lekre mønsterstrikkede genseren blir du
lagt merke til både ute og inne.

DESIGN: LEA PETÄJÄ FOTO: NOVITA

VINDSTUGA-GENSER

Størrelse: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Omkrets 88 (96) 104 (112) 122 (132)
cm

Lengde midt bak 58 (60) 61 (64) 66
(68) cm

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

Garn: Novita 7 Veljestä (75 % ull,
25 % polyamid) 100 g = ca. 200
meter

Garnmengde:

Hvit (nr. 011) 400 (450) 450 (500) 550
(600) g

Lobelia (nr. 136) 100 (150) 150 (150)
200 (200) g

Valborg (nr. 500) 50 (100) 100 (100)
100 (100) g

Trollkarl (nr. 323) 50 (50) 50 (50) 50
(50) g

Garninfo: novitaknits.com

Veil. pinner: Rundp (80 og 40 cm) nr.
4 og 4,5, samt strømpep nr. 4 og 4,5

Strikkefasthet:

20 m x 29 omg glattstrikk på p nr.
4,5 = 10 cm

22 m x 24 omg mønsterstrikk i
bærestykket = 10 x 10 cm

Strikkeinfo: Genseren strikkes
rundt ovenfra og ned. I mønsteret,
hvis trådspranget overstiger 4 m,
tvinn trådene om hverandre på
vrangen. Forskyv dette slik at det
ikke skjer over samme maske flere
omg etter hverandre.

BÆRESTYKKE

Legg opp 100 (104) 104 (106) 108 (108) m
på rundp nr. 4 (40 cm) med farge lobelia
og strikk 5 cm vrbord, 1 r, 1 vr, rundt.
Bytt til rundp nr. 4,5 og strikk 1 (1) 1 (2)
2 (2) omg r, øk samtidig 2 (4) 10 (14) 21
(30) m jevnt fordelt på første omg = 102
(108) 114 (120) 129 (138) m.

Begynn med mønster fra omg 1 i diagr I
(II) III (IV) V (VI) og gjenta mønsteret
34 (36) 38 (40) 43 (46) ganger. Øk 34 (36)
38 (40) 43 (46) m på første omg = 136
(144) 152 (160) 172 (184) m.

Strikk omg 2–15 (16) 16 (16) 17 (17) i dia-
gr. På omg 7 (8) 8 (8) 9 (9) øk med 34 (36)
38 (40) 43 (46) m = 170 (180) 190 (200)
215 (230) m.

Strikk omg 16 (17) 17 (17) 18 (18) og øk
34 (36) 38 (40) 45 (46) m = 204 (216) 228
(240) 258 (276) m.

Strikk omg 17 (18) 18 (18) 19 (19)–23 (24)
26 (26) 27 (29) i diagr. På neste omg øk
34 (36) 38 (40) 41 (46) m = 238 (252) 266
(280) 301 (322) m.

Strikk omg 25 (26) 28 (28) 29 (31)–33
(34) 36 (36) 37 (39). Øk 34 (36) 38 (40) 43
(46) m = 272 (288) 304 (320) 344 (368) m.
Strikk omg 35 (36) 38 (38) 39 (41)–49
(50) 53 (54) 55 (57) i diagr.

BOLEN

Del arb til ermer og bol på omg 50 (51)
54 (55) 56 (58) slik: Strikk 40 (43) 45 (48)
52 (57) m til bakstykkets første side, sett
56 (58) 61 (63) 67 (70) m til erme på en
tråd, legg opp 10 (10) 12 (14) 16 (18) m til
ermehull, strikk 80 (86) 91 (97) 105 (114)
m til forstykket, sett 56 (58) 61 (63) 67
(70) m til erme på en tråd, legg opp 10
(10) 12 (14) 16 (18) m til ermehull, strikk
40 (43) 46 (49) 53 (57) m til bakstykkets

andre side = 180 (192) 206 (222) 242
(264) m.

Fortsett med mønster fra neste omg i
diagr (mønsteret går ikke nødvendigvis
opp i sidene). Når diagr er fullført til
omg 60 (61) 64 (65) 67 (69), strikk glatt-
strikk rundt med hvit. Når bolen måler
34 (35) 35 (37) 38 (39) cm fra ermehullet,
bytt til rundp nr. 4 og strikk 5 cm
vrbord, 1 r, 1 vr. Fell av i vrbord.

ERMER

Bruk strømpep nr. 4,5 eller rundp og
Magic Loop. Start midt under ermet, i
maskene som ble lagt opp. Plukk opp 6
(6) 7 (7) 9 (10) m i ermehullet, strikk 56
(58) 61 (63) 67 (70) m fra hjelpetråden,
plukk opp 6 (6) 6 (8) 8 (10) m i ermehul-
let = 68 (70) 74 (78) 84 (90) m. Sett en
markør ved omg beg. Fortsett rundt i
mønster fra neste omg i diagr.
Mønsteret kan gå ikke alltid opp ved
omg beg. Når diagrammet er fullført til
omg 60 (61) 64 (65) 67 (69), strikk glatt-
strikk med hvit. SAMTIDIG: Når ermet
måler 3 (3) 3 (2) 2 (4) cm, fell slik: Strikk
1 r, 2 r sm, strikk til 3 m gjenstår, ssk
(løft 1 m, løft 1 m, strikk dem sammen
gjennom bakre ledd), strikk 1 r. Gjenta
feller hver 3,5. (3,5.) 3. (3.) 2,5. (2.) cm
ytterligere 9 (9) 10 (12) 14 (16) ggr = 48
(50) 52 (52) 54 (56) m.
Når ermet måler 39 (40) 41 (41) 42 (43)
cm fra ermehullet, bytt til p nr. 4 og
strikk 5 cm vrbord. Fell av i vrbord.

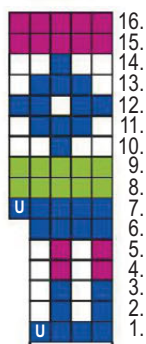
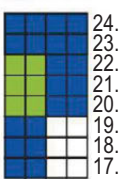
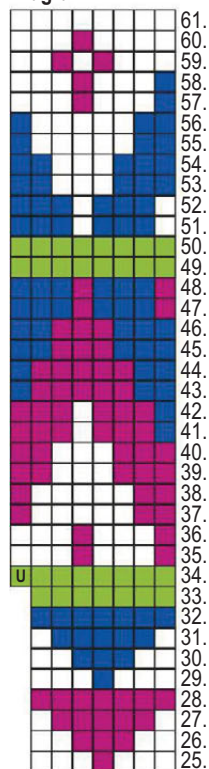
MONTERING

Legg plagget flatt med vrangen ut. Fukt
ved å spraye lett, og la tørke, eller damp
forsiktig.



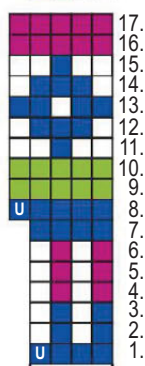
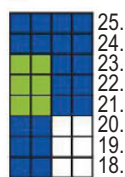
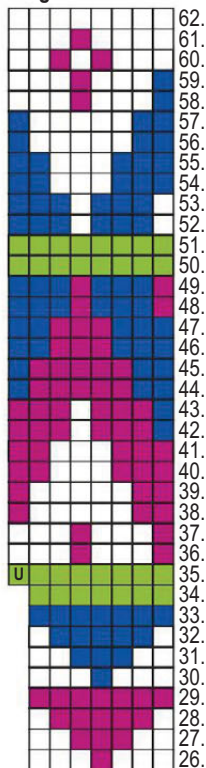
- = r m med fargen hvit
 ■ = r m med fargen lobelia
 U = øke 1 m ved å strikke tråden mellom m vridd r med fargen lobelia
 ■ = r m med fargen valborg
 U = øk 1 m ved å strikke tråden mellom m vridd r med fargen valborg
 ■ = r m med fargen trollkarl
 U = øk 1 m ved å strikke tråden mellom m vridd r med fargen trollkarl

Diagram I



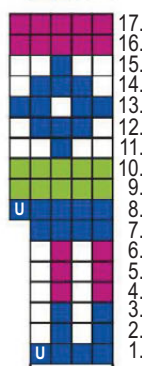
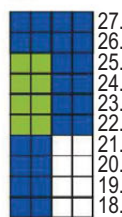
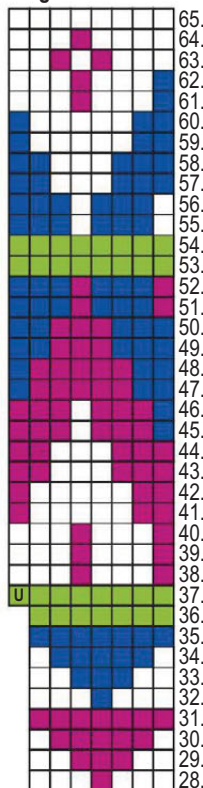
Gjenta

Diagram II



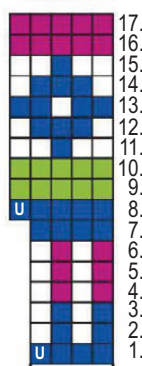
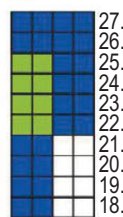
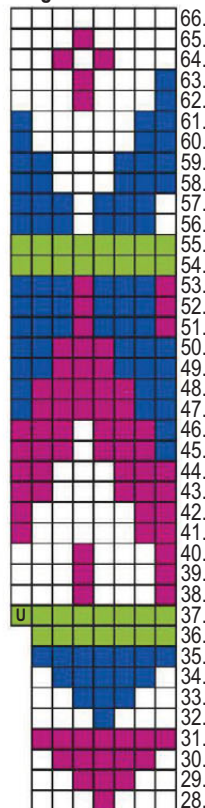
Gjenta

Diagram III



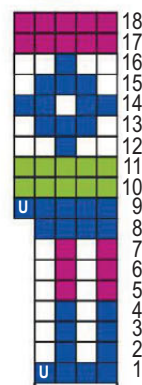
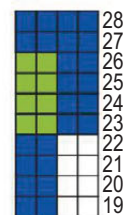
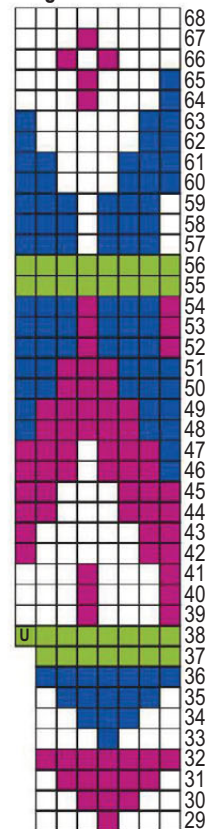
Gjenta

Diagram IV



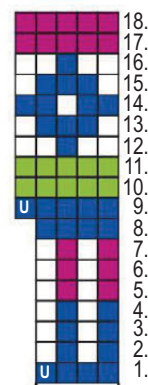
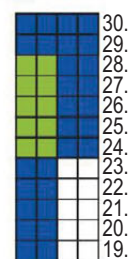
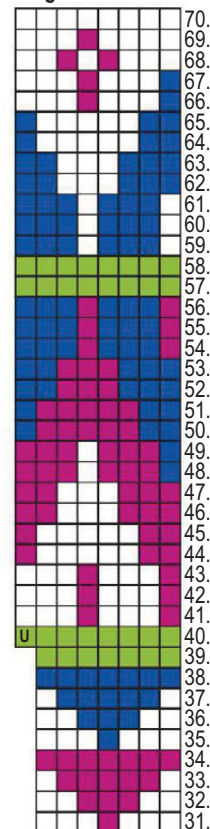
Gjenta

Diagram V



Gjenta

Diagram VI



Gjenta

47

AV SIGBJØRN STABURSVIK

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



VINN Alvedrøm bolle!



eller velg
10
Flaxlodd

PRESTER	SÅR STRØM	NAKEN	ROLLS ROYCE	ART. STOR ØY I EUROPA	ANDE- FUGL	ENORME	LØPER FINS	PARTI ESS	SJARM	HARDT ARBEID NYESTE	TÅLE	BART
↳						FJERN-SYN GAR VI MED						
TIDS-PUNKT GJØRE I STAND		KJENNE-TEGN GAMMEL HEST			FISKEN 365 DAGER					HODE-PYNT 3,14		
↳		OM-TUMLET TØM		LUKKER IKKE GLATT			TAU TEMA			STØNN KNIS		
STORT LØVTRE			MERKE-LIG HUNNEN		NEKT-ELSE UTROP		SKRAMME PLANTE				TO LIKE STRÆNE	
BRE DUNST		BARE HAR KATTEN			EIE STOR-MAKT	BYFUGL TEPPET			ODDE ÅKER			KJØKKEN-UTSTYR
↳		STORFE ITANN-FYLING		PAR AFFÆRE		EVENTYR-GUTT PÅ BADET		SKRÅ-NING SIKKLER		SPISS NEVNTE		
FEST					SPYTT BOLIG-ENE		GJEN-STRIDIG DYR					STYRKER
VASKE-MIDDEL BRUKE SPADEN			UTROP OVER-VÆRE			RYDDER ETTER		MODERNE FISKE-KROK		FINNES I VANN GLI		
↳		PÅ HIM-MELEND STJAL			LEKE-TØYET JENTE-NAVN					BARBIES VENNER SVARORD		
KNA				MIKS SPISEN					SMYKKE RADEN			
↗			HVIT DYR MED BUSKHALE			HIMMEL-VESEN HASTIG-HET				FØLER FOR-LANGE		
ALTSA	KJØRE-REN KONGE				TRYGG TRAFIKK UTBRUDD		GUTTE-NAVNER MORE SEG			DRØV-TYGGER SOLNED-GANG		
MILLI-METER BIDRO		FRUENE HENNE				LØTT-LAG MISTET		KANAL SITTE-PLASSER		IKKE IRRI-TERER		
↳		SKALLE TOK VEKK			HENTYDE PALME-LUND		ANSIKTS-DELER TROIKA					ADELS-KVINNEN
LØFTE				TREET FLOTT			HEST TERGE					FLOTT-HET
MESTER-SKAP		SNUTA KAM			MUSIKK-DRAMA SKÅL MED HULL				KNAR KOKTE			
VARSLER ENDE			KYSS MENE			LURERI BADSTUE				PARTERE LØVTRE		
↳				KÄMIN BEGYNNELSE			STORBY FUGL				SLET POLITI-AVDDELING	
SPIS IKKE MED		RIME TALL			SKAPE PLATE			NØKTERN BUTIKK			YTE ANDEL	
↳			VED ALLE HER			KLOKKE JENTE-NAVN		EURO-PEER FINVÆR		PROGRAM STIGE		
SLAGER	RAKEN FART				REDD ÆRE				VARMT DRICK ANONYM		TRAVEL TID ALFA-KRÖLL	
↳			BELEGG		GRANNEN				VÅGE			
RIKKE			SKRINN			SKJEMA-ET						

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

VINN
Alvedrøm
bolle!



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.

AKTE
STUE
MATT
STØL
PUSS

2

REISE ↓ KOMPO- NIST ↳	MÅLE- ENHET	SERMAN ↓ DET DYR DÅRLIG	FARGE ↓ FØSSER
BOMMERT OVER- RAKTE ↳			
	HAKE	PÅ STEDET STROPP	
HERJER			LAND I SØR-AM.
			IKKE MØKKETE
GAMMEL BOK OPPNÅR GIALT ↳	GAMMEL OVER- REKKE		
		DYR	

LETEKRYSS

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

3

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

ANORAKK
BIKINI
BLUSE
BUKSE
BURKA
GENSER
HANSKE

JAKKE
KJOLE
KÅPE
PYSJAMAS
SKJORTE
SKJØRT
SOKK

TRØYE
VEST

FØDEN ↳	GRESK BOKSTAV	LYSNE ↓ FUGL	FE
HOVED- STAD			
VEKST			
DUOEN ↳			

4

5

PUSLEKRYSS

Plasser de oppgitte ordene inn på riktig plass i rutenettet.

3 bokst 4 bokst 6 bokst
ATT GYVE RISTER
LEI KYRA YRENDE
MEN LÆRD
ØKE NESE

G	Y	V	E			

6

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

BLAD eller BAD	FUGL eller FØDT	VI UTROP	FOR- KYNNER	HUS- DYRET	BEHOL- DEREN
↳					
SKRAMME				PARTI	
IKKE OPP				PUBLI- KUM	
↳			TREET		
			GLOSE		
FLISER eller FIKSET	SLITEN eller LITEN	VERDENS- HAV JENTE- NAVN			
↳					TO LIKE eller TOLKE
LA SAMMEN ADAMS HUSTRU					
↳			BARE BLÅBÆR		

AMERIKANSK KRYSSORD

1		2	3	4
5	6			
7				
8				
9				

VANNRETT

- 1 Biten
- 5 Scene
- 7 Skalldyr
- 8 Vrang
- 9 Kvitre

LODDRETT

- 1 Pikkasting
- 2 Kåt
- 3 Ingen hvem
som helst
- 4 Lure
- 6 Forestilling

7

En lett og én vanskelig del Løsningsordet går gjennom begge

Lett	HOPPET FNISTE	SJUSK- ETE ALPIN- GREN	HAMSTRE	Vanske- lig	FLO- RERER	ISLAMSK LOV	PROFET STRØMME
IKKE MINUS				MASSEN			
↳				RYGG		CIRKA USSEL	
HULA	TALL STELLE			FLEIP			
HEKS							
KAKE				HESTE- UTSTYR			



Kodekryss

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

10



9

HAVET	BILDET	PAPPA FORSIK- RING	GRØNN- SAK	IGJEN SPISING
↳				
SPORT				
↳		FRIST- ELSE	3,14 FRI FOR SØLE	VEGE- TASJON
DAMP				
DRÅPENE				
SPISE			BIDRA LØVTRE	
ANTA TONE				ETAPPE
↳		TO LIKE	PEILING PARTI	
RAPPER				
MIDT I HJULET			MORE SEG	

Fargekryss ***

AV MERETE MARKENG

Løsningsordet fremkommer i
rutene med sirkel Les ovenfra og
ned



VINN
Alvedrøm bolle!

eller velg
10
Flaxlodd



SKJEBNE- SVANGER	ARBEI- DET FRYKT	LØVTRE MÅNED	TALL	FAMILIE DIAS	BEITET	ALFA- KRØLL BADSTUE	REGNE	BRAN- SJENE PREP.	DRYSSE	INN- RØMME FANGET
↳			MEST STYRKE				AVKLE FORSØKS- ROM			
BUNN- FALL KUJON- AKTIG				DEM- RIN- GEN HERSE		GØY STAMFAR			VINK UTVEKST	
↳			FRYST NEIE		TRE TOG		BESKYT- TELSE VED			
LESE- STOFF	SALG HUS				GRANNE STAT I AFRIKA			NORGE AMULETT		RAPTUS LATE VANNET
↳		INESEN DALE			SLA NB		PLAGE BLØT			HÅN
PREFIKS LITE DYR			ANGST STÅHEI			MUSIKK BRED- BAND		INDIA- NERTILT ATOMET		
↳		LIM SMUG			SPED- BARN DATA- MASKINEN		BEMER- KES HORNFE			MYNT
SPISE- STEDET			VÅPEN BOL			LYD SKRATTE		SKOLE- TILBUD PUFF		
KAFEEN	HOPPE DYRE- BOLIGER			GRYN VETTE			SELSKAP TAKTEN			
↳			SVAK PERSON ROGN		MIDDAGS- MAT PLANTE- DEL				UTROP AFRI- KANSK BY	
ENSOM	DYRE- HJEM FERGE- REDERI		BALLETT VÅSKE- MIDDEL		FERSKE ORIEN- TALER			GYMNA- STIKK RYKE		FØLSOM
↳		FLOTT PÅFUNN			TILLIT GLOSE			KOMPO- NIST LYD		
LØSLATE LIDELSE				ANSETT ELV			AVFALL VEGG			FISKEN
↳			BEHOLD- NING			FIN KASTET BORT		GRUS- RYGG GUDSHUS		
FOR- KLARER			MELDING		TEMA NETT- VERK			NEVNES FREMME- LEGE		
					BØYE		BRETT- SPILL JA VIST		HERSKE DELENE	
					LYSE	ANFØRER ORMENE		SUPP- LERER TEGN		
					↳			UVÆR LAG		EVENTYR- PIKE
					ENDE	MÅPT ARV		FISK UTLØPET		STANSET
					↳		PRYD- PLANTE KOMMUNE IBUSKERUD		VISER HJØRNE	
					PRONO- MEN RY		FEENE MÅLE- ENHET			
					↳				DÅRLIG	
					ENDOG			DUMT		



Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirklene og leses ovenfra og ned

VINN
Alvedrøm bolle!

eller velg
10
Flaxlodd



VANNRETT

1 Adv.
5 Følelse
9 Bøy
10 Utrop
12 Hår
13 Fase
14 Dylt
16 Fire
17 Forhold
20 Avstiveren
21 Lære
23 Beveges
25 Remmen
26 Spres
28 Donere
30 Skjevt
32 Mister
33 Kan øyne være
34 Lå
35 Plagget
37 Hø
39 Grusrygg
40 Tall
42 Avkjøles
44 Redskap
45 Vektene
46 Spiss
48 Hisse opp
50 Folk
51 Gnikke
53 Lydig
54 Egentlig
56 Listen
57 Florett
59 Adv.
60 Anviser
62 Aldri
64 Ikke riktig klok
66 Uhell
69 Hei
71 Likt
73 Apatisk
74 Anke
76 Helgen
77 Ene
78 Nyhetsformidler
80 Odde
82 Danske kroner
83 Sti
84 Blandede
85 Klang

LODDRETT

1 Ildsted
2 Pris
3 Bokstav
4 Fnugget
5 Blåse
6 Fe
7 Feile
8 Rio
11 Bebyggelse
14 Dekkes
15 Dias
18 Jorde
19 Enhet
20 Søragesang
22 Knast
24 Spissen
26 Bollen
27 Dreier
29 Lager
30 Beregnende
31 Filla
32 T-bane
36 Oasene
37 Tall
38 Dekke
40 Dorskt
41 Hudsykdom
43 Knert
44 Ledd
47 Kroppsdelt
49 Ende
51 Anlegg
52 Fisker
54 Bånd
55 Skinke
56 Vesen
58 Duften
61 Åsrygg
63 Myr
65 Lord
67 Arena
68 Bord
69 Bolig
70 Dyr
72 Befordre
73 Gjeng
75 Kanarifuglene
76 Returnere
79 Har bilen
81 Møte
83 I Europa

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				

LØSNINGER og vinner fra nr 22/24

SUDOKU

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

Hyggekryst



Vinkelkryst



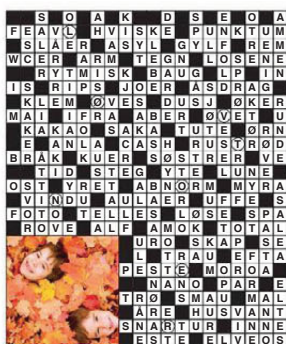
Familiekryst



Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- 1 REIP
- 2 IKLE
- 3 LIBANON
- 4 SLAG
- 5 JAPANSK
- 6 RIKELIG
- 7 ROING
- 8 ENFOLDIGHET
- 9 BELGIA
- 10 SPIONASJE

Premievinner nr 22:

Kirsten Thonander, Magnor



SAMLEKUPONG nr 1/25

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: **Alvedrøm bolle/10 lodd**

HYGGEKRYSS:.....

VINKELKRYSS:.....

FAMILIEKRYSS:.....

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

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

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

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

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

FARGEKRYSS:.....

KLASSIKEREN:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./-sted:.....

Sudoku løsninger

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

KONTAKT- INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 31. 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 1,
PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo

Koselig strikk

Strikk i deilig, mykt og varmt garn til både deg selv og til hjemmet. Ny, lekker kolleksjon fra Viking Garn pynter opp.

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

KATHRINE-GENSER

Størrelse: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde 88 (96) 104 (112) 120 (128) cm

Hel lengde 64 (65) 66 (67) 69 (70) cm

Ermelengde 44 (45) 46 (47) 48 (49) cm

Garn: Viking Alpaca Bris (60 % baby alpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon) 1 nøste = 50 g = ca. 150 meter

Garnmengde:

Naturhvit (nr. 302) 4 (5) 5 (6) 6 (7) nøster

Beige (nr. 307) 1 (1) 1 (1) 1 (2) nøster

Brun (nr. 308) 1 (1) 1 (1) 1 (2) nøster

Lys grå (nr. 313) 1 (1) 1 (1) 1 (2) nøster

Sand (nr. 306) 1 (1) 1 (1) 1 (2) nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 1806-1 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no, eller viking-garn.no

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 15 m glattstrikk på p nr. 6 = 10 cm. Husk at strikkefastheten må holdes for riktig resultat.



BOLEN

Legg opp 132 (144) 156 (168) 180 (192) m med naturhvit på p nr. 5, og strikk rundt i vrbord med 2 r, 2 vr, i ca. 8 cm. Skift til p nr. 6 og fortsett rundt med glattstrikk. Sett et merke i hver side med 67 (73) 79 (85) 91 (97) m til forstykket og 65 (71) 77 (83) 89 (95) m til bakstykket. Når arb måler ca. 43 (43) 43 (43) 44 (45) cm, fell 8 m i hver side (4 m på hver side av merket). Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMER

Legg opp 28 (32) 32 (32) 36 (36) m med sand på p nr. 5, og strikk 2 r, 2 vr, rundt i vrbord ca. 6 cm. Skift til p nr. 6. Strikk 1 omg glattstrikk og øk på denne omg jevnt fordelt til 31 (35) 35 (35) 37 (37) m. Fortsett rundt med mønster A etter diagr. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet) og øk 1 m på hver side av merket ca. hver 5,5. (7.) 7. (6,5.) 6,5. (6.) cm. Etter mønster A strikkes naturhvitt glattstrikk til det er 54 (56) 58 (60) 62 (64) m i omg (NB! På siste økning økes det kun 1 m) og ermet måler ca. 44 (45) 46 (47) 48 (49) cm. På siste omg felles 8 m midt under ermet (4 m på hver side av merket). Strikk et tilsvarende erme.



BÆRESTYKKE

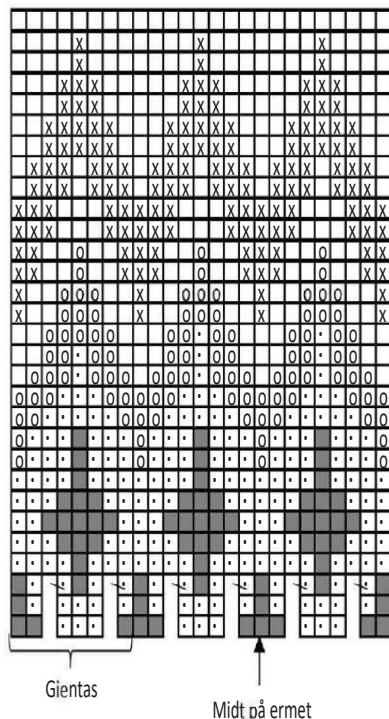
Strikk alle delene inn på samme rundp med ett erme over hver felling på bolen = 208 (224) 240 (256) 272 (288) m i omg. Strikk 0 (1) 1 (2) 2 (3) cm glattstrikk, deretter mønster B etter diagr. Begynn bak ved høyre skulder og tell deg ut fra midt på ryggen hvor i diagr du skal begynne. Fell som vist i diagr. Det er nå 78 (84) 90 (96) 102 (108) m i omg.

HALSKANT

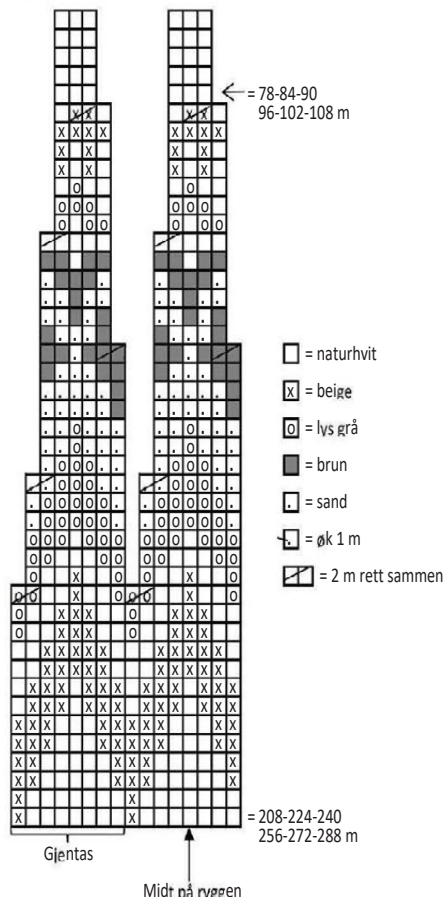
Skift til p nr. 5. Fortsett med naturhvitt. Strikk 1 omg glattstrikk og fell på denne omg jevnt fordelt til 76 (84) 84 (88) 92 (92) m. Strikk deretter 2 r, 2 vr, rundt i vrbord ca. 16 cm. Fell av med r over r og vr over vr. Sy sammen under ermene. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Diagram genser

Mønster A



Mønster B



KATHRINE-PLEDD

Størrelse: 181 x 200 cm**Garn:** Viking Alpaca Bris (60 % baby alpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon) 50 g = ca. 150 meter**Garnmengde:**

Naturhvit (nr. 302) 15 nøster

Beige (nr. 307) 3 nøster

Sand (nr. 306) 3 nøster

Lys grå (nr. 313) 2 nøster

Brun (nr. 308) 2 nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2427-5 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no, eller viking-garn.no.**Veil. pinner:** Pinner nr. 5 og 6**Strikkefasthet:** 15 m glattstrikk i bredden på p nr. 6 = ca. 10 cm. Husk at strikkefastheten må holdes for riktig resultat.

FREMGANGSMÅTE

Legg opp 272 m med naturhvit på p nr. 5, og strikk mønster I fram og tilbake etter diagr (= 12 p). Sett de 12 første og 12 siste m på en hjelpep (= kanter langs sidene av plettedet).

Skift til p nr. 6. Strikk mønster A rundt og øk 1 m på 1. omg til 249 m (kantene er ikke medregnet). Legg opp 4 nye m i slutten av p. Disse m strikkes hele tiden vrangt (= klippemasker som ikke er medregnet i m-antallet).

Etter mønster A, strikkes naturhvit glattstrikk til arb måler ca. 72 cm. Strikk så mønster B, deretter naturhvit glattstrikk til arb måler ca. 163 cm.

Strikk mønster C.

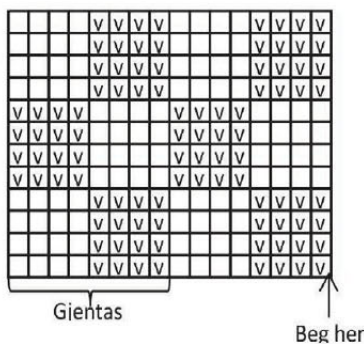
Fortsett med naturhvit og strikk nå sidekantene slik: Sett de 12 avsatte m på den ene siden over på p nr. 5. Legg opp 4 nye m inn mot plettedet, som hele tiden strikkes i glattstrikk til belegg.





Diagram pledd

Mønster I



- ☒ = Vrang på retten, rett på vrangen
☐ = Rett på retten, vrang på vrangen

Strikk mønster I, som gjentas til forkanten måler ca. 192 cm. Slutt med hel rute. Fell av belegget og sett de 12 kantm på en tråd.

Den andre kanten strikkes likt, men med belegget på motsatt side (belegget skal være inn mot pleddet).

MONTERING

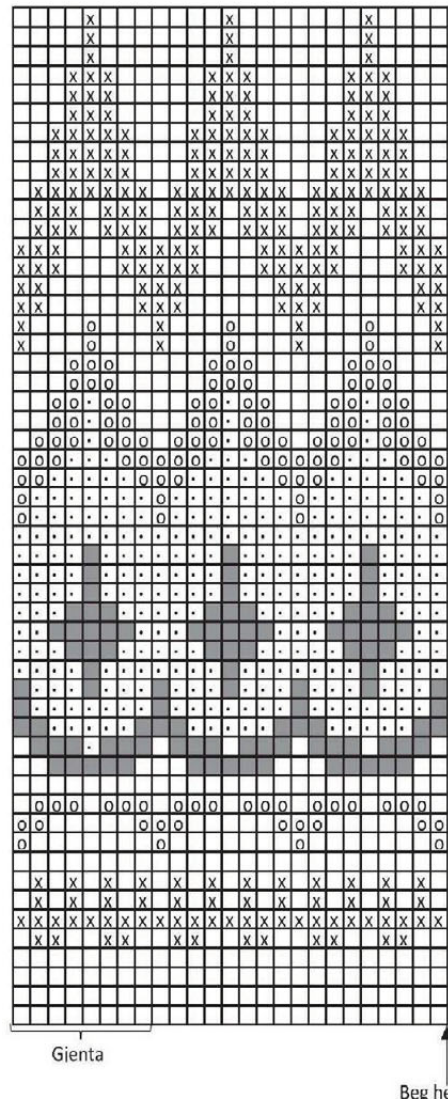
Damp arb forsiktig på vrangen. Sy med den minste sikk-sakken 2 maskinsømmer i klippemaskene. Klipp opp mellom sømmene. Sy med en vanlig sikk-sakk en søm over sårkanten etter oppklipp. Sett m fra hjelpestrådene over på p, og strikk med naturhvitt mønster I fram og tilbake over alle m. På første p felles 1 m midt på pleddet. Pass på at rutene stemmer på hver side. Gjør de ikke det, må du rekke opp en rute i høyden på den ene stolpen.

Fell av med r over r og vr over vr. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Mønster med to farger

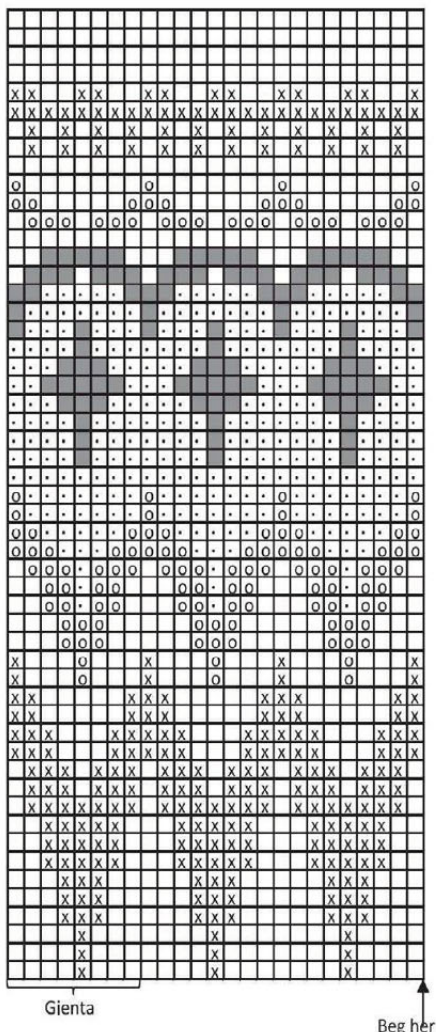
Når det strikkes mønster med 2 farger, er det viktig at du alltid holder trådene likt på fingeren. Hvis den mørke tråden ligger foran på fingeren, må den ligge slik gjennom hele arbeidet. Dersom du kaster tråden, må det alltid kastes med samme farge. Gjør du ikke det, blir mønsteret ujevnt.

Mønster A

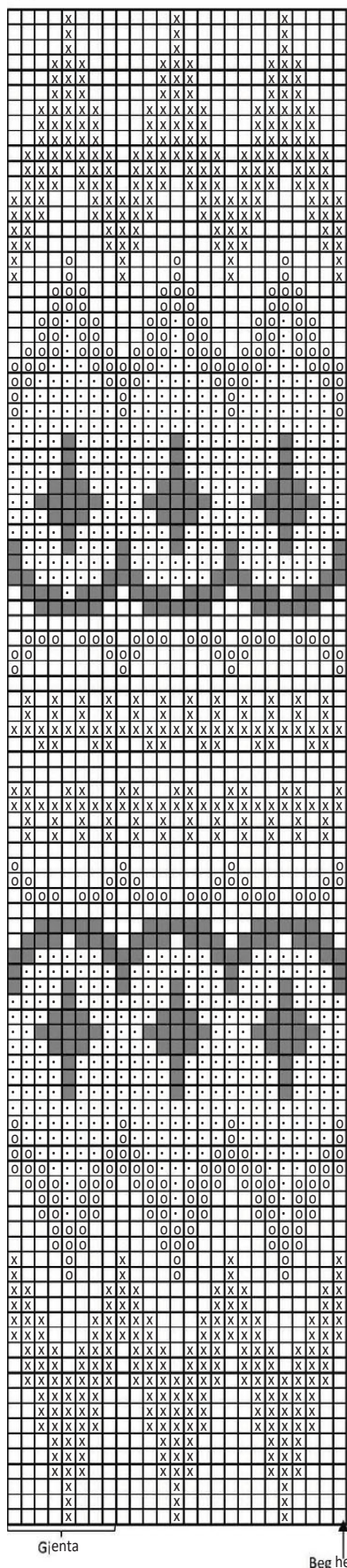


- ☐ = naturhvitt
☒ = beige
☒ = lys grå
☒ = brun
☒ = sand

Mønster C



Mønster B



KATHRINE-PUTETREKK

Størrelse: Ca. 45 x 45 cm

Garn: Viking Alpaca Bris (60 % baby alpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon) 50 g = ca. 150 meter

Garmengde:

Naturhvit (nr. 302) 2 nøster

Beige (nr. 307) 1 nøste

Sand (nr. 306) 1 nøste

Lys grå (nr. 313) 1 nøste

Brun (nr. 308) 1 nøste

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2427-7 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no, eller viking-garn.no.

Veil. pinner: Pinne nr. 6

Tilbehør: Innerpute str. 45 x 45 cm

Strikkefasthet: 15 m glattstrikk i bredden på p. nr. 6 = ca. 10 cm.

Husk at strikkefastheten må holdes for riktig resultat.

FREMGANGSMÅTE

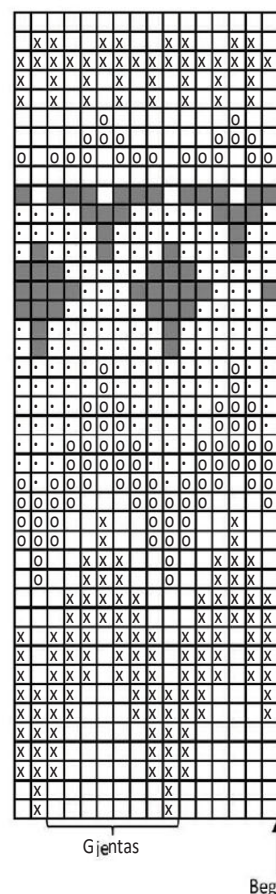
Legg opp 136 m med naturhvitt på p nr. 6, og strikk glattstrikk rundt. Når arb måler ca. 24 cm, strikkes mønster I rundt etter diagr, deretter naturhvitt glattstrikk til arb måler ca. 45 cm.

MONTERING

Vreng vrangsidene ut og strikk de to delene sammen i toppen. NB! Pass på at mønsteret stemmer. Putt i en innerpute og sy puten sammen i bunnen. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Diagram putetrekk

Mønster I



- ☐ = naturhvit
- ☒ = beige
- ☐ = lys grå
- ☒ = brun
- ☐ = sand



Blikkfang

Denne tovede puten har en moderne tolkning av det tradisjonelle Fair Isle-mønsteret, og kombinerer muntre farger med geometriske motiver. Størrelsen gjør den ideell som gulvpute.

DESIGN: HELEN ARDLEY OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

PUTETREKK

Mål: Passer til pute på 60 x 60 cm

Garn: Rowan Felted Tweed (50 % ull, 25 % viskose, 25 % alpaka, 50 g/175 m)

Frg A: Bilberry (nr. 151) 50 g

Frg B: Rage (nr. 150) 50 g

Frg C: Cinnamon (nr. 175) 50 g

Frg D: Peony (nr. 183) 50 g

Frg E: Avocado (nr. 161) 50 g

Frg F: Ginger (nr. 154) 50 g

Frg G: Frozen (nr. 185) 50 g

Frg H: Clay (nr. 177) 50 g

Garninfo: knitrowan.com

Pinner: P nr. 3,25 og 4

Tilbehør: Innerpute 60 x 60 cm, 10 knapper 15 mm

Strikkefasthet etter toving: 22 m og 30 p glattstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm og 30 m og 30 p mønsterstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm

FORSTYKKET

Legg opp 168 m med frg C på p nr. 4. Beg med en p r, strikk 2 p glattstrikk. Bytt til frg G og strikk 2 p r. Strikk 1.–40. p etter diagr. Gjenta disse 40 p 3 ggr til og avslutt med 1.–18. p. Bytt til p nr. 3,25 og frg F.

Neste p: *4 r, 4 vr*, gjenta *-* ut p. Gjenta siste p 5 ggr til.

Neste p (knapphull): 4 r, 4 vr, *2 r, 1 kast, 2 r sm, 4 vr, 4 r, 4 vr*, gjenta *-* ut p. Strikk 5 p til med vr.bord. Fell av.



Baksiden av trekket er med striper.

- Frg A
- Frg B
- Frg C
- Frg D
- Frg E
- Frg F
- Frg G
- Frg H

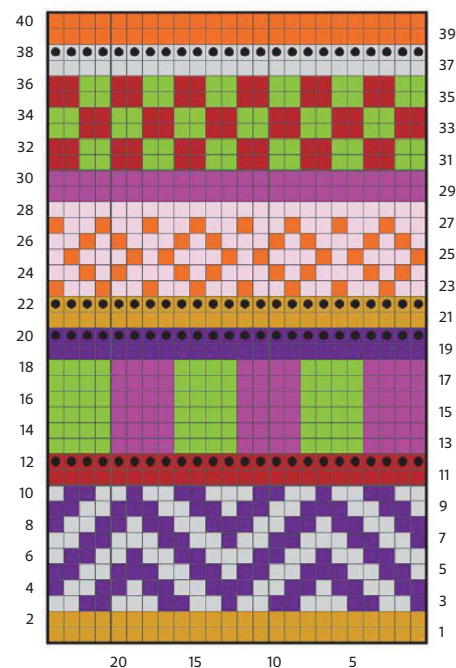
BAKSTYKKET

Legg opp 148 m med frg B på p nr. 4. Beg med en p r, strikk 10 p glattstrikk i hver frg etter flg. inndeling: Frg C, frg D, frg H, frg E, frg A, frg F og frg G. Gjenta disse 80 p 1 gang til. Bytt til frg C og strikk 10 p. Bytt til frg D og strikk 10 p. Bytt til p nr. 3,25 og fortsett med frg D.

Neste p: *4 r, 2 vr*, gjenta *-* ut p. Gjenta siste p 11 ggr til. Fell av.

MONTERING

Fest løse tråder. Legg delene vrang mot vrang og sy dem sm med madrassting langs begge sidene og nederste kant. Tov trekket forsiktig i maskin. Vask det kort en gang og se hvor mye det er tovet. Vask det kort en gang til om nødvendig og strekk det ut. Legg det flatt til tørk. Sy knapper på motsatt side av knapphullene.



Gode grytekluter

Doble grytekluter som pynter fint opp på kjøkkenet.

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

HEKLEDE GRYTEKLUTER

Størrelser: Ferdig måler grytekluten ca. 21 cm i diameter

Materialer: Gjestal Bomull Sport (100 % bomull) nøster à 50 g

Fargeforslag til 2 grytekluter:

Turkis/Lilla print nr. 396: Ca. 2 nøster (= bunnfargen)

Dus rose nr. 385: Ca. 1 nøste (= farge 1).

Hvitt nr. 302: ca. 1 nøste (= farge 2).

Les mer om garnet på houseofyarn.no

Heklenål: 4 mm.

Heklefasthet: 24 st i bredden med heklenål 4 mm måler 10 cm

HEKLEINFO

1. st på omg hekles som 3 lm, slutt omg med 1 kjm i 3. lm

1. fm på omg hekles som 1 lm, slutt omg med 1 kjm i 1. fm

FORSIDE

Legg opp 6 lm med farge 1 og ta sm til 1 ring med 1 kjm.

1. omg: Hekle 3 lm, 13 st i ringen, 1 kjm i 3. lm.

2. omg: Hekle 2 st + 1 lm i hver st (= 14 st-grupper). Skift til farge 2.

3. omg: Hekle 2 st + 2 lm mellom hver st-gruppe omg rundt.

4. omg: Hekle 1 fm i hver st og 2 fm i lm-buene omg rundt. Bytt til bunnfargen.

5. omg: Hekle 1 fm i hver fm omg rundt.

6. omg: Hekle 1 fm + 3 lm i 1. fm, hopp over 1 fm, x 1 fm + 3 lm i neste fm, hopp over 1 fm, gjenta fra x omg rundt.

7. omg: x Hekle 1 fm i hver fm, 3 fm i lm-buene av 3 lm, gjenta fra x omg rundt. Bytt til farge 1.

8. omg: Hekle 1 st i hver fm omg rundt (= 84 st).

9. omg: Hekle 1 fm i hver st omg rundt (= 84 fm). Bytt til farge 2.

10. omg: Hekle 2 fm i 1. fm, 1 fm i hver og en av de 6 neste fm, x 2 fm i neste fm, 1 fm i hver og en av de 6 neste fm, gjenta fra x omg rundt (= 96 fm).

11. omg: Hekle 2 st i 1. fm, 1 st i hver og en av de 15 neste fm, x 2 st i neste fm, 1 st i hver og en av de 15 neste fm, gjenta fra x omg rundt (= 102 st).

12. omg: Hekle 2 fm i 1. st, 1 fm i hver og en av de 16 neste st, x 2 fm i neste st, 1 fm i hver og en av de 16 neste st, (= 108 fm). Bytt til bunnfargen.

13. omg: Hekle 2 fm i 1. fm, 1 fm i hver og en av de 17 neste fm, x 2 fm i neste fm, 1 fm i hver og en av de 17 neste fm, gjenta fra x omg ur, 1 kjm i 1. fm (= 114 fm)

14. omg: Hekle 1 fm i hver fm omg rundt.

BAKSTYKKET

Legg opp 5 lm med bunnfargen og slutt dem til en ring med 1 kjm.

1. omg: Hekle 12 fm i ringen.

2. omg: Hekle 2 fm i 1. fm, 1 fm i neste fm, x 2 fm i neste fm, 1 fm i neste fm, gjenta fra x omg ut (= 18 fm).

3. omg: Hekle 2 fm i 1. fm, 1 fm i hver og en av de 2 neste fm, x 2 fm i neste fm, 1 fm i hver og en av de 2 neste fm, gjenta fra x omg ut (= 24 fm).

4. omg: Hekle 2 st i 1. fm, 1 st i neste fm, x 2 st i neste fm, 1 st i neste fm, gjenta fra x omg ut (= 36 st).

5. omg: Hekle 2 st i 1. st, 1 st i hver og en av de 2 neste st, x 2 st i neste st, 1 st i hver og en av de 2 neste st, gjenta fra x omg ut (= 48 st).

6. omg: Hekle 2 st i 1. st, 1 fm i hver og en av de 3 neste st, x 2 st i neste st, 1 st i hver og en av de 3 neste st, gjenta fra x omg ut (= 60 st).

7. omg: Hekle 2 fm i 1. st, 1 fm i hver og en av de 4 neste st, x 2 fm i neste st, 1 fm i hver og en av de 4 neste st, gjenta fra x omg ut (= 72 fm).

8. omg: Hekle 2 fm i 1. fm, 1 fm i hver og en av de 11 neste fm, x 2 fm i neste fm, 1 fm i hver og en av de 11 neste fm, gjenta fra x omg ut (= 78 fm).

9. omg: Hekle 2 st i 1. fm, 1 st i hver og en av de 12 neste fm, x 2 st i neste fm, 1 st i hver og en av de 12 neste fm, gjenta fra x omg ut (= 84 st).

10. omg: Hekle 2 fm i 1. st, 1 fm i hver og en av de 6 neste st, x 2 fm i neste st, 1 fm i hver og en av de 6 neste fm, gjenta fra x omg ut (= 96 fm).

11. omg: Hekle 2 fm i 1. fm, 1 fm i hver og en av de 15 neste fm, x 2 fm i neste fm, 1 fm i hver og en av de 15 neste fm, gjenta fra x omg ut (= 102 fm).

12. omg: Hekle 2 st i 1. fm, 1 st i hver og en av de 16 neste fm, x 2 st i neste fm, 1 st i hver og en av de 16 neste fm, gjenta fra x omg ut (= 108 st).

13. omg: Hekle 2 fm i 1. st, 1 fm i hver og en av de 17 neste st, x 2 fm i neste st, 1 fm i hver og en av de 17 neste fm, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 1. fm (= 114 fm). Fest alle løse tråder.

Legg lappene med vrangle mot vrangle og hekle dem sammen med bunnfargen gjennom begge lagene med 1 fm i hver fm og hver st.

Hekle en hempe ved omg beg, hekle 23 lm, hekle 1 kjm i hver lm i lm-hempen tilbake, fest hempen med 1 fm.

Hekle 1 omg picoter rundt grytekluten slik: Hekle 4 lm (= 1 fm + 3 lm), hopp over 1 fm, x 1 fm + 3 lm + 1 fm i neste fm, hopp over 1 fm, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 1. lm).

Klipp av garnet og fest trådene godt. Hekle 1 gryteklut til.

Press ikke arb, men legg det flatt i fasong under fuktige håndklær og la det ligge til det er tørt.





ØVERST OG
NEDERST ER DET
STRIKKET EN FIN
VRANGBORD MED
FLETTER.

«Edda»-trekk til varmeflasken

Mønsteret på trekket er inspirert av
et islandsk mønster fra 1700-tallet.

DESIGN: OUTI KATER FOTO: IMMEDIATE MEDIA
OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

TREKK TIL VARMEFLASKE

Mål: Passer til varmekflaske 21 x 28 cm, uten tuten

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

Garnforbruk:

Frg A: 402 Lys strågul 100 g

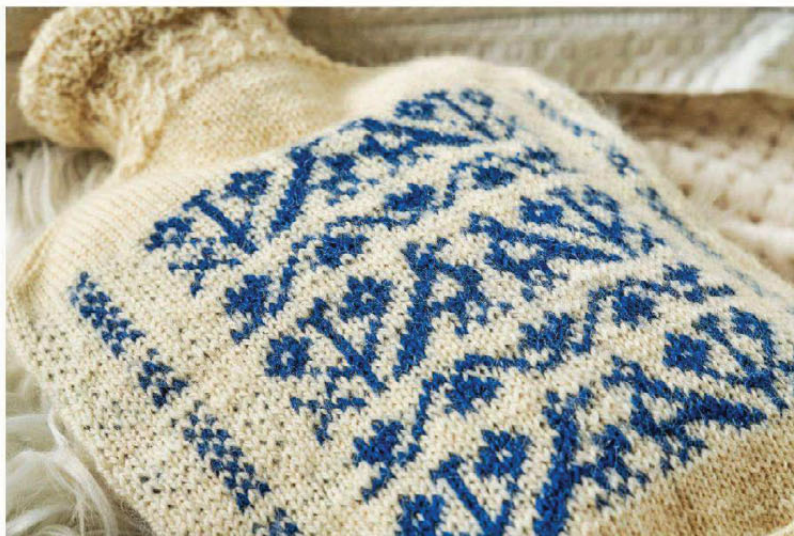
Frg B: 438 Bondeblå 50 g

Garninfo: raumau.no

Pinner: Strømpep 2,75 mm

Tilbehør: Maskemarkør, 3 knapper x 18 mm

Strikkefasthet: 32 m og 33 omg mønsterstrikk på p 2,75 mm = 10 x 10 cm



STRIKKEINFO

Trekket er strikket rundt ovenfra og ned, med raglanøkninger og -felling.er.

TREKK

Legg opp 56 m med frg A på strømpep 2,75 mm. Plasser en markør og strikk rundt.

FLETTE-VRANGBORD

1.-3. omg: *2 r, 2 vr*, gjenta *-* ut omg.
4. omg: *2 r sm, men ikke slipp m av p, stikk høyre p mellom de 2 m som ble strikket sammen og strikk den første m r en gang til, slipp begge m av p, 2 vr*, gjenta *-* ut omg.

Strikk 1.-4. omg 8 ggr til.

Neste omg (økning): 28 r, øk 1 m, plasser en markør, 28 r, øk 1 m, flytt markøren til høyre p = 2 m økt og 58 m på p.

Neste omg (økning): *1 r, øk 1 m mot høyre, strikk r til 1 m før markøren, øk 1 m mot venstre, 1 r*, gjenta *-* 1 gang til = 4 m økt.

Gjenta denne økningsomg 18 ggr til = 134 m. Strikk 3 omg glattstrikk.

MØNSTER

Strikk 1.-20. rad i diagr 2 ggr i høyden og så 1.-11. rad 1 gang. Strikk rapporten over 67 m 2 ggr rundt på omg. Fortsett med frg A og strikk 6 omg glattstrikk.

Fellingsomg: *1 r, ta 1 m løs av, 1 r, løft den løse m over, strikk r til 3 m før markøren, 2 r sm, 1 r, flytt markøren til høyre p*, gjenta *-* 1 gang til = 4 m felt. Gjenta fellingsomg 14 ggr til = 74 m.

KLAFF

Neste omg: Fell løst av de neste 37 m, strikk 18 r, øk 1 m, strikk r ut p = 38 m. Strikk klaffen frem og tilbake over disse 38 m.

FLETTE-VRANGBORD

1. og 3. p (vrangen): 2 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta *-* ut p.

2. p (retten): 2 r, *2 vr, 2 r*, gjenta *-* ut p.

4. p: *2 r sm, men ikke slipp m av p, stikk høyre p mellom de 2 m som ble strikket sammen og strikk den første m r en gang til, slipp begge m av p, 2 vr*,

gjenta *-* til 2 m står igjen, strikk de siste 2 m på samme måte som de 2 første 2 m på p.

Strikk 1.-4. p 2 ggr til.

KNAPPHULL

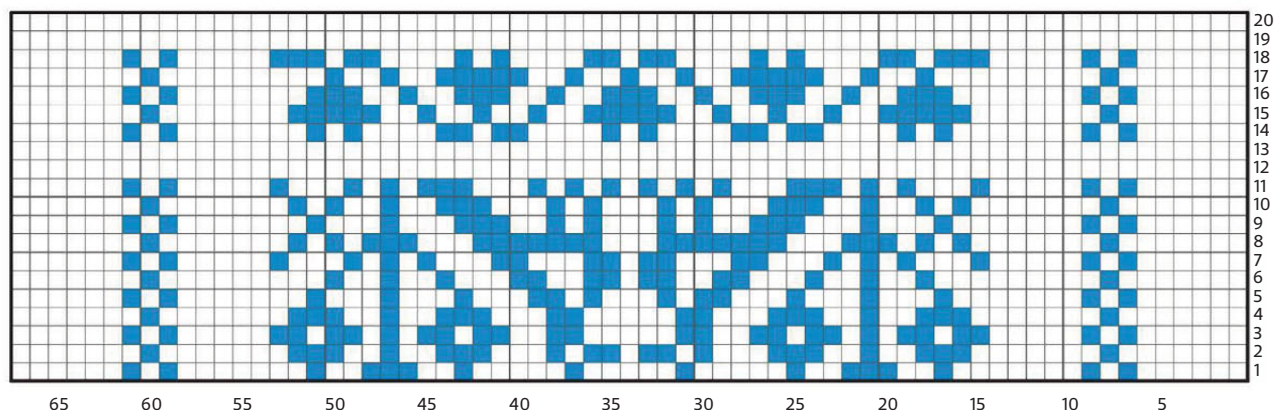
Neste p (vrangen): Strikk 1. p av flettevrangborden, strikk 3 m mønster, fell av 4 m, *strikk 10 m mønster, fell av 4 m*, gjenta *-* 1 gang til, strikk mønster ut p.

Neste p (retten): Strikk 2. p av flettevrangborden, strikk 3 m mønster, legg opp 4 m, *strikk 10 m mønster, legg opp 4 m*, gjenta *-* 1 gang til, strikk mønster ut p = 38 m.

Strikk 3. p av flettevrangborden. Fell av som m vises på neste p.

MONTERING

Fest løse tråder. Sy i knappene. Blokk ut trekket til oppgitte mål, følg beskrivelsen på banderolen.



Mykt til minsten

Teppet hekles på pinner som er tykkere enn normalt, da det vil gjøre plagget ekstra mykt og lett.

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

HEKLET BABYTEPPE

Størrelse: Ferdig måler babyteppet ca. 100 x 100 cm

Garn: Alpaca Storm fra Viking Garn, nøster à 50 g

Garnmengde: Ca. 10 nøster hvitt nr. 500

Garninfo: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no

Heklenål: 4 mm

TEPPE

1. st på raden hekles som 3 lm.

1. fm på raden hekles som 1 lm.

Legg opp 142 lm.

1. rad: Hekle 1 st i 4. lm fra nålen, hekle videre 1 st i hver lm raden ut, snu.

2. rad: Hekle 1 st i hver st raden ut, snu. Hekle videre i mønster.

Mønster: (delelig med 3 + 1 m).

3. rad: 3 lm, hopp over 2 m, * 3 st i neste m, hopp over 2 m *, gjenta fra * til * raden ut, men slutt med 1 st i siste m, snu.

4. rad: 3 lm, 2 st i første m, * 3 st mellom de 2 stavgruppene fra forrige rad *, gjenta fra * til *, men slutt med 3 st i siste m, snu.

Gjenta 3. og 4. rad. til arb måler ca. 92 cm – eller til ønsket lengde.

Hekle 1 omg fm rundt hele teppet med 1

fm i hver st oppe og nede, 3 fm i hjørnene og 3 fm i hver st på sidene. Deretter hekles 1 omg med vifter slik: Hekle 8 st i hjørnem, * hopp over 2 fm, 1 fm i neste fm, hopp over 2 fm, 5 st i neste fm *, gjenta fra * til * frem til neste hjørne hvor det hekles 8 st. Fortsett fra * og videre slik rundt hele teppet.

Klipp av garnet og fest alle løse tråder pent på vrangen.

Strekk teppet ut og legg det flatt under fuktige håndklær og la det ligge til det er tørt.

*Her er det
mange nydelige
farger å velge
mellom.*







ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



Kosepute

Du trenger 16 stk. kvadrater i forskjellige mønstre og farger og en innleggspute. Vask stoffene først så de ikke krymper ulikt ved vask, og sy dem sammen til ett stykke. Noen utklipp fra en avlagt gardin strykes på tosidig vliseline. Ta av dekkpapiret og fest det med varmt strykejern i det ene hjørnet av puten. Sy over konturene med sikksakksøm. Lag en ramme rundt alle sidene med stoffremser på ca. 2–3 cm. Klipp til et bakstykke i samme størrelse som puten. Nå! fast rette mot rette, sy rundt alle sidene, men la det være igjen en åpning så du får vrent trekket og lagt inn puten.

DESIGN OG FOTO:
KAREN ELISE OG LARS LINDBERG

Følg oss på
FACEBOOK

familien.egmont
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk



SANSETEPPE/FIKLETEPPE

Jeg har laget flere sansetepper over årene for å gi til demente på sykehjem. Dette startet jeg med etter å ha jobbet i mange år på sykehjem og merket hvor fort pasienter med demens ble sittende i fellesarealene uten noe å gjøre. Et sanseteppe bidrar til at pasientene kan utforske forskjellige materialer, lyder, glidelåser, farger og mer. Et slikt teppe hjelper å stimulere de forskjellige sansene et menneske har, og kan hjelpe pasienter med rastløse fingre mens de sitter i ro. Teppene lager jeg av restemateriale som jeg har hjemme, så dette er noe alle kan lage.

Hilsen Evelyn Johansen, 87 år, Senjahopen



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

Eksklusive nattøyer

I Norge har vi flere unike nattøyer fra 1600-tallet. Dette var ikke nattøy, men eksklusive klær man brukte når man var hjemme eller hadde under yttertøyet. Plaggene ble brukt av både kvinner og menn, og de var nok særdeles behagelige å ha på seg. Plaggene er strikket i silke og har vakre broderier i sølv og gull. Fasongen er enkel og løstsittende. Alle de norske trøyene har et

rutemønstret nett med åttebladsroser i vrang masker på en glattstrikket bunn. Ingen vet hvem som har laget dem eller hvor de kommer fra, men de er annerledes enn andre europeiske trøyer som har blomstermønster. Trøyene er spredd rundt i hele landet; i Trondheim, Bergen og Oslo. Trøyen på bildet er utstilt på Nasjonalmuseet.

TEKST OG FOTO:
NINA GRANLUND SÆTHER

I salg nå!

Familien

FOR DEG MED STRIKKEDILLA

KOFTER

& tradisjonsstrikk

34

oppskrifter

STRIKK
TIL HELE
FAMILIEN

**KOSELIGE
KLASSIKERE**

Trinn for trinn

- Slik plukker du opp masker
- Strikk pene knappestolper

Lun og vakker
MØNSTERSTRIKK



Bestill på SMS!

**SEND KOFTER25
TIL 2205**

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

◊ LUER ◊ VOTTER ◊ SOKKER ◊ HENTESETT ◊

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

Gjør det
blomsterfint
inne

FARGERIKT OG FRODIG INNE

Fint i pottes

Fyll stuen med fargerike blomster og lys opp i mørket.
Frodige pottedplanter er en enkel og billig måte
å friske opp innendørs.

TEKST: IRÉN EVENSEN

FOTO: PRODUSENTENE, GETTY IMAGES OG TONJE BERGH



KJEKT Å VITE: Ingen andre blomsterfamilier har like mange arter som orkideen, det finnes faktisk over 20 000 ulike arter. Du får mange varianter i norske butikker, og de lyser opp i vakre farger.



TROPISK SKJØNNHET:

Kala er en knollplante med kraftige stilker som bærer de elegante begerbladene. Finnes i alt fra hvitt, rosa og lilla, til gult og oransje.

STUEHORTENSIA:

Hydrangea macrophylla har store klaser hvite, rosa, lilla eller blå blomster. Den vil ha mye vann, og under blomstringen må den være fuktig hele tiden.



PYNT OPP!

Du trenger ikke bytte ut alt for å forandre stilen hjemme, du kommer langt med små elementer som en ny duk, nye puter eller hvorfor ikke investere i noen fargerike blomster i morsomme pletter? Det er jo lov å bli litt lei av det man har hjemme, og da trenger vi litt forandring, men helst uten at det koster en hel masse. Små forandringer gir stor glede i vinterkulda, og ved å blande ulike type blomster i fine farger gir du stuen et helt personlig preg.



MANGE FARGER: Azalea finnes i mange vakre farger og fasonger. Velg mellom hvit, rosa, lilla og røde, så her er det noe for enhver smak.

TA VARE PÅ ORKIDEENE

Slik sørger du for god trivsel og lang blomstring:

- Plasser orkideen på et lyst sted, men ikke i direkte sollys.
- Vann orkideen regelmessig, men ikke for mye. Røttene bør være fuktige, men ikke våte.
- Gjødse orkideen med en orkidégjødsel hver 14. dag i vekstsesongen.
- Omvann orkideen hvert 2-3 år i en pott som er litt større enn den forrige.
- Fjern visne blomster og blader for å stimulere ny vekst.

Hvor mye vann er nok?

En av de vanligste årsakene til at planter dør er faktisk at vi vann dem for mye. Men hvor mye vann er egentlig for mye eller for lite? Planter er like forskjellige som det vi mennesker er, og derfor kan det være vanskelig å gi et kort svar på hvor mye vann som er nok vann. Generelt kan man si at grønne planter trenger lite vann, og jo tykkere bladene er, jo sjeldnere trenger de å vannes. De aller fleste grønne planter liker å tørke opp mellom hver vanning.

Kilde: Mestergronn.no





FARGERIKT: Saintpaulia finnes i et stort spenn av farger og gjør seg godt sammen i grupper eller alene i en vakker potte.

TRIVES LETT: Begonia er en vakker og populær blomst som krever lite omsorg for å trives. Den finnes i mange varianter og farger.



FINE I GRUPPER: Sett gjerne flere forskjellige potteplanter sammen i vinduskarmen. Velg forskjellige farger og størrelser.

TRE SMARTE TRIKS:

1. Bruk fingeren for å kjenne etter hvor tør jorden er. Dytt fingeren ned i jorden, er den tørr kan du vanne, er den fuktig lar du være.
2. Løft potten opp – er den lett når du løfter den opp trenger planten vann. Er potten derimot tung, bør du vente.
3. Bruk øynene og se om plantene henger med nebbet. Henger bladene slapt ned, krølle seg, skrumper inn eller får en «rynket» overflate, er det for lite vann i stilk og bladverk. Da bør du vanne.

Kilde: Mestergronn.no

Vær kreativ

Bruk fantasien når du innreder med blomster og planter. En gammel stol er en fin pidestall. Et sausenebb kan bli fint med en dekorasjon med mose og blomster, og mange små vaser satt sammen med rester fra en bukett og noen grønne kvister fra hagen, kan gi det lille ekstra til bordet.



PELARGONIA: Klassisk skjønnhet som lyser opp hvite og duse rosa nyanser til de knallrøde variantene.

PERFEKT PRIMULA: Hos *Primula vulgaris* eller kusymre kommer blomstende opp én og én fra midten av bladrosetten.





KLASSIKER: Potterosen trives i lys plassering og god jord. Knip gjerne av visne blomster, da gir den mye glede.

HARMONI: Her er ildtopp, alpefiol og potterose funnet veien sammen i en vid potte. Fargerik harmoni som blir et blikkfang på stuebordet.



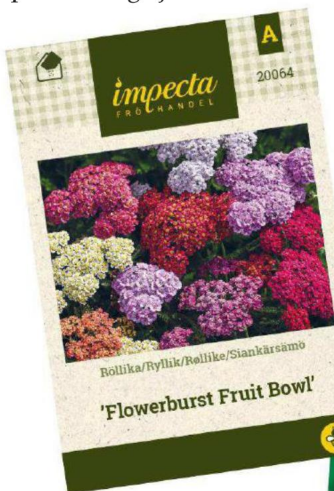
Januar



GETTY IMAGES

PLANTEVEGG

Nå nyter vi plantene innendørs. Prøv å samle mange grønne planter i for eksempel en hylle. Det er også fint å få opp det grønne i høyden! Husk at inneplantene trenger mye lys i den mørke årstiden, det kan være en god idé å bruke en plantelampe. Den gir dessuten fint lys til både plantene og hjemmet.



FRUKTFAT: Ryllik 'Flowerburst Fruit Bowl' byr på tette blomster i aprikos, lilla, rosa, gult og hvitt. Staude som blomstrer første året. H7. Fra kr 33, impecta.no.

HERLIG DUFT: Prydtobakktill blomsterbed, krukker og snitt. Weibulls by Claus Dalby, fra kr 49, weibulls.com.

TIDLIG UTE: Kanskje årets første snøklokke er på vei?



GETTY IMAGES



BLOMSTERFRÅMJANDET

FAVORITTEN: Vrifrukt (*Streptocarpus x hybridus*) har vakre blomster på skjøre stengler, gir en finstemt, men frodig følelse. Blomstene finnes i nyanser av blått, rødt, hvitt og fiolett. Vrifrukt er veldig takknemlig og blomstrer fra tidlig vår til sen høst. Den trives best i et øst- eller vestvindu og bør beskyttes mot sterkt sollys. Vann nedenfra, gjerne med lunkent vann. Unge planter blomstrer rikest. Derfor kan eldre planter trenge å deles.

1. Ta frem frøposene og gå gjennom hva som finnes og hva som må kompletteres.
2. Titt i frøkataloger eller på nettet og bestill frø for årets dyrking!
3. Gi en ekstra dusj til krukkeplantene innendørs, som sliter i den varme, tørre inneluften.
4. Dyrk mikrogrønt under vekstlys på kjøkkenbenken.
5. Ta vare på juletreet! Grenene kan dekke sårbare planter i hagen, og stammen kan bli klatrestøtte for sommerens grønnsaker.

DETTE KAN DU GJØRE NÅ



Heksens datter

Leonora elsker Johannes på nabogården, og han har sagt at han vil ha henne til hustru. Men nå som faren er død og fru Rigborg styrer gården, er det moren som har ansvar for å finne en husbond til sin eneste datter. Og fru Rigborg mener bestemt at hun kan gjøre et bedre valg enn Johannes.

ROMAN AV: HELENE HERTZ ILLUSTRASJON: KRISTIN NYGÅRD

Danmark, ca. 1640:

Middagshvilen senket seg over Marius Andersssøns gård. Den var blant de største og mest veldrevne i området rundt Vesterled, og hver dag ble det servert tre solide måltider. Nå var stuen tom. Leonora lyttet til fluene som summet over de tomme ølkrusene på bordet. Hun var 18 år og eneste barn på gården. Hennes mor, Rigborg, hadde riktignok født fem barn, men det var bare Leonora som vokste opp. Det hadde Leonora fått vite av vaskekone Helga, for slike ting snakket ikke Rigborg om. Leonoras mor snakket i det hele tatt lite. Men det var hun som hersket på gården. Leonoras far, Marius, ba bordbønnen, og det var han som nå og da ga datteren et kjærlig klapp på kinnet. Men frisk og sterk var han ikke, det visste Leonora. Akkurat nå snorket han dempet i sengeavlukket. Moren var ikke å se.

Leonora samlet fort sammen krusene og kastet et blikk ut av vinduet. Langt borte i horisonten kunne hun skimte den gule åkeren på Torben Stolts gård. Også der var innhøstingen i full gang; det gjaldt å bli ferdig i tide slik at man kunne unnvære folk til arbeid i Romerhus len. Lensmannen der hadde krav på ti dagers høstarbeid, og fra Marius Andersssøns gård skulle det stille fem friske arbeidsfolk.

Leonora hengte krusene på plass på krokene og listet seg ut i bryggerhuset. Hun ville gå til eplehagen og legge seg under det gamle treet. Luften i den lavloftede stuen var tung og klam, og hun ville nyte den friske luften ute. Helga og flere av de andre tjenestefolkene var redde for å sove under åpen himmel. De trodde at fanden selv kunne fare i en, og at man kunne bli forgjort i drømme. Det risikerte man ikke innendørs. Men Leonora var ikke redd. Hun hadde ligget under epletreet dagen før også, og da hadde hun drømt så deilig. I drømmen hadde hun sett Johannes Stolt, sønnen på nabogården. Den lyshårede gutten hadde kommet mot henne med et stort smil idet vakre ansiktet, og han hadde budt henne opp. De hadde trådt dansen i engen, og han hadde holdt henne tett inntil seg. Leonora hadde våknet med bankende hjerte og glødende kinn. Hun rødmet ved minnet idet hun trådt ut på den ruglete brolegningen i gården. Hvis hun bare kunne smette vekk før moren ropte på henne, så ville kanskje drømmen komme igjen.

Leonora hadde nådd den mørke porthvelvingen da hun

fikk øye på en skikkelse. En forkommen kone med en sekk humpet mot gården. Skautet var trukket langt ned i panenen, og forkleet var skittent.

– Vent litt, jente, kom det hest fra konen. – Er du kanskje Leonora, datter av Rigborg her på gården?

Leonora nikket og ble stående.

– Takk og lov, stønnet konen. – Det ryktes helt ute i Skovbæk at fru Rigborg er klok på mange måter, og nå håper jeg at hun er så klok at hun kan kurere det vonde benet mitt og den skrekkelige hodepinen.

– Jeg skal følge deg til mor, sa Leonora og kastet et blikk på benet til konen. Idet skjortet gled til side, kunne hun se et blodig klede som var viklet stramt rundt leggen. Konen hadde tydeligvis betennelse på skinnebenet. Leonora hadde ofte sett moren helbrede slike skader, og hun visste at det var nyttig med blader av rødbete. Men hun tidde om det hun visste, for det forlangte moren. Det var ikke like velsett overalt å kunne helbrede, og særlig vaskekone Helga fikk et stramt drag om munnen når fremmede mennesker oppsøkte fru Rigborg for å få hjelp. Men hun våget aldri å si imot moren.

Leonora lot konen stå i den mørke porthvelvingen og lette diskré etter moren. Hun fant henne i lysestøperiet, der lukten var så tung og fet at det svimlet for henne. Fru Rigborg så derimot ikke ut til å la seg affisere av det. Hun satt strunk ved snorene, og hodelinnetet var så kritthvitt at det skar i øynene.

– Hva er det du vil, pikebarn? kom det uten et smil fra henne da hun fikk øye på Leonora. Leonora forklarte, og fru Rigborg reiste seg uten et ord. Hun fulgte etter datteren til porthvelvingen og hilste med et nikk på den tilreisende.

– Vi har hørt så mye godt om fru Rigborg, smisket konen mens hun viste frem det betente benet sitt. – Kan De kanskje gjøre benet mitt bedre og fjerne den evige hodepinen min mot å få denne posen med den fineste ull?

– Posen kan du ta med deg hjem igjen, svarte fru Rigborg. – Benet må vikles inn med blader av rødbete. Og mot hodepinen kan du få et pulver. Leonora, hent bladene.

Det gyste i Leonora ved synet av det dårlige benet, og hun løp mer enn gjerne til urtehagen. De vakre, rødbrå bladene hang i varmen, og hun fikk raskt plukket en håndfull. Deretter løp hun inn i morens stue og tok det som var igjen



av den pulveriserte kjørvelen. Det pleide å være det midlet moren anbefalte mot hodepine.

En halv time senere hadde konen fått et krus kaldt øl, og rundt bena hennes hadde moren lagt blader av rødbete og surret et rent linnen utenpå. Og hun hadde svelget litt av det tørre pulveret mens hun skar grimaser. Hun takket og bukket og ga seg i vei tilbake mot Skovbæk.

Fru Rigborg sto en stund og så etter henne uten å lee en muskel i det myndige ansiktet.

– Hvordan har det seg at du fant frem til kjørvelpulveret av deg selv? spurte hun så.

– Jeg husker at du gjerne bruker det mot hodepine, svarte Leonora. Hun visste ikke om hun skulle være glad eller lei seg over spørsmålet. Det var aldri godt å vite med moren. Tjenestefolkene fryktet også fru Rigborg og mente at hun forlangte for mye av dem. Men Leonora visste at moren forlangte aller mest av seg selv.

– Jaså, kom det fra henne.

Hun snudde seg og så direkte på datteren. – Du har selv den gaven jeg er blitt tildelt, og kanskje i enda større monn. Men dersom du er klok, holder du det for deg selv. Og du må vare deg for å ta imot gaver for dine kunnskaper.

– Ja, mor, svarte Leonora, slo ned blikket og neide.

– Gå ned til torvmyren og plukk kjørvæl og blader og kvister av bjørnebær, sa fru Rigborg og gikk tilbake til lysestøperiet.

Det ble ingen middagslur. Leonora bandt hodetørkleet

bedre fast slik at det skjulte det lange, lyse håret, og satte kursen mot torvmyren. Underveis nynet hun på en av visene pikene sang når de eltet brøddeigen. Den handlet om kjærlighet. Lykkelig kjærlighet, og svikefull kjærlighet. Helt av seg selv kom det frem et bilde av Johannes for Leonoras indre blikk. Johannes, som hun hadde lekt med i selskaper da de begge var barn. Johannes, som hadde så lyst hår at det ble helt hvitt om sommeren. Johannes, som nå var den høyeste i sognet, og som hadde brede, sterke skuldre. Johannes, som ikke lenger var noe barn.

Hun drømte mens hun først samlet kjørvæl i forkleet og deretter ga seg til å plukke kvister av bjørnebær. Avkøket av disse bladene og kvistene var virksomt mot skabb, visste hun.

– Leonora, kalte en stemme så lavt at hun for forskrekket sammen. Et sekund fløy angsten for alt det Helga og de andre fryktet, gjennom henne – de underjordiske, hekser og trollmenn, den onde selv ... Så tok hun seg sammen. Både faren og moren sa at det var tåpelig å tro på noe sånt.

– Leonora? lød stemmen igjen. Denne gangen var det latter i den, og den var nærmere.

– Johannes? hvisket hun mens hjertet begynte å hamre.

– Johannes, er det deg?

– Visst er det meg, svarte han dempet idet han trådte frem bak det høye sivet. Han var i arbeidsklær, og ansiktet og halsen var brune av solen. Det fikk de blå øynene til å virke enda mer strålende blå. De hvite tennene lyste da →

han smilte mot henne. Leonora ble så betatt av synet at hun knuget hånden rundt innholdet i forkleet. Var det drømmen hennes som hadde manet ham frem i torvmyren mens alle de andre var i ferd med å gjenoppta høstarbeidet?

– Og jeg har drømt om deg, fløy det ut av munnen hennes.

– Har du? Han smilte, rakte frem hånden og skjøv hodelinnetet hennes bakover slik at håret veltet frem. – Hva drømte du da, vakre pike?

Hjertet hennes hamret så hun nesten ikke greide å puste.

– Jeg så deg i drømmen, hvisket hun nesten uhørlig.

Nå strøk fingrene hans langs kinnet hennes og etterlot rislende, frydefulle spor.

– Og jeg så deg, sa han. – Jeg så deg i stuen på fars gård. Du var husfruen, og jeg var husbonden. Tenk om det kunne bli slik ...

Ordene hans fløt inn i Leonoras ører som honning, og hun syntes også det smakte honning da han bøyde seg mot henne og fant leppene hennes. Kysset var ømt og forsiktig, men det fylte henne med en forvirrende sterk trang til å trykke seg hardt inntil ham og kjenne de sterke armene rundt seg.

Johannes måtte føle det samme, for nå slynget han armene rundt henne og løftet henne litt opp mens han triumferende svingte henne rundt. Så kysset han henne igjen og igjen, men ikke så varsomt lenger.

Leonora! Leonora! Ropet, som snarere var et skrik, kom langt borte fra, men trengte brutalt inn i Leonoras bevissthet. Hun stivnet i armene til Johannes og ble brått kald.

– Det er yngstejenta, hvisket hun og lyttet. – Det har skjedd noe.

– Leonora, Leonora! lød det igjen, denne gangen nærmere, stemmen var gråtkvalt.

Engstelsen jaget gjennom Leonora idet hun fort rett på hodelinnetet og tok avskjed med Johannes med et blikk. Hun merket at han fulgte henne med øynene der hun banet seg vei ut gjennom torvmyren. Et sekund frydet hun seg, men så glemte hun alt annet i redsel for det som lyste ut av yngstejentas barneansikt.

– Det er husbond, gråt piken høyt og fortvilet mens hun løp mot gården med Leonora i hælene.

– Hva er det som har skjedd med far? ville Leonora vite.

Jenta hikstet av gråt. – Den store vognen veltet over husbond. Han lå under den, og vi trodde han var død. Men så slo han opp øynene og ropte på fru Rigborg. Og Helga sier ...

Piken tidde brått og slo hånden for munnen. Leonora hadde mest lyst til å riste ut av piken hva det var Helga hadde sagt. Men hun rakk det ikke, for nå hadde hun nådd porthvelvingen og sprang over brosteinene og inn gjennom døren.

Straks hun kom inn, visste hun at det var ille. Det var fullt i kjøkkenet, men alle var tause og slo blikket ned ved synet av henne. Hun skyndte seg inn i stuen og så faren ligge i alkoven. Fru Rigborg satt rank, men likblek, på en skammel ved siden av sengen.

– Å, far! utbrøt Leonora skjelvende. – Far, du må ikke dø!

Marius Andersson smilte sitt milde smil og gjorde tegn til at Leonora skulle knele ved sengen.

– Jeg skal reise nå, men ikke vær redd, hvisket han med gråt i stemmen. – Farvel, min elskede datter. Gid du må få en god mann og et lykkelig liv. Din mor ...

Lenger kom ikke Marius Andersson. I det samme han tidde, ble øynene hans stive og brystne. Leonora kastet seg gråtende over ham, men fru Rigborg lot henne bare gråte en kort stund før hun trakk henne vekk.

– Han led ikke det minste, sa hun til Leonora og gjorde korsets tegn. – Og den gode Gud venter ham i paradiset. La oss våke en stund over ham mens vi ber for hans sjel.

Leonora satte seg ved morens føtter, og fru Rigborg satt ubevegelig i timevis. Leonoras tanker fløy hit og dit, mens tårene strømmet. Selv om hun skammet seg over det, fornemmet hun ennå Johannes' kyss brenne på leppene. Han ville ha henne til sin hustru. Men faren ville ikke kunne gi henne bort.

Da det begynte å mørkne i krokene, listet hun seg ut på kjøkkenet, der folkene stadig satt uvirksomme. Husbond hadde vært avholdt på en annen måte enn matmor, og enkelte av de eldste konene og

karene tørket en tåre fra øyekroken.

– Nå kommer endelig presten, sa Helga litt senere og nikket mot vinduet.

Leonora kunne se herr Mortens hest, og da hun reiste seg halvt opp, fikk hun også øye på presten i den sorte kjortelen.

– Han kommer altfor sent til å velsigne husbond, mumlet Helga.

– Hva mener du? spurte Leonora undrende. Hun fikk ikke noe svar, men så at konene skjelte hemmelighetsfullt til hverandre.

Begravelsen måtte vente til grøden var i hus, og den dagen var ikke bare låvene, men også kirken i Vesterled full. Leonora satt på bukken ved siden av moren, som holdt tøyene i en løs hånd. Selv den nervøse kjørehesten lystret hennes minste vink. Leonora merket hvordan mange øyne fulgte dem på vei til kirken. Bak dem på vognen lå kisten. Da de passerte sine egne folk, som måtte gå den lange veien til kirken, tok mennene av seg luene i respekt.

Men Leonora merket tydelig at respekten var blandet med noe annet. Kanskje det var redsel – eller var det misunnelse og motvilje? Nå var moren enehersker på gården og hadde allerede innført endringer som faren hadde nølt med. For eksempel forlangte hun at alle skulle dyppe hendene i vann én gang om dagen, og dette hadde skremt enkelte fra sans og samling.

«Det vil forbedre holdbarheten av smør og ost og hemme mark i kjøttet», hadde hun forklart.

«Mon tro om det ikke er en av hennes vanlige kunster?» hadde en kar hvisket.

Nå var kirken synlig på bakketoppen, og solen gjorde at den hvite bygningen skar i Leonoras øyne. Hun bet seg i leppen og lot blikket søke over vognene som allerede hadde kommet til kirken. Folkene fra nabogården ville helt sikkert komme. Johannes måtte være her. Johannes ...

– Du kan godt se litt trist ut, lød den bestemte stemmen til fru Rigborg ved siden av henne i det samme. – Folk her i egnen snakker allerede mer enn godt er.

– Om forlatelse, sa Leonora skamfull og så ned.

”
– *Du har selv den gaven jeg er blitt tildelt, Leonora. Men du gjør klokt i å holde det for deg selv.*

Selvfølgelig sørget hun over faren, hun gråt nesten hver natt. Men hjertet hennes var ungt og levende. Likevel torde hun ikke se opp da hun gikk inn i kirken i hælene på moren. Bak dem bar noen menn inn kisten, og hun merket hvordan snakket summet rundt dem. Akkurat slik som fluene hadde gjort over ølkrusene den dagen faren døde.

Først da hun satt ved morens side, torde hun å kikke rundt seg. Folk bøyd hodet til hilsen. Også rike Valdemar Poulsson på Klostervang, som satt forrest med sin kone og halv voksne sønn, hilste med et nikk. Men bare enkemannen på Søndergård reiste seg og henvendte seg til fru Rigborg med noen dempede ord. Så vidt Leonora kunne skjønne, var han vennlig nok, men moren bet ham av med en bemerkning som fikk ham til å søke tilbake til plassen sin med et stramt uttrykk i ansiktet.

Presten, herr Morten, trådte inn foran alteret og innledet prekenen. Den varte i to timer, og det var ikke mange som ikke nikket underveis. Men fru Rigborg gjorde det ikke. Hun så på herr Morten uten å blunke så lenge det sto på, og det gjorde hun også da han etter jordfestelsen tok hånden hennes.

– Fru Rigborg vil vel ta et års sørgetid, sa han mildt og høytidelig. – Men etter det har hun kirkens velsignelse til å velge hvilken som helst mann som måtte passe henne, så lenge han er ugift og uforlovet som henne selv.

– Herr Morten bør ikke planlegge noe i den sammenheng. Han har heldigvis sitt gode utkomme her allerede, svarte fru Rigborg skarpt og trakk hånden sin ut av prestens.

Nå var det Leonoras tur til å hilse på ham, og hun leste et tilbakeholdt raseri i prestens øyne. Han trykte hånden hennes kort og avmålt.

Leonora ble stående et øyeblikk og myse mot den skarpe solen. Moren hadde stanset opp foran et par som Leonora husket svakt. Det var morens søster Rasmine og hennes ektemann Ulf. Leonora husket i et glimt hva faren hadde sagt om dem: Rasmine var en flink kvinne som var blitt uheldig gift med en slubbert av en bonde som aldri ville lykkes.

Sist Leonora så dem, hadde hun vært en liten pike. Nå så hun dem med voksne øyne og forsto hva han hadde ment. Rundt henne stimlet begravelse gjestene sammen, og hun kunne høre dem hviske og tiske om hvem de fremmede var.

– Mon tro om det er en tidlig frier til enken med den skarpe tungen? kom det lavt fra én. – Fru Rigborg har neppe tenkt å dele bord og seng med en ny ektemann.

– Det kan vel også være like bra, svarte en stemme Leonora gjenkjente som Helgas. – For fruene har onde øyne.

Opprørt ville Leonora snu seg for å forsvare moren, men i det samme kalte fru Rigborg på henne.

– Leonora! Kom og hils på din moster Rasmine og hennes mann Ulf.

Lydig trådte Leonora ut i solen og gikk bort til dem. Rasmine lignet moren, bare at hun var mye tykkere og hadde råtne tenner. Det samme hadde Ulf da han blottet dem og slikket seg rundt munnen.

– Så vakker din datter er blitt, Rigborg, kom det hest fra ham. – Henne må du snart få giftet bort, slik at hun ikke kommer i ulykken.

– Jeg har allerede mine planer, svarte fru Rigborg og neide for Valdemar Poulsson, som passerte dem sammen med sin vakre kone og sønnen Eskild.

MER I NESTE NUMMER

Alle dine favorittblader – i en app

**PRØV
30 DAGER
GRATIS**



Hold kamera over denne QR-koden for å komme i gang!



Flipp.no

Superpris til deg som er abonnent på dette bladet, kun 29 kr per måned!

Les over 90 ukeblader og magasiner i Flipp. Registrer deg på flipp.no og kom i gang

Ingen bindingstid, abonnementet løper til du stopper det. Ordinærpris etter gratisperiode er 129 kr for nye kunder, kun 29 kr for abonnenter på dette bladet. Gratisperioden gjelder hvis du ikke har brukt gratisperioden tidligere.

flipp

Gaver fra en ukjent

Det er viktig å ta vare på kontakten med familien, uansett hva som hender. Det tror jeg min historie viser.

For fem år siden var jeg 20 år og hadde nylig flyttet på hybel i Bergen. Jeg studerte ved universitetet der, og barndomshjemmet mitt lå mange mil lenger nord på Vestlandet. Foreldrene mine hjalp meg å finne og innrede hybelen. Vi kjøpte startpakke på Ikea, og ellers fikk jeg med noen gamle møbler hjemmefra. Jeg var enebarn, og foreldrene mine ville jo gjerne gi meg alt jeg trengte, både av kjærlighet, trygghet og materielle ting.

Hybelen var et stort loftsværelse i huset til en gammel dame. Hun var ofte bortreist, så da hadde jeg i grunnen hele huset for meg selv. Jeg fikk holde fester de helgene hun var borte, bare vi ryddet etter oss og ikke ødela noe. Og jeg fikk mange nye venner, samtidig som jeg holdt kontakten med tidligere skolekamerater som også hadde begynt å studere i Bergen. Stort sett levde jeg et aktivt sosialt liv innimellom all lesingen.

Jeg var oppvokst på et tettsted, i et villastrøk med trygge omgivelser. Jeg hadde veldig liten slekt, mest på min fars side, et par onkler, tanter og to fettere vi sjelden så fordi de bodde på andre kanter av landet. Fars foreldre døde før jeg ble født, ble jeg fortalt, så dem visste jeg nesten ingenting om. Mors foreldre og en ugift bror bodde i Danmark, og vi var på besøk der noen få ganger, men jeg fikk aldri noe nært forhold til dem. Mormor var mye syk og orket ikke reise til Norge. De syntes det var leit at deres eneste datter hadde giftet seg med en nordmann og flyttet så langt unna.

Jeg likte meg svært godt i Bergen. Jeg trivdes med bylivet, fant jeg ut. Det var alltid så mye å finne på. I helgene dro jeg av og til hjem til foreldrene mine. Men det ble nokså sjelden. Det hendte at de kom på besøk til meg i byen for å se hvordan det gikk med meg.

Julen skulle jeg feire hjemme hos foreldrene mine. Dagen før jeg skulle reise på juleferie, fikk jeg en anonym pakke levert på posten. Inn i lå det et fotoalbum – tomt. I tillegg inneholdt pakken et par vanter og en godtepose. Jeg skjønte ikke hvem dette kunne være fra. Kunne det være sendt til feil adresse? Men navnet mitt sto jo der. Far tøyset med det og sa at gaven sikkert var fra en hemmelig beundrer.

Det ble julefeiring etter god, gammel tradisjon, og jeg nøt å ha fri, hvile, spise god mat og bare være sammen med

familien. Ferien gikk fort, og et par dager inn i det nye året var jeg på plass på hybelen igjen. Mor hadde sendt med meg mye mat som jeg kunne fryse ned, og det hjalp jo litt på økonomien.

Like etter skolestart mottok jeg et brev i posten. Dette var også uten avsender. Konvolutten inneholdt 1000 kroner, med et blankt ark rundt. Jeg skjønte ingen ting og ringte hjem til mor og fortalte om brevet. Hun syntes også det var rart, men siden det ikke sto noen avsender, fikk jeg heller ikke sendt pengene tilbake, eller takket for dem.

Men det skulle komme flere overraskelser. I februar, på fødselsdagen min, mottok jeg et nytt brev. Det var den samme myke, litt gammelmodige håndskriften utenpå konvolutten. Den inneholdt nok en 1000-lapp, og denne gangen fulgte det med et brev. Jeg leste det minst fem ganger før jeg skjønte innholdet. Det var fra en dame som mente hun var bestemoren min, og det var hun som hadde sendt meg pengene og gaven. Nå gratulerte hun meg med dagen og sa at hun håpet pengene ville komme godt med.

Hun skrev videre at hun var min fars mor. Hun var 75 år og ville gjerne treffe meg før det var for sent. Hun og far hadde røket uklar for nærmere 20 år siden, da far fikk vite at han var adoptert. De hadde ikke tenkt å fortelle ham det, men han hadde funnet noen papirer hjemme da faren døde. Siden hadde hun prøvd å få kontakt med oss. Sendt gaver og brev, men alt ble returnert. Siden jeg nå var blitt voksen og hadde flyttet hjemmefra, valgte hun å kontakte meg. Men hun var redd for å bli avvist.

Jeg kunne ikke tro at det var sant. Far hadde fortalt at begge foreldrene hans døde før jeg ble født. Dette måtte jeg finne ut av. Det kunne jo være en gammel dame som surret og kanskje tok feil av meg og noen andre. Men samtidig hadde hun så mye informasjon om familien vår.

Hun bodde i utkanten av Bergen, ikke langt fra meg. Så jeg bestemte meg for å oppsøke henne. Jeg fortalte ingenting til mine foreldre om dette, ville undersøke saken på egen hånd.

En blid og trivelig dame møtte meg i døren. Da hun så meg, begynte tårene å trille nedover kinnene hennes. Hun



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

SJOKKET: Jeg leste brevet fra den fremmede avsenderen minst fem ganger før jeg skjønte innholdet. Jeg kunne ikke tro at det var sant.

var virkelig glad for å se meg. Vi fikk snakket ut, og hun fikk fortalt sin historie: Fars brødre var ikke adoptert, bare han. Og han bar slikt nag til bestemor fordi de hadde holdt det hemmelig, at han nektet å ha noe med henne å gjøre.

Bestemor viste meg bilder hun hadde fått av meg som nyfødt, før bruddet. Det var helt utrolig å se. Vi fikk en veldig fin kontakt, bestemor og jeg. Etter noen måneder da vi tilbrakte mye tid sammen, bestemte jeg meg for å snakke med far. Han ble som ventet først oppskaket over at hun hadde kontaktet meg. Men så måtte han innrømme at han ofte hadde angret på sin oppførsel den gangen.

Han hadde hatt en bra oppvekst, og bestemor hadde behandlet ham som sin egen sønn, så han hadde ingenting å klage på sånn sett. Han var bare blitt så skuffet over hemmeligholdet og at de ikke var hans egentlige foreldre. En stund hadde han prøvd å finne den biologiske moren sin, men det var nytteløst. Etterpå hadde han fortrenget hele greia, og vært for stolt til å be om unnskyldning og gjenoppta kontakten med sin adoptivmor.

Med årene hadde det bare blitt vanskeligere å gjøre noe med saken. Jeg sa til far at jeg var glad for at bestemor ikke hadde gitt opp, men kontaktet meg da jeg ble voksen. Det måtte jo bety at hun virkelig hadde vært glad i ham og så på meg som barnebarnet sitt. Jeg hadde ikke så mye slekt rundt meg akkurat, og en bestemor hadde jeg aldri hatt i nærheten.

Nå har det gått fem år, og bestemor og jeg har et nært og godt forhold. Hun begynner å bli gammel, men er fortsatt ganske sprek og helt klar i hodet. Min far har tilgitt

henne at hun holdt adopsjonen hemmelig, og de har i dag en fin kontakt. Julen feirer vi sammen med henne. Hun blir med hjem til oss og er der hele julen. De to andre sønnene hennes bor jo mye lenger unna, så dem besøker hun helst om sommeren.

Far, mor og jeg har også vært på besøk hos dem for første gang, og en gang ble det rene slektstreffet hos min onkel oppe i Finnmark, med bestemor som det naturlige midtpunkt. Da uttrykte hun sin store glede over at familien endelig var samlet, og de tre brødrene fortalte mange morsomme episoder fra oppveksten. De to andre hadde vært sinte for at faren min hadde kuttet kontakten med adoptivmoren, så det var grunnen til at vi hadde hatt så lite kontakt med dem også opp gjennom årene.

Fotoalbumet jeg fikk av bestemor i den første pakken, er nå fylt opp med familiebilder. Det er jo selvfølgelig et tomrom på 20 år der, og de årene får vi aldri tilbake. Men nå har vi nye minner å gjemme i hjertene våre. Takk, bestemor, for at du tok kontakt slik at vi kan være til gjensidig berikelse for hverandre!

«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.

Omstart

Forholdet til svigerdatteren var ikke bra. Til og med sønnen hennes hadde bitt seg merke i det mørke agget som kona hans hadde til moren. Men snart skulle det hele ta en uventet vending.

NOVELLE AV: BENTE MONGE ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

Rigmor kjempet mot lysten til å snu bilen og kjøre hjem. Finne på et eller annet slik at hun kunne avlyse. De var seks stykker som skulle samles til festlig lag i kveld, og hun ville bli det femte hjulet på vogna. Det ble stadig vanskeligere å late som om hun hygget seg sammen med venninnene sine. Spesielt de gangene hun la ut om det nye tilskuddet til stammen. Det første barnebarnet for hennes del, dermed ble det forventet at hun skulle stryke på i brede lag når det ble snakk om utvikling og særtrekk.

Det tok sin tid før hun fikk parkert. Snøen som hadde lavet ned i flere dager, var av slike mengder at brøytemannskapene hadde sin fulle hyre med å få ryddet alle parkeringsplassene. Da hun kom frem til det riktige huset og ringte på, ble hun møtt av Solveig, som var raskt ute med å gi henne en velkomstklem. Hele tre barnebarn kunne kveldens vertinne skilte med. Hun stortrivedes i rollen som farmor og bestemor, hadde Rigmor forstått. Hadde hatt hele flokken på overnatting ved et par tilfeller, og klart brasene med glans.

Da Rigmor kom inn i stuen og fikk se de andre sitte med hver sitt strikketøy på fanget, var hun glad for at hun hadde tatt med sitt eget halvferdige prosjekt. På tross av at gleden ved å skape noe vakkert med hendene var borte. Svigerdatteren hennes hadde ved et par anledninger påpekt at vinterdressen hun holdt på å strikke til lille Fredrik, ikke var helt som hun hadde tenkt seg. Det var nesten så hun gruet seg til å overrekke den. Hvem hadde vel lyst til å risikere å bli møtt med nok en sylskarp bemerkning?

Hun hadde sine meninger, Anna, og visste å annonsere dem. Helst overfor Rigmor. Sivert hadde nok bitt seg merke i

agget hun hadde til en svigermor hun burde ha behandlet med respekt. Sønnen hennes var vanligvis enkel å ha med å gjøre, men når Anna var rundt ham, ble han feig og unnvikende. Holdt med henne selv når det var åpenbart at hun tok feil, og det hadde Rigmor sagt fra om flere ganger når hun og Sivert var i enerom. Uten at det hadde hjulpet det grann. Tvert imot. Sivert mente at hun overdrev. At hun tillat Anna meninger hun ikke hadde. Det var en kjent sak at en bestemor hadde bedre kår enn en farmor. Men i dette tilfellet var det ikke slik. Annas mor omkom i en tragisk bilulykke året før hun møtte Sivert, dermed ble hun ikke kjent med sitt første barnebarn. Lille Fredrik hadde et bilde av henne på kommoden inne på barnerommet, og det var som det skulle være. Rigmor hadde ingen problemer, i så måte.

Problemet var måten hun ble møtt på de gangene hun var sammen med Anna, som tydeligvis var på konstant jakt etter feil og mangler. Det var nesten så hun ble nervøs de gangene hun holdt vesle Fredrik i armene. Hun var redd for å gjøre noe galt, for å holde ham på en måte som kunne være til skade. De få gangene hun hadde fått lov til å skifte bleie på ham, hadde hun heldigvis hatt selskap av Sivert, som var enda mer klønete enn henne.

Nå skulle Sivert være borte på jobbreise en ukes tid. Rigmor hadde gjort det klart

for Anna at det bare var å ringe hvis hun kunne være til hjelp, og fått en ullen tilbakemelding til takk.

– Vi får se, sa Anna. – Vi skal nok klare oss, vi to. Ikke vær redd for det!

Vi to. Ordene sved, og det var kanskje det som var meningen. Den lille familien ville telle to i stedet for tre de neste dagene. Hun sto fremdeles utenfor. Var en som ikke hørte til, på tross av at hun var en av årsakene til at lille Fredrik var den han var. Anna hadde avlyst et par avtaler den kom-

”
*Hun hadde sine
meninger, Anna, og
visste å annonsere
dem. Helst overfor
Rigmor.*



mende uken for å kunne vie seg fullt og helt til morsrollen. Hadde ikke tenkt å begynne å jobbe igjen før han ble to år. Takket være arven hun fikk etter moren, hadde hun råd til å la være.

Heldigvis. I dag var det ikke barnebarna det ble snakket mest om. Et par av damene hadde bestilt reiser til sydlige strøk. Rigmor kjente på lysten til å dra, hun også. Hun

kunne hatt godt av en slik tur. Her hjemme var det ingen som ville savne henne, det var helt sikkert.

Da telefonen begynte å dure i vesken, skvatt hun til. Sveipet over skjermen med raske fingre, og kjente hjertet dunke raskere da navnet til Anna slo henne i øynene. Anna, som aldri pleide å ta kontakt. Kunne det være Sivert det gjaldt? Hadde han vært ute for en ulykke, distré som han var? Ingen god egenskap nå som han befant seg midt i en →

storby, der det gjaldt å passe seg for trikker og busser. For ikke å snakke om disse motoriserte sparkesyklene som virket frem og tilbake over alt.

– Unnskyld, sa hun. – Det er kanskje viktig. Tilbake om et lite øyeblikk.

Hun trykket på svarknappen mens hun hastet ut i gangen.

– Hei, sa Anna. – Det var godt du svarte. Jeg fortalte jo om Fredrik. Nevnte at han har vært tufs og forkjølet de siste dagene.

– Ja, sa Rigmor, til tross for at hun ikke kunne huske å ha blitt informert.

– Han er blitt verre, fortsatte Anna med skjelvende stemme. – Mye verre. Hosten hans er så merkelig. Det virker nesten som om han ikke får i seg nok luft. Bør vi få sjekket ham på legevakten, tror du?

Vi, sa hun. Ikke jeg. Rigmor møtte sitt eget blikk i speilet. Kjente uroen som hadde begynt å prikke i nervebanene, slå kollbøtte i brystet.

– Kikhoste, svarte hun. – Kan det være det? I så fall bør han sjekkes så raskt som mulig. Jeg kommer med en gang. Er der ganske snart hvis jeg hiver meg i bilen. Hun ventet ikke på svar før hun brøt av. Sekunder senere hadde hun informert venninnene og fått forskrekkede blikk i retur.

Hun slo nummeret til Sivert før hun startet bilen. Hørte hvor merkelig han var i stemmen. Forsøkte å roe ham ned ved å påpeke at hun var på vei for å hente Anna og Sivert. Fikk vite at han ikke ville rekke hjem før neste dag.

– Dette går bra, gutten min, sa hun. – Det lover jeg deg.

Hun angret seg med det samme ordene var sagt. Tenk om det ikke gikk bra? Hun klarte med nød og neppe å holde et forskrekket utrop tilbake da hun stanset bilen foran rekkehuset der Anna sto og ventet med Fredrik i armene. Han så virkelig ikke god ut. Var rød i ansiktet av feberen som herjet med den lille kroppen. Hosten hans minnet om hjeffingen til en hund, noe som styrket mistanken. Etter å ha tuklet med festeanordningen på barnesetet Rigmor ikke hadde fått anledning til å ta i bruk ennå, la de i vei mot sykehuset, der legevakten lå plassert vegg i vegg.

– Jeg har gitt beskjed om at vi kommer, sa Anna. – De mente det samme som deg. Spesielt da de fikk vite at feberen nærmer seg 40. Jeg er så redd, Rigmor. Tenk hvis vi mister ham? Jeg kan ikke se for meg hvordan jeg skulle ha klart å leve videre uten engelen vår.

– Som du snakker, sa Rigmor. – Selvfølgelig klarer han seg. Det er ikke første gang de får inn et barn med så høy feber. Dette skjer nok rett som det er. Jeg forstår at du er redd, vennen min, men nå må du være sterk og holde hodet kaldt. Lover du meg det?

Hun la en hånd på kneet til Anna, og fikk et takknemlig blikk til svar. Så flyttet hun oppmerksomheten mot den islagte veibanen, som lyste i skinnet fra gatelyktene. Anna skulle bare ha visst at hjertet hennes flakset rundt i brystet som en forskremt fugleunge. At hun skalv over hele kroppen, på tross av at det var varmt nok i bilen. Den såre gråten til Fredrik var i ferd med å gå over i stille sutring.

De fikk komme rett inn til legen. På tross av at det var flere som satt og ventet på tur. Den kvinnelige legen så

ut til å oppfatte situasjonen ganske raskt. Hun undersøkte Fredrik på alle bauger og kanter. Ropte inn enda en lege før de kom til en konklusjon, som endte med at det ble bestemt at Fredrik burde legges inn. Anna skulle være sammen med ham over natten, dermed måtte Rigmor belage seg på å dra hjem alene. Hun fikk nøkkelen til rekkehuset av Anna før hun dro. Samt en lapp der det sto skrevet hva hun skulle finne frem av toaletsaker, i tilfelle de måtte bli på sykehuset en stund.

– Du behøver ikke å levere sakene før i morgen tidlig, sa

Anna. – Kjør forsiktig, nå. Jeg er så glad for at du er her. For at jeg ikke måtte bale med dette alene.

Tårene som viste seg i øynene til Anna, fikk Rigmor til å kjempe mot sine egne. Hun kjente seg roligere til sinns da hun kjørte hjemover. Trett inn til margin nå som den verste spenningen var utløst.

Neste morgen fikk hun en oppløftende telefon av Anna. Stemmen hennes var lys og lett nå som hun hadde fått vite at Fredrik var utenfor fare.

– Han er satt på kur, sa hun. – Kommer seg greit gjennom dette, har jeg fått beskjed om. Det var som du trodde. Kikhoste, og det er ikke noe en spøker med. Vi blir her et par dager til. Fint om du gidder å stikke innom med toaletsakene mine når det passer. Tøy og bleier til Fredrik hadde heller ikke vært av veien. Du finner det du trenger inne på rommet hans.

Finner det du trenger. Anna stolte altså på at hun ville klare oppgaven. Rigmor satte kursen mot barnerommet da hun hadde låst seg inn. Hun nøt synet av plaggene som lå pent brettet sammen i skuffene. Kom til å kaste et blikk på det innrammede fotografiet som sto på kommoden da hun hadde foretatt et utvalg. Kvinnen på bildet smilte mot fotografen. Et inderlig smil som fikk brystet til Rigmor til å snøre seg sammen. Anna nevnte aldri moren hun mistet så tidlig. Ikke overfor henne. Men overfor Sivert åpnet hun seg rett som det var, dermed visste Rigmor at Anna var bitter på skjebnen som rev henne bort fra livet før hun rakk å møte sitt første barnebarn. Kunne det være grunnen til at hun hadde blitt møtt med en kjølig skulder? Hadde hun vært en ubehagelig påminnelse om urettferdigheten som rådde? Bitene begynte å falle på plass, nå. Det var som om Rigmor så seg selv utenfra, og med et skjønte hun at Annas kalde skulder ikke handlet om henne.

Solen var i ferd med å stige opp over åskammen da hun parkerte foran sykehuset. Hun fikk det travelt med ett. Skrådde over parkeringsplassen med raske skritt. Ga Anna en rask klem da hun kom inn på rommet hun og Fredrik hadde fått tildelt. Fredrik så fin ut der han lå og sov. Ansiktsfargen var frisk, søvnen dyp.

– Sivert er her om en liten time, sa Anna. – Vil du være her til han kommer?

Rigmor ristet på hodet.

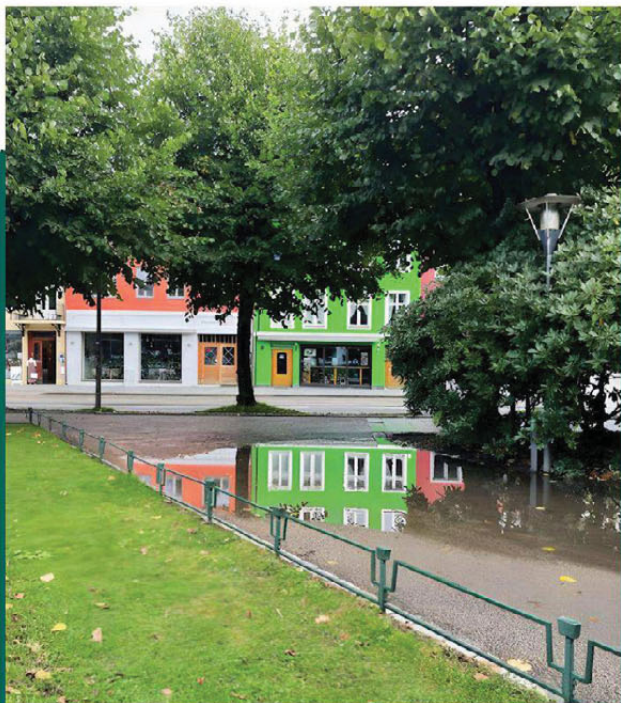
– Tror ikke det, sa hun. – Dere skal få lov til å nyte stunden alene. Vi kan ta det igjen senere. Har all verdens med tid foran oss, ikke sant?

Anna nikket. Undertegnet den ordløse avtalen ved å ta hånden henne i sin. En avtale som ble understreket med et smil det var umulig å la være å gjengjelde.

”
Tårene som viste seg i øynene til Anna, fikk Rigmor til å kjempe mot sine egne.



VED: REDAKSJONEN



Vakker refleksjon

Dette bildet er fra Byparken i Bergen. Elin Hopeland kom tilfeldigvis forbi og så denne fine «luftspeilingen» av husene i Kaigaten etter en kraftig regnbyge. «Puslespill-motiv» er en tilbakemelding hun har fått på det fargerike motivet.

Morsom fuglekasse

Jan Eidsaa har fotografert denne hyggelige fuglekassen. På utsiden står det skrevet ordene «tro» og «håp», så her må det bli mange dyktige flyvere.



FANTASTISK LYS

I høst og vinter har fantastisk nordlys vært å se over hele landet. Her danser det på himmelen over Vigdis Jacobsens paradisi på Storelva i Nord Troms. Hun har tatt det flotte bildet.



Massivt monument

Lillian Berger har tatt bilde av dette fantastiske monumentet laget i keramikk av Marit Bokkeli i Tromsø. Det står på en plass som heter Vervet i Tromsø. Igjenom monumentet kan Tromsøbrua, Ishavskatedralen og Tromsdalstinden skimtes.

Knips
i vei og få
Flax-lodd!



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

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

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

Bidrag sendes til: familien@egmont.com

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



HJEM & ANTIKK

ARNE MOE VINJEDAL ER FAMILIENS ANTIKVITETSEKSPERT.
HAN SKRIVER OM OG FOTOGRAFERER ANTIKVITETER OG GAMLE TING.
FOTO: ARNE MOE VINJEDAL



VAKKER: Stor og litt uvanlig skål, 18 cm, som har emaljemalt blomsterdekor i rødt, blått og grønt på fløyelsnatt bakgrunn. Bunnen er forseglet med bly og glass. Verdi ca. kr 1000-1500.

Pynt med fattigmannssølv

Fattigmannssølv ble produsert for å etterligne sølvets skinnende overflate og være et billigere alternativ. I dag er det ettertraktet blant samlere.

TIL FESTBORDET: To uvanlige lysestaker med innvendig forgylling. De er 20 cm høye. Verdi ca. kr 600–900 per stk.



GAMMEL ÅRGANG: Vasen med malt dekor er trolig fra 1860–80-årene og 27 cm høy. Bunnen er kun forseglet med en liten papplate, noe som var vanlig ved en del fabrikker. Verdi ca. kr 700–900.



SØT: En uvanlig skål med enkel malt blomsterdekor i brunt. Innvendig har den en flott forgylling. Verdi ca. kr 600–800.

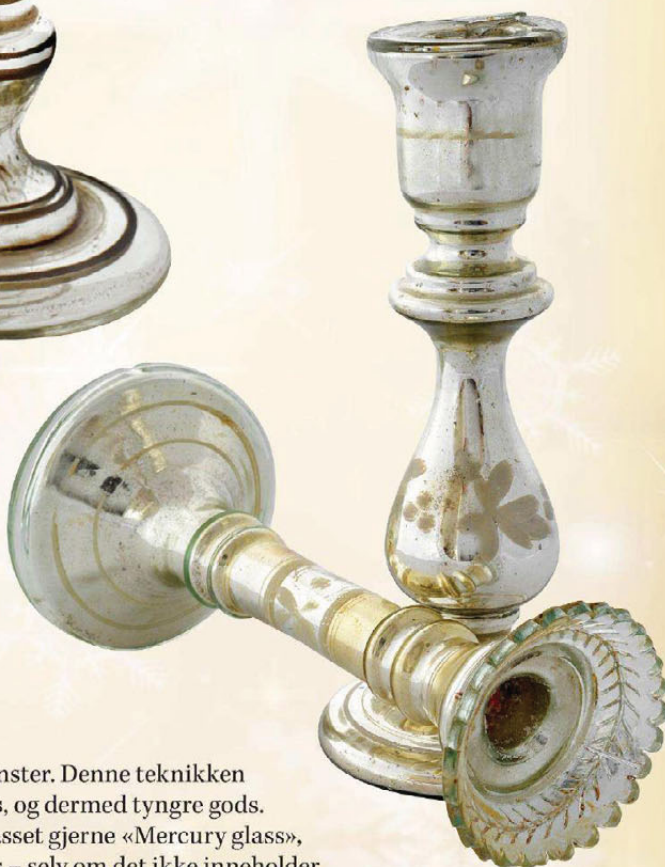
TIL GODTERI: Relativt sjelden bonbonniere med innvendig forgylling og etset bladranker og fugler. Verdi ca. kr 800–1000.

Det hele startet med at Edward Varnish og Fredrich Thomson fra London i 1849 tok patent på teknikken med å sølvfoliere glass. Allerede to år senere, i 1851, kunne man presentere en kolleksjon av nyvinningen på verdensutstillingen i Crystal Palace i London.

Teknikken spredte seg fort til resten av Europa og Amerika, og de forskjellige produsentene satte sitt særpreg på objektene. Det meste av det vi finner av fattigmannssølv i Norge, kommer fra Sverige, Tyskland og Böhmen-området.

I opphavlandet England ble det kun produsert fattigmannssølv frem til ca. 1855. Den vanligste dekoren vi finner på gjenstander i dag er enten etset eller malt. Gjenstander produsert i Amerika

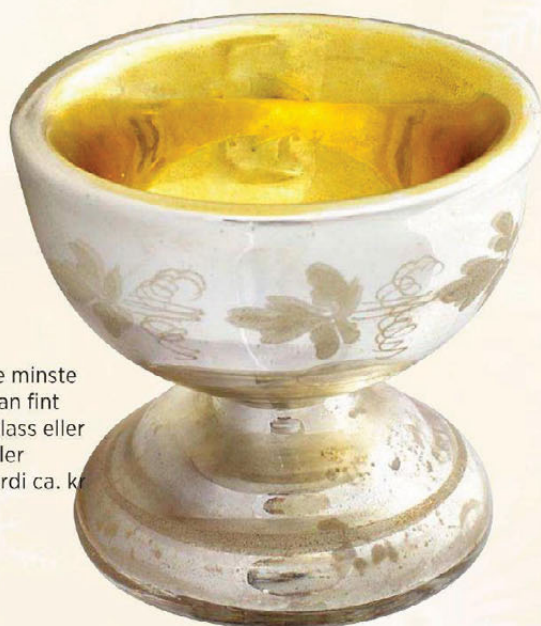
STASELIG: Lysestaker, den ene med nydelig mansjett i pressglass. Stakene har lett for å sprekke om man brenner lyset helt ned. Verdi ca. kr 600–900 per stk.



har ofte gravert mønster. Denne teknikken krever tykkere glass, og dermed tyngre gods. I Amerika kalles glasset gjerne «Mercury glass», altså kvikksølvglass – selv om det ikke inneholder kvikksølv. Myten om at fattigmannssølv inneholder kvikksølv, er gammel og har lite for seg. →



SETT FREM: Mindre gjenstander i fattigmannssølv passer fint som små blomstervaser. Verdi ca. kr 300–500, og 500–700 for lysestaken.



EGGEGGLASS: De minste skålene, 7 cm, kan fint brukes til eggglass eller som små salt- eller sukkerbegre. Verdi ca. kr 300–500.



ELEGANT: Sjelden vase med bare et minimalt hull for blomster, utelukkende ment for dekor. Vakker emaljert dekor med girlander og medaljong i blått, hvitt og gull i relieff mot fløyelsnatt bakgrunn. Verdi ca. kr 1200–1500.



Fattigmannssølv passer ofte inn i både eldre og nyere interiør.

KUNSTGLASS

Foruten å etterligne gjenstander i sølv, kan man også regne det folierte glasset som tidlig kunstglass, som kun var ment til pynt. Kikker vi nærmere på vaser og lysestaker ser man fort at de ikke var ment for bruk.

Lysestakene har oftest altfor små hull til lysene, og de flotte vasene er så trange på innsiden at de nesten ikke har plass til blomster. Man bør være ytterst forsiktig om man brenner lys i lysestakene da det ofte sprekker når lyset brenner ned. De sjarmerende små stetteskålene er flotte til konfekt og lignende, og de små vasene gjør seg godt med en enkel blomst eller to.

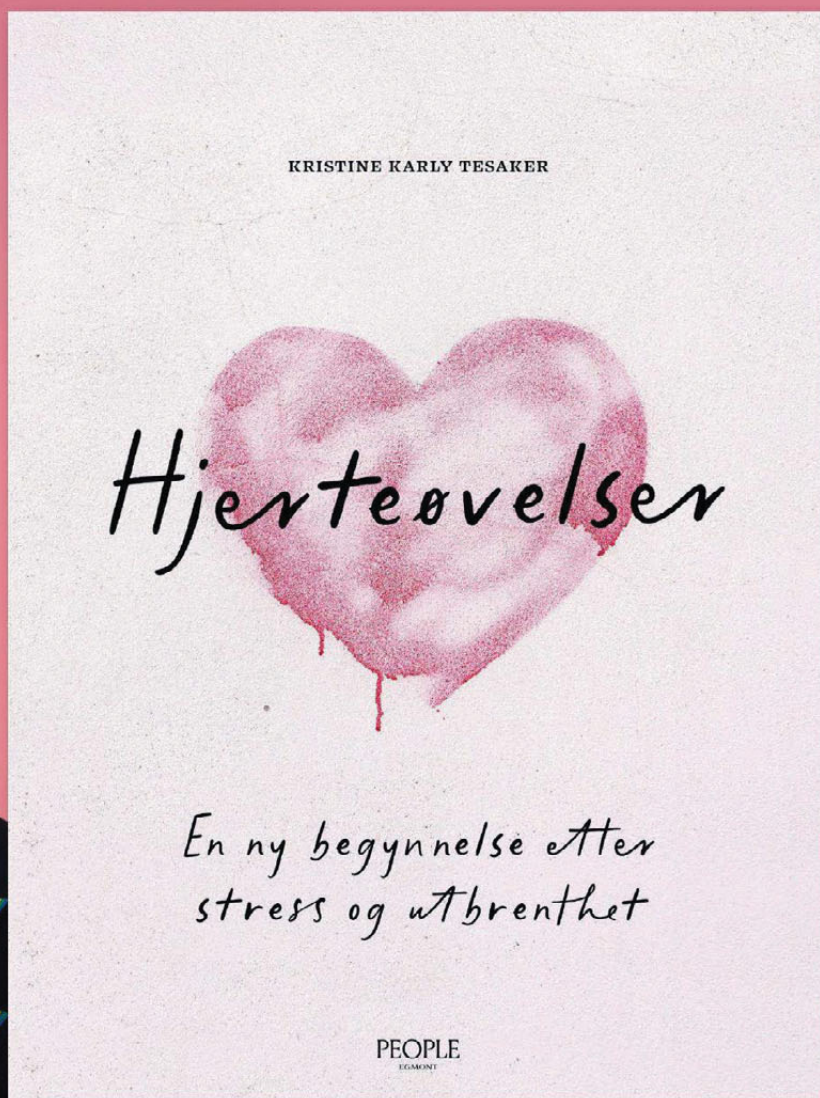
VEDLIKEHOLD

Etter bruk bør fattigmannssølv kun tørkes forsiktig av. Kommer det fuktighet på innsiden, vil folieringen gå i stykker og lage skjolder på innsiden av glasset. I dag produseres det store mengder fattigmannssølv som finner veien til trendy interiørbutikker. De kan være til forveksling likt det gamle, men prisen bør være mye lavere enn for antikke objekter. De nyproduserte gjenstandene er oftest tykkere og tyngre, og mangler den lille forseglingen i bunnen, slik vi finner på de gamle. Fattigmannssølv er morsomt å samle på, og passer ofte inn i både eldre og nyere interiør.

Hjerteøvelser

KRISTINE KARLY TESAHER

Med denne boken får du et verktøy til å vinne tilliten til kroppen og hjertet tilbake. Heling er en praksis, og en ny måte å bevege seg videre i verden på. I boken får du øvelser og praksiser som kjennes riktige for deg.



PEOPLE
EGMONT

Jordmor syr babyposser

Da Dagrund Molund (60) fikk Sjøgrens syndrom og måtte slutte i sin fulltidsjobb som jordmor, ga gården og villsauene henne en ny mulighet. På kalde kvelder sitter hun inne og syr tøfler, votter og babyposser fylt med varme og omsorg.

TEKST OG FOTO: LIV-KARIN EDVARDSSEN

For 20 år siden bygget Dagrund og Per Molund opp et småbruk fra ingenting på vakre Myrlands-haugen i Gratangen i Troms. Dagrund er jordmor og Per er lærer. De er foreldre til fem barn som for lengst er blitt voksne og flyttet hjemmefra.

Paret begynte med villsau av rasen gammelnorsk kort-halesau, først på hobbybasis. Nå har Molunds Småbruk 80 vinterföra sauer i alle farger som går ute hele året. De to nevenyttige sauebøndene viderefører kjøttet som de deretter selger privat.

Både Dagrund og Per har trappet ned sine jobber utenfor gården. Dagrund har nå deltidsstilling som jordmor i de to kommunene Gratangen og Lavangen. Fembarnsmoren som opprinnelig kommer fra Stokke i Vestfold, trives veldig godt i jordmortjenesten.

TIDKREVENDE HÅNDARBEID

Etter endt arbeidsdag først ute i jordmor-jobben og etterpå hjemme på gården, finner Dagrund roen og gleden i sitt håndarbeid med myke materialer fra villsauene.

– Gårdsarbeidet er jo sesongbetont, og vi har det travelt i perioder av året. Sommerstid tar jeg meg av



TRYKKER: Babyvotter- og tøfler får vakker trykkdekor. Foto: privat

potet- og grønnsakproduksjonen til vårt eget bruk. Så det er nå utover vinteren at jeg kan få tid til slikt innesysse, forteller Dagrund.

– Dette er tidkrevende håndarbeid, det blir ikke noen storproduksjon fra min side. Jeg ønsker at det skal være kveldskos, sier hun og henter frem en kurv full av garnnøster og en kasse med ferdigsydde votter og tøfler i skinn.

Og hun viser frem en myk og deilig babypose hun har

sydd. Hun lager også sitteunderlag, og har sydd noen to-skinnfeller. Alt dette har hun laget av skinn fra villsaualammene på gården. Skinnsiden er dekorert med trykk i form av mønstre og symboler, mens pelsiden har villsausens varierte fargespekter.

BISE OG BELTESØM

Dagrund har gått kurs både for å lære å sy skinnfeller, og lage trykkblokker. Noen av trykkblokkene hun bruker,

har hun laget selv. Det hender hun skjærer dem etter folks ønsker, og forteller om en gang hun skar ut en bassgitar.

Hun tar opp et par skinnvotter, og forklarer om de ulike måtene å sy på.

– Den enkleste måten er å legge rette mot rette, og vrangsy. Jeg kan også legge inn en bise, da syr jeg gjennom fire lag skinn. Her må fingerbøl til, bemerkar hun.

– Den tredje typen søm kalles for beltesøm, den fungerer både som beskyttelse og pynt. Da legger jeg i tillegg ei skinnremse som dekker over og skjuler den første sømmen.

Men aller først, når hun har klippet mønsterdelene, påfører hun trykkene. Det kreves nøyaktighet for å få mønstrene til å gå overens når hun syr for eksempel votter. Og det ligger i Dagrunds natur å være nøy med sitt håndarbeid.

– Fritt trykk med et eller annet symbol er mye enklere enn når et mønster eller en bord skal gå rundt hele votten, forklarer hun.

FIKK SJØGRENS SYNDROM

Dagrund jobbet i mange år som jordmor ved Narvik sykehus, en jobb hun trivdes veldig godt i. Men da hun fikk Sjøgrens syndrom og betydelige helseproblemer

”
*Dette er tidkrevende håndarbeid,
det blir ikke noen storproduksjon
fra min side. Jeg ønsker at det
skal være kveldskos*



FORSEGGJORT: Dagrun Molund er villsaubonde og jordmor. I tillegg har hun et håndverks-gen som hun får utløp for når dagen er på hell. Her viser hun en deilig babypose hun har laget.



FINE FARGER: Villsauens tolags ull holder den varm vinterstid, og gir råstoff til godt og varmt garn i vakre og naturlige fargenyanser. Her er to nysgjerrige ettåringer.



TIL DE MINSTE: Myke votter og tøfler til de som er i sitt første leveår. Dette er fin kveldskos for den erfarne jordmoren.

som følge av dette, måtte hun slutte i jobben.

– Det finnes ingen kur mot sykdommen jeg har, så da gjelder det å leve best mulig med den, mener Dagrun.

Hun liker å se muligheter fremfor å resignere. Og ofte kan det være slik at når én dør lukker seg, så åpner det seg en ny.

– Gårdsbruket vårt bød på en ny mulighet for meg med å lage nyttige bruksting av ull og skinn. Helseplagene gjør at jeg ikke orker være så sosial som før. Å jobbe hjemmefra er mindre belastende i min situasjon, jeg får lagt opp dagene som jeg vil, og dertil brukt meg på en positiv og meningsfull måte, forklarer Dagrun.

HAR HÅNDVERKSGENET I SEG

Dagrun har stor glede av å få dyrke denne kreative siden av seg selv.

– Jeg vokste opp med foreldre fra Telemark der rose-maling sto høyt i kurs, og hadde stor interesse for formingsfag da jeg var ung. Såpass at jeg vurderte å utdanne meg i den retningen. Så ble det helsefag i stedet, med sykepleie- og jordmorutdanning. Men nå er jeg jo kommet tilbake til formingsfagene igjen, ler hun.

Brukstingene hun lager, selger hun på Foldvik-markedet, et stort og tradisjonsrikt marked som arrangeres i Gratangen i august hvert år. Hun deltar også på husflidslagets adventskafé. Og ellers syr hun en del på bestilling.

Ektemannen hennes, Per, lar seg imponere over hennes ferdigheter.

– Dagrun har håndverks-genet i seg, konkluderer han ganske enkelt.

Selv er hun opptatt av god og bærekraftig ressursutnyttelse der alt på villsauene skal få komme til nytte, en sauerase med historiske røtter helt tilbake til steinalderen.

ENKELT: Tove (t.v.) og Kate ble begge overrasket over hvor enkelt det var å få en ny venn.



Tove og Kate traff hverandre i vaksinekoen

Herlig å få en ny venn på sine eldre dager

Vennskap er viktig for helsen din. Selv som godt voksen kan du møte nye venner. Tove og Kate begynte å snakke med hverandre da de sto i kø for å bli vaksinert mot korona. Det var begynnelsen på et nytt vennskap.

TEKST: MARIE LOUISE GAMMELGAARD FOTO: HENRIK BJERREGRAV

Det var en vindfull høstdag i 2022. Tove Barlach (80) og Kate Sprogøe (72) var begge i ferd med å motta sin siste koronavaksine. De sto i en veldig lang kø og ventet på å få komme inn for å få sprøyten.

– Det tok evigheter før vi fikk komme inn, og det var veldig bra, sier Kate med et smil.

For rett foran henne sto Tove.

– Etter å ha stått der i noen minutter begynte vi å snakke. Jeg tror det var været vi snakket om først, for det var iskaldt, minnes Tove.

– Samtalen startet, og det hadde nok noe med personlig kjemi å gjøre. Vi er enige om mye, og Kate tåler at jeg er så direkte som jeg er.

– Ja, da vet du hvor du har folk, bekrefter Kate.

SOM EN HEL BOK

Ingen av dem hadde drømt om at de skulle reise hjem fra vaksineringsen med en ny venn. Men i ventetiden snakket Tove om da hun tok en pause fra jobben som lærer og ble au pair i England som 50-åring – dels for å oppfylle en gammel ungdomsdrøm, dels for å leve livet mens hun ennå hadde det – etter en god venns død.

– Jeg syntes det var veldig interessant å høre om det og stilte Tove mange spørsmål, sier Kate.

De husker ikke hvordan de kom inn på Toves historie.

– Men da jeg kom hjem, hadde jeg nesten hørt på en hel bok, fleiper Kate.

Idet de kom inn i hver sin vaksinebås, tok de farvel med hverandre med et «det var hyggelig».

Etterpå, mens Kate satt og ventet på at hennes 15 minutter skulle gå, tenkte hun ikke et sekund på samtalen i køen. Men så kom Tove bort til henne.

«Hei», sa hun. «Jeg syntes vi hadde en så hyggelig prat.



MØTES JEVLIG: Tove og Kate møtes en gang i måneden og har alltid mye å prate om.

Skal vi ikke se om vi kan finne en dag vi kan møtes igjen?»

Det var en modig ting å gjøre, tenkte Kate:

– Hun risikerte at jeg ville avslå, men hun hadde nok en følelse av at jeg ikke er sånn.

Kvinnene utvekslet telefonnumre, og da Kate satte seg inn i bilen med mannen sin, sa hun overrasket: «Jeg har en ny venn!»

NØLTE MED Å TA KONTAKT

Etter møtet i koronakøen nølte Kate med å kontakte Tove for ikke å virke for påtrengende. Tove hadde ærlig sagt at hun ikke er så flink til å holde kontakten, så Kate ville ta initiativet. Etter tre-fire uker sendte hun en tekstmelding, og de ble enige om å møtes i byen ved juletider.

– Vi dro på kafé og satt og pratet, og det var også veldig hyggelig, sier Tove.

Venninnene møtes nå omtrent én gang i måneden. De hilser på hverandre, tar en kopp kaffe og prater eller gjør noe sammen på byen. De synes det er givende å ha en ny person i livet.

– Vi lærer hverandre å kjenne fra grunnen av, og det



DELER: De to venninnene har mange felles interesser og deler erfaringer og opplevelser.

”
Vi lærer hverandre å kjenne fra grunnen av, og det blir dypere og dypere.

blir dypere og dypere, sier Kate.

De er interessert i omtrent de samme tingene og har spurt hverandre om alt fra musikksmak til hvilken mat de liker og oppvekst. De forteller hverandre også om forelesninger og bøker. De har hatt til dels lignende sorger i livet, og det har også knyttet dem sammen.

– Det har vært gøy å få et nytt vennskap i høy alder, sier Tove, som synes de har kommet nær hverandre.

SOM Å ÅPNE EN BOK

Kate synes også det er verdtfullt å ha en ny type venn.

– Vi hadde begge vennskap som strekker seg langt tilbake, og det er fantastisk å ha livsvitner. Med en ny venn kan du begynne på nytt med hvem du er, og ingenting «som vanlig». Det er befriende, sier Kate.

– Det er som å åpne en ny spennende bok.

De føler seg privilegerte som både har lett for å «komme over terskelen», →

og at de også setter pris på å være alene noen ganger. Med alderen har de begge blitt mer selektive med vennskapene sine. Det må være noe som er nærende for begge parter. Du har ikke råd til å ikke være ekte – det er de enige om.

Å ha gode venner betyr mye for dem begge.

– Det gir en følelse av sammenheng og samhold. Det er litt som å ha en partner igjen, sier Kate.

– Et vennskap er noe som tilsvarer det.

MINSKER STRESS

Vennskap og helse går hånd i hånd – fordi mangel på vennskap setter mennesker i en sårbar situasjon som kan påvirke både det psykiske og fysiske velværet, sier psykolog Camilla Bechsgaard.

– Vennskap er nært knyttet til psykisk og fysisk helse. For hvis du mangler venner og føler deg alene, kan du lett bli deprimeret, engstelig eller stresset. Og når du er stresset, øker risikoen for hjerteinfarkt eller hjerneslag, sier hun.

Camilla Bechsgaard forteller at for mange er partneren den beste vennen. For noen er det den eneste nære vennen.

– Kvinner har hatt en tendens til å beholde venninner utenfor forholdet, så de er generelt sterkere hvis de skiller seg, eller hvis ektefellen dør, sier hun

– Menn blir ofte spesielt hardt rammet når deres partner og bestevenn dør. For det var forholdet som ga dem nærhet i livet. Da kan man rammes av ensomhet og kjedsomhet, som igjen kan føre til depresjon, angst og fysiske plager. I slike situasjoner trenger du venner som kan hjelpe deg med å håndtere sorg og tap, slik at du ikke føler deg alene i verden.

Camilla Bechsgaard foreslår at du kan se vennskapene dine som gode investe-



VÆRET: Tenk at en liten prat om været ble til et trygt og godt vennskap.

ringer. Det er viktig å verne om vennskapet, og det kan også være lurt å spre investeringene, slik at du ikke bare har én nær venn.

– Man må gjøre gode og trygge investeringer, selv om man tror man har alt man trenger, sier hun.

Camilla Bechsgaard legger imidlertid til at man

midt i livet kan ha mindre energi til å holde liv i mange vennskap.

– Du har lyst, men kanskje har du ikke helt energien til å gjøre det. Da må du se på hvor du får best uttelling: Hvem av vennene mine virker like interessert som meg i å møtes, og hvilke er veldig hyggelige å møte?

Hvis du vil få nye venner, foreslår psykologen at du ser deg rundt i nabolaget ditt.

– Å få nye venner kan være lettere hvis du ikke tror du må ut og finne en helt fremmed. Det er lett å overse de som allerede er i din daglige krets, som naboer, eller noen du går på kurs eller arbeider frivillig med.

Familien ønsker velkommen til vår gjestespaltist, Marit Slagsvold.

Hun er utdannet sosiolog, gestaltterapeut og prest. Marit har utgitt bøker om vennskap, om unge menneskers sorg og om sosiale relasjoner. Slagsvold har tre barn, tre barnebarn og er gift med statsminister Jonas Gahr Støre.



Nå skal vi finne veien inn i et nytt kalenderår, 2025 – og hva kan lede oss da?

Hvordan kan hver enkelt av oss ta gode skritt, som sikrer at vi lever i tråd med de vi er skapt som av Gud – helt forskjellige og like mye verdt?

I salme 119 i Salmenes bok, kan vi lese i vers 35:

Led meg på den stien dine bud viser, for den gir meg glede.

Jeg kan bli så glad for små ord.

Ordet FOR. FOR den gir meg glede.

Stien som Gud viser meg. I det store landskapet som finnes, alle mulighetene, alle de lure og smarte og anbefalte veiene og stiene som finnes, alle valgene.

Så skal jeg lete, eller som det står: La meg lede, på den stien Gud viser,

FOR – eller FORDI – den gir meg glede!

Som betyr at mitt og vårt ansvar er å se og speide etter smått og stort som gir oss glede.

Gleden blir et tegn på at vi går på rett vei, eller rett sti – eller som jeg av og til kan føle det for egen del: sylsmale sti.

For så forskjellig som Gud har skapt oss, tenker jeg vi alle går på smale stier, side om side – og sammen.

På vandringen trenger vi å ta inn med sansene, kjenne etter i kroppen, hvordan det ene og andre beveger seg i oss, undersøke forskjellen på det som lander som glede og trøst – og ikke, kanskje mer som mistrøst? Søke mer av det som åpner livsrommet, og ikke lukker.

Hva fyller deg med nysgjerrighet, kribling, forventning, liv og glede? Kanskje synet av en fugl på fuglebrettet, av rosaskjær på en hvit snøtopp, følelsen av hånden din som fører farger på et ark, smaken av potet eller lukten av kaffe. Et lite ord eller blick kanskje?

Jeg tenker at glede ikke bare er knyttet til det lyse, gode og positive. Jeg kan bli glad av å være sann, som ærlig og til stede i det som skjer i og rundt meg. Det være seg i tårer, med tvil eller tunge tanker. For bare gjennom å erfare og erkjenne livet som det er, her og nå, kan vi stå støtt og sant nok til å se og ta inn, glede oss over og ta i bruk Guds mange gaver.

I vers 37 i Salme 119 hører vi: Vend blikket mitt bort fra tomhet, gi meg liv på din vei!

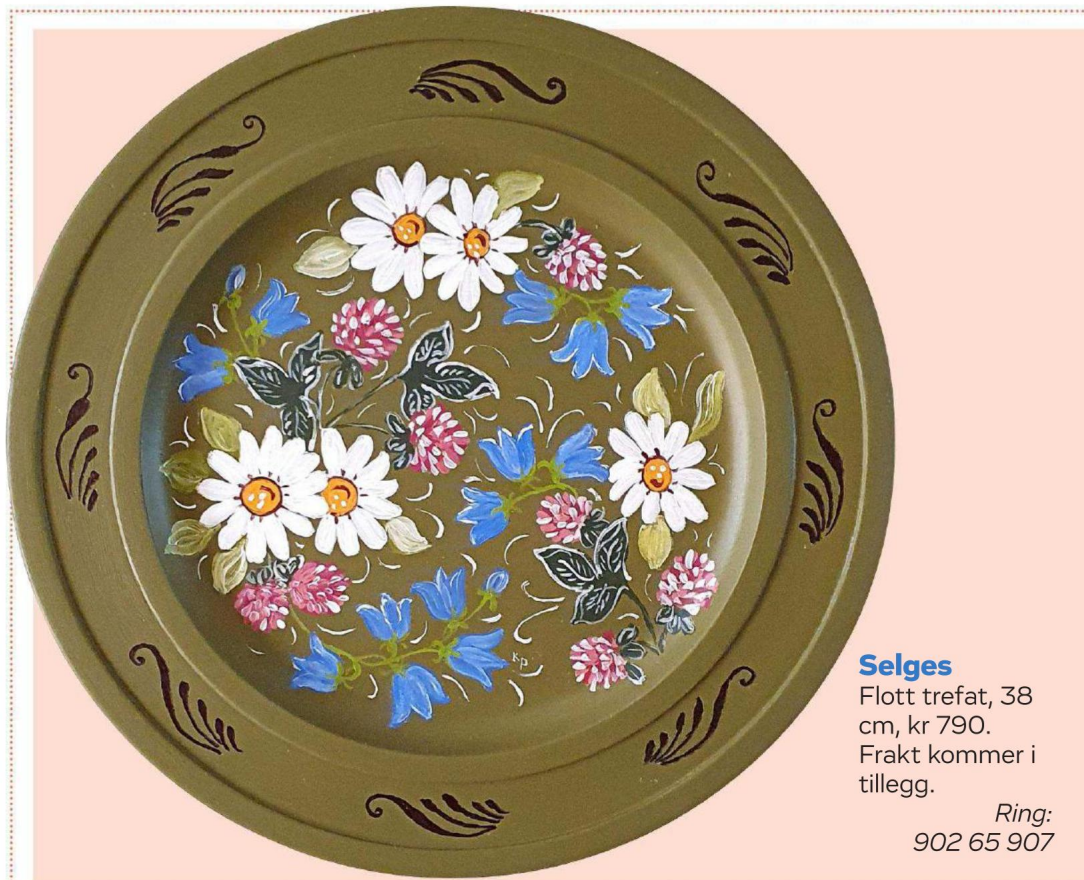
Det er det LEVENDE i oss vi ber om fra Gud, og da hører alt med.

Som for meg blir en påminnelse om at Guds vei ikke handler om å leke «være-glad-leken», men om å åpne seg, ta inn, og midt i alt skjelne så godt vi kan det livgivende fra det tappende, det nærende fra det tærende.

Ikke som et mål i seg selv, men som en måte å finne spor av Gud i våre liv. Finne ut mer om hvor Guds sti går for akkurat oss, så vi kan vandre og virke som de vi er skapt til å være – sprell levende – til Guds ære, hverandres glede og verdens beste.

Amen.

Marit



Selges

Flott trefat, 38 cm, kr 790.
Frakt kommer i tillegg.

Ring: 902 65 907



Selges

Fine islendere, 4–6 år, kr 500 pr. stk. + porto.

Ring: 984 68 589



Selges

Oval heklet løper, hvit, bomullsgarn, 131×81 cm.

Ring: 464 77 861



Selges

Lett, flott skjerf, pannebånd, pulsvarmere og votter. Pluss porto.

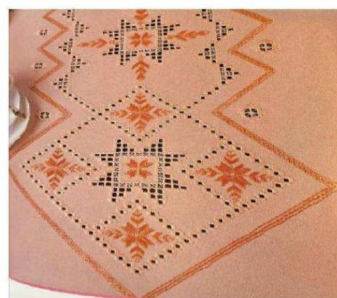
Ring: 473 83 448



Selges

Tunikakjole, str. 2–3 år, strikket i babyull, ny, kr 300.

Ring: 995 66 557



Selges

Duk med Hardangersøm i hvitt med dette mønsteret.

Ring: 974 72 038



Selges

AWF-svane, Bjørn Winblad, kr 200 + frakt.

Ring: 900 22 623



Selges

Løpere, puter, brikker og hjerter i Hardangersøm.

Ring: 974 72 038



Selges

Baby Born-sett, rødt og hvitt, kr 200 + frakt.

Ring: 900 22 623



Selges

Boblekåpe, str. 44, lite brukt, kr 400.

Ring: 908 78 175



Selges

Flott, lite brukt Devold-genser, herre, str. S, 80 % ull.

SMS: 406 41 552

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

Nydelig, antikk halvdukke, montert som nålepute, kr 275 + porto.

Ring: 930 65 608



Selges

Speil, 29x38 cm, kr 650 + frakt.

Ring: 902 65 907



Selges

Dukkehode, merket er Roddy, laget i England, høyde 7,5 cm, diameter 18 cm.

Ring: 928 04 654

Selges

Bokserie, «Mellom himmel og jord», 12 bøker, kr 20 pr. stk. Porto i tillegg.

Ring: 924 07 459

Selges

Nydelig kaffesett med kanne, sukkerkopp og fløtemugge i 830 sølv, kr 10 000 + frakt.

Ring: 928 67 108

Selges

Komplette bokserier: «Hav og Himmel», 25 stk., «Arvesølv», 22 stk., «Tårnsvalene», 21 stk., «Barn av stormen», 36 stk., «Havets datter», 30 stk., «Gullburet», 18 stk., for kr 20. pr. bok. «Hannah», 20 stk. (dobbeltbøker), kr 40 pr. bok. «Sønnavind», 124 stk. (pluss boken «Jensine» gratis), kr 10 pr. bok. Kan hentes, ev. bringes i Moss/Viken. Pluss ev. porto.

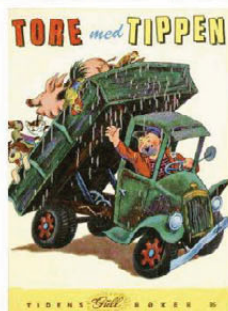
Ring: 995 22 723



Selges

Gensere, ca. 2 år, babysett, ca. 3 md., babysett, ca. 1 md., jakke, ca. 3 md., klær til Barbie og Baby Born. Pluss porto.

Ring: 473 83 448



Kjøpes

Bildeboken «Tore med tippen».

SMS: 916 09 251

Selges

Stilig dukke med vinterklær på, 43 cm høy, kan reguleres med stativ.

Ring: 464 77 861



Selges

LP-plater og kassetter selges. Pris blir vi enige om.

Ring: 922 59 236



Selges

Gammel kobberkjele, kr 500, pluss ev. frakt.

Ring: 986 37 696



Selges

Spennende serie, syv bøker av Ellinor Rafaelsen, kr 50 pr. bok + frakt.

Ring: 908 78 175



Selges

Terrin, kr 500, og blomsterurne, kr 350, i tysk porselen, ca. 20 cm høye.

Ring: 992 98 511



Selges

Santa Montefiore: «Slottskrønikene», 5 pocketbøker, selges samlet, kr 400. Kan sendes, frakt i tillegg.

Ring: 415 12 706



Selges

Tynn ullgenser, str. 36, hel lengde: 66 cm, overvidde: 95 cm, ermelengde: 45 cm.

Ring: 406 41 552

Selges

Grunnet flytting selges følgende bøker, uleste: «Jonas Lie samlede verker», 5 bind, 1941, kr 200, Dr. Peter J.D. Adamo, Cathrine Whitney: «Blodtypediets», kr 70, Øyvind Steen Jensen: «Fotball-VM 1998», kr 70, «Eurostar», fotballbok, 2005, kr 70, Ole Gunnar Solskjær: «Æ», kr 40, John Grisham: «Da heltene vender hjem», fotballbok, kr 40, Henning Solberg: «Rally», kr 40. Leste bøker: «Sportsrevy 1958», kr 70, «Norsk matlære for folkeskolen», 1962, kr 70, Per Hauge Moe: «Norges Gymnastikk og Turnforbund, fra 1890-1990», kr 70, «Guinness rekordbok», 1989, kr 70, «De gamle egypterne», bilder og tekst, kr 70, «Jeg fant, jeg fant», eventyrbok, 1956, kr 70. Porto i tillegg.

Ring: 484 50 746

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

Ad.venture AS

christian@ad-venture.no Tlf.: 941 59 089

POSTADRESSE: Familien, Pb. 4980 Nydalen, 0441 Oslo

E-POSTADRESSE: familien@egmont.com

TELEFON SENTRALBORD: 22 77 20 00

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

HAR DU SPØRSMÅL OM STRIKKEOPPSKRIFTENE?

Ta kontakt med garnleverandørene som er nevnt i oppskriftene i bladet.

FØLG FAMILIEN PÅ NETT



Familien på nett:
familien.no



Facebook:
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

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 kundenummer 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 honorerer, og for stoff som ikke honorerer. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til bladets kunder fra det elektroniske arkivet. Red. ILLUSTRASJONER OG ILLUSTRASJONSFOTO er fra Gettyimages hvis ikke annen informasjon er gitt.

TRYKK: Egmont Printing Service



MIX
Papir i Støtter
ansvarlig akogbruk
FSC® C146119

Medlem av foreningen
Norsk Ukepresse



**Story
house**
EGMONT

Story House Egmont er en del av Egmont, som er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over

100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto *We bring stories to life* har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift samt flere deleide selskaper.



Velkommen hverdag!

Lag deilige og raske middagsretter, men spar plass til deilige sjokoladekaker også.



Sett farge på tilværelsen med nydelige tulipaner og få de beste tipsene.

Strikk et enkelt og varmt skjerf på tykke pinner. Det er gjort i en feil!



Sokker,
votter, luer,
halser, skjerf
og masse
mer



40 sider småstrikk og hekling



Møt skuespiller Ingjerd Egebrg som stortrives i rollen som leder av Andakten på NRK Radio.
– En mer human, gavmild, romslig, raus, tilgivende og uselvisk mann enn Jesus, kan hun ikke tenke seg.

LES OGSÅ

- HISTORIEN OM LOVIKKAVOTTEN
- ØVELSER FOR STRIKKERE SOM GIR RO
- HJEM & ANTIKK: SKATTER AV ALUMINIUM

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen -

på samme måte som å gå en lang tur.

Meget enkel i bruk, i valgfri stilling.

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny blodtryksmåling kunne konstatere at blodtrykket i bena var perfekt!

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!

**Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.**

Klarna.

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**



Vitalplus 1003

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

- Varmefunksjon for kalde føtter
- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm • 30 dagers full returrett



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS