

Best på håndarbeid

10 DEILIGE
BÆRKAKE

EKSTRA!

40
SIDER
HÅND-
ARBEID



Kjersti mistet
mannen på
bryllupsdagen



Sommerens
fineste
strikk



VÅR STAUDE:
Dette gjør jeg
aldri igjen



Derfor bør du spise bær



God sommer!

– Verden hadde vært et bedre sted om alle strikket, sier Vår Staude i denne utgaven – og jeg er helt enig. Det er noe med roen som senker seg når hendene jobber og tankene får vandre. I en tid der verden kjennes urolig, er det ekstra viktig å finne små pusterom og holde fast ved det som gir mening. Vi er heldige som bor i Norge, og sommeren minner oss om det – hvor godt vi har det, og hvor viktig det er å sette pris på det vi har.

Noen bruker håndarbeid til å hjelpe andre. Edel strikker for å støtte Ukraina, og viser hvordan små masker kan bli til omsorg og håp. Kjersti, som mistet mannen sin på bryllupsdagen, deler også sin sterke historie. Det gjør vondt å miste noen, men det betyr mye å ha gode folk rundt seg når livet endrer seg.

Det er viktig å nyte de gode dagene. Sommeren er tid for bær, reker, kaker og kaffekopper i hagen. Vi har fristende oppskrifter – både på klassikere og nye favoritter – og i tillegg kan du lese om hvor sunt det faktisk er med bær. Vi har også vært på besøk hos Evy i Korshavn, der hun nyter livet på brygga, omgitt av familiehistorie, sjøsprøyt og sommerro.

Så finn frem strikketøyet, ta en håndfull bær – og la sommeren få synke inn, med alt det gode den har å by på.

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

FORSIDEFOTO: ESTEN A. BORGOS STYLING: TONE SKIPA

– Vi visste at Stian skulle dø, men de siste ukene gikk så alt for fort, sier Kjersti. De rakk aldri å gifte seg.

Side 8



24

Enkle retter og kaker med bær

94

Romantisk bestemorshage



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. 13 • 20. JUNI 2025



49

Nydelig body til baby



52

Sommerlig strikk i bomull



79 Hekle til
hjemmet

REPORTASJER

- 4 Vår Stau de om strikking
- 8 Mistet ektemannen på bryllupsdagen
- 14 Edel strikker for Ukraina
- 18 Helse: Så sunt er bær
- 21 Kjerringrådene som hjelper
- 106 Slekshistorie i sjøkanten

HÅNDARBEID

- 35–81
- 82 Åses lune hjørne

MAT

- 24 Reker på menyen
- 26 Sommerens beste bærkaker

KRYSSORD

- 55–62

DE GRØNNE SIDENE

- 94 Romantisk bestemorshage
- 100 Hagepostkassen

LESELYST

- 84 Eplegården (3:6)
- 88 Det hendte meg: Nabokona reddet ferien vår
- 90 Novelle: En solskinsdag

STORT OG SMÅTT

- 23 Helsentytt
- 102 Loppetorget
- 113 Tro & liv





ALDRI NEI TIL DØTRENE:

Vår Staude elsker å strikke. Det gir henne ro i hodet og masse glede. Dessuten har hun vondt for å si nei når døtrene Anikken og Malin ønsker seg nye strikkegensere.

– Verden hadde vært et bedre sted om alle hadde strikket

Vår Staude, kjent fra God morgen Norge på TV 2, elsker å prøve seg på nye utfordringer – også innenfor strikkeverden. Hun innrømmer at det ryker med en del penger på garn.

TEKST: KRISTIN MA BERG FOTO: CHARLOTTE WIIG, NTB, PRIVAT

At Vår Staude fra «God Morgen Norge» er strikkelad og litt strikkegal, er ingen hemmelighet. Til sine mange følgers store glede, legger hun stadig ut nye strikkegensere på Instagram-profilen sin.

– For meg er strikking en måte å roe hodet på. Det gir meg skaperglede og en følelse av å mestre, og ikke minst masse kos. Jeg har nok lagt igjen en liten formue i diverse hobby- og garnbutikker, medgir Vår.

Hun forteller at hun ofte bare kaster seg over prosjekter hun egentlig ikke behersker, men så finner hun ut av det underveis likevel.

ALDRI NEI TIL DØTRENE

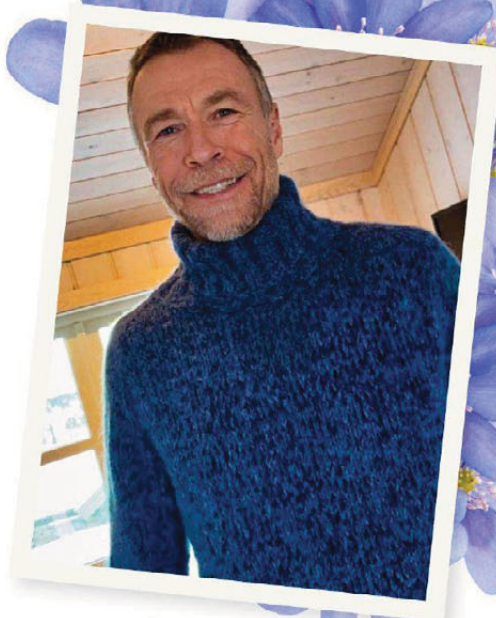
– Jeg har virkelig blitt en skikkelig strikkedame. Det hele begynte under pandemien. Jeg strikket en del i ung-

dommen også, ofte mohairgensere med flaggermusermer. Men så tok det slutt. Under pandemien fikk jeg dilla på det å sy toalettmapper, men da døtrene mine nevnte at de gjerne kunne tenke seg noen nye strikkegensere, ja da tok jeg tak i strikkingen igjen. Det er sjeldent nei i min munn når de to jentene ønsker seg noe hjemmelaget, forteller Vår.

Døtrene hun snakker om er Malin (28) og Anikken (26). I dag er hun gift med den tidligere padleren Knut Holmann, som er den i Norge som har vunnet flest individuelle medaljer i sommer-OL. Sammen har de sønnen Kasper på atten år.

RÅ STRIKKEJENG

– Verden hadde vært et bedre sted om alle hadde strikket, det er jeg helt sikker på, mener Vår og roser strikkejengen på Instagram opp i skyene.



FORNØYD: Vår Staude har strikket en flott genser til samboeren, Knut Holmann.

– De er jo verdens fineste folk. De heier, de spør og de hjelper meg. Det er helt rått. Og at jeg, som er ganske så fersk i strikke-faget, kan være med på å inspirere andre, gjør meg utrolig glad. Det er derfor jeg legger ut bilder av strikkingen min, slik at andre kan få lyst til å begynne å strikke, og kanskje få den samme mestringsfølelsen og gleden som jeg får, sier Vår.

Hun påstår at hun strikker nesten hele tiden, det vil si når hun ikke jobber, trener eller går tur.

INSPIRERT AV MAMMA

Vår begynte i «God Morgen Norge» i 2005 og kan i år feire tjuetårs jubileum som programleder. Hun startet karrieren som reporter i NRK Radio allerede i 1989 og var der til hun ble hentet til det nyetablerte TV 2 i 1992. I TV 2 har Vår jobbet både som nyhetsanker og som korrespondent i USA, før hun kom til «God Morgen Norge.»

– Privat har jeg alltid vært veldig glad i å lage ting, det være seg bake, tegne, male, perle osv. Jeg har nok brukt enorme summer i butikker som Panduro og Stoff og Stil – og nå også i garnbutikkene. Kanskje er jeg litt

”
*Jeg er nok litt påvirket
hjemmefra. Moren min
sydde klær til oss barna
og knyttet tepper.*

påvirket hjemmefra. Moren min sydde klær til oss barna og knyttet tepper. Jeg husker godt de somrene hun satt på brygga på Sørlandet med digre gulvtepper og svettet over ullgarnet. Jeg tror det var mest for å spare penger at man lagde så mange ting selv den gangen. Jeg er forresten den eneste av oss fire søsken som driver med håndarbeid, og sånn har det egentlig alltid vært, forteller Vår som må sies å ha blitt en racer med strikkepinnene.

EN GENSER PÅ EN HELG

– Jeg er veldig kjapp hvis plagget er enkelt. Da kan jeg strikke en genser på en helg og samtidig få både trent, gått tur, sett på TV og drukket vin. Men etter hvert har jeg også prøvd meg på

litt mer krevende strikkeprosjekter. Da kan det ta noen uker å bli ferdig, men har jeg først begynt, ja da vil jeg alltid bli ferdig fortest mulig, sier Vår.

Hun anbefaler alle nybegynnere å starte med tykke pinner og tykt garn.

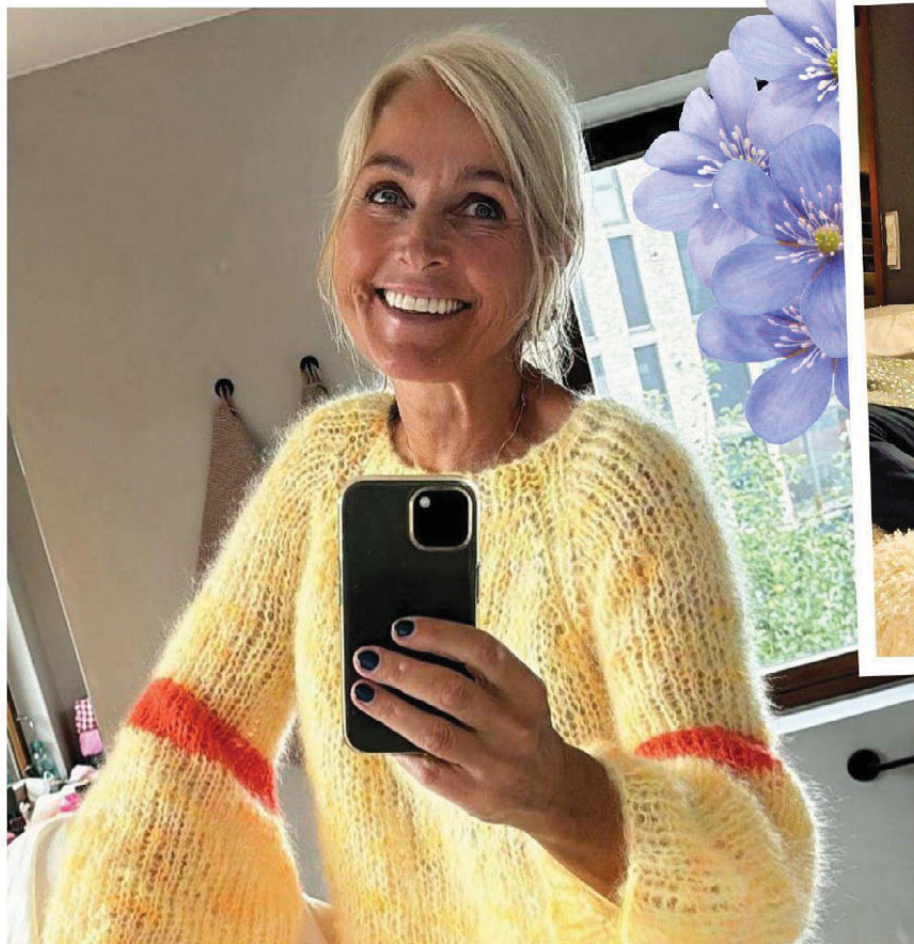
– Styr unna mønsterstrikk i starten og begynn heller med striper før du kjører full rosemaling og altfor mye annet som krever konsentrasjon. Spør om hjelp i garnbutikken eller hos de som selger mønster og garn på nett. Du får svar, er Vårs erfaring. Hun anbefaler også alle å bruke YouTube.

SATS PÅ SALG

– På YouTube kan du lære nye teknikker, der finnes alt. Rekk opp hvis du skjønner at du er på ville veie, i stedet for å strikke ferdig et plagg som aldri blir brukt, råder Vår.

Hun oppfordrer alle til å følge med på salg av garn på nett. Garn kan være kjempedyrt, men det er ofte salg og mye å spare om du googler litt. Og husk, legg Vår til:

– Strikkegensere skal ikke vaskes på 60 grader i vaskemaskinen, det holder å lufte dem. Det visste ikke Anniken, datteren min, men nå har vi i hvert fall en



FLOTT: Begge døtrene til Vår Staude setter stor pris på mammas strikkeglede. Her er Malin i en flott jakke.

EKSPRESS-GENSER: Denne er superenkel, sier Vår som planlegger å bli så god en gang at hun slipper å google. I mellomtiden koser hun seg med tykke pinner, fristende farger og garn der ikke feilene synes så tydelig.



1993: Vår intervjuet landslagstrener Egil Olsen for over tredve år siden med det samme gode smilet hun møter hele Norge med hver eneste hverdag på God morgen Norge på TV 2.

dukkegenser eller en veldig tykk babygenser om det skulle bli behov for det en dag, smiler Vår.

ELSKER Å LÆRE NOE NYTT

På spørsmålet om hvorfor hun stadig kaster seg over nye prosjekter svarer Vår at hun rett og slett elsker å lære nye ting.

– Enten det er å skifte olje på bilen, sette opp en lettvegg eller å knote med en strikkeoppskrift, så gir det meg enormt mye å lære noe nytt. Jeg liker å utfordre meg selv og blir veldig glad når jeg mestrer nye ting. I tillegg er det jo veldig, veldig hyggelig å lage noe til andre som jeg vet de blir glade for. Både Malin og Anniken er voksne nå og har mye å gjøre hele tiden. De ønsker seg stadig vekk noe nytt og da setter jeg i gang. Jeg lager også ting til kjærestene deres eller vennene hvis de spør om det, røper Vår uten den minste redsel for å bli nedlesset av nye forespørsler.

TAKKET VÆRE PANDEMIEN

Det er ingen tvil om at en strikkedille har truffet hele landet. Flere lanserer egne oppskrifter og design, og nye strikke- og hekle bøker dukker stadig opp. Hva er det som skjer?

– Jeg tror strikking og sying er blitt populært fordi folk er lei av å kjøpe masse billige klær som går i stykker etter to vaskinger. Jeg tror også mange har et inderlig ønske om å skape noe selv, få utløp for sine kreative sider og faktisk klare å lage noe fint selv. Enten det er et par votter, et lite skjerf eller en hel genser – å se noe bli til mellom hendene sine, er utrolig bra og til å bli veldig glad av. I hvert fall blir jeg enormt glad av det, sier Vår og takker pandemien for å ha funnet tilbake til ungdommens håndarbeids- og strikkeglede.



TOPP TRE: Dette er en av Vårs favorittgensere som hun har strikket i ulike varianter siden hun ble bitt av strikkebasillen under pandemien.

4 TING OM STRIKKING

– HVA VAR DET FØRSTE DU STRIKKET?

– Det første jeg strikket var et skjerf (som klødde) på barneskolen.

– HVA ER DIN FAVORITTSTRIKK?

– Det må være genserne til @Novemberknits, spesielt de som heter Eun og Joo light.

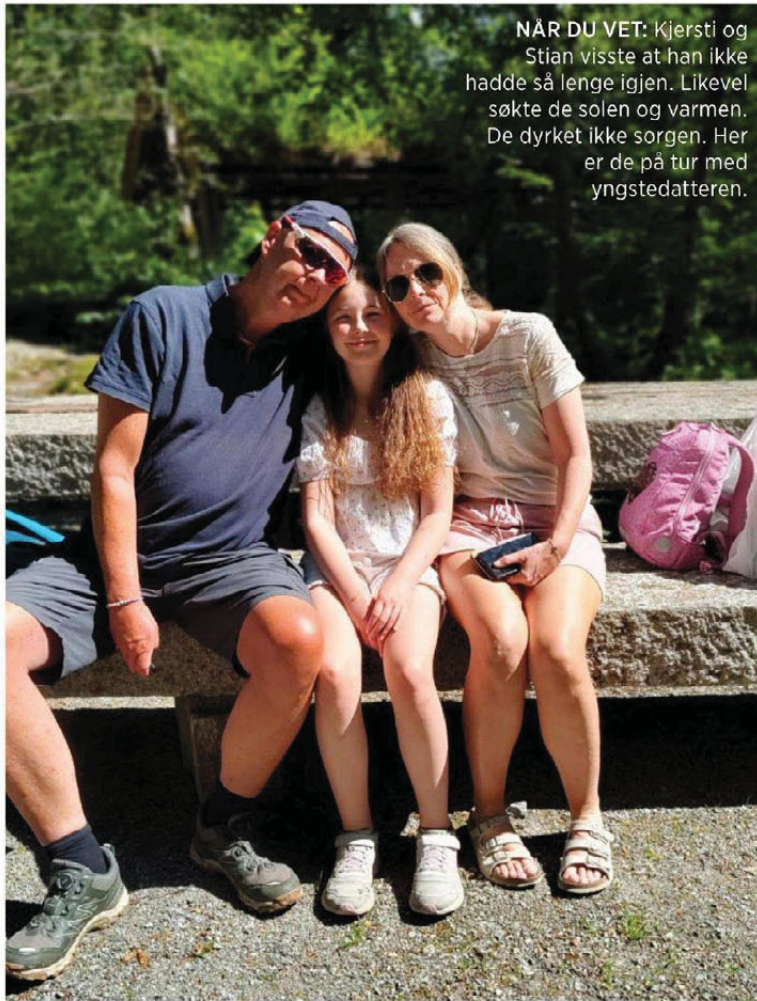
– HVILKE STRIKKEPINNER ER MINE FAVORITTER?

– Jeg har en stor samling med strikkepinner, rart med det, man mangler alltid akkurat «den» man trenger. Liker trepinner best.

– DETTE STRIKKER JEG ALDRI IGJEN?

– Jeg kommer aldri til å strikke mønstergensere der jeg må følge med hele tiden og telle hver eneste maske. Jeg liker veldig godt å kunne strikke og prate eller se på en serie eller noe. Mye mønster uten system er helt krise. Jeg strikket en genser som heter Edeltåre som var et mareritt, jeg ga opp halvveis, og strikket resten ensfarget. Det funket fint, det og.

NÅR DU VET: Kjersti og Stian visste at han ikke hadde så lenge igjen. Likevel søkte de solen og varmen. De dyrket ikke sorgen. Her er de på tur med yngstedatteren.



Rakk aldri å gifte seg

Mistet ektemannen på bryllupsdagen

– Vi visste at Stian skulle dø, men de siste ukene gikk så altfor fort, sier Kjersti Selje. Den dagen hun og samboeren skulle gifte seg, våknet han aldri.

TEKST: GUNN GRAVDAL ELTON FOTO: GUNN GRAVDAL ELTON, PRIVATE

Den til tider voldsomme elva Opo har roet seg. Strykene som renner gjennom Odda sentrum, er i godt lune. Kjersti Selje kan derfor sette seg på en stein i elvekanten sammen med datteren Nora. Huset de bor i ligger bare noen meter fra elva. Her har familien i mange år sett de enorme vannmengdene tordne nedover når høststormene setter inn eller når snøen smelter om våren. Noen ganger har elva tatt med seg hus og hjem på sin vei. De har sett jordene på Mannsåker, på den andre siden av elva, rase ut og bli tatt av vannmassene.

Men nå er det stille.

– Det er rart å måtte gjøre alt selv nå. Det var Stian som tok seg av det praktiske. Han planla og organiserte ferier, og han gjorde det som måtte fikses med huset. Det er så mye å sette seg inn i, sier Kjersti som sukker med tanken på taket som må skiftes og alle papirer som skal ordnes opp i. Kjersti har vært enke i snart ett år, og selv om de tidlig forsto at Stian skulle dø, valgte de helt til det siste å fokusere på livet – ikke døden.

– Det er en ny verden for meg å måtte gjøre alt på egen hånd. Jeg har mye å lære.

TRODDE DET VAR KOLS

Stian Bygnes hadde vært syk før. I 2001 ble han rammet av hjerneblødning og måtte opereres på Haukeland sykehus. Han hadde dessuten nylig mistet sin far etter at han fikk kreft. Bestefaren døde også av samme sykdom.

Stian hadde blitt helt frisk etter hjerneblødningen og levde nå lykkelig med sin Kjersti og deres fire felles barn. Men kreften er en lumsk sykdom. Sommeren 2022 ble også Stian alvorlig syk.

– Det var rett etter pande-



GODE MINNER: Kjersti og datteren Nora har mange gode minner etter pappa som døde altfor tidlig.

mien. Han ble rammet av covid, og vi leste at langvarig hoste kunne være en av bivirkningene etter sykdommen. Vi tenkte derfor ikke så mye over at hosten ikke vil gi seg, sier Kjersti som minnes vinteren og våren 2022.

Stian hostet fra februar til mai før han endelig gikk til lege. Da var formen blitt betraktelig dårligere.

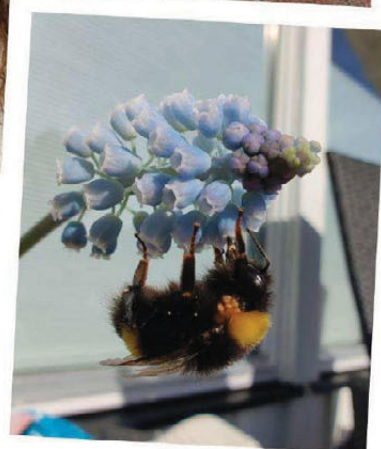
– Legene trodde først han hadde fått kols. Stian røkte ikke, men de mente likevel det kunne minne om kols. Men de sendte ham til røntgen for sikkerhets skyld, sier Kjersti som jobber som hjelpepleier på et bo- og behandlingssenter i kommunen.

PAPPAJENTE

Paradoksalt nok har Kjersti og Stian i mange år bodd bare noen få hundre meter fra sykehuset i Odda. Da radiologene på sykehuset så røntgenbildene, forsto de raskt at Stian måtte bli undersøkt av eksperter på et større sykehus. I juni 2022 ble han derfor sendt til Haugesund, to timer unna.

– Diagnosen var lungekreft med spredning. Stian hadde kreft i lunger, spiserør, lymfe – egentlig over alt. Vi

VALGTE LIVET: Før Stian døde, begynte han å ta bilder. Han ville skape minner fra livet, ikke fra døden.



”

Vi fikk vite med en gang at han ikke kom til å overleve.

fikk vite med en gang at han ikke kom til å overleve.

Kjersti og yngstedatteren Nora sitter i sofaen hjemme i det lille huset i Dalen, et eldre boligområde sentralt i Odda. Nora tar mammas hånd og trøster henne når hun gråter. Nora har vært med på hele farens sykdomsreise. Hun er snart 11 år gammel, men var bare åtte år da faren ble syk. Akkurat stor nok til at hun husker de gode dagene sammen med pappa.

– Han pleide å ta meg med på kafé. Der fikk jeg alltid ciabatta, sier Nora som alltid har vært pappajente, og som

fikk en stor drøm oppfylt dagen etter at familien hadde urnedsettelse.

Tante Irene Hammarlund ville prøve å gjøre tilværelsen litt lettere for den lille jenta, og ordnet det sånn at Nora fikk møte sitt store idol Alexandra Rotan i Keiino. Festival-vakter, familie og medlemmene i Keiino måtte alle tørke tårer over møtet med den lille, sterke jenta som nettopp hadde mistet pappaen sin.

– Jeg har alltid likt Keiino. Jeg har fulgt med på alt Alexandra har gjort. Stjerneekamp og Melodi Grand Prix. Jeg trodde ikke

det var sant da jeg fikk møte henne, sier Nora og klemmer mammas hånd igjen.

ET LITE MIRAKEL

Det er tungt for både Nora og Kjersti å snakke om at verdens snilleste pappa og kjæreste ikke er her lenger, men samtidig er de glad for alle minnene de rakk å skape sammen før Stian døde. For midt i en vond tid, ventet det utrolig nok noen veldig gode måneder på Kjersti, Stian og barna. De gode månedene før livet ebbet ut.

– Etter at han fikk diagnosen, gikk det noen uker før Stian begynte med medisiner. Han var så dårlig at vi ikke trodde han kom til å overleve den første sommeren. Han sjanglet når han gikk, og han klarte nesten ikke å komme seg ut i hagen. Men så skjedde det noe, sier Kjersti og lyser opp i et lite smil. For medisinerne var

nesten som et lite mirakel. Hver dag tok Stian en liten pille som gjorde at han ble bedre og bedre. En måned senere gikk han og Kjersti til Oddavarden, en flere kilometer lang tur like sør for Odda.

– Det var som et lite under. Vi visste ikke hvor lenge han ville ha effekt av pillene, men vi bestemte oss for å gjøre den tiden vi fikk, best mulig for oss alle. Jeg ble sykmeldt, og vi la vekt på å nyte livet sammen. Vi fikk nye vaner og nye verdier. Vi gikk lange turer og Stian begynte å fotografere. Det

var godt for humøret og godt for kroppen, sier Kjersti som er glad for disse minnene i dag.

VÅKNET ALDRI TIL VIELSEN

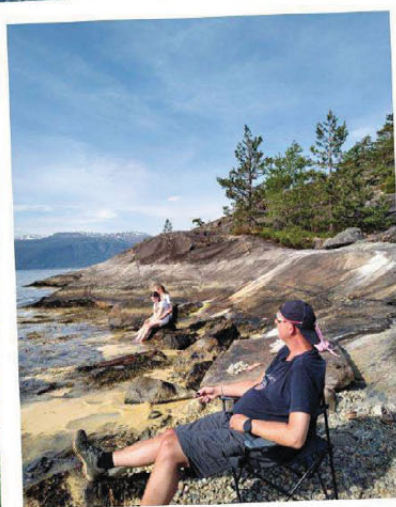
Ni «friske» måneder fikk Kjersti, Stian og barna Nora, Henrik, Renate og Eline sammen før Stian begynte å bli dårlig igjen. Våren 2023 tok kreften et nytt tak i kroppen hans og han ble satt på et studieprogram som krevde at han måtte pendle Odda-Oslo hver uke. En reise på fem-seks timer hver vei. Kjersti var med hver gang.

”

Medisinene var nesten som et lite mirakel. Hver dag tok Stian en liten pille som gjorde at han ble bedre og bedre.



SOMMER I ODDA: Stian ble etter hvert en ganske dyktig fotograf og Kjersti hadde problemer med å velge blant utallige vakre bilder. Men sommeren i Odda var begge to glad i.



DE SISTE DAGENE: Kjersti og Stian begynte å gå turer. På mange måter gledet de seg enda mer over livet den siste tiden før Stian døde.

Stian hadde ikke krefter til å kjøre selv.

Men ett år senere ble behandlingen avsluttet. Ingenting virket mer. Det var bare å vente.

Kjersti Selje og Stian Bygnes var sammen i 30 år og rakk å markere jubileet. De rakk også å feire Stians 53-årsdag. Det siste de skulle gjennomføre før Stian døde, var å gifte seg.

– Jeg hadde aldri vært voksen alene før. Jeg bodde hjemme hos mine foreldre til jeg 18 år gammel møtte Stian. Jeg flyttet hjemmefra og direkte inn i leilighet sammen med ham. Siden var det bare oss. Jeg har alltid hatt noen der, noen å spørre til råds. Vi visste jo hele tiden at det alltid ville være oss to, men giftermålet ble alltid utsatt. Det var så mye som skjedde hele tiden.

Våren og sommeren 2024 gikk fort. Det var så mye som skulle gjøres før Stian ble for dårlig. Til slutt fikk paret satt en dato for vielsen. 15. juli skulle det skje.

– Stian lå da på sykehuset i Odda. Jeg gikk ned til ham like etter kl. 10. Han hadde vært våken samme morgen, men da jeg kom, sov han, sier Kjersti som satt ved sengen hans og ventet.

Hun hadde giftermålingene med seg, og hadde avtalt med en kommunalt ansatt med vigselsmyndighet, om at hun skulle ringe så snart Stian var våken.

Men Stian våknet aldri igjen. 15. juli 2024, før de reker å sette på ringene, dør Stian Bygnes.

EN TRØST I SORGEN

– Det blir jo ganske mange praktiske problemer i ettertid siden vi ikke var gift, men samtidig er jeg glad han fikk slippe. Han hadde så vondt, og akkurat denne dagen kjente han på en slags lindring. Han hadde ingen smerter og sov så godt, sier Kjersti som trøster seg med at mannen hun elsket i hele sitt

GOD STØTTE: Tante og storesøster Irene Hammarlund (t.h.) har vært en god støtte for Kjersti og barna etter at Stian døde.



PAPPAJENTE: Nora har blitt 11 år, men var bare åtte da faren ble syk. Hun glemmer aldri at han pleide å ta henne med på kafé.

voksne liv, sovnet rolig inn etter en lang tid med sterke smerter.

– Vi skapte så mange gode minner i tiden før smertene tok overhånd. Det blir et nytt liv for oss som er igjen, men vi skal fortsette å ha fokus på de gode tingene. Vi har tross alt så mye å være glad for.

SPØKTE PÅ GRAVLUNDEN

I dag hviler Stian på gravlunden i Odda, under solen.

– Stian var så glad i sol. Vi fikk velge sted, og da var det viktig for oss at urnen ble satt ned et sted der solen

”

Vi fikk velge sted, og da var det viktig for oss at urnen ble satt ned et sted der solen skinner mest mulig.

skinner mest mulig, sier Kjersti og smiler litt når hun forteller om en av turene hun og Stian gikk i hans «gode periode».

– Han var alltid i godt humør og holdt motet oppe. Da vi en dag gikk tur på kirkegården, spøkte han med at han måtte velge seg en plass hvor han skulle ligge, når han først var der. Jeg tror han ville vært fornøyd med den plassen vi fant til ham.



Når kroppens vene-funksjon ikke fungerer optimalt, kan du merke det i bena. De oppleves tunge og trette og plutselig blir hverdagen litt mer trøblete. Ingrediensene i Venolet støtter venefunksjonen din.



TEMA
Sunn
venefunksjon
i bena

4 grunner til å støtte venene dine. Ingrediensene i Venolet er med på å hjelpe ved en rekke ubehag.



MOTVIRKER
TRETTE BEN



MOT FØLELSEN
AV TUNGE BEN



SUNNERE
HUD



MINDRE
APPELSINHUD

Tunge og trette ben?

Tunge og trette ben påvirker ca 20-30% av befolkningen. Det er ikke en alvorlig tilstand, men det kan begrense de daglige aktivitetene.

Hvordan oppstår veneproblemer

Det kan som regel spores tilbake til at kretsløpet ikke fungerer optimalt. Det påvirker både følelsen i bena og hudens utseende.

Vener er blodårer som returnerer blodet fra organene, tilbake

til hjertet ved hjelp av veneklaffer. Hvis funksjonen i disse klaffene ikke opprettholdes, vil blodet i venen kunne hope seg opp. Opplever du tunghet og tretthet i bena, kan det være fordi det siver væske ut i vevet, fra de små blodårene.

Hjelp mot tunge og trette ben

Venolet er basert på ingrediensene rød vinrankeblad/kjerner, vitamin C og furubark. Rød

vinrankeblad/kjerner bidrar til en god blodgjennomstrømning i bena, og til en normal funksjon av venesystemet. To faktorer som motvirker opplevelsen av tunge og trette ben. Planten kan forbedre hudens generelle utseende og redusere cellulitt.

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

Bestill Venolet - få 50%

på 1. levering ved abonnement

NÅ 209,- inkl. frakt kr 248,-
2 mnd forbruk. Ingen bindingstid.

SMS: send VENOLET25 til 2210

RING: 37 08 13 00

Hverdager kl. 8-16

WEB: wellvita.no



wellvita

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



Kjenner du igjen dette:

Om morgenen er magen flat og du føler deg vel, men etter flere måltider i løpet av dagen blir en følelse av oppblåsthet mer og mer merkbar.

MACOFORM er basert på ekstrakt av **artisjokk** som kan hjelpe ved oppblåsthet som følge av luft i magen, ved fordøyelsesproblemer bl.a. ved å fremme produksjonen av fordøyelsessaft er, pluss at den kan fremme vektta. Inneholder også ekstrakt av **løvetann**, som bidrar til å stimulere fordøyelsen, opprettholde pH-balansen, samt til en normal mage- og leverfunksjon.

Bestill nå - få levert rett i postkassen

50% på første pakke ved abonnement.

kr 199,- totalt 238,- inkl. frakt



SMS: FORM25 TIL 2210

WEB: WELLVITA.NO

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16



wellvita
Engenes 15, 4865 Åmli

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 438,- inkl. frakt (219,- pr mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

Hjelp magen din!

Stadig flere mennesker, i alle aldre, sliter med luft i magen, murring eller en stinn- og oppblåst mage, som følge av dårlig fordøyelse. For mye fet mat og en hverdag med stillesittende arbeid, får tarmen til å jobbe langsomt. Dermed kan avfallsstoffer hope seg opp i tarmen. Opphoping av avfallsstoffer i tykktarmen, setter i gang en gjæringsprosess. Da oppstår forskjellige gassdannelser, som blåser opp magen.

Sett i gang fordøyelsen
For å unngå mageproblemer, bør du få fart på fordøyelsen din. Macoform inneholder en unik sammensetning av ekstrakter fra artisjokk og løvetannrot, som hver på sin måte jobber på lag med magen.

Plantene har en bred virkning og kan derfor brukes mot mange forskjellige problemer med magen.

Les mer på wellvita.no

3 TEGN

på at du kan trenge hjelp til magen



Oppblåst
mage



Fordøyelses-
problemer



Mye luft
i tarmen

"Jeg ble kvitt den oppblåste magen"



ANETTE

- Jeg har vært plaget med en oppblåst mage i mange år. Magen føltes ofte stinn og hard, som om det lå en fotball der inne, forteller Anette.
- Jeg hadde prøvd stort sett alt, men Macoform viste seg å være den riktige løsningen.

"En liten tablett har gjort godt for magen min"



KATRINE

Når hun gikk ut for å spise med venner, ble magen hennes så stinn og oppblåst, at vennene faktisk kunne se det. Nå har hun funnet en løsning - og effekten kan både merkes og ses.

EDEL STRIKKER OG GIR BORT

– Det er kjekt å få bidra

I Skjevika i Molde sitter Edel stadig vekk med strikketøyet i fanget. Over 300 Marius-gensere har hun strikket og gitt bort til barn som trenger varme klær.

TEKST: SIRI WALEN SIMENSEN

FOTO: SISSEL TOVEN OG PRIVATE BILDER

Skulle du være på reise en gang i et fattig og krigsherjet land, eller i en flyktningleir i Hellas, kan det hende at du ser et barn med en norsk, varm Marius-genser. Se da ikke bort fra at den kommer fra Edel Jorun Blikås.

Flyktningleiren i Lesvos, landsbyer og krigsherjede byer i Ukraina, slummen i Nairobi og Romania er noen av stedene det finnes barn, som har fått et varmt plagg fra den hjertevarme damen nordvest i Norge.

– Jeg strikker og gir bort fordi det er veldig givende og kjekt å få bidra, sier 65-åringen, som jobber halv stilling i en barnehage og lever et aktivt liv, blant annet gjennom å gå små og store turer som friluftsrådet i Møre og Romsdal arrangerer. I 2024 var hun på hele 249 fotturer.

Edel er en dame, som helst ikke vil stikke seg frem, og først takket hun høflig nei til å bli intervjuet av Familien. At vi likevel klarte å overtale henne, kan vi

takke et familiemedlem for.

Det var Sissel Toven, som tipset oss om henne.

– Jeg abonnerer på Familien og leser om alle de flinke folkene, som lager fine håndarbeid til veldedige formål. Min svigerinne har strikket over 300 Marius-gensere, ullbukser, luer og votter, som hun blant annet sender til barn i Ukraina. Så det er mange barn som har fått varme ullklær fra Edel, skrev Sissel til oss.

STRESSER NED

Håndarbeid har vært en hobby gjennom livet. Som venstrehendt lærte hun seg å strikke selv, men det var broderier hun som ung voksen likte best å holde på med.

– Jeg sydde hardangersøm og juleduker. Etter hvert begynte jeg med kunststriking, som er en mer avansert form for strikking. Jeg strikket duker, som jeg ga bort, forteller hun.

Å ha noe mellom hendene føles avstressende og beroligende, og så er det så kjekt å se resultatet av det du gjør,



HJERTEVARME: Det føles godt å få bidra med litt, sier Edel.

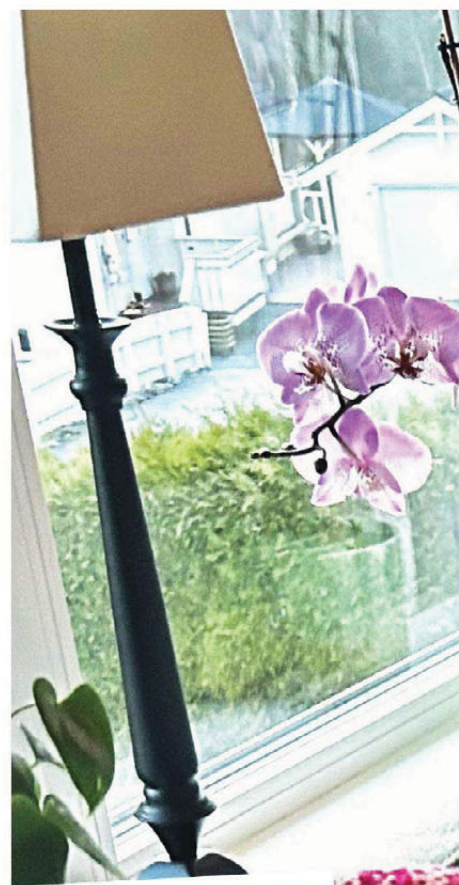
synes Edel. Hun har barn og barnebarn og strikket til dem da de vokste opp.

– I mange år strikket jeg for å gi som gaver til familie og venner. På et tidspunkt begynte jeg å strikke uten å vite hvem som skulle få det, nærmest for lager. En dag leste jeg om en gruppe på Facebook, *Stiftelsen KPK Ukraina*, en ideell organisa-

sjon med et hjerte for fattige i Ukraina. Dette var før krigen brøt ut. Det endte med at jeg sendte to esker med strikk, deriblant 22 gensere, forteller hun.

BEGYNT I 2014

Egentlig var strikk til premature barn starten på Edels hjertevarme gi-bort-strikk. Da mannen hennes i 2014 lå





MENGDER: Edel har sendt flere enn 300 Marius-gensere til barn som trenger noe varmt å ha på seg. Ullbukser produserer hun også og gir bort.

på Rikshospitalet for organtransplantasjon, satt hun på sykehuset daglig i to uker mens han var der. Hun strik- ket små, varme luer til barn som var altfor tidlig født og leverte en stor pose til nyfød- tintensiv avdeling.

Da det ble krig i Ukraina, økte engasjementet hennes. Hun leste at Posten sendte esker gratis til det rammede landet hvis man hadde en konkret adresse å sende til. Edel sporet opp adresser gjennom hjelpeorganisasjo- ner og sendte av gårde varme plagg som flyttepost.

Høsten 2023 ble søsteren også med på å strikke for å gi

bort. Og siden da har det vært storproduksjon fra hen- nes hender. Svigerinne Sissel forteller at det bare siden jul er blitt strik- ket 13 Marius- gensere, syv ullbukser og fire luer.

– Jeg strikker i hver ledige stund jeg har. Når jeg ser på TV, må jeg strikke, og det samme gjelder når mannen min og jeg er på bilturer. På ferieturene med bobil har jeg beina opp og garnnøster og strikkesø- i fanget, sier hun med latter i stemmen.

STRIKKETØY-AVHENGIG

At du som storstrikker blir avhengig av å ha garn og pin-

”
Jeg har aldri vært i et område med krig eller stor fattigdom, men ser på TV og føler at jeg har lyst til å hjelpe.

ner med deg overalt, vet Edel. Strikketøyet tas frem overalt. Det er med på besøkene hos en gammel mor på sykehjem. Når de snakker sammen, strikker hun samtidig. Stemningen er alltid avslap- pet. Det er noe beroligende med hendene og fingrene, som beveger seg i en slags takt.

Strikkehurtigheten er for-

midabel. På en uke har hun ferdig en genser i størrelse fire-seks år og er kommet halvveis på neste.

– Det er ikke småtteri Edel kjøper av garn, sier svigerinnen. Selv sier hun at hun forsøker å finne tynt ullgarn, som er på salg. Hvis ikke, blir det veldig dyrt å holde på.



DEN FØRSTE: Edel med den første duken hun lagde, en hardangersøm duk.

KUNSTSTRIKK: Edel har også kost seg med kunststrikk og har brodert flotte, store duker.



Det har gått flere tiår siden hun strikket sin første Marius-genser og nå kan hun mønsteret praktisk talt utenat. De siste årene har hun levert gavene til en hjelpeorganisasjon nær seg, *Heimstadkjær i Midsund*.

«Vi elsker å hjelpe andre og løfte andre opp og frem. Vi er best saman», er mottoet til organisasjonen, som har base i Edels region.

SER FOR SEG BARNA

Edel sier at hun ser for seg barna hun strikker til. De har ikke mer enn de slitne klærne de går i og fryser når det er kaldt.

– Jeg har aldri vært i et område med krig eller stor fattigdom, men ser på TV og føler at jeg har lyst til å hjelpe. Å få gjøre en forskjell for noen er målet.

Genserne jeg strikker og gir bort er en liten håndrekning fra meg. Det er ingen konkurransefaktor i det. Jeg bare synes det er godt å holde på med, forklarer hun.

I disse dager er hun i gang med et par små babysokker, også de i tynt ullgarn. Hun har også lagt opp til en ny Marius-genser.

– Jeg har vært heldig med livet mitt. Vi bor i Skjevika, som er en liten bygd med rundt 2000 innbyggere. Jeg vokste opp her og føler tilhørighet, forteller hun.

Rundt Edel er det mektig natur; fjell, sjø og skog. Og hun er flink til å bruke omgivelsene til å få fine turer.

Edels engasjement har ført til at hun gir bort mer enn strikk til Ukraina.

”

*Jeg liker å gi bort.
De som ikke gir noe til noen,
går glipp av en god følelse.*

Hun har pakket ned dame- og barneklær, sengetøy og mat som hun har samlet inn fra venner og familie.

– De som ikke gir noe til noen, går glipp av en god

følelse. Det føles bra å vite at noe jeg gjør, kommer til nytte og gleder andre, oppsummerer den sympatiske strikkeren.

Tips oss

Familien har i alle år vært med på «Sokker som varmer». Det finnes også mange organisasjoner som tar imot strikkeplagg, som sendes til fattige og/eller krigsherjede land.

Både Frelsesarmeen og Røde Kors samler inn strikk til personer, som har det vanskelig i Norge.

Kjenner du flere som Edel? Tips oss på mail familien@egmont.com



God helsehjelp starter med nødvendig informasjon om deg

For at du skal få trygg og god hjelp når du trenger det, er det viktig med informasjon om deg og din helse.

Helseopplysningene dine kan derfor deles med dem som skal gi deg helsehjelp – når det er nødvendig. Helsepersonell har alltid taushetsplikt, og all tilgang til dine opplysninger blir registrert.

På Helsenorge kan du lese mer om rettighetene dine ved deling av helseopplysninger. Her kan du også velge hvordan helsepersonell får tilgang til dine helseopplysninger – eller se hvem som har lest informasjon om deg.

Les mer om rettighetene dine på

[Helsenorge.no/delte-helseopplysninger](https://helsenorge.no/delte-helseopplysninger)

Kontakt Veiledning Helsenorge på **23 32 70 00** hvis du har spørsmål.





Vitamin-K

Så lite som 2,5 dl rå
bjørnebær eller blåbær
gir 29 mikrogram vitamin K

(ca. 1/3 av dagsbehovet). K-vitamin
hjelper blodplatene å stoppe blødninger.
K-vitamin er også viktig for kjeletthelsen.
Har du for lite vitamin K, kan du miste
benmasse og få brister og brudd. Det er
få kilder til vitamin K i kosten, og
bjørnebær og blåbær er derfor fine
tilskudd til det daglige inntaket. Hvis du
tar blodfortynnende medikamenter
(warfarin), kan store mengder vitamin K
forstyrre medisineffekten. Snakk med
legen din om hvor mye av disse bærene
du kan spise.



2

Kreftbeskyttelse

Bringebær og blåbær inneholder mange
stoffer som kan forebygge kreft. Blåbær
inneholder pterostilben som har
beskyttende egenskaper mot kreftdannelse.
De som spiser jordbær regelmessig, har tre
ganger lavere risiko for å få kreft enn de som
ikke spiser jordbær.

DE DEILIGE BÆRENE:

Søtt og sunt

De er fristende, søte og supersunne. Nå
er tiden inne for å storkose seg med alle
de gode bærene naturen byr på. Ikke
bare smaker de godt, de gjør godt også!

TEKST: GUNN HELENE ARSKY ERNÆRINGSFYSIOLOG CAND.SCIENT.
FOTO: GETTY IMAGES

3

HJERTEHELSE

Blåbær, jordbær og bringebær inneholder de potente antioksidantene antocyaniner, et blått fargestoff som forhindrer at kolesterolet harskner (oksidere), og dermed forebygger du hjertesykdom. I en studie fra 2013 viste det seg at voksne kvinner som spiste mer enn tre porsjoner blåbær og jordbær per uke hadde hele 32 prosent lavere risiko for å få hjerteinfarkt enn dem som spiste færre porsjoner. Solbær er også rike på ulike antocyaniner. Disse er kjent for å ha en forebyggende effekt mot hjerte- og karsykdom.



Sunne vaner

Fargen på skallet, samt de spesielle beskyttende egenskapene som skallet har, skyldes kjemiske stoffer planten produserer. På samme måte som de beskytter bæret mot kulde, insekter og solskade, kan stoffene beskytte oss mot celleskader, for tidlig aldring og forandring i arvestoffet. Vi kaller disse stoffene for antioksidanter. De fleste bærslag inneholder noe vitamin C, hvorav solbær og jordbær skiller seg ut med spesielt høyt innhold. Ville bær eller hagebær? De sunneste bærene er de som du spiser, uansett hvor de har vokst.

5

Hjerneføde

Bjørnebær kan forbedre hjerneheten og bidra til å forhindre aldersrelatert hukommelsessvikt. Antioksidantene sørger for å redusere betennelses-nivået i hjernen. En studie viste at blåbærspisere bedret blodtilførselen til viktige områder av hjernen, bedret minnet og skjerpet oppmerk-somheten. En annen studie viste at eldre som spiste jordbær og blåbær i flere måneder, fikk bedre hukommelse.



Støtt kroppen i overgangsalderen.

New Nordic har mange produkter som kan bidra til en mer behagelig overgangsalder. Finn din personlige støttespiller.

magnesium
malate™
reduserer
tretthet og
utmattelse.



Hair Volume™
Post Menopause
fremmer hårvekst
og hårstyrke.

Melissa
Dream™ Plus
Melatonin
kan bidra
til en god og
rolig søvn.



Rødkløver™
kan hjelpe mot
vanlige plager
i overgangsal-
deren.

Ble kvitt HETETOKTENE og dårlig nattesøvn

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

Badet i svette om natten

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

og ga meg dårlig nattesøvn.

Fikk anbefalt Meno Joy™ av en venninne

–Jeg fikk anbefalt å prøve Meno Joy™ av en venninne. Allerede etter 3 uker kunne jeg merke at produktet fungerte godt for meg.

Slutt med nattesvette

–Nå er et slutt med å stå opp om natten for å skifte og vende

på dynen. Jeg kan også sitte i middagsselskap uten å må gå ut for å få frisk luft fordi jeg får hetetokter. Jeg fortsetter sikkert med å bruke Meno Joy™ til jeg er helt ferdig med overgangsalderen.

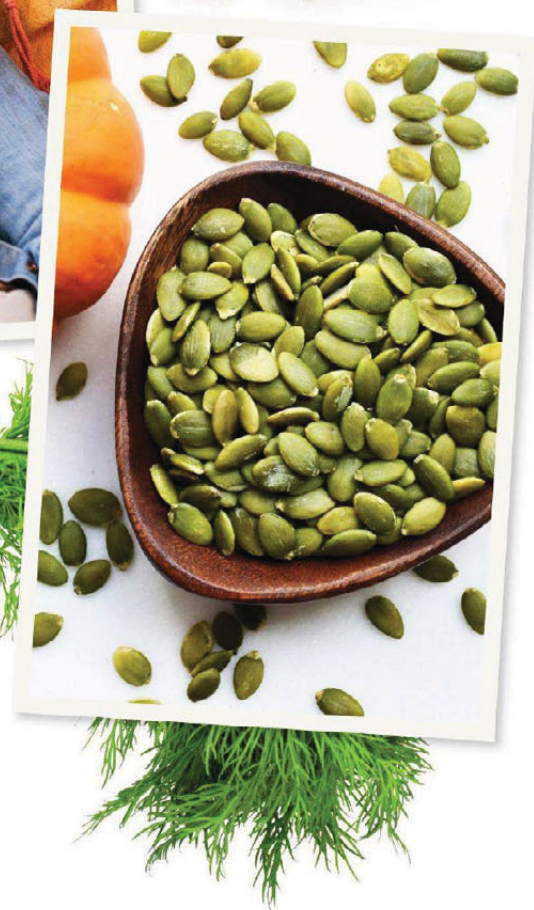
–Jeg våknet om nettene og var gjennomvåt av svette, og minst 3-4 ganger om dagen fikk jeg hetetokter hvor jeg ble rød i ansiktet og måtte ut for å få frisk luft.



Bestill hjem i dag!

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

Fås også der
du kjøper helsekost.



DE GODE RÅDENE FRA GAMLE DAGER

Kjerringrådene som hjelper

Gode råd er ikke dyre. Du kan finne hjelp for små og store plager rett utenfor stuedøren, eller i ditt eget kjøkkenskap.

TEKST: EVA GLORVIGEN FOTO: GETTY IMAGES

SÅRE OG SPRUKNE HENDER

- **Kamille:** Virker beroligende. Ta noen teposer i en kopp med varmt vann, la den ligge i et par minutter før du legger teposene over den sprukne huden. Dette virker både smertelindrende og hjelper sårene til å gro fortere.
- **Grønnsåpe:** Gi sprukne hender eller føtter et godt bad i grønnsåpevann. Bruk 2–3 dl grønnsåpe til 10 liter lunkent vann.
- **Lakserolje:** Sprekker som dukker opp i den tynne huden på fingrene gror raskere når du smører dem med lakserolje. Det hjelper like bra på sprekker på føttene.

BLÆRE OG LEKKASJE

- **Dill:** For å temme en nervøs blære kan du ta 1 spiseskje dillfrø og la det trekke i 2 dl kokende vann. Sil av og drikk.
- **Gresskarkjerner:** Du kan spise 10–15 gresskar kjerner hver dag. Tygg dem godt og gjør dette hver dag i noen uker. Dette hjelper også mot sengevæting.
- **Magnesium:** Mørkegrønne bladgrønnsaker og gresskarkjerner er gode magnesiumkilder. Du kan også ta tilskudd med ca. 300 mg magnesium en måneds tid. Det er lurt å ta B6 samtidig, for det vitaminet bidrar til maksimalt opptak. Mens du går på

denne kuren bør du begrense inntaket av meieriprodukter. Det er fordi kalsium hemmer opptaket av magnesium.

ARTROSE

- **Fisk:** Noen har god effekt av fiskepulver tabletter.
- **Smør:** Smør stive ledd i fin-

grene med meierismør som er rørt opp med 7 % eddik.

- **Einer:** Kok opp vann med oppklippede kvister av einer, ha med bærene, og la det trekke i 2–3 timer. Sil av og legg hendene i vannet i 3 minutter. La dem lufttørke. Vannet kan settes i kjøleskap og varmes opp igjen.

HUSK!

Kjerringråd må aldri tas istedenfor medisinsk behandling. Noen av rådene er nyttig supplement til behandlingen du får av lege, men da anbefaler vi at du gjør det i samråd med legen din.



Eddik er et av historiens eldste slankemidler og er tilbake på moten igjen.



Ned i vekt med eplesidereddik

Siri er en aktiv østfolding som forteller at hun elsker å treffe gode venner til kaffe eller lunsj, og i tillegg er hun opptatt av hund.

For noen år siden fikk Siri beskjed om at hun hadde lavt stoffskifte. Da kom også problemene med vekten.

Prøvd nesten alt

Dessverre har hun ikke viljestyrke nok til å følge en streng diett. Siri har stor interesse for helsekost,

og de siste årene har hun jobbet innen helse. Gjennom jobben ble hun anbefalt å prøve Apple Cider™-tablettene fra New Nordic. Siden hun begynte med tablettene har Siri gått ned flere kilo. Det som er ekstra positivt er at huden også føles finere, og hun er ikke lenger oppblåst i magen.

Apple Cider™ finnes også som deilige gummies, og disse supplerer hun med på ettermiddagen. Trangen etter søtsaker er nesten borte, og Siri forteller at hun anbefaler Apple Cider™ til alle hun kjenner.

EPLESIDEREDDIK HAR ALDRI SMAKT SÅ GODT!

De veganske Apple Cider Gummies fra New Nordic er et velsmakende kosttilskudd. Perfekt for alle som ønsker å ta eplesidereddik uten den sure smaken.



Hva er Apple Cider?

Eplesidereddik har vært populært helt siden vikingtiden. Da som nå ble den brukt for sine gode smaks-givende egenskaper. Eplesidereddik lages av fermenterte, modne epler som kaldpresses til mos. Deretter tilsettes det eplesyre-bakterier. Apple Cider™-tablettene fra New Nordic inneholder også ekstrakt av løvetann og artisjokk samt kolin. Kolin bidrar til et normalt fettstoffskifte. Tradisjonelt benyttes eplesidereddik for å regulere fordøyelse og som en løsning mot vann i kroppen.

TEST

HVORDAN FØLER DU DEG?

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| | JA |
| Kroppen min kjennes tung og hoven | ☐ |
| Jeg elsker salt snacks | ☐ |
| Beina mine kjennes hovne | ☐ |
| Jeg har cellulitter | ☐ |
| Jeg drikker ikke nok vann | ☐ |

Hvis du har svart ja på ett eller flere punkter, kan det gi noen hint om at du har mer vann i kroppen enn normalt. I så fall kan du prøve Apple Cider™.

Eplesidereddik er laget av fermenterte, modne epler, og er en tradisjonell og effektiv løsning mot vann i kroppen.



Bestill hjem i dag!



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

Kan også kjøpes
der du kjøper helsekost.



Følt alder

Alderen vår harmonerer ikke alltid med det vi kjenner. Ifølge befolkningsundersøkelsen HUNT svarte mange av deltagerne at de følte seg syv år yngre enn sin kronologiske alder, og forskjellen økte med alderen. De med god helse og livskvalitet følte seg yngst.

Kilde: Forskning.no



Å SOVE PÅ DET

Mens hjernen veksler mellom ulike typer søvn, hjelper søvnen oss med å organisere informasjon. Derfor kan vi legge oss med et problem og våkne med en løsning.

Kilde: Hjernefabrikken.no



Bli en bedre svømmer

Å trene i vann er både skånsomt og effektivt. Det er nemlig ikke så mye som skal til for å bli en litt bedre svømmer. Uansett alder er det aldri for sent!

Velg riktig utstyr: En god badedrakt eller shorts som sitter godt, er avgjørende for å kunne bevege seg ordentlig i vannet. Er du plaget med såre øyne, kan det være lurt å bruke svømmebriller.

Kilde: Svømming.no



GAMMEL VANE ...

... kan fint vendes! Men det er lurt å gå målrettet frem. Unngå triggerer som gir økt lyst til å gjøre det du skal unngå, som for eksempel å shoppe sko, bytt ut det med nye alternativer, legg nye vaner til eksisterende rutiner, lag en plan B når du blir fristet til å gjenoppta gamle vaner.

Kilde: NRK.no

Sommer på menyen

Reker hører med om sommeren.
Her er tre enkle og gode retter med smak av sol og sjø.

OPPSKRIFTER: MIRA ARKIN OG NADIN MARTINUZZI
FOTO: CHRIS TONNESEN OG NADIN MARTINUZZI



Skaguntoast med sommergrønt

En frisk og sommerlig variant av den svenske klassikeren med asparges, erter og ørretrogn.

4 porsjoner

1 bunt grønne asparges
ca. 200 g erter, gjerne ferske
100 g crème fraîche, 18 %
75 g majones
300 g pillede reker

2 ss hakket dill
2 ss finhakket gressløk
1 ts finrevet sitronskall
salt og nykvernet pepper
50 g ørretrogn
4 tykke skiver ristet
surdeigsbrød eller annet lyst
brød
ertespirer og sitronbåter til
servering

Knekk av den nederste delen av aspargesene. Blansjer asparges i lettsaltet vann i 1

minutt. Skyll med kaldt vann, og skjær i mindre biter. Spar noen topper til pynt.

Ha asparges og erter i en bolle. Tilsett crème fraîche, majones, reker, dill, gressløk og sitronskall. Smak til med salt og pepper. Vend inn ørretrogn til slutt.

Server på ristet brød og pynt med ertespirer, aspargestopper og en sitronbåt.

Serveringstips!

Fyllet passer også perfekt å servere i brioche-pølserbrød til lunsj eller som kanapeer på små kjeks eller crustader.



Rekesmørbrød med aioli og korianderpesto

Server rekesmørbrødet med kremet aioli og korianderpesto for en spennende vri på klassikeren.

4 porsjoner

AIOLI MED BAKT HVITLØK:

1 hel hvitløk
1 egg
2 ts dijonsennep
2 ts hvitvinseddik
½ ts flaksalt
1 ts pepper
2½ dl solsikkeolje

KORIANDERPESTO:

1 bunt fersk koriander
1 hvitløkfedd
30 g ristede salte cashewnøtter
2 ss sitronsaff
1 dl mild olivenolje
¼ ts salt

TIL SERVERING:

500 g pillede reker
4 brødskiver
4 salatblader
4 sitronbåter

Aioli med bakt hvitløk: Skjær toppen av hvitløken og pensle med olje. Pakk inn i aluminiumsfolie og bak i ovnen på 220° i ca. 45 minutter til helt mør. Klem ut innmaten i hvitløken og legg over i en høy smal sylinder som hører til stavmikseren. Ha i egg, dijonsennep, hvitvinseddik, flaksalt, pepper og solsikkeolje. Sett stavmikseren i bunnen av beholderen og løft sakte opp og ned mens mikseren går til majonesen er tykk. Smak til med salt hvis det trengs.

Korianderpesto: Skyll korian- der, rist av vannet og kutt vekk det groveste på stilkene. Kjør ingrediensene sammen. Smak til med salt hvis det trengs. Hvis pestoen virker for tykk, kan du tilsette litt kaldt vann.

Til servering: Server brødskiver, salat og reker med aioli, korianderpesto og sitron.

Bakt hvitløk

Bakt hvitløk i aioli gjør smaken mild, søt og kremet. Både aioli og korianderpesto er nydelig tilbehør til sommerens retter og holder seg minst en uke i kjøleskapet.



Rekecocktail med mango

Mango og reker er en perfekt kombinasjon. Her servert som rekecocktail i små porsjonsglass.

4 porsjoner

4 dl ferske, pillede reker
2 hjertesalat
1 mango
½ agurk

DRESSING:

1 ss hakket dill
2 ss majones
4 ss lettrømme
1 ss sitronsaff
salt og pepper

Hakk salat og agurk, og del mango i små biter. Vend inn godt med reker.

Finhakk dill og rør med majones, rømme og sitronsaff til en dressing. Smak til med salt og pepper.

Server rekecocktailen i porsjonsglass med en god klatt dressing på toppen.

Utt på tur!

Skal du spise med engang, kan dressingen vendes inn. Skal du ut på tur, kan du fordel salaten i små syltetøyglass med lokk og ta med dressingen ved siden av.

Sommerens beste bærkaker

La disse kakene få hedersplass på sommerens kakebord!
Bruk de bærene du har, men la det bugne.
Det er vakkert, og det smaker utrolig godt.

OPPSKRIFTER: HANNE BU XRUD OG LI SE FINCKENHAGEN
FOTO: HANNE BU XRUD OG SARA JOHANNESSEN



Sesongens frukt og bær

Samme bunn og vaniljekrem
smaker nydelig også med
andre sorter, for eksempel
plommer og skogens
søte blåbær.

Jordbærterte med vaniljekrem

Sprø bunn og fløyelsmyk krem
toppet med friske bær.

Paiform 26 cm

150 g meierismør, kaldt
250 g hvetemel
100 g melis
¼ ts salt
1 egg
1 sitron, finrevet skall

FYLL:

ca. 7 dl vaniljekrem
500 g friske jordbær
2 ss sukker

Del smør i terninger og ha i en bolle, sikt i mel, melis og salt og smuldre fint. Tilsett egg og sitronskall og kna deretter med hendene, til en klissete men fast deig. Pakk deigen inn i plast og legg i kjøleskap i 20–30 minutter. Legg deigen mellom to bakepapir og kjevle ut til en rund leiv, 2–3 mm tykk. Legg den kaldt igjen i 20–30 minutter.

Smør paiformen med smør, fjern det ene laget med bakepapir, snu opp ned og legg deigen over formen. Fjern overflødig deig ved å rulle kjevlet over kantene på formen. Sett deigen kaldt igjen, ca. i 1 time. Prikk bunnen med en gaffel og forstek i ovnen ved 175° i 10–15 minutter. Avkjøl på rist.

Del jordbær i biter, dryss over sukker og la stå i 10–15 minutter. Fyll paibunnen med vaniljekrem og fordel jordbær over vaniljekremen.

Sjokolademarengs- kake med bær

Dobbel bunn tar denne sjokoladekaken til nye høyder.

Springform 20 cm

225 g mørk sjokolade
180 g meierismør
3 egg
4 eggeplommer
60 g brunt sukker
1 ts vanilleekstrakt
40 g hvetemel
½ ts bakepulver
40 g mandelmel

MARENGS:

4 eggehviter
150 g sukker
1 ts hvitvinseddik
2 ts maisenna

1 ss kakao
50 g mørk sjokolade
bær til servering
vaniljesaus

Smelt sjokolade og smør i vannbad og sett til side. Ha egg, eggeplommer, brunt sukker og vanilje i en bakebolle og pisk til en lys, luftig og tykk eggedosis, ca. 5 minutter. Vend inn sjokoladeblandingen, mel, bakepulver og mandelmel. Hell over i bakepapkledde form og stek midt i ovnen ved 160° i ca. 30 minutter. Ta ut kaken. Skru opp temperaturen til 180°.

Marengs: Smelt sjokolade. Pisk eggehvitenes til de skummer godt og tilsett sukker, en spiseskje om gangen og pisk

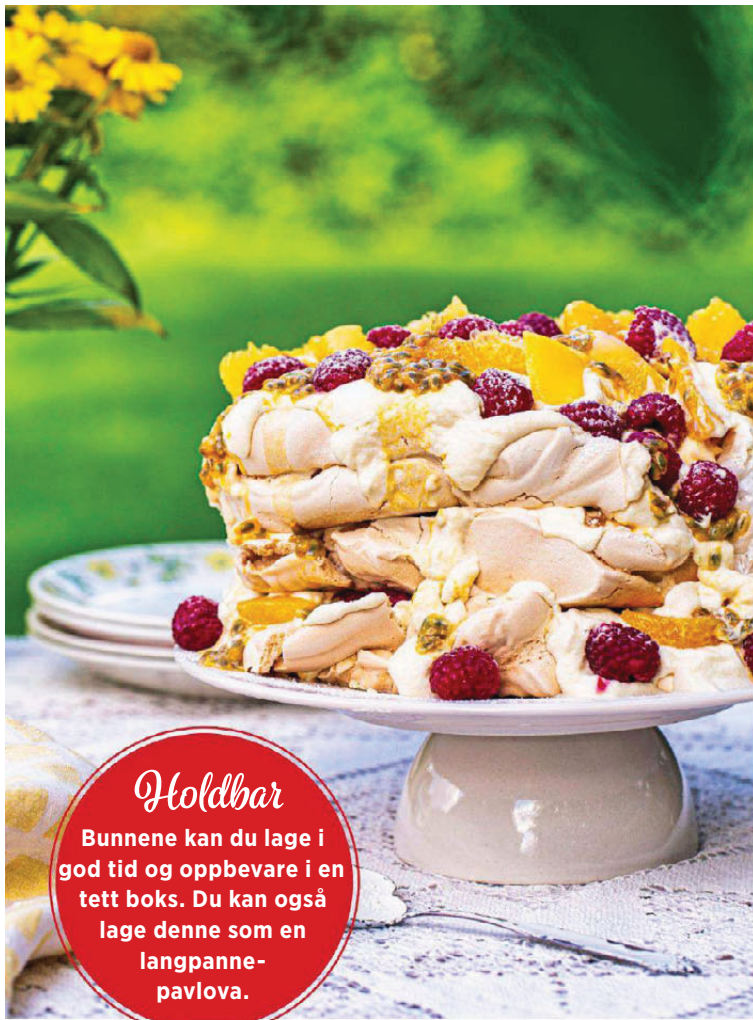
godt inn mellom hver gang. Tilsett eddik og pisk til marengsen er skikkelig blank og stiv. Vend inn kakao og maisenna. Drypp over sjokoladen og vend inn til marmorert. Fordel marengsen over kaken og stek i 15–20 minutter til den får en sprø skorpe. Ta ut og la hvile.

Topp kaken med friske bær rett før servering og server med vaniljesaus.

Perfekt marengs

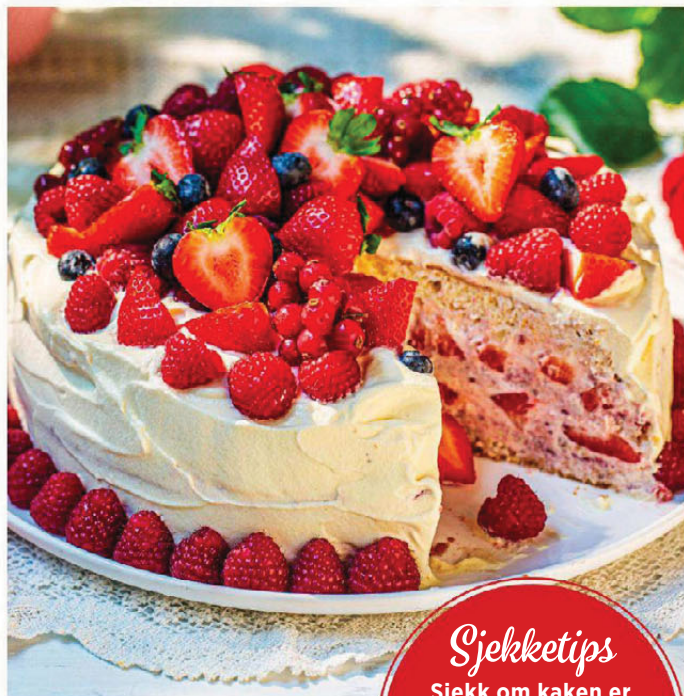
Stivelse og eddik gjør at marengsen holder seg stabil under steking med en seigere konsistens. Husk rent utstyr når du pisker marengs!





Holdbar

Bunnene kan du lage i god tid og oppbevare i en tett boks. Du kan også lage denne som en langpanne-pavlova.



Sjekk tips

Sjekk om kaken er ferdigstekt med en kakenål eller tannpirker. Kommer pinnen ut ren, er kaken ferdig.

Pavlova i lag med tropisk frukt

Server denne til sommergjes-ter med glutenallergi.

12 porsjoner, 3 bunner à 20 cm

500 g sukker, gjerne finkornet
2 ts maisenna
2½ ts eplesidereddik
1 ts vaniljeekstrakt
10 eggehviter

KREM:

400 g kremost
5 dl kremfløte
2 ts vaniljeekstrakt
1 dl appelsinjuice
½ dl lønnesirup
2 ts finrevet limeskall

TOPPING:

2 appelsiner
1 mango
4 pasjonsfrukt
melis

Bland sukker og maisenna i en bolle. Bland eddik og vanilje i en kopp. Pisk eggehvitenes ganske stivt i en kjøkkenmaskin. Tilsett en skje om gangen av sukkerblandingen og pisk godt mellom hver gang til tykk og blank marengs. Ha i eddik- og vaniljeblandingen og pisk på middels hastighet i 20 sekunder til. Fordel marengsen innenfor tre sirkler på ca. 20 cm som du har tegnet på bakepapir. Stek midt i ovnen ved 140° i 30–35 minutter. Bytt plass på brettene og stek videre i 30–35 minutter. Pavlovaene skal være myke som marshmallows i midten. Skru av ovnen og la bunnene stå en times tid med åpen dør.

Krem: Pisk kremost myk og jevn. Pisk kremfløte til den begynner og tykne. Tilsett kremost, litt om gangen. Hell sakte i juice, lønnesirup og til slutt limeskall. Pisk til tykk krem.

Topping: Legg en marengsbunn på et kakefat og fordel kremen lagvis med de andre bunnene. Topp med mer krem, frukt og et dryss melis.

Klassisk bløtkake

Dette er kaken bestemor alltid serverte til sommerbursdagene.

1 stor kake, springform 22 cm

4 egg
160 g sukker
160 g mel
1 ts bakepulver

DYNKING:

1 dl melk, appelsin- eller ananasjuice

FYLL OG PYNT:

8 dl kremfløte
3 dl vaniljekrem
4 ss melis
1 ss vaniljepulver
ca. 400 g bringebærsyltetøy, helst ganske stivt
2 kurver jordbær
2 kurver bringebær
1 kurv blåbær

Forvarm ovn til 200° varm-luft. Pisk egg og sukker til luftig eggedosis, 6–7 minutter. Sikt mel og bakepulver ned i eggedosisen og vend inn med slikkepott til akkurat blandet. Det er om å gjøre å ikke la røren miste all den fine luftigheten. Senk temperaturen til 170°. Hell røren i bakepapkledde springform, 22 cm i diameter, og stek på nederste rille i 35–40 minutter. Ta ut kaken og snu formen opp ned på rist. Avkjøl med formen over kaken.

Del kaken i tre lag når den er helt avkjølt. Dynk bunnene og legg den nederste delen på et kakefat. Del jordbær i mindre biter. Pisk fløte, vaniljekrem, melis og vanilje til en tykk krem. Ha halvparten i en annen bolle, rør godt inn noen spiseskjeer bringebærsyltetøy og vend inn i kremen. Smør noen spiseskjeer syltetøy på bunnen. Fordel en del av bringebærkremen, legg på jordbærbitene og så litt mer av kremen. Legg på ny bunn, gjenta med syltetøy, krem, bær og krem. Når den tredje bunnen er lagt på, fordel den hvite kremen over hele kaken. Pynt med bær.

Bringebærterte med mandelfyll og sitronkrem

Denne tar vi gjerne et raust stykke av!

10 porsjoner, terteform 22 cm

70 g meierismør, romtemperert
50 g sukker
1 egg
180 g hvetemel
¼ ts salt

MANDELFYLL:

115 g meierismør
100 g melis
1½ ts vaniljeekstrakt
1 ts finrevet skall av sitron
150 g mandelmel/finmalte mandler
3 egg

SITRONKREM:

60 g meierismør, kaldt
5 eggeplommer
1 egg
2 sitroner, juice og finrevet skall
100 g sukker

TIL SERVERING:

350 g friske bringebær
melisdryss

Pisk smør og sukker til lyst og luftig, ca. 3–4 minutter. Tilsett egg og kjør til blandet. Sikt inn mel og salt, litt om gangen mens maskinen går rolig. Pakk i plast og legg kaldt i 1–2 timer, eventuelt over natten. Ta ut fra kjøleskap, la hvile i 10 minutter og kjevle ut en litt større leiv enn formen. Fjern overflødig deig ved å rulle kjevlet over kanten på formen. Prikk bunnen godt med gaffel, avkjøl i fryser eller kjøleskap i 15–30 minutter. Forstek bunnen i ovnen ved 180° i ca. 10–15 minutter.

Mandelfyll: Pisk smør, melis og vanilje i en bakebolle til lyst og luftig. Tilsett sitronskall, mandelmel og egg og bland godt. Fordel i tertebunnen og stek videre i 25–30 minutter til. Avkjøl.

Sitronkrem: Del smør i terninger og sett kaldt. Bland egge-

plommer, egg, sitronsaft, sitronskall, sukker og en klype salt i en bolle som tåler varme. Pisk til godt blandet. Sett bollen over en kjele med kokende vann på middels varme under konstant omrøring, og pisk til blandingen når 70°, eller begynner og tykne slik som en hvit saus, ca. 10–15 minutter. Ta kjelen fra varmen, tilsett de

kalde smørterningene og rør godt inn, til alt smøret er smeltet. Avkjøl.

Til servering: Fordel sitronkrem på terte- og mandelbunn, topp med bringebær og dryss over melis.

Paivekt?

Når du forsteker paibunnen, kan det være lurt å dekke bunnen med folie og fyll den med tørre bønner eller ris de første 10 minuttene. Da holder den formen bedre. Fjern så paivekte og stek videre til bunnen har satt seg.





*Mange
gjester*

Doble oppskriften
om dere blir mange
til kaffen.



Gjør det enkelt

Du kan bruke
muffinsoppskriften
uten ostekrem og
smuldretopping hvis
du vil gjøre det
enkelt.

Sjokoladecake med hvit sjokoladeglasur

Kulturmilk gjør denne kaken ekstra saftig. Langpannekake er perfekt når dere er mange til bords.

ca. 20 stykker, langpanne 20 x 25 cm

240 g hvetemel
400 g sukker
90 g kakao
2 ts bakepulver
1½ ts natron
1 ts salt
1 ts espressopulver
2½ dl skummet kulturmilk
1 dl vegetabilsk olje
3 egg
2 ts vaniljeekstrakt
2 dl kokende vann

HVIT SJOKOLADEKREM:

600 g hvit sjokolade
3 dl kremfløte

PYNT:

100 g bringebær
200 g jordbær

Bland mel, sukker, kakao, bakepulver, natron, salt og espressopulver i en bakebolle til kjøkkenmaskinen. Bland melk, olje, egg og vanilje i en annen bolle og visp det ned i det tørre på middels hastighet. Sett ned hastigheten og hell forsiktig i det kokende vannet til alt er godt blandet. Hell røren i en bakepapirkledd langpanne og stek midt i ovnen ved 180° i 25–30 minutter. Avkjøl i formen ca. 10 minutter før du ev. tar den ut på et fat.

Hvit sjokoladekrem: Hakk sjokolade og ha den i en bolle. Varm opp fløte til kokepunktet, hell den over sjokoladebitene og la stå noen minutter slik at sjokoladen smelter. Rør rundt med en gaffel og avkjøl helt. Pisk den opp før servering.

Fordel sjokoladekremen over kaken og pynt med bær.

Ostekake-muffins med skogsbær

Ta muffinsene til nye høyder med smuldretopping
8-12 store muffins

MUFFINS:

110 g meierismør, romtemperert
100 g sukker
50 g brunt sukker
2 egg
1 dl yoghurt naturell
1 ts vaniljeekstrakt
220 g hvetemel
1 ts natron
1 ts bakepulver
160 g skogsbærblanding, rett fra fryser

SMULDRETOPPING:

60 g meierismør
100 g brunt sukker
30 g hvetemel
30 g havregryn
20 g mandler

OSTEKREM:

150 g kremost
1 eggeplomme
50 g sukker

Smuldretopping: Smuldre smør, sukker, mel, havregryn og en klype flaksalt til smuler. Hakk mandler og bland inn. Sett til side.

Ostekrem: Pisk opp kremost til jevn og myk, tilsett eggeplomme og sukker og pisk til jevn krem. Sett til side.

Muffins: Pisk mykt smør og sukker hvitt. Tilsett egg, yoghurt og vanilje. Rør inn mel, natron, bakepulver og en klype salt til akkurat blandet. Vend inn fryste skogsbær og fyll rett i formene. Legg papirformene i et muffinsbrett og legg i ca. 1 spiseskje deig i hver. Bruk baksiden på skjeen dyppet i vann til å trykke dem ned i formen. Legg i en liten spiseskje ostekrem, dekk med nok en spiseskje muffinsdeig og strø til slutt på smuldretoppingen. Stek i 5 minutter i ovnen på 220°, skru ned varmen til 180° og bak videre i 20–25 minutter til.

Ostekake med jordbær

Bruk sommerens søteste jordbær i en deilig ostekake.

10 prosjoner, springform 22 cm

BUNN:

100–150 g meierismør
300 g kjeks, f. eks Digestive
2 ss sukker

FYLL:

600–700 g friske jordbær
2 dl sukker
450 g kremost
300 g crème fraîche
2½ dl kremfløte
7 plater gelatin

TOPPING:

400–500 g friske jordbær

Bunn: Smelt smør og ha i en kjøkkenmaskin med kjeks og sukker. Kjør til smuler. Trykk godt ned i den bakepapkledde formen og sett kaldt.

Fyll: Ha bær en bolle sammen med ½ dl sukker og la det safte seg i 15 minutter. Kjør bærene i en kjøkkenmaskin til puré. Kjør pureen gjennom en fin sikt. Pisk opp kremosten og resten av sukkeret i en bakebolle til en jevn krem. Bløtlegg gelatinplatene i en liten bolle med kaldt vann. Varm ostekrem, kremfløte og jordbærpuré i en kjele til det bobler så vidt langs kanten. Pisk inn crème fraîche og ta kjelen fra platen. Ta opp gelatinplatene, klem ut vann og rør dem helt ut i krem- og jordbærblandingen. Sil blandingen gjennom en sikt og ha den over kjeksbunnen.

Sett kaken kaldt i minst 8 timer, gjerne over natten. Pynt med friske jordbær.

Bringebær- og sitronmuffins

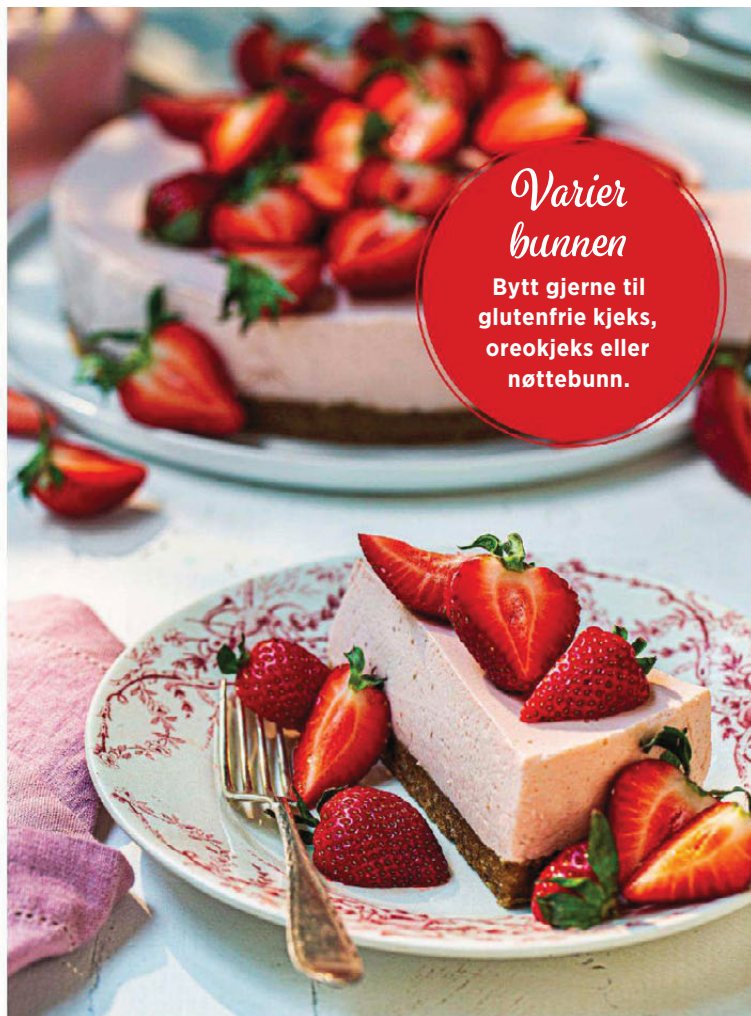
Muffins er raskt å lage og likt av alle. Disse er ekstra friske med bringebær og sitron.
12–18 muffins

240 g hvetemel
2 ts bakepulver
½ ts flaksalt
2 egg
1 dl sukker
½ dl honning
250 g ricotta
1 ts finrevet sitronskall
2 ss sitronsaft
2 ts vaniljeekstrakt
110 g meierismør
220 g friske bringebær
1 dl bringebærsyltetøy

Bland mel, bakepulver og salt i en bolle. Pisk deretter eggene, tilsett sukker og honning og pisk til godt blandet. Ha i ricotta, sitronskall og -saft og vanilje. Smelt smør og pisk inn i eggeblandingen. Tilsett melblanding i eggeblandingen og bland lett sammen. Vend inn bringebær og syltetøy. Ha i en god spiseskje i hver muffinsform. Stek ved 190° i midten av ovnen i 20–22 minutter til lett gylne og gjennomstekt. Avkjøl lett og server lune med mykt meierismør, pisket krem eller nyrørte bær.

Perfekte muffins

Det finnes både store og små muffinsformer. Det kan være lurt å test-steke en muffins først for å finne ut hvor mye røre som trengs uten at den hever over sine bredder, samt sjekke steketiden ettersom den vil variere etter størrelsen på formen.





Saftig mandelkake med bringebær

1 liten langpanne, ca. 25 x 30 cm

100 g marsipan, minst 50 % mandler
200 g meierismør, romtemperert
200 g sukker
1 vaniljestang, ev. 2 ts vaniljesukker
2 ss sitronsaft
4 mellomstore egg
150 g hvetemel

50 g potetmel
2 ts bakepulver
150 g bringebær, ferske eller fryste
ekstra bringebær til pynt

MANDELTOPPING:

100 g smør
100 g sukker, gjerne halvparten lysebrunt sukker
1 ts vaniljesukker
1 ss hvetemel
2 ss fløte
130 g skivede og/eller grovhakkede mandler

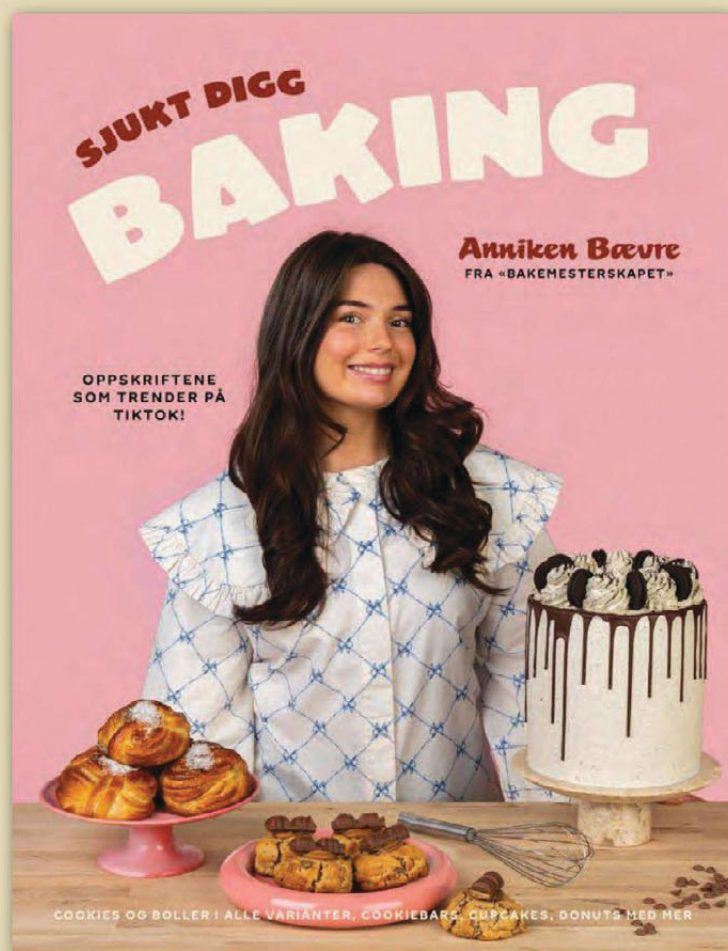
Del marsipanen i små biter. Bruk en kjøkkenmaskin og visp sammen marsipan, smør, sukker og vaniljefrø. Visp til blandingen blir helt jevn, lys og litt luftig. Visp inn sitronsaft og tilsett eggene, to og to om gangen. Visp eggene godt inn før du visper inn de neste. Sikt sammen hvetemel, potetmel og bakepulver. Rør det tørre inn i deigen og bland godt til deigen blir glatt og jevn. Vend inn bærene, dekk formen med bakepapir og hell røren over i formen. Stek kaken midt i

ovnen ved 170° i ca. 20 minutter, til overflaten virker litt fast.

Mandeltopping: Varm opp smør, sukker, vaniljesukker, mel og fløte i en kasserolle. La blandingen småkoke i et lite minutt. Skru av varmen og bland inn mandlene. Fordel blandingen så jevnt som mulig utover kaken. Skru opp ovnstemperaturen til 180°. Stek kaken videre i ca. 15 minutter, eller til toppen er gyllen og kaken er ferdigstekt. Avkjøl kaken i formen.

Har du lyst til å teste baksten som tar av på TikTok?

Denne boka gir deg oppskriftene på alt fra boller med Nutella og Kinder til chunky cookies, «slutty brownies» og «over the top»-kaker. – Fristelser som både ser fantastiske ut og smaker enda bedre.



Anniken Bævre, kjent fra Bakemesterskapet 2024, deler sine mest populære og enkle oppskrifter. Enten du er nybegynner eller bakeentusiast, er dette boka som gjør det lett å lykkes.



I salg nå!

PEOPLE



I salg nå!

Familien

Mai 2025 • KR 129

♦ SJAL ♦ GENSERE ♦ KOSEDYR ♦ JAKKER ♦ PLEDD ♦ VESKER

HEKLE

46 nye
oppskrifter

**Sommerens
nyheter!**

♦ ENKLE TEKNIKKER ♦ TRINN FOR TRINN

♦ BESTEMORRUTER PÅ NYE MÅTER

♦ KREATIVE IDEER

Bestill på SMS!
SEND HEKLE25
TIL 2205

Kr 129 blir trukket direkte via
din telefonregning og utgjør alle
kostnadene ved bestilling.



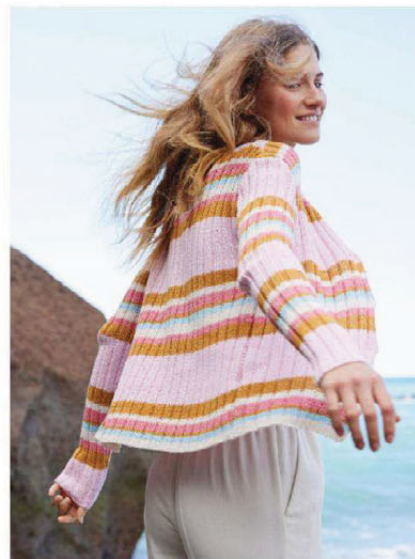
SPAR PENGER:
Moteplaggene
du lager selv



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

Håndarbeid & ideer

NR. 13 - 20. JUNI 2025



INNHOOLD

- | | | | |
|----|----------------------------|----|--------------------------------|
| 36 | Blomstret topp i blått | 63 | Herlig herregenser |
| 39 | Hårpynt | 66 | Lang heklegjakk |
| 40 | Stretch i striper | 68 | Sommerlig løper i hardangersøm |
| 42 | Sommertopp med bladmønster | 70 | Kofte med roser |
| 44 | Slumreteppe | 74 | Sommertopp til barn |
| 46 | Søte sommersokker | 76 | Fjærlett skjert |
| 49 | Bomullsett til baby | 79 | Heklet løper og gardinkappe |
| 52 | Genser med tuipanmønster | 82 | Åses lune hjørne |

40
SIDER



Familien

Blomstret i blått

Vakre border i blått, hvitt og rosa pynter opp denne friske sommertoppen.

DESIGN: ANNE KIRSTI ESPENES STYLING: JAN GUNNAR SVENSON
FOTO: WENCHE HOEL KNAI

KORTERMET GENSER MED BLOMSTER

Størrelser: S (M) L (XL) XXL

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 91 (98) 105 (113) 120 cm

Hel lengde: ca. 51 (53) 55 (57) 59 cm

Ermelengde: ca. 20 cm alle størrelser

Garn: Rauma Petunia (100 % bomull, 50 g = ca. 110 m)

Garnmengde/farger:

Knall blå nr. 336: 7 (7) 8 (9) 10 nøster
Lys grållilla nr. 237: 1 (1) 1 (1) 2 nøster

Cerise nr. 348: 1 nøste alle størrelser

Krem nr. 221: 1 nøste alle størrelser

Tilbehør: 2 knapper

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 3 og 3½

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk på p nr. 3½ = 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt, nedenfra og opp, med mønster og rundfelling etter diagr.

Strikkehjelp: For opplysninger om garnet, kontakt Rauma

Ullvarefabrikk, tlf. 71 22 05 00, eller raumaull.no



BOLEN

Legg opp 200 (216) 232 (248) 264 m med knall blå på rundp nr. 3. Strikk 3 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Sett et merke i hver side med 100 (108) 116 (124) 132 m til for- og bakstykket.

Bytt til p nr. 3½ og strikk glattstrikk til arb måler 31 (32) 33 (34) 35 cm.

Sett 12 m i hver side (= 6 m på hver side av sidemerkene) på en maskeholder = 88 (96) 104 (112) 120 m til for- og bakstykket. Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMENE

Legg opp 62 (66) 70 (74) 78 m med knall blå på strømpep nr. 3. Strikk 2 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Sett et merke

rundt første og siste m på omg = merke-m.

Bytt til p nr. 3½ og strikk glattstrikk. Samtidig, når arb måler 3 cm, økes 1 m på hver side av merke-m. Gjenta økningene på hver 1½ cm til det er økt i alt 9 ggr = 80 (84) 88 (92) 96 m.

Strikk til ermet måler 20 cm. Sett 12 m midt under ermet (= merke-m + 5 m på hver side) på en maskeholder = 68 (72) 76 (80) 84 m.

Strikk det andre ermet på samme måte.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket på rundp nr. 3½ = 312 (336) 360 (384) 408 m. Omg begynner midt bak. Sett et merke i hver sam-





menføyning. Strikk glattstrikk rundt med knall blå.

På 3. omg felles slik til raglan: Ta 1. m løst av, strikk 1 r, trekk den løse m over, før hvert merke. Strikk 2 r sm etter hvert merke. Totalt 8 m felt på en omg. Gjenta fellingene på hver 2. omg til det er felt i alt 1 (2) 3 (4) 5 ggr = 304 (320) 336 (352) 368 m.

Strikk mønster etter diagr og fell som angitt. Fra og med omg merket 'splitt', strikkes frem og tilbake. Når hele diagr er strikkes, er det 107 (110) 113 (116) 119 m igjen.

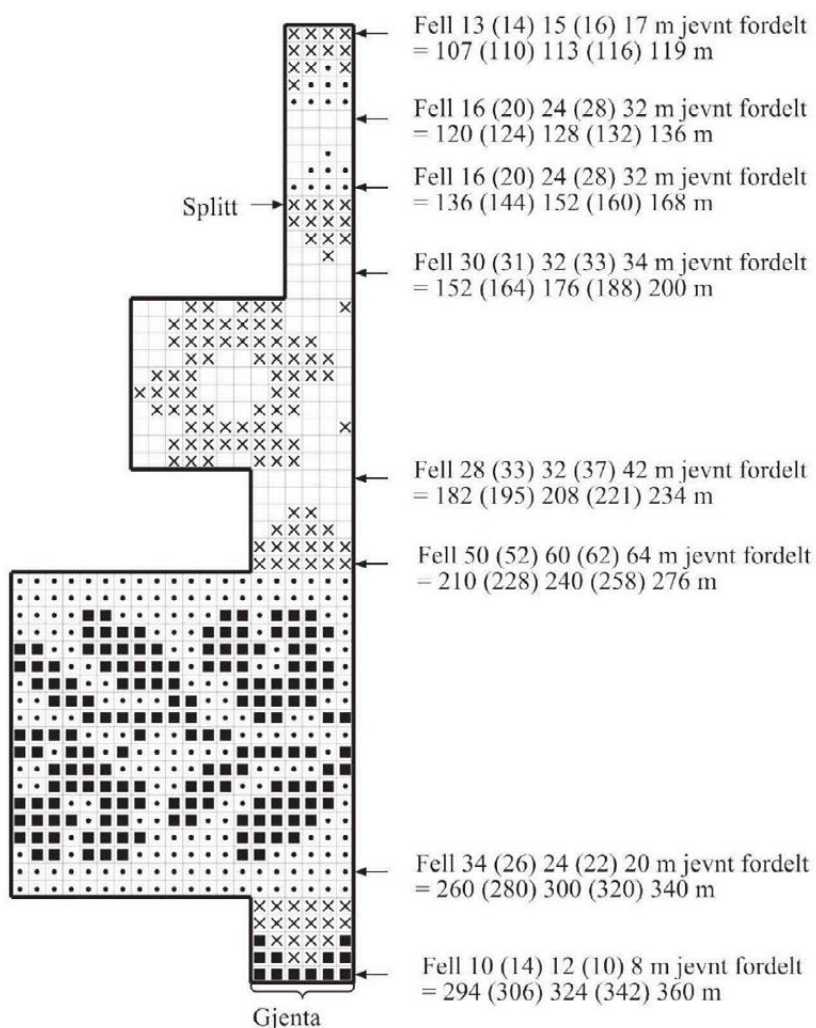
HALSKANT

Bruk p nr. 3 og Knall Blå. Strikk 5 p r fram og tilbake (første p fra retten). Fell av med r m fra vrangen.

SPLITT OG MONTERING

Bruk p nr. 3 og Knall Blå. Begynn øverst på høyre side av splitten. Strikk opp ca. 2 m pr. cm langs høyre sidekant, 1 m i bunnen av splitten og ca 2 m pr. cm langs venstre sidekant. Strikk 1 p r. Fell av.

Lag 2 hemper øverst på den ene siden. Sy i knappene. Strikk eller mask sammen under ermene.



Tips!

Ved lange trådsprang i mønsteret bør trådene krysses på vrangen.

- Knall Blå 336
- ✕ Cerise 348
- Lys grå lilla 237
- Krem 221



Pynt opp!

Strikk søte små blomster du kan bruke som hårpynt.
Lager du mange, kan de limes til en hårbøyle – perfekt for sommerfesten eller bryllup.

DESIGN: ANN FRANKLIN FOTO: IMMEDIATE MEDIA OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

BLOMST

Mål:

Blomst ca. 4,5 cm i omkrets
Blad 5 cm lang

Garn: Scheepjes Catona (100 % bomull, 25 g = 62 m)

Garnmengde/farger:

Frg A: Colonial Rose (nr. 398) 1 nøste

Frg B: Willow (nr. 395) 1 nøste

Veil. pinner: P nr. 3¼

Tilbehør: Hårklemme eller hårstrikk

Strikkefasthet: 30 m og 40 p glattstrikk på p nr. 3¼ = 10 x 10 cm

Garninfo: Se ritohobby.no

ROSE

Legg opp 40 m med p nr. 3¼ og frg A.
Beg med 1 r p og strikk glattstrikk i 6 p.
Fell av og strikk en til.

BLAD

Legg opp 3 m med frg B på p nr. 3¼.
P 1 (rettsiden): (Strikk i fremste og bakerste m-ledd) 2 ggr, 1 r = 5 m.
P 2: 2 r, 1 vr, 2 r.
P 3: 1 r, (strikk i fremste og bakerste m-ledd) 2 ggr, 2 r = 7 m.
P 4: 3 r, 1 vr, 3 r.
P 5: 2 r, (strikk i fremste og bakerste m-ledd) 2 ggr, 3 r = 9 m.
P 6: 4 r, 1 vr, 4 r.
P 7: 3 r, (strikk i fremste og bakerste m-ledd) 2 ggr, 4 r = 11 m.
P 8: 5 r, 1 vr, 5 r.
P 9: 11 r.

P 10: 5 r, 1 vr, 5 r.
P 11: 3 r, 2 r sm, 1 r, 2 r sm, 3 r = 9 m.
P 12: 4 r, 1 vr, 4 r.
P 13: 2 r, 2 r sm, 1 r, 2 r sm, 2 r = 7 m.
P 14: 3 r, 1 vr, 3 r.
P 15: 1 r, 2 r sm, 1 r, 2 r sm, 1 r = 5 m.
P 16: 2 r, 1 vr, 2 r.
P 17: 2 r sm, 1 r, 2 r sm = 3 m.
P 18: 3 vr sm. Klipp av tråden

MONTERING

Rull sammen rektangelet til blomster sidelengs, slik at oppleggskanten ligger øverst. Sy noen sting i bunnen for å holde formen. Fest et blad bak på blomsten. Hvis du lager en hårstrikk, sy blomsten fast til den elastiske strikken. Hvis du lager en hårklemme, sy blomsten fast til den.



Stretch i striper

Med elastisk vrangbordstrikk i duse farger blir dette en myk og behagelig sommerjakke.

DESIGN OG FOTO: LANA GROSSA

RIBBESTRIKKET JAKKE

Størrelser: 34/36 (38/40) 42/44

Plaggets mål:

Overvidde: 100 (110) 120 cm

Hel lengde: 65,5 (67) 68,5 cm (midt bak)

Ermelengde: 42 (43) 44 cm (under ermet)

Garn: Lana Grossa «Campo» (65 % bomull, 25 % viskose, 10 % lin, 50 g = 165 m)

Garnforbruk/farger:

Rosé (farge 21): 150 (200) 200 g

Creame (farge 2): 50 (100) 100 g

Nellikrosa (farge 15): 50 (100) 100 g

Vannblå (farge 33): 50 (50) 50 g

Gullgul (farge 29): 100 (100) 150 g

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 3½ og 4

Strikkefasthet: 21 m og 34 p i vrbord (3 r, 2 vr) på p nr. 4, målt etter fukting og tørking = 10 x 10 cm

Tilbehør: 4 gjennomsiktige trykknapper til å sy på, 20 mm i diameter

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift (modell 69) og garn: office@filati.no eller filati.no

FREMANGSMÅTE

Arb strikkes nedenfra og opp, frem og tilbake i vrangbordstrikk, bakstykke, forstykker og ermer hver for seg. Delene sys sammen, og trykknapper monteres i forkantene.

TEKNIKKER

Knutekant: Strikk første og siste m r på hver p.

Doble kantm: På hver p, i beg av p, ta 1 m vr løs av med tråden foran arb, strikk 2 m r. I slutten av p, ta nest siste m vr løs av med tråden foran arb, strikk siste m r.

Vrbord: Strikk vekselvis 3 r og 2 vr. Fra 2. p: str alle m som de viser.

Fremhevede felling: På retten, på høyre side: doble kantm, 2 r, 1 of. På venstre side: str til det er 6 m igjen, 2 r sm, 2 r, doble kantm.

Overtreksfelling (otf): Ta 1 m r løs av, str neste m r og trekk den løse m over (= 1 m felt).

Fargerekkefølge A: #6 p i creame, 4 p i vannblå, 2 p i gullgul, 6 p i nellikerosa, 4 p i creame, 8 p i gullgul, 30 p i rosé, 8 p i gullgul, 4 p i nellikerosa#, gjenta fra # til #.

Fargerekkefølge B: #30 p i rosé, 8 p i gullgul, 4 p i nellikerosa, 6 p i creame, 4 p i



vannblå, 2 p i gullgul, 6 p i nellikerosa, 4 p i creame, 8 p i gullgul#, gjenta fra # til #.

BAKSTYKKET

Legg opp 107 (117) 127 m i creame på p nr. 3½ og str vrbord (3 r, 2 vr) frem og tilbake i fargefølge A. Beg med 1 p fra retten og 1 vr, 3 r, 2 vr etter knutekantm, og avslutt speilvendt med 2 vr, 3 r, 1 vr, knutekantm.

Etter 6 cm = 22 p fra oppleggskanten, bytt til p nr. 4.

Etter 31 cm fra oppleggskanten, sett et merke i hver side til ermehull.

Etter 20 (21) 22 cm fra merkene, fell 5 (6) 7 m i hver side til skulder. Fell deretter 5 (6) 7 m 3 ggr og 6 (6) 6 m 3 ggr i hver side på annenhver p = 31 (33) 35 m. Fell de resterende 31 (33) 35 m på neste pinne fra retten.

VENSTRE FORSTYKKE

Legg opp 57 (62) 67 m i creame på p nr. 3½, og str vrbord frem og tilbake i fargefølge A. Beg med 1 pinne fra retten og 1 vr, 3 r, 2 vr etter knutekantm, og avslutt med 2 vr, 3 r, doble kantm.

Etter 6 cm = 22 p fra oppleggskanten, bytt til p nr. 4.

Etter 31 cm fra oppleggskanten, sett et merke i høyre side til ermehull.

Etter 2 cm fra merket, fell 1 m på venstre side til hals (strikk fremhevet felling). Fell deretter 1 m 9 (10) 11 ggr på hver 6. p (fremhevet felling) = 47 (51) 55 m.

Strikk skrå skuldre på høyre side som på bakstykket = 9 m.

Øk 1 m i høyre side til nakkekant (se bil-



NAKKEKANT: Øverst i halsen på forstykkene strikkes en smal forlengelse som møtes til en forhøyning i nakken. Enklere enn forkortede pinner!

de) = 10 m. Strikk ytterligere 7 (7½) 8 cm vrbord i rosé over de 10 m. Strikk knutekantm i høyre side og videre doble kantm i venstre. Fell alle 10 m.

HØYRE FORSTYKKE

Strikk speilvendt av venstre forstykke. Tips: Strikk fargeskiftet på mot siden – beg med 7 p (i stedet for 6 p) i creame.

ERMER

Legg opp 47 (52) 52 m i rosé på p nr. 3½, og str vrbord frem og tilbake i fargefølge B. Beg med 1 p fra retten og 1 vr, 3 r, 2 vr etter knutekantm, og avslutt speilvendt med 2 vr, 3 r, 1 vr, knutekantm. Etter 8 cm = 30 p fra oppleggskanten, bytt til p nr. 4.

På 7. p etter skiftet, øk 1 m i hver side til ermeskråning: strikk 1 vridd r eller vr etter mønster etter og før knutekantm. Øk videre 1 m 11 (11) 13 ggr på hver 8. p = 71 (76) 80 m.

Etter 34 (35) 36 cm fra skiftet, fell 1 m i hver side: 2 første og 2 siste m r sm. Fell deretter 1 m 23 ggr i hver side på annenhver p = 23 (28) 32 m. Fell de resterende 23 (28) 32 m på neste pinne fra retten. Strikk det andre ermet likt.

MONTERING

Strekk delene til oppgitte mål, fukt lett og la tørke. Sy kortsidene av halskanten sammen (se bilde). Sy skuldresømmene. Sy i ermene. Sy side- og ermesømmene. Sy trykknappene jevnt fordelt på forstykkets rette kanter. Fest alle tråder innenfor samme fargeområde.



Sommertopp med bladmønster

En lett og ledig topp med morsom strukturstrikk.

DESIGN: TANJA THERESE GRØNNEBERG OG MAY BRITT ZAMORI STYLING: TONE SKIPA FOTO: ESTEN A. BORGOS

LØV SOMMERTOPP

Størrelser: S (M) L (XL) 2XL (3XL)

Plaggets mål:

Overvidde 86 (93) 100 (107) 114 (121) cm

Hel lengde ca. 55 (56) 58 (59) 60 (60) cm

Garn: Bambino fra Viking Garn (50 % bomull, 50 % bambus, 50 g/176 m)

Garnmengde: Aprikos (nr. 453) 5 (5) 6 (6) 7 (7) nøster

Opplysninger om garnet fås hos:

Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller post@viking-garn.no

Veil. pinner: Kort og lang rundp og strømpep nr. 2,5 og 3

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

BOLEN

Legg opp 240 (264) 280 (304) 320 (344) m på rundp nr. 2,5. Strikk 6 cm vrbord med 1 vridd r, 1 vr. Skift til p nr. 3, fortsett i glattstrikk og sett et merke i hver side med 120 (132) 140 (152) 160 (172) m til for- og bakstykket. Strikk til arb måler 37 (38) 38 (39) 39 (40) cm.

Ermehull: Fell av 12 m i hver side, 6 m på hver side av merkene = 108 (120) 128 (140) 148 (160) m på for- og bakstykket. Legg arb til side og strikk ermekantene.

ERMER

Legg opp 95 (100) 105 (110) 115 (120) m på strømpep nr. 3 og strikk 5 cm vrbord med 1 vridd r, 1 vr. Skift til p nr. 3, strikk 2 omg r og fell til ermehull på siste omg.

Ermehull: Fell av 12 m midt under ermet, de 6 første og siste m på omg = 83 (88) 93 (98) 103 (108) m. Legg arb til side og strikk et erme til på samme måte.

BÆRESTYKKET

Strikk alle delene inn på samme rundp nr. 3, et erme over hvert ermehull på bolen = 382 (416) 442 (476) 502 (536) m på p. Strikk 2 (2) 4 (6) 8 (8) omg og fell 22 (20) 28 (26) 34 (32) m jevnt fordelt på siste omg = 360 (396) 414 (450) 468 (504) m. Strikk videre etter diagr og fell som tegnet inn = 160 (176) 184 (200) 208 (224) m etter alle fellinger. Strikk 1 omg r og fell 16 m jevnt fordelt = 144 (160) 168 (184) 192 (208) m.

HALSKANT

Skift til p nr. 2,5 og strikk 4 cm vrbord med 1 vridd r, 1 vr som tegnet inn i diagrammet. Fell av med vridd r over vridd r og vr over vr.

MONTERING

Fest løse tråder og damp arb lett fra vrangen.

TEGNFORKLARING

□ = r

▤ = vridd r

⊗ = vr

⊙ = 1 kast

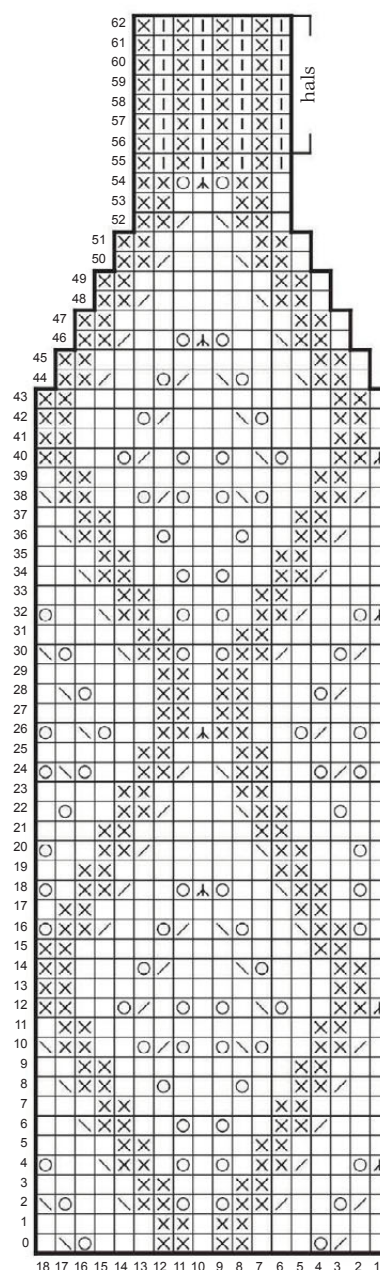
▢ = 2 r sammen

▣ = ta 2 m løst av som de skulle strikkes r, 1 m av gangen, sett begge m tilbake på venstre p, strikk de 2 m sammen i det som nå er bakre maskeledd

⬢ = ta 1 m løs av som om den skulle strikkes vr, strikk 2 r sammen og løft den løse m over NB! Når dette er første m på omg, strikk første m r og strikk m sammen på slutten av omg

▧ = 2 vr sammen

DIAGRAM



Slumreteppe

Et deilig teppe du kan bruke både ute og inne, over deg eller under deg.

DESIGN: BER-LIN DESIGN /V ELIN SØRUNG STYLING: JAN GUNNAR SVENSON
FOTO: WENCHE HOEL-KNAI



PLEDD

Mål: Ca. 130 x 175 cm

Garn: Sandnes Garn Kos (67 % alpaka, 9 % ull, 29 % nylon, nøster à 50 g = ca. 150 meter)

Alternativt garn: Sandnes Garn Fritidsgarn (100 % ull). NB: Beregn dobbelt så mange nøster i Fritidsgarn som i Kos

Garnmengde: Lys olivengrønn 9052: 17 nøster

Pinner: Stor rundp nr. 6

Strikkefasthet: 17 m mønster etter diagrammet i bredden på pinne nr. 6 = 10 cm

Sjekk strikkefastheten ved å strikke en prøvelapp. Tell antall m pr. 10 cm, har du flere m enn oppgitt, skift til tykkere p. Har du færre m, skift til tynnere p.

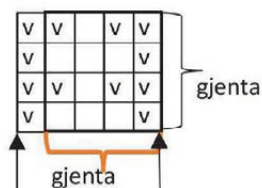


TEPPE

Legg opp 221 m på p nr. 6.

Strikk frem og tilbake med mønster etter diagrammet til hele arbeidet måler ca. 175 cm, eller ønsket lengde.

Fell pent av med r og vr m.



 = r på retten, vr på vrangen

v = vr på retten, r på vrangen

Slutt her på retten
Begynn her på vrangen

beg her på retten
slutt her på vrangen



Søte sommersokker

Jonsok heter denne modellen. Hva passer bedre enn
å få den på pinnene denne uken?

DESIGN OG FOTO: NINA GRANLUND SÆTHER

JONSOK-SOKKER

Størrelser: Dame liten (dame stor)

Garn: Arwetta fra Filcolana (80 % ull, 20 % nylon, 50 g = ca. 210 m)

Garmengde/farger:

Hvit (nr. 101) 50 (100) g

Lys turkis (nr. 197) 50 (50) g

Rød (nr. 253) 50 (50) g

Rosa (nr. 313) 50 (50) g

Strikkefasthet: 32 (29) m = 10 cm

Veil. pinner: Strømpep nr. 2½ (3)

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt, fra skaft med brettekant og hullkant og til stjernetå. Glattstrikk med mønster etter diagr. Hælen er timeglasshæl med German Short Rows (vendepinner).

Strikkehjelp: Opplysninger om garnet: filcolana.dk



HÆL

La de 33 m på sokkens overside hvile mens du strikker første del av hælen frem og tilbake over de resterende 33 m (som vist i diagr). Samle ev disse m på én p. Hælen strikkes med hvitt garn. Klipp av det rosa og det lys turkise garnet.

P 1: Start med vrangen mot deg og strikk vr tilbake.

P 2: Start i høyre side med sokkens utside mot deg. Strikk alle m r, snu.

P 3: Flytt første m på venstre p over på høyre, trekk tråden stramt bakover = dbl-m. Strikk resten av m vr, snu.

P 4: Pass på at tråden er foran arb. Flytt første m over på høyre p, trekk tråden stramt bakover = dbl-m, og strikk resten av m r frem til dbl-m, snu.

P 5: Sett første m på venstre p over på høyre, trekk tråden stramt bakover = dbl-m. Strikk resten av m vr frem til dbl-m, snu.

Gjenta P 4 og 5 til du har 11 dbl-m på hver side og 11 enkle m på midten. Strikk så rundt hele sokken (inkl m som har hvilt på oversiden) 1 gang. Når du kommer til m på oversiden, ta med den røde tråden og strikk mønster som vist i diagr 2. Dbl-m strikkes sm til én. La de 33 m på sokkens overside igjen hvile mens du strikker ferdig hælen.

P 1: Strikk de 11 enkle m midt under r, + 1 r, snu.

P 2: Start neste p med 1 dbl-m, strikk de 11 enkle m vr, + 1 vr, snu.

P 3: Start neste p med 1 dbl-m, strikk de enkle r, og dbl-m r sm til én, + 1 r, snu.

P 4: Start neste p med 1 dbl-m, strikk frem til dbl-m som strikkes vr sm, + 1 vr, snu.

Gjenta P 3 og 4 til du igjen har 33 enkle m på sokkens underside og hælen er ferdig.

FOT

Strikk så m på hælen r med hvitt og rødt som diagr 3 viser. NB: Nå begynner ny omg der pilen viser (på siden av sokken). Strikk mønster som diagr 3 viser. Fotens lengde kan justeres etter ønske.

TÅ

Strikk *4 r, 2 r sm* omg ut.

Strikk 5 omg r.

3 r, 2 r sm omg ut.

4 omg r.

2 r, 2 r sm omg ut.

3 omg r.

1 r, 2 r sm omg ut.

2 omg r.

2 r sm omg ut.

Trekk tråden igjennom resten av m og fest godt.

Strikk den andre sokken på samme måte.

SKAFT

Legg opp 64 m med hvitt garn, ta sm til en ring og strikk glattstrikk 5 omg.

Strikk brettekant: *2 r sm, 1 kast*.

Gjenta fra *-* omg rundt.

Strikk 5 omg glattstrikk.

Plukk opp annenhver m i oppleggskanten, brett kanten dobbelt og strikk sm slik: *Strikk 1 m fra oppleggskanten og 1 m r sm, strikk 1 m r*. Gjenta fra *-* omg rundt. Pass på at kanten ikke blir skjev. Du kan ev brette kanten dobbelt til slutt og sy fast på innsiden.

Strikk hullkant: *2 r sm, 1 kast*. Gjenta fra *-* omg rundt. Forts så med skaft etter diagr 1.

På siste omg, legg ut 2 m jevnt fordelt = 66 m totalt. Strikk så mønster som vist i diagr 2. Avslutt som vist med hvitt og rødt over 33 m.



- Hvit r
- Lys turkis r
- Rosa r
- Rød r

DIAGRAM 1

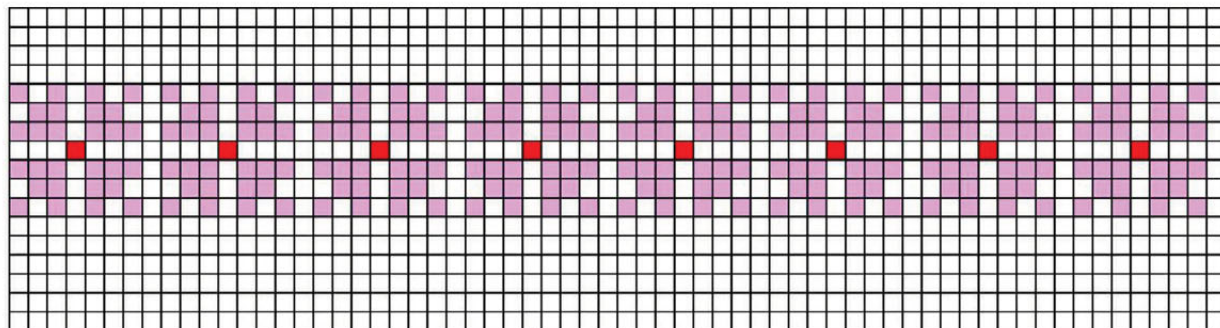
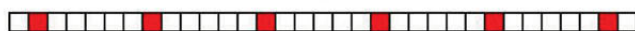


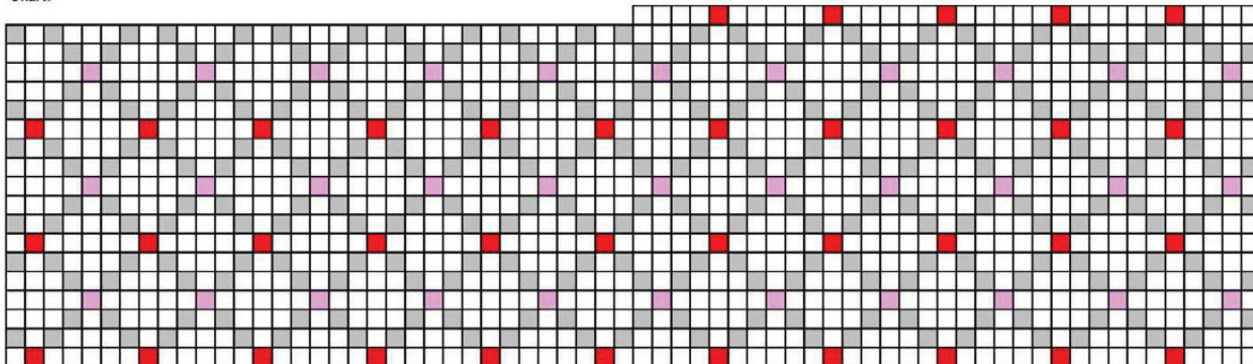
DIAGRAM 2

Strikk mønster foran når du er ferdig med del 1 av hælen



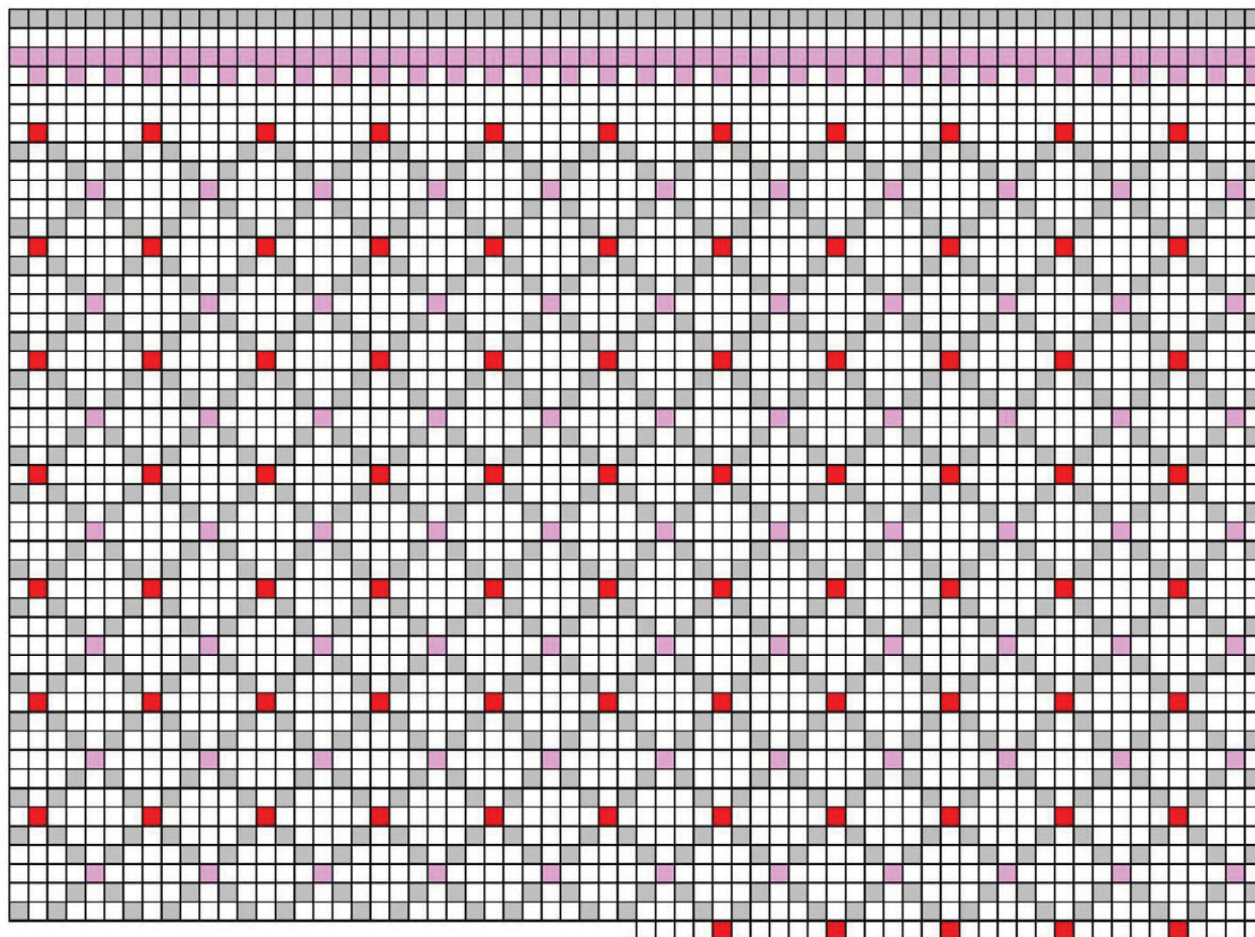
Strikk hæl over disse maskene

Skaft:



Fot:

DIAGRAM 3



Omgangen begynner nå her

Siste pinne på hælen

Som et lite jordbær

Med hullstrikk og volang
i rosa bomull blir
dette et sukkersøtt og
luftig sett til baby.

DESIGN OG FOTO: LANA GROSSA



BABYBODY MED HULLMØNSTER OG VOLANG

Størrelser: 50/56 (62/68) 74/80
(86/92)

Plaggets mål:

Overvidde 45 (50) 54 (58) cm

Lengde 34 (37) 40 (44) cm

Garn: Cotton Love fra Lana Grossa
(100 % økologisk bomull, 170 m/50 g)

Garnmengde/farger: Rosa (nr. 13)
100 (150) 150 (200) g

Veil. pinner: Strømpep nr. 3½, kort
rundp nr. 3 og 3½

Strikkefasthet: 24 m og 33 omg
glattstrikk på p nr. 3½ = 10 x 10 cm

Tilbehør: 5 knapper og 4 trykknapper,
10 mm i diam

Strikkehjelp: Opplysninger om opp-
skrift og garn: office@filati.no eller
se.filati.no

TEKNIKKER

Hullmønster (delelig med 8): Strikk etter diagr. Det er kun hver annen p som er tegnet inn. På p som ikke vises strikkes m og kast r. Strikkes det frem og tilbake, strikkes m og kast vr fra vrangen. Gjenta rapporten på 8 m mellom pilene. Gjenta 1.–16. p i høyden.

Fellinger:

Høyre side: 1 kantm, 2 r sm.

Venstre side: Ta 1 m r løs av, strikk 1 r og løft den løse m over, 1 kantm.

Økninger:

Høyre side: 1 kantm, strikk 1 vridd r i tråden mellom m.

Venstre side: Strikk 1 vridd r i tråden mellom m, 1 kantm.

BAKSTYKKET

Legg opp 20 m på p nr. 3½ og strikk glattstrikk frem og tilbake. Når arb måler 1½ cm, øk i hver side til benkanter på hver 2. p, 3 m 1 (1) 2 (2) ggr, 2 m 4 (4) 3 (4) ggr og 1 m 6 (9) 9 (10) ggr, øk så på hver 4. p, 1 m 1 (1) 2 (1) ggr = 56 (62) 66 (70) m. Strikk til arb måler 10½ (12½) 13½ (13½) cm og legg arb til side.

FORSTYKKET

Legg opp 20 m på p nr. 3½ og strikk glattstrikk frem og tilbake. Øk til benkanter i hver side på hver 4. p, 1 m 3 (3) 4 (3) ggr og på hver 2. p 1 m 3 (6) 6 (6) ggr, 2 m 3 (3) 2 (5) ggr og 3 m 2 (2) 3 (2) ggr = 56 (62) 66 (70) m. Strikk til arb måler 9 (11) 12 (12) cm. Fortsett i glattstrikk over alle m på rundp nr. 3½ = 112 (124) 132 (140) m. Sett et merke i hver side = 56 (62) 66 (70) m til for- og bakstykke. Marker omg beg = venstre side. Strikk til arb måler 12 (15) 17 (20) cm (målt på forstykket), og legg det til side.

VOLANG

Legg opp 224 (248) 264 (280) m på rundp nr. 3½ og strikk 1 omg vr. Fortsett rundt i glattstrikk. Når arb måler 4½ cm, strikkes neste omg slik: *1 r, 3 vr sm*, gjenta fra *–* 56 (62) 66 (70) ggr = 112 (124) 132 (140) m. Legg volangen foran m på buksen og strikk delene sm ved å strikke 1 m fra hver p r sm = 112 (124) 132 (140) m. Fortsett i hullmønster, samtidig som det felles 0 (4) 4 (4) m jevnt fordelt på 1. omg = 112 (120) 128 (136) m. Strikk til arb måler 13 (16) 18 (20) cm (målt på forstykket). Fell av de midterste 4 m på forstykket til splitt = 108 (116) 124 (132) m. Fortsett i hullmønster frem og tilbake = 26 (28) 30 (32) m på hvert forstykke og 56 (60) 64 (68) m på bakstykket. Strikk til arb måler 22 (24) 26 (28) cm og del det i sidene til ermehull.

HØYRE FORSTYKKE

Ermehull: Fell av i venstre side på hver 2. p, 4 m 1 gang, 3 m 1 gang, 2 m 2 ggr og 1 m 1 gang = 14 (16) 18 (20) m. Strikk til arb måler 28 (31) 33 (36) cm.

Halsfelling: Fell i høyre side på hver 2. p, 3 m 1 gang, 3 m 0 (0) 0 (1) gang, 2 m 1 (2) 2 (2) ggr, 1 m 3 (2) 2 (1) gang og på den følgende 4. p 1 m 1 (1) 2 (2) ggr. Strikk til arb måler 33 (36) 39 (42) cm og fell av de siste 5 (6) 7 (7) m.

BAKSTYKKET

Ermehull: Fell i hver side på hver 2. p, 4 m 1 gang, 3 m 1 gang, 2 m 2 ggr og 1 m 1 gang = 32 (36) 40 (44) m. Strikk til arb måler 31 (34) 37 (40) cm.

Halsfelling: Fell av de midterste 8 (10) 12 (16) m og strikk hver side ferdig for seg. Fell mot halsen på hver 2. p, 3 m 1 gang, 2 m 1 gang, 1 m 1 gang og på den følgende 4. p 1 m 1 gang. Strikk til arb måler 34½ (37½) 40½ (43½) cm og fell av de siste 5 (6) 7 (7) m.

Strikk den andre siden motsatt.

VENSTRE FORSTYKKE

Strikk som høyre forstykke, bare speilvendt.

KNYTEBÅND

Legg opp 1 m på p nr. 3½ og strikk glattstrikk, samtidig som det økes 1 m på hver 2. p (se Økninger) 4 ggr = 9 m. På den følgende 6. p felles 1 m (se Fellinger) 1 gang og på hver 2. p 2 ggr = 3 m. På den følgende 20. (22.) 24. (26.) p økes 1 m 1 gang og deretter på hver 2. p 2 ggr = 9 m. På den følgende 6. p felles 1 m 1 gang og på hver 2. p 3 ggr = 1 m. Fell av og strikk ett til.

STOLPER

Strikk opp 41 (41) 41 (43) m med rundp nr. 3 langs venstre side av splitten. Strikk 2½ cm vrbord og fell av. Gjenta langs høyre forstykke, men strikk 4 knapphull jevnt fordelt etter 1 cm. Fell av etter 2½ cm.

Knapphull: Strikk 2 r sm + 1 kast. Sy skuldereømmene.

HALSKANT

Strikk opp 83 (87) 91 (95) m med rundp nr. 3 langs halsutringningen og kortsidene av stolpene. Strikk 1 p r og fortsett med vrbord, samtidig som det etter ½ cm strikkes et 5. knapphull i kanten. Fell av etter 1½ cm.

ERMEHULLSKANTER

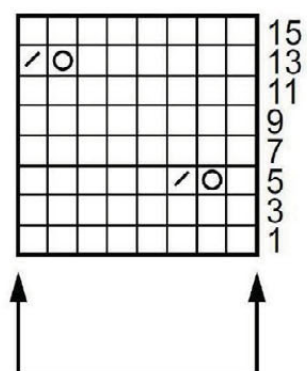
Strikk opp 66 (72) 78 (84) m med rundp nr. 3 langs hvert ermehull. Strikk 1 omg vr og fortsett med vrbord. Fell av etter 1½ cm.

BENKANTER

Strikk opp 59 (71) 77 (77) m med rundp nr. 3 langs hver benåpning. Strikk 1 p r og fortsett med vrbord. Fell av etter 1½ cm.

MONTERING

Fest løse tråder. Sy fast trykknappene langs skrittet. Sy i knappene på venstre stolpe. Knytt båndene rundt skuldrene, se bilde.



Tegnforklaring:

-  = 1 rett
-  = 1 kast
-  = Strikk 2 rett sammen

Tulipan-drøm

Søte tulipaner i pastelfarger omkranser denne sommerlige, rundstrikkede genseren.

DESIGN OG FOTO: DROPS DESIGN

«TULIP SEASON» GENSER

Størrelser: S (M) L (XL) XXL (XXXL)

Plaggets mål:

Overvidde 92 (98) 106 (120) 128 (142) cm

Hel lengde 54 (56) 58 (60) 62 (64) cm

Ermelengde 36 (38) 39 (42) 43 (44) cm

Garn: Drops Paris fra Garnstudio (100 % bomull, 50 g = ca. 75 m)

Garmengde/farger:

Naturhvit (nr. 17) 300 (300) 350 (400) 400 (450) g

Vaniljegul (nr. 35) 150 (150) 150 (150) 200 (200) g

Ørkenrose (nr. 63) 100 (100) 100 (100) 100 (100) g

Mosegrønn (nr. 25) 50 (100) 100 (100) 100 (100) g

Sennep (nr. 41) 50 (50) 50 (50) 50 (50) g

Lime (nr. 61) 50 (50) 50 (50) 50 (50) g

Rust (nr. 65) 50 (50) 50 (50) 50 (50) g

Veil. pinner: Strømpep og kort og lang rundp nr. 4 og 5

Strikkefasthet: 17 m x 22 p = 10 x 10 cm glattstrikk

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt, ovenfra og ned, i glattstrikk, hullmønster og mønsterstrikk med økninger etter diagr. Ved ermeåpningene deles bol og ermer, som strikkes videre rundt hver for seg med vrangborder til slutt.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: garnstudio.com



strikk 15 (16) 16 (17) 17 (18) m r, snu, stram tråden og strikk 30 (32) 32 (34) 34 (36) m vr. Snu, stram og strikk 45 (48) 48 (51) 51 (54) m r, snu, stram og strikk 60 (64) 64 (68) 68 (72) m vr. Snu, stram og strikk 75 (80) 80 (85) 85 (90) m r, snu, stram og strikk 90 (96) 96 (102) 102 (108) m vr. Snu og strikk r til merket midt bak.

Felletips (under ermene): Strikk til 3 m før merketråden, 2 r sm, 2 r (merketråden mellom), ta 1 m løs av, 1 r, løft den løse m over = 2 m felt.

DOBBEL HALSKANT

Legg opp 116 (120) 128 (132) 136 (140) m på rundp nr. 4 med naturhvit.

Strikk 1 omg r. Strikk vrbord 1 r / 3 vr til 2 cm.

Fell 3 vr til 2 vr i hvert parti = 87 (90) 96 (99) 102 (105) m.

Fortsett vrbord 1 r / 2 vr til kanten måler 7 (7) 7 (9) 9 (9) cm.

Strikk 1 omg glattstrikk og øk 25 (26) 24 (25) 26 (27) m jevnt fordelt = 112 (116) 120 (124) 128 (132) m. Sett merke midt foran. Bytt til rundp nr. 5.

BÆRESTYKKE

Strikk glattstrikk med naturhvit 2 (2) 3 (3) 4 (4) cm. Øk 2 (4) 0 (2) 4 (0) m på siste omg = 114 (120) 120 (126) 132 (132) m. Strikk diagr A.1 19 (20) 20 (21) 22 (22) ggr.

Etter A.1 omg 2 = 133 (140) 140 (147) 154 (154) m.

Pil-1: Øk 27 (30) 40 (33) 36 (46) m = 160 (170) 180 (180) 190 (200) m.

Strikk A.2 16 (17) 18 (18) 19 (20) ggr. Etter omg 8 = 192 (204) 216 (216) 228 (240) m.

Pil-2: Øk 12 (12) 12 (24) 24 (30) m = 204 (216) 228 (240) 252 (270) m

Pil-3: Øk 12 (24) 24 (24) 24 (30) m = 216 (240) 252 (264) 276 (300) m

Pil-4: Øk 12 (12) 12 (24) 24 (36) m = 228 (252) 264 (288) 300 (336) m

Pil-5: Øk 12 (12) 12 (24) 24 (24) m = 240 (264) 276 (312) 324 (360) m

DELING TIL BOL OG ERMER

Ved 20 (22) 24 (26) 28 (30) cm fra halsmerke: Strikk 36 (39) 41 (47) 49 (55) m = ½ bakstykke. Sett 48 (54) 56 (62) 64 (70) m på tråd til erme. Legg opp 6 (6) 8 (8)

TEKNIKKER

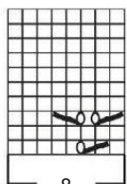
Øketips: For å beregne hvordan det skal økes jevnt, del tot m-antall (f.eks. 84 m) med antall økninger (f.eks. 28) = 3. Øk ved å lage 1 kast etter hver 3. m. På neste omg strikkes kastene vridd r.

Forhøyning: Sett 1 merke på beg av omg = midt bak. Start ved merket fra retten,

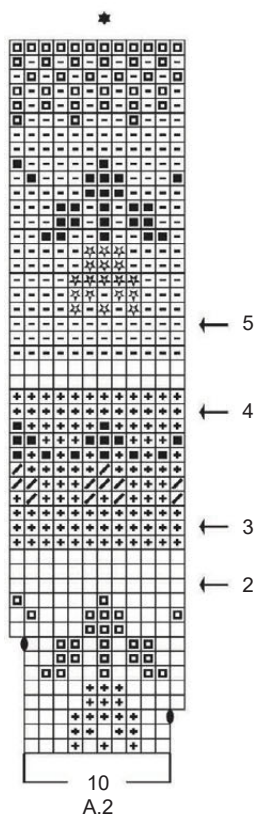




A.5

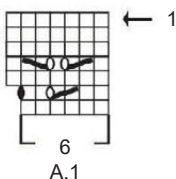


A.4

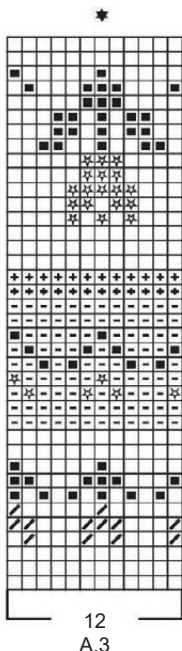


A.2

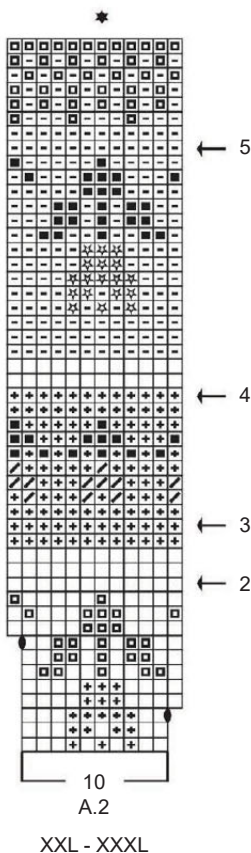
S - M - L - XL



A.1



A.3



A.2

XXL - XXXL

10 (10) nye m. Strikk 72 (78) 82 (94) 98 (110) m = forstykke. Sett 48 (54) 56 (62) 64 (70) m på tråd til ermet. Legg opp 6 (6) 8 (8) 10 (10) nye m. Strikk 36 (39) 41 (47) 49 (55) m = ½ bakstykke.

BOL

= 156 (168) 180 (204) 216 (240) m. Forts mønster. Strikk ev ferdig diagr A.2 før A.3.

Etter A.3, strikk glattstrikk med naturhvit. Ved 24 cm fra deling, strikk A.5.

Etter A.5, strikk 1 omg glattstrikk og øk 33 (36) 36 (42) 45 (48) m = 189 (204) 216 (246) 261 (288) m

Bytt til rundp nr. 4. Strikk 5 cm vrbord 1 r / 2 vr. Fell av. Genseren måler ca. 54 (56) 58 (60) 62 (64) cm fra skulder.

ERMER

Sett 48 (54) 56 (62) 64 (70) m fra tråd på strømpep.

Strikk opp 6 (6) 8 (8) 10 (10) m under ermet = 54 (60) 64 (70) 74 (80) m.

Sett merke midt under og i m nr. 27 (30) 32 (35) 37 (40). Start omg ved merke under. Forts mønster som bol.

Ved 3 cm fra deling: Fell 2 m midt under ermet hver 5. (5½.) 4. (2½.) 3. (2.) cm totalt 7 (6) 8 (11) 9 (12) ggr = 40 (48) 48 (48) 56 (56) m. Etter A.3, glattstrikk med naturhvit.

Strikk til ermet måler 34 (33) 32 (29) 28 (26) cm.

Strikk A.4 5 (6) 6 (6) 7 (7) ggr.

Forts med glattstrikk til 38 (37) 36 (33) 32 (30) cm.

Fell 1 (0) 0 (0) 2 (2) m = 39 (48) 48 (48) 54 (54) m.

Strikk A.5 13 (16) 16 (16) 18 (18) ggr.

Øk 9 (9) 9 (9) 12 (12) m = 48 (57) 57 (57) 66 (66) m.

Bytt til strømpep nr. 4, strikk 5 cm vrbord 1 r / 2 vr. Fell av. Ermet måler ca. 44 (43) 42 (39) 38 (36) cm

MONTERING

Brett vrborden øverst i halsen mot vrangen og sy fast med elastisk søm.

☒ = sennep

☐ = lime

■ = mosegrønn

⊕ = ørkenrose

⊞ = rust

⊞ = 2 rett sammen

⊞ = ta 1 maske løs av pinnen som om den skulle strikkes rett, strikk 1 rett, løft den løse masken over masken som ble strikkes

⊞ = mellom 2 masker lages det 1 kast om pinnen, på neste omgang strikkes kastet rett, slik at det blir hull

⊞ = mellom 2 masker lages det 1 kast om pinnen, på neste omgang strikkes kastet vridd rett, slik at det ikke blir hull

★ = midtmaske

← = økeomgang

FAMILIEN 13/2025 55

AV SIGBJØRN STABURSVIK

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



eller velg
10
Flaxlodd

VINN beauty-produkter!

18+ Vinnarsjanse toppremie 1: 625 050
- Hjelpelinjen.no **SPILL MED MÅTE**

[illegible]

AV MERETE MARKENG



BLOMST		PLAGE KONKUR- RANGE		PLASS		USIKKER		BRENNE		AKE STEMME			
→				HVILTE BABY- UTSTYR				FORSØKS- ROM DRIKK				JEG	
KLIST- RET						SLØSE BIDRA							
BYGGE REIR		DELE SLITE						FØLGE ER MJØSA					
→					INDIA- NERTILT RASK				TRETT UTROP				
SLEKT- NINGEN	FORGUDE		FRYSE SVIMMEL- HET			PRIS TIDSRUM						PREST	
→						YNGSTE LENKE							
GLISER KAM				PERIO- DEN FLATE			INDRE LIV VENDING						
→		NARKO- TIKA FORSETT						ANFALL VIER					
DREPE DUMME						DYRELÅT FOR- NEMMES				SNEDIG	PERIODE SINT	NORSK MYNT	DRØYE UNION
→					SLAPP JEVNE			29. JULI ELEK- TRONIKK					
KONGE- LIG	ARNER		FE DAGBLAD				MANER TONE					BOLIG	
→						BØYVED GLØMMA KNIRK					TRAFIKK- VOKTER FEIL		AVISER
NETT- VERK MODERNE				RED- SKAPET ENDENE			BAND		↓	PASS		LITE DYR KJØTT	
→		BREEN FUGL				DIFFUS	FUGLE- BOLIG HUSDYR				VASS- DRAG APPARAT		FISKET
SVI				GIR BORT MØBLER					↓	VIND BELEGG			
→			SPORT FATET					BOLET LETT				LORT MINKE	
VRENSE	FRIFOR REGNES				VANDRE NED- GANGEN		GREVEN TOPP					RIBBET RETTE	
→													BEKYM- RET
BESTE- MOREN		TRUT KJÆR- LIGHET				KASSE KUNST- LÆR				DRIKK	ANDE- FUGLEN GA	BORT DAMPET	
→				NB MUSIKK- GRUPPE			VETERAN BRA					BABY DYR	DAME- TITTEL
BEGEST- RET UKLAR				VEMMELIG ATTER				PRATSOM HEV					
→			ELV				LEDELSE			GREKER			
USKARP					HASTE			SETTE NED				SVI	

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.

eller velg
10
Flaxlodd

VINN
beauty-
produkter!



Natural Magic™ Anti-Ageing Cream og Firming Serum.



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.

**AMEN
RAMP
ATAL
RENN
NOTA**

2

IKKE MINST	UTFØR	OMRÅDE FALLE	KIOSK
STYRKE			
FAMILIE	SVINGOM		
→		MATET	FOTBALL- KLUBB
ØYER	KONGE	LEDD FISK	
→			TRE- VIRKE
DYRE- AVKOM		LØS MORENE	
KJØ- REERNE DIS- TANSE			
→			

LETEKRYSS

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

3

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

FABIAN
FABIO
FELIX
FILIP
FILLIP

FINN
FLOYD
FRANK
FREDDY
FREDRIK

FRIKK
FRITJOF
FRODE

STYRET	IL	1/24 DØGN	PARADIS- ETS HAGE
SOM REGLER			
ANGREP			
DEL AV PLAGG TALL			
→			

4

5

PUSLEKRYSS

Plasser de oppgitte ordene inn på riktig plass i rutenettet.

2 bokst. 4 bokst. 7 bokst.
TV **EKKO** **ATLASER**
KNAS **KOSEDYR**
3 bokst. **PIKE** **SKRIVER**
SVI **SKLI**
TRÆR
YRER

S	V	I				

6

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

SKINN eller SKAM	PLANET eller PLANTE	ADJØ eller ADVENT	SLANGE eller SLAGER	TRØR eller TJØR
ENEBOER eller ENEBOLIG				
TILBAKE-TOG	FANGST-UTSTYR		AVISEN eller AFTEN	
		HUNNDYR		
		GJENLYD		
HAGE-SENG	ANELSE IKKE KLOK			I PIPA eller PAPPA
		SKLIS LEGEMS-DEL		
KRUM-BØYD		NEDE eller NEGL		
KARAMEL-LER				

AMERIKANSK KRYSSORD

1	2	3	4	5
6				
7				
	8			
9				

VANNRETT

- Håndtak
- Våge
- Pålegget
- Smelte
- Mye

LODDRETT

- Sterk vind
- Sope
- Pussig
- Alvene
- Smeltet

7



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

Lett	DONALDS ONKEL	REKLAME	LEE RØVE	LYD	Vanskelig	KUNST-LÆRET KANT	POET	ARGU-MENTER
VITAL					BILE			BYI USA
					VRAKES			
SNACK		NIKS ØNSKET			KRONE			
UFATTELIG								
JENTE-NAVN			FINNES		DEMONEN			

8
TODELT

Kodekryss

1	2	3		4	5	3	6
2	7	1	1	8	9		8
7	1		10	9	11	12	11
6	1	11	9			13	14
1	8		8	15	6	8	
16		17	9	2	7	6	8
14	18	15		4	2	8	6
6	9	8	8	6		19	8

10



9

KVELDEN	BILDET	PUSS FORSØKE	IKKE OPPE	GENI ALENE
HUSKENE				
		IKKE HER BRÅKE		
GODORD PRESSE SAMMEN BRUKER ØYNENE ALFABET-NABOER				INNE-HAVERE SPISE
			ART. FARE	
	NORRØN GUD ANLØPS-STED			
ENGEN				
FAKKE		SORT		
IKKE TALE			JENTE-NAVN	

AV MERETE MARKENG

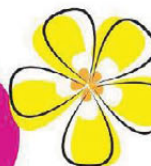
Løsningsordet fremkommer i rutene med sirkel. Les ovenfra og ned.



**VINN
beauty-
produkter!**



eller velg
10
Flaxlodd



Natural Magic™ Anti-Ageing Cream og Firming Serum.

[illegible]

Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirklene og leses ovenfra og ned.

VINN
beauty-produkter!

eller velg
10
Flaxlodd



18+ Vinnerjansje toppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no

SPILL MED MÅTE

VANNRETT

- 1 Sverd
- 5 Ventes
- 9 Krypton
- 10 Bygges
- 11 Næring
- 12 By i Danmark
- 14 Dunke
- 16 Del
- 18 Opphøye
- 21 Vedplante
- 23 Ekspedisjon
- 26 Måleenhet
- 27 Stiv
- 28 Musikkskive
- 30 Veldig sint
- 31 Påtår
- 33 Butikkjede
- 35 Beite
- 36 Ser man det
- 38 Roter
- 39 Likt
- 40 Inngjerding
- 41 Bibelsk navn
- 43 Kanarifuglene
- 44 Prefiks
- 46 Gjø
- 47 Furtet
- 48 Dop
- 50 Adv.
- 53 Dager
- 54 Skarp
- 56 Preg
- 57 Norsk øy
- 58 Sykdom
- 59 Ubøyeleg
- 60 Bai
- 61 Identisk
- 62 Aksjonsform
- 64 Fører
- 66 Elv
- 68 Fortid
- 70 Retning
- 71 Etterkommer
- 74 Leder
- 75 Grus
- 77 Etterlatenskap
- 79 Gry
- 82 Atter
- 85 Kjør
- 86 Mesen
- 87 Avis
- 88 Flø
- 89 Sope

LODDRETT

- 1 Gralen
- 2 Fordypning
- 3 Kasuarfugl
- 4 Gnieren
- 5 Dementer
- 6 Husgerådet
- 7 Tre
- 8 Bauta
- 13 Arena
- 15 Dønn
- 17 Bufo
- 19 Bilmerke
- 20 Adelsmann
- 21 Holde ut
- 22 Frykt
- 24 Diktere
- 25 Dikt
- 26 Urnen
- 29 Pøse
- 30 Avsto
- 32 Dratte
- 34 Klemmen
- 37 Affæren
- 42 Munnpartiet
- 45 Utrop
- 46 Fart
- 48 Fottøy
- 49 Parlament
- 51 Deler
- 52 Møbeldel
- 54 Forrykt
- 55 Bstant
- 63 Eiendom
- 65 Toneart
- 67 Slange
- 69 Russisk keiser
- 70 Ferdselsåre
- 72 Slusk
- 73 Penn
- 74 En av tolv
- 76 I kloster
- 77 Frukt
- 78 Forenes
- 80 Basket
- 81 Rogn
- 83 Grøss
- 84 Datafag

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

LØSNINGER og vinner fra nr 8/25

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.

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

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

Sudoku løsninger

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

KONTAKT-INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 18. JULI

Du kan sende inn løsningene slik:

SMS med kodeord XFAM

<løsningsordet/gaten> til 2205

(kr 5,- pr. melding)

Internett: Bruk kupongen på

www.kryssord.no GRATIS!

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

Egmont Kids Media Nordic AS, Familien 13, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

Hyggekryst



Vinkelkryst



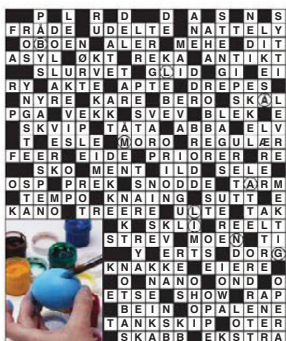
Familiekryst



Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- 1 NÅLA
- 2 OASE
- 3 OSMUND
- 4 AKES
- 5 RINGENE
- 6 BLØT
- 7 NESEN
- 8 UNDERERNÆRT
- 9 STREIFE
- 10 PÅSKEHARE

Premievinner nr 8:

Laila Gubel Strebel

Hafslundsøy



SAMLEKUPONG nr 13/25

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: **Beauty-produkter/10 lodd**

HYGGEKRYSS:.....

VINKELKRYSS:.....

FAMILIEKRYSS:.....

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

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

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

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

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

FARGEKRYSS:.....

KLASSIKEREN:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./-sted:.....

Herlig herregenser

Denne flotte genseren med enkel strukturstrikk har en lekker passform og er veldig anvendelig.

DESIGN: BER-LIN FOR HILLESVÅG ULLVAREFABRIKK STYLING: JAN GUNNAR SVENSON
FOTO: WENCHE HOEL-KNAI





OLIVER GENSER

Størrelser: S (M) L (XL) XXL

Plaggets mål:

Overvidde ca. 98 (108) 119 (131) 141 cm

Hel lengde ca. 64 (66) 68 (70) 72 cm

Ermelengde ca. 55 (55) 56 (56) 57 cm

Garn: Luna lamullgarn fra Hillesvåg (100 % norsk ull, 100 g = ca. 200 m)

Garnmengde: Melert lys beige (nr. 449) 550 (600) 650 (700) 800 g

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift 154207 og garn: Hillesvåg Ullvarefabrikk, tlf. 56 35 78 00 eller post@ull.no

Veil. pinner: Stor og liten rundp og strøppe nr. 4 og 4½

Strikkefasthet:

18 m x 24 omg glattstrikk på p nr. 4½ = 10 x 10 cm

20 m strukturmønster på p nr. 4½ = 10 cm

TEKNIKKER

Elastisk avfelling:

Rette m: 1 kast som om det skulle strikkes r, 1 r, løft kastet og den forrige m over rettm.

Vrange m: 1 kast som om det skulle strikkes vr, 1 vr, løft kastet og den forrige m over vrangm.

Google gjerne elastisk avfelling for å se video.

Vendepinner: Ta første m løst av p med tråden over den løse m og bak p slik at det dannes en dobbel m (se YouTube: German short row teknikk)

FREMANGSMÅTE

Genseren strikkes ovenfra og ned. Start i nakken og strikk øverste del av bakstykket først. Forts med skuldre og forstykket. Sammenføy til bol, og til slutt strikkes ermene på bolen.

BAKSTYKKET

Legg opp 88 (98) 108 (118) 128 m på p nr. 4½. Del arb i 3 deler slik: de 25 (29) 33 (38) 42 første og siste m = skulder-m, de resterende 38 (40) 42 (42) 44 midterste m = nakke-m.

Klipp tråden. Sett de første skulder-m på en ny p nr. 4½ = høyre p (skulder). Start ved nakken, og strikk glattstrikk frem og tilbake med vendepinner i German short row-teknikk (se forklaring i beg av oppskriften eller på YouTube) slik:

P 1 (retten): Strikk nakke-m + 3 m (alle str) av skulder-m på venstre p, snu.

P 2 (vrangen): Strikk vr tilbake + 3 m (alle str) av skulder-m på høyre p, snu. Gjenta p 1 og 2 med 3,3,3,4,4,5 (3,3,3,4,4,4,5) 3,3,3,4,4,4,5 (3,3,3,4,4,4,4,5,5) 3,3,3,4,4,4,4,5,5 skulder-m mer til hver side før vending. Snu og strikk alle m vr ut p. Neste p er fra retten.

Bakstykket har nå form som et trapes, og arb måler ca. 6 (7) 8 (8) 9 cm fra opplegg nakke-m. Videre mål for ermehull tas herfra.

Ermehull: Forts frem og tilbake 13 p glattstrikk. På neste p fra vr, øk 9 (9) 11 (13) 13 m jevnt fordelt = 97 (107) 119 (131) 141 m. Strikk mønster etter diagr, og start ved avmerket valgt størrelse i diagr. Mønsteret vil da midtstilles og bli likt i hver side av arb. Strikk til ermehullet måler 21 (22) 23 (24) 25 cm. La m hvile på p.

FORSTYKKET

Venstre skulder og forstykke: Strikk opp fra retten innenfor oppleggs-m 25 (29) 33 (38) 42 m på p nr. 4½ fra nakken

langs venstre skulder. Strikk 1 p vr tilbake.

Form venstre skulder med vendepinner i glattstrikk slik:

Start på retten: Strikk 3 m r (alle str), snu, strikk vr tilbake, gjenta fra - men med 3,3,3,4,4,5 (3,3,3,4,4,4,5)

3,3,3,4,4,4,5 (3,3,3,4,4,4,4,5,5)

3,3,3,4,4,4,4,5,5 m mer på retten før hver vending. Strikk vr tilbake.

Videre mål til ermehull tas herfra.

Halsringning og ermehull: Forts i glattstrikk og øk samtidig til halsringning slik: Start fra retten, strikk 2 r, øk 1 m v, strikk r ut p, strikk vr tilbake. Gjenta fra - 5 ggr til (alle str) = 31 (35) 39 (44) 48 m. Klipp tråden.

Høyre skulder: Strikk opp fra retten innenfor oppleggs-m 25 (29) 33 (38) 42 m på p nr. 4½ langs skulder mot nakken.

Form høyre skulder med vendepinner slik:

Start på vrangen: Strikk 3 m vr, snu, strikk r tilbake, gjenta fra - men med 3,3,3,4,4,5 (3,3,3,4,4,4,5) 3,3,3,4,4,4,5 (3,3,3,4,4,4,4,5,5) 3,3,3,4,4,4,4,5,5 m mer på retten før hver vending. Snu og strikk alle m vr ut p.

Videre mål til ermehull tas herfra.

HALSRINGNING OG ERMEHULL

Forts i glattstrikk, og øk samtidig til halsringning slik: Start fra retten, *strikk til det gjenstår 2 m på p, øk 1 m h, strikk r ut p, strikk vr tilbake*. Gjenta fra *- 5 ggr til (alle str) = 31 (35) 39 (44) 48 m.

På neste p lages 26 (28) 30 (30) 32 oppleggs-m til hals i slutten av p, og m fra venstre skulder og halsringning strikkes r = 88 (98) 108 (118) 128 m.

Strikk vr tilbake og øk samtidig 9 (9) 11 (13) 13 m jevnt fordelt = 97 (107) 119 (131) 141 m.

Strikk mønster etter diagr, og start ved avmerket valgt størrelse i diagr. Strikk til ermehullet på forstykket måler likt med ermehullet på bakstykket, ca. 21 (22) 23 (24) 25 cm.

NB! Slutt med samme p i mønsterdiagr som på bakstykket.

BOLEN

Strikk m fra forstykket og bakstykket inn på samme p nr. 4½ = 194 (214) 238 (262) 282 m. Sett et merke i hver side. Strikk videre rundt med mønster på hver side som før til diagr er ferdig.

Forts i glattstrikk, og fell samtidig på første p 9 (9) 11 (13) 13 m jevnt fordelt på forstykket og 9 (9) 11 (13) 13 m jevnt på bakstykket = 176 (196) 216 (236) 256 m.



Når bolen fra sammenføyning måler 37 (38) 39 (40) 41 cm, eller 6 cm før ønsket lengde, skift til p nr. 4. Strikk 6 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Fell pent av med r og vr m, ev elastisk avfelling i r og vr m.

ERMENE

Strikkes ovenfra og nedover. Sett et merke midt under ermet i ermehullet. Beg ved merket og strikk opp på p nr. 4½, 75 (79) 83 (87) 91 m rundt hele ermehullet med likt m-tall på hver side av skulderen. Strikk rundt i glattstrikk. Samtidig, på 4. omg, fell 1 m på hver side av merket ved å strikke 2 vridd r sm før og 2 r sm etter merket. Gjenta fellingen ca. hver 4. (4.) 4. (3½.) 3½. cm i alt 12 (12) 12 (13) 13 ggr = 51 (55) 59 (61) 65 m. Samtidig, når ermet måler 10 cm, strikkes de 12 første omg i diagr. Forts i

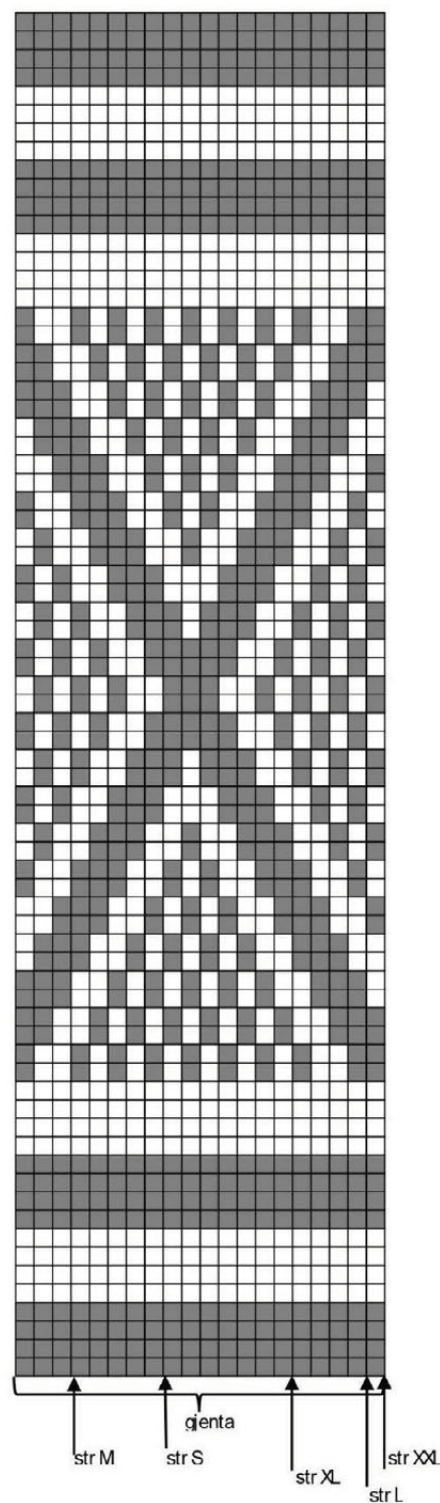
glattstrikk.

Når ermet måler ca. 49 (49) 50 (50) 51 cm, eller 6 cm før ønsket lengde, fell på siste omg 11 (13) 15 (15) 17 m jevnt fordelt = 40 (42) 44 (46) 48 m. Skift til p nr. 4. Strikk 6 cm vrbordstrikk rundt med 1 r, 1 vr. Fell pent av med r og vr m, ev elastisk avfelling i r og vr m. Strikk det andre ermet på samme måte.

HALSKANT

Start bak ved venstre skulder på p nr. 4. Strikk eller plukk opp fra retten ca. 1 m i hver m/omg 3 ggr, hopp over 1 m, gjenta rundt hele nakke og halsringning. M-tallet må være et partall eller ca. 94 (96) 98 (100) 102 m. Strikk ca. 7 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Fell løst av med r og vr m. Brett halskanten dobbelt mot vrangen og sy den til med løse sting.

Diagram



□ = Rett (r på retten, vr på vrangen)
 ■ = Vrang (vr på retten, r på vrangen)



Lang heklejakke

En lekker jakke heklet i en miks av lin og bomull.
Perfekt for late sommerdager.

DESIGN OG FOTO: LANA GROSSA

HEKLEJAKKE

Størrelse: 36/38 (40/42) 44/46 (48/50)

Plaggets mål:

Overvidde 54 (58) 62 (66) cm

Hel lengde 87 (88) 89 (90) cm

Ermelengde 48 cm i alle str

Garn: Linissimo fra Lana Grossa (50 % lin, 50 % bomull, 50 g/187 m)

Garnforbruk: Gråbeige (nr. 2) 500 (550) 600 (650) g

Heklenål: Nr. 3

Heklefasthet: 22 m og 12 rader i hullmønster med heklenål nr. 3 = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: office@filati.no eller filati.no



Underveis settes det merke til ermehull i høyre side i samme høyde som på bakstykket. Når ermehullet måler 18 (19) 20 (21) cm = 22 (23) 24 (25) rader, felles skulderen fra høyre side på samme måte som på bakstykket. Fortsett rett opp over de resterende 14 (13) 14 (13) m til bakstykkets halskant. Når det er heklet 9 cm = 11 rader, klipp av tråden.

HØYRE FORSTYKKE

Hekles som venstre, men speilvendt.

ERMER

Legg opp 59 (62) 68 (71) lm + 1 snu-lm og hekle hullmønster. Øk 1 m i hver side på 4. rad. Gjenta økningene på hver 6. rad 4 ggr og på hver 4. rad 6 ggr = 81 (84) 90 (93) m. Ved økning hekles 1 st mer i kanten i hver side. Hekle de nye m med i hullmønsteret. Hekle til ermet måler 48 cm = 57 rader og klipp av tråden. Hekle det andre ermet likt.

TEKNIKKER

Hullmønster: Hekle frem og tilbake etter diagr. Tallene til venstre viser radene fra vrangen, og til høyre radene fra retten. Den 1. hst på 1. rad hekles i 2. lm fra nålen. På hver 2. rad erstattes 1. st med 3 lm som, som vist. Radene med hst begynner med 1 lm, som ikke telles med som en m. I bredden begynner du med m før den 1. pilen, gjentar rapporten på 3 m mellom pilene og avslutter med m etter den 2. pilen. For oversiktens skyld er det tegnet inn 5 rapporter. Hekle 1.–4. rad én gang, deretter gjentas 3. og 4. rad. Fra den 5. raden er fellingene til V-halsen på forstykkene tegnet inn. På høyre side vises fellingene til høyre side av halsen og på venstre side fellingene til venstre side av halsen. På 5.–10. rad vises fellingene av 1 rapport = 3 m. Fellingene hekles altså på hver 2. rad.

Felling av flere m: I beg av raden hekles det kjm over det antall m som skal felles. I slutten av raden stoppes heklingen før det angitte antallet m som skal felles.

BAKSTYKKET

Legg opp 119 (128) 137 (146) lm + 1 lm og hekle i hullmønster som beskrevet. Når arb måler 55 cm = 66 rader, sett et merke i hver side for å markere beg av ermehullene. Fortsett rett opp til ermehullene måler 18 (19) 20 (21) cm = 22 (23) 24 (25) rader, og fell til skuldrene fra sidene på hver rad med 6 m 2 ggr og

7 m 4 ggr (8 m 2 ggr og 7 m 4 ggr) 9 m 1 gang og 8 m 5 ggr (8 m 1 gang og 5 x 9 m 5 ggr). La de midterste 39 (40) 39 (40) m stå til halsutringningen.

VENSTRE FORSTYKKE

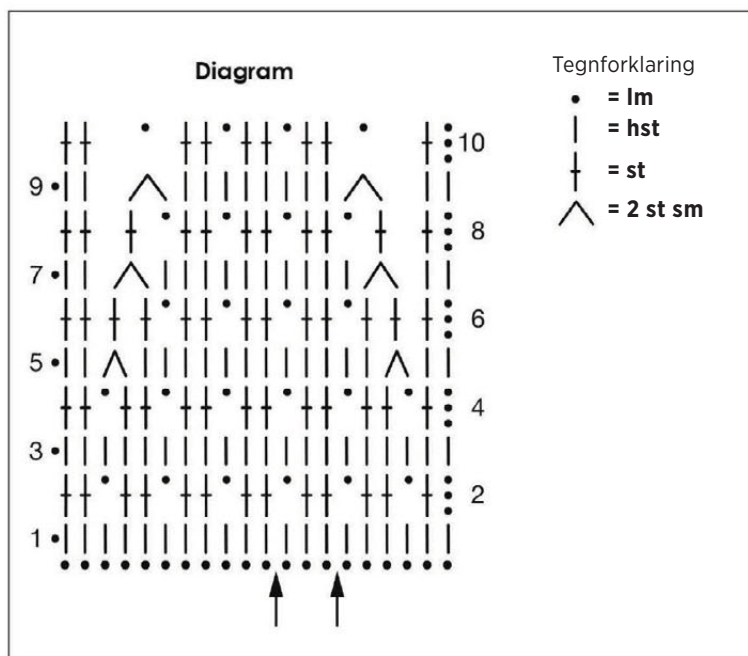
Legg opp 65 (68) 74 (77) lm + 1 lm og hekle hullmønster. Når arb måler 47 cm = 56 rader, fell 1 m i venstre side til V-hals som vist i diagr (og beskrevet for 5.–10. rad). Fell deretter 1 m på hver 2. rad 5 ggr og på hver 4. rad 5 ggr. Etter den siste fellingene hekles det videre med 3 st i stedet for 2 i venstre side.

LOMMER (2 STK.)

Legg opp 41 lm + 1 lm og hekle hullmønster. Når lommen måler 18 cm = 23 rader, er den ferdig. Hekle den andre lommen lik.

MONTERING

Spenn delene ut etter oppgitte måle, fukt de lett og la de tørke. Sy sømmene, slik at sidesømmene sys sammen opp til ermehullmerkene. Sy halskanten sammen midt bak og sy den fast langs bakstykkets halsutringning. Sy i ermene.



Sommerlig løper

Løper i hardangersøm med rosa og grønt broderi,
brodert på hvit bellana.

DESIGN OG DIAGRAM: THUVE-STUA STYLING: JAN GUNNAR SVENSON
FOTO: WENCHE HOEL-KNAI



ANNA LØPER

Klippemål: 50 x 115 cm**Ferdigmål:** 40 x 103 cm**Materialer:** 3256 bellana (52 % bomull og 48 % modal), 100-hvit, med 8 tråder pr. cm

DMC Perlegarn nr. 5 og nr. 8

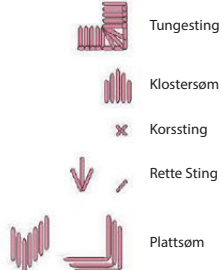
Materialene kan bestilles fra Thuve-Stua, tlf. 90 12 18 40 thuvestua@gmail.com eller www.thuve-stua-butikk.com

En rute på diagr er to tråder hver vei på stoffet. Pilene på diagr peker inn til midten på løperen.

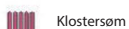
Finn midten på stoffet og sy en merketråd ut til alle fire sider. Tell ut fra diagr og begynn å brodere.

DMC Perlegarn nr 8 - 3688 Lys Lyngrosa

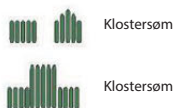
6 dk

**DMC Perlegarn nr 5 - 3687 Lyngrosa**

2 dk

**DMC Perlegarn nr 5 - 320 Medium Pistasj Grønn**

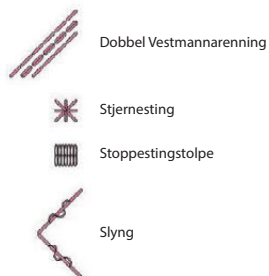
3 dk

**DMC Perlegarn nr 5 - 368 Lys Pistasj Grønn**

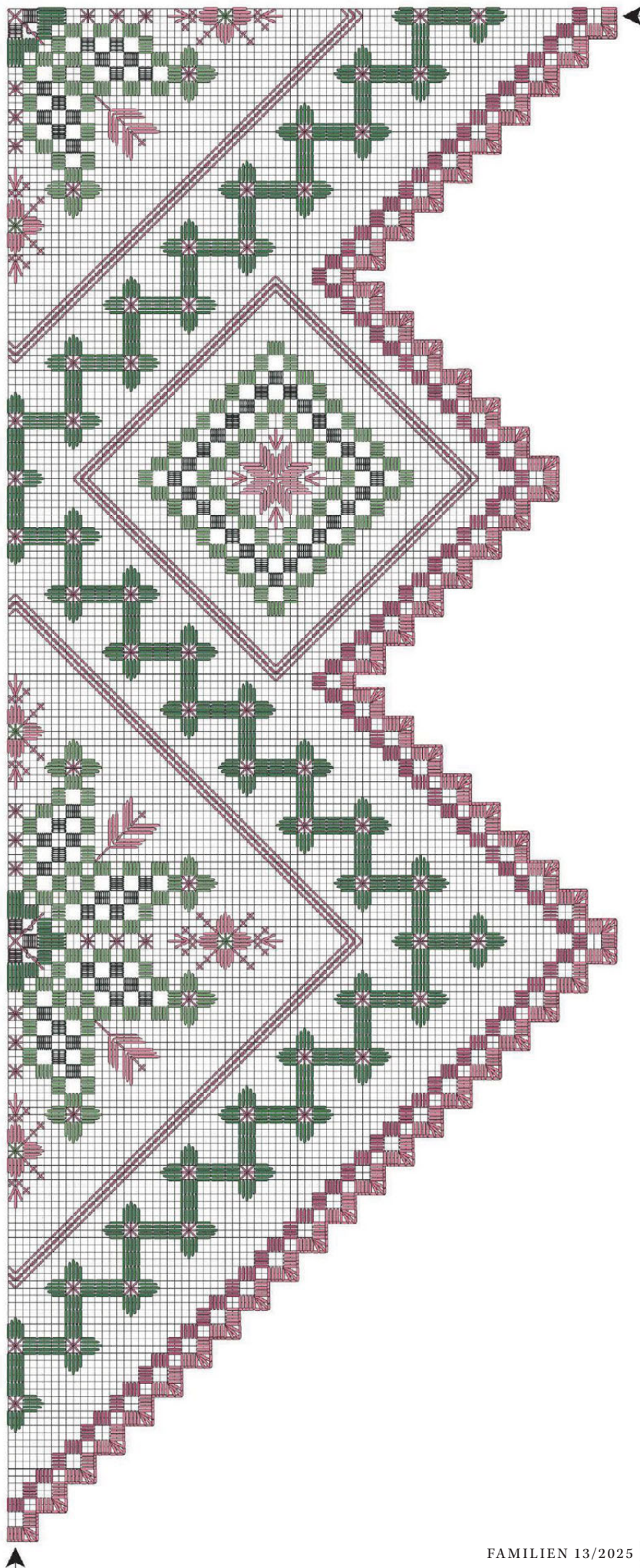
2 dk

**DMC Perlegarn nr 5 - 3688 Lys Lyngrosa**

2 nøster

**DMC Perlegarn nr 8 - 367 M Pistasj Grønn**

1 nøste



Roser på rad

Denne søte koften er omkranset av nydelige roser.

DESIGN: WENCHE ROALD FOTO: JÄRBO DESIGN

ROSEKOFTE

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

Plaggets mål:

Overvidde: Ca. (83,5) 91 (98) 105,5 (112,5) 121 (129) 136,5 (145,5) 152,5 cm

Lengde (foran): Ca. (45) 45 (46) 47 (48) 49 (50) 51 (52) 53 cm

Ermelengde: Ca. (46) 46 (46) 45 (45) 44 (44) 44 (43) 43 cm

Garn: Järbo 2 tr Ull (100 % ull, ca. 100 g = 300 m)

Garnmengde:

Fg 1: Nostalgia (nr. 74103) ca. (250) 270 (290) 300 (330) 350 (380) 410 (440) 470 g

Fg 2: Tea rose (nr. 74126) ca. (30) 30 (30) 30 (30) 30 (40) 40 (40) 40 g

Fg 3: Copper blush (nr. 74120) ca. (10) 20 (20) 20 (20) 20 (40) 40 (40) 40 g

Veil. pinner: Rundp nr. 3 (60 og 80 cm) og nr. 3½ (40, 60 og 80 cm, ev. 100 cm i større str), strømpep nr. 3 og 3½

Strikkefasthet:

Ca. 22 m x 30 p glattstrikk med p nr. 3½ = 10 x 10 cm

Ca. 22 m x 27–28 p mønster med p nr. 3½ (ev. 3¾) = 10 x 10 cm

Ca. 20 m rillestrikk frem og tilbake med p nr. 3 = 10 cm

Ca. 25 m 1 x 1 vrdbord med p nr. 3 = 10 cm (ev. p nr. 2½ for fastere kant)

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: jarbo.se

Tilbehør: 7 knapper (ca. 13–14 mm)



FREMANGSMÅTE

Arb strikkes rundt i glattstrikk, ovenfra og ned, med bærestykke i mønster og økninger etter diagr. Arb deles til bol og ermer, som strikkes videre rundt hver for seg. Bolen klippes opp i klippem midt foran, og forkanter og halskant strikkes til slutt.

TEKNIKKER

Dobbeltmaske (dm): Brukes ved vende-pinner (German short rows) for å unngå hull. I denne oppskriften brukes dm til å lage en forhøyning over rygg og skuldre. Gjør slik: Snu arb, løft første m løst av som om den skulle strikkes vr med tråden foran arb. Dra tråden bak over p slik at m venger seg og får to ben = dm. Masken telles som 1 m. Når dm senere strikkes, strikkes begge bena sammen som én m.

Klippemasker: 7 ekstra m legges opp midt foran. Disse skal ikke regnes med i mønster eller masketall. Strikkes helst i vertikale striper på mønsterrader, ellers ensfarget.

Øk 1 m: Øk ved å løfte opp tråden i bunnfargen (fg 1) mellom to m og strikk den vridd r, eller legg opp et kast med fg

1 på forrige omg og strikk det vridd r i fargen diagrammet viser på økningsomg.

HALSKANT

Legg opp (98) 100 (102) 104 (106) 108 (110) 112 (114) 116 m med fg 1 på rundp nr. 3 (60 cm). Strikk frem og tilbake i rettstrikk, første p er fra retten. Strikk (12) 12 (12) 12 (12) 12 (14) 14 (14) 14 p (siste p er fra vrangen) = (6) 6 (6) 6 (6) 6 (7) 7 (7) 7 retriller på retten.

BÆRESTYKKET

Bytt til rundp nr. 3½. Strikk r ut omg samtidig som det økes (22) 28 (34) 32 (38) 36 (4) 8 (12) 16 m jevnt fordelt som beskrevet nedenfor.

ØKNINGSOMGANG

XXS: 2 r, [øk 1, 5 r] 5 ggr, [øk 1, 4 r] 11 ggr, [øk 1, 5 r] 5 ggr, øk 1, 2 r.
XS: 2 r, [øk 1, 3 r] 6 ggr, [øk 1, 4 r] 15 ggr, [øk 1, 3 r] 6 ggr, øk 1, 2 r.
S: 1 r, [øk 1, 3 r] 33 ggr, øk 1, 2 r.
M: 2 r, [øk 1, 3 r] 12 ggr, [øk 1, 4 r] 7 ggr, [øk 1, 3 r] 12 ggr, øk 1, 2 r.
L: 1 r, [øk 1, 3 r] 15 ggr, [øk 1, 2 r] 7 ggr, [øk 1, 3 r] 15 ggr, øk 1, 1 r.
XL: 1 r, [øk 1, 3 r] 35 ggr, øk 1, 2 r.
2XL: 14 r, øk 1, 27 r, øk 1, 28 r, øk 1, 27 r, øk 1, 14 r.

Øketips bærestykket

Økningene først og sist på omg, rett etter og før klippem, kan med fordel gjøres et hakk innenfor den ytterste m i den grad det lar seg gjøre i forhold til mønsteret.





Forkortede pinner

Vær nøye med strikkefastheten når du strikker disse p. Det er fort gjort at det blir både litt løst og ujevnt her, siden du nettopp avsluttet mønsterstrikkingen og fordi det strikkes frem og tilbake.

3XL: 7 r, [øk 1, 14 r] 7 ggr, øk 1, 7 r.
4XL: 5 r, [øk 1, 9 r] 3 ggr, [øk 1, 10 r] 5 ggr, [øk 1, 9 r] 3 ggr, øk 1, 5 r.
5XL: 4 r, [øk 1, 7 r] 6 ggr, [øk 1, 8 r] 3 ggr, [øk 1, 7 r] 6 ggr, øk 1, 4 r.

Totalt m-antall = (120) 128 (136) 136 (144) 144 (114) 120 (126) 132 m. På slutten av p legger du opp 7 klippem, disse teller ikke med i det totale m-antallet.

Kun str. XXS og XS: Strikk 1 omg r, for å unngå å få økninger på to omg rett etter hverandre.

Alle størrelser: Strikk videre rundt i mønster etter diagram for valgt str. (XXS–XL eller 2XL–5XL). Legg merke til at str. XXS og XS starter på diagrammets 3. rad, og S og M starter på diagrammets 2. rad. Rapporten strikkes (15) 16 (17) 17 (18) 18 (19) 20 (21) 22 ggr per omg. Øk som vist i diagrammet. Bytt til lengre rundp etter hvert som m-antallet øker.

Når diagrammet er ferdig, er det for str. XXS–XL 19 m i hver rapport og for str. 2XL–5XL 20 m i hver rapport. Totalt m-antall = (285) 304 (323) 323 (342) 342 (380) 400 (420) 440 m. Klipp av fg 2 og fg 3, resten av jakken strikkes i glattstrikk med fg 1 på rundp nr. 3½. Strikk 1 omg. På neste omg strikkes siste økningsomg, hvor det økes (1) 0 (1) 1 (0) 18 (20) 20 (18) 22 m jevnt fordelt som beskrevet under.

ØKNINGSOMGANG

XXS: Strikk 143 r (= midt bak), øk 1 m, stikk r ut omg.

XS: Ingen økning.

S og M: Strikk 162 r (= midt bak), øk 1 m, stikk r ut omg.

L: Ingen økning.

XL: 9 r, [øk 1, 19 r] 17 ggr, øk 1, 10 r.
2XL: 9 r, [øk 1, 19 r] 19 ggr, øk 1, 10 r.
3XL: 10 r, [øk 1, 20 r] 19 ggr, øk 1, 10 r.
4XL: 12 r, [øk 1, 23 r] 6 ggr, [øk 1, 24 r] 5 ggr, [øk 1, 23 r] 6 ggr, øk 1, 12 r.
5XL: 10 r, [øk 1, 20 r] 21 ggr, øk 1, 10 r.
 Totalt m-antall = (286) 304 (324) 324 (342) 360 (400) 420 (438) 462 m.
 På neste omg plasseres det markører for å markere overgangene mellom for- og bakstykke og ermene. Markørene kalles VF (= venstre foran) og VB (= venstre bak), HB (= høyre bak) og HF (= høyre foran). Strikk (42) 46 (50) 51 (54) 57 (62) 65 (69) 73 m (= venstre forstykke), plasser markør VF, strikk (59) 60 (63) 60 (63) 66 (76) 80 (81) 85 m (= venstre erme), plasser markør VB, strikk (84) 92 (98) 102 (108) 114 (124) 130 (138) 146 m (= bakstykke), plasser markør HB, strikk (59) 60 (63) 60 (63) 66 (76) 80 (81) 85 m (= høyre erme), plasser markør HF, strikk de siste (42) 46 (50) 51 (54) 57 (62) 65 (69) 73 m (= høyre forstykke).

FORHØYNING BAK

Strikk noen forkortede p rett etter mønstret for å få jakken litt høyere over rygg/nakke, noe som gir bedre passform. Markører som ikke nevnes, men som ev. «er på veien» frem til den angitte markøren, flyttes bare over på høyre p idet de passerer.

1. p (retten): Strikk frem til 4 m før markør HF (i overgangen høyre erme/forstykke), snu.

2. p (vrangen): Lag en dobbeltmaske (dm), strikk vr til 4 m før markøren VF (i overgangen venstre erme/forstykke), snu.

3. p: Dm, strikk r til forrige vending,

strikk dm r som én m, strikk 5 r, snu.

4. p: Dm, strikk vr til forrige vending, strikk dm vr som én m, strikk 5 vr, snu.

Kun str. XXS, XS og S: Hopp over 5. og 6. p, fortsett med 7. p.

5. p: Strikk som 3. p.

6. p: Strikk som 4. p.

7. p: Dm, strikk r til forrige vending, strikk dm r strikk 9 r, snu.

8. p: Dm, strikk vr til forrige vending, strikk dm vr, strikk 9 vr, snu.

9. p: Strikk r til forrige vending, strikk dm r, strikk ut omg.

Forhøyningen er ferdig. Strikk videre rundt, på den første omg strikkes den siste dm på venstre forstykke som tidligere når den passerer. Bærestykket er ferdig da det måler (18) 18 (19) 20 (21) 22 (23) 24 (25) 26 cm midt foran ekskl. halskanten.

DELING TIL BOL OG ERMER

På neste omg deles arb til bol og ermer og det legges opp m under hvert erme. Strikk frem til markør VF og fjern denne, ta de neste (59) 60 (63) 60 (63) 66 (76) 80 (81) 85 ermene over på en maskeholder (= venstre erme), fjern markør VB, legg opp (8) 8 (9) 14 (16) 19 (18) 20 (22) 22 m, strikk frem til markør HB og fjern denne, ta de neste (59) 60 (63) 60 (63) 66 (76) 80 (81) 85 ermene over på en maskeholder (= høyre erme), fjern markør HF, legg opp (8) 8 (9) 14 (16) 19 (18) 20 (22) 22 m, strikk ut omg.

BOLEN

M-antallet på bolen er (184) 200 (216) 232 (248) 266 (284) 300 (320) 336 m.

Strikk videre rundt i glattstrikk til bolen måler 19 cm fra delingen, eller til 6 cm før ønsket lengde.

Bytt til rundp nr. 3. Strikk 1 omg r og fell samtidig (23) 25 (27) 29 (31) 31 (33) 35 (37) 39 m jevnt fordelt, og på slutten av omg skal du stoppe når du har strikket den første klippem: Fell av de neste

5 klippem (de 5 m i midten) – den første og siste klippem blir med videre som kantm på vrangborden. Totalt antall m = (163) 177 (191) 205 (219) 237 (253) 267 (285) 299 m inkl. kantm.

Vrangbord (strikkes frem og tilbake):

1. p: 1 r, *1 r, 1 vr* gjenta *-* til siste 2 m, 2 r.

2. p: 1 r, *1 vr, 1 r* gjenta *-* ut omg. Gjenta disse 2 p til vrangborden måler 6 cm. Avslutt med en p fra vrangen. Fell av i vrangbord.

ERMER

Begge ermene strikkes likt. Ta ermene fra maskeholderen over på liten rundp nr. 3½. Bruk fg 1, begynn midt i de nye m i ermehullet på bolen og strikk opp 1 m i hver nye m under ermet (første halvdel av disse m), strikk de (59) 60 (63) 60 (63) 66 (76) 80 (81) 85 ermene, strikk opp 1 m i hver av de resterende nye m under ermet, plasser en markør her, hvor omg starter = (67) 68 (72) 74 (79) 85 (94) 100 (103) 107 m. Strikk rundt i glattstrikk til ermet måler (5) 5 (5) 5 (5) 3 (2) 2 (2) 2 cm.

Fellingsomg: Strikk 1 r, 2 r sm, strikk til 2 m før markøren, ta 1 m løs av, 1 r, løft den løse m over = 2 m felt. Strikk fellingsomg ca. hver (5,5.) 5,5. (5.) 4,5. (4,5.) 4. (3.) 3. (3.) 3. cm i alt (6) 6 (7) 7 (7) 9 (12) 12 (12) 12 ggr = (55) 56 (58) 60 (65) 67 (70) 76 (79) 83 m. Strikk videre uten fellinginger til ermet måler (40) 40 (40) 39 (39) 38 (38) 37,5 (37) 37 cm, eller 6 cm før ønsket lengde.

Vrangbord: Bytt til p nr. 3. Strikk først 1 omg r og fell samtidig (11) 12 (12) 12 (15) 15 (16) 18 (17) 19 m jevnt fordelt, til (44) 44 (46) 48 (50) 52 (54) 58 (62) 64 m. Strikk *1 r, 1 vr, gjenta *-* ut omg. Strikk til vrangborden måler 6 cm. Fell av i vrangbord.

MONTERING OG STOLPER

Forsterkningssøm: Sy med maskin eller for hånd med tette sting i den 3. og 5. klippem, m på hver side av den midterste m. Ikke klipp opp ennå, strikk knappestolpene først.

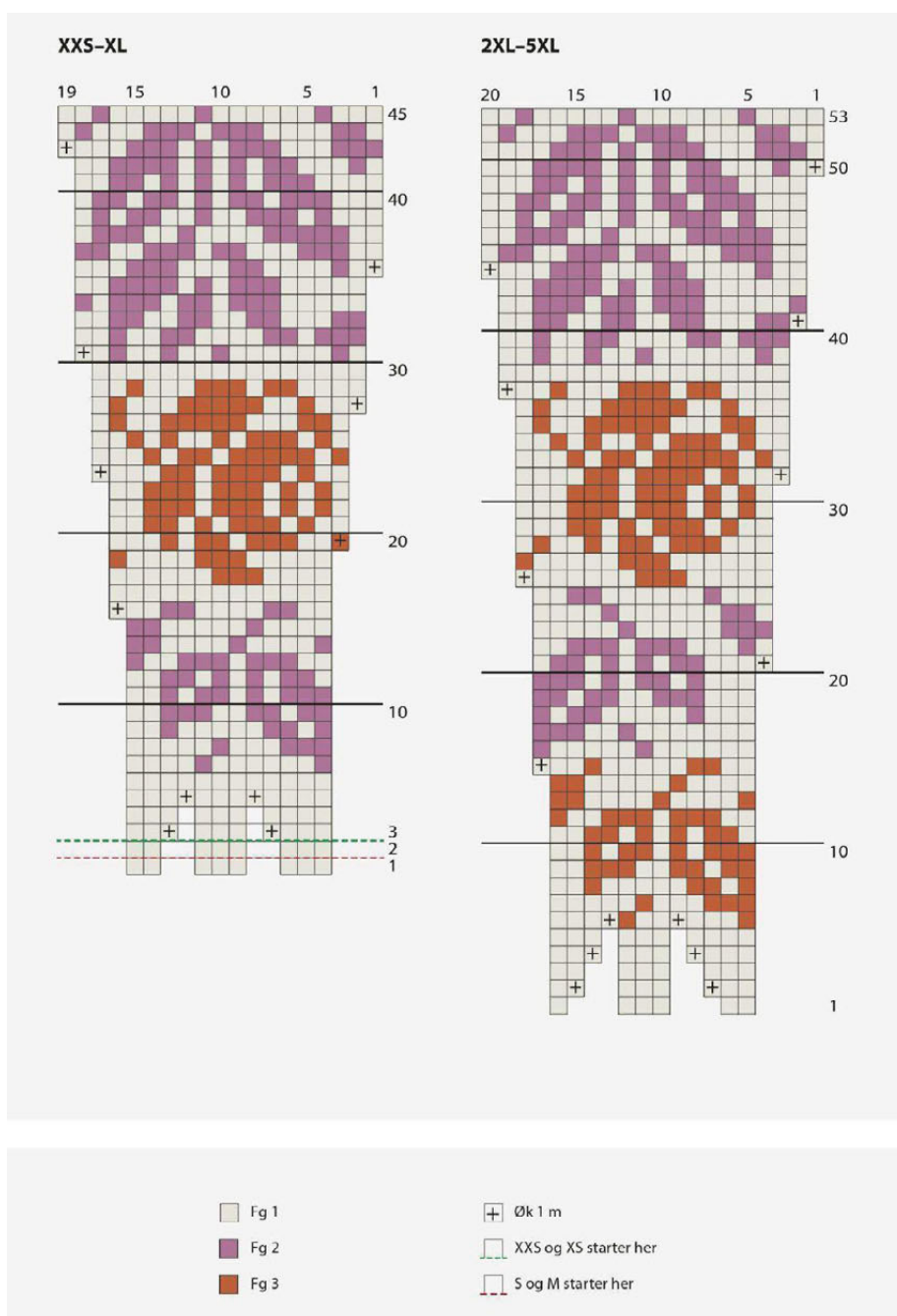
Venstre knappestolpe: Bruk rundp nr. 3 og fg 1. Start øverst i halskanten fra retten. Strikk opp m langs forkantene som forklart under.

På halskanten: Strikk opp 1 m helt ytterst, og så 1 m for hver retrille.

På bolen og vrangborden: Strikk opp ca. 2 m per 3 omg. Den siste m skal være helt i ytterkant.

1.-10. p: Strikk r frem og tilbake, siste p er fra retten.

11. p: Fell av med r m fra vrangen.



Høyre knappestolpe: Bruk rundp 3 mm og fg 1. Start nederst på vrangborden fra retten. Strikk opp like mange m og på samme måte som venstre stolpe.

1.-4. p: Strikk r frem og tilbake.

5. p (vrangen): Strikk 7 knapphull, det øverste lages midt på halskanten, det nederste ca. 4 m opp fra kanten, og de øvrige fordeles jevnt derimellom. Strikk r og lag knapphull over 2 eller 3 m, tilpass størrelsen på knappene du skal bruke.

6. p (retten): Strikk r og legg opp like mange m du felte på forrige p ved hvert knapphull.

7.-10. p: Strikk r frem og tilbake, siste p er fra retten.

11. p: Fell av med r m fra vrangen.

Oppklipp: Klipp forsiktig opp jakken i den midterste klippem. Brett klippemot innsiden og sy den til. Hvis du vil kan du dekke over kanten med et fint tekstilbånd eller strikk et belegg. I så fall trenger du ikke sy ned kanten først, siden den vil bli dekket når båndet/belegget sys til.

Avslutning: Fest løse tråder og sy i knapper. Vask jakken, glatt den ut i fasong og la den ligge flatt til tork – det er først da mønsteret kommer helt til sin rett, og fasongen og forhøyningen bak «faller på plass».

Sval topp med hullborder

Sommerens luftigste t-skjorte til barn er her!

DESIGN OG FOTO: JÄRBO DESIGN

SVALA T-SKJORTE

Størrelser: 98/104 (110/116) 122/128 (134/140) 146/152 cl

Alder: 2–4 (4–6) 6–8 (8–10) 10–12 år

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 61 (66) 71 (76) 81 cm

Lengde: ca. 37 (42) 45 (49) 53 cm

Garn: Colin fra Järbo (65 % bomull, 35 % lin, 50 g = 150 m)

Garnforbruk: Ca. 100 (120) 150 (150) 200 g i farge 28103, creme

Veil. pinner: Rundp (60 cm) nr. 3 og 3½ + 1 strømpep nr. 3½ til skulderfelling

Strikkefasthet: Ca. 22 m x 28 p glattstr på p nr. 3½ = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Arb. strikkes rundt, nedenfra og opp, i glattstrikk med hullborder. Fra ermeåpningene strikkes for- og bakstykket frem og tilbake hver for seg.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr 91899 og garn: info@jarbo.se

TEKNIKKER

Øk 1 m mot høyre (Ø1h): Ta opp tråden mellom 2 m bakfra med venstre p og str den i fremre m-bue.

Øk 1 m mot venstre (Ø1v): Ta opp tråden mellom 2 m forfra med venstre p og str den i bakre m-bue.

Hullstrikk:

Omg 1: vr

Omg 2: #2 r sm, kast#, gjenta fra # til # ut omg

Omg 3: vr

Omg 4–9: r

BOLEN

Legg opp 124 (134) 146 (158) 170 m på rundp nr. 3. Str 6 omg vrbord rundt, 1 r, 1 vr. Bytt til rundp nr. 3½ og str 9 omg glattstr rundt. Str deretter struktur-mønster til bolen måler 24 (26) 28 (31) 34 cm. Str videre i glattstr. Sett 1 m-markør (M1) i starten av omg og 1 m-markør (M2) etter 62 (67) 73 (79) 85 m.

Øk til ermer slik:

Omg 1: Løft M1, 1 r, Ø1v, str til 1 m før M2, Ø1h, 1 r, løft M2, 1 r, Ø1v, str til 1 m før M1, Ø1h, 1 r

Omg 2: Samme som omg 1

Omg 3: Glattstr rundt

Gjenta omg 1–3 i alt 5 (5) 5 (6) 6 ggr = 164 (174) 186 (206) 218 m.

Del arb til for- og bakstk: 82 (87) 93 (103) 109 m til hver. Sett bakstk på tråd. Str forstk.

FORSTYKKET

P 1 (retten): r

P 2 (vrangen): 1 r, vr til siste m, 1 r
Strikk videre i glattstrikk frem og tilbake til arb måler 8 (10) 11 (12) 12 cm fra deling.

Halsfelling: Strikk 33 (35) 38 (42) 45 m (venstre skulder), fell 16 (17) 17 (19) 19 m, str 33 (35) 38 (42) 45 m (høyre skulder). Sett venstre skulderm på tråd, strikk høyre skulder.

HØYRE SKULDER

P 1 (vrangen): 1 r, vr til siste m, 1 r

P 2: Fell 4 (4) 5 (5) 6 m, r ut p

P 3: 1 r, vr til siste m, 1 r

P 4: Fell 3 (3) 4 (5) 5 m, r ut p

P 5: 1 r, vr til siste m, 1 r

P 6: Fell 3 (3) 4 (4) 4 m, r ut p = 23 (25) 25 (28) 30 m. Str 4 p glattstr. Sett m på tråd

VENSTRE SKULDER

P 1 (retten): r

P 2: Fell 4 (4) 5 (5) 6 m, vr til siste m, 1 r

P 3: r

P 4: Fell 3 (3) 4 (5) 5 m, vr til siste m, 1 r

P 5: r

P 6: Fell 3 (3) 4 (4) 4 m, vr til siste m, 1 r = 23 (25) 25 (28) 30 m. Str 4 p glattstr. Sett m på tråd

BAKSTYKKET

P 1 (retten): r

P 2: 1 r, vr til siste m, 1 r

Str frem og tilbake i glattstr til lengden tilsvarer forstk

SKULDERSØMMER

Strikk skulderm sammen vrangle mot vrangle med «three needle bind off»:
Sett m på høyre skulder (forstk) på p, bruk ekstra p og fell sammen m fra for- og bakstk. La de midterste 36 (37) 43 (47) 49 m på bakstk stå på tråd. Gjenta for venstre skulder.

ERMER

Plukk opp ca. 50 (54) 60 (64) 64 m rundt ermehull fra retten med p nr. 3. Strikk 6 omg vrbord, 1 r, 1 vr. Fell av i vrbord. Strikk det andre ermet likt

HALSRINGNING

Start i venstre kant og plukk opp ca. 44 (49) 47 (49) 51 m, avslutt med m fra bakstk. Totalt m-antall skal være jevnt. Strikk 6 omg vrbord rundt, 1 r, 1 vr. Fell av i vrbord

MONTERING

Fest alle tråder. Fukt plagget, klem ut vannet i et håndkle. Tørk flatt og spenn opp etter mål



A woman with dark hair pulled back stands in a lush garden filled with various flowers, including red and white dahlias. She is wearing a light-colored, long-sleeved button-down shirt with the sleeves rolled up, and a long, green knitted scarf with a textured, ribbed pattern. The background is a dense wall of green foliage and flowers.

I-cord-tips!

For detaljert beskrivelse
av teknikken, se en
instruksjonsvideo
på YouTube.

Fjærlett skjerf

Som en fjær, både når det gjelder utseendet
og følelsen rundt halsen.

DESIGN: ELLEN FURDERER FOTO: JÄRBO DESIGN

PLYM SKJERF

Størrelser: Kort (lang)**Bredde:** Ca. 7 (12) cm**Lengde:** Ca. 70 (160) cm**Garn:** Alpaca Silke fra Järbo (45 % babyalpaka, 40 % ull, 15 % silke, 50 g = ca. 165 m)**Garnforbruk:** Ca. 50 (100) g fg 29508 Green Dynasty**Veil. pinner:** Nr. 3½**Strikkefasthet:** Ca. 26 m x 34 p i glattstrikk på p nr. 3½ = 10 x 10 cm**Fremgangsmåte:** Arb strikkes frem og tilbake fra spiss til spiss i strukturstrikk etter diagr og med I-cordkant. Økninger og felling danner de diagonale linjene. Økninger str på hver side av midtm, og felling ut mot kanten.**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift nr. 92993 og garn: info@jarbo.se

TEKNIKKER

2 r sm: Strikk 2 m r sm**2 vridd r sm:** Strikk 2 m sm i bakre maskeledd (bml)**Sdf (sentrert dbl-felling):** Løft 2 m rett av, str neste m r, trekk de løse m over**Ø1h:** Løft tråden bakfra med venstre p, str i fremre m-bue**Ø1v:** Løft tråden forfra med venstre p, str i bakre m-bue**Løft 1 m:** Flytt 1 m vr løs av med garnet bak arb
I-cordkant: Skjerfets kanter strikkes over de 3 første og 3 siste maskene på pinnen og strikkes med vrang og løftede masker (se tips).

START (DIAGR A)

Legg opp 7 m på p nr. 3½. Oppleggsp strikkes fra vrangen: Str alle m vr. Strikk diagram A.

P 1 (r): Løft 1 m, 1 vr, løft 1 m, 1 r, 1 vr, løft 1 m, 1 vr**P 2 (vr):** Løft 1 m, 1 vr, løft 1 m, 1 vr, 1 vr, løft 1 m, 1 vr**P 3:** Som p 1**P 4:** Som p 2

Gjenta p 1–4 én gang (totalt 2 ggr)

P 5: Løft 1 m, 1 vr, løft 1 m, Ø1h, 1 r, Ø1v, 1 vr, løft 1 m, 1 vr**P 6:** Løft 1 m, 1 vr, løft 1 m, 3 vr, 1 vr, løft 1 m, 1 vr**P 7:** Løft 1 m, 1 vr, løft 1 m, 1 vr, 1 r, 1 vr, 1 vr, løft 1 m, 1 vr**P 8:** Løft 1 m, 1 vr, løft 1 m, 1 r, 1 vr, 1 r, 1 vr, løft 1 m, 1 vr**P 9:** Løft 1 m, 1 vr, løft 1 m, 3 r, 1 vr, løft 1 m, 1 vr**P 10:** Som p 6**P 11:** Som p 7**P 12:** Som p 8

Gjenta p 9–12 én gang (totalt 2 ggr). Sett markør rundt midtm. Midtm str r på retten og vr på vrangen.

ØKINGSPARTI (DIAGR B)

Gjenta p 13–20, der p 17–20 gjentas 2 ggr, i alt 2 ggr = 13 m.

P 29 (r): Løft 1 m, 1 vr, løft 1 m, r til midtm, Ø1h, 1 r, Ø1v, r til 3 m gjenstår, 1 vr, løft 1 m, 1 vr**P 30:** Løft 1 m, 1 vr, løft 1 m, vr til 3 m gjenstår, 1 vr, løft 1 m, 1 vr**P 31:** Løft 1 m, 1 vr, løft 1 m, vr til midtm, 1 r, vr til 3 m gjenstår, 1 vr, løft 1 m, 1 vr**P 32:** Løft 1 m, 1 vr, løft 1 m, 2 r sm, r til midtm, Ø1h, 1 vr, Ø1v, r til 5 m gjenstår, 2 vridd r sm, 1 vr, løft 1 m, 1 vr**P 33:** Som p 32 med 1 r i midtm**P 34–36:** Som p 30–32

Gjenta p 33–36 én gang (totalt 2 ggr). Gjenta p 29–36 (med 2 ggr av p 33–36) ytterligere 4 (14) ggr = 23 (43) m

SKJERFETS LENGDE (DIAGR C)

P 37–40: Som etablert mønster. Gjenta p 37–40 ytterligere 9 (24) ggr, totalt 10 (25) ggr

FELLING (DIAGR D)

P 41 (r): Løft 1 m, 1 vr, løft 1 m, 2 r sm, r til 5 m gjenstår, 2 vridd r sm, 1 vr, løft 1 m, 1 vr**P 42–44:** Som før**P 45–48:** Som før

Gjenta p 45–48 én gang

Gjenta p 41–48 (med 2 ggr av p 45–48) ytterligere 4 (14) ggr = 13 m

AVSLUTNING (DIAGR E)

P 49–52: R og vr over hele p, med 3 m kant i hver ende. Gjenta p 49–52 én gang.**P 53–56:** Som p 49–52, men p 56 feller 2 m med 2 r sm og 2 vridd r sm.**P 57–60:** Som p 49–52. Gjenta p 57–60 én gang.**P 61–64:** Som p 49–52, p 64 feller 2 m.**P 65–68:** Dekormønster. Gjenta p 65–68 én gang.**P 69–72:** Siste felling med sdf i p 71 = 7 m**P 73–76:** Avslutning. Gjenta p 73–76 én gang. Fell av

MONTERING

Fest alle tråder. Fukt eller bløtlegg skjerfet. Klem ut vann i håndkle. Form etter mål og tørk flatt. Skjerfet kan vokse i lengde etter bløtlegging.



Søte småfugler

Pynt opp vinduet og bordet med fugler i filethekling.

DESIGN: UNNI TORSVIK STYLING: JAN GUNNAR SVENSON FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

GARDINKAPPE

Størrelse: 31 x 109 cm

Garn: Nelly fra Solberg Spinderi
(100 % bomull, 12/4 mercerisert,
100 g/ca. 510 m)

Garnmengde: Syrin (nr: 5012)

3 nøster

Heklenål: nr. 1¼

Garninfo: Solberg Spinderi,
tlf. 32 87 04 00 eller
solbergspinderi.no

KAPPE

Legg opp 108 lm.

1. rad: Stikk nålen ned i 4. lm fra nålen og hekle 1 st, videre 1 st i hver av de neste lm, (i alt 106 st).

2. rad: 3 lm, 1 st i hver av de neste 3 st, 14 lm, hopp over 14 st, 1 st i hver av de neste 4 st, *2 lm, hopp over 2 st, 1 st i st*, gjenta fra *-* 25 ggr til. 1 st i hver av de neste 6 st, 1 dst i samme m som siste st, 1 dst i nederste ledd av den siste m du heklet, 1 dst i nederste ledd av den siste m du heklet (= økt 1 rute).

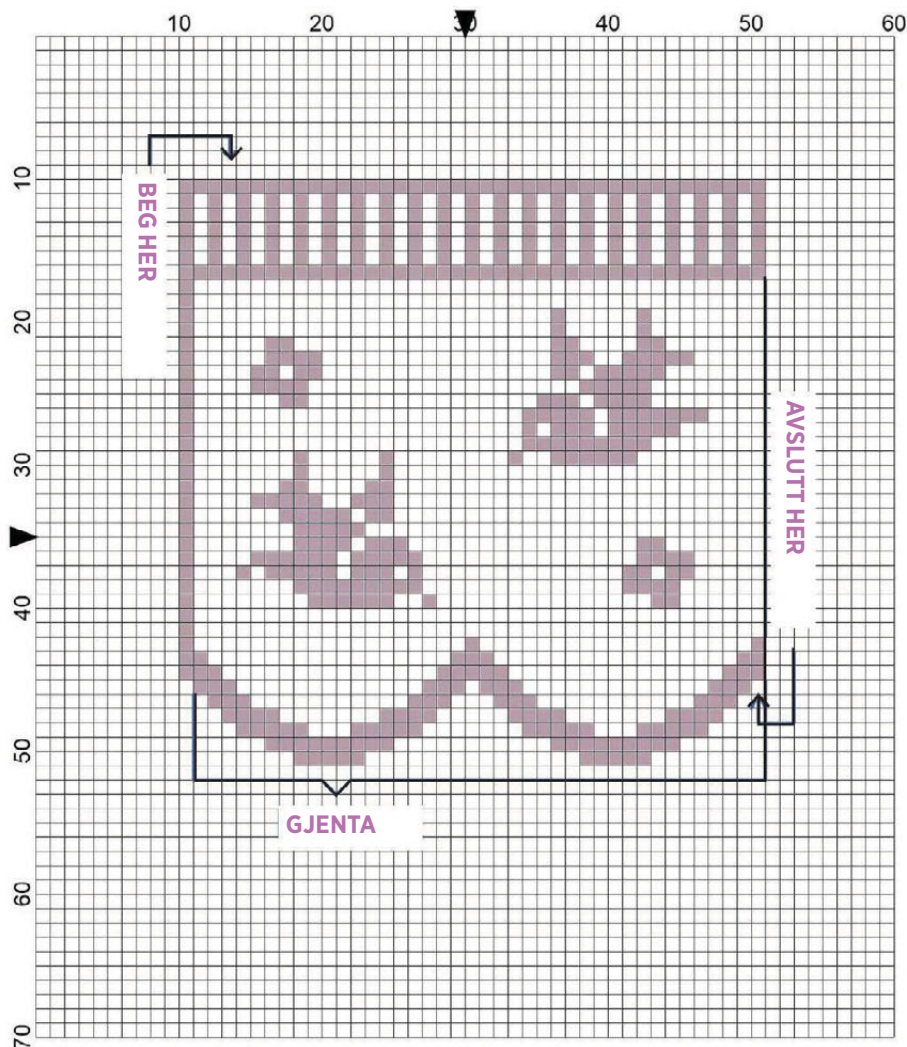
3. rad: 5 lm, 1 st i 4. lm fra nålen, 1 st i 5 lm fra nålen, 1 st i hver av de neste 7 m, *2 lm, hopp over 2 st, 1 st i st* gjenta fra *-* 26 ggr til, 1 st i hver av de neste 3 st, 14 st om lmbuen av 14 lm, 1 st i hver av de neste 4 st.

Hekle videre etter diagr fra 4. rad. I den rette kanten snur du hver rad med 3 lm (= 1 st).

Avslutt med 106 st på siste rad av diagr istedenfor åpne ruter (lik 1. rad).

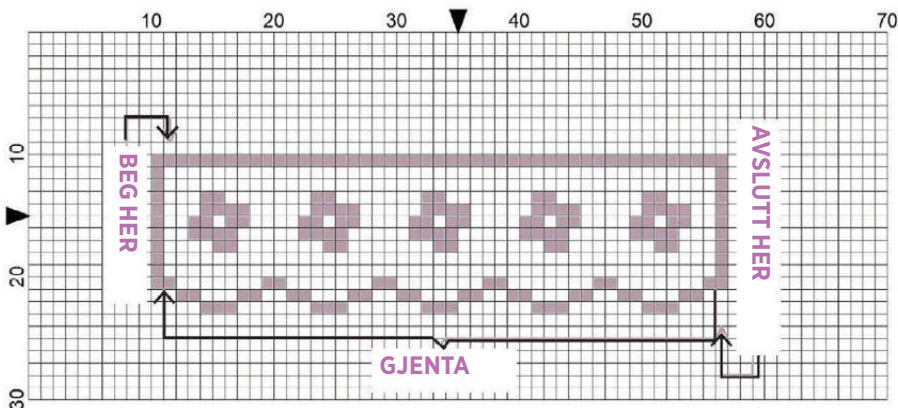
SIDEOPPHENG

Legg opp 36 lm. Beg i 4 lm fra nålen og hekle 1 st i hver av de neste lm (i alt 34 st). Hekle videre etter diagr fra 2 rad. Avslutt som vist i diagr.



MONTERING

Hekle første og siste rad sammen med 1 kjm og videre en hempe av 15 lm, avslutt med 1 kjm i kjm. Klipp tråden og fest den.



LØPER

Størrelse: 60 x 36 cm

Garn: Nelly fra Solberg Spindleri (100 % bomull, 12/4 mercerisert, 100 g/ ca. 510 m)

Garnmengde: Syrin (nr: 5012) 2 nøster

Heklenål: Nr. 1¼

Garninfo: Solberg Spindleri, tlf. 32 87 04 00 eller solbergspindleri.no

HEKLEINFO

Løperen hekles fra midten og ut til hver side. Når den ene delen er heklet, begynner du på 1. rad og hekler motsatt side.

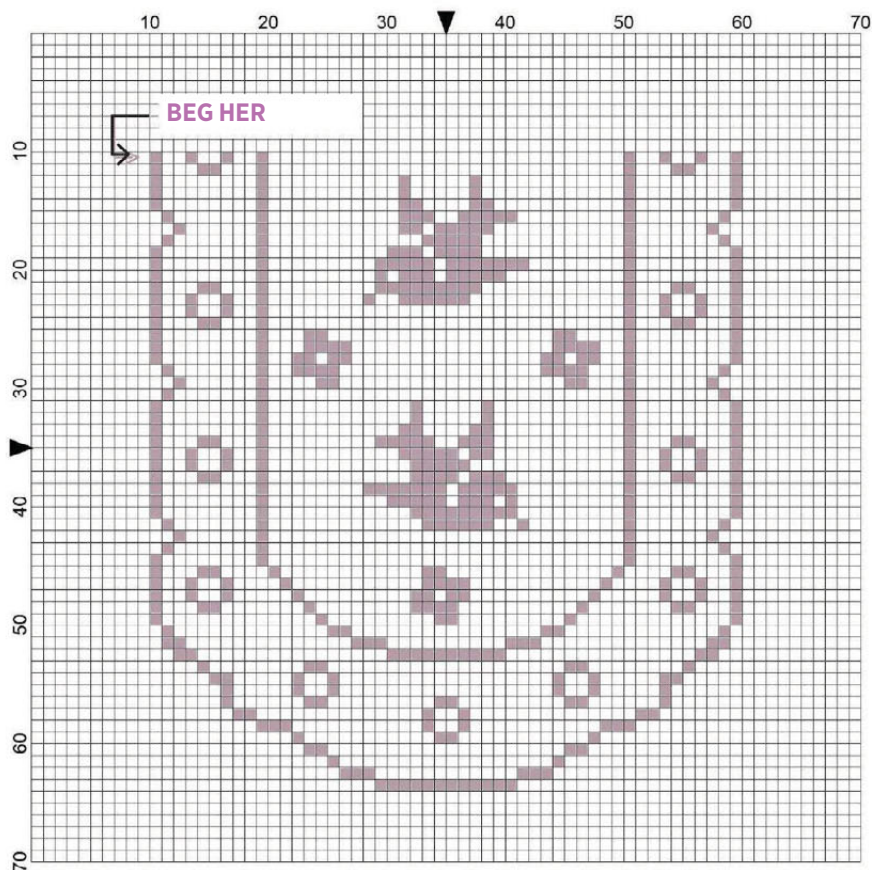
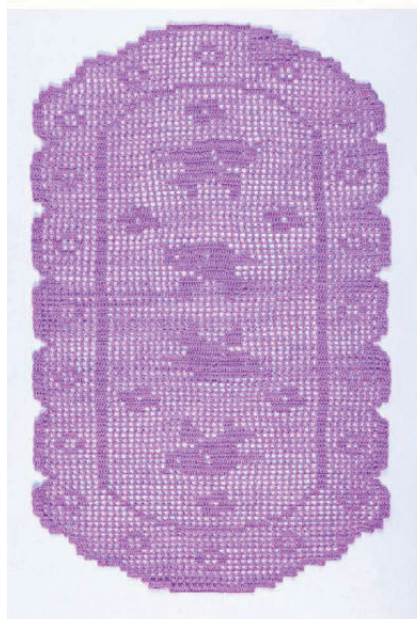
LØPER

Legg opp 153 lm.

1. rad: Stikk nålen ned i 4. lm fra nålen og videre 1 st i hver av de neste 2 lm, *2 lm, hopp over 2 lm, 1 st i neste lm*, gjenta fra *-* 1 gang til, 1 st i hver av de neste 3 lm, 2 lm, hopp over 2 lm, 1 st i neste lm gjenta fra *-* 1 gang til, 1 st i hver av de neste 3 lm, hekle fra *-* 30 ggr, 1 st i hver av de neste 3 lm. *2 lm, hopp over 2 lm, 1 st i neste lm*, gjenta fra *-* 1 gang til, 1 st i hver av de neste 3 lm, 2 lm, hopp over 2 lm, 1 st i neste lm, gjenta fra *-* 1 gang til, 1 st i hver av de neste 3 lm. *2 lm, hopp over 2 lm, 1 st i neste lm*, gjenta fra *-* 1 gang til, 1 st i hver av de neste 3 lm.

Dette er 1. rad på diagr.

Hekle videre etter diagr fra 2. rad. Snu hver rad med 3 lm (= 1.st).





ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



PRAKTFULLT ARVESTYKKE

Min niese Anna Øistad Moen (15) fra Drammen er fotografert på konfirmasjonsdagen i Lierbunaden som hennes farmor, Kari Moen (85), sydde og broderte til seg selv for ca. 30 år siden. Med noen små justeringer ble det en flott konfirmasjons-gave til Anna. Lier kalles også eplebygda, derfor prydes den vakre bunaden av broderte epleblomster.

Hilsen tante Kjersti

For en nydelig jente og vakker bunad! Jeg tenker både farmor og resten av familien ble rørt av å se Anna på konfirmasjonsdagen.

Hilsen Åse



Vaskeanvisning

Ta deg tid til å lese vaskeinstruksjonene som står på banderolene rundt garnnøstene du strikker med. Da vil du få vite om plagget bør vaskes for hånd eller i maskin og til hvilken temperatur. Hvis du fremdeles er i tvil, bør du alltid vaske strikkeplagg for hånd for å unngå at de krymper eller toves og sikre at de beholder farge og fasong.

Hvis du strikker mye er det lurt å gjemme på banderolene så du har informasjonen lett tilgjengelig neste gang plagget skal vaskes.



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



Vevde diamanter

Dette mønsteret får du ved å bare strikke r og vr m.

Legg opp et antall m som er delelig med 16, f.eks. 32, + 1 m.

1. omg (rettsiden): Strikk alle m rett
2. omg: 3 vr, 4 r, 2 vr, 4 r, 3 vr
3. omg: 4 r, 3 vr, 2 r, 3 vr, 4 r
4. omg: 5 vr, 2 r, 2 vr, 2 r, 5 vr
5. omg: 1 r, 1 vr, 4 r, 1 vr, 2 r, 1 vr, 4 r, 1 vr, 1 r
6. omg: 1 vr, 2 r, 10 vr, 2 r, 1 vr
7. omg: 1 r, 3 vr, 8 r, 3 vr, 1 r
8. omg: 1 vr, 4 r, 6 vr, 4 r, 1 vr

9. omg: Strikk alle m rett
10. omg: 6 vr, 4 r, 6 vr
11. omg: Strikk alle m rett
12. omg: 1 vr, 4 r, 6 vr, 4 r, 1 vr
13. omg: 1 r, 3 vr, 8 r, 3 vr, 1 r
14. omg: 1 vr, 2 r, 10 vr, 2 r, 1 vr
15. omg: 1 r, 1 vr, 4 r, 1 vr, 2 r, 1 vr, 4 r, 1 vr, 1 r
16. omg: 5 vr, 2 r, 2 vr, 2 r, 5 vr
17. omg: 4 r, 3 vr, 2 r, 3 vr, 4 r
18. omg: 3 vr, 4 r, 2 vr, 4 r, 3 vr
19. omg: Strikk alle m rett
20. omg: 2 r, 12 vr, 2 r

TEKST OG FOTO: IMMEDIATE MEDIA

Skal du strikke i sommer?

Selv om det er sol og varme, er det alltid behov for
sokker som varmer mer enn kalde føtter.

Takk for omsorg, tid og gode tanker i hver maske.

NY ADRESSE

Send dine hjemmestrikkede sokker til:
Frelsesarmeen – Sokker som varmer,
Postboks 200 Bryn, 0611 OSLO.
Merk pakken «*Sokker som varmer*»,
og husk å legge ved ditt navn,
adresse, telefonnummer og
 gjerne e-postadresse.

Sokker som varmer er et samarbeid
mellom Frelsesarmeen og Familien.
Her kan du se mer om hva du bidrar til:



**SOKKER
SOM
VARMER**

Familien



Eplegården

Jenny har arvet en eiendom etter en onkel hun ikke visste om. Men foreldrene hennes nekter henne å ta imot arven, uten å si hvorfor. Jenny tar likevel med bestevennen Jonas ut dit for å se stedet. I en skuff i huset til onkelen finner hun et brev med morens håndskrift på.

ROMAN AV: BERIT LYPART ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

HANDLINGEN HITTEL:

JENNY (28) er arbeidsløs og husløs. Blokken hun bor i, må rives på grunn av råteskader, og nå bor hun midlertidig i en liten og dyster leilighet. Det hun savner aller mest, er balkongen. Der hadde hun laget en frodig oase av planter og blomster. Hun har to bestevenner, JONAS, som hun har kjent hele livet og som deler hennes lidenskap for natur og planter. Og KRISTIAN, som er bygutt og matskribent. Kristian inviterer henne til sommerhuset sitt. Han lager god mat og byr på vin. Da han plutselig kysser henne, klarer hun ikke å finne ut hva hun føler. Så får hun et brev fra en advokat der det står at hun har arvet et hus etter en onkel hun aldri har hørt om. Hun drar hjem til foreldrene sine, som motvillig forteller at de ikke har hatt kontakt med farens bror siden før Jenny ble født. Stemningen blir amper, og det ender med at faren slår neven i bordet og roper at han forbyr henne å ta imot arven.

Jenny stirrer forskremt på faren. Han er rød i ansiktet og veldig sint. Både Jenny og moren skvatt i stolene da han slo neven i bordet, det ligner ikke faren å oppføre seg sånn. Egentlig har hun aldri sett ham ordentlig sint før nå.

Han stirrer på henne med et intenst blikk. – Forstår du hva jeg sier, Jenny?

Jenny nikker. Faren kaller henne aldri for Jenny, bare Fersken. Det er tydelig veldig viktig for ham at hun ikke skal ta imot arven.

– Selvfølgelig, pappa, hvis det betyr så mye for deg, svarer Jenny oppgitt.

Faren nikker. – Det gjør det.

Og så er det som om luften går ut av ham. Ansiktet hans faller til ro igjen, og plutselig ser han bare sliten ut.

Han reiser seg fra bordet. – Jeg går opp og legger meg litt, sier han.

Da han har forsvunnet opp trappen, blir det stille i stuen. Jenny ser at moren har nok med tankene sine. Det er som om tiden stanser. Men så ser moren opp og smiler forsiktig.

– Kan du hjelpe meg litt i hagen? sier hun.

Jenny bare nikker, og sammen går de ut og på baksiden av huset.

– Jeg tenkte at vi burde se å få de siste potetene opp av jorda før frosten kommer, sier hun og rekker Jenny et potetgrev. De graver fra hver sin side av ranken.

De snakker ikke, men Jenny forventer at moren skal si noe om det som skjedde inne i stuen. Da de er halvveis på ranken, åpner moren endelig munnen.

– Din onkel Carl var et par år yngre enn faren din. Vi har ikke hatt kontakt med ham siden de ble uvenner, sier hun og fester blikket på datteren. – Og det var før du ble født.

Jenny setter fra seg grevet. – Hvorfor ble de uvenner?

Moren bare rister på hodet. – Det var en vond tid som vi har brukt krefter og energi på å legge bak oss. Og vi hverken kan eller vil rippe opp i fortiden igjen, sier hun.

– Men nå er jo onkel død, sier Jenny og ser på moren.

– Jeg forstår ikke ...

Moren legger ansiktet på skrå, som om hun skal til å forklare noe for et barn.

– Carl og vi har ikke hatt kontakt på mange år. Vi har forsøkt å glemme ham og det som hører til fortiden. Hvis du



tar imot den arven, vil det være som å gjenoppleve alt det vonde. Carl må ikke få plass i livene våre igjen, selv om han er død.

Jenny ser rådvill ut. – Ja vel, men da må ha vært noe helt fryktelig som skjedde, sier hun.

Moren sender henne et drepende blikk.

– Ja da, jeg lar det ligge, sukker Jenny oppgitt.

Jenny føler seg utilpass der hun står på høye hæler og nipper til et glass champagne i kino-foajeen. På den andre siden av det høye bordet prater Kristian med den ene etter den andre. Hun gleder seg til å komme inn og se filmen. Det er Kristian som har skaffet billetter til premieren, og rundt dem er det skuespillere med følge og familier, og fotografer

på jakt etter noe å fylle spaltene sine med. Paret som Kristian nettopp har stått og snakket med, beveger seg videre, og Kristian snur seg mot henne. Han lener seg over bordet og gir henne et langt kyss, og Jenny smiler tilbake. De har blitt kjærester etter turen til sommerhuset, men Jenny er fremdeles ikke sikker på følelsene sine. Men hun tenker at hun vil venne seg til det når hun får litt mer tid på seg.

– Unnskyld, sier Kristian. – Hvor var vi?

– Spiller ingen rolle, sier Jenny. – Jeg var vel egentlig ferdig. Jeg fortalte deg om arven og mammas og pappas reaksjon da vi ble avbrutt.

– Å ja, det var det der med huset, svarte han og tok en slurk av champagnen sin. – Men jeg skjønner ikke hvor- →

dan foreldrene dine kan bestemme om du skal ta imot en arv eller ikke.

Jenny skakker på hodet. – Jeg er helt enig, men det er tydeligvis veldig viktig for dem at jeg ikke gjør det. Jeg har aldri sett pappa så opphisset før, så jeg har ikke lyst til å provosere dem.

– Har du sett det? Huset?

Jenny rister på hodet. – Jeg har fått adressen og nøklene. Det ligger landlig til, og ikke så langt herfra. Men det er jo ingen vits i å dra dit når jeg allikevel kommer til å gi avkall på arven.

Kristian smiler bredt og legger armen om henne. – Du passer jo ikke på landet, sier han. – Hva skulle du gjort der ute? Du har det bedre i byen hos meg. Det er her du hører til. Ikke sant?

Det er tydelig at Kristian er glad i henne, men hun klarer ikke slippe tanken om at forholdet har kommet litt raskt på henne. Selvfølgelig trives hun med Kristian, men er det nok i et forhold?

Hun tømmer glasset sitt og ser på ham. – Har du hørt noe mer om det er en jobb til meg i avisen?

Han rister på hodet og sier at han har snakket med redaktøren, men ikke fått noe svar ennå.

Jenny nikker og kjenner at hjertet synker.

Jenny glipper med øynene mot sollyset som kommer gjennom de store vinduene i leiligheten til Kristian. Hun ligger i sengen hans og nyter lyset. Her kan man lade batteriene. Dessuten har han veranda. Den mangler planter, kniser hun for seg selv, men den duger. Kanskje han er riktig for henne likevel? Hun ser ham så vidt i kjøkkenet der han holder på å lage frokost kun kledd i bokseren og et forkle, og hun klarer ikke å la være å smile.

– Så hører hun et pling fra telefonen. En melding. Fra Jonas.

«Så skrekkelig, Jenny. Skal jeg komme bort?»

Hun har skrevet til ham og fortalt om arven og om foreldrenes reaksjon. Hun kjenner at hun blir varm innvendig fordi han bryr seg. Han er antagelig det mest omtenkssomme mennesket hun kjenner, og akkurat nå skulle hun gjerne sittet på en benk med ham.

«Tusen takk», skriver hun, «men jeg er hos Kristian.»

Hun kikker på skjermen, venter på svar. Men det kommer ingen reaksjon.

Hun legger fra seg telefonen og sukker. Hun vet godt at Jonas ikke liker Kristian, og hun har på følelsen at Jonas helst vil at hun ikke skal ha Kristian i livet sitt.

I det samme stikker Kristian hodet inn i soverommet. – Frokosten er klar, sier han.

Jenny kjenner at hun er sulten og trekker på seg et par joggebukser. Han har dekket på i stuen, på et bord foran stuevinduet. Fra plassen sin kan hun se ut på verandaen. Der ser det helt håpløst ut. Ingen planter og rotete og skittent.

– Bruker du ikke verandaen din?

– Nå er det jo høst, svarer han defensivt.

Jenny rister på hodet. – Du bruker den ikke om sommeren heller. – Og det er fordi det ser så ustelt ut der.

Han må le, men er tydelig fornærmet.

– Du må ha noen planter, det kan bli en grønn oase

der ute, og det er ren magi for sjelen. Samtidig går det opp for henne at han heller ikke har noen planter inne i leiligheten.

– Du burde ha noen her inne også, sier hun.

Han ser plutselig nesten litt sjenert ut.

– Du har sikkert rett, sier han nølende, – men jeg har alltid syntes at planter gir et rotete uttrykk. Jeg liker det enkle, rene flater og rene linjer.

– Men planter produserer oksygen, sier hun. – Det er bra for hjernen.

Kristian sender henne et stort smil. – Men det blir like rotete for det.

Jenny kniser litt og forsyner seg med en brødskeiv.

Jenny går frem og tilbake i leiligheten sin. Hun er stresset, kroppen er i ubalanse. Det er som om kroppen sier til henne at hvis hun ikke kommer seg vekk fra denne leiligheten snart, kommer hun til å visne. Så får hun øye på nøkkelen til huset hun har arvet. Hun har prøvd å si til seg selv at det ikke er noen grunn til å dra og se på det når hun allikevel ikke skal eie det. Dessuten er det antagelig bare en nedslitt rønne på en eller annen utmark.

Men hun kjenner at hun er nysgjerrig, hun har lyst til å se hva det er. Det må vel være greit om hun drar ut og ser. Hun har vel dessuten rett til å vite ørlite grann om onkelen som har etterlatt et hus og en eiendom til henne.

Hun tar nøkkelen, lar en finger gli langs sporene. Men hun har ikke lyst til å dra alene. Hun burde vel spørre Kristian om å bli med, men skal hun være ærlig, har hun ikke lyst til å dra med ham. Han kommer sikkert bare til å komme med negative kommentarer for at hun skal skjønne at hun hører til i byen.

Hun tar opp telefonen og taster nummeret til Jonas.

– Hei, sier hun da han svarer. – Blir du med ut og ser på huset til onkel?

En halv time senere tuter Jonas nede på gaten der han har parkert sin gamle Fiat.

– Jeg trodde at du ikke ville ha det huset? sier han da hun har satt seg inn ved siden av ham.

– Jeg har lovet faren min å gi avkall på arven. Men jeg kan vel få lov til å se det? Ikke sant?

Jonas sender henne et skeptisk blikk. – Ja, jo, kanskje det.

De kjører ut av byen langs hovedveien, og snart blir boligområdene erstattet av digre åkere og små skogholt. Landskapet er et lappeteppes av gylne farger, og Jenny nyter det mens hun forklarer veien via Google Maps.

– Hei, stopp litt nå, jeg tror det er her, sier hun plutselig.

Jonas stanser bilen ved et hjulspor som fortsetter videre inn i landskapet. Ved veikanten står det en grønn postkasse. Jenny går ut av bilen og ser at det står onkelens navn på en tapebit.

Hun setter seg inn igjen. – Det er her, sier hun, og Jonas svinger bilen inn på hjulsporet. Han nikker mot rekkene av frukttrær på begge sider.

– Hører de der med til eiendommen? spør han.

Jenny nøler. Hun husker at det sto noe om en plantasje i papirene. Men hun hadde ikke fått med seg at det var en fruktplantasje.

– Jeg tror det, sier hun spakt.

Plutselig svinger han bilen inn til siden. – Vi må jo ta en

”
– *Tenk at du eier en
epleplantasje, Jenny!
utbryter Jonas
henrykt.*

nærmere kikk på dette, sier han.

De går ut av bilen og går ned mellom trærne, som viser seg å være fulle av epler som er klare til å høstes. Jenny plukker til seg ett og tar en bit. Syren og sødmen blander seg perfekt på tungen.

– Oi, de er virkelig gode, sier hun. – Er det ingen som plukker dem?

Jonas trekker på skuldrene. – Ikke hvis det er privat eiendom.

Han peker ned mellom rekene. – Det ser ut til å være mange forskjellige sorter. – Tenk at du eier en epleplantasje, Jenny! utbryter han henrykt.

Jenny rister på hodet. – Nei, jeg eier ikke en epleplantasje, jeg er bare her for å se.

– Det var sånn det var ja, sukker han med tydelig ironi i stemmen.

De setter seg inn i bilen igjen og kjører videre nedover veien som ender foran et lite, hvitmalt hus. Det står flere trær i hagen, og bak det igjen ser hun en låve. Vinduene er skitne, og foran inngangsdøren ligger det en knust krukke.

– Det ser nokså forlatt ut, vel? sier Jenny til Jonas da hun setter nøkkelen i låsen.

Så går hun inn i entreen og snuser inn luften. Det er støvete der inne, men det lukter ikke ubehagelig. Hun ser seg rundt, og får følelsen av å komme rett inn i noens hjem. Hun trodde av en eller annen grunn at huset var tomt, men så kommer hun på at det er jo hun som er arving. Hun lar hånden gli over en arbeidsjakke som henger i entreen og går videre inn i stuen. Det er småblomstrede tapet på veggene, og en pen sofa med puter og pledd står foran en vedovn. Bak der er det et skrivebord under et vindu med utsikt til eplehagen. Hun går videre inn til et lite kjøkken. Det er gammeldags, men med fine kjøkkenfronter som ser nymalte ut.

Det er som om han sørget for at alt var rent og ryddig før han døde, tenker hun. Bak kjøkkenet er det et soverom med en enkeltseng, et nattbord og en lampe.

– Så hyggelig det er her, sier Jenny og kjenner en underlig, men veldig god følelse inni seg. – Jeg lurte på om jeg har vært her sammen med mamma og pappa før de ble uvenner med onkel.

Bak henne går Jonas og åpner skaper og banker på hjelker. Han er tømmer av yrke, og må selvfølgelig sjekke om ting er i god stand.

– Alt er i alle fall solid, sier han. – Men var det ikke sånn at moren din sa at de ble uvenner før du ble født?

– Jo, det stemmer. Men jeg føler meg merkelig hjemme her, og så tenkte jeg at ...

Hun ler, en nervøs latter. – Nei, det er jo bare tull. Det føles bare så underlig at jeg har hatt en onkel som jeg ikke fikk bli kjent med.

Hun går tilbake til stuen og ser i bokhyllen. Han har et par klassikere stående, men ellers er det gamle bøker som



hun ikke kjenner til. Så går hun bort til skrivebordet og setter seg i stolen der.

– Så fint det må være å sitte her og jobbe, sier hun og ser ut på den frodige, grønne utsikten.

Så åpner hun skuffene, en etter en. I den øverste skuffen ligger det en eske lakrispastiller og noen kulepenn. I den neste ligger det en bunke blader som ser ut som om de er fra en bransjeorganisasjon for fruktdyrkere. Den nederste skuffen er full av papirer og konvolutter. Hun tar opp en bunke. De fleste er vinduskonvolutter, hvor det utenpå er skrevet «betalt» med sirlig håndskrift. Hun skal til å legge det tilbake da blikket hennes faller på en konvolutt med en håndskrift hun drar kjensel på. Hun tar den opp og vifter med den mot Jonas.

– Det er fra moren min.

Jonas setter seg på ryggen av sofaen ved siden av henne.

– Moren din?

Hun nikker og tar brevet ut av konvolutten. Leser morens velkjente skråskrift, rynker pannen og leser brevet en gang til. Måløs slipper hun brevet ned på bordplaten. Så ser hun på Jonas.

– Jeg ville så gjerne bli litt kjent med onkelen min, men her tror jeg at jeg fikk vite litt vel mye, sier hun.

Jonas ser forundret og nysgjerrig på henne.

– Hva skriver hun?

Jenny himler med øynene.

– Ja, hva er det hun ikke skriver? I alle fall er det ingen tvil om at hun og min onkel hadde et kjærlighetsforhold.

MER I NESTE NUMMER

Nabokona reddet ferien vår

Sommeren så ut til å bli en trist affære for vår lille familie. Men takket være en hyggelig dame i nabolaget ble det nærmest en drømmeferie!

Jeg sitter ved kjøkkenbordet. Det er tidlig morgen. Mannen min og barna våre sover, men jeg ville stå tidlig opp og nyte de siste feriedagene før jobb og hverdagsliv innhenter meg igjen ...

For ikke lenge siden så ferieplanene våre ut til å gå i vasken. Men så åpnet det seg en ny mulighet takket være en god nabo. Vi er blitt vist en omsorg og en hjertevarme som vi aldri kommer til å glemme!

I slutten av mai så alt lyst ut. Mannen min og jeg planla ferietur til Danmark og Legoland sammen med sønnen vår Andreas på seks år. Vi hadde sittet flere kvelder og sett i fargerike brosjyrer og prøvd å finne rimelige, men samtidig ålreite overnattingsmuligheter. Roger, mannen min, er sjåfør for et firma, og selv jobber jeg som kassadame i den lokale butikken. Det sier seg selv at vi ikke har økonomi til luksusferier. Men Andreas var i fyr og flamme. Han gledet seg til alt! Båtturen over til Danmark, campingplass med trampoline og – ikke minst – å besøke Legoland og diverse andre parker vi hadde sett oss ut.

UHELLET

Men så kom den fatale kvelden da jeg etter jobb skulle noen ærender før jeg dro hjem. Jeg var sliten og sikkert litt distré denne dagen, så dermed gikk det ikke bedre enn at jeg kjørte rett inn i bilen foran som hadde bremsset ned ved et fotgjengerfelt. Heldigvis ble ingen skadet.

Føreren av den andre bilen var en eldre kar og svært forståelsesfull, men det var ingen tvil om hvem som hadde skylden – og han hadde selvsagt en ny, lekker BMW som jeg visste det ville koste mye å reparere. Vår gamle Ford hadde også fått seg en solid trøkk foran, som det nok ville koste en del å fikse.

Jeg var ganske skjelve da jeg kom hjem, og i hodet mitt surret tankene om hvor mye dette ville komme på ... Jeg var også litt redd for Rogers reaksjon, men visste samtidig at han er en forståelsesfull mann som ikke lett fyker opp i sinne. Han var faktisk mest opptatt av å si hvor glad han var for at jeg ikke var skadet og heller ikke hadde skadet andre. Andreas var mest opptatt av bulkene på bilen ...

Men etter at Andreas var i seng, måtte vi jo prate om konsekvensene rent økonomisk. Vi kunne vanskelig få råd til danmarkstur nå. Ikke ønsket vi å ta opp flere lån, og ikke hadde vi foreldre som kunne bidra med noe ekstra. Rogers foreldre er døde, og mine foreldre er sykelige og har det trangt nok selv.

MÅTTE SKUFFE GUTTUNGEN

Jeg sov ikke godt den natten. Det var min skyld at ferien ble spolert og at begges feriepengene måtte gå til reparasjon av en ny BMW og vår gamle Ford. Og hvordan skulle vi si dette til Andreas, han som hadde gledet seg sånn til ferien og fortalt masse om turen til alle han kjente ... Samtidig var jeg glad for at jeg hadde en så snill mann – jeg er neimen ikke sikker på om jeg hadde vært så forståelsesfull hvis det hadde vært Roger som hadde vært uheldig!

Kvelden etter tok vi en prat med Andreas. Han ble fryktelig lei seg, som ventet, men vi prøvde å trøste og lokke med at det var mye gøy som skjedde i byen vår også om sommeren. Vi forsøkte å vri hjernen for å finne på noe lurt, men det meste koster penger ...

EN SNILL NABO

I blokka der vi bor har Andreas mange «venninner» blant de litt eldre damene. Det bor ikke mange barn her, men de eldre setter pris på Andreas, som er en grei gutt og hjelper dem med handleposer, rullatorer og det meste når de har vært ute.

En ukes tid etter den fatale hendelsen med bilen kom han lykksalig inn til middag:

– Borghild har hytte til oss! kunne han fortelle.

Borghild, eller fru Jensen, bor i etasjen over oss. Andreas hadde fortalt om bilen og ferien som det ikke ble noe av – og Borghild skulle sjekke om familiehytta var ledig noen uker i sommer ...

– Hun kommer ned senere, når hun har ringt til barna sine, sa Andreas gledestrålende.

Jeg tenkte umiddelbart at dette var litt flaut – hun måtte jo tro vi var dønn fattige. Og det var vi ikke, vi ville bare



SOMMERIDYLL: Det var nok å ta seg til på hytta til fru Jensen, og Andreas storkoste seg. Han var ute og lekte dagen lang.

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

ikke bruke penger vi ikke hadde ... Roger smilte bare godmodig og blunket til meg, og sa vi fikk vente og høre hva fru Jensen sa.

Litt utpå kvelden ringte det på døra. Andreas løp lykkelig og åpnet for «sin» Borghild. Hun kom smilende inn og sa til meg at hun hadde hørt jeg hadde vært så uheldig med bilen, og at dermed gikk danmarksturen vår fløyten.

– Men vi har en gammel hytte som ligger bare en time utenfor byen. Barna mine bruker den ikke hele sommeren lenger, de vil til Syden og andre steder også i ferien. Det er ikke noe luksussted – det er utedo og dere må ta med vann selv. Men der er strøm og kjøleskap og kokemuligheter. Og hytta er ledig de to første ukene i juli. Jeg vil veldig gjerne at dere skal låne den, jeg liker å tenke på at den er i bruk. Mannen min og jeg kjøpte den for snart 50 år siden og har hatt deilige ferier der, men nå har jeg ikke helse til å være der, dessverre. De to voksne sønnene mine synes også det er fint hvis andre kan få glede av hytta – bare den er ren og «presentabel» til de kommer senere i juli ... Det er forresten flere hytter i området, og jeg vet at det er flere barnefamilier der om sommeren, så jeg tror Andreas kan få det kjempegøy! la hun til.

Da jeg så inn i de tindrende og bedende øynene til Andreas, visste jeg at vi ikke kunne si nei takk. Men samtidig syntes jeg det var litt pinlig, for vi kjente jo ikke fru Jensen så godt ... Roger avgjorde saken, han sa at tilbudet var nesten for godt til å være sant, men at hvis vi skulle låne hytta, måtte vi få lov å gjøre noe til gjengjeld.

– Da kan dere få male verandaen og luke i hagen, sa fru Jensen, og avtalen var i boks.

EN DRØMMEFERIE

Så her sitter jeg etter to fantastiske uker litt oppi landet. Hytta var liten, men utrolig koselig. Andreas ble raskt kjent med flere barn på samme alder, og de har kost seg med fiskeking, bading, indianerlek og mye mer. Verandaen ble malt, og Borghilds nydelige hage ble fri for ugress.

Jeg vasket også hytta til den skinte før vi dro hjem! Det ble en drømmeferie for oss voksne også, med masse tid til hverandre, tid til grilling, lesing og koselig samvær. Jeg tror ikke vi hadde fått slappet av så mye i Danmark – og Andreas kunne ikke ha vært mer fornøyd.

Da vi var innom nærbutikken i bygda, fant han en fin, innbundet skrivebok han ba meg kjøpe. Mens han dikterte, skrev jeg hver kveld noen linjer om hva han hadde gjort. Så tok vi masse bilder som vi fremkalte da vi kom hjem – og Andreas var verdens stolteste gutt da han ringte på hos Borghild for å gi henne minneboka fra ferien.

GJENSIDIG GLEDE OG NYTTE

Borghild sier det kan være muligheter for å få låne hytta litt ellers i året også. Roger sier at vi da vil betale en liten sum eller bidra med nevenyttig arbeid, vedlikehold og lignende. Sønnene hennes var fornøyd med det vi hadde gjort i sommer, så vi føler vi har gjort oss tilliten verdig.

Likevel tenker jeg at det er stort av en hel familie som ikke kjenner oss noe særlig, å låne bort «fristedet» sitt til oss. Vi er utrolig takknemlige og glade for at det finnes mennesker som Borghild og familien hennes. Hun har blitt en god venn for oss, og vi hjelper henne med ærender, handling og diverse når hun ikke orker selv. Andreas har blitt nærmest et «reservebarnebarn» for henne, og det har de stor glede av begge to.

Om et par dager er ferien slutt, men med de gode minnene om denne deilige sommeren er det ikke vanskelig å gå tilbake til jobben med glede og nye krefter.

«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.

En solskinnsdag

Hun er heldig med mannen sin, det vet hun så godt. De liker stort sett de samme tingene, turer i fjellet, gode filmer. De er begge glad i god mat, helst laget og servert hjemme. Likevel er det godt å gjøre ting uten ham innimellom ...

NOVELLE AV: JOHANNE KRISTENSEN ILLUSTRASJON: RAGNA LISE VIKRE

Cecilie setter seg bedre til rette i kaféstolen. Prøver å stenge ute alle andre lyder enn samtalen på nabobordet. Det er lettere sagt enn gjort. Det virker som om halve byen er ute denne sommerlørdagen, og alle har mye å snakke om nå da det virker som om sommeren endelig har kommet for å bli. Samme hvor hardt hun prøver, får hun ikke med seg mer enn bruddstykker av det de unge jentene ved siden av henne samtaler så ivrig om. Men det hun hører vekker av en eller annen grunn nysgjerrigheten hennes. De snakker om hvordan de skal bli når de blir voksne, eller kanskje heller hvordan de ikke skal bli. Hun kikker bort på dem, skynder seg å trekke til seg blikket da den ene ser tilbake bak moderne, runde solbriller.

– Min mor kler seg så kjedelig, skulle tro hun var over 50 år gammel, sier den ene av dem og får bifallende kommentarer fra resten.

Som om 50 er noen alder. De aner ikke, tenker Cecilie og bestemmer seg for å prøve å glemme dem. Hun myser mot himmelen, lukker øynene og nyter følelsen av de varmenne solstrålene. Det ble ingen sydentur denne vinteren. Det var for mye å gjøre på jobb til å ta en ferieuke slik hun og mannen har gjort hver januar de siste fem-seks årene. Derfor kjennes det ekstra etterlenget at det nå er mulig å sitte utendørs med et glass rosé på hjemlige trakter.

Etter å ha drukket opp, bestiller Cecilie kaffe og et stykke av husets ostekake. Et lite øyeblikk har hun dårlig samvittighet for å kose seg uten at mannen er med, men hun rister den fort av seg. Han er ikke like glad i bylivet som henne. Han ville heller bruke solskinnsdagen på å vaske bilen og klippe gresset, sa han da Cecilie ymtet frem på om at hun ønsket seg en dag som turist i egen by og bare suge inn inntrykk fra et par kunstutstillinger hun i lengre tid hadde hatt lyst til å besøke, og folkelivet som alltid blomstret i slikt vær. Kanskje skulle hun lete etter den perfekte kjolen til sommerens sammenkomster.

– Om det er greit for deg, blir jeg her. Men reis til byen og kos deg så lenge du vil, sa han og smilte. – Jeg trives best her hjemme når det er så pent vær, vet du. Kanskje tar jeg en joggetur ut på ettermiddagen.

– Ja, jeg vet at du hadde kommet til å kjede deg om du ble med. Kanskje jeg dropper utstillinger og shopping, og bare setter meg på en uterestaurant og nyter livet og solen, sa

hun og kysset ham på kinnet før hun tok på seg sommerskoene og gikk.

– Høres ut som en god plan, sa mannen hennes, og hun tvilte ikke på at han mente det.

Hun er heldig med mannen sin, det vet hun så godt. De liker stort sett de samme tingene, turer i fjellet, gode filmer. De er begge glade i god mat, helst laget og servert hjemme. I feriene koser de seg alltid sammen. Likevel er det godt å gjøre ting uten ham innimellom. Det trenger ikke være mer enn en liten bytur som i dag. Det er nok til at hun føler at hun får luftet seg litt, samtidig som hun får tenkt sine egne tanker uten avbrytelser. Hun må le litt av seg selv. Hvor kom dette fra? Egne tanker uten avbrytelser? Hun merker at de unge gjestene ved siden av henne lurer på hvordan det er mulig å sitte helt alene og le. Aner hun en hoderisting dem imellom? Hun smiler i deres retning, uten å få smil tilbake.

Hvem ser de, når de ser på henne? De må være yngre en Cecilies minste. Even på 19. Kan de tenke seg at hun en gang har vært like ung som dem? Det er så lenge siden hun har tenkt på den unge utgaven av seg selv, at hun nesten har glemt hvordan hun var.

Hun kikker bort på den av jentene som ligner mest på henne selv, med brune krøller og store, blå øyne. Jenta er ivrig med i samtalen, merker ikke at hun blir iaktatt. Ingen av de andre heller, og Cecilie skjønner at for dem fins hun ikke. Hun er usynlig. De har mer enn nok med seg og sitt, og enser ikke den middelaldrende kvinnen ved siden av dem. Kanskje hun til og med er gammel i deres øyne?

Cecilie sukker og er på grensen til å bli irritert, da hun kommer på hvordan hun selv betraktet mennesker over 40 da hun var på deres alder. Hun ler stille igjen, denne gangen vet hun at de ikke legger merke til det. Hun setter seg bedre til rette og studerer dem mer åpenlyst gjennom de mørke solbrillene.

Det er fem av dem, og med ett ser Cecilie at de rundt bordet lett kan tas for en moderne kopi av henne og venninnejengen fra videregående den gangen det het gymnaset. Hver onsdag og fredag hadde de midttime og satt på nærmeste kafé og drakk filterkaffe og følte seg voksne og frie. De nøt en times pause og snakket i munnen på hverandre. Hva snakket de om hele tiden? Hva lo de av? Hun har glemt det meste, men minnes at det gikk mye i klaging over tal-løse prøver og håpløse lærere. Og gutter.



Da Cecilie var på samme alder som venninnegjengen ved siden av henne, gikk hun på gymnaset og hadde et godt øye til Øyvind. Han gikk to klasser over henne, var høy og mørk og populær. Jentene kretset rundt ham, men han holdt alle på avstand. Og på lengst avstand av alle sto Cecilie og kikket på ham når han spilte basketkamper på skolelaget. Hun var sikker på at han var uvitende om hennes eksistens, og venninnene ertet henne fordi hun nektet i det hele tatt å se på noen andre.

– Geir er forelsket i deg, det lyser jo av ham, sa Marianne en kveld de satt på jenterommet hjemme hos Hanne. Cecilie hadde nok en gang klaget sin nød over manglende oppmerksomhet fra Øyvind.

– Geir? Hvem Geir?

– Han som sitter to pulter foran deg i norsktime, lo Marianne og ristet på hodet.

– Og hva med Frode, spurte Hanne.

– Han er ikke min type i det hele tatt, sa Cecilie, oppgitt over at de ikke forsto henne.

– Han er ikke Øyvind, mener du, sa Hanne, og så lo de begge to så smittende at Cecilie ikke klarte å holde seg alvorlig.

– Jeg liker Øyvind, sånn er det med den saken. Dere kan komme med så mange forslag dere vil, det hjelper ingen verdens ting.

– Du er standhaftig, det skal du ha, sa Marianne og ga henne en klem.

– Til ingen nytte, ser det ut til, sa Cecilie og fikk klump i halsen av tanken på at Øyvind når som helst kunne komme spankulerende på skoleplassen hånd i hånd med en av jentene som svermet rundt ham.

– Han kan jo ikke vite at du er forelsket, når du aldri snakker med ham. For alt du vet, kan han være like forelsket i deg og like pysete.

Og så lo de igjen, alle tre. Cecilie husker ennå at det stakk i magen av at venninnene fant det så utrolig morsomt at han kunne like en som henne.

Hun sukker og er tilbake i nåtiden. Det er ingen vits å bruke mer tid på å tenke på den tiden, full av usikkerhet og tvil og karakterjag. Hun smiler av seg selv og til jentene før hun ber om regningen. Det er godt å sitte slik i solen, men nå føler hun for å bevege seg litt.

Kelneren kommer med det samme, og snart er hun ute på fortauet og ute av jentenes bevissthet, om hun i det hele tatt har vært i den. Kjenner hvor glad hun er for at hun er akkurat den hun er, akkurat nå.

Det er lenge siden Cecilie har vært misunnelig på dem som er yngre enn henne. Den tryggheten årene og livserfaringene har gitt henne, ville hun aldri vært foruten. Hun blir stående en stund på torget og lure på hvor hun skal ta veien først. Bestemmer seg for kunstutstillingen på Kode. Den snart 50 år gamle kroppen tar henne dit på lette føtter.

Utstillingen fascinerer henne. De forskjellige formene og fargene treffer sjelen hennes. Rommet er forvandlet fra sist hun var her, nå ligner det en japansk hage. Det er som om verkene rører ved henne når hun går runde etter runde. Kunstnerens historie og tanken bak utstillingen kan hun lese på storskjermer som er plassert rundt omkring. Hvor lenge hun går der, vet hun ikke, men etter en stund fryser hun i det kjølige lokalet.

Hun går ut og varmer seg i solen igjen. Føler seg ikke helt ferdig med utstillingen, men bestemmer seg likevel for å se

etter en sommerkjole. På veien passerer hun et ensemble som holder konsert på en grønn flekk utenfor et handlesenter. Hun får lyst til å danse, men tar seg i det. Det er ikke alt som er like morsomt å gjøre alene.

Hun prøver flere kjoler, som alle har noe ved seg, men ingen av dem får henne til å juble. Og da kan det være det samme. For det har hun bestemt, når hun kjøper seg sommerkjole, skal det være en som gir henne lyst til å svinge seg rundt og danse og juble. Mannen hennes ler alltid av henne når hun sier det, men hun vet at han setter pris på det når den perfekte kjolen er funnet.

Hun ser på klokken. Fortsatt tidlig på dag. Hva skal hun finne på nå? Hun går langs Bryggen. Ser på alle som har funnet seg et bord i solen. Vennegjenger, unge, gamle, par. Bare hun er alene, kjennes det som. Hun snur brått og går mot stasjonen. Det er ikke lenger stas å gå her alene, hun vil hjem. Hun går forttere og forttere, snart løper hun det hun orker bortover fortauet. Det er så vidt hun tar seg tid til å svare når telefonen ringer.

– Hva gjør du, kjære deg? spør mannen med latter i stemmen. – Det høres ut som om du jogger.

– Jeg løper.

– Hvorfor det? Er det noe som haster?

– Jeg vil hjem til deg, hikster Cecilie og trekker pusten.

– Å, det var synd.

– Hva mener du?

– Jeg er ikke hjemme, Cecilie.

– Hvor er du da? Er du ute og jogger?

– Nei, jeg sitter på toget. Er faktisk akkurat nå på vei til byen. Til deg. Er på perrongen om ett minutt. Håper det er greit at jeg holder deg med selskap?

– Det er mer enn greit. Jeg er straks på perrongen jeg også, ler Cecilie og skynder seg inn hovedinngangen.

Hun ser at toget hans akkurat har kommet ut fra tunnelen. Hun studerer tavlen og finner riktig spor. Stiller seg opp og venter mens hun nok en gang tenker på hvor heldig hun har vært med mannen i sitt liv. Som om han skjønte at hun plutselig savnet ham, satte han seg på første tog for å være sammen med henne.

Toget er fullt, og det tar en stund før hun får øye på ham i mylderet av passasjerer. Men så ser hun ham, høy og fortsatt ganske mørk og smilende. Han vinker og skynder seg mot henne. Hun må smile av ilingen hun fortsatt kjenner ved tanken på at han er hennes.

– Der er du jo, kjæresten min, sier han og omfavner henne uten å bry seg om at de er midt i en folkemengde.

– Så godt å se deg, Øyvind, sier Cecilie og nyter å stå slik tett sammen med han en stund, før hun drar ham med seg og forteller ivrig om utstillingen hun akkurat har vært på, men det var ikke noe stas uten ham, og hun lurte på om han vil være med dit med det samme?

– Pust, kjære deg, sier Øyvind og ser leende på henne. Akkurat som den gangen for alle de årene siden da han endelig oppdaget henne.

– Klart jeg blir med deg, sier han så og klemmer hånden hennes varmt og trygt.

På det vei til utstillingslokalet møter de venninnegjengen fra kafeen der Cecilie satt. Hun er sikker på at i hvert fall et par av dem husker henne. Og en av dem, hun med krøllene, ser på henne over solbrillene og blunker.

”
– *Han kan jo
ikke vite at du er
forelsket, når du
aldri snakker
med ham.*

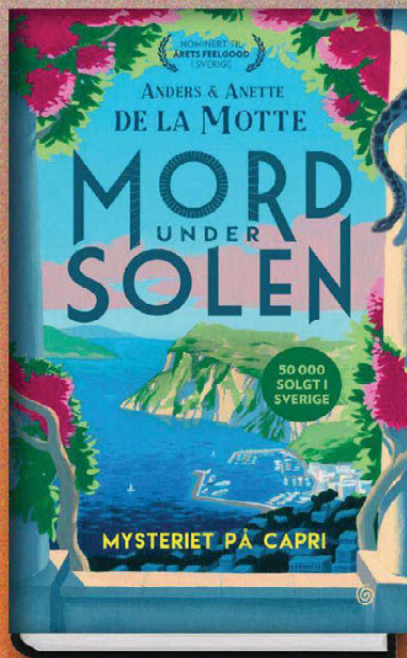
LA SOMMEREN BLI EN LESEFEST!

**MODERNE KLASSIKER
– ENDELIG PÅ NORSK!**



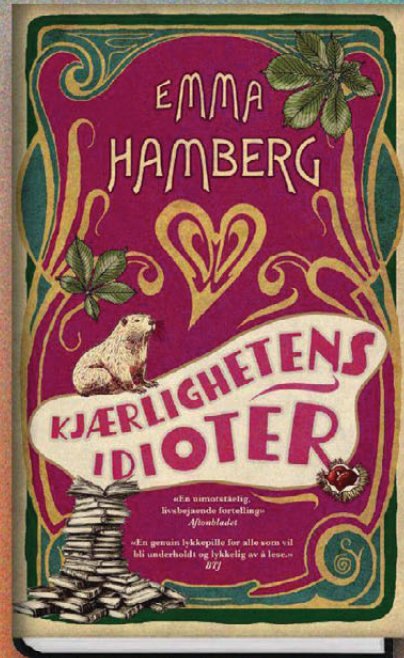
«Oppslukende»
NEW YORK TIMES
«Mektig»
PEOPLE MAGAZINE

**SOMMERENS STORE
FEELGOOD-KRIM**



«Fantastisk bra
underholdning»
KAPPRAKT

**EN LYKKEPILLE FOR
BOKELSKERE**



★★★★★
BTJ
«uimotståelig»
AFTONBLADET

SVENSKE ROMANSENSASJONER

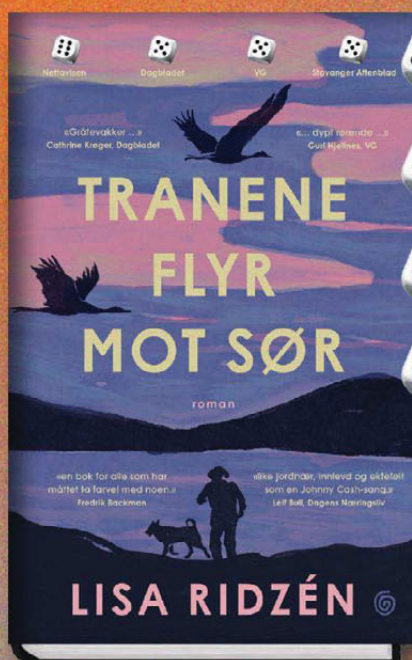
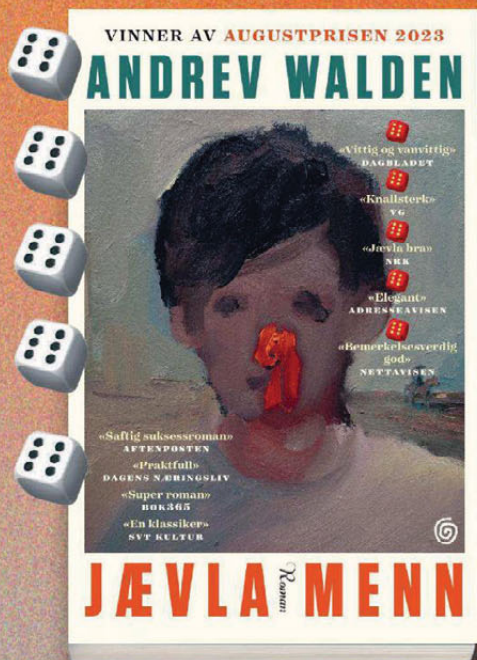
«Jævla bra»
NRK

«Vanvittig»
DAGBLADET

«Knallsterk»
VG

«Elegant»
ADRESSEAVISEN

«Bemerkelses-
verdig»
NETTAVISEN



«Sommerens
vakreste bok»
NETTAVISEN

«Gråtevakker»
DAGBLADET

«Dypt rørende»
VG

«Nydelig»
STAVANGER AFTENBLAD

«like jordnær, innlevd
og ektefølt som en
Johnny Cash-sang.»
DAGENS NÆRINGSLEV



KAGGE
FORLAG

Nostalgi
på
Sunnmøre



SOMMERLIG: På denne fine T-skjorte-vær dagen, som betyr finværsdag på Sunnmøre, var alle jentene hjemme på sommerferie. Nederst fra venstre: Ruth og Helene. Bak fra venstre: Johanne, Jan, og Sandra.



BESTE ROSE: Omtrent samtidig som blomsterbuen og benken ble bygget da de flyttet hit for 30 års siden ble også «New Dawn» kåret til den beste rosen fordi den er både hardfør og sykdomsherjet. Da var valget enkelt. Eviggrønne rød dvergrododendron «Scarlett Wonder» blomstrer i mai. Det var meningen at den skulle klatre rundt, men brer seg nydelig over bergkanten. På fremsiden av hagen er det en lekehytte.

Romantisk bestemorshage

På bygda Tøssebro utenfor Ålesund bor Ruth Lyshagen Stette og Jan Stette. I deres koselige hage, bygd oppå berg og stein, har Ruth innsett at hun nesten har gjenskapt foreldrenes hage.

TEKST: JANE ØDEGAARD

Tanken om «Lille Italia» kom da det var korona og vi ikke kunne reise dit. Hvis vi ikke kan reise til Italia får Italia komme til oss, sier Ruth. Hun snakker om gropen i berget mot naboen som de lenge ikke visste helt hva de skulle gjøre med. Først hadde de et blomsterbed som druknet der, så krukker, og endte til slutt med en naturlig stor vanddam. Vannet sildrer nå vakkert ned fra bergkanten ned til gropen.

– Du må ta utgangspunkt i det du har. Hagen her er stort sett nedoverbakke med masse stein, fortsetter Ruth.

«Lille Italia» kaller familien dette berget med vanddammen. Familien reiser så ofte de kan til Sardinia der de ferierer med Ruth sin italienske bestevenninne og hennes familie. Rundt denne

plassen ønsker de å gjenskape Italia-følelsen med middelhavsplanter. Her er det en rose på steinveggen og pelargonia i vinduskarmene, lavendel, rosmarin, oliventre, agapanthus, en liten sypryss i krukke og diverse pryddress som Pony Tail.

STEIN FOR STEIN

Så fort de setter spaden i jorda treffer de berg eller stein. Hagen foran huset ble lagt plant over stein med gressplen, men flere steder titter det fortsatt opp berg. Dette er berg som var umulig å sprengte bort, men som nå blander vakkert inn i landskapet.

Jan er en kløpper på å bygge, og han samler på steiner. Det er godt å ha han med i hageprosjektene, synes Ruth. Han har funnet masse fine steiner her og der, som blir brukt til kanter på →



FAVORITT: Hestemynten har Ruth fått av sin søster. Denne høyreiste planten har blitt en favoritt. Rådyrene lar disse være i fred.

VAKRE ORGANISKE BLOMSTERBED: Omtrent midt på plenen er den vakre naturdammen dekorert med stein. Det største treet er prydepletre, det mellomste er japansk viftelønn og sammen med en enorm ripsbusk bygger de opp i høyden rundt dammen.

Planter i stein

Har du steder hvor det ikke er plass til lange røtter, så plant takløken. Den trenger bare litt sandkassesand så trives den.



«LILLE ITALIA»: Er skapt med middelhavsplanter i krukker. Berg er berg, men sjekk det lille furutreet som har vokst opp fra berget. Jan holder det lite med hagesaksen. Treseters benken ved veggen og toseter benken ved dammen har Jan bygget av terrassebord og de har stått ute i 30 år. De skal helst oljebeiset hvert år.

REMONTERER: Den knallrøde klatrerosen «Sympathie» er remonterende og fløyelsfin i bladene, og matcher de røde erteblostmene 'Royal Scarlet' i front. I midten på husveggen har de takrenner som de har plantet jordbærene «Korona» i.



blomsterbed og rundt i dammen. Jan er nå en pensjonert brannmann som elsker å bygge. Med en kropp som ikke spiller på lag er det godt for Ruth å få hjelp av både mannen, og de tre døtrene Johanne, Sandra og Helene. Juvelen i hagerommet er også bygget av dem, og svigerdatter Camilla. Oransjeriet har blitt bygget av nye vinduer for å tåle orkan.

– Drømmen var å bygge det av gamle vinduer, men kvalitet fikk være vik-

tigere enn sjarmen. Vi har likevel klart å lage det koselig der inne. Dette er jo egentlig et sted for sitrusplanter, men har blitt til et kosehus. I oransjeriet overvintrer flere planter, og på våren står det tett i tett med blomster som skal drives frem.

ARVET PLANTER

– I utgangspunktet er jeg veldig betatt av romantiske hager, men ikke den søte romantiske stilen, mer sånn gammel bestemorshage-stil.

VILL HAGEGLEDE: Foran oransjeriet har Ruth en cottagehage. Her putter hun tett i tett ned alt mulig av blomster som blir til overs. Her kan du se løvemunn, busknelik og høstflokks. I ampelen foran oransjeriet henger de vakre blå blomstene lobelia.



LAG EN ENKEL DAM

Jan har gravet ut en ikke så dyp dam for hånd. Så lagt damduk over gropen som de fant på finn.no og deretter lagt store steiner rundt og oppi. Den renses kun med håv.



FJONG: – Astilbe har så fin
fasong med splr. Den skal
jeg ha mer av for disse
spiser heller ikke rådyrene.

Mye av hagedrømmen min var at jeg ville gjen-skape mamma og pappas hage, men min hage ble litt mer rufsete i kantene, den er ikke så veldig strigla, sier Ruth og ler.

– Hagen deres var så koselig. De hadde steinbed, syriner, rosa klatreroser, masse pioner og rododendron. Så ble det litt sånn her også fordi jeg har fått veldig mange planter av moren min, og min svigermor på 88 år, som også har blitt min faste hagehjelper.

Hagen er tilstrekkelig langt inne i fjorden med klimasone 3. Her nyter de godt av at det litt lunere klima enn lenger ute mot kysten.

– Å ha hage på Vestlandet betyr at man må være optimist og ha troen på at morgendagen byr på opplett, som betyr at morgendagen ikke byr på regn. Vi mener jo selv at vi bor på verdens fineste plass. Vi vestlendinger tåler mye vær bare vi har fjord og fjell rundt oss, sier Ruth.





DELE STAUDER

Stauder skal helst deles etter hvert. Et tydelig tegn på at den trengs å deles er at planten er skrint i midten. Del planten i fire så får du fire planter. Deles helst på høst eller tidlig vår.



NOSTALGI: Klatrerose «New Dawn» er Ruth oppvokst med i hagen hjemme.

SÅR SELV: Ruth liker å få frem blomster fra frø. Her løvemunn «Cheerio» sådd fra frø.



KOSELIG: Oransjeriet er innredet med de gamle kjøkkenmøblene. I kurvstolen fra søsteren til Ruth, koser katten Olly seg. Pelargonien «Dronning Ingrid» har fått plass på øverste hylle.



NYDELIG GEORGINE:
Dette er sorten «Red
Silence». På våren
vekker hun liv i
georgineknollene og
pelargonia som har
overvintret i kjeller og
loft.

Liten plass?

Plant diagonalt, med jordbær i
takrenner på veggen. Plant
jordbærene på skrå så planten og
jordbærene blir hengende over kanten
og får maks sol. Siden de står grunt,
må de vannes daglig. Putt
gressklipp oppi så holder det
bedre på fuktigheten.



UTEPLASS: Bålpannen er
fra Europris, og kjekt å ha
til hygge og varme. De
rundklippede trærne i front
thuja og bak et hasselnøtt-
tre. Stolene har også Jan
snekret. På plassen er det
grus som har blitt lagt
oppå komprimert underlag
og duk.



Juni

Et av sommerens høydepunkt er å fråtse i de mest smakfulle og vakre bær, nemlig jordbær!



DYRK SELV: Månedsjordbær er kultiverte markjordbær, hvor bærene er små, men velsmakende. De vokser i tuer, og er flotte i både ampel, krukke og bed, eller hvorfor ikke som kantplante, eller under et tre i hagen?

Markjordbær

En nydelig sommerdag blir alltid bedre når den kan fylles med sommerens bær. Det er så mye man kan lage av disse røde små, og ekstra hyggelig er det at smaken av sommer kan få glede deg, selv når vinteren banker på. Sylt, saft og fråts deg glad! Naturens egne små markjordbær frister i når vi går tur, og visste du at du også kan dyrke markjordbær selv i kasser og potter på terrassen? Ekstra flott og sommerlig blir det å spandere noen grener med små jordbær i buketten på bordet.

Vi dekker *hele*
sesongen med
10 utgaver!

FOTO: JANE ØDEGAARD



*Magasinet med de mest
inspirerende hagene, fullspekket med
nyttige tips for hageentusiasten.*

HAGELIV
& uterom

BESTILL ABONNEMENT NÅ

Gå inn på **bladkiosken.no**



LOPPETORGET

LOPPETORGET@EGMONT.COM



Kjøpes

CATHRINEHOLM LOTUS: Kaffekjeler, boller, fat m.m.
Kun henvendelser fra selgere som har satt en pris.

SMS: 934 29 016



Selges

2 vesker, håndknyttet i blad-mønster. Den ene er ikke sydd sammen i sidene og mangler før og hanke.
Kr 300 for en eller kr 500 for begge.

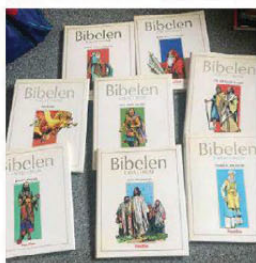
Ring: 951 69 664



Selges

Strikkebøker. Nesten ubrukte. Har flere bøker.

Ring: 906 77 176



Selges

Selger komplett serie i 8 bind «Bibelen fortalt i bilder». Kr 400 + porto.
Ring: 901 19 279



Selges

Pene fat, trolig fra 1930-tallet. Kr 100 pr. stk. + porto.
Ring: 452 43 621



Selges

Hardangerforkle i redesign med fine detaljer. Lengde ca. 71 cm. Bredde nederst 71 cm. Solid bomullskvalitet. Bredde øverst 40 cm
Ring: 975 15 324



Selges

Håndlaget fisker. Ansikt av Super Sculpay, blå vinyl-øyer, oppbygd på streng, håndlagde klær og ryggsekk. Montert på en flott rot. Kr 1200.
Ring: 474 13 622



Selges

Bunads-jakke, svart, strikket i babyull, one size. Kr 1100 + porto kr 73.

Ring: 410 26 869



Selges

Pyntehåndkle str. B 68 x L 1,17 cm. Duk str. 66x60 cm. Håndbrodert. Selges samlet kr 400.

Ring: 944 39 840



Selges

Damegenser str. M, strikket i babyull. Ubrukt. Kr 1200 + porto.

Ring: 400 66 218



Selges

Gammelt ikon, på baksiden står det: Notre-Dame de Vladimir (Madonna av Vladimir). Kjøpt i Bulgaria. Kr 175 + porto.

Ring: 930 65 608

Har du noe du vil kjøpe eller selge? Send annonsetekst og bilder til loppetorget@egmont.com eller **Familien, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo**. Oppgi telefonnummer eller e-postadresse og pris. Familien har ikke ansvar for mulige uoverensstemmelser mellom partene. Bilder sendes ikke i retur. Annonsene kommer i både Hjemmet og Familien.



Selges

To barnetallkener, Figgjo, selges samlet. Kr 150 + porto.

Ring: 971 73 412



Selges

Baby-labber. Kun kr 40 pr. stk.

Ring: 921 52 248



Selges

Stilig vest/ bunadsvest i ull. Fint håndstrikket. Lengde 41 cm. Bryst 93 cm. Skulderbredde 43 cm.

Ring: 975 15 324

Selges

Selger vaskekluter, 100 % bomull. Kun kr 40 pr. stk.

Ring: 921 52 248



Selges

Denimjakke str. 42/44 selges kr 400 + porto.

Ring: 908 78 175

Selges

Spennende serie på 9 bøker. Kr 450 + porto.

Ring: 908 78 175



Selges

Lys, grå sofa med plass til sengetøy under. Har også en fin lenestol i skinn med fotkrakk. Burgunder farge.

Ring: 922 59 236

Selges

Syskrin. Høyde 53 cm og lengde 60 cm. Skuffen har åtte små rom. Skuff to har plass til strikketøy. Kr 500.

Ring: 922 59 236



Selges

Flott fat fra Egersund, Hermod, 33 cm i diameter. Meget pent. Kr 175.

Ring: 416 57 537



Selges

Løpere 58 cm, 2 stk. Løpere 43 cm, 4 stk. Kr 300 pr. stk. + porto. Rund 38 cm, kr 300 + porto.

Ring: 990 13 973

Selges

Bunadstrømper str 9-10 år. Str. 35-37 i 70 prosent ull. Uten slitasje.



Ring: 975 15 324

Selges

Vakre hekleoppskrifter, samlet over år. Oppskriftene omfatter: (kuvert) brikker, løpere, mindre og større duker, hylleborder og blonder, gardiner og gardinkapper, pledd, sengetepper, puter, håndklær og (gryte)kluter, klær og tilbehør for små og store som kåpe, jakker, gensere, sjal, skjerf, luer, vanter, pulsvarmere, tøffe nett og (selskaps)vesker – og en nydelig dåpskjole. Selges billig + porto.

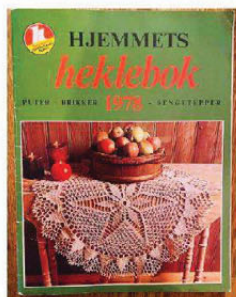
Ring: 480 84 955



Selges

Diverse hobbybøker. Har mange flere. Kan sende bilde.

Ring: 906 77 176



Selges

Heklebok med fine oppskrifter. Kr 100 + porto.

Ring: 930 65 608



Selges

Rødt Maxi heklegarn, 4 stk. Garnet selges helst samlet. Hjemmelaget klær til Barbie-dukken og Baby Born-dukken.

Ring: 473 83 448

Selges:

4 stk. Alv fra W & W, nye. Kr 400 + porto.

Ring: 416 57 537

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1003

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**

NYHET!
Nå også med varme

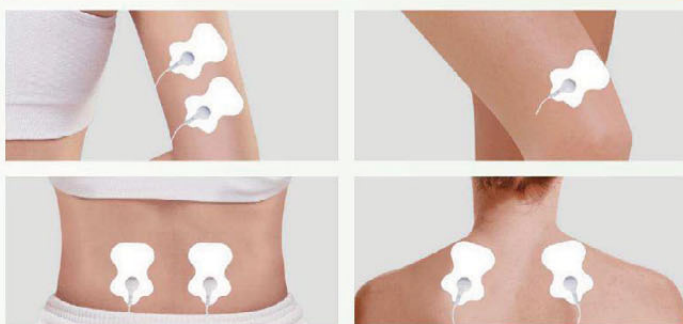


~~2.750,-~~
**NÅ KUN
1.950,-**

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 legg-musklene utvider og trekker seg sammen, på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk! Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV. Helt uten smerte. Varmefunksjon for kalde føtter. Passer til alle aldre.



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.

NYHET! Sirkulasjon og varme

- 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

**Kjøp nå.
Betalt senere
med Klarna.**

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

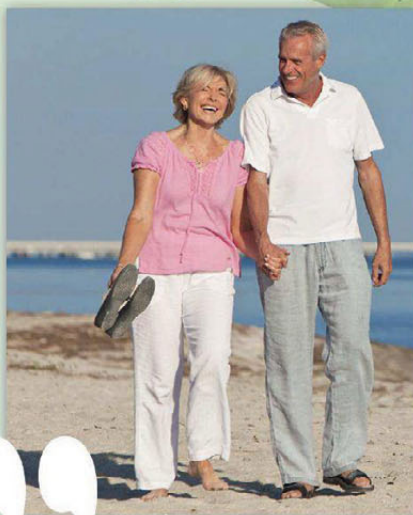
Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

Klarna

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



- 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 blodtrykksmåling 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 sirkulasjons-
stimulator!

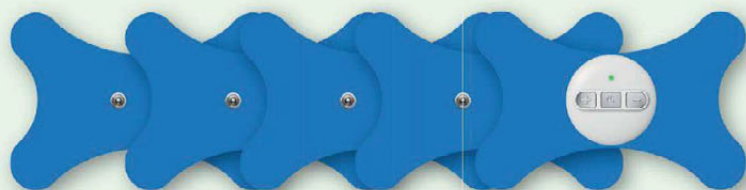
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

Ønsker du å lindre muskel og leddsmerter på en enkel og effektiv måte?
Da er våre TENS-padsputer løsningen for deg! Muskelstimulasjon og smertebehandling
av bl.a rygg, skuldre, nakke og armer. Perfekt for behandling av korsryggen! Helt uten bivirkninger!

De er laget av høykvalitetsmateriale som er behagelig mot huden, og har en god klebeevne som
sikrer at de sitter på plass under bruk.



Inneholder:
Trådløs massasjeeenhet inkl. batterier og 5 stk utskiftbare TENS-padsputer
(Hver padspute har en varighet på 12 – 15 behandlinger)



PAKKEPRIS
695,-

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

Klarna

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

SLEKTSHISTORIE I SJØKANTEN

Når Evy står på brygga, står hun også på slektens historie. Det flere hundre år gamle familiehuset var før et sentrum i fiskeværret Korshavn.

TEKST OG FOTO: KATHRINE SØRGÅRD



EVYS HJERTESTED: Det gamle huset ved steinbrygga ligger mot en lun havn, som øyene Sælør tar av for like utenfor. Sjøhuset ved siden av har tidligere vært høyløft, stall og båtstø.



TIPPOLDEMOR: Josefina var en driftig kvinne med et stort hjerte, og hun drev poståpneriet i mange år. Evy tar godt vare på historien om henne og de andre sterke kvinnene i slekten.



TILBAKEBLIKK: Her ser vi hvordan brygga ble etter at den ble forbedret. Mange store steiner ble fraktet hit med båt. På bildet kan vi se postkassen, fra tiden da det var poståpneri her.



DELT GLEDE: Både Evy og hennes mor Sissel er vokst opp med somme i dette huset i Korshavn. Sissel bor i et hus like ved, noe som gjør det ekstra fint for Evy og sønnene Isac og Storm å være her.

Vi er i den historiske uthavna Korshavn, like vestenfor landemerket Lindesnes fyr. På steinbrygga og i huset, som delvis er fra 1700-tallet, har det vært et yrende liv med poståpneri og telegraf.

– Havet, råskapen fra været, roen, båtturene, landskapet og folkene på øya er bare noe av det jeg liker med Korshavn, sier Evy Eftestøl. Hun kommer fra en familie med sterke kvinner som har tatt vare på huset hun nå har brukt som hytte. Hennes barn blir 7. generasjon som kan glede seg over å være her.

– Jeg har mange planer og ideer, og det er et hav av muligheter. Det er uansett viktig for meg å beholde det autentiske og historiske, forteller Evy, som i dag er arkitekt i Stav Arkitekter i

Stavanger. Til høsten flytter hun endelig til huset i Korshavn permanent. Planen er å bygge opp både kunstgalleri og arkitektkontor, samt mulighet for atlier, yoga og ulike kreative kurs.

– Det er mye spennende på gang og jeg gleder meg til å flytte ut i havgapet.

PÅ BESØK HOS OLDEMØDRENE

Å ta vare på et slikt familiested, er for Evy både en glede og et stort ansvar. Hun ser for seg at huset skal være et sted hvor familien kan samles og venner kan komme på besøk. I sjøhuset ved siden av ønsker hun å ha et atelier.

– Farger gir meg energi. I huset er det hvite vegger, slik at fargene i malerier og gjenstander kommer frem, sier Evy. Hun overtok sin mors del av hytta i 2018. Frem til 2022 eide hun den sammen med morens onkel, før hun

Korshavn

Høyde over havet: 3 meter
Kommune: Lyngdal
Fylke: Agder

overtok det hele.

– Det jeg husker mest fra jeg var liten, var at vi ofte reiste på besøk hit til dem jeg kalte oldemødrene mine, Pipla (Jofrid) og Frida. Jeg følte at jeg var på skattejakt hver gang vi var her. De hadde så mange gaver og gjenstander som de hadde fått fra reisende, fiskere og familiemedlemmer som hadde reist rundt i verden.

Evys egentlige oldemor Kristhild døde ung, da mormoren var liten. Kristhilds to søstre tok seg av mormoren og hennes bror. Begge søstre ➔



GAMLE SKATTER: Den detaljrike kisten ble laget av Evys oldefar på slutten av 1800-tallet. Lampen har Evy likt helt fra hun var barn.



MØBLER MED HISTORIE: Veggene i stuen er holdt hvite, så de gamle møblene som har fulgt huset skal komme ordentlig frem. Denne sofaen har Evy vokst opp med. Den er laget i Norge, og har vært i huset så lenge Evy kan huske.

forble ugifte, og Evy så alltid på dem som sine oldemødre.

– Da jeg studerte i København, pleide de to å ringe. Jofrid holdt telefonen, Frida sto ved siden av, og begge ville snakke. De bodde hjemme i Korshavn til de var 97 og 95 år gamle, og på gamleleghjemmet i Lyngdal de siste årene. De ble opp mot 100 år begge to.

Ekstra hyggelig for Evy og barna hennes er det at Evys mor Sissel nå bor i Korshavn, der hun for noen år siden fikk bygge hus, like bakenfor det gamle familiehuset.

MØBLER MED HISTORIE

Det meste av møbler og mange av de gamle gjenstandene har fulgt huset.

Servisene setter Evy ekstra pris på. De ble mye brukt da de to oldemødrene levde, for det kom stadig vekk folk innom på en kaffe.

– Tapetene har vært her så lenge jeg kan huske. Om jeg på et tidspunkt må ta bort tapet for å etterisolere veggene, ønsker jeg å få produsert det samme tapetet og sette det på igjen, forteller Evy.

Som arkitekt forholder hun seg vanligvis til en helt annen byggeskikk enn den som preger dette 300 år gamle huset.

– Over bare noen tiår har vi mistet litt av den gode kvaliteten i byggingen. Men jeg tror det kommer tilbake, sier Evy. Hun drømmer om å oppgradere →



BARNDOMMENS RIKE: Evy og brødrene Martin og Ben i den gamle rosehagen. Oldemødrene Jofrid (Pipla) og Frida var kjent for sin blomsterrike brygge, og Evy husker godt følelsen av å befinne seg i en velduftende blomsterjungel.

Husets historie

Huset på brygga er en av de eldste i Korshavn og den eldste delen ble antagelig bygget tidlig på 1700-tallet. Huset har både vært postkontor, telegraf og et samlingspunkt for mange i Korshavn. Evys tippoldeforeldre Josefine og Fredrik kjøpte huset rundt 1870 av Josefines fosterforeldre. Her bodde de med sine barn. Josefine drev poståpneri her, og hun ble over 100 år. Evys oldemor Kristhild døde ung, da mormoren var liten. Hennes ugifte søstre Jofrid (kalt Pipla) og Frida tok seg av mormoren og hennes bror. Begge søstrene forble ugift og overtok poståpneriet. Evys mormor og hennes bror overtok huset etter Jofrid og Frida. Deretter overtok Evys mor sin mormors halvdel, som Evy overtok i 2018. Hun eide det da sammen med sin mors onkel, til hun i 2022 overtok hele huset.

GAMMELT SERVICE: Evys to oldemødre var kjent for stor gjestfrihet. Det kom ofte folk innom som ble traktet da søstrene bodde her. Mye av servicet deres er fortsatt i bruk. Maleriene har Evys signatur. Bildet til venstre malte hun den dagen hun overtok huset, det har fått navnet Takknemlighet.





ROLIGE SOMMERDAGER:

Hengekøyen i sjøhuset er Evys favorittplass sommerstid. Her er hun skjermet fra folk, vind og vær. Hengekøyen fra Iran er kjøpt på et marked i Kristiansand.



SØRLANDSIDYLL: Huset ved steinbrygga ligger mot en lun havn, som øyene Sælør tar av for like utenfor.

GJESTFRITT KJØKKEN: Her har det vært mange innoom på kaffe, lenge før Evys tid. Innredningen er enkel, kjøpt på Finn. Kanskje blir kjøkkenet oppgradert senere, men enn så lenge fungerer det fint som det er. De røde glassene har Evy arvet fra sin mormor, som igjen arvet dem fra sin mor. De har vært dessertskåler, mens Evy bruker dem som champagneglass. Blåfargen er tilsvarende den originale kjøkkenfargen. Tidligere var det postkontor og telegraf i dette rommet.



Farger gir meg energi. I huset er det hvite vegger, slik at fargene i malerier og gjenstander kommer frem.

pipene, slik at nye, trygge vedovner kan settes inn. Mye annet har hun også lyst til å gjøre, som å skifte ut de gamle, originale vinduene.

– Men jeg er redd for at jeg mister noe av det jeg liker så godt her ute hvis jeg gjør slike store endringer. Huset betyr mye for alle oss i familien. Det er mange skatter her, også etter tippoldeforeldre jeg aldri har møtt. Men på grunn av huset og alle historiene om det, er det litt som om jeg kjenner dem litt likevel.

INSTAGRAM:
@arth_yevy



UKENS SITAT

VED: REDAKSJONEN FOTO: GETTY IMAGES

”

*Heile væla er berre jordbær
Finn et strå og træ dom på*

Fra «Vise for gærne jinter» av Alf Prøysen



**NYTT BLAD MED
VARIERTE OG LETTE OPPGAVER!**



I BUTIKKEN FRA 16. MAI!

Sturla J. Stålsett

Han er professor i diakoni,
religion og samfunn ved
MF vitenskapelig høyskole



FOTO: MF vitenskapelig høyskole

*Juni prydes i regnbuens
farger. Hvilket praktfullt
tegn! Forskjeller i harmoni.
En bro mellom sol og regn,
mellom himmel og jord.*

Regnbuen har alltid forundret og begeistret, og blitt til poesi, sagn og symbol. I Bibelen finner vi den i både første og siste bok: I Første mosebok setter Gud regnbuen som et tegn for «pakten mellom meg og dere og hver levende skapning.» Og i den gåtefulle Johannes' Åpenbaring omgir regnbuen Guds trone i himmelen, «den var som smaragd,» står det.

Regnbueflaggene i juni pryder en måned for feiring av stolthet, for pride. Stolthet og kjærlighet – for alle mennesker. Og ja, det er grunn til feiring: Påført skam har måttet vike for nyvunnet frimodighet og frihet, og like rettigheter. Skeives smertefulle kamp mot fordømmelsen, forakten og fortielsen er vunnet.

Eller?

Feiringen av likeverd og retten til å elske møter ny motstand. Stoltheten og friheten problematiseres. Det tas til orde for å ta ned regnbueflaggene.

Det er lang vei igjen til global respekt. I land som Russland er LHBT+-bevegelsen stemplet som en «ekstremistisk organisasjon», og Pride-symboler er bannlyst. USA har også gjort helomvending. I år vil ikke regnbuens farger lenger pryde deres ambassaders flaggstang.

Homofili er kriminalisert i mer enn 60 land – i over ti av dem risikerer skeive dødsstraff.

Også her hjemme ser vi trakassering og vold mot skeiv kjærlighet. Angrepet mot Pride i Oslo for tre år siden var et stort tilbakeslag. Feiring ble med ett til ny frykt.

Kan kjærligheten fortsatt «drive frykten ut», slik det så fint er formulert i 1. Johannes' brev?

Forskjeller mellom oss er ikke i seg selv farlige. Tvert imot. Gjennom dem utfyller vi hverandre, og kan bygge bedre fellesskap. Ingenting er mer ødeleggende for oss mennesker enn å ikke bli anerkjent og elsket for den vi er – eller å ikke kunne uttrykke vår dypeste kjærlighet til den vi elsker.

Jeg glemmer aldri første gangen jeg var med å gå med banneret «Kirken på Pride» i paraden gjennom Oslos gater. Foran oss danset to par, kledd som til bryllup. Tusenvis av glade ansikter strålte mot oss i kapp med den varme juni-sola. Folk klappet.

Det var ikke selvsagt. For i kirken feirer vi også med bevissthet om skyld. Harde fordømmelser fra kirkens lederskap og kristne miljøer sperret for kjærligheten – både menneskers og Guds. Det knuste manges selvbilde og livsmot.

Og det er ikke over. Mange skeive føler seg fortsatt utrygge og avvist i religiøse sammenhenger. Kirkene er splittet, som vi vet. Det gjelder jo også de andre religionene.

Regnbuen symboliserer Guds troskap, og løfte om frihet. Frihet i vakker forskjellighet og likeverd. Den er også et tegn på forsoning, på at noe kan bli nytt. Det gir meg håp om at vi i lyse junidager fortsatt skal få oppleve at regnbuen hvelver seg over en stolt kjærlighet for alle, uten frykt.

Sturla

Familien

REDAKSJON

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid, ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF

Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

INNHALDSANSVARLIGE

HÅNDARBEID: Åse Myhrvold Egeland,

aase.egeland@egmont.com

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



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

Facebook:
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

BLI ABONNENT PÅ: bladkiosken.no

På minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

TLF. HVERDAGER 08-16: 22 58 57 70

E-POSTADRESSE: abo-familien@egmont.com

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER: 1 år (26 nr.) kr 1143 (pristillegg utenfor Norden).

Som abonnent på Familien kan du også lese bladet på nettbrett og mobil i appen Flipp.

Familien kan ikke påta seg ansvar for manuskripter og bilder som sendes inn til redaksjonen uoppfordret. Bladet må ikke leies ut i ervervsmessig øyemed. Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres, og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til bladets kunder fra det elektroniske arkivet. Red. ILLUSTRASJONER OG ILLUSTRASJONSFOTO er fra Gettyimages hvis ikke annen informasjon er gitt.

TRYKK: Egmont Printing Service



MIX
Papir i Støtter
ansvarlig 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.



Smak av sommer

Få inspirasjon til deilige sommerfrokoster og søte desserter med bringebær.



Bli med til et roseparadis i Danmark



Gled deg til neste Familien

I SALG 4. JULI

Sommerstrikk i friske farger til barn.



HEKLING
FOR
NYBEGYNNERE



Vakker sommertopp
- kun i Familien



Av sin far, biskopen, har Sturla Stålsett lært å være nysgjerrig på aktuelle problemstillinger, samt ikke å være redd for å forandre mening. Av mor fikk han pedagogikken og musikken. Hun har betydd mye for Familiens nyeste spaltist.

LES OGSÅ

- HILDE ER HEKTA PÅ HEKLING
- HELSE: SÅ SUNT ER SJOKOLADE
- NORGESFERIE: EVENTYRRIKET I NORD
- HJEM & ANTIKK: FEMININT TILBEHØR

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

ANBEFALES!

KAMPANJE!

MINDRE SMERTE I HVERDAGEN!

SPAR KR 1.000.-

BESTSELGER TIL KAMPANJEPRIS!

HELSEBELTE- EFFEKTIV MOT SMERTER.

Brukes av hundrevis av nordmenn hver dag.

Øker blodsirkulasjonen i rygg, skuldre, nakke og hofter.

Nå med infrarød varme effekt for økt effekt!

De fleste opplever redusert smerte etter ca 40-50 min.

Passer til alle aldre. Kan brukes i 10 år.

Ca 15 cm bredt belte med sterke magneter.

Enkelt å bruke. Bruker ikke strøm.

Kan brukes når du leser bok, går tur, ser tv...



**MAGNETBELTE
FOR KNÆR kr 439.-
2 stk kr 799.-**

Reduser smertene

Bestill innen 21 dager og motta gave!

FRI FRAKT VED BESTILLING OVER KR 1.600.-



HELSEBELTE er effektivt mot smerter i rygg, skuldre, nakke, hofter og hode. BESTILL IDAG

Finnes i 3 str: 105 cm, 115 cm og 125 cm.



"...Fått et nytt liv.."

"...Smertene forsvant."

"Virket med en gang"

Pakkepris!

1.495!

Veil. pris kr 2.495.- !



Health & Care AS

Helsebelte.no

47 17 41 96

Dette får du i pakken:

HELSEBELTE+ NAKKEBELTE med magneter, massasjerulle

10 TIPS FOR BEDRE RYGG.

VED kjøp av 2 pakker får du begge pakkene til kun kr 2.495.-