

Best på håndarbeid Familien



TID FOR
eplekaker

FRODIG
HAGE

Spesialdesign!

KLAR FOR
SKOLESTART
**Strikk
til barn**



Sigrun fant
tilbake til
røttene



HISTORISK:
Klara og
Mandus sitt
enkle liv



Tove tryller
med papir



Sesongens goder

Nå bugner det av frukt i hagene, og det er fint å se trærne henge tunge av moden frukt og muligheter. Samtidig passerer jeg mange hager der frukten ikke blir plukket og går til spille; eplekaker som ikke blir bakt, plommer som ikke blir syltet, og pærer som råtner på bakken. Heldigvis har noen av naboene mine satt ut kurver med ekstra frukt til de som går forbi – en liten, hyggelig gest som sprer glede. Kanskje flere kan dele? På side 25 finner du masse fristende oppskrifter sånn at du kan lage noe godt med høstens frukt.

Mange av oss er nå tilbake i hverdagen, med skolestart, jobb og travle dager. I denne utgaven finner du ekstra mye strikk til barn. Har du ikke barn eller barnebarn selv, kanskje noen i nabolaget kunne trenge en hjemmestrikket genser? Det er alltid hyggelig å lage noe varmt og personlig til de minste.

Sigrun Loe Sparboe har akkurat gitt ut en plate med musikk for barn. Niesen til folkekjære Kirsti Sparboe mener vi må ta barnemusikken tilbake. Hun blir mer og mer bevisst på sangens kraft og hvordan sangen bringer voksne og barn sammen. Les hennes historie på side 4.

Og med høsten rundt hjørne er det perfekt tid for både innekos, musikk og håndarbeid.

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

*Fra Tove var barn,
har hun elsket
å lage ting av
papir. Nå får hun
henvendelser fra
gallerier over
hele verden*

Side 106



25

La deg friste av
saftige kaker og
deilige desserter

88

Ninis vakre oase



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. 17 • 15. AUGUST 2025



23 sider med strikk til barn og baby



42

Lek med farger



38 Enkel
hekleveske

REPORTASJER

- 4 Reiste tilbake til røttene
- 10 Det karrige livet på lyngheiene
- 16 Helse: Hjernens rensesystem
- 106 Blomstrende hobby

KRYSSORD

55–62

HÅNDARBEID

- 31–85
- 86 Åses lune hjørne

MAT

- 22 Smakfull kylling til hverdags
- 25 Eplekjøkk og plommefin

DE GRØNNE SIDENE

- 88 Ninis vakre oase
- 94 Hagepostkassen

LESELYST

- 96 Høststormen (1:4)
- 100 Det hendte meg: En god manns kjærlighet
- 102 Novelle: Når du minst venter det

STORT OG SMÅTT

- 8 Ukens sitat
- 20 Helsenytt
- 110 Loppetorget
- 113 Tro & liv



FULLE HUS: Sigrun Loe Sparboe har gitt ut sin første barneplate og spilt for barn rundt omkring i hele landet.



SIGRUN LOE SPAREBOE

Reiste tilbake til røttene

Sigrun Loe Sparboe er artisten bak låter som «Vi e fler» og «Stå ikkje i veien». Men det var først da hun flyttet hjem til Harstad, hun fant roen og veien hun skulle følge.

TEKST: ALF FAGERHEIM FOTO: ALF FAGERHEIM, SMILEHULLET AS OG PRIVATE BILDER

Hun har lagt bak seg en hektisk vinter og vår, med utgivelse av sin første barneplate, «Papirfly & flaskepost», og en påfølgende turné. Å gi ut en egen plate for barn, var noe Sigrun Loe Sparboe (40) ikke hadde sett for seg tidligere i karrieren.

– Jeg hadde egentlig ingen planer om å skrive for barn. Men det er egentlig flere likheter enn forskjeller i prosessen. Jeg har nå egne barn i småbarnsalder, og jeg lytter mer naturlig på musikk for barn enn hvis jeg ikke hadde små barn.

FOSTRET OPP PÅ MUSIKK

Sigrun vokste opp i Harstad, som den yngste i en søskenflokk på fem, og med en far som var glad i å fortelle historier med stor innlevelse fra sin egen oppvekst. Spontansang og historier var derfor en naturlig del av oppveksten og miljøet rundt henne hjemme.

– Foreldrene mine kjøpte plater som de satte på, og som vi barna også hørte på. Det kunne være Simon & Garfunkel

eller Cornelis Vreeswijk. Det sto alltid musikk på, og vi søsken ble veldig interessert i musikk.

Hun og søsknene spilte piano eller gitar og sang. Det var et levende musikalsk hjem, minnes hun.

– Det var aldri snakk om å prestere eller vurdere hverandre hvis noen spilte feil. Jeg kan huske det var kun glede med sang og musikk i oppveksten.

Broren, som var nærmest henne i alder, begynte tidlig i Harstad guttekor. Noe også Sigrun hadde svært lyst til.

– Jeg fikk jo ikke lov til det. Det var jo et guttekor, men jeg ble med i et barnekor som het «Minores», som var en del av Harstad barne- og ungdomskor.

Koret har hun i voksen alder startet opp igjen, og det teller i dag over 60 barn i alderen fem til elleve år.

OPPTATT AV TEKSTENE

Allerede som fireåring fikk hun sin egen kassettspiller. Med den fulgte det en kassett med Jørn Hoel, som hun spilte hele tiden. Etter hvert fikk hun





BARNEKOR: Sigrun har alltid vært lidenskapelig glad i å synge.



PIANOTIMER: Sigrun tok pianotimer i et år som barn, men hadde lite lyst til å øve.



FAMILIE: Den folkekjære artisten, Kirsti Sparboe, er Sigruns tante.

noen samlekasetter av moren med Simon & Garfunkel og noen barnekassetter.

– Jeg hørte mye på musikk, og jeg hørte alltid på musikk når jeg skulle sove. Jeg har minner om at jeg satt ved skrivebordet, lyttet til låtene og skrev ned tekstene. Vi hadde jo ikke internett der man kunne søke på tekstene den gang. Det ble etter hvert mange permer med tekster fra låter jeg skrev ned.

Sigrun rettet derfor tidlig fokus mot tekst og budskap i sangene. Sjangeren som ligger hennes hjerte nærmest ble visesjangeren, der tekst og historien står sentralt.

BERØMT TANTE

Mange kjenner nok igjen etternavnet til Sigrun, og hun får ofte spørsmål om hennes relasjon til Kirsti (Sparboe).

– Det er lillesøsteren til pappa. Da jeg var liten, var hun i vinden med et Barne-TV-program som het «Kom så tegner vi en sang». Det så jeg på og syntes det var veldig stas at min tante var med, forteller hun.

– Jeg synes det var stas å ha en tante som var artist, og for meg var det helt naturlig at hun var det. Som barn er man jo litt naiv, og jeg tenkte at artist var noe jeg selv også kunne bli. Akkurat som at nabogutten hadde lyst til å bli fotballproff, forteller hun.

”
*Jeg gikk på en
skikkelig smell, og
kjærlighetssorgen tok
overhånd.*

Hun husker at de på barneskolen ble spurt av læreren om hva de ville bli når de ble store. Sigrun rakk opp hånden og sa at hun ville bli artist som tanten hennes var. Både læreren og de andre barna lo.

– Tante Kirsti har en stor stemme og hun var en av Norges største artister i sin tid. Jeg har stor respekt for henne og hennes karriere.

KJÆRLIGHETSSMELL

Å skrive egne sanger begynte Sigrun med etter at ungdomskjæresten slo opp.

– Jeg gikk på en skikkelig smell, og kjærlighetssorgen tok overhånd. Jeg trengte en kanal ut av det og begynte å skrive låter uten egentlig å tenke over at jeg kunne løse det på den måten. Det ble bare en naturlig greie.

Hun skrev de første låtene på engelsk. Det ble veldig følelsesbaserte tekster, og sjangeren, singer-songwri-

ter, sto i stil til musikken hun hadde hørt på gjennom oppveksten. Flere av de tidlige sangene kom likevel ut i hennes første bandprosjekt, «Sigrun and the Kitchen Band», mens hun studerte og bodde i Oslo.

VANSKELIG VALG

Mens hun bodde i hovedstaden, følte hun etter hvert på en sterk lengsel mot landsdelen og sine røtter i nord.

– Jeg klarte aldri å lande i Oslo. Jeg hadde samboer, venner og familie der, men følelsen av midlertidighet ville ikke slippe taket.

Med en master i spesialpedagogikk i sekken flyttet hun nordover igjen i 2014. Hun måtte begynne helt på bar bakke igjen, men visste egentlig at det måtte til.

– Jeg visste at jeg hadde lyst på familie. Familie har alltid vært veldig viktig for meg. Så det å flytte nordover som singel 30-åring var jo en sjanse å ta, men jeg fulgte hjertet og magefølelsen, og håpet at det skulle ordne seg for meg. Jeg har aldri angret på det.

HVERDAGEN RUNDT BARN

Kjærligheten og ektemannen traff hun gjennom felles bekjente, og det har resultert i fire barn – tvillinger på ni, en på seks og en på tre år. For Sigrun er hverdagen sentrert rundt barna.



FAMILIE: Eirik, Konrad, Edith, Abel, Sigrun og Jakob.

– Jeg vil være en mamma som er til stede for barna. En de kan regne med. Og med jobben jeg har, kan jeg ta det roligere om morgenen, levere litt senere i barnehagen og ha middag klar når de kommer hjem.

Som småbarnsmor og artist må hun derfor jobbe veldig strukturert på dagtid når barna er i barnehage og skole.

– Jeg har en mann som vil at det skal fungere, og jeg ser hvor mye verdi det er for meg og familien. Vi har funnet vår måte å løse det på, og så er vi så heldige som har besteforeldre like i nærheten.

GENERASJONSSANG

Sigrun har alltid vært oppriktig glad i sang og musikk og er en folkelig artist. Hun har derfor et stort engasjement for de eldste og yngste i samfunnet. Hun blir mer og mer bevisst på sangens kraft og hvordan sangen bringer voksne og barn sammen. Sang er viktig fra vugge til grav, ifølge Sigrun.

– Vi har et ansvar med å bringe sangene videre til nye generasjoner. Vi må ta barnemusikken tilbake, og lage sanger der det er verdt å lytte til teksten. Sanger som er melodiose og som er laget for barneører.

Den engasjerte artisten har lenge sett en dreining av den type musikk barn blir eksponert for. Mange lytter til russelåter og sanger som tekstmessig ikke er egnet for barn.

– Barn ned i bleiealder danser til musikk som har puls og rytme, og de tenker ikke på tekstene, men vi trenger å være mer bevisst på hva vi tilbyr barn. Jeg synes barn fortjener bedre enn å serveres sanger som handler om fyll og fest og lignende.

BARNES UNDRING

Ideen til egen barneplate kom da hun fikk en oppfordring om å skrive noen låter for barn til en forestilling om solens tilbakekomst.

– Det ga mersmak å skrive for barn. Jeg hadde plutselig et helt nytt univers å ta av. Den røde tråden i sangene på platen er undring. Det er undringer jeg selv hadde som barn og som jeg hører mine egne barn går rundt og grubler på.

Samtidig som Sigrun skrev på låtene hadde hun egne barn som undret seg og stilte spørsmål om hverdagslige ting, som dem omgir seg med – og som hun selv som voksen har glemt å tenke over. Som for eksempel: Hvorfor er det så godt med godteri og snacks når det egentlig ikke er sunt? Hvorfor er det så mye som er gøy, men som ikke er lov?

– Jeg vil lage sanger med tekster som det er verdt å lytte til, og som tar barna på alvor. Det nydelige med barn er hvordan de undrer seg over ting for første gang. Det er noe vi voksne ikke får helt tilbake igjen.

UKENS SITAT

VED: REDAKSJONEN FOTO: GETTY IMAGES

”*Å leve er ikke nok. Solskinn, frihet og en liten blomst må man ha.*
H. C. Andersen



Lei av mørke flekker på ansikt og hals

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

Endelig ble jeg kvitt PIGMENT- FLEKKENE

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

Så ut som jeg var skitten
–Spesielt de siste årene synes jeg at de mørke pigmentflekkene

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

Søkte etter hjelp for en mer jevn og vakker hud

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

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

Huden min er så vakker

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

Hvor kan man kjøpe Pigment Clear Cream?

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

Bestill Pigment Clear™ Cream hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.



Klara og Mandus tok vare på historien

GAMMEL OG NY TID: Klara fester kipen med lyng til Mandus sin rygg. I bakgrunnen trenger den moderne tiden seg på med biltrafikk og bro.

Det karrige livet på lyngheiene

Søskenparet Klara og Mandus levde enkelt og nøysomt på øya Lygra i Nordhordland. De hadde hverken strøm eller moderne hjelpemidler, men de hadde en hest, noen få kyr og en liten flokk sauer. For å ha nok fôr til dyra, slo de lyng med lå og bar det hjem på ryggen.

TEKST: UNNI GALTUNG/FOTONOVA FOTO: LYGHEISENTERET, ANITA LANGØY, WIKIPEDIA OG UNNI GALTUNG/FOTONOVA

Når du vandrer gjennom blomstrende lyngheier, hilser på villsauene og får høre historien om søskenparet Klara og Mandus, som drev gård på gamlemåten, lar du deg imponere.

Lyngheiene strekker seg fortsatt langs vestkysten av Europa, fra Portugal i sør til Lofoten i nord. Et karrig, skogløst landskap. Likevel vakkert, særlig når lyngen én gang i året blomstrer i purpur og gjør oss melankolske fordi sommeren er på hell.

De unike kystlyngheiene kan vi takke fortidens bønder for, og vi må hele fem tusen år tilbake i tid. Bøndene i steinalderen trengte beitemark til dyrene sine. For å rydde land brant de ned store områder med skog langs kysten.

I landskapet som åpnet seg, vokste det opp små, solelskende lyngplanter som etter hvert ble til store tepper av røsslyng. Den eviggrønne planten ble godt helårsfôr til husdyrene, men med jevne mellomrom måtte de gamle lyngbeitene svis av, ellers kom skogen snart opp igjen. Røsslyngen kom med nye, friske skudd, godt gjødslet av den næringsrike asken, og slik fortsatte bøndene å forme landskapet med flammer, øks og beitedyr gjennom flere tusen år.

SENTERET PÅ LYGRA

Helt frem til vår tid har lyngheiene dominert kystlandskapet. I dag er denne felles, europeiske kulturarven i ferd med å bli borte. Nesten 90 prosent av lyngheiene har forsvunnet de siste hundre årene på grunn av gjengroing og mindre bruk av utmarksbeite.

Med dette som bakteppe har vi tatt turen til øya Lygra noen mil nord for Bergen. Vi er her for å oppleve de vakre lyngheiene, de eneste i Europa som fortsatt holdes i hevd og samtidig er tilrette-



UNIKT REISEMÅL: Lyngheisenteret ble åpnet av Dronning Sonja i 2000. I løpet av de neste årene fikk senteret både Unesco og EU-kommisjonen sin kulturlandskapspris.

lagt for vandring og kunnskapsformidling.

I spissen for dette står Lyngheisenteret, et besöks-senter med utstillinger, «matstove» og salg av blant annet garn, honning og tradisjonelt håndverk. Lyngheisenteret har gått sammen med bøndene på Lygra for å føre videre den gamle arven med lyngheidrift. Slik får vi som kommer på besøk oppleve et levende kulturlandskap, ikke bare et museum.

FISKERBONDEN

Det er solvarm august, og akkurat denne dagen er det uvanlig vindstille til vestlandskysten å være. Den langstrakte, smale øya ligger i Lurefjorden, mellom Lindås og Radøy i Nordhordland. Lurefjorden er ingen typisk vestlandsfjord omgitt av fjell, fosser og breer.

Her er landskapet flatere på begge sider, og fjorden er nesten innelukket som en innsjø. Fra havet må man gjennom trange og grunne sund for å komme hit. Dette har til alle tider vært fiskerikt farvann og dermed en viktig matkilde og inntekt for lyngheibøndene, som

NORGES NASJONALPLANTE: Røsslyng (*Calluna vulgaris*) har bitte små, klokkeformede blomster og en fin, krydret duft. En av våre kjæreste kystplanter!



”

Siden den har eviggrønne blader, er røsslyngen det viktigste fôret for villsauene gjennom vinteren.

gjørne var fiskerbønder i tillegg. Siden øya er så langstrakt, hadde mange av gårdene båter og naust på begge sider slik at de skulle slippe å ro helt rundt. Slik var kystkulturen: Ressursene både på land og i sjøen ble utnyttet.

RØSSLYNG OG VILLSAUER

Vandringen gjennom lyngheiene ytterst på Lygra følger gode spaserstier med vekselvis grus og gress. Floraen domineres naturlig nok av kystplantene, som trives i det fuktige, vinterbilde klimaet.

Den som har blick for ville blomster, vil kunne se både tranbær, kystmyrklegg, heiblåfjær og flekkmarhånd, en av våre vanligste orkideer.

Den ettårige urten lyngøyentrøst er ikke så lett å få øye på, men med sine yndige, små blomster er den vel verdt å holde utkikk etter. Klokkelynngen markerer seg på sensommeren med sine purpurrosa blomster, elsket av både bier, humler og beitedyr. Likevel, det er røsslyngen som dominerer i lyngheiene. Den trives godt i sur jord i det åpne kystlandskapet, og siden den har eviggrønne

blader, er den det viktigste føret for villsauene gjennom vinteren.

BRENNER LYNGEN

Noen av de rundt 140 villsauene til Lyngheisenteret og Lygra Villsauleg går foran oss i løypa. Sauerasen kalles også for gammelnorsk sau eller utegangersau.

I tillegg er det gammelnorsk spælsau her. Staute dyr med lange tradisjoner! Det er de fem gårdsbrukene på Ytre Lygra som står for sauedriften, og takket være

ken og foryngte lyngbeitene går bøndene tradisjonelt til verks: med lyngbrenning slik det har vært vanlig i flere tusen år. Her kreves både erfaring, planlegging og påpasselighet om resultatet skal bli bra.

VARM MED ULL

Hver vår kan alle som vil, være med på sauesanking på Lygra. Da er det tid for klipping! Villsauene har mye ull, og den er kjent for å være svært varm. Innerst er den myk som fin merinoull,

men av, og det var kvinnene på gården som gjorde alt arbeidet. De både stelte sauene, klippet dem og karded ullen. Det var viktig at tråden ble spunnet løst og at vottene ble strikket på store pinner, siden de skulle toves etterpå. Slik fikk de rett størrelse og ble så godt som vanntette.

LEVDE PÅ GAMLEMÅTEN

Jo lenger ut på lyngheiene vi kommer, jo mer røsslyng ser vi. Solen steker, det er varmt og ingen trær i sikte før vi kommer til et av de gamle torghusene. Her står det et stort rognebærtre som gir oss litt etterlengtet skygge.

Mens vi tar en pust i bakken, går tankene til filmen vi nettopp har sett på Lyngheisenteret, om Klara (1901–1974) og Mandus (1889–1977) Fondenæs. De to var søsken, begge ugifte, og levde et karrig liv på småbruket sitt litt nord for Lygra, på Fonnes i Austrheim.

På slutten av 1960-tallet møtte Peter Emil Kaland, en ung botaniker fra Bergen, det gamle søskenparet. Han ble nysgjerrig på det enkle livet de levde, og hvordan de drev lyngheiene og gården sin.

Gjennom mange år lærte han dem å kjenne og dokumenterte arbeidet deres med film og foto. Klara og Mandus var både lyngheibønder og fiskerbønder, og tilhørte den siste generasjonen kystbønder som utnyttet ressursene de hadde rundt seg til matproduksjon. De var stort sett selvforsynte og ønsket å drive gården og lyngheiene slik de hadde lært som barn. Derfor brukte de heller ingen moderne hjelpemidler.

ERFAREN LYNGBRENNER

På gården hadde Mandus en hest, noen få kyr og en liten flokk med sauer. Utmarken besto av kystlynghei og gress, men gresset ga ikke nok vinterfôr. Derfor slo de lyng som tilleggsfôr om våren, slik tradisjonen var. Lyngen ble slått med lå og båret hjem i en stor kipe på ryggen. Med Mandus sittende på bakken surret Klara kipe til ryggen hans med tau. En tung bør må det ha vært da han skulle reise seg.

Botaniker Kaland fikk også se hvordan Mandus drev lyngsviing på tradisjon

”

Kystlyngheiene våre er igjen i fokus. I 2015 ble de vedtatt av regjeringen som «utvalgt naturtype».

røsslyngen går villsauene ute og beiter hele året. Men det er de unge, grønne og saftige plantene de vil ha, ikke de gamle, som blir både grove og vedaktige. Dessuten gjør gammel, tørr røsslyng landskapet svært brannfarlig. Det samme gjør einerbuskene, som sprer seg raskt om ikke beitemarken holdes i hevd.

For å vedlikeholde utmar-

ytterst er den grovere og fungerer som beskyttelse mot regn og kulde for sauene. Når ullen er finsortert, leveres den til Hillesvåg Ullvarefabrikk, som produserer det flotte villsaugarnet fra Lygra.

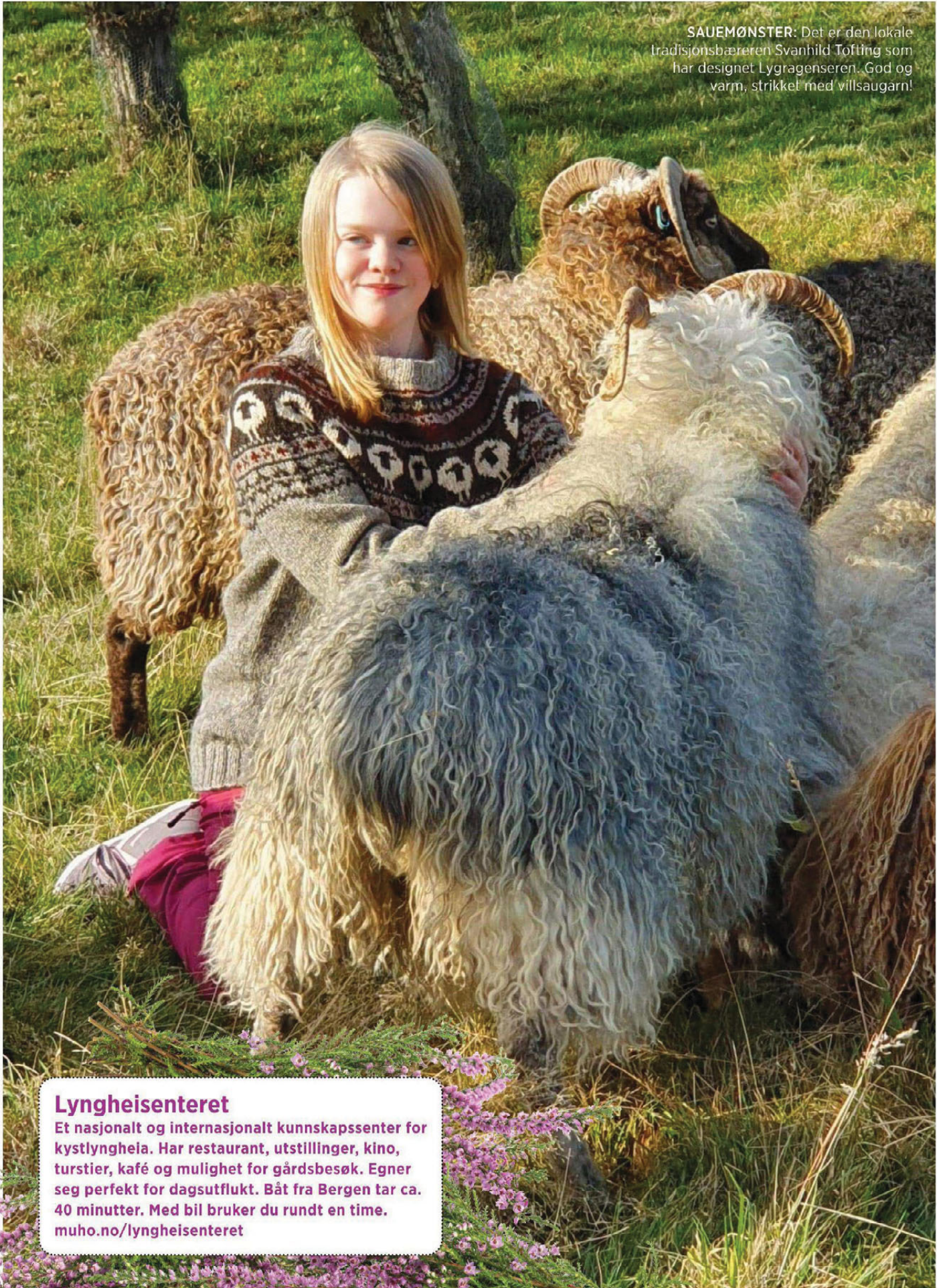
I gamle dager ble garn fra villsauene brukt til å lage sjøvotter og båtryer som skulle holde fiskerne varme.

Vottene ble laget fra grun-



HARDT ARBEID: Søskenparet Klara og Mandus i sving med låen på lyngmarken sin i 1974.

UTEGANGERSAU: Villsauene beiter ute hele året og er den som ligner mest på de første sauene som kom til Norge for 5–6000 år siden.



SAUEMØNSTER: Det er den lokale tradisjonsbæreren Svanhild Tofting som har designet Lygragenseren. God og varm, strikket med villsaugarn!

Lynghesenteret

Et nasjonalt og internasjonalt kunnskapssenter for kystlyngheia. Har restaurant, utstillinger, kino, turstier, kafé og mulighet for gårdsbesøk. Egner seg perfekt for dagsutflukt. Båt fra Bergen tar ca. 40 minutter. Med bil bruker du rundt en time. muho.no/lynghesenteret

BALSAM FOR SJELEN: Å vandre på myke stier gjennom lyngheiene på Lygra gir en helt egen ro. Jo lenger utover vi går, jo mer intens blir blomstringen.



”

Kunnskapen Klara og Mandus etterlot seg om lyngheiene, er viktig å ta vare på.

nelt vis, en opplevelse som kunne være riktig nervepirrende. Men Mandus hadde full kontroll over flammene og vindretningen viste det seg, og passet på at jordbunnen fortsatt var våt, slik at den ikke ville brenne, kun den tørre lyngen. Så avslappet og erfaren var Mandus, at han midt i lyngsviingen gikk hjem for å spise middag og ta en hvil. Da de kom tilbake til lyngmarken, hadde vinden ført ilden ned til sjøen, der

den slukket av seg selv. Helt etter Mandus sin plan.

DEN VIKTIGE ARVEN

Klara og Mandus verdsatte roen ved å leve i nær kontakt med naturen. De valgte bort både innlagt vann, elektrisitet, telefon, radio og TV, og hevet heller aldri pensjonen fra folketrygden. Mange så på dem som «bygdeoriginaler».

Almanakken ble lest i daglig, det samme ble Bibelen. I tillegg kunne de

lese Aftenposten, som søsteren Sofia abonnerte på. Hun bodde i Oslo til vanlig, men hver vår og sommer kom hun til Fonnes for å bo sammen med søsknene og hjelpe til på gården. Gjennom henne fikk de høre om «det moderne livet». På midten av 1970-tallet måtte Klara og Mandus gi opp arbeidet da Statens vegvesen laget ny vei tvers over gården. Klara døde ikke lenge etter i kirken, i begravelsen til søste-

ren Sofia. Mandus måtte flytte på gamle hjem. Før han døde, hadde dokumentarfilmen om de to søsknene på Fonnes blitt vist på NRK.

Mandus fikk tildelt kommunens kulturpris og ble «filmkjendis», han som aldri hadde vært på kino eller sett levende bilder! Søskneparet hadde ingen etterkommere, og i dag er markene deres med røsslyng for det meste gjengrodd. Men kunnskapen de etterlot seg om lyngheiene, er likevel svært verdifull og viktig å ta vare på. •

(Kilder: Lyngheiseret, Svein Haaland: «Fem tusen år med flammer» (Vigmostad Bjørke 2002) og «Vest ved Vardetangen II» s. 190–199, Austrheim kyst- og sogelag 2015.)

..OG DER VAR



1 AV UKAS 3
FISKEMÅLTIDER
I BOKS.

Hjernens rensesystem

Vaskemaskinen går mens du sover

Visste du at hjernen din har en egen vaskemaskin som renser bort søppel og urenheter mens du sover? Den kalles det glymfatiske system, og det holder hjernen frisk. Lær hvordan den fungerer og hvordan du får den til å jobbe enda mer effektivt.

TEKST: VIVVI AHLSTRÖM ILLUSTRASJONER: GETTY IMAGES

SOV GODT: Hjernens rensesystem fungerer best mens vi er i dyp søvn.



Hver eneste dag dannes det cirka en halv liter væske i hjernen vår. Vi har også rundt 170 milliarder celler i hjernen, og når disse cellene utfører sine daglige arbeidsoppgaver, etterlater de seg flere gram slaggprodukter. Hvis den urene væsken blir lagret i hjernen, kan det på sikt føre til sykdommer som Alzheimers, Parkinsons og Huntingtons sykdom. Alle disse sykdommene har en sammenheng med økt lagring av urenheter i hjernen – og de har alle søvnforstyrrelser som fellesnevner. Man mistenker også at forstyrrelser i hjernens vaskemaskin har sammenheng med andre demenssykdommer, og forskere undersøker nå om det er en sammenheng mellom ALS og depresjon og hvor bra hjernens rensesystem fungerer.

For å holde seg frisk må altså hjernen vaske bort søppelet – og det har lenge vært et mysterium hvordan det foregår. Men nå er mysteriet løst. For drøyt ti år siden ble det oppdaget at vi har et væskefylt nettverk i hjernen som vasker mens vi sover. Det fikk navnet *det glymfatiske system*. Kunnskapen om dette systemet er såpass ny at det fortsatt er mange ubesvarte spørsmål, men det begynner å komme flere og flere svar.

– Vi visste at hjernen på et eller annet vis renser den urene væsken, fordi det hele tiden dannes ny uren væske – ellers hadde vi dødd. Det har vært flere ulike teorier om hvordan dette foregår, forklarer Iben Lundgaard, som er dosent ved Institutionen för experimentell medicinsk vetenskap ved Lunds universitet i Sverige – som har fått pris for sin forskning om hjernens vaskeprogram.

GOD SØVN ER VIKTIG

Nå vet vi at søppelet som dannes i hjernen føres ut

med ryggmargsvæsken mens vi sover vår dypeste søvn. Vaskemaskinen jobber på sitt beste da, fordi aktiviteten i hjernen er lavere enn ellers, slik at vaskingen kan foregå uforstyrret.

– Å sove godt og få nok dyp søvn later til å være det aller viktigste for at rensesystemet skal fungere så bra som mulig, sier hun.

Vi har ofte lengre perioder med dyp søvn i begynnelsen av nattesøvnen. Det betyr at den som sover minst fire timer i hvert fall får en del av den viktige dype søvnen. Men kan vi selv merke om vi har fått tilstrekkelig dyp søvn, og i så fall hvordan? Det er faktisk ikke så vanskelig som man skulle tro.

– Man har hatt en god søvn hvis man våkner opp og føler at man har sovet godt, sier Iben Lundgaard.

Hjernens vaskemaskin fungerer best når vi sover,

men det skal helst være om natten, og helst uten sovepiller. Ifølge nye funn kan nemlig noen vanlige sovemidler sette det viktige rensesystemet ut av spill. Det kommer av at blodårene slapper av og så sveller opp igjen mens vi sover. Det fører til en slags flo og fjære, som presser den urene væsken ut av hjernen. Hvis du tar en sovepille, later det til at blodårenes pumper delvis slås av, og vi risikerer at skadelig søppel blir igjen i hjernen.

PASS PÅ BLODTRYKKET

Det kan kanskje virke deprimerende, men faktum er at jo eldre vi blir, jo dårligere fungerer det nyoppdagede rensesystemet i hjernen. Men det er håp:

– Søvnens er viktigst, men det finnes også andre måter å få systemet til å begynne å vaske på, sier Iben Lundgaard.

EN SAMMENHENG: Man mistenker at forstyrrelser i hjernens vaskemaskin har sammenheng med blant annet flere demenssykdommer.



FÅ FART PÅ VASKEMASKINEN

- Sørg for at du sover nok til at du får den viktige dype søvnen, for det er da hjernen renses for søppel.
- Prøv å klare deg uten sovepiller, de bremser rensesystemet.
- Mosjon påvirker systemet i positiv retning, så rør på deg!
- Systemet jobber mest effektivt når vi er i ro. Dyp pust er bra.
- Vi kan få fart på vaskingen også i våken tilstand, for eksempel ved å anstrenge hjernen litt ekstra.
- Både lys og lyd får væsken i hjernen til å flyte raskere. I en studie skulle deltagerne konsentrere seg om å se på et flimrende sjakkmønster på en skjerm. Man så da at den glymfatiske væsken sirkulerte mer mens man så på det flimrende mønsteret.

AKTIVITET: I tillegg til god søvn er mosjon og aktivitet viktig for at hjernens rensesystem skal fungere mest mulig effektivt.



En måte er rett og slett å ligge og slappe av og lukke øynene.

– Dyp pust kan fremme rensesystemet, for det er mye som tyder på at det virker bedre når vi er i ro.

Meditasjon kan kanskje også hjelpe, men det vet vi ennå ikke helt sikkert, sier hun.

I tillegg til dyp pust har blodårenes tilstand og antall hjerteslag også betydning. Har man for eksempel høyt blodtrykk, påvirkes vaskingen negativt.

– Derfor er det bra å være litt ekstra oppmerksom på blodtrykket.

Mosjon hjelper også hjernen med å rense seg selv.

– Vi har sett at mus som

får lov til å løpe rundt i et hjul har et rengjørings-system som fungerer bedre enn hos andre mus. Antagelig har et sunt kosthold også betydning, sier Iben Lundgaard.

Hun forteller at det foregår mye forskning om hvordan oppdagelsen av hjernens rensesystem skal kunne brukes til å behandle sykdommer i fremtiden.

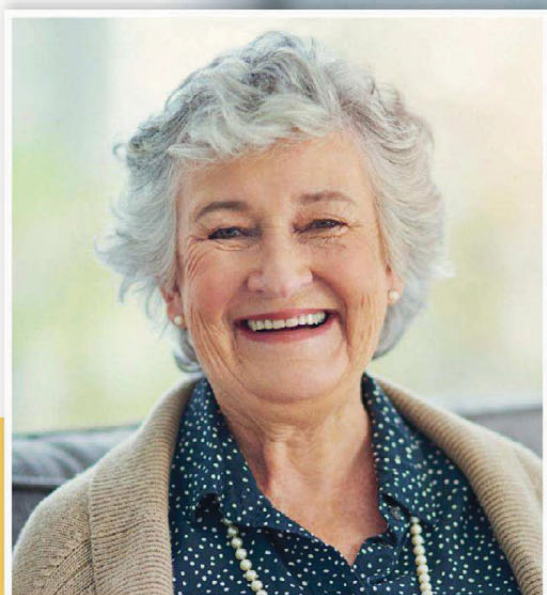
– Håpet er at vi skal finne en måte å effektivisere rensesystemet på, slik at vi kan få ut mer væske fra hjernen. Etter hvert håper vi å kunne behandle en dårlig glymfatisk funksjon med for eksempel søvnbehandling og nye legemidler. •

”

Håpet er at vi skal finne en måte å effektivisere systemet på, slik at vi kan få ut mer væske fra hjernen.

Det glymfatiske system

- Hjernens eget rensesystem jobber når vi sover, særlig under dyp søvn.
- Det glymfatiske system øker væskestrømmen gjennom hjernen og skyller bort avfallsstoffer.
- Det glymfatiske system bruker ryggmargsvæske til å rense ut giftstoffer og avfallsstoffer som dannes i hjernen. Funksjonen i dette systemet avtar når vi blir eldre, noe som fører til en ansamling av skadelige stoffer som kan gjøre oss syke.



Nå trenger jeg ikke alle huskelistene mine lenger!

Veronica nyter det selvstendige livet sitt. Hun forteller med et smil at hun har et stort kontrollbehov og setter pris på å bestemme ting selv.

Veronica bruker mye tid på å strikke, hekle og male bilder. Tidligere kunne hun en gang iblant merke at hun hadde problemer med å fokusere på det hun holdt på med.

–Noen ganger hadde jeg litt vanskelig for å huske navn og hvor jeg hadde lagt saker og ting. Jeg måtte skrive lister for å huske hva jeg skulle gjøre, forteller Veronica.

Var frustrert

Veronica var frustrert over at hun var så glemsk og ikke klarte å fokusere. Hun ønsket å gjøre noe med situasjonen og komme tilbake til tidligere kapasitet, slik at hun kunne fortsette med sin aktive livsstil.

Leste om Clear Brain

Veronica leste om kosttilskuddet Clear Brain™ i en artikkel, og ble interessert. –Jeg tenkte at dette hadde jeg lyst til å prøve. Og det har jeg overhodet ikke angret på. Nå har jeg tatt Clear Brain™ siden høsten 2018. Jeg opplevde virkelig at jeg fikk tilbake evnen til å fokusere og den gode hukommelsen min. Jeg kan fortsette med alle aktivitetene mine, og nå klarer jeg meg i tillegg helt uten alle huskelistene, avslutter Veronica fornøyd.



HJERNENS YTEEVNE

Hjernen er den største og viktigste delen av nervesystemet. Den inneholder milliarder av nevroner, og er hjemstedet for tanker og følelser. Den mottar og koordinerer signaler fra sanser, bevegelser og hukommelse. Hjernens normale funksjon er avhengig av mange næringsstoffer.

Clear Brain™ er basert på et naturlig kombinasjonsekstrakt samt vitaminer og mineraler. Innholdet av jod bidrar til normale kognitive funksjoner, som hukommelse, oppmerksomhet og konsentrasjon. Pantotensyre bidrar til normal mental yteevne. Tiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6 og B12 reduserer tretthet og bidrar til en normal funksjon av nervesystemet og normale psykologiske funksjoner.

Hvor får du kjøpt Clear Brain™?

Clear Brain™ kan kjøpes direkte på newnordic.no, life.no, sunkost.no eller der du kjøper helsekost.



www.newnordic.no
Online Store

 arnika.no

 life



 sunkost

 med24.no

Bestill Clear Brain™ hjem i dag!

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

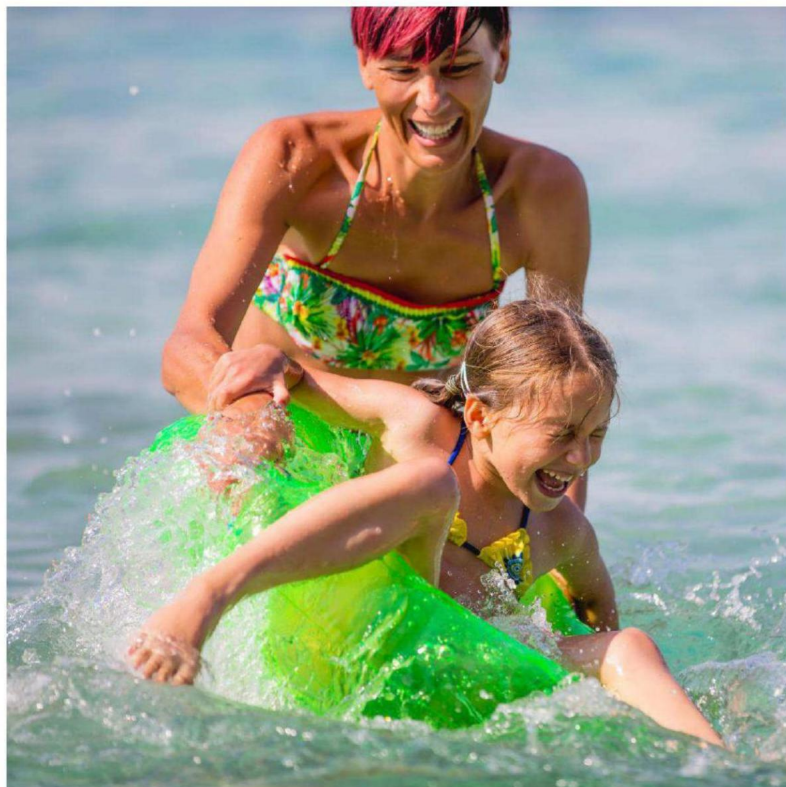
Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.



Tar tid

En stor israelsk studie viser at det tar tid å komme seg etter en fødsel. De så på utviklingen til 76 ulike biologiske markører i kvinnekroppen før, under og etter fødsel. Etter 10–50 uker var rundt halvparten av målene tilbake til det normale. Men flere av målene var fremdeles ikke tilbake 80 uker etter graviditeten.

Kilde: Forskning.no



Ikke farlig!

Hvis du skal lære noen å svømme, enten det er barn eller voksne, er det lurt å starte med vanntilvenning. Lek og sprut i vannet mens dere kaster vann i ansiktet og blåser bobler. Gjør aktiviteter der ansiktet kommer nær vannflaten eller er litt under vannet. Da signaliserer du at det å være i vannet er både trygt og morsomt, selv om man får vann i fjeset.

Kilde: NRK.no

FØLG MED!

Her er føflekkenes ABCDE-regel: Asymmetri. Ujevn kant. Mørk eller flerfarget. Over 6 mm i diameter. Endring.

Kilde: Melanomforeningen.no



PASS OPP!

De siste årene har det kommet stadig mer stillehavsøsters i Norge. Skjellene med sylskarpe kanter vokser på grunt vann og utgjør dermed en risiko for alle som bader. For å unngå dype og vonde kutt, er det derfor lurt å bruke badesko når man er i vannet.

Kilde: Klartale.no

SELV FRISØREN MIN MERKET FORANDRINGEN

Slik ble hår og bryn fyldigere



Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kunne hjelpe med hårveksten i både hår og bryn

- Håret mitt har gjennom de siste årene vært flatt og manglet fylde, uansett hvordan jeg har klipt det. Det hadde jeg egentlig akseptert. I ungdommen nappet jeg brynene mine flittig, noe som medførte at det til slutt nesten ikke var noe igjen. Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med både hår og bryn - så jeg begynte å ta

tablettene.

- Noen måneder senere opplever jeg en markant endring. Flere venner og bekjente har kommentert at de synes håret mitt ser fyldigere ut. Selv frisøren min bemerket at det var skjedd noe positivt med håret.

- Jeg er veldig fornøyd med produktet. Både når det gjelder håret, øyebrynene og øyevippene mine.

Bestill Hair Grow til halv pris

Kun 249,- for 1. pakke ved abonnement

totalt 288,- inkl. frakt. 2 mnd. forbruk.
Ingen bindingstid!

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

SMS: HÅR 25 til 2210

WEB: wellvita.no



wellvita

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

Virkestoffer som bevarer et normalt hår - innenfra!

Tynt hår oppstår når gammelt hår støtes bort og faller av så raskt at produksjonen av nytt hår ikke henger med. Med Hair Grow tilfører

du næringsstoffer direkte til hodebunnen via blodet. De aktive stoffene blir tilgjengelige der håret dannes, direkte i hårsekken.

NÆRINGSSTOFFER: Åkersnelle kan fremme og styrke hårveksten. Biotin (B7/ B8) bidrar til å bevare et normalt hår, pantothenesyre (B5) og Vitamin C bidrar til en normal energiomsetning. Jern bidrar til en normal oksygentransport i kroppen. Sink bidrar til å vedlikeholde normal hud og hår. Kobber hjelper med normal pigmentering av håret. Taurin og L-Cystin, samt kvalitetsekstrakt av Hirse som er spesielt rik på silisiumforbindelser.

Hjelp magen din



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 inneholder en sammensetning av plantene artisjokk og løvetann, som begge har en positiv innvirkning på magen.

Bestill Macoform - NÅ 50%

på første pakke ved abonnement. Ingen bindingstid!

kr 199,-

Totalt inkl. frakt 238,- 2 mnd. forbruk

SMS: FORM 25 TIL 2210
normal mobiltakst

WEB: WELLVITA.NO

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

Scan
QR-koden
og få
tilbudet



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.

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

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.

"Ble kvitt den oppblåste magen"

- Jeg har vært plaget med en oppblåst mage i mange år, forteller Anette.



- Jeg hadde prøvd stort sett alt, men Macoform viste seg å være den riktige løsningen. Den oppblåste magen forsvant sier Anette glad.

"Fikk hjelp til fordøyelsesproblemer"

Jon kjenner godt til alt om oppblåsthet og fordøyelsesproblemer.



Partneren min foreslo de plantebaserte ingrediensene i Macoform, og det var helt fantastisk, forteller Jon.

3 TEGN

på at du kan trenge hjelp til magen



4 RETTER MED KYLLINGEBRYST

Smakfull kylling til hverdags

Når magen rumler og klokka tikker, er kyllingfilet redningen. Gi den litt krydder, urter og kjærlighet – og få saftig middag med masse smak.

OPPSKRIFTER: CAMILLA BIESBJERG MARKUSSEN FOTO: BETINA HASTOFT



Grillet hjertesalat

Skyll og del hjertesalat i to på langs. Pensle med olje og krydre med salt og pepper. Grill på varm grillpanne eller utegrill i ca. 2 minutter på hver side.

Kyllingfilet med pepperrotsaus

Salt og sukker gjør denne lettsprengte kyllingen saftig. Start gjerne dagen før!

4 porsjoner

4 kyllingfileter
1 ss salt
1 ss sukker
nykvernet pepper
2 ss olivenolje til steking

PEPPERROTSAUS:

4 dl hønsebuljong
2 dl kremfløte
½ sitron
1 ts sukker
salt og pepper
ev. maisenna
10 g finrevet pepperrot

Bland salt og sukker og dryss blandingen på begge sider av kyllingfiletene. Legg dem på et fat, dekk godt med plastfolie og sett i kjøleskap i minst 4 timer, gjerne til neste dag.

Skyll kyllingen forsiktig og tørk kjøttet med kjøkkenpapir. Krydre lett med pepper. Varm olje i en panne og stek kyllingfiletene på middels varme i ca. 5 minutter på hver side.

Pepperrotsaus: Kok opp buljong og fløte og la småkoke i ca. 10 minutter til det har redusert til omtrent halvparten. Smak til med sitronsaft, sukker, salt og pepper. Jevn eventuelt med litt maisenna rørt ut i vann. Rett før servering tilsettes finrevet pepperrot – sausen skal ikke koke etter dette.

Skjær kyllingen i skiver og server med pepperrotsaus og grønnsaker. Grillet hjertesalat med et dryss finrevet pepperrot og kjørvæl er et godt valg.

Kylling og purre i mild sennepssaus

En kremet saus med sennep og estragon gir denne hverdagsretten ekstra god smak.

4 porsjoner

4 kyllingfileter
salt og pepper
2 ss hvetemel
1½ ss smør til steking
2 purre
1 dl hvitvin eller eplejuice
1½ dl hønsebuljong
1 ss grov sennep
2 dl kremfløte
1 ts tørket estragon

TIL SERVERING:

1 neve frisk estragon
grovt brød

Krydre kyllingfiletene med salt og pepper, og vend dem i mel. Varm smør i en dyp panne og brun kyllingen på begge sider. Ta dem ut av pannen, men la pannen stå varm.

Rens purre og skjær i skiver. Stek i pannen i ca. 2 minutter på middels varme. Tilsatt hvitvin/eplejuice og buljong og kok opp. Rør inn sennep, fløte og tørket estragon og kok opp under omrøring.

Legg kyllingen tilbake i pannen. Sett på lokk og la det småkoke i ca. 10 minutter, til kyllingen er mør og sausen har tyknet. Smak til med salt og pepper.

Dryss over frisk estragon og server med grovt brød.

Silpass

Server gjerne med kokt ris eller nypoteter for en mer mettende middag. Bytt ut grov sennep med dijonsennep for en jevnere saus og litt mindre sting.





Kyllingpai

En kremet og smakfull pai med saftig kylling og grønnsaker under et sprøtt lokk av butterdeig.

4 porsjoner

1 l hønsebuljong
500 g kyllingfilet
2 purre
2 ss smør
2½ ss hvetemel
4 ss crème fraîche, 18 %
125 g frosne erter
salt og pepper

BUTTERDEIGSLOKK:

1 pk frossen butterdeig, tint
1 egg til pensling
2 ss sesamfrø

Kok opp buljong i en gryte. Legg kyllingfiletene i, senk varmen og la småkoke i ca. 10 minutter til kjøttet er mørt. Slå av varmen og la kyllingen trekke i buljongen i 5 minutter.

Ta opp kyllingen og riv den i strimler med to gafler. Sil buljongen og mål opp 3 dl til sausen.

Rens purre og skjær i skiver. Smelt smør i en gryte og stek purre på middels varme i 2 minutter. Dryss over mel og rør godt. Tilsett buljong litt etter litt under omrøring, og kok opp. La sausen småkoke i 1–2 minutter. Vend inn crème fraîche, erter og kyllingkjøtt. Varm opp under omrøring til du får en tykk stuing, ca. 5 minutter. Smak til med salt og pepper.

Fordel kyllingfyllet i en pai-form eller et mindre ildfast fat.

Kjevle ut butterdeigen og skjær den til så den dekker formen, men med ca. 1 cm overheng hele veien rundt. Legg deigen over som et lokk og trykk kantene godt sammen. Pensle toppen med sammenvispet egg. Lag noen små snitt i deigen med en spiss kniv slik at damp slipper ut. Dryss over sesamfrø. Stek paien midt i ovnen ved 200° i ca. 25 minutter, til butterdeigen er gyllen. La den hvile noen minutter på rist før servering. Server gjerne frisk salat til.

Kylling-shawarma med feta og salat

Her er saftig og krydret kylling server i en bolle med syltet rødløk, feta, hummus og frisk salat.

4 porsjoner

3 kyllingfileter
1 hvitløkfedd
2 ts malt spisskummen
1 ts tørket oregano
1 ts paprikapulver
½ ts malt koriander
½ ts malt kanel
salt og pepper
2 ss olivenolje

SYLTET RØDLØK:

1 stort rødløk
1 dl sukker
1 dl eddik
1 dl vann

TIL SERVERING:

2 hjertesalater
1 agurk
100 g feta
1 beger ferdigkjøpt hummus (ca. 200 g)

Skrell og skjær rødløk i tynne skiver. Legg i et glass med tett lokk. Kok opp sukker, eddik og vann, og rør til sukkeret er oppløst. Ta av varmen og hell laken over løken. Sett på lokk og la stå kjølig i minst 2 timer.

Skjær kylling i strimler og bland med presset hvitløk, krydder og olje. Dekk til og la marinere i kjøleskap i minst 2 timer, gjerne over natten.

Legg kyllingstrimlene på et stekebrett med bakepapir. Stek midt i ovnen ved 220° i 10–15 minutter, til kyllingen er gjennomstekt og gyllen.

Skyll og snitt salat. Skjær agurk i små terninger. Fordel hummus i bunnen av fire serveringsskåler og legg på salat, agurk, kylling, syltet rødløk og smuldret feta.



Hva er shawarma?

Shawarma er en variant av tyrkisk kebab – krydret kjøtt som vanligvis stekes på spidd og skjæres i tynne skiver. Her får du en enkel hverdagsversjon med saftig ovnsbakt kylling og klassiske krydder.

SØTE FRISTELSER

Eplekjekk og plommefin

Hagene bugner nå av moden frukt, og hva er vel bedre enn å nyte de saftige eplene og plommene i deilige desserter og kaker?

Her får du noen fristende oppskrifter.

OPPSKRIFTER: NADIN MARTINUZZI, HANNE BU XRUD, LI SE M. STANG-JACOBSEN, LI SE FINCKENHAGEN OG KERSTIN SVENSSON

FOTO: NADIN MARTINUZZI, HANNE BU XRUD, OLOF ABRAHAMSSON, LI SE M STANG-JACOBSEN OG SARA JOHANNESSEN

Oppskriften finner du på neste side



Søte epler

Jo lenger eplene henger, desto søtere blir de. Bruk ikke plast når du plukker epler, men legg dem i en kasse eller kurv.

Eplepai med hvit sjokolade

Hvit sjokolade gjør det lille ekstra, og gir fin kontrast til syrlige epler.

12 porsjoner, paiform 24 cm

3 dl hvetemel
100 g valnøtter
150 g smør
½ dl sukker
1 ts vaniljesukker

FYLL:

4–5 epler
100 g hvit sjokolade
vaniljeis til servering

Kjør mel og valnøtter i en kjøkkenmaskin med knivblad til nøttene er grovhakket. Tilsett smør i biter, sukker og vaniljesukker og bland til du har en smulete deig.

Trykk deigen ut i en paiform. Fjern kjernehusene, og skjær eplene i båter. Legg eplene i formen. Hakk sjokoladen fint og strø den over eplene.

Stek paien ved 200° i nedre del av ovnen i 25 minutter. Serveres med vaniljeis.

Smuldrepai i glass

En enkel og deilig vri på klassisk smuldrepai med en dasj tilsølte bondepiker.

4 porsjoner

3 epler
½ dl vann
1 ss sitronsaft
1 dl sukker
Smuldredeig:
1½ dl hvetemel
½ dl havregryn
½ dl grovhakkede hasselnøttkerner
¾ dl sukker
½ ts flaksalt
75 g smør
Krem:
3 dl kremfløte
1 ss vaniljesukker

Skrell og del eplene i terninger på 1 x 1 cm. Ha dem i en kjele med vann, sitronsaft og sukker og kok forsiktig opp. La syde i 10 minutter eller til eplebitene begynner å mykne. Avkjøl kompotten.

Smuldredeig: Bland mel, havregryn, grovhakkede nøtter, sukker, salt og smør med hendene til en smuldredeig. Fordel utover et stekebrett dekket med bakepapir og stek gyllen midt i ovnen ved 175° i 10 minutter. Avkjøl.

Krem: Stivpisk fløten med vaniljesukker til stiv krem.

Legg eplekompott, smuldredeig og krem lagvis i serveringsglass. Server med en gang.

Krønsj med vri

I stedet for å lage smuldredeigen kan du riste tørr loff, formkake eller kjekssmuler i smør til gylne og sprø. Da får du brukt opp rester om du har.





Pai med plommer

Denne paien ser ut som den kommer rett ut fra en Disney-film, og den smaker eventyrlig.

10–12 porsjoner

MØRDEIG:

130 g smør
250 g hvetemel
100 g melis
1 egg

FYLL:

100 g smør, romtemperert
100 g sukker
2 egg
100 g finmalte mandler
2 ss hvetemel
700 g plommer
eggeplomme, til pensling

Skjær smøret til paideigen i små terninger. Smuldre smør og mel i en bolle til fine smuler. Tilsett melis og egg. Kna deigen raskt sammen. Arbeid deigen minst mulig for best resultat. Pakk deigen godt inn i plastfilm og la hvile i kjøleskapet i minst 1 time før bruk.

Lag kremet fyll ved å piske smør og sukker lyst og luftig. Visp inn egg, mandler og mel.

Kjevle ut litt over halvparten av deigen til en rund leiv på et melet bord og kle en terteform med deigen. Klem deigen inn-til og litt over kanten. Bre fyllet jevnt utover bunnen.

Del plommene og fjern steinene. Smelt 3 ss smør og 3 ss sukker i en stor stekepanne. Legg i plommene og stek plommene et lite minutt eller til de begynner å mykne noe. Legg plommene utover fyllet.

Kjevle ut resten av deigen og del den i 2 cm brede bånd. Legg båndene over fyllet på kryss og tvers, over og under hverandre. Klem kantene forsiktig sammen og fjern overflødig deig. Pensle med lettpisket eggeplomme.

Stek paien midt i ovnen ved 190° i ca. 45 minutter.

Serveres lun, gjerne med is.

Epleterte

Her lager du enkelt og raskt en deilig eplekake med ferdig butterdeig. Lettere blir det ikke!

4 porsjoner

250 g butterdeig, tint
6 epler
100 g sukker
3–4 ss g meierismør
½ vaniljestang, frø
sammenvispet egg til pensling

Kjevle ut butterdeig og skjær ut en sirkel med 24 cm i diameter. Prik deigen med en gaffel og la leiven få hvile i kjøleskapet mens du forbereder resten.

Skrell eplene, del dem i to og fjern kjernehuset. La eplene være halve eller del hver halvdel i to. Bruk en stekepanne med en diameter på ca. 22 cm som tåler et opphold i stekeovnen. Smelt sukkeret til dyp gylden karamell i pannen. Tilsett smør og vaniljefrø, og sving på pannen slik at alt blir godt blandet. Skru ned varmen. Legg i eplene (med den peneste siden ned i karamellen). La eplene få kose seg noen minutter i den varme karamellen, og trekk pannen vekk fra varmen.

Legg den kalde butterdeigen over eplene. Bruk en skje eller gaffel og «dytt» deigen ned langs med sidene slik at deigen «omfavner» eplene.

Pensle butterdeigen med egg og stek terten midt i ovnen ved 200° i 20–25 minutter, til butterdeigen er gylden og stekt. La terten få hvile i noen minutter etter at den kommer ut av ovnen. Legg en tallerken (helst med kant som fanger opp karamellsausen i pannen) over terten og vend den raskt ut av pannen. Vær litt forsiktig, varm karamell er veldig varmt!

Serveres med det samme, eller varmes opp igjen før servering. Smaker aller best med pisket krem eller vaniljeis.



Bytt ut!

Her kan du også bruke pærer, plommer, fersken eller aprikos om du vil variere.



Opp-ned-eplekake med karamell

Denne kaken er en rågod og litt enklere variant av den franske klassikeren Tarte Tatin.
8 porsjoner

KARAMELLFYLL:

1½ dl kremfløte
1 dl sukker
50 g smør
1 ss kanel
3-4 epler

KAKE:

200 g smør, romtemperert
150 g sukker
3 egg

200 g hvetemel
1 ts bakepulver
6 ss kremfløte

KREM:

3 dl kremfløte
1 ss melis

Karamellfyll: Kok opp fløte, sukker, smør og kanel i en kjele. La koke 15-20 minutter under omrøring. Skrell og del eplene i to, deretter hver halvdel i fire. Båtene må ikke bli for tynne. Bruk en springform, på ca. 22 cm, dekk bunnen med bakepapir. Hell i karamellsaus og fordel eplebåter i formen.

Kake: Pisk smør og sukker

hvitt. Tilsett ett egg om gangen og pisk godt mellom hvert egg. Sikt inn mel og bakepulver og bland til akkurat blandet. Rør inn fløte og fordel røren over eplebåtene.

Stek i ovnen ved 180° 40-45 minutter, sjekk med en pinne om kaken er gjennomstekt. La kaken hvile i minst 15 minutter. Plasser et kakefat over kaken og vend formen så kaken hvelves ut på fatet med bunnen opp.

Krem: Pisk kremfløte og melis til myk krem og server til kaken.

Server lun

Eplekaker som dette er best servert varm eller lunken. Fryser du kaken, kan du varme den litt i ovnen før servering.



Smart triks

Ha epleskivene i en plastpose med sukker og kanel og rist godt. Da får hver bit et jevnt lag og smaken blir perfekt.

Enkel eplekake

Denne klassiske eplekaken blir aldri feil og holder seg saftig og god lenge.

12 porsjoner, 1 springform, 22-24 cm

200 g smør, romtemperert
200 g sukker
1 vaniljestang eller 2 ts vaniljesukker
3 egg
200 g hvetemel
40 g potetmel
2 ts bakepulver
1 dl fløte, melk eller kulturmilk
4 epler
3 ss sukker
1 ss kanel
2 ss smør

Visp mykt smør, sukker og frø fra vaniljestang/vaniljesukker lyst og luftig. Tilsett eggene, ett om gangen og visp godt imellom hvert egg. Sikt sammen mel, potetmel og bakepulver. Bland det tørre inn i røren vekselvis med væsken. Hell deigen over bakepaprkledd form og bre den jevnt utover.

Skrell eplene. Del i to, fjern kjernehus og skjær i skiver eller smale båter. Vend eplene med sukker og kanel. Legg eplene over og trykk dem litt forsiktig ned i røren.

Topp med noen smørklatter her og der, og stek eplekaken midt i ovnen ved 180° i 45-50 minutter. Avkjøl på rist.

Tilslørte plommer

Varmebehandling med krydder tryller frem sødme og spennende smaksnyanser i plommene. Bakte plommer kan lages dagen før og oppbevares i kjøleskap frem til servering.

4 porsjoner

500 g plommer
1 vaniljestang
1 kanelstang
1 dl lyst rårsukker
2 dl kremfløte
1 dl vaniljekrem
2 dl kakerester, knust kjeks

Del plommer i to, fjern steiner og del i grove, jevnstore biter. Snitt vaniljestang på langs. Vend plommer, vaniljestang, kanelstang og sukker godt sammen og legg over i ildfast form. Bak i ovnen ved 180° i ca. 40 minutter. La avkjøle til lunken.

Visp kremfløte og vaniljekrem luftig og vend sammen med lett hånd.

Fordel plommer, krem og kakerester eller -smuler lagvis i glass. Server med en gang.

Mer krønsj?

Grovhakk nøtter og bland med havregryn, knust kavrering, kakerester eller kjeks og rist lett i ovnen ved 200° i ca. 5 minutter eller til gyllent. Da blir det enda mer knas mellom lagene.





BLI INSPIRERT! Made by Me er et nytt trendmagasin for alle som elsker håndarbeid. Få 100 sider med kreative ideer, redesign fra arkivet og eksklusive oppskrifter fra bl.a. Helene Moo, RunaStrikk og PetiteKnit.

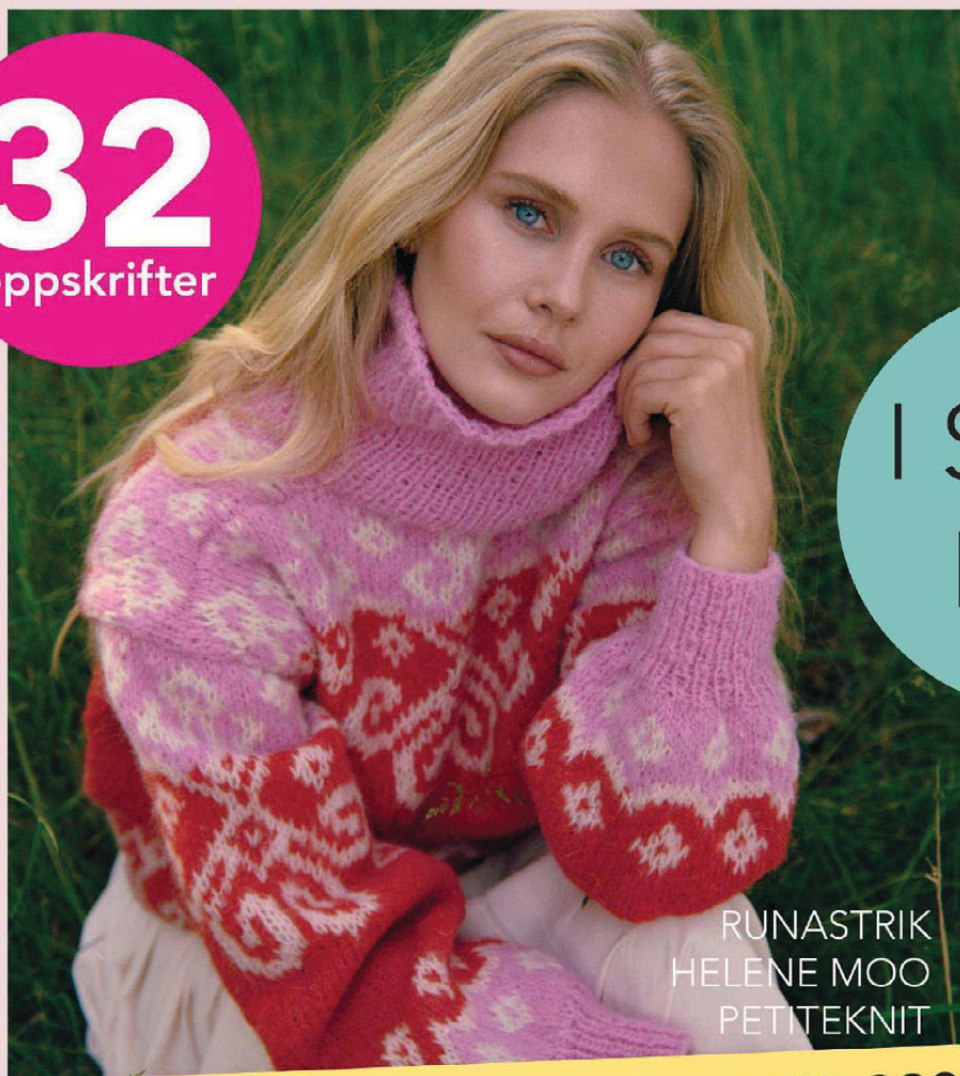
2025

STRIKK & INSPIRASJON

Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

32
oppskrifter



I SALG
NÅ!

RUNASTRIK
HELENE MOO
PETITEKNIT

Bestill på sms! SEND **MADE25 TIL 2205**

Kr. 149,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

smss / mms / trinn for trinn

Håndarbeid & ideer

NR. 17 - 15. AUGUST 2025



INNHold

- 32 Genser med bord
- 35 Vakker som en magnolia
- 38 Veske med oldemorruter
- 40 Lett og luftig genser
- 42 Fargeblokk-jakke
- 44 Smart oppbevaring
- 46 Nett flettegenser
- 49 Sjenerøst sjal
- 52 Fin i lin
- 63 Gøy med gravemaskin

- 66 Myk regnbuegenser
- 68 Trolltind til barn
- 71 Stripper til minsten
- 74 Ull er gull
- 77 Tøff lue
- 78 Flettefin
- 80 Yndigsett
- 83 Eventyrlig fin
- 86 Åses lune hjørne

44
SIDER



Familien

Genser med praktfull bord

Dette unike designet kombinerer enkel strukturstrikk
med en fantastisk mønsterbord.

DESIGN: TRINE LISE HØYSETH
STYLING: JAN GUNNAR SVENSON
FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

MYTHE GENSER

Størrelser: S (M) L (XL)

Plaggets mål:

Overvidde: Ca. 91 (100) 109 (118) cm

Lengde: Ca. 48 (50) 52 (54) cm

Ermlengde: Ca. 48 cm i alle str, eller
ønsket lengde

Garn: Merino 22 fra Dale Garn
(100 % ekstra fin merinoull, 50 g =
ca. 125 m).

Mønsterfargen er strikket sammen
med en tynn gulltråd, f.eks. Glitter
fra Drops.

Garnmengde/farger:

Natur (nr. 2021) 9 (10) 11 (12) nøster
Lys brunmelert (nr. 2006) 2 nøster i
alle str

Drops Glitter gull (nr. 01) 1 spole i
alle str

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

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

Fremgangsmåte: Bol og ermer strik-
kes rundt, nedenfra og opp, først i
strukturstrikk, deretter i glattstrik-
ket mønster etter diagr. Ved erme-
åpningene settes delene inn på
samme rundp, og bærestykket
strikket videre rundt med raglan-
felling. Halskant strikkes til slutt.

Strikkehjelp: Opplysninger om opp-
skrift og garn: strikkehjelp@house-
ofyarn.no

BOLEN

Legg løst opp 200 (220) 240 (260) m med
lys brunmelert på rundp nr. 3½. Strikk
1 omg vrbord rundt med 2 vridd r, 2 vr.
Skift til natur og forts vrborden i 5 cm
til.

Skift til rundp nr. 4, strikk 1 omg r. Sett
et merke i hver side med 100 (110) 120
(130) m til for- og bakstykket. Forts med
mønster etter diagr A til arb måler 23
(24) 25 (26) cm.

Videre strikkes mønster etter diagr B –
start ved pilen for riktig str i hver side,
slik at det kommer 1 rapport midt foran
og midt bak. NB! For å få mønsteret likt
i hver side, strikkes de 2 midterste m
foran og bak, r sm på 1. omg = 198 (218)
238 (258) m.

Når arb måler 29 (30) 31 (32) cm, felles
10 m i hver side (= 5 m på hver side av
hvert merke) = 89 (99) 109 (119) m. Legg
arb til side og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 48 (52) 56 (60) m med lys
brunmelert på strømpep nr. 3½. Strikk
1 omg vrbord rundt med 2 vridd r, 2 vr.
Skift til natur og forts vrborden i 9 cm.
Skift til p nr. 4. Strikk 1 omg r og øk 24
(28) 32 (36) m jevnt fordelt = 72 (80) 88
(96) m. Sett 1 merke midt under ermet.
Forts med mønster etter diagr A til arb
måler ca. 42 cm.

Videre strikkes mønster etter diagr B –
start ved pilen for riktig str. NB! For å få
mønsteret likt i hver side, strikkes de 2
midterste m r sm på 1. omg = 71 (79) 87

(95) m. Når arb måler ca. 48 cm, felles 10
m midt under ermet – pass på at det fel-
les på samme rad i diagr som på bolen =
61 (69) 77 (85) m.

Legg arb til side og strikk et erme til.

BÆRESTYKKET

Sett ermene inn på samme rundp som
bolen, der det ble felt til ermehull = 300
(336) 372 (408) m. Omg starter videre
mellom bakstykket og venstre erme.

Sett 1 merke i hver overgang mellom
bolen og ermene. 1 m på hver side av
merkene strikkes videre i natur på alle
omg, de øvrige m strikkes i mønster
som før.

Når diagr B er ferdig, fortsettes det med
diagr A. NB! Samtidig, på 1. omg av dia-
gr A, økes 1 m midt foran, midt bak og
midt på hvert erme (samme sted som
det ble felt på 1. omg av diagr B), slik at
mønsteret blir likt i hver side igjen.

Samtidig, på 2. omg (etter at delene ble
satt sammen), felles det til raglan ved
alle merkene slik: Strikk til 2 m før mer-
ket, strikk 2 r sm med natur, ta 1 m r løs
av p, strikk 1 r, og trekk den løse m over.
Gjenta fellingene til raglan på hver 2.
omg i alt 21 (20) 19 (18) ggr, deretter på
hver omg 2 (7) 12 (17) ggr.

Samtidig, når det gjenstår 5 (8) 8 (8) fel-
linger, settes de midterste 24 (26) 28
(30) m på en hjelpep til hals. Strikk vide-
re frem og tilbake, og fell til hals på beg
av hver p i hver side: 2 m 2 ggr, deretter
1 m til alle raglanfellingene er ferdig.
Fra vrangen felles det slik: Strikk til 2 m







Raglantips!

Dersom raglan-m glir litt fra hverandre og ser løse ut, kan man tråkle dem tettere sammen fra retten ved å sy gjennom 2 og 2 m annen hver gang fra venstre og høyre.

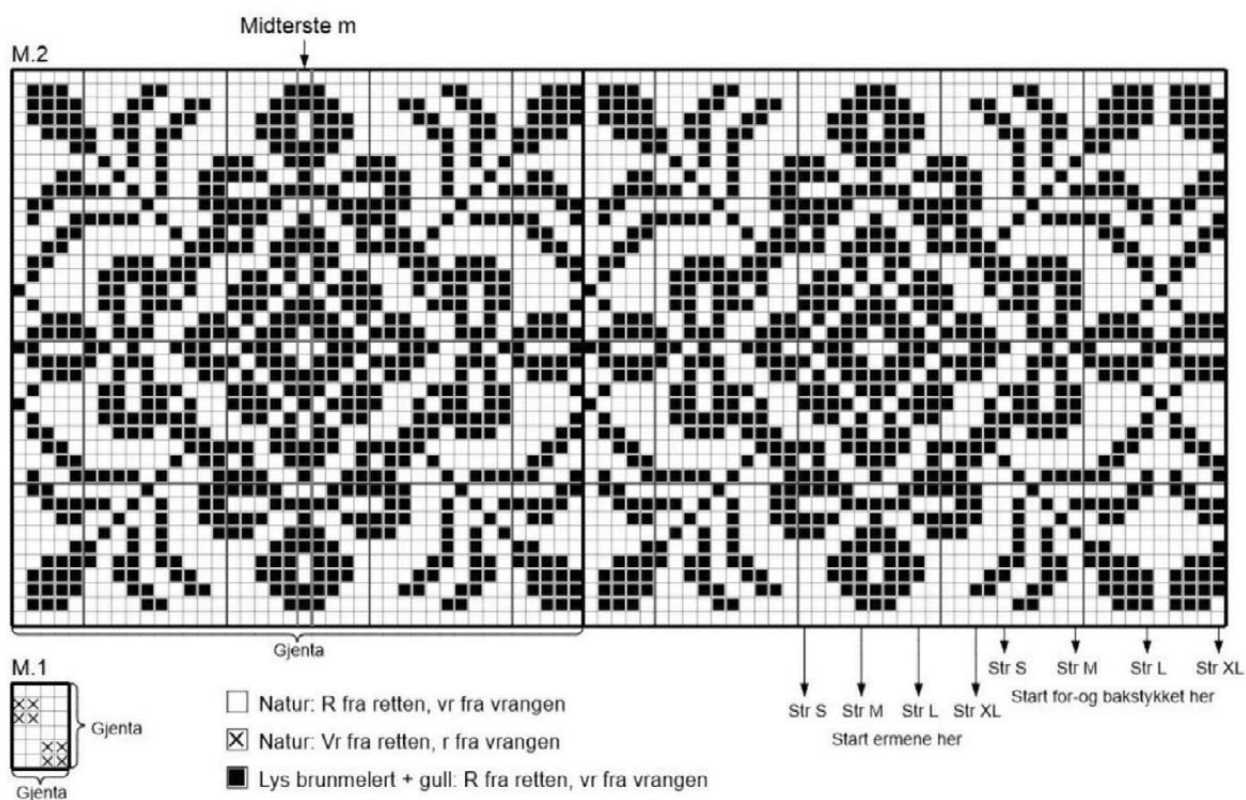
før merket, strikk 2 vridd vr sm, deretter 2 vr sm (sjekk at m legger seg riktig vei på retten). Etter alle fellingene til raglan og hals, gjenstår ca. 76–82 m på p.

HALSKANT

Skift til rundp nr. 3½. Strikk alle m inn på p, samtidig strikkes det opp 8–10 m på hver side av halsfellingene. Strikk 8 cm vrbord rundt med 2 vridd r, 2 vr. NB! Reguler m-tallet til ca. 120–136 m og tilpass slik at alle raglan-m kan fortsettes i 2 vridd r. Fell løst av med r og vr.

MONTERING

Brett halskanten dobbelt mot vrangen og sy til med løse sting. Sy sammen under ermene.



Vakker som en magnolia

Magnoliaens praktfulle kronblader har gitt inspirasjon til det hullstrikkede motivet på denne deilige, luftige genseren.

DESIGN OG FOTO: FILCOLANA

FLYING MAGNOLIAS GENSER

Størrelser: S (M) L (XL)

Passer til brystvidde: 90 (98) 106 (116) cm

Plaggets mål:

Overvidde: 98 (107) 114 (126) cm

Lengde: 46 (48) 50 (52) cm

Ermelengde: 37 (37) 36 (36) cm

Garn: Saga (100 % ull, 50 g = ca. 300 m) og Tilia (70 % kid mohair, 30 % silke, 25 g = ca. 210 m) fra Filcolana. Det strikkes med 1 tråd av hver kvalitet holdt sammen.

Garnmengde/farger:

Saga Peach Blossom (nr. 335) 150 (150) 150 (150) g

Tilia Flamingo (nr. 370) 75 (75) 100 (100) g

Veil. pinner: Rundp nr. 4 (60 cm), rundp nr. 5 (40 og 60 cm)

Strikkefasthet: 17½ m og 26 omg = 10 x 10 cm glattstrikk med 1 tråd av hver kvalitet holdt sm, på p nr. 5, målt etter vask

Fremgangsmåte: Arb strikkes ovenfra og ned. Først strikkes forkortede p frem og tilbake for å forme halsen, deretter hullmønster rundt etter diagr. Etter diagr snus arb, og resten strikkes ferdig fra vrangen (i rettstrikk).

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: filcolana.dk

TEKNIKKER

Overtreksfelling (otf): Ta neste m løs av som om den skulle strikkes r, 1 r, trekk den løse m over.

Forkortede p med dobbeltem (German Short Rows): Ta 1. m vr løs av med garnet foran, før garnet over høyre p og bak arb. Trekk til så det dannes en dobbeltem. Strikk videre som oppgitt. Når du kommer til dobbeltem, strikk den som én m.

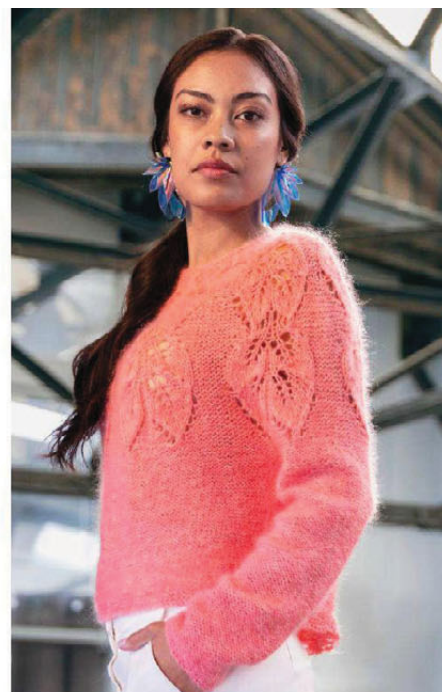
Løkkeopplegg: Lag en ring av garnet og strikk høyre p inn i ringen forfra. Stram og gjenta til ønsket antall m.

BÆRESTYKKE

Legg opp 64 (72) 72 (80) m med 1 tråd av hver kvalitet på p nr. 4. Strikk 4 p r frem og tilbake, første p fra retten.

Bytt til p nr. 5 (40 cm), og senere til lengre rundp etter behov.

Neste p (retten): *1 vr, 3 r, 1 vr, 3 r, sett inn en markør*, gjenta fra * til * ut p.



Den siste markøren er omgmarkør. Ikke snu, men sett sm arb og strikk rundt.

Strikk forkortede p frem og tilbake:

P 1: Strikk 15 (19) 19 (23) m som de vises, snu

P 2: Lag 1 dobbeltem, strikk til 14 (18) 18 (22) m etter omgmarkør, snu

P 3: Lag 1 dobbeltem, strikk til 19 (23) 23 (27) m etter omgmarkør, snu

P 4: Lag 1 dobbeltem, strikk til 18 (22) 22 (26) m etter omgmarkør, snu

P 5: Lag 1 dobbeltem, strikk til 23 (27) 27 (31) m etter omgmarkør, snu

P 6: Lag 1 dobbeltem, strikk til 22 (26) 26 (30) m etter omgmarkør, snu

P 7: Lag 1 dobbeltem, strikk til 27 (31) 31 (35) m etter omgmarkør, snu

P 8: Lag 1 dobbeltem, strikk til 24 (30) 30 (34) m etter omgmarkør, snu

Kun XL:

P 9: Lag 1 dobbeltem, strikk til (-) (-) (39) m etter omgmarkør, snu

P 10: Lag 1 dobbeltem, strikk til (-) (-) (38) m etter omgmarkør, snu

Alle str:

Siste forkortede p: Lag 1 dobbeltem, strikk til omgmarkør. Alle forkortede pinnene er nå strikkes ferdig og du skal igjen fortsett rundt over alle maskene.

Neste omg: Strikk m som de vises.

Strikk p 1–58 etter diagr for din str, og gjenta diagr mellom hver markør. Snu arbeidet til vrangen, og strikker resten av arbeidet rett fra vrangen.

Neste omg: Lag 1 dobbeltem, strikk r og fjern alle markører unntatt omgmarkør. Strikk 2 (4) 6 (8) omg r.

DELING TIL BOL OG ERMER

Neste omg: Strikk 35 (40) 42 (47) r, sett 42 (47) 52 (58) m på maskeholder, legg opp 8 (6) 8 (8) m med løkkeopplegg, strikk 79 (89) 93 (103) r, sett 42 (47) 52 (58) m på maskeholder, legg opp 8 (6) 8 (8) m med løkkeopplegg, strikk 42 (47) 49 (54) r.

BOL

Strikk 18 (19) 20 (21) cm r. Bytt til p nr. 4.

Kant: Strikk 5 p r frem og tilbake. Fell r av, ikke for stramt.

ERMER

Flytt hvilende m til rundp nr. 5. Med 1 tråd av hver kvalitet, legg opp 4 (3) 4 (4) m, sett omgmarkør, legg opp 4 (3) 4 (4) m = 50 (53) 60 (66) m.

*Strikk 8 omg r.

Omg 1 (felling): Strikk r til 3 m før omgmarkør, 2 r sm, 1 r.

Omg 2 (felling): 1 r, otf, strikk r*

Gjenta fra *-* til det er felt 8 ggr = 34 (37) 44 (50) m.

Strikk r til ermet måler 35 (35) 34 (34) cm. Bytt til p nr. 4.

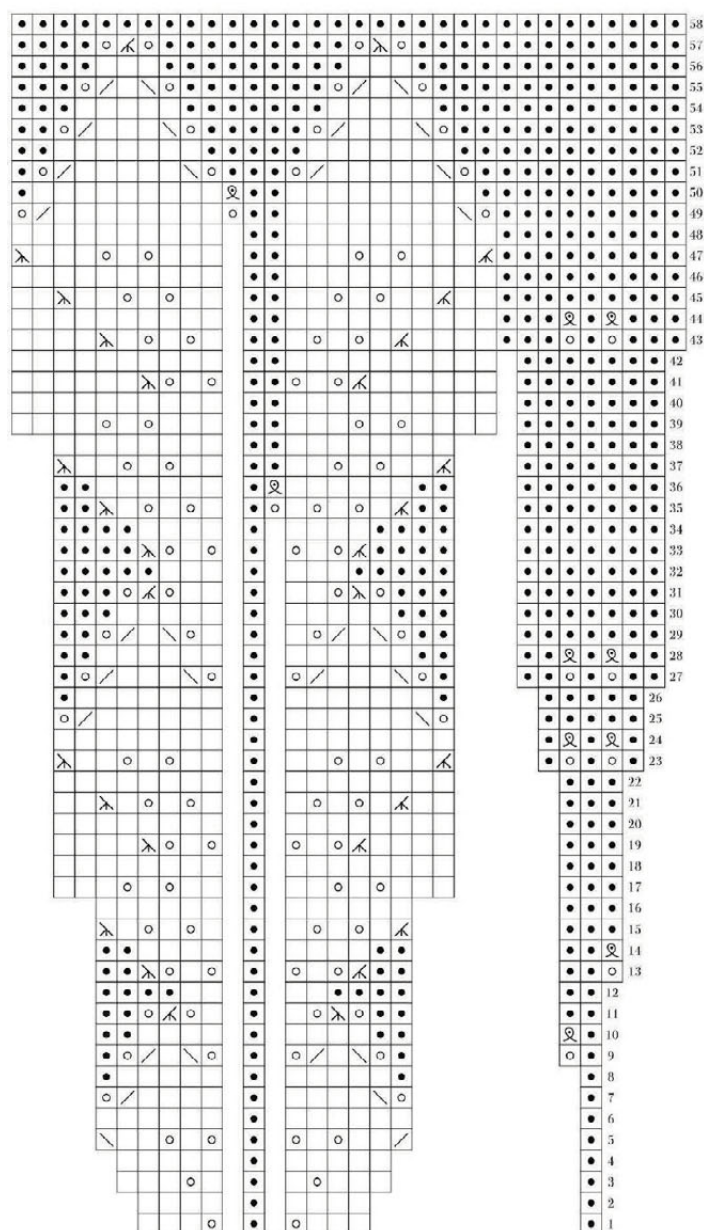
Kant: Strikk 5 p r frem og tilbake. Fell r av, ikke for stramt. Strikk det andre ermet likt.

MONTERING

Snu genseren og monter fra retten.

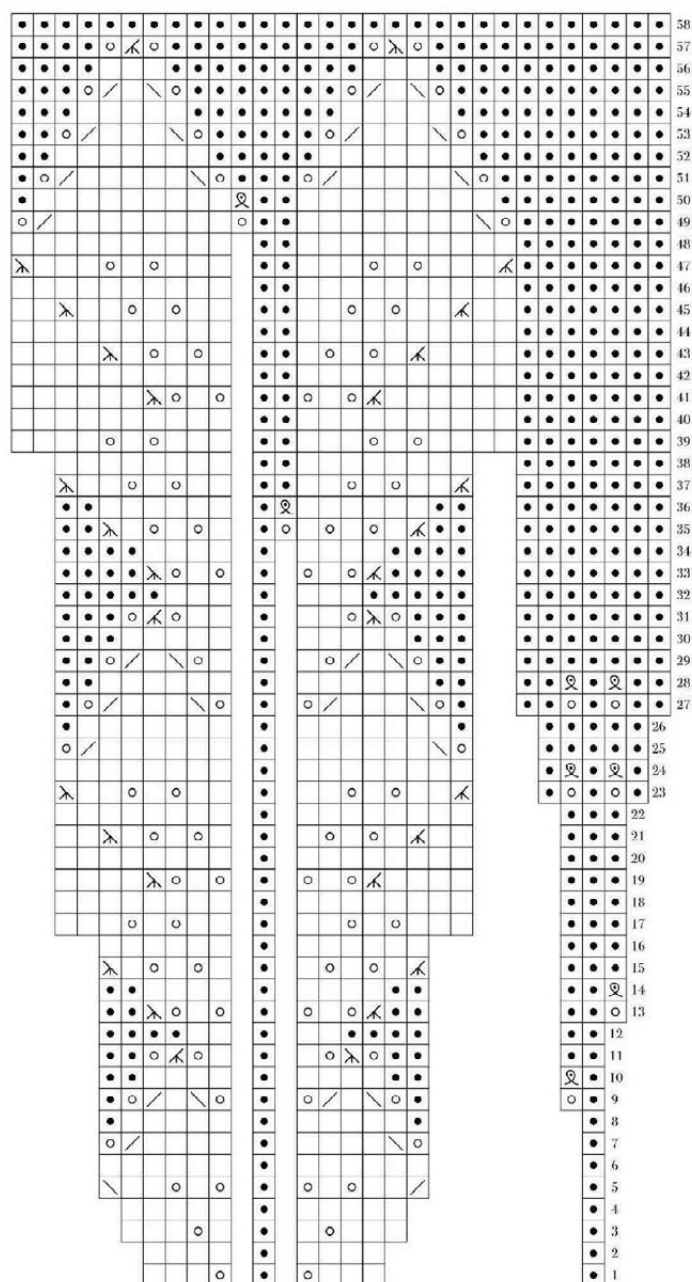
Sy sammen splittene på bol og ermer. Sy ermehull med maskesting. Fest tråder. Vask etter instruksjoner på banderollen og tørk flatt.

Diagram, L og XL



- Rett
- Vrang
- 2 vridd rett sammen
- 2 rett sammen
- Kast på pinnen
- Ta 3 rett løst av, en om gangen, flytt maskene tilbake til venstre pinne og strikk dem vridd rett sammen.
- 3 rett sammen
- Vridd vrang

Diagram, S og M



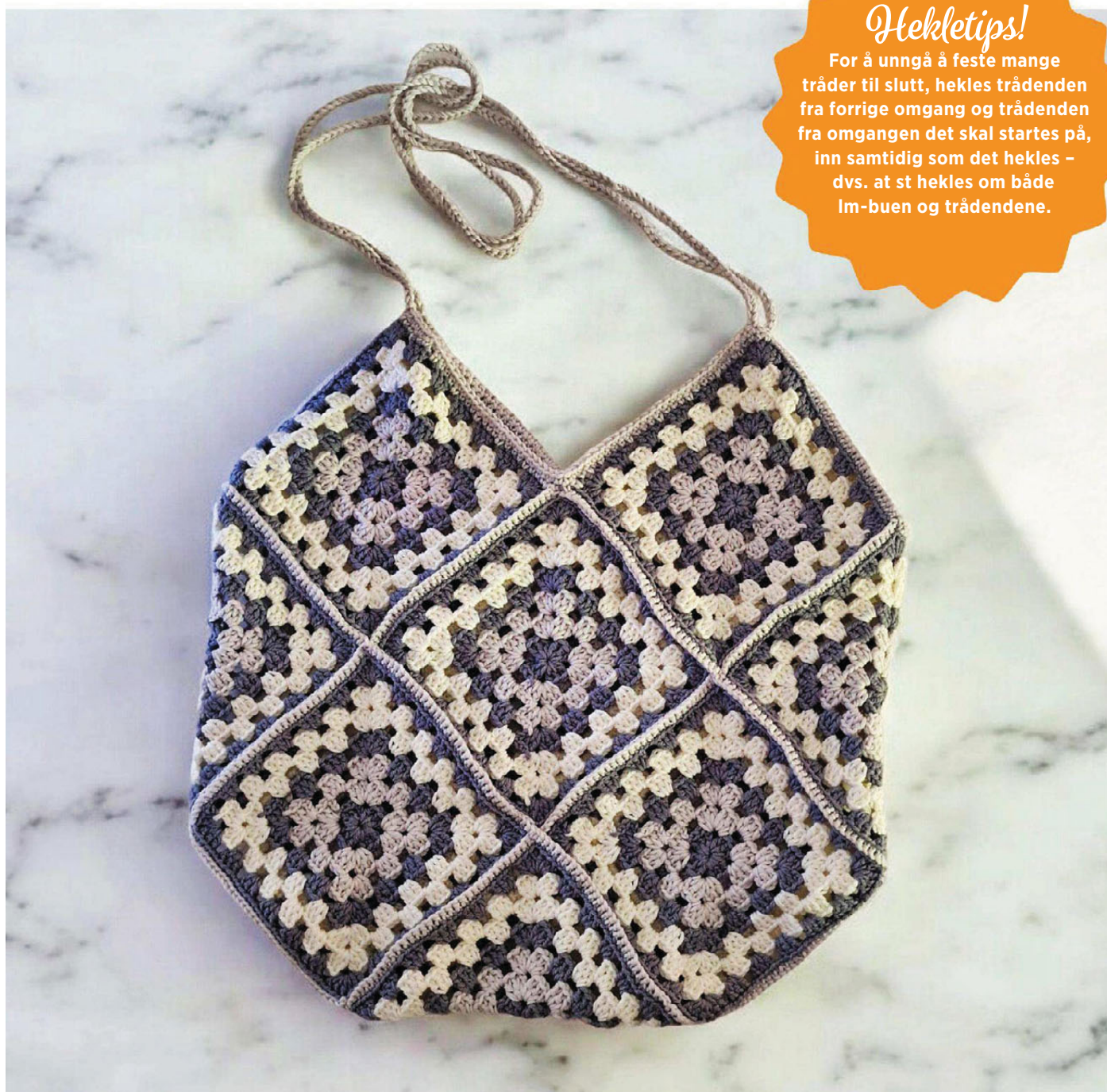
Veske med oldemorrruter

Heklevesker og oldemorrruter er veldig i tiden.
Her får du begge deler!

DESIGN OG FOTO: MONICA NORSETH

Hekletips!

For å unngå å feste mange tråder til slutt, hekles trådenden fra forrige omgang og trådenden fra omgangen det skal startes på, inn samtidig som det hekles – dvs. at st hekles om både lm-buen og trådendene.



HEKLET VESKE I OLDEMORRUTER

Arbeidets mål: Ca. 40 x 40 cm

Garn: Lerke fra Dale Garn (53 % merinoull og 47 % egyptisk bomull, 50 g = 115 m)

Garnalternativ: Merino 22 fra Dale Garn (100% merinoull, 50 g = 125 m)

Garnmengde/farger:

Farge 1: Stålgrå 8108 – 100 g

Farge 2: Kitt 8166 – 100 g

Farge 3: Hvit – 200 g

Heklenål: Nr. 3, 3½ og 4½

Heklefasthet: En rute måler ca. 14 x 14 cm. NB! Pga. ulik hekleteknikk hos den enkelte kan heklefastheten variere. Gå derfor eventuelt opp eller ned på heklenål-nr. for å få korrekt fasthet.

Heklehjelp: For informasjon om oppskriften: post@tusenogenmaske.no. For informasjon om garnet: dalegarn.no eller kundeservice@houseofyarn.no

FORKORTELSER

kjm = kjedemaske

lm = luftmaske

st = stav

mb = maskebue

FARGEFØLGE

Vesken består av 13 ruter, alle heklet i denne rekkefølgen:

1.-2. omg: Stålgrå

3.-4. omg: Kitt

5. omg: Stålgrå

6.-7. omg: Hvit

8. omg: Stålgrå

NB! Første st på omg erstattes alltid av 3 lm.

OLDEMORRUTE

Omg 1: Bruk heklenål nr. 3½ (Farge 1 Stålgrå). Hekle 6 lm som settes til en ring med 1 kjm i 1. lm.

Omg 2 (Farge 1 Stålgrå): * 3 st i ringen, 2 lm *. Gjenta *-* totalt 3 ganger, avslutt med 1 kjm i 3. lm, hekle videre 1 kjm i hver av de 2 neste st.

Omg 3 (Farge 2 Kitt): 1 kjm i lm-bue, 3 st, 2 lm, 3 st i samme lm-bue. 2 lm, * 3 st, 2 lm, 3 st i neste lm-bue, 2 lm *. Gjenta *-* totalt 2 ganger til. Avslutt med 1 kjm i 3. lm, hekle videre 1 kjm i hver av de neste 2 st. (Du har nå 4 hjørner).

Omg 4 (Farge 2 Kitt): 1 kjm i lm-bue, 3 st, 2 lm, 3 st i samme lm-bue. 2 lm, 3 st i neste lm-bue, 2 lm, * 3 st, 2 lm, 3 st i neste lm-bue, 2 lm *. Gjenta *-* totalt 2 ganger til. Avslutt med 1 kjm i 3. lm, hekle videre 1 kjm i hver av de neste 2 st.

Omg 5 (Farge 1 Stålgrå): 1 kjm i lm-bue, 3 st, 2 lm, 3 st i samme lm-bue. 2 lm, 3 st i neste lm-bue, 2 lm, 3 st i neste lm-bue, 2 lm * 3 st, 2 lm, 3 st i neste lm-bue, 2 lm, 3 st i neste lm-bue, 2 lm, 3 st i neste lm-bue, 2 lm *. Gjenta *-* totalt 2 ganger til. Avslutt med 1 kjm i 3. lm, hekle videre 1 kjm i hver av de neste 2 st.

Omg 6-7 (Farge 3 Hvit): Hekles som 5. omg, men med 1 st-gruppe av 3 st og 2 lm mer i mellom hvert hjørne for hver omg. Avslutt siste omg med 1 kjm i 3. lm og klipp av tråden. (Du har nå 4 st-grupper i mellom hvert hjørne).

Omg 8 (Farge 1 Stålgrå): Hekles som 5. omg, men med 1 st-gruppe av 3 st og 2 lm mer i mellom hvert hjørne. Avslutt siste omg med 1 kjm i 3. lm og klipp av tråden. (Du har nå 5 st-grupper i mellom hvert hjørne).

MONTERING AV RUTENE

Se skisse for hvordan rutene hekles sammen. Du skal ha 5 remser med hhv. 1, 2, 3, 3 og 4 ruter. Remsene legges som skissen viser og hekles sammen. Fest alle trådene før rutene hekles sammen. Bruk heklenål nr. 3½.

Legg 2 ruter kant i kant med vrangen mot hverandre. Start i lm-bue i hjørnene av ruten, fest tråden med 1 kjm igjennom lm fra begge rutene + 1 lm. Hekle videre 1 fm igjennom den innerste mb fra begge rutene (mb ligger mot hverandre). Gjenta til du er ved neste lm-bue, avslutt med 1 fm igjennom lm fra begge rutene. Du vil ha 5 remser når du er ferdig.

Når du har 5 remser, skal disse hekles

sammen slik: Legg remse 1 og 2 kant i kant med vrangen mot hverandre. Hekle som beskrevet for rutene ovenfor til du er ved sammenheklingsen av 2 ruter. Hekle 1 fm i lm-bue, 1 fm i sammenheklingsen av 2 ruter, 1 fm i lm-bue. Gjenta som beskrevet til slutten av raden, avslutt med 1 fm igjennom neste lm, klipp tråden og dra den gjennom løkken. Hekle sammen alle radene på samme måte. Fest alle løse tråder og damp arbeidet forsiktig før du hekler sammen vesken.

MONTERING AV VESKEN

Brett vesken etter anvisningen på tegningen. Fest delene med sikkerhetsnåler eller lignende slik at de sitter sammen. Ha retten av arbeidet mot deg og fest tråden med 1 kjm + 1 lm nederst på den ene siden og/eller øverst på arbeidet på den andre siden. Hekle videre som beskrevet ovenfor på begge sider, klipp og fest alle trådene.

KANT RUNDT ÅPNINGEN

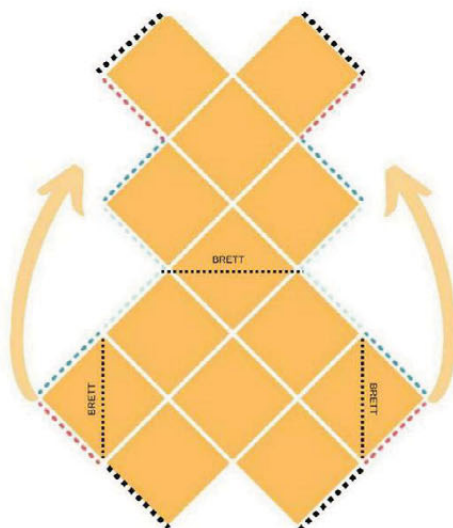
Bruk heklenål nr. 3 og farge 2 (Kitt)

Omg 1: Hold vesken med retten mot deg, fest tråden med 1 kjm + 1 lm i siden på vesken. Hekle videre 1 fm i hver st og 1 fm om hver lm-bue omg rundt, avslutt med 1 kjm i 1. lm.

Omg 2: 1 lm, hekle 1 fm i hver m omg rundt, avslutt med 1 kjm i 1. lm. Kutt og fest alle trådene.

SNOR

Bruk heklenål nr. 4½ og dobbelt tråd. Hekle 2 snorer på ca. 190 lm. Sy snorene fast på hver side av åpningen.





Lett og luftig

En heklet genser som kan lages i mange farger, til både varme dager og kjølige kvelder.

DESIGN OG FOTO: ELISABETH SLEIRE

LOUISE GENSER

Størrelse: S/M (L/XL)

Plaggets mål:

Overvidde 106 (130) cm

Hel lengde 57 (65) cm

Ermelengde 55 (57) cm

Garn: Woolevo Baby Merino fra Garnius (75 % merinoull, 25 % polyamide, 50 g/175 m) eller Tencel Bamboo Fine fra Go Handmade (40 % Tencel, 60 % bambus, 50 g/210 m) og Drops Kid-Silk (75 % Mohair, 25 % Silke, 25 g/210 m)

Garnmengde:

Baby Merino lys blågrå (nr. 090) eller Tencel natur (nr. 005): 350 (400) g

Drops Kid-Silk: Natur (nr. 01) eller lys himmelblå (nr. 07): 125 (150) g

Veil. heklenål: Nr. 5

Heklefasthet: 1 rapport over 12 dbst + 5 dbst og 4 rader = ca. 11,5 x 10 cm

Heklehjelp: Spørsmål om oppskriften kan sendes på e-post: elisabeth@heklerier.no

HEKLEINFO

Genseren hekles i fire deler med en tråd av hver kvalitet. For- og bakstykket er like og alle delene hekles som firkanter. Den formes med vrborder langs halsen, ermene og nederst på bolen. Mønsteret dannes ved å hekle samme rad frem og tilbake.

FOR- OG BAKSTYKKET

Legg opp 74 (91) lm med en tråd Baby Merino og en tråd Drops Kid Silk, start i 5. lm fra heklenålen (= 70 (87) lm på oppleggsraden og 4 lm som erstatning for 1. dbst).

1. rad: Hekle 2 dbst i 5. lm, 2 dbst i hver av de neste 2 lm, *(hopp over 1 lm, 1 dbst i neste lm) gjenta til 5 dbst er laget, hopp over 1 lm, 2 dbst i hver av de 6 neste lm*, gjenta fra *-* 2 (3) ggr til, (hopp over 1 lm, 1 dbst i neste lm)



gjenta til 5 dbst er laget, hopp over 1 lm, 2 dbst i hver av de 3 neste lm, 1 dbst i siste lm (= 3 (4) hele buer + 2 halve). Snu med 4 lm (= 1. dbst).

2. rad: Hekle 2 dbst i hver av de 3 neste dbst, *(hopp over 1 dbst, 1 dbst i neste m) gjenta til 5 dbst er laget, hopp over 1 dbst, 2 dbst i hver av de 6 neste dbst*, gjenta fra *-* 2 (3) ggr, (hopp over 1 dbst, 1 dbst i neste m) gjenta til 5 dbst er laget, hopp over 1 dbst, 2 dbst i hver av de 3 neste m, 1 dbst i siste m, snu. Gjenta 2. rad frem og tilbake til det er heklet totalt 21 (26) rader og klipp av tråden.

Hekle en del til på samme måte.

ERMER

Legg opp 74 (80) lm med en tråd Baby Merino og en tråd Drops Kid Silk.

Str. S/M: Hekle som for- og bakstykket, men i alt 19 rader. I tillegg skal det hekles 1 kjm om første dbst når siste dbst på raden er heklet, snu som før.

Str. L/XL: Hekle som for- og bakstykket, men det skal være 4 enkle dbst før første 3 x 2 dbst i første halve bue, og avslutt med 4 enkle dbst, før det



settes sammen med 1 kjm. Hekle 21 rader.

Begge str.: Ermene trenger nå ikke og sys sammen. Klipp av trådene lange nok til å sy ermet fast rundt ermehullet og sidene sm. Sy sm skuldrene, m mot m, over 17 (24) m fra yttersiden og inn mot mot halsåpning i begge sider.

KANTER

Hekles med 2 tråder Baby Merino + 1 tråd Kid-Silk.

Halskant: Hekle 1 rad fm med 1 fm i hver st, hopp over 1 lm. Hekle 21 lm, 1 fm i 2. lm fra nålen og 1 fm i hver av de neste 19 lm, *1 kjm i de neste 2 fm langs halsen, snu og hopp over de 2 kjm, hekle 20 fm i bakre ledd, snu med 1 lm, 20 fm i bakre ledd*, gjenta *-* til du har heklet rundt hele halsen. Brett ned kanten på innsiden, og sy kanten sm og sy den fast langs fm-raden.

Ermekanter: Hekle som halskanten, men etter første rad med fm legges det opp 11 lm og hekles 10 fm frem og tilbake.

Kant langs bolen: Hekle som ermekantene.

Fargeblokk-jakke

Dette er en jakke som kan strikkes i mange morsomme fargekombinasjoner.

DESIGN: TANJA THERESE GRØNNEBERG OG MAY BRITT BJELLA ZAMORI
STYLING: JAN GUNNAR SVENSON FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

FARGEKLOKK-JAKKE

Størrelser: S (M) L (XL) 2XL

Plaggets mål:

Overvidde 99 (106) 114 (121) 128 cm

Hel lengde ca. 60 (62) 64 (65) 67 cm

Ermelengde 45 (46) 47 (48) 49 cm

Garn: Alpaca Storm fra Viking Garn (40 % alpaka, 40 % merinoull, 20 % nylon, 50 g/133 m)

Frg 1: Blå (nr. 523) 150 (200) 200 (250) 250 g

Frg 2: Rosa (nr. 566) 100 (100) 100 (150) 150 g

Frg 3: Beige (nr. 507) 100 (100) 100 (150) 150 g

Frg 4: Rød (nr. 560) 50 (100) 100 (100) 100 g

Frg 5: Petrol (nr. 534) 50 (100) 100 (100) 100 g

Frg 6: Sort (nr. 503) 50 (100) 100 (100) 100 g

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

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

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

Tilbehør: 7 knapper

og strikk 4 cm. Strikk nå videre med frg 3 over høyre forstykke og bakstykket, venstre forstykke strikkes fremdeles med frg 2. Tvinn trådene på vrangen på hver p og stram de litt ved hvert fargebytte. Strikk til stripen i frg 3 måler 7 cm.

Ermehull: Fell av 14 m i hver side til ermehull (7 m på hver side av merket) = 181 (197) 213 (229) 245 m. Legg arb til side og strikk ermene.

HØYRE ERME

Frg inndeling:

Frg 1: 5 cm vrbord og 9 cm glattstrikk

Frg 2: 10 cm

Frg 5: 4 cm

Frg 3: 10 (11) 12 (13) 14 cm

Legg opp 48 (50) 52 (54) 56 m med frg 1 på stømpep nr. 3,5 og strikk 5 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 4. Sett et merke i beg av omg (= midt under ermet). Fortsett med glattstrikk og bytt frg som forklart over.

Økning: Øk samtidig 1 m på hver side av merket hver 2,5. cm 13 (14) 15 (16) 17 ggr = 74 (78) 82 (86) 90 m. Fell til ermehull på siste omg med frg 3.

Ermehull: Fell av 14 m under ermet (7 m på hver side av merket) = 60 (64) 68 (72) 76 m. Legg arb til side og strikk venstre erme.

VENSTRE ERME

Frg inndeling:

Frg 2: 5 cm vrbord og 9 cm glattstrikk

Frg 1: 10 cm

Frg 2: 4 cm

Frg 3: 17 (18) 19 (20) 21 cm

Legg opp og strikk som høyre erme, men med frg som forklart over.

BÆRESTYKKET

Sett ermene inn på samme p som bolen: Høyre forstykke, høyre erme, bakstykket, venstre erme og venstre forstykke og sett et merke mellom hver del = 301 (325) 349 (373) 397 m. Strikk nå høyre

forstykke, høyre erme og bakstykket med frg 4 og venstre erme og venstre forstykke med frg 5. Tvinn trådene som på bolen ved hvert fargeskift. Strikk første p fra vrangen og start raglanfelling på neste p.

Raglanfelling (retten): Fell ved å strikke 2 m vridd r sm før hvert merke og 2 m r sm etter hvert merke. Gjenta fellingen på hver annen p, dvs. på hver p fra retten. Fell samtidig til V-hals.

Halsfelling (retten): Fell innenfor kantm på høyre forstykke ved å strikke 2 m vridd r sm og på venstre forstykke ved å strikke 2 r sm. Fell på hver fjerde p, dvs. på hver annen p fra retten. Fell i alt 28 (30) 32 (34) 36 raglanfelling og 14 (15) 16 (17) 18 halsfelling. Fell av de siste 49 (55) 61 (67) 73 m.

STOLPER

Venstre stolpe: Sett de 9 m tilbake på p nr. 3,5 og strikk vrbord frem og tilbake med sort. Strikk til kanten når midt bak i nakken lett strukket. Fell av. Plasser merker til 7 knapper jevnt fordelt, den nederste ca. 2 cm opp fra kanten og det øverste ved første halsfelling.

Høyre stolpe: Strikk som venstre stolpe, men fell til knapphull tilsvarende knappemarkeringene når stolpen måler 1,5 cm. Strikk 2 m sm og ta 1 kast.

MONTERING

Fest løse tråder. Sy sammen under ermene og stolpene i nakken. Damp arb fra vrangen. Sy i knappene på høyre stolpe tilsvarende knappemarkeringene på venstre stolpe.

BOLEN

Legg opp 227 (243) 259 (275) 291 m med frg 1 på rundp nr. 3,5 og strikk 7 cm vrbord med 1 r, 1 vr frem og tilbake. Samtidig: Sett de første og siste 9 m på hver sin sikkerhetsnål til stolper og legg opp 1 ny kantm i hver side etter 2. p. Kantm strikkes r på hver p og telles ikke med i m-antallet = 209 (225) 241 (257) 273 m. Skift til rundp nr. 4 og strikk glattstrikk til arb måler 17 (18) 19 (20) 21 cm, sett samtidig en merketråd i hver side på siste p med 52 (56) 60 (64) 68 m til hvert forstykke og 105 (113) 121 (129) 137 m til bakstykket. Bytt til frg 2



Smart oppbevaring

Perfekt når du ønsker alt innen rekkevidde.

DESIGN: MONICA RUSSELL FOTO: IMMEDIATE MEDIA OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

ALT PÅ PLASS-OPPBEVARING

Mål: Ca. 60 cm lang

Garn: Comfort Aran fra King Cole
(60 % akryl, 40 % nylon, 100 g = 202 m)

Garnmengde: Krem (nr. 585) 2
nøster

Garnalternativ: Tykk Vilja fra
Solberg Spindleri, eller annet garn
passe til p nr. 5

Veil. pinner: P nr. 5 og hjelpep

Strikkefasthet: 18 m x 24 p mønster-
strikk på p nr. 5 = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om garn:
info@kingcole.com eller
kingcole.com

TEKNIKKER

Flette A: Sett 3 m på en hjelpep bak arb,
strikk 1 r, strikk 3 r fra hjelpep.

Flette B: Sett 1 m på en hjelpep foran
arb, strikk 3 r, strikk 1 r fra hjelpep.

OPPBEVARING

Legg opp 67 m med p nr. 5.

P 1: 2 vr, 9 r, 2 vr, 4 r, *1 vr, 1 r, 1 vr, 3 r*,
gjenta *-* til det gjenstår 14 m, 1 r, 2 vr,
9 r, 2 vr.

P 2: 2 r, 9 vr, 2 r, 5 vr, *1 r, 5 vr*, gjenta
- til det gjenstår 13 m, 2 r, 9 vr, 2 r.

P 3: 2 vr, flette A, 1 r, flette B, 2 vr, 4 r, *1
vr, 1 r, 1 vr, 3 r*, gjenta *-* til det gjen-



står 14 m, 1 r, 2 vr, flette A, 1 r, flette B, 2
vr.

P 4: 2 r, 9 vr, 2 r, 5 vr, *1 r, 5 vr*, gjenta
- til det gjenstår 13 m, 2 r, 9 vr, 2 r.

P 5: 2 vr, 9 r, 2 vr, strikk r ut p til det
gjenstår 13 m, 2 vr, 9 r, 2 vr.

P 6: 2 r, 9 vr, 2 r, strikk vr ut p til det
gjenstår 13 m, 2 r, 9 vr, 2 r.

P 7: 2 vr, flette A, 1 r, flette B, 2 vr, 1 r, *1
vr, 1 r, 1 vr, 3 r*, gjenta *-* til det gjen-
står 17 m, (1 vr, 1 r) 2 ggr, 2 vr, flette A, 1
r, flette B, 2 vr.

P 8: 2 r, 9 vr, 2 r, 2 vr, *1 r, 5 vr*, gjenta
- til det gjenstår 16 m, 1 r, 2 vr, 2 r, 9
vr, 2 r.

P 9: 2 vr, 9 r, 2 vr, 1 r, *1 vr, 1 r, 1 vr, 3 r*,
gjenta *-* til det gjenstår 17 m, (1 vr, 1 r)
2 ggr, 2 vr, 9 r, 2 vr.

P 10: 2 r, 9 vr, 2 r, 2 vr, *1 r, 5 vr*, gjenta
- til det gjenstår 16 m, 1 r, 2 vr, 2 r, 9
vr, 2 r.



P 11: 2 vr, flette A, 1 r, flette B, 2 vr,
strikk r ut p til det gjenstår 13 m, 2 vr,
flette A, 1 r, flette B, 2 vr.

P 12: 2 r, 9 vr, 2 r, vr ut p til det gjenstår
13 m, 2 r, 9 vr, 2 r.

Disse 12 p danner mønsteret. Forts i
mønster til arb måler ca. 60 cm, avslutt
etter mønsterp 6 eller 12.

LOMME

Strikk 3 p vr (= brettekant). Strikk nå
mønsteret på vrangen som om det var
retten. Strikk p 1-12 tre ganger. Fell av.

MONTERING

Brett opp lommen ved brettekanten.
Merk av 3 lommer med ca. 12 cm mel-
lomrom, og sy hver lomme med
attersting.



Nett & flettet

Denne genseren i kort, nett fasong prydes av et intrikat flettemønster med klar symmetri.

DESIGN: SARAH HATTON
FOTO: IMMEDIATE MEDIA



«DORRIT» FLETTEGENSER

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

Passer brystvidde: 81 (86) 91 (97) 101 (107) 112 (117) cm

Plaggets mål:

Overvidde: 100 (103½) 107 (112)

115½ (122½) 128 (133) cm

Hel lengde: 46 (46) 46 (48) 48 (50) 50 (52) cm

Ermelengde: 45 (45) 46 (46) 47 (47) 47 (47) cm

Garn: Rowan Pure Wool Superwash Worsted (100 % superwash ull, 100 g = ca. 200 m)

Garnmengde: Gull (nr. 133) 600 (600) 600 (700) 700 (800) 800 (800) g

Veil. pinner: Nr. 4 og 4½ + flettep

Strikkefasthet: 23 m og 26 p mønster på p nr. 4½ = 10 cm i bredden

Fremgangsmåte: Delene strikkes nedenfra og opp, frem og tilbake, i flettemønster etter diagram og beskrivelse i oppskriften. Delen sys sammen, og halskant strikkes rundt.

Strikkehjelp: Opplysninger om garn: knitrowan.com

TEKNIKKER

Cr4R: Sett 3 m på flettep bak arb, strikk 1 r, deretter 3 r fra flettep

Cr4L: Sett 1 m på flettep foran arb, strikk 3 r, deretter 1 r fra flettep

T2R: Strikk 2. m (på venstre p) r foran 1. m uten å slippe m av p, strikk 1. m r, og la begge m gli over på høyre p

T2L: Strikk 2. m (på venstre p) r bak 1. m uten å slippe m av p, strikk 1. m r, og la begge m gli over på høyre p

T2R-flette: Sett 1 m på flettep bak arb, strikk 2. m (på venstre p) r foran 1. m uten å slippe m av p, strikk 1. m r, og la begge m gli over på høyre p, strikk 1 vr fra flettep

T2L-flette: Sett 2 m på flettep foran arb, strikk 1 vr, strikk 2. m (på flettep) r bak 1. m uten å slippe m av p, strikk 1. m r, og la begge m gli over på høyre p

BAKSTYKKET

Legg opp 106 (110) 114 (122) 126 (134) 138 (146) m på p nr. 4.

P 1 (= retten): Strikk 2 r, *2 vr, 2 r*. Gjenta fra *-* ut p.

P 2 (= vrangen): *2 vr, 2 r*. Gjenta fra *-*, slutt med 2 vr.

Forts i vrbord på denne måten til arb måler 7 (7) 7 (7) 8 (8) 8 (8) cm, slutt etter en p fra retten.

Strikk neste p vr, øk samtidig 9 (9) 9 (7) 7 (7) 9 (7) m jevnt fordelt = 115 (119) 123 (129) 133 (141) 147 (153) m.

Bytt til p nr. 4½ og strikk videre slik:

P 1 (= retten): Strikk 8 (10) 12 (15) 17 (21) 24 (27) r, strikk (1 vr, 4 r, 1 vr, 6 r, 1 vr, T2R, 1 vr, 1 r) 2 ggr, 1 vr, 4 r, 1 vr, 6 r, 1 vr, T2R, 1 vr, T2L, 1 vr, 6 r, (1 vr, 4 r, 1 vr, 1 r, 1 vr, T2L, 1 vr, 6 r) 2 ggr, 1 vr, 4 r, 1 vr, strikk r ut p.

P 2 og alle følgende partalls-p: Strikk vr.

P 3: Strikk 8 (10) 12 (15) 17 (21) 24 (27) r, (1 vr, Cr4R, 1 vr, 5 r, 1 vr, T2R-flette, 2 r) 2 ggr, 1 vr, Cr4R, 1 vr, 5 r, 1 vr, T2R-flette, 1 r, T2L-flette, 1 vr, 5 r, (1 vr, Cr4L, 1 vr, 2 r, T2L-flette, 1 vr, 5 r) 2 ggr, 1 vr, Cr4L, 1 vr, strikk r ut p.

P 5: Strikk 8 (10) 12 (15) 17 (21) 24 (27) r, (1 vr, 4 r, 1 vr, 4 r, 1 vr, T2R-flette, 3 r) 2 ggr, 1 vr, 4 r, 1 vr, 4 r, 1 vr, T2R-flette, 3 r, T2L-flette, 1 vr, 4 r, (1 vr, 4 r, 1 vr, 3 r, T2L-flette, 1 vr, 4 r) 2 ggr, 1 vr, 4 r, 1 vr, strikk r ut p.

P 7: Strikk 8 (10) 12 (15) 17 (21) 24 (27) r, (1 vr, Cr4R, 1 vr, 3 r, 1 vr, T2R-flette, 4 r) 2 ggr, 1 vr, Cr4R, 1 vr, 3 r, 1 vr, T2R-flette, 5 r, T2L-flette, 1 vr, 3 r, (1 vr, Cr4L, 1 vr, 4 r, T2L-flette, 1 vr, 3 r) 2 ggr, 1 vr, Cr4L, 1 vr, strikk r ut p.

P 9: Strikk 8 (10) 12 (15) 17 (21) 24 (27) r, (1 vr, 4 r, 1 vr, 2 r, 1 vr, T2R-flette, 5 r) 2 ggr, 1 vr, 4 r, 1 vr, 2 r, 1 vr, T2R-flette, 7 r, T2L-flette, 1 vr, 2 r, (1 vr, 4 r, 1 vr, 5 r, T2L-flette, 1 vr, 2 r) 2 ggr, 1 vr, 4 r, 1 vr, strikk r ut p.

P 11: Strikk 8 (10) 12 (15) 17 (21) 24 (27) r, (1 vr, Cr4R, 1 vr, 1 r, 1 vr, T2R-flette, 6 r) 2 ggr, 1 vr, Cr4R, 1 vr, 1 r, 1 vr, T2R-flette, 9 r, T2L-flette, 1 vr, 1 r, (1 vr, Cr4L, 1 vr, 6 r, T2L-flette, 1 vr, 1 r) 2 ggr, 1 vr, Cr4L, 1 vr, strikk r ut p.

P 12: Strikk som P 2.

Gjenta P 1–12.

Strikk slik til bakstykket måler 24 (24) 23 (25) 24 (26) 25 (27) cm, slutt etter en p fra vrangen. Fell til ermehull slik:

P 1 (= retten): Strikk 2 r, løft 1 m løs av p, strikk 1 r, løft den løse m over, strikk som før til det gjenstår 4 m, strikk 2 r sm, 2 r = 2 m felt.

P 2: Strikk 2 vr, 2 vr sm, strikk vr til det gjenstår 4 m, strikk 2 vridd vr sm, 2 vr = 2 m felt.

Forts å felle slik i hver side på hver p: 1 (3) 3 (5) 5 (7) 9 (9) p, deretter på hver 2. p 3 (2) 3 (2) 3 (2) 2 (3) ggr = 103 (105) 107 (111) 113 (119) 121 (125) m.

Forts uten felling til ermehullet måler 20 (20) 21 (21) 22 (22) 23 (23) cm, slutt etter en p fra vrangen.

Fell til skulder og hals bak slik:

P 1 (= retten): Fell av 10 (10) 11 (11) 11 (12) 12 (13) m, strikk som før til det er 27 (28) 28 (29) 30 (32) 32 (33) m på høyre p, snu, og strikk videre over disse m.

P 2 (= vrangen): Fell av 3 m, strikk som før ut p = 24 (25) 25 (26) 27 (29) 29 (30) m.

P 3 (= retten): Fell av 10 (11) 11 (11) 12 (13) 13 (13) m, strikk som før ut p = 14 (14) 14 (15) 15 (16) 16 (17) m.

P 4 (= vrangen): Fell av 3 m, strikk som før ut p = 11 (11) 11 (12) 12 (13) 13 (14) m. Fell av resterende m. Sett de midterste 29 (29) 29 (31) 31 (31) 33 (33) m på en tråd.

Strikk andre siden av bakstykket på samme måte, men speilvendt.

FORSTYKKET

Legg opp og strikk som bakstykket, til det gjenstår ca. 12 (12) 12 (14) 14 (14) 16 (16) p til skråfelling av skulder – slutt etter en p fra vrangen. Sett de midterste 27 m på en tråd = 38 (39) 40 (42) 43 (46) 47 (49) m til hver side, som strikkes ferdig hver for seg.

Fell videre til hals, 1 m på hver p 6 ggr, deretter på hver 2. p 1 (1) 1 (2) 2 (2) 3 (3) ggr = 31 (32) 33 (34) 35 (38) 38 (40) m.

Venstre side: Strikk 3 p uten felling. Fell til skulder på hver 2. p slik: 10,10,11 (10,11,11) 11,11,11 (11,11,12) 11,12,12 (12,13,13) 12,13,13 (13,13,14) m.

Høyre side: Strikk som høyre side, men speilvendt.

ERMENE

Legg opp 42 (42) 42 (42) 46 (46) 46 (46) m på p nr. 4. Strikk 5 cm vrbord som på bakstykket, slutt etter en p fra retten.

Neste p (= vrangen): Strikk vr, øk samtidig 3 (3) 5 (5) 3 (3) 5 (5) m jevnt fordelt = 45 (45) 47 (47) 49 (49) 51 (51) m.

Sett et merke 7 (7) 8 (8) 9 (9) 10 (10) m inn fra hver side. Bytt til p nr. 4½.

Strikk mønster som følger, øk samtidig 1 m i hver side (øk ved å strikke 1 m i fremre og bakre m-ledd i samme m) på P 3, deretter på hver 4. p 12 (15) 14 (17) 16 (19) 20 (20) ggr, deretter på hver 6. (6.) 6. (6.) 6. (6.) 0. (0.) p til det er 81 (83) 85 (87) 89 (91) 93 (93) m på p.

P 1 (= retten): Strikk r til merket, 1 vr, 4 r, 1 vr, 6 r, 1 vr, T2R, 1 vr, T2L, 1 vr, 6 r, 1 vr, 4 r, 1 vr, strikk r ut p.

P 2 og alle følgende partalls-p: Strikk vr.





P 3: Strikk r til merket, 1 vr, Cr4R, 1 vr, 5 r, 1 vr, T2R-flette, 1 r, T2L-flette, 1 vr, 5 r, 1 vr, Cr4L, 1 vr, strikk r ut p.

P 5: Strikk r til merket, 1 vr, 4 r, 1 vr, 4 r, 1 vr, T2R-flette, 3 r, T2L-flette, #1 vr, 4 r# 2 ggr, 1 vr, strikk r ut p.

P 7: Strikk r til merket, 1 vr, Cr4R, 1 vr, 3 r, 1 vr, T2R-flette, 5 r, T2L-flette, 1 vr, 3 r, 1 vr, Cr4L, 1 vr, strikk r ut p.

P 9: Strikk r til merket, 1 vr, 4 r, 1 vr, 2 r, 1 vr, T2R-flette, 7 r, T2L-flette, 1 vr, 2 r, 1 vr, 4 r, 1 vr, strikk r ut p.

P 11: Strikk r til merket, 1 vr, Cr4R, 1 vr, 1 r, 1 vr, T2R-flette, 9 r, T2L-flette, 1 vr, 1 r, 1 vr, Cr4L, 1 vr, strikk r ut p.

P 12: Strikk som P 2.

Gjenta P 1–12.

Forts i mønster slik, øk som angitt over. Forts til ermet måler ca. 45 (45) 46 (46) 47 (47) 47 (47) cm, slutt etter en p fra vrangen.

Fell til ermetopp slik:

P 1 (= retten): Strikk 2 r, løft 1 m løs av p, strikk 1 r, løft den løse m over, strikk som før til det gjenstår 4 m, strikk 2 r sm, 2 r = 2 m felt.

P 2: Strikk 2 vr, 2 vr sm, strikk vr til det gjenstår 4 m, strikk 2 vridd vr sm, 2 vr = 2 m felt.

Forts å felle slik i hver side på hver p: 1

m ytterligere 1 (3) 3 (5) 5 (7) 9 (9) ggr, deretter på hver 2. p: 1 m 3 (2) 3 (2) 3 (2) 2 (3) ggr. Fell videre på hver 2. p: 9 m 3 ggr.

Fell av resterende 15 (15) 15 (15) 15 (15) 13 (11) m.

MONTERING

Sy eller mask sm på skuldrene.

HALSKANT

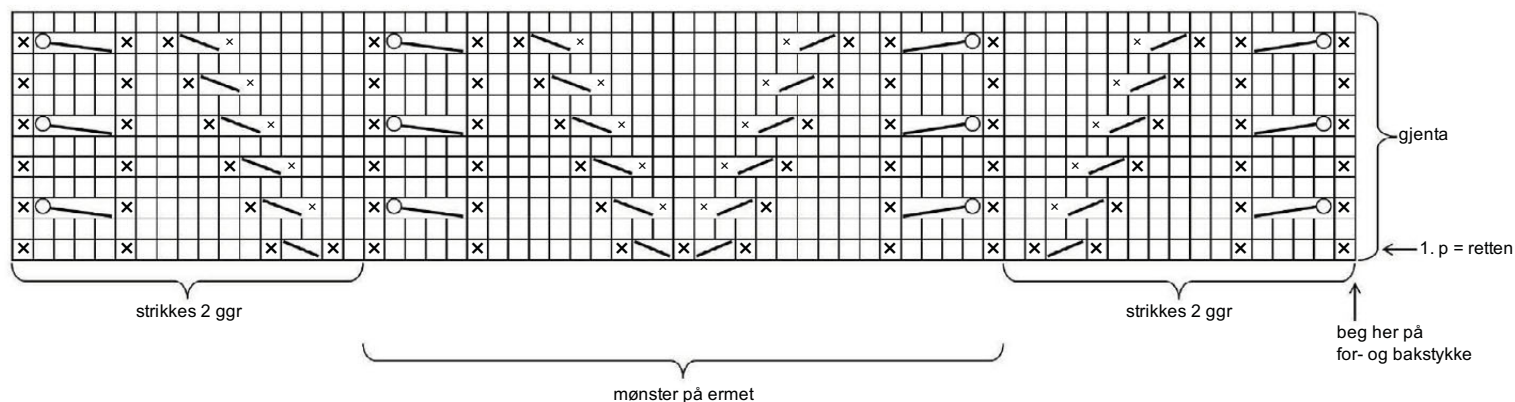
Bruk p nr. 4. Strikk opp fra retten: 15 (15) 15 (18) 18 (18) 20 (20) m ned langs venstre siden av halsen, strikk de 27 m fra tråden foran, strikk opp 15 (15) 15 (18) 18 (18) 20 (20) m opp langs høyre side av halsen, 6 m ned langs ene siden av halsen bak, strikk de 29 (29) 29 (31) 31 (31) 35 (35) m fra tråden bak, og strikk opp 6 m opp langs andre siden av halsen = totalt 98 (98) 98 (106) 106 (106) 114 (114) m.

Strikk vrbord 2 r, 2 vr rundt i 14 cm. Fell av i vrbord.

MONTERING

Sy side- og ermesømmer. Sy i ermene.

FLETTEMØNSTER



□ = r på retten, vr på vrangen

⊗ = vr på retten, r på vrangen

↗ = Strikk 2. m (på venstre p) r foran 1. m uten å slippe m av p, strikk 1. m r, og la begge m gli over på høyre p

↘ = Strikk 2. m (på venstre p) r bak 1. m uten å slippe m av p, strikk 1. m r, og la begge m gli over på høyre p

⊗ ↗ = Sett 1 m på flette-p bak arb, strikk 2. m (på venstre p) r foran 1. m uten å slippe m av p, strikk 1. m r, og la begge m gli over på høyre p, strikk 1 vr fra flette-p

↘ ⊗ = Sett 2 m på flette-p foran arb, strikk 1 vr, strikk 2. m (på flette-p) r bak 1. m uten å slippe m av p, strikk 1. m r, og la begge m gli over på høyre p

↗ ⊗ = Sett 3 m på flette-p bak arb, strikk 1 r, deretter 3 r fra flette-p

⊗ ↘ = Sett 1 m på flette-p foran arb, strikk 3 r, deretter 1 r fra flette-p

Sjenerøst sjal

Dette sjalet, strikket i brutt vrangbord-
teknikk, blir deilig å pakke seg inn i når
dagene blir kjøligere.

DESIGN OG FOTO: JÄRBO DESIGN

VINGESPENN SJAL

Størrelse: One size

Plaggets mål:

Høyde: ca. 75 cm (ved spissen)

Bredde: ca. 155 cm (øverst)

Garn: Select no. 1 fra Järbo (70 % merinoull, 30 % mohair, ca. 50 g = 110 m)

Garnforbruk: Vanilla shortbread (nr. 22306) ca. 250 g

Veil. pinner: Nr. 5

Strikkefasthet: Ca. 13 m x 26 p i brutt vrangbord på p 5 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Sjalet strikkes fra spissen bak og oppover, frem og tilbake i brutt vrangbord. Den bølgete kanten oppstår når økningene gjøres vekselvis midt på sjalet og i kantene.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: jarbo.se



TEKNIKKER

Ø1h: Løft tråden mellom to m bakfra med venstre p og strikk den i fremre maskebue.

Ø1v: Løft tråden mellom to m forfra med venstre p og strikk den i bakre maskebue.

Løft 1 m: Ta 1 m løst av p som om den skulle strikkes r.

Brutt vrangbord: Sjalet er strikkes med grunnstruktur i brutt vrangbord. Mønsteret strikkes over to p:

P1 (retten): Strikk r ut p

P2 (vrangen): *2 r, 2 vr*, gjenta fra *-* ut p

Kantm: For å få en jevn kant løftes første m på hver p med garnet bak arb (som om den skulle strikkes r), og siste m på p strikkes vr.

SJAL

Legg opp 6 m. Første p strikkes fra vrangen slik: 3 vr, sett en maskemarkør (MM) midt på arb, 3 vr.

Start diagram A. Strikk frem og tilbake med økninger på retten. Øk først i kantene, deretter på hver side av MM.

Pinnene med oddetall strikkes fra retten og pinnene med partall fra vrangen.

P1: løft 1 m, 1 r, ølv, 2 r, ølh, 1 r, 1 vr

P2: løft 1 m, 1 vr, 1 r, 2 vr, 1 r, 2 vr

P3: løft 1 m, 1 r, ølv, 4 r, ølh, 1 r, 1 vr

P4: løft 1 m, 1 vr, 2 r, 2 vr, 2 r, 2 vr

P5: løft 1 m, 3 r, ølh, 2 r, ølv, 3 r, 1 vr

P6: løft 1 m, 1 vr, 2 r, 4 vr, 2 r, 2 vr

P7: løft 1 m, 4 r, ølh, 2 r, ølv, 4 r, 1 vr

P8: løft 1 m, 1 vr, 2 r, 6 vr, 2 r, 2 vr

P9: løft 1 m, 5 r, ølh, 2 r, ølv, 5 r, 1 vr

P10: løft 1 m, 1 vr, 2 r, 2 vr, 1 r, 2 vr, 1 r, 2 vr, 2 vr

P11: løft 1 m, 6 r, ølh, 2 r, ølv, 6 r, 1 vr

P12: løft 1 m, 1 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra * ut p

Du har nå 18 m. Fortsett å strikke ifølge diagram B og C.

Diagram B: Nå strikkes økninger ved kantene.

P13: løft 1 m, 1 r, ølv, strikk r til 2 m gjenstår, ølh, 1 r, 1 vr

P14: løft 1 m, 2 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra * til 5 m gjenstår, 2 r, 3 vr

P15: løft 1 m, 1 r, ølv, strikk r til 2 m gjenstår, ølh, 1 r, 1 vr

P16: løft 1 m, 3 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra * til 2 m gjenstår, 2 vr

P17: løft 1 m, 1 r, ølv, strikk r til 2 m gjenstår, ølh, 1 r, 1 vr

P18: løft 1 m, 1 vr, 1 r, 2 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra * til 3 m gjenstår, 1 r, 2 vr

P19: løft 1 m, 1 r, ølv, strikk r til 2 m gjenstår, ølh, 1 r, 1 vr

P20: løft 1 m, 1 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra * ut p

Gjenta P13–P20 to ganger = totalt 16 m økt

Diagram C: Nå strikkes økninger på hver side av MM.

P21: løft 1 m, strikk r til 1 m før MM, ølh, 2 r, ølv, strikk r til 1 m gjenstår, 1 vr

P22: løft 1 m, 1 vr, 2 r, *2 vr, 2 r*, gjenta fra * til 2 m før MM, 4 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra * ut p

P23: løft 1 m, strikk r til 1 m før MM,

ølh, 2 r, ølv, strikk r til 1 m gjenstår, 1 vr

P24: løft 1 m, 1 vr, 2 r, *2 vr, 2 r*, gjenta fra * til 3 m før MM, 6 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra * ut p

P25: løft 1 m, strikk r til 1 m før MM, ølh, 2 r, ølv, strikk r til 1 m gjenstår, 1 vr

P26: løft 1 m, 1 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra * til 2 m før MM, 1 r, 2 vr, 1 r, 2 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra * ut p

P27: løft 1 m, strikk r til 1 m før MM, ølh, 2 r, ølv, strikk r til 1 m gjenstår, 1 vr

P28: løft 1 m, 1 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra * ut p

Strikk P21–P28 én gang = 8 m økt

Fortsett i rytmen *diagram B (2 ggr), diagram C (1 gang)* ytterligere 6 ggr = totalt 7 ggr = 186 m.

Strikk ifølge diagram B ytterligere 2 ggr = 202 m.

Strikk nå 8 p i etablert mønster uten å øke. Siste p strikkes fra vrangen.

AVFELLING

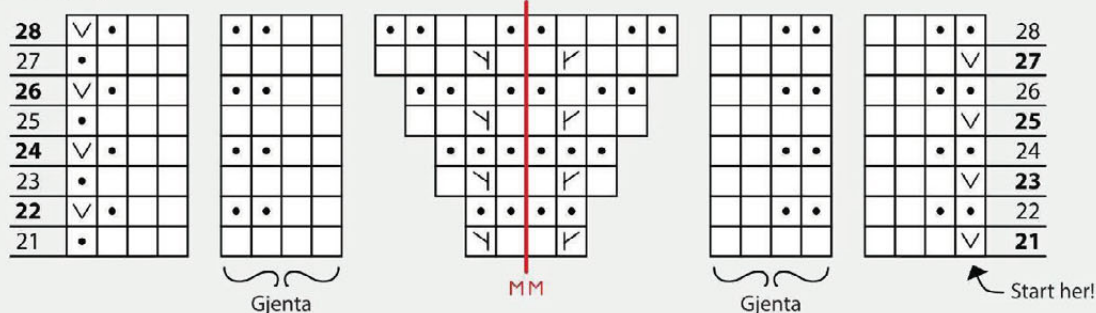
Legg opp 2 nye m på venstre p, strikk *1 r, 2 vridd r sm (i bakre mb), flytt de 2 m fra høyre til venstre p*, gjenta fra * til det gjenstår 3 m. Strikk 3 vridd r sm (i bakre mb).

AVSLUTNING

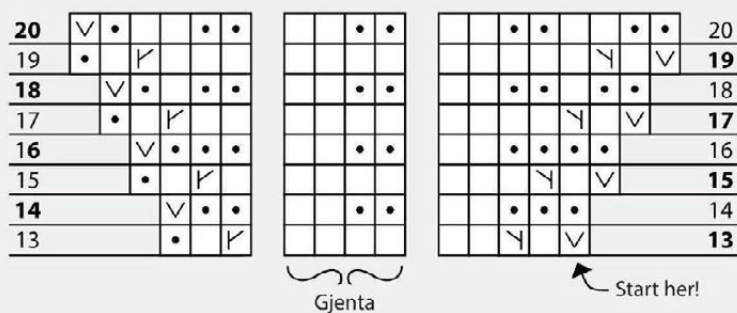
Fest alle tråder. Blotlegg sjalet. Klem forsiktig ut ev. overskuddsvann. Legg sjalet til tørk på et flatt underlag og form det etter angitte mål. Strekk gjerne ut bølgene i kanten for å forme dem.

DIAGRAM C

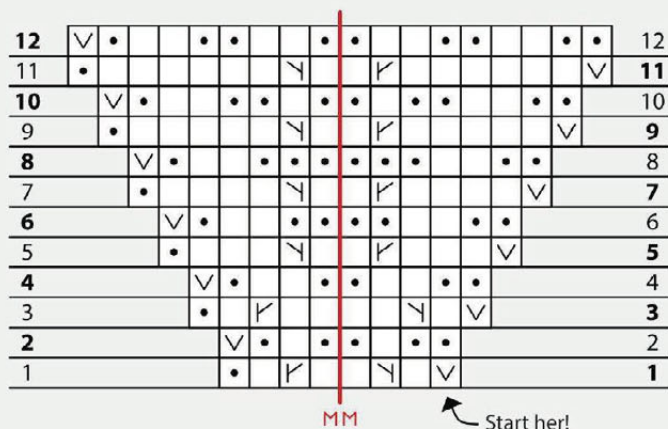
Strikkes 1 gang

**DIAGRAM B**

Gjentas 2 ggr

**DIAGRAM A**

Strikkes 1 gang



Fin i lin

Strikk en myk og deilig jakke i lin med falsk patent og harmoniske farger.

DESIGN OG FOT: LANA GROSSA

JAKKE

Størrelse: 36/40 (42/46) 48/50

Plaggets mål:

Overvidde: 112 (120) 128 cm

Lengde: Ca. 77 cm alle str

Ermelengde: 51 cm alle str

Garn: Solo Lino fra Lana Grossa (80 % resirkulert lin (viskose), 20 % lin, 120 m = 50 g)

Garmengde:

Perlehvít (nr. 56) 400 (450) 450 g

Laks (nr. 63) 300 (300) 350 g

Rosa (nr. 66) 150 g i alle str

Beige (nr. 21) 100 g i alle str

Veil. pinner: Nr. 3 og 3½, rundp nr. 3 (120 cm)

Strikkefasthet: 25½ m og 33 p falsk patent på p nr. 3½ liggende flatt = 10 x 10 cm

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

TEKNIKKER

Knutekant: Den 1. m på hver p tas løs av som om den skulle strikkes r. Den siste m på hver p strikkes r. NB: Alle kanter strikkes med knutekant.

Vrangbord: Strikk vekselvis 1 r, 1 vr.

Falsk patent: Strikk etter diagr. Tallene på høyre side av diagr angir p fra retten, tallene på venstre side angir p fra vrangen. I bredden begynner p med m før 1. pil, gjenta rapporten [= 4 m] mellom pilene og avslutt p med m etter 2. pil. I høyden strikkes 1.-4. p 1 gang, og deretter gjentas 3. og 4. p. For å få bedre oversikt er 2 rapporter tegnet inn i høyden.

Stripemønster A: 2 cm = 6 p laks, 4 cm = 14 p perlehvít, 10 cm = 34 p rosa, 4 cm = 14 p perlehvít, 6 cm = 20 p beige, 2 cm = 6 p perlehvít, 20½ cm = 68 p laks, 2 cm = 6 p perlehvít, 6 cm = 20 p beige, 2 cm = 6 p perlehvít, 2 cm = 6 p laks, strikk videre med perlehvít.

Stripemønster B: 21 cm = 70 p laks, 4 cm = 14 p perlehvít, 11 cm = 36 p rosa, 4 cm = 14 p perlehvít, 2 cm = 6 p beige, strikk videre med perlehvít.

Øketips: På begynnelsen av p etter kantm, og på slutten av p før kantm strikkes tråden mellom to m vridd i mønster (= 1 m økt i hver side).

BAKSTYKKET

Legg opp 145 (157) 165 m med perlehvít på p nr. 3. Strikk 7 cm = 25 p vrbord, beg med en p fra vrangen og 1 r etter

kantm, avslutt p med 1 r før kantm.

Bytt til p nr. 3½ og fortsett med falsk patent i Stripemønster A. Strikk til arb måler 46½ (45½) 44½ cm = 154 (150) 146 p fra vrborden og sett et merke i hver side for å markere begynnelsen av ermehullene, strikk videre rett opp.

Strikk til ermehullene måler 18 (19) 20 cm = 60 (64) 68 p og fell til skrå skuldre. Fell av 5 (5) 6 m i hver side, fell så i hver side på hver 2. p 5 m 3 ggr og 4 m 6 ggr (5 m 9 ggr) 6 m 3 ggr og 5 m 6 ggr.

Samtidig med 8. skulderfelling felles de midterste 49 m av til en avrundet halsringning, og strikk hver side ferdig for seg. Fell videre mot halsen på hver 2. p 2 m 2 ggr. Dermed er alle m på denne siden brukt opp. Strikk motsatt side speilvendt.

VENSTRE FORSTYKKE

Legg opp 73 (81) 85 m med perlehvít på p nr. 3. Strikk 7 cm = 25 p vrbord, beg med en p fra vrangen og 1 r etter kantm, avslutt p med 1 r før kantm. Bytt til p nr. 3½ og fortsett med falsk patent i Stripemønster A. Strikk til arb måler 30 cm = 100 p fra vrborden og fell 1 m til hals i venstre side, fell videre 1 m på hver 4. p 23 (28) 28 ggr og på hver 6. p 5 (2) 2 ggr. Sett samtidig et merke i høyre side i samme høyde som på bakstykket for å markere begynnelsen av ermehullet. Strikk til ermehullet måler 18 (19) 20 cm = 60 (64) 68 p og fell av 5 (5) 6 m i høyre side til skrå skulder, fell så på







hver 2. p 5 m 3 ggr og 4 m 6 ggr (5 m 9 ggr) 6 m 3 ggr og 5 m 6 ggr. Dermed er alle m brukt opp.

HØYRE FORSTYKKE

Strikk speilvendt av venstre forstykke.

ERMER

Legg opp 57 (61) 65 m med perlehvit på p nr. 3. Strikk 7 cm = 25 p vrbord, beg med en p fra vrangen og 1 r etter kantm, avslutt p med 1 r før kantm. Øk 24 (24) 28 m jevnt fordelt på siste p av vrborden = 81 (85) 93 m. Bytt til p nr. 3½ og fortsett med falsk patent i Stripemønster B. Øk 1 m i hver side på 19. p fra vrborden, gjenta økningen på hver 18. p 5 ggr til = 93 (97) 105 m. De økte m i hver side strikkes i falsk patent. Strikk til arb måler 40 cm = 132 p fra vrborden og fell av 5 m i hver side til en flat ermetopp, fell så av i hver side på hver 2. p 5 m 6 ggr til. Fell av de resterende 23 (27) 35 m på neste p.

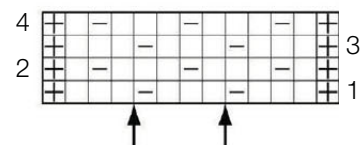
MONTERING

Fukt delene, strekk dem ut etter oppgitte mål og la dem tørke flatt. Sy delene sammen, sy sidesømmene opp til markeringen.

FORKANTER

Start nederst på høyre forstykke og strikk opp 100 m langs hver av de rette kantene på hvert forstykke, 116 m langs de skrå fellekantene og 65 m langs bakstykket med perlehvit på rundp nr. 3 = 497 m. Deretter strikkes det vrbord frem og tilbake, start med 1. p fra vrangen og 1 vr etter kantmasken, avslutt med 1 vr på slutten av p før kantmasken. Strikk til kanten måler 4 cm = 13 p og fell av som m vises. Sy i ermene.

Diagram



Tegnforklaring:

- ⊕ = kantm som knutekant
- = 1 r
- ▢ = 1 vr

FAMILIEN 17/2025 | 55 |

«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

18+ Vinnnersjanse toppremie 1: 625 050
- Hjelpelinien.no **SPILL MED MÅTE**

56	FAMILIEN 17/2025
----	------------------

AV MERETE MARKENG



eller velg
10
Flaxlodd

[illegible]

AV MORTEN LINDQUIST

Koppen rommer 32 cl og passer ypperlig til kaffe, te og andre varme drikker. Den kommer i et begrenset antall, og du kan kun få den ved å vinne kryssordkonkurransen. Lykke til!

4 X 4

2

PLIKT	↙	DELTE UT	↘	PYTT	LYD AMERI- KANSK MYNT	↘
JORDET				OMTRENT		
				RASK		
NUMIS- MATIKER						
PARTI						
↘		RÅNE	KLAGE GENI			
DETEK- TIV						KNE
					BEAR- BEIDE	
↘						
FLET- TING AV BLOMST- ER	KJEDE					
	ØYNE					
BADE- Plass						
BEVEGE						
↘			POLKØ			

3

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

IVAN
IVAR
IVER

TREET	↙	HANDLE	↘	DRIKKEN
HYLET				
KUTTE		VISE GLEDE		
		LONG- DRINK		
↳				
EURO- PEISK HOVED- STAD				

4

EIE

DADLENE
DOLKENE
NULLENE

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

6

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

ESE eller ESEL	PUNG eller PUNGDYR	↓	PAPIR- PENSE	ERTE eller ENDRE	STØRT KATTE- DYR	↓	SETTE FYR PÅ
↳			INSEK- TET				
EKTE					ALFABET- NABOER		
JÆVLIG					FIBER		
↳			VESEN				
			ÅRE				
HORN						VILL eller VETO	
↳			HÅNDEN eller HOVEN				
SKRIVE- REDSKAP							
RENSE							
↳				AYLAR			
				...			

AMERIKANSK KRYSSORD

1			2	3	4
			5		
6	7				
8					
9					

VANNRETT

- 1 Rå
- 5 Artig
- 6 Larvene
- 8 Sans
- 9 Varmdrikkene

LODDRETT

- 1 Åpen
- 2 Løvtrærne
- 3 Vet
- 4 Øve
- 7 Plenty

7

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

Lett	FIN- NER- LØNN	MODER- NE	LEI	↓	TALL	Vanske- lig	SKIFTER MUNNEN	↓	TRAPP	BUNTEN	↓
SUGER					IKKE HURTIG	FØRES				NÆRE	
						BÅT					
↳											
HAMRET		TOALETT			BAKKE	MASSE					
RUIN											
BEVEGET											
↳						PAPE- GØYEN					



Kodekryss

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

10



9

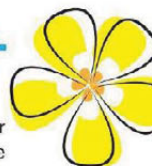
TYEN	BILDET	BJEFFE	BANKE ENSOM	↓	HELT LIK	↓
↳					SPISE	
AM. BAKVERK						
						DES- SERTEN
↳						
HENDENE			ORM		HÅRETE	
VISE GLEDE						
SÆR		REIM				
↳		KASS FURU- SETH				
				ORE		
				IKKE MEG		
KIKKET						
BØKSENE						
BRUKES I ROBÅT						
↳			DNA			

AV MERETE MARKENG

eller velg
10
Flaxlodd



Koppen rommer 32 cl og passer ypperlig til kaffe, te og andre varme drikker. Den kommer i et begrenset antall, og du kan kun få den ved å vinne kryssordkonkurransen. Lykke til!

A woman with long, wavy blonde hair is lying in a vast field of purple lavender flowers. She is propped up on her elbows, looking directly at the camera with a gentle smile. The field of flowers stretches out to the horizon, creating a sense of depth and tranquility. The lighting is soft, suggesting a late afternoon or early morning setting.

Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirklene og leses ovenfra og ned.

VINN «Kryssord-koppen 2025»!

eller vel
10
Flaxlodd



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

SPILL MED MÅTE

VANNRETT

1 Røttene
6 Adj.
11 Hullet
12 Kilt
13 Måleenhet
14 Følge
15 Sønn
16 Dinosaur
18 Brorsønn
20 Hive
22 Søm
24 Betyr ny
25 Tittel
27 Uff
28 Versal
31 Akutt
33 Grinete
35 Enhet
36 Utbygg
37 Eggformete
39 På grunn av
41 Konsumere
42 Pronomen
44 Bartre
46 Instrument
47 Biler
48 Bli kald
50 Bilde
52 Person
53 Brutal
55 Heve
56 Dørdel
58 Lyd
60 Blåse
63 Ekstravagant
64 Kammer
65 Fjesene
67 Papegøye
69 Belegg
70 Adv
72 Makte
74 Holt
75 Forfine
77 Løsning
78 Gjøre i stand
79 Begjær
80 Røpet
82 Nær
84 Klovdyr
86 Dra
87 Brann

LODDRETT

1 Fattig
2 Prøve
3 Møbelmateriale
4 Plante
5 Enslig
6 Perioden
7 Føret
8 Stable
9 Farvel
10 Tidligere stat
17 Verdensomfattende
19 Fektet
20 Brakk
21 Merk
23 Innsjø
25 Flittige
26 Bemerke
29 Bispedømme
30 Ale
32 Dysse
34 Flyr
38 Hagene
39 Passe
40 Forum
42 Ale
43 Myke
45 Iføre
46 Arg
49 Flydd
51 By i Japan
53 Fortell
54 Gynget
56 Øser
57 Fyren
58 Fiskeutstyr
59 Ugreie
61 Bakken
62 Gnaging
66 Basta
68 Kvinnene
71 Nordiske
73 Sanger
74 Bakverk
76 Ose
77 Anfører
78 Knute
81 Grusrygg
83 Dekka
85 Gigabyte

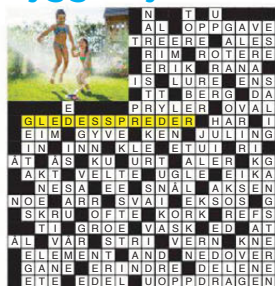
1	2	3	4	5		6	7	8	9	10
11						12				
13			14						15	
	16	17				18		19		
20					21		22			23
24				25		26		27		
		28	29				30			
31	32					33			34	
35						36				
			37		38					
39		40		41				42		43
44			45				46			
		47								
48	49						50		51	
52				53		54		55		
			56				57			
58		59				60		61		62
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				

LØSNINGER og vinner fra 12/25

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.

Hyggekryst



Vinkelkryst



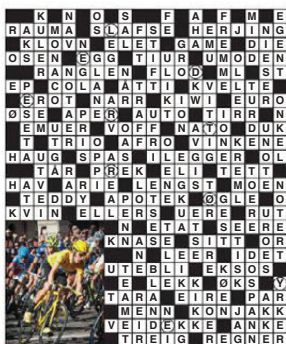
Familiekryst



Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- 1 ELEV
- 2 TAU
- 3 ELVIS
- 4 NULL
- 5 SELVGOD
- 6 KENGURU
- 7 ELVIS
- 8 SLAVEHANDEL
- 9 STILLAS
- 10 TØYSEKOPP

Premievinner 12:
Ingfrid Bøe, Drammen



SAMLEKUPONG 17/25

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: **Kryssordkoppen/10 lodd**

HYGGEKRYSS:.....

VINKELKRYSS:.....

FAMILIEKRYSS:.....

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

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

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

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

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

FARGEKRYSS:.....

KLASSIKEREN:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./-sted:.....

Sudoku løsninger

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

KONTAKT-INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 12. SEPTEMBER
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 17, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.



Gøy med gravemaskin

Alle små barn ville like denne morsomme genseren med gravemaskiner på. Perfekt å ha på ute i sandkassen.

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

GRAVEMASKIN-GENSER

Størrelser: 1 (2) 4 (6) 8 år

Plaggets mål:

Overvidde: 56 (60) 64 (70) 74 cm

Hel lengde: 32 (36) 40 (45) 50 cm

Ermelengde: 21 (25) 28 (33) 37 cm

Garn: Viking Baby Merino (100 % ekstra fin merinoull, 50 g = ca. 175 m), Viking Bambino (50 % bomull, 50 % ekte bambus, 50 g = ca. 176 m), Viking Baby Ull (100 % merinoull, superwash, 50 g = ca. 175 m), Viking Trend Merino Petite (100 % ekstra fin merinoull, 50 g = ca. 175 m), Viking Alpaca Fine (85 % superfine alpaka, 15 % highland ull, 50 g = ca. 175 m)

Garnmengde/farger:

Maisgul (nr. 246) 3 (3) 4 (4) 5 nøster

Naturhvit (nr. 202) 1 (1) 1 (2) 2

nøster

Koksgrå (nr. 217) 1 (1) 1 (1) 1 nøste

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2424-10 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 2½ og 3

Strikkefasthet: 28 m glattstrikk og 37 omg på p nr. 3 = 10 x 10 cm



BOLEN

Legg opp 156 (168) 180 (196) 208 m med maisgult på p nr. 2½ og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbord ca. 5 (5) 5 (6) 6 cm. Skift til p nr. 3 og strikk glattstrikk rundt til arb måler 20 (23) 26 (30) 33 cm. Sett et merke rundt 1 m i hver side med 77 (83) 89 (97) 103 m til hver del. På neste omg felles 11 m i hver side for ermeåpning (merke-m + 5 m på hver side av denne). Legg arb til side og strikk ermer.

ERMENE

Legg opp 44 (44) 48 (52) 52 m med maisgult på p nr. 2½ og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbord ca. 5 (5) 5 (6) 6 cm. Skift til p nr. 3. Strikk glattstrikk og øk på første omg jevnt fordelt til 50 (52) 56 (60) 64 m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet). Strikk glattstrikk rundt og øk 1 m på hver side av merket ca. hver 2. (2½.) 2½. (3.) 3. cm til det er 64 (68) 72 (78) 84 m i omg og ermet måler ca. 21 (25) 28 (33) 37 cm. På siste omg felles 11 m midt under ermet. Strikk ett erme til på samme måte.

BÆRESTYKKET

Strikk alle delene inn på samme rundp med ett erme over hver felling på bolen = 240 (260) 280 (308) 332 m. Strikk 0 (0) 0 (2) 4 omg glattstrikk og korrigjer m-antallet på siste omg ved å felle jevnt fordelt 0 (0) 0 (8) 12 m = 240 (260) 280 (300) 320 m i omg. Strikk mønster I rundt etter diagr. Det er 96 (104) 112 (120) 128 m igjen i omg når mønster I er ferdig strikket. Strikk videre med glattstrikk i maisgult 1 (2) 2 (3) 4 omg og fell på siste omg jevnt fordelt til 92 (96) 100 (104) 108 m. Skift til p nr. 2½ og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbord til halskanten måler ca. 6 (6) 6 (7) 8 cm. Fell av passe løst. Brett kanten dobbel og sy til med løse sting.

MONTERING

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



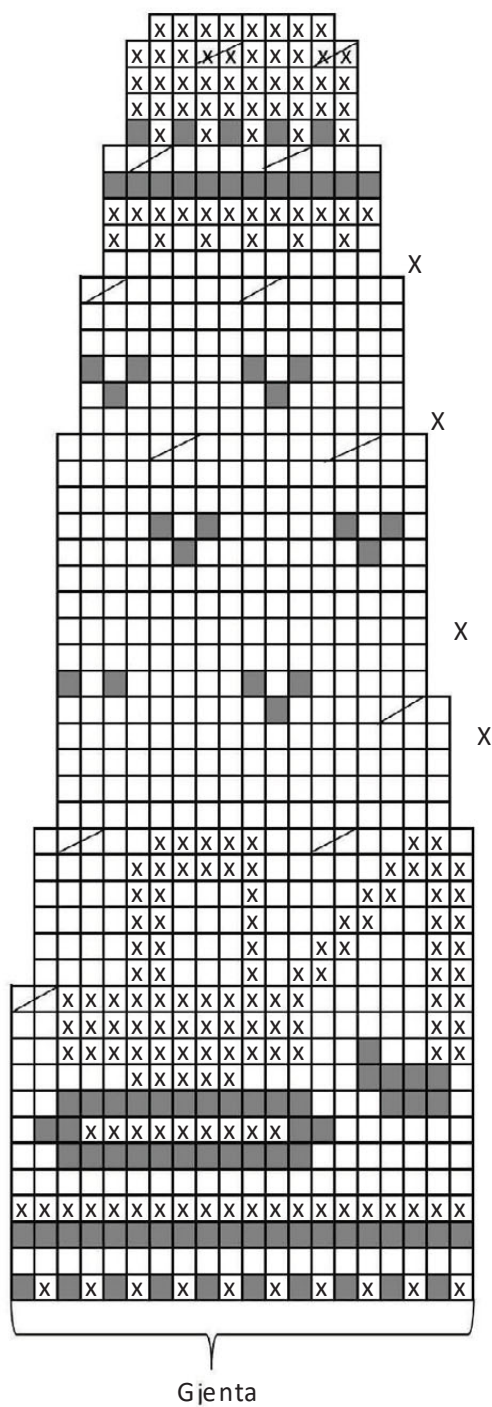
Tekst

????????????????

+++++++ ++++++

+++++

Mønster I



X = Mais gul

 = Koksgrå

 = Naturhvit

X = Denne omg strikkes ikke i str 1 og 2år
Denne omg strikkes 1 gang i str 4, 6 og 8 år

Myk regnbuegenser

Denne søte genseren blir en favoritt i høst.

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

BARNEGENSER

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år

Plaggets mål:

Overvidde: 57 (64) 71 (78) 85 (92) cm

Hel lengde: 37 (41) 45 (49) 53 (57) cm

Ermelengde: 26 (29) 32 (35) 38 (41) cm

Garn: Kid Silk fra Viking Garn (77 % kid mohair, 23 % silke, 25 g/200 m)

Garnmengde:

Frg 1: Hvit (nr. 300) 1 (2) 2 (2) 2 (2) nøster

Frg 2: Rosa (nr. 363) 1 (2) 2 (2) 2 (2) nøster

Frg 3: Lime (nr. 331) 1 (1) 1 (1) 2 (2) nøste

Frg 4: Kongeblå (nr. 324) 1 (1) 1 (1) 2 (2) nøste

Frg 5: Turkis (nr. 330) 1 (1) 1 (1) 2 (2) nøste

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. 5 og 6

Strikkefasthet: 17 m glattstrikk med to tråder på p nr. 6 = 10 cm

Info: Hele genseren strikkes med to tråder

ket, fell av 7 m, strikk til det står igjen 3 m på omg og fell dem av = 82 (94) 106 (118) 130 (142) m. Legg arb til side og strikk ermer.

ERMER

Legg opp 24 (26) 28 (30) 32 (34) m på strømpep nr. 5 med to tråder i frg 2. Strikk 4 (4) 4 (4) 5 (5) cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 6 og sett et merke i starten av omg (= midt under ermet). Strikk 1 omg glattstrikk, samtidig som det økes til 12 (16) 20 (24) 28 (26) m jevnt fordelt, til 36 (42) 48 (54) 60 (60) m. Strikk glattstrikk etter diagr til ermet måler ca. 26 (29) 32 (35) 38 (41) cm, og du er på samme omg i mønsteret som når du felte til ermehull på bolen.



TEGNFORKLARING

□ = frg 1

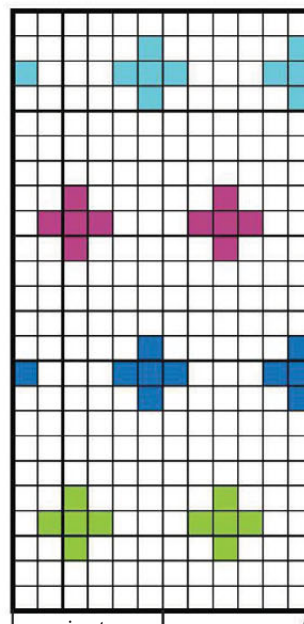
■ = frg 2

■ = frg 3

■ = frg 4

■ = frg 5

DIAGRAM



gjenta

start her

BOLEN

Legg opp 96 (108) 120 (132) 144 (156) m på rundp nr. 5 med to tråder i frg 2.

Strikk 4 (4) 4 (4) 5 (5) cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 6 og strikk glattstrikk etter diagr. Sett et sidemerke i starten av omg og etter 48 (54) 60 (66) 72 (78) m. Strikk til arb måler 21 (25) 27 (31) 34 (37) cm.

Ermehull: Fell av de første 4 m på omg, strikk til det står 3 m igjen før sidemer-



Strikk med to tråder

Når du skal strikke med dobbelt tråd fra samme nøste, strikk tråden i starten av nøstet sammen med tråden på slutten av nøstet (hent fra innsiden).

Erme hull: Fell av de første 4 m på omg, strikk til det står 3 m igjen på omg og fell dem av = 29 (35) 41 (47) 53 (53) m. Strikk et erme til på samme måte.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på samme rundp nr. 6 = 140 (164) 188 (212) 236 (248) m. Fortsett med mønster etter diagr som før. Strikk 1 omg og sett et merke i hver sammenføyning = 4 merker. Omg beg med venstre erme. Fell til raglan fra neste omg.

Raglanfelling: Strikk 2 m r sammen etter hvert merke og 2 m vridd r sammen før hvert merke = 8 m felt på omg. Tilpass mønsteret etter hvert som m felles bort. Gjenta fellingene annen hver omg i alt 10 (12) 14 (15) 17 (18) ganger = 60 (68) 76 (92) 100 (104) m.

HALS

Skift til p nr. 5 og frg 2. Strikk 1 omg r og juster samtidig m-antallet til 60 (68) 72 (76) 80 (84) m, ved å strikke 2 m r sammen jevnt fordelt. Strikk 8 (8) 10 (10) 10 (10) omg vrbord med 1 r, 1 vr, 1 omg vr til brettekant og 8 (8) 10 (10) 10 (10) omg vrbord. Fell løst av.

MONTERING

Fest alle tråder og sy sammen under ermene. Brett halsen dobbelt og sy til fra vrangen.

Trolltind til barn

Mange strikkeglade damer bærer den flotte Trolltind-genseren fra Pudderpiken. Her er den også til barn!

DESIGN OG FOTO: HEGE NILSEN/PUDDERPIKEN

TROLLTIND GENSER

Størrelser: 3–4 (5–6) 7–8 (9–10) år

Plaggets mål:

Overvidde: 80 (84) 89 cm

Bolens lengde til ermehull: 26 (30) 33 (36) cm

Indre ermelengde: 25 (29) 33 (37) cm

Garn: Vidde og Luna fra Hillesvåg Ullvarefabrikk (100 % norsk lamull, 100 g = ca. 200 m).

Garnmengde/farger:

Vidde Turkis (nr. 316) 2 (2½) 2½ (3) hesper

Luna Ubleket hvit (nr. 400) ½ hespe i alle str.

Luna Mintgrønn (nr. 444) ½ hespe i alle str.

Luna Lys orange (nr. 428) ½ hespe i alle str.

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 3½ og 4½

Strikkefasthet: 17 m glattstrikk på p nr. 4½ = 10 cm

Fremgangsmåte: Bol og ermer strikkes rundt nedenfra og opp til ermehullene. Deretter settes delene sammen og bærestykket strikkes rundt. Omg beg i venstre side på bolen. På bærestykket beg omg på venstre side av bakstykket, i overgangen mellom bol og erme.

Garninfo: Hillesvåg Ullvarefabrikk, tlf. 56 35 78 00 eller post@ull.no

Strikkehjelp: hege@pudderpiken.no

BOLEN

Legg opp 136 (144) 152 (160) m med turkis på rundp nr. 3½. Strikk 1 omg glattstrikk. Strikk deretter 6 omg vrbord med 1 r, 1 vr.

Bytt til p nr. 4½ og strikk glattstrikk til arb måler 25 (29) 33 (37) cm fra oppleggskanten, eller til ønsket lengde. Sett en markør i hver side med 68 (72) 76 (80) m til for- og bakstykket. Til ermehull settes det av 9 (10) 11 (12) m på en tråd, de siste 4 (5) 6 (6) m fra bakstykket og de første 5 (5) 5 (6) m fra forstykket. Legg arb til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp 36 (36) 40 (40) m på strømpep nr. 3½ med turkis. Strikk 1 omg glattstrikk. Strikk deretter 6 omg vrbord med 1 r, 1 vr. Fortsett i glattstrikk og øk 2 (4) 2 (2) m jevnt fordelt på neste omg = 38 (40) 42 (42) m.

Bytt til p nr. 4½ og øk 1 m etter første og 1 m før siste m på omg, deretter hver 5. (6.) 6. (7.) omg i alt 8 (8) 8 (9) ggr = 54 (56) 58 (60) m. Strikk til ermet måler 26 (30) 33 (36) cm fra oppleggskanten, eller til ønsket lengde. Sett de 9 (10) 11 (12) m midt under ermet på en tråd. Strikk det andre ermet likt.

BÆRESTYKKET

Strikk sammen ermene og bolen slik: Strikk 45 (46) 47 (48) m fra første erme, strikk 59 (62) 65 (68) m fra forstykket, sett de følgende 9 (10) 11 (12) m på en tråd til ermehull. Strikk 45 (46) 47 (48) m fra andre erme, strikk 59 (62) 65 (68)

m fra bakstykket = 208 (216) 224 (232) m.

Strikk mønster og fellinger etter diagr. Bytt til kortere rundp ved behov. Strikk til den omg i diagr hvor det skal felles for utringing til hals.

HALS

Tell deg frem til midt foran på forstykket. Sett de 18 (18) 20 (20) midterste m på en tråd. Klipp tråden og beg på venstre side av de avsatte m. Strikk frem og tilbake, fell 2 m på hver side av de avsatte m 2 ggr. Plukk opp 4 (4) 6 (6) m på hver side og juster m-tallet til 86 (88) m. Bytt til p nr. 3½ og strikk 6 omg vrbord med 1 r, 1 vr. Strikk 1 omg vr, deretter nye 6 omg 1 r, 1 vr. Fell løst av. Brett halssens dobbelt mot vrangen og sy til med skjulte sting. Det går fint å ha høy hals om man heller ønsker det.

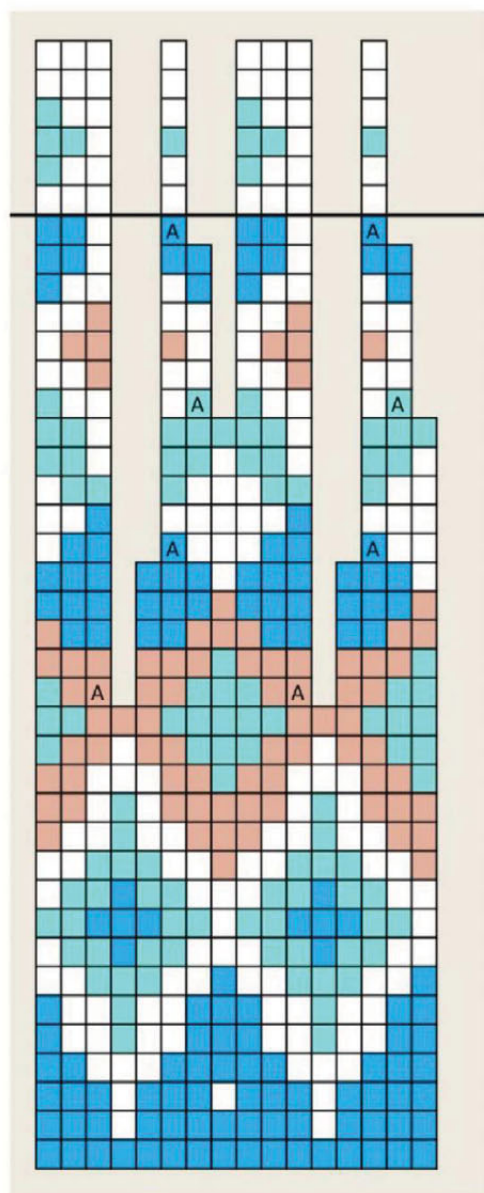
MONTERING

Sy sm ermehullene og fest alle løse tråder. Skyll plagget for hånd i lunke vann og la det tørke liggende.

ØNSKER
DU EN
SMALERE HALS
KAN DU JUSTER
MASKEANTALLET
NOE NED



Trolltind Barn



A= 2 rett sammen



Striper til minsten

Dette skønne settet med genser og bukse strikker du raskt og enkelt på rundpinne.

DESIGN OG FOTO: FILCOLANA



LILLE STRIPE-SETT

Størrelser: 3 mnd/62 cl (6 mnd/68 cl) 1 år/80 cl (2 år/92 cl)

Passer til brystvidde: 45–49 (50–52) 53–55 (56–59) cm

Genserens mål:

Overvidde 49 (52) 56 (61) cm

Lengde 25 (28) 30 (33) cm

Ermelengde: 15 (17) 19 (22) cm

Buksens mål:

Livvidde 41 (46) 50 (54) cm

Innvendig benlengde 18 (22) 27 (33) cm

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

Garnmengde/farger genser:

Farge A: Periwinkle (nr. 142) 50 (50) 50 (100) g

Farge B: Natural White (nr. 101) 50 (50) 50 (100) g

Farge C: Coral Sunset (nr. 380) 10 (10) 10 (10) g

Garnmengde/farger bukser:

Farge A: Periwinkle (nr. 142) 50 (50) 50 (100) g

Farge B: Natural White (nr. 101) 50 (50) 50 (100) g

Farge C: Coral Sunset (nr. 380) 10 (10) 10 (10) g

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 2½ og 3. Heklenål nr. 3.

Tilbehør: 5 markører, 2 maskeholdere, 2 sikkerhetsnåler, 1 knapp til genserens

Strikkefasthet: 28 m og 36 p = 10 x 10 cm glattstrikk på p nr. 3.

Strikkefastheten er målt etter vask. Bytt p om du får flere/færre m på 10 cm.

Fremgangsmåte genser: Arb strikkes ovenfra og ned, i glattstrikk med striper. Øverste del strikkes fem og tilbke, deretter rundt med raglanøkninger. Arb deles til bol og ermer, som strikkes videre rundt.

Fremgangsmåte bukse: Arb strikkes rundt, ovenfra og ned, i glattstrikk med striper. Buksen har brettet linning og forhøyning bak. Det deles til ben, som strikkes videre rundt. Til slutt strikkes en snor til linningen.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: filcolana.dk



TEKNIKKER/FORKORTELSER

Otf: Overtreksfelling. Løft 1 m, strikk 1 m, trekk den løftede m over den strikkede

Øking mot venstre: Stikk venstre p inn under tråden mellom to m forfra, løft tråden opp på p og strikk den vridd r

Øking mot høyre: Stikk venstre p inn under tråden mellom to m bakfra, løft tråden opp på p og strikk den r

Løkkeopplegg: Lag en ring av garnet og strikk i ringen.

Forkortede p med dbl-m: Ta 1. m vr løs av med tråden foran, før tråden bak arb, stram garnet til en dbl-m.

GENSER

HALSKANT

Legg opp 82 (82) 88 (94) m på rundp nr. 2½ med farge C. Strikk frem og tilbake i vrangstrikk 5 p. Bytt til farge A og rundp nr. 3.

BÆRESTYKKE

P 1 (retten): Strikk 15 (15) 16 (17) r, sett markør, 11 (11) 12 (13) r, markør, 30 (30) 32 (34) r, markør, 11 (11) 12 (13) r, markør, 15 (15) 16 (17) r.

P 2: Vrang.

P 3: Bytt til farge B og strikk slik:

Strikk r til 1 m før markør, høyre-øking, 1 r, flytt markør, 1 r, venstre-øking, gjenta fra *-* 3 ggr, r ut omg.

P 4: Vrang med farge B.

P 5: Bytt til farge A og strikk som p 3.

P 6: Vrang med farge A.

Gjenta p 3–6 til det er strikket 16 p i striper.

Neste p (retten): Strikk som p 5, sett sammen til omg. Sett inn omg-markør. Fortsett rundt og øk til raglan i alt 18 (20) 21 (23) ggr = 226 (242) 256 (278) m. Fordelt slik: 66 (70) 74 (80) m på for- og bakstk, 47 (51) 54 (59) m på hvert erme.

DELING TIL BOL OG ERMER

Strikk 33 (35) 37 (40) m, sett 47 (51) 54 (59) m på maskeholder, legg opp 3 (3) 5 (5) m, strikk 66 (70) 74 (80) m, sett neste 47 (51) 54 (59) m på maskeholder, legg opp 3 (3) 5 (5) m, strikk 33 (35) 37 (40) m. = 138 (146) 158 (170) m på bolen

BOL

Strikk i striper til arb måler 24 (27) 29 (32) cm fra skulder. Avslutt med 2 omg farge A. Klipp av A og B.

Bytt til rundp nr. 2½, sett farge C til arb og strikk en omg med felling: *8 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 125 (132) 143 (153) m. Snu, lag dbl-m, strikk r. Strikk 3 omg r. Fell av.

ERMER

Sett 47 (51) 54 (59) m på p nr. 3. Strikk opp 4 (4) 6 (6) m i ermehull = 51 (55) 60 (65) m. Strikk 9 (11) 13 (15) omg i striper.

Omg med felling: 1 r, otf, r til 3 m gjenstår, 2 r sm, 1 r. Gjenta hver 10. (12.) 14. (16.) omg 4 ggr = 43 (47) 52 (57) m.

Strikk til ermet måler 14 (16) 18 (21) cm. Avslutt med 2 omg farge A.

Bytt til p nr. 2½, sett farge C til arb og strikk felleomg: *4 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 36 (40) 44 (48) m. Snu, lag dbl-m, strikk r. Strikk 3 omg r. Fell av. Strikk det andre ermet likt.



HEMPE OG KNAPP

Hekle 10–12 lm med farge C, sy fast i halskanten. Sy knapp på motsatt side.

BUKSE

LINNING

Legg opp 116 (128) 140 (152) m på rundp nr. 2½ med farge C. Sett markør etter 58 (64) 70 (76) m = midt foran. Strikk 9 omg r, 1 omg vr = brettekant, 4 omg r.

Neste omg: Strikk til 5 m før markør, *2 r sm, kast 2 ggr, otf*, 2 r. Gjenta fra *-*.

Neste omg: Strikk 1 r, 1 vridd r i hvert kast. Strikk 3 omg r.

Løft opp 1 m i oppleggskanten, strikk sammen med aktive m = brettekant. Klipp av farge C. Bytt til p nr. 3 og farge A.

BAKSTYKKE MED FORKORTEDE PINNER

P 1: Strikk 18 (19) 20 (21) r, snu.

P 2: Lag dbl-m, 35 (37) 39 (41) vr, snu.

P 3: Lag dbl-m, strikk r til omg-markør, bytt til farge B, strikk r 5 m forbi dbl-m, snu.

P 4: Lag dbl-m, strikk vr 5 m forbi dbl-m, snu.

P 5: Lag dbl-m, strikk r til omg-markør, bytt til farge A, strikk r 5 m forbi dbl-m, snu.

P 6: Lag dbl-m, strikk vr 5 m forbi dbl-m, snu.

Gjenta p 3–6 én gang til.

Siste forkortede p (retten): Lag dbl-m, strikk r til omg-markør. Forts rundt i striper til arb måler 12 (13) 14 (15) cm.

ØKING

Omg med øking: *1 r, venstre-øking, r til 1 m før markør, høyre-øking, 1 r*.

Gjenta fra *-* én gang = +4 m.

Gjenta omg med øking hver 3. omg 4

ggr = 136 (148) 160 (172) m.

DELING TIL BEN

Neste omg: 1 r, sett denne og siste m på sikkerhetsnåler, strikk til 1 m etter midt foran, sett også disse 2 m på sikkerhetsnål. Flytt resterende m til maskeholder.

BEN

= 66 (72) 78 (84) m. Strikk i striper, 13 omg.

Omg med felling: 1 r, otf, r til 3 m gjenstår, 2 r sm, 1 r.

Gjenta hver 8. omg 5 ggr = 54 (60) 66 (72) m.

Strikk til benet måler 17 (21) 26 (32) cm.

Bytt til p nr. 2½, sett farge C, og strikk felleomg: *4 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 45 (50) 55 (60) m. Snu, lag dbl-m, strikk r.

Strikk 3 omg r. Fell av.

Strikk andre ben likt.

SNOR

Legg opp 3 m på strømpep nr. 2½ med farge C. Strikk snor ved å skyve m tilbake og stramme tråden. Strikk til snoren måler ca. 60 (64) 68 (72) cm. Trekk snoren gjennom løpegangen.

MONTERING

Sy åpne m i skrittet sm med maskesting. Fest alle tråder. Vask og tørk flatt.

Ull er gull

Strikk denne koselige og gode genseren til barn i deilig, myk ull og duse farger.

DESIGN: ELSE SCHJELLERUP FOTO: FILCOLANA

FJORDENHUS BARNEGENSER

Størrelser: 2 år/92 cl (4 år/104 cl)
6 år/116 cl (8 år/128 cl)

Plaggets mål:

Overvidde: 64 (68) 71 (75) cm
Hel lengde: 37 (41) 44 (47) cm
Ermelengde: 24 (28) 32 (34) cm

Garn: Pernilla fra Filcolana
(100 % peruansk høylandsull,
50 g = ca. 175 m)

Garnmengde:

Bunnfarge

Frg A: Marzipan (nr. 977) 100 (150)
150 (200) g

Stripefarge

Frg B: Navy Blue (nr. 145) 50 g
Frg C: Fisherman Blue (nr. 818) 50 g
Frg D: Steel Blue (nr. 192) 50 g
Frg E: Granite (nr. 812) 50 g
Frg F: Raindrop (nr. 819) 50 g

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

Strikkefasthet: 23 m og 32 p møn-
sterstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om opp-
skrift og garn: Se filcolana.dk

TEKNIKKER

V-økn (økning mot venstre): Før ven-
stre p fra forsiden under tråden mellom
2 m og strikk denne vridd r.

Otf (overtrekkfelling): Ta 1 m r løs av, 1
r, løft den løse m over.

BOLEN

Legg opp 148 (156) 164 (172) m på rundp
nr. 3½ med frg E. Sett inn en omg-mar-
kør og sett sammen arb. Strikk 1 omg
rundt i vridd vrbord (1 vridd r, 1 vr).

Klipp av frg E. Bytt til frg A og forts
rundt i vridd vrbord til vrborden måler
4 (4) 4½ (4½) cm. Bytt til rundp nr. 4.
Strikk 2 omg r. Start med stripefrg B og
strikk deretter mønster slik:

Omg 1 (stripefrg): *3 r, 1 vr løs av med
garnet bak arb*, gjenta fra * til * ut omg.

Omg 2 (frg A): Strikk r over alle m.

Omg 3 (stripefrg): *1 r, 1 vr løs av med
garnet bak arb, 2 r*, gjenta fra * til * ut
omg.

Omg 4 (frg A): Strikk r over alle m.
Gjenta disse 4 omg til stripen måler 6½
(7½) 8½ (9) cm og hele arb måler 10½
(11½) 13 (13½) cm. Klipp av frg B. Start
med frg C. Forts i mønster til stripen
med denne frg måler 6½ (7½) 8½ (9) cm
og hele arb måler 17 (19) 21½ (22½) cm.
Klipp av frg C. Start med frg D. Forts i
mønster til stripen med denne frg måler
6½ (7½) 8½ (9) cm og hele arb måler
23½ (26½) 30 (31½) cm. Klipp av frg D.
Kun str 2, 4 og 8 år: Start med frg E.
Forts i mønster med denne frg til arb
måler ca. 24 (27) - (32) cm. Avslutt med
en mønsteromg.

Alle størrelser: Strikk 1 omg r med frg A.

Neste omg: Strikk 3 (3) 4 (4) m, sett
disse m på en maskeholder, strikk 68

(72) 74 (78) m iflg. mønsteret, strikk de
neste 6 (6) 8 (8) m, sett disse m på en
maskeholder, strikk 68 (72) 74 (78) m
iflg. mønsteret, strikk 3 (3) 4 (4) m og
sett disse m på samme maskeholder
som de første m på omg.

Merk omg du er kommet til i mønste-
ret slik at du kan avslutte samme sted
på ermene. Klipp av garnet og la arb
hvile mens du strikker ermene.

ERMER

Legg opp 44 (48) 48 (50) m på ström-
pep nr. 3½ med frg B, sett inn en omg-
markør og sett sammen omg. Strikk 1
omg vridd vrbord (1 vridd r, 1 vr) og
klipp av frg B. Start med frg A og strikk
4 (4) 4½ (4½) cm vridd vrbord. Bytt til
strømpep nr. 4. Strikk 1 omg r og øk
jevnt ut med 8 (8) 8 (10) m = 52 (56) 56
(60) m. Forts med frg B og strikk 4 (5) 4
(5) cm rundt iflg mønsteret som på
bolen. Avslutt med en omg med
mønster.

Neste omg (økingsomg, frg A): Flytt
markøren, 1 r, v-økn, strikk r til 1 m
før markøren, v-økn, 1 r.

Strikk økingsomg hver 4. (5.) 4. (5.) cm
i alt 4 (3) 5 (4) ggr til det er 60 (62) 66
(68) m, samtidig strikkes det striper og
mønster som på bolen: Forts med frg B
til stripen med denne frg måler 6½ (8)
9½ (10) cm og ermet måler 10½ (12) 14
(14½) cm. Klipp av frg B. Start med frg
C og forts rundt med økinger og møn-
ster til stripen med denne frg måler
6½ (8) 9½ (10) cm og ermet måler 17
(20) 23½ (24½) cm. Klipp av frg C.
Start med frg D og forts rundt i møn-
ster og med økinger til det er 60 (62) 66





(68) m og stripen med denne frg måler $6\frac{1}{2}$ ($7\frac{1}{2}$) $8\frac{1}{2}$ (9) cm og ermet måler $23\frac{1}{2}$ ($27\frac{1}{2}$) 32 ($33\frac{1}{2}$) cm. Klipp av frg D.

Kun str 2, 4 og 8 år: Start med frg E og forts rundt i mønster til ermet måler ca. 24 (28) - (34) cm fra oppleggskanten. Avslutt med samme mønsteromg som på bolen.

Alle størrelser: Strikk 1 omg r med frg A.

Neste omg: Strikk iflg. mønsteret og sett samtidig den første og de 3 (3) 4 (4) siste m på omg på en maskeholder. La arb hvile og strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKET

Sett ermene sammen med bolen uten å strikke m: Flytt m til det ene ermet over på rundpinnens høyre pinne over de hvilende m på bolen, flytt m til forstykket over på høyre pinne, flytt m til det andre ermet over på høyre pinne over de hvilende m på bolen = 244 (256) 264 (276) m på p. Omg starter mellom høyre erme og bakstykket. Start med frg A og strikk rundt slik:

Omg 1: Strikk r til siste m fra bakstykket, som strikkes r sm med første m fra ermet, sett inn en markør, strikk til siste m på ermet og strikk den sm med første m fra forstykket, sett inn en markør, strikk r til siste m på forstykket og strikk den sm med første m på ermet, sett inn en markør, strikk r til siste m på ermet og strikk den sm med første m på bakstykket, sett inn en omg-markør = 4 m felt. De sammenstrikkede m fungerer som raglan-m (RM) og er plassert som m før hver markør.

Omg 2: *Strikk mønster med stripefrg til 1 m før markøren, ta 1 m vr løs av med garnet bak arb (RM)*, gjenta fra * til * ut omg.

Omg 3: Strikk r med frg A.

Omg 4: Strikk som omg 2.

Merk at mønsteret heretter strikkes slik at det passer, etter hvert som det blir færre m på bærestykket.

Omg 5 (raglanfelling, frg A): *Strikk 2 r sm, strikk r til 3 m før markøren, strikk otf, 1 r (RM)*, gjenta fra * til * ytterligere 3 ggr = 8 m felt.

Omg 6: Strikk som omg 2.

Strikk omg 5 og 6 i alt 17 (18) 19 (20) ggr = 104 (108) 108 (112) m. Samtidig bytt til frg F når stripen med frg E måler $6\frac{1}{2}$ ($7\frac{1}{2}$) $8\frac{1}{2}$ (9) cm. Avslutt med en mønsteromg når det er 33 (35) 35 (37) m mellom markørene på hhv. for- og bakstykket og 19 m på hvert erme. Bytt ev. til liten rundp 40 cm. Klipp av garnet og flytt alle m og markører fra starten av omg frem til de 12 (14) 14 (16) midterste m på forstykket over til høyre p. Flytt disse 12 (14) 14 (16) m til en maskeholder og la dem hvile. Forts deretter kun i glattstrikk og frg A, med raglanfelling og forkortede p frem og tilbake slik:

P 1 (retten): Strikk r og raglanfelling som før frem til de hvilende m, snu.

P 2 (vrangen): Kast på p, strikk vr til 3 m før de hvilende m, snu.

P 3 (retten): Kast på p, strikk r og raglanfelling til 3 m før kastet fra forrige p, snu.

P 4 (vrangen): Kast på p, strikk vr til 2 m før kastet fra forrige p, snu.

P 5 (retten): Kast på p, strikk r og raglanfelling til 2 m før kastet fra forrige p, snu.

P 6 (vrangen): Kast på p, strikk vr til 2 m før kastet fra forrige p, snu.

Sett de hvilende m tilbake på høyre p. På neste p (siste forkortede p) forts raglanfelling samtidig som kastene strikkes sm med nabo m:

Siste forkortede p (retten): Kast på p, strikk r og raglanfelling til kastet, strikk kastet r sm med neste m, gjenta ved de 2 neste kastene, strikk r over de hvilende m, strikk r til m før kastet, løft m r løs av, strikk kastet r, løft den løse m over, gjenta ved de 2 neste kastene, strikk r til omg-markøren = 72 (76) 76 (80) m.

Strikk 1 omg r og fjern samtidig alle markører unntatt omg-markøren. Strikk 10 omg vridd vrbord (1 vridd r, 1 vr) over alle m. Klipp av frg A. Bytt til frg E og strikk 1 omg vridd vrbord. Fell løst av i vridd vrbord.

MONTERING

Fest alle tråder. Sy sm m under hvert ermehull med maskesting. Vask gensen iflg. anvisningen på banderolen, strekk ut til oppgitte mål og la tørke flatt på et håndkle.

Tøff lue

Luen strikkes nedenfra og opp, rundt på rundp – det byttes til strømpep når det felles på toppen av luen.

DESIGN OG FOTO: DROPS DESIGN

OKTOBER-LUE

Størrelser: 2 (3/5) 6/9 (10/12) år
Passer hodemål ca.: 48/50 (50/52) 52/54 (54/56) cm

Garn: Drops Merino Extra Fine fra Garnstudio (100 % merinoull, 50 g = ca. 105 m) 100 (100) 150 (150) g rust nr. 42

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift (me-085-bn) og garn: garnstudio.no

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 3½

Strikkefasthet: 22 m i bredden og 30 p i høyden med glattstrikk = 10 x 10 cm

Felletips: Strikk til det gjenstår 3 m før merketråden, strikk 2 m r sm, 2 m r (merketråden sitter mellom disse m), ta 1 m løst av, strikk 1 m r og løft den løse m over m som ble strikket. Gjenta fellingen ved hver merketråd.

Legg opp 96 (102) 108 (108) m på rundp nr. 3½. Sett en merketråd i starten av omg. Strikk glattstrikk til arb måler 10 (12) 14 (16) cm.

Brett oppleggskanten inn på innsiden av arb slik at arb ligger vrangen mot vrangen, pass på at merketråden fra starten av omg treffer starten av omg på p. *Bruk høyre p til å plukke opp 1 m fra oppleggskanten, sett m på venstre p og strikk denne m sm med neste m på venstre p, strikk 1 m r fra venstre p, hopp over 1 m fra oppleggskanten*. Gjenta fra * til * omg rundt. Nå er oppleggskanten festet og kanten nederst er dobbel. Sett et merke i arb her, videre måles arb herfra.

Strikk vrbord (3 r / 3 vr) i 2 cm.

Vreng luen slik at det kan strikkes videre fra den andre siden av arb.

Strikk videre i glattstrikk til arb måler ca. 13 (14) 14 (15) cm fra merket (det gjenstår ca. 7 (7) 8 (8) cm til ferdig mål). Sett 3 merketråder i arb, sett de mellom m og slik at det er 32 (34) 36 (36) m mellom hver merketråd. Fell på hver 2. omg totalt 7 (7) 8 (8) ggr, deretter på hver omg totalt 6 (7) 7 (7) ggr = 18 m. Strikk 2 og 2 m r sm omg rundt = 9 m. Klipp tråden, trekk den gjennom de resterende m, stram tråden og fest godt. Brett kanten på luen opp. Luen måler ca. 20 (21) 22 (23) cm med kanten brettet opp.





Flettefin

Denne anvendelige genseren er strikket i en miks av ull og bomull og er perfekt til de minste.

DESIGN OG FOTO: LANA GROSSA

FLETTEGENSER

Størrelser: 62/68 (74/80) 86/92

Plaggets mål:

Overvidde: 50 (56) 62 (68) cm

Lengde: 23 (25) 27 (29) cm

Ermelengde: 15 (17) 19 (21) cm

Garn: Alta Moda Cotelana fra Lana Grossa (45 % bomull, 45 % ren ny ull (merino), 10 % polyamid, 50 g = 150 m)

Garnmengde: Grågrønn nr. 9:

100 (150) 150 (200) g

Veil. pinner: Rundp nr. 3½, hjelpep

Strikkefasthet: 28 m og 32 p flettemønster på p nr. 3½ = 10 x 10 cm

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

TEKNIKKER

Vrangbord: Strikk 1 r, 1 vr.

Flettemønster: (m-tall delelig med 8 + 4 + 2 kantm). Strikkes etter diagr. Kun p fra retten er tegnet. På vrangen strikkes m som forklart. Beg med 1 kantm før høyre pil, gjenta rapporten på 8 m mellom pilene, avslutt med de 4 m og 1 kantm etter venstre pil. Gjenta p 1–6. Ved økning i sidene strikkes de nye m inn i mønsteret.

BAKSTYKKET

Legg opp 70 (78) 86 (94) m og strikk 2 cm vrbord fram og tilbake. Forts i flettestrikk fra rettsiden. Når arb måler 21½ (23½) 25½ (27½) cm, fell av de midterste 24 m til hals og strikk hver side for seg. Fell mot halsen på hver 2. p 1 x 3 m og 1 x 2 m. Når arb måler 23 (25)

27 (29) cm, fell av de resterende 18 (22) 26 (30) m til skulder. Strikk andre side motsatt.

FORSTYKKET

Strikk som bakstykket, men med dype-re hals. Når arb måler 20 (22) 24 (26) cm, fell av de midterste 18 m til hals. Strikk hver side for seg og fell mot halsen på hver 2. p 1 x 4 m, 1 x 2 m og 2 x 1 m. Når arb måler 23 (25) 27 (29) cm, fell av de resterende 18 (22) 26 (30) m til skulder. Strikk andre side motsatt.

ERMER

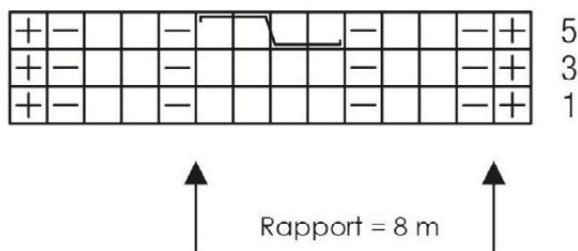
Legg opp 46 (54) 62 (62) m og strikk 2 cm vrbord. Forts i flettemønster fra rettsiden. Øk 1 m i hver side på hver 6. p 3 ggr og hver 8. p 2 ggr (hver 8. p 5 ggr) hver 8. p 3 ggr og hver 10. p 2 ggr (hver 10. p 5 ggr). Når ermet måler 15 (17) 19 (21) cm, fell løst av. Strikk det andre ermet likt.

MONTERING

Sy eller mask skuldrene sammen, og sy side- og ermesømmene. Sy i ermene.

HALS

Strikk opp 70 m langs halsen og strikk vrbord rundt i 4 cm. Fell av og fest alle løse tråder.



TEGNFORKLARING:

□ = 1 m glattstrikk: r på retten, vr på vrangen

▢ = 1 m vrangstrikk: vr på retten, r på vrangen

⊕ = 1 kantm

□□□□ = Sett 2 m på hjelpep foran arb, strikk 2 r og m fra hjelpep r. På vrangen strikkes de 4 m vr.

Yndig sett

Morsomt gavesett med frosketeppe
og søte sko til en smårolling.

DESIGN: JANE BURNS
FOTO: IMMEDIATE MEDIA
OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

TEPPE OG SKO

Mål: 57 x 74 cm

Garn: Yarnsmith Create DK (100 % akryl, 100 g/290 m)

Garnforbruk:

Frg A: Gressgrønn (nr. 3200) 200 g

Frg B: Hvit, en rest

Frg C: Sort, en rest

Garnalternativ: Smart fra Sandnes
Garn (100 % ull, 50 g/100 m): Grønn
(nr. 8264) 300 g

Veil. pinner: Nr. 3,25 og 4

Strikkefasthet: 22 m og 30 p glatt-
strikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm

TEPPE

Legg opp 4 m på p nr. 4 med frg A og strikk glattstrikk frem og tilbake.

1. p (retten): Ta 1 m løs av, øk 1 m, strikk ut p = 5 m.

2. til 7. p: Ta 1 m løs av, øk 1 m, strikk ut p = 10 m.

7. p: Ta 1 m løs av, øk 1 m, strikk ut p.

8. p: Ta 1 m løs av, øk 1 m, 3 r, strikk vr til det står igjen 5 m, 5 r.

Gjenta de 2 siste p til du har 126 m.

Felling:

1. p (retten): Ta 1 m løs av, 2 m vridd r sm, strikk ut p = 125 m.

2. p: Ta 1 m løs av, 2 m vridd r sm, 3 r, strikk vr til det står igjen 5 m, 5 r = 124 m.

Gjenta de 2 siste p til 26 m står igjen.

HETTE

Plasser en markør på beg og slutten av siste p.

1. p: Ta 1 m løs av, øk 1 m, strikk ut p = 27 m.

2. p: Ta 1 m løs av, øk 1 m, 3 r, strikk vr til det står igjen 5 m, 5 r = 28 m.

Gjenta de 2 siste p til 70 m står igjen.

Neste p (retten): Ta 1 m løs av, 4 r, strikk vr til det står igjen 5 m, 5 r.

Neste p: Ta 1 m løs av, strikk ut p. Gjenta de 2 siste p 1 gang til. Fell av.

ØYNE

Bakgrunn: Legg opp 28 m med frg A på p nr. 3,25.

1.-5. p: Strikk r.

6. p: Strikk vr.

7. p: 1 r, (1 r, 2 m vridd r sm) 4 ggr, 2 r, (2 r sm, 1 r) 4 ggr, 1 r = 20 m.

8. p: Strikk vr.

9. p: 1 r, (1 r, 2 m vridd r sm) 3 ggr, (2 r sm, 1 r) 3 ggr, 1 r = 14 m.

10. p: Strikk vr.

11. p: 1 r, (1 r, 2 m vridd r sm) 2 ggr, (2 r sm, 1 r) 2 ggr, 1 r = 10 m.

12. p: Strikk vr.

13. p: 2 m vridd r sm 3 ggr, 2 r sm 2 ggr = 5 m.

Klipp tråden, før den gjennom de siste m, stram og fest den. Sy sm sidene så det dannes en sirkel. Lag en til.

Øyeeple: Legg opp 22 m med frg A på p nr. 3,25.

1. p: Strikk r. Bytt til frg B.

2. p: Strikk vr.

3. p: 1 r, (1 r, 2 m vridd r sm) 3 ggr, 2 r, (2 r sm, 1 r) 3 ggr, 1 r = 16 m.

4. p: Strikk vr.

5. p: 1 r, (1 r, 2 m vridd r sm) 2 ggr, 2 r, (2 r sm, 1 r) 2 ggr, 1 r = 12 m.

6. p: Strikk vr.

7. p: 2 m vridd r sm 3 ggr, 2 r sm 3 ggr = 6 m.

Klipp tråden, før den gjennom de siste m, stram og fest den. Sy sm sidene så det dannes en sirkel. Lag en til.

Pupiller: Legg opp 5 m med frg C på p nr. 3,25. Strikk 1 p vr. Klipp tråden, før den gjennom de siste m, stram og fest den. Sy pupillen fast midt på øyeeplet.

MONTERING

Brett teppet ved markørene vrangle mot vrangle, så det dannes en hette, og sy sm sidene. Sy øynene sm, se bilder som veiledning, bruk garnendene som fyll. Broder munn og 2 nesebor med frg C. Damp teppet fra vrangen.





SKO

Legg opp 29 (33) 37 m med frg A på p nr. 3,25.

1. p (retten): *1 r, 1 vr, gjenta fra * til siste m, 1 r.

2. p (vrangen): *1 vr, 1 r, gjenta fra * til siste m, 1 vr.

Gjenta disse 2 p til arb måler 5 (6) 7 cm, avslutt med en p fra vrangen. Bytt til p nr. 4 og fortsett i glattstrikk. Strikk 8 p.

HÆLFELLING

1. p: 18 (20) 22 r, snu.

2. p: 7 vr, snu.

Strikk kun over disse 7 m, strikk 10 (12)

14 p. Klipp tråden og før alle m over på samme p. Bytt til frg A fra retten, strikk opp 11 (13) 15 m og strikk opp 8 (10) 12 m langs siden av hælen, strikk de 7 hælm, strikk opp 8 (10) 12 m langs den andre siden av hælen, strikk r til det står igjen 11 (13) 15 m = 45 (53) 61 m. Strikk 5 (7) 9 p glattstrikk.

SÅLE

1. p: Strikk 2 r sm, 18 (22) 26 r, 2 m vridd r sm, 1 r, 2 r sm, 18 (22) 26 r, 2 r sm = 41 (49) 57 m.

2. p: Strikk r.

3. p: Strikk 2 r sm, 16 (20) 24 r, 2 m vridd r sm, 1 r, 2 r sm, 16 (20) 24 r, 2 r sm.

4. p: Strikk r.

5. p: Strikk 2 r sm, 14 (18) 22 r, 2 m vridd r sm, 1 r, 2 r sm, 14 (18) 22 r, 2 r sm.

6. p: Strikk r.

7. p: Strikk 2 r sm, 12 (16) 20 r, 2 r sm, 1 r, 2 r sm, 12 (16) 20 r, 2 r sm = 29 (37) 45 m. Fell av.

ØYNE

Legg opp 9 m med frg A på p nr. 3,25. Bytt til frg B.

1. p (vrangen): Strikk vr.

2. p (retten): (1 r, 2 m vridd r sm) 3 ggr. Klipp tråden, før den gjennom de 6 m, stram og fest den. Sy sm sidene så det dannes en sirkel. Lag 3 til.

Eventyrlig fin

Du skal kysse mange frosker for å finne drømmeprinsen ... Denne søte barnegenseren har morsomt eventyrmotiv og er populær hos de minste.

DESIGN: VIKING GARN V/HEIDI BOLLESTAD FOTO: STUDIO HJELM



DRØMMEPRINSEN-GENSER

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år

Plaggets mål:

Overvidde: 59 (65) 68 (75) 79 (85) cm
Hel lengde: 35 (40) 45 (50) 54 (58) cm
Ermelengde: 23 (28) 31 (36) 40 (43) cm

Garn: Alpaca Storm fra Viking Garn (40 % superfin alpakka, 40 % merinoull, 20 % nylon, 50 g = ca. 133 m)

Garnalternativ: Viking Sportsragg (60 % ull, 20 % akryl, 20 % nylon), Viking Superwash (100 % superwashbehandlet ull), Viking Merino (100 % superwashbehandlet merinoull), Viking Bamboo (50 % bambus, 50 % bomull), 50 g = lengde varierer.

Garnmengde:

Blå (nr. 522) 5 (5) 6 (6) 7 (7) nøster
Gressgrønn (nr. 533) 1 (1) 1 (1) 1 (2) nøster

Mosegrønn (nr. 532) 1 nøste

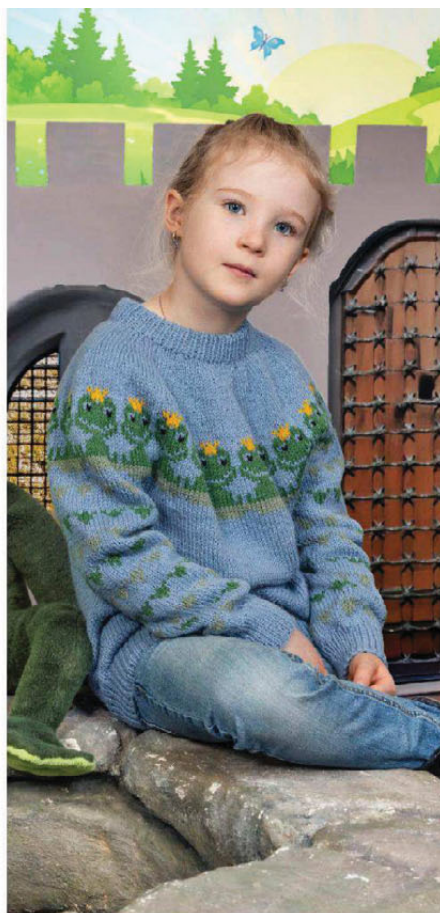
Gul (nr. 545) 1 nøste

Svart (nr. 503) rest til øyne

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

Strikkefasthet: 22 m glstrikk i bredden på p nr. 4 = ca. 10 cm. Husk at strikkefastheten må holdes hvis resultatet skal bli vellykket.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2505-5 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no



BOLEN

Legg opp 130 (142) 150 (166) 174 (186) m med blått på p nr. 3 og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk ca. 5 (5) 5 (6) 6 (6) cm. Skift til p nr. 4 og strikk glattstrikk. Sett et merke i hver side med 65 (71) 75 (83) 87 (93) m til hver del. Når arb måler ca. 22 (25) 29 (33) 36 (39) cm, fell 10 m i hver side for ermeåpning (5 m på hver side av merket). Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMER

Legg opp 38 (40) 42 (44) 46 (48) m med blått på p nr. 3 og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk ca. 5 (5) 5 (6) 6 (6) cm. Skift til p nr. 4. Strikk 1 omg glattstrikk og øk på denne omg jevnt fordelt til 41 (43) 45 (47) 49 (51) m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet). Strikk mønster I som gjentas, samtidig som det økes 1 m på hver side av merket ca. hver 3½. (3.) 3½. (3½.) 4. (3½.) cm til det er 51 (57) 59 (63) 65 (71) m i omg. Strikk til ermet måler ca. 23 (28) 31 (36) 40 (43) cm. På siste omg fell 10 m midt under ermet (5 m på hver side av merket). Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKET

Strikk alle delene inn på samme p nr. 4, med ett erme over hver felling på bolen = 192 (216) 228 (252) 264 (288) m i omg. Beg bak ved høyre skulder og strikk 0 (1) 2 (2) 4 (6) omg glattstrikk, deretter mønster II rundt etter diagr. Tell deg ut fra midt på ryggen, hvor i mønster II du skal begynne. Strikk og fell etter mønster II. Når mønster II er ferdig strikket, er det 64 (72) 76 (84) 88 (96) m igjen i omg.

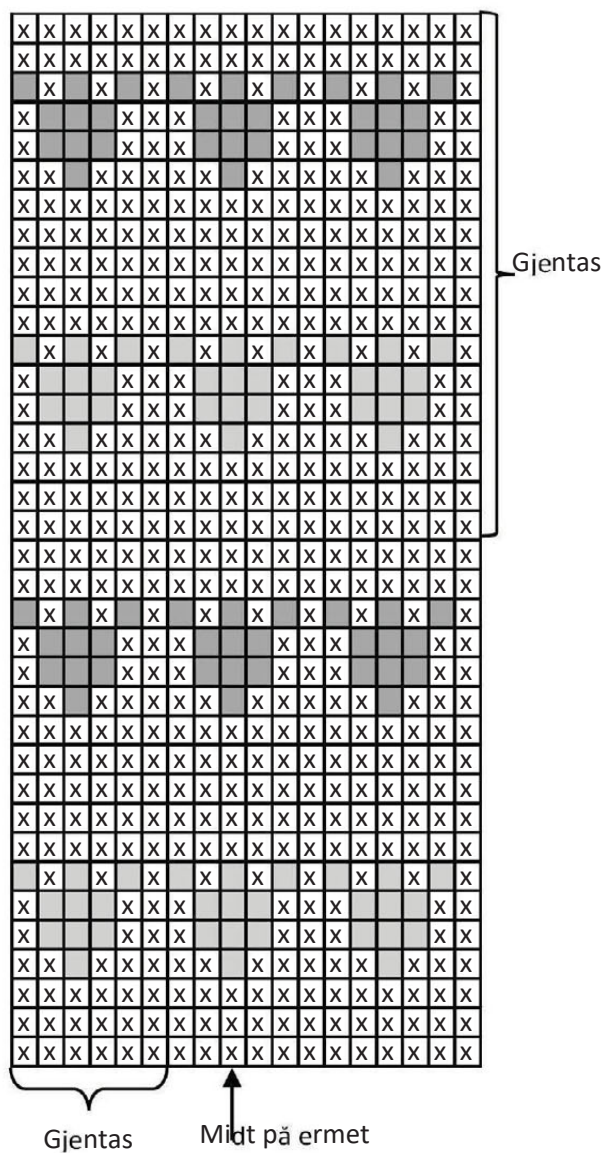
HALSKANT

Skift til p nr. 3. Strikk 1 omg glattstrikk og fell på denne omg jevnt fordelt til 64 (68) 72 (76) 80 (84) m. Strikk deretter 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk til halskanten måler ca. 6 cm. Fell løst av med r over r og vr over vr.

MONTERING

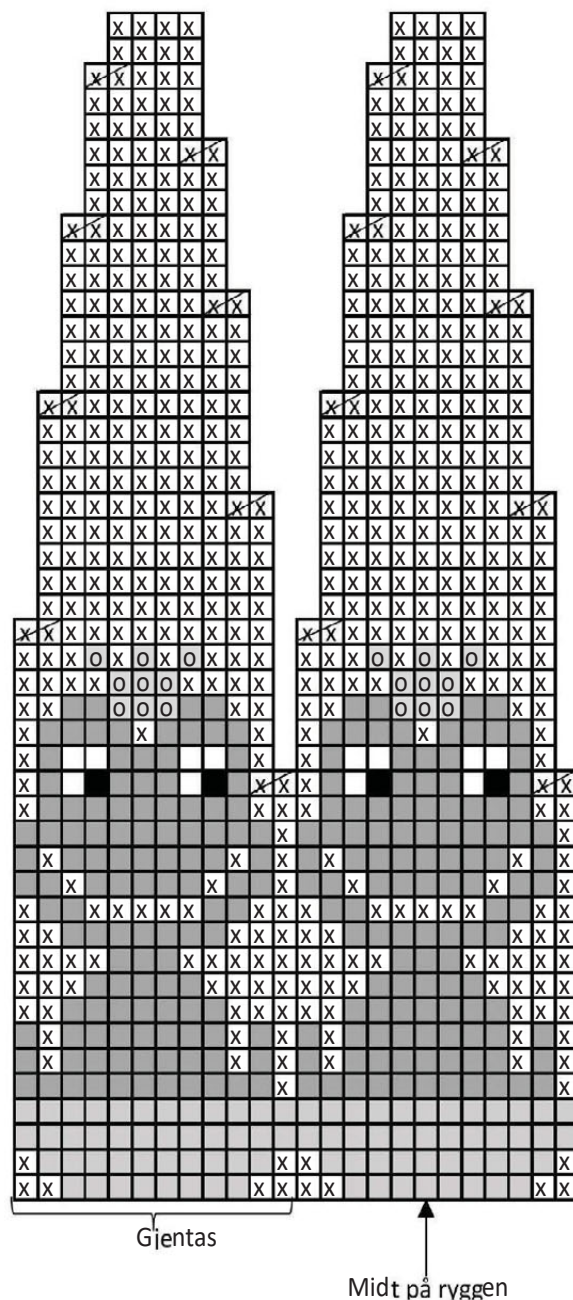
Brett halskanten dobbel mot vrangen og sy den løst til. Sy sammen under ermene. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Mønster I



- X = Blå
- = Mosegrønn
- = Gressgrønn

Mønster II



- = Blå
- = Mosegrønn
- = Gressgrønn
- O = Gul
- / = 2 m rett sammen
- = Svart, maskesting til øyne



ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



Gøyalt stoff

Dette stoffet, med bestemorsruter, knappenåler og strikkeglade damer, egner seg perfekt om du skal sy en pose til strikke- eller hekletøyet ditt. Du kan også klippe ut noen av bordene og bruke dem hver for seg. Bordene varierer fra 2 cm til 8 cm. Stoffet leveres i 110 cm bredde og koster kr 140 pr. meter. Nærmere opplysninger får du hos Quilte.net, eller ring Anne på tlf. 90157864.

Følg oss på

FACEBOOK

familien.egmont

Familiens strikkegruppe

Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

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



VENNINNEGAVE

Inger Marie Nymoen koser seg med klutestrikk innimellom større prosjekt. Det er en utmerket måte å bruke opp restegarn på, og har du et lager har du alltid en perfekt gave om du skal på besøk til en venninne. Inger Marie trer banderolen fra garnnøstene utenpå klutene. Det er genialt, for da får mottageren vite hva slags garn som er brukt og hvordan kluten 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

PYNT OPP SENGETØYET

Et ensfarget sengesett kan bli ganske så nytt med enkel lappesøm. Fiks ferdige kvadrater på 12,5 x 12,5 cm (5 inch) får du kjøpt som en pakke med 40 lapper fra Sløyddetaljer (Tilda Design). Ta mål av bredden på dynetrekket å sy sammen lappene til en remse. Sy fast til dynetrekket. En smal blonde over og under blir ekstra fint.

På hodeputen er det applikert en stor bokstav på den ene

siden. Denne er først sydd sammen av mange lapper til et stoffstykke på ca. 15x20 cm

Stryk fast tosidig vliseline bak. Lag en pappmal med bokstaven, klipp ut og strek opp på baksiden av lappen. Klipp ut. Ta av dekkpapiret på vliselinen og stryk fast bokstaven med varmt strykejern til hodeputen.

TEKST OG FOTO:
KAREN ELISE OG LARS LINDBERG,
NORSKE BILDER

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



HAGEGLEDE
PÅ
SKOTFOSS



LYSER OPP: Den nydelige sommerblomsten med navnet Bidens ferulifolia er satt i en potte i paviljongen.



FAMILIE: Barnebarnet Benjamin er bestas lille hjelper i den fine hagen.

NINIS VAKRE OASE

På bare tre sesonger har Nini forvandlet en stor og tom hage til en herlig idyll med ulike soner, mange sitteplasser og en deilig utedusj.

TEKST: KJERSTI LUNNAN AASS

FOTO: JEANETTE BÆKKEVOLD, GRO JØRGENSEN/OPB

Det er solskinn og sommerstemning i hagen hos Nini Mull Hjallanger på Skotfoss i Skien. Det blomstrer i bed, krukker og kar, og hageeieren nyter finværet og koser seg med sin lille hjelper, barnebarnet Benjamin.

Hit kom Nini for noen få år siden da det plutselig dukket opp en mulighet til å kjøpe en eiendom med to boligseksjoner – én for henne og en for datteren Marthe og hennes sønn.

– Det var helt perfekt for oss, så da var det bare å slå til, sier Nini som flyttet fra Skien og hit til tettstedet Skotfoss som ligger en ti minutters kjøretur fra Skien sentrum.

Hagen er relativt stor og var nærmest som et blankt lerret da hageinteresserte Nini overtok. Mulighetene var mange.

– Den første sommeren brukte jeg på å tenke og fundere på hva slags hage jeg skulle anlegge, sjekke solforholdene og finne ut hva jeg skulle plassere hvor. Jeg registrerte hvor det var mest kveldssol, og der ville jeg plassere en paviljong med koselig sitteplass.

GRØNN OASE

Året etter satte hun i gang, og på bare tre sommersesonger har hun greid å skape en grønn oase som er både vakker og bruksvennlig.

Nini har laget koselige stier av grus og anlagt flere bed rundt omkring, men har vært bevisst på at det ikke skal være helt fullt.

– Det er viktig at det er mye luft mellom de ulike grupperingene, synes jeg, og det er fint å ha en stor gressplen som barna kan bruke. →



BLOMSTRER SENT:

Georginene er ofte på sitt flotteste i slutten av august og begynnelsen av september.

KLARER SEG SELV: Klematisen av typen The President vokser og gror som bare det utenfor verandaen, selv om Nini ikke gjør noe som helst med den.

Høstsalg

Besøk et hagesenter når det er høstsalg. Nini kjøpte trær, fjernet plastpottene, la trærne i en haug i hagen og strødde en sekk jord oppå. Der lå de og var klare for planting våren etter.



FLERE SONER: Nini har lagt ned mye arbeid i å skape en hage med mange fine soner, koselige grusstier og store mengder busker, trær og blomster.

GJENBRUKER: Nini er glad i å kjøpe fine ting som andre vil kvitte seg med, som denne fontenen hun fant på Finn.



Pynt i sirkel

Lag en sirkel av grus på plenen, og dekorér den som du ville pyntet et lysfat på et bord – med en miks av høye og lave gjenstander av ulike materialer og forskjellige fasonger.

HØYT OG LAVT: En sirkel med grus midt på plenen er innredet på samme måte som når Nini pynter et lysfat – høye og lave gjenstander i skjønn forening. I en plantestøtte av pil fra Plantasjen har Nini plantet hageiris.



Benjamin stortrives, og det skjer stadig at ungene i nabolaget kommer hit for å leke. Jeg synes det er kjempekoselig når hagen blir brukt.

Fjorårets prosjekt var utedusjen rett utenfor stueveggen. Den laget Nini selv, og ved hjelp av slanger fra kjelleren, har hun både varmt og kaldt vann i dusjen.

– Det er helt fantastisk å stå i sola og dusje, så det gjør jeg ofte. Utedusjen har virkelig gitt mye glede.

BRUKER HØSTEN

Mens sommeren er tid for planting, luking og hagekos, er det fortrinnsvis høsten og vinteren som er innkjøpssesong.

– Det er veldig mye gjenbruk i denne hagen, og jeg kjøper mye på Finn, blant annet. Om vinteren er det mange som vil kvitte seg med ting, og da er jeg parat, sier Nini og ler.

Om høsten er hun også en flittig gjest på hagesentrene når sesongen er slutt og planter og trær selges rimelig.

– En gang kom jeg over et tilbud der man kunne fylle en hel kurv for 300 kroner. Jeg fylte →



UTEPLASS: Paviljongen var den første uteplassen Nini laget, og her er det sol til langt på kveld. Både møblene og selve paviljongen er kjøpt brukt.

SPRER GLEDE: Solsikker er takknemlige å dyrke og sprer herlig sensommerglede til ut i september.



UNNGÅ SNEGLER

Å ha en ryddig hage kan redusere risikoen for snegler. Skulle du være så uheldig å ha mye snegler, kan det hjelpe å klippe dem i to og strø Ferramol over.



REVEBJELLER: Høyreiste revebjeller er flott i bed og til kantinger. Mest vanlig i rosa, men finnes også i mange hvit- og fiolett nyanser. Trives i fuktig, veldrenert jord og blir 100–200 cm høy.

KREATIV: Nini elsker blomster og planter, og i hagen får hun brukt sine kreative evner.



UTEDUSJ: Utenfor huset har Nini laget en praktisk utedusj. En levegg av bambus, kjøpt på Rusta, er delt opp og montert som vegg rundt dusjen. Speilet er kjøpt brukt, mens håndkleet er fra Kid.



opp to, og dro derfra med så mange fine planter, busker og trær som til full pris ville ha kostet 25 000 kroner. Så selv om jeg har brukt en del penger på denne hagen i de årene vi har bodd her, så er det bare en brøkdel av det den ville kostet om jeg hadde kjøpt alt til full pris.

Nini har alltid vært glad i blomster, og allerede som barn hadde hun et eget blomsterbed

hun hadde stor glede av å pusle og stelle med.

– I hagen får jeg brukt den kreative delen av meg, og det er morsomt å tenke ut nye løsninger og ha noen prosjekter. Selv om jeg planter mer etter innfallsmetoden enn å planlegge etter hva som blomstrer i hvilken periode, er jeg veldig fornøyd med resultatet. I denne hagen er det godt å være. •

FØLG NINI

På Instagram kan du følge Ninis hage på @ninemull



August

Lek deg med å bruke sommerens duftende og fargeglade blomsterflor som dekorasjoner sammen med litt velbrukt nostalgi.



ERTEBLOMST: Den ettårige sommerblomsten *Lathyrus odoratus* kommer i mange farger og trenger et klatrestativ å slynge seg rundt. De trives på en solrik plass og kan også dyrkes i store krukker. Blomstrer i all sin prakt i juli-august.



OBP

Lekkert stilleben

De første litt sure sommereplene ligger sammen med lime – klare til bruk i teen eller drikkevannet. Vakre ertebloemster, lavendel og blåklokker i en gammel boks sprer godlukt mens biene summer i bakgrunnen. Gi de spede plantene litt å klatre på, enten du dyrker dem i en varm husvegg eller i en krukke på terrassen, og de vil glede deg med duftende blomstring langt utover sommeren.

HELGE EKK



Medisinsk ansvarlig: Tor Austad

Fokus på helsen din

- ✓ Få en omfattende helsesjekk inklusiv scanning av dine blodårer og organer hos spesialist.
- ✓ Røntgenlegen undersøker om dine organer er normale og vurderer en rekke risikofaktorer.
- ✓ Du har god tid til å diskutere dine problemstillinger og bekymringer med legen.



**Austad
Diagnostikk**

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no

Du finner alltid mange hobbyblader på *bladkiosken.no*



Scan QR-koden og se alle våre
fine hobbyblader som er i salg nå!



Høststørmor

Da Hanna var liten, hadde Karin sagt at mormor Elin var en engel i himmelen, og senere hadde hun fortalt at hun ble syk og døde. Nå var hun og Hanna på vei dit hvor alt skjedde, og Karin innså at det var på tide å fortelle Hanna sannheten om mormorens tragiske død.

ROMAN AV: LINA GUSTAVSSON ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

Karin tutet enda en gang. Hanna var håpløs. Hun klarte aldri å komme presis. Kanskje hun skulle gå opp og ringe på døren? Men, nei, det orket hun ikke. Hun hadde bare vært inne i huset to ganger siden skilsmissen for ett år siden. Det hadde vært ubehagelig begge gangene. Det var som om all sorgen over at de ikke fikk samlivet til å fungere satt i veggene der inne. Hun kom aldri til å glemme den dagen Jonas sa til henne at han hadde sluttet å elske henne.

Der kom Hanna slentrende ned trappen med en bag i den ene hånden og mobilen i den andre. Hun hadde det absolutt ikke travelt.

– Hei, sa Hanna da hun satte seg inn i setet ved siden av Karin. – Pappa lurte på hvorfor du ikke ville komme inn.

– Vi har det travelt, sa Karin. – Sorry, Hanna.

Hanna trommet med fingrene på låret, det var som om hun holdt takten til musikk bare hun kunne høre.

– Blir det godt med litt ferie? spurte Karin.

– Ja, men jeg gleder meg vel ikke til å dra til hutaheiti.

– Jeg har alltid satt pris på dine dramatiske trekk.

– Pappa sier jeg har det etter deg.

– Å, sånn å forstå, sa hun rolig, men unnlot å legge til: Selvfølgelig er det det, i og med at faren din overhodet ikke har kontakt med sine egne følelser. Men hun hadde ikke lyst til å fremstå bitter, og kanskje var det ikke riktig heller. Det kunne jo bare være at det var henne han ikke hadde følelser for.

– Ja vel, så er jeg kanskje litt dramaqueen da, sa Hanna. Men det skal virkelig bli fint å ha litt ferie, i alle fall deilig å slippe å se det selvgoode smilet til Petter hver dag.

– Det forstår jeg.

– Men det er litt grusomt også, for jeg savner ham så veldig. Jeg kommer aldri til å forelske meg igjen.

Karin sa ingenting, hun tenkte på hvordan Petter hadde behandlet Hanna. Løgner, løfter og svik og sjalusi. Hun håper virkelig at det ikke dukket opp flere som ham i Hannas unge liv.

– Du tar meg ikke alvorlig, mamma!

– Klart jeg gjør, men du kommer til å skjønne hva jeg mener etter hvert. Det går over.

– Hva vet du om det? bjeffet hun, men tok seg fort i det.

– Unnskyld, mamma, jeg glemte meg bort. Jeg tenkte ikke på deg og pappa. Hva du har gått igjennom.

– Det går bra, sa Karin. Men lot være å legge til at det var i ungdommen man kunne tillate seg å tro at alt varte evig. Det var litt rart, tenkte Karin, at det virket som om Hanna hadde forstått hvor uheldig hun var den første tiden etter skilsmissen, selv om hun hadde gjort alt hun kunne for å virke glad og ubekymret de ukene Hanna bodde hos henne.

Det var noen dager hun ikke hadde kommet seg ut av sengen, bortsett fra de gangene hun skulle ut på jobboppdrag. Hun var glad for at hun hadde begynt å jobbe frilans like før skilsmissen. Men så, etter et halvt år, hadde tåken begynt å lette. Det hadde skjedd noe da hun hadde begynt å åpne eskene hun hadde tatt med seg fra loftet i huset. Noen av dem hadde stått der i mange år. Oppi dem hadde hun alt som fantes etter Elin. Hun hadde ofte tenkt at hun skulle se igjennom det var som der, men hun hadde stadig utsatt det, orket ikke å ta tak i det.

Men så, noen uker etter at hun hadde flyttet, hadde hun åpnet den første esken. Oppi den lå Elins vakre kjoler. Noen av dem var møllspiste, men Karin hadde ikke kastet noen av dem. I den tredje esken hadde hun funnet fotoalbumene. De fleste bildene der var av henne selv som barn, men det var også mange av henne og moren sammen. Alle så ut til å være tatt ved det gamle huset i Ro, på ett av bildene satt de



tett inntil hverandre og lente seg inntil sørveggen på huset de kalte slottet. Elin holdt den ene armen beskyttende rundt henne, den andre skygget hun for solen med. De så glade og lykkelige ut.

Under albumene fant hun et gammelt, uferdig manuskript etter moren. Det var en vakker, men melankolsk tekst om en ung, enslig mor og en liten pike. Hun skrev om tøffe utfordringer med å være alene, men også om glede og fine stunder. Og så skrev hun om en mann, en mystisk mann som hun kalte X. Og så sluttet teksten brått.

Karin visst godt hvorfor, for det var etter det at alt hadde skjedd. Til å begynne med hadde Karin prøvd å si til seg selv at det hele var en oppdiktet historie. Moren hadde vært en lovende forfatter, og forfattere skaper historier. Men innerst inne visste hun at historien var sann, at moren skrev om seg selv og Karin.

Det var da Karin hadde bestemt seg. Hun skulle forsøke å finne ut hva som skjedde den gangen, og så selv skrive ferdig historien. Hun håpet at hun kunne gi historien en litt mindre mystisk slutt.

Hanna koblet telefonen sin inn i uttaket i bilen. En intens, elektronisk lyd strømmet ut fra høyttalerne.

– Kan du ikke sette på noe rytmisk? ba Karin forsiktig.

– Dette er vel rytmisk, sa Hanna.

– Ja vel, da er det vel det, da.

– Fortell litt om hvor vi skal da, mamma. Er det et ordentlig slott?

Spørsmålet sendte Karin tilbake i tid.

– Hvorfor kalles det slottet, mamma?

– Fordi det venter på en prinsesse.

– Hvilken prinsesse?

– Prinsesse Karin, selvfølgelig. Det har stått her i hundre år og bare ventet på en prinsesse.

– Er det sant?

– Selvfølgelig er det sant, lille gullet mitt.

– Mamma, er det det?

Et kråkeslott, hadde Karin lyst til å svare, men hun ville ikke gi Hanna motvilje mot turen.

– Det er et gammelt hus. Jeg tror at det ble kalt for slottet fordi det bodde en gammel mann der som innbilte seg at han var konge.

Hanna begynte å le. En gærning, altså?

– Jeg kjente ham ikke, smilte Karin.

– Men hvordan kan du vite så mye om huset?

– Jeg har vært der tidligere.

– Når da?

– Jeg bodde der flere somre med mamma da jeg var liten.

– Men hvorfor har du aldri fortalt det. Du har aldri fortalt noen ting om henne, sa Hanna. – Jeg vet ingenting om min mormor, bortsett fra at hun ble syk.

Karin skammet seg over at hun ikke hadde fortalt Hanna sannheten. Til å begynne med hadde hun tenkt at Hanna var for liten og sagt at mormor Elin var en engel i himmelen, og senere hadde hun fortalt at hun ble syk og døde.

Nå var Hanna for lengst gammel nok til å få høre den usensurerte versjonen, men den hadde Karin enda ikke gitt henne. For hver gang hun snakket om Elin, fikk hun vondt i kroppen. Hun hadde strevd så hardt for å komme seg videre i livet og glemme alt det fæle, men hun hadde ikke klart det. Hun skjønnte det nå.

Hun ble ikke syk, hadde hun lyst til å si til Hanna. Det skjedde noe med mormoren din. Noe aldeles fryktelig.

– Men hvordan hadde det seg at mormor kom hit?

– Hun ble født her og vokste opp her.

– I slottet?

– Nei, men hun leide det da hun ble voksen. Hun elsket det huset.

– Fortell om mormor.

– Hun var en spesiell dame.

– Hvorfor snakker du aldri om henne?

– Jeg vet ikke, sa Karin. – Kanskje fordi det gjør vondt å snakke om henne. Jeg savner henne veldig.

– Det forstår jeg, sa Hanna. – Jeg ville aldri bli glad igjen hvis du skulle dø.

– Man lærer seg å leve med det, sa Karin.

– Jeg kunne aldri lære meg å leve uten deg.

Jo, tenkte Karin. Det ville du. Du kommer til å klare deg, Hanna. Du er sterkere enn du tror.

– Men hva gjorde dere mens dere bodde der, du og mormor?

– Mormor skrev, og jeg lekte. Det var et vakkert sted, og jeg skapte meg min egen fantasiverden. Jeg gikk omkring i hagen og snakket med kuene på beitet ... og Karin forsvant på nytt inn i sine egne tanker.

Hun husket trehytta i skogen bak huset, bondegården som var deres nærmeste naboer, hestene, kuene og grisene. Hun tenkte tilbake på bonden som lot henne sitte på med traktoren, den gamle damen som egentlig eide slottet, men som bodde i et lite hus der hvor veien tok slutt. Og hun husket oppfinneren, selvfølgelig, husket hun ham. Oppfinneren og sønnen hans. Hun forsøkte å forklare Hanna om magien hun hadde opplevd der, men det gikk visst ikke så bra.

– Det høres fint ut alt det der, sa Hanna. – Men hva kan jeg gjøre der? Det er ikke sommer, og jeg er ikke noe barn. Hva skal jeg finne på når du skal sitte inne og skrive hele tiden? Jeg kommer til å kjede livet av meg.

– Hva skulle du gjøre om vi var i leiligheten min da? Bortsett fra å holde på med mobilen din. Du kan like gjerne gjøre det i et hus.

Hanna sukket og sa at da kunne vel Karin like gjerne skrive i leiligheten som her ute.

– Det er godt å få litt miljøforandring av og til, sa Karin.

– Det er bra for inspirasjonen.

– Hva er det du egentlig skal skrive om, mamma?

– En historie. Du kan få lese den når den er ferdig.

– Kommer du til å skrive ferdig denne gangen?

– Ja, sa Karin og kjente plutselig at det var sant.

– Hun hadde skrevet mange synopsis og begynnelse som hun aldri hadde fullført, men hun hadde en annen følelse nå. Forresten brydde hun seg ikke om manuskriptet ble antatt av et forlag. Dette var hennes reise, og nå skulle hun gjøre det hun kunne for å løfte på de steinene hun ikke hadde tort røre tidligere.

De hadde kommet inn i det lille tettstedet der de skulle handle det de trengte.

– Er dette alt? Hanna lente seg mot bilruten og kikket ut.

– Du høres som en skikkelig byjente.

– Jeg er en byjente, lo Hanna.

– Jeg mener ikke å være fordomsfull, men synes bare det er litt ... Hva gjør forresten ungdommen her?

– Det samme som unge mennesker i byene, antar jeg, sa Karin. – Holder på med telefonene sine.

– Vi gjøre andre ting, også, sa Hanna. Dessuten omgås vi på nettet.

– Det har jeg forstått. For min del henger jeg med mennesker i det virkelige livet.

– Gjør du?

– Ja, sa Karin, som forsto hva hun mente. – Jeg har begynt å treffe venner igjen.

– Hvem da?

– Venner. Jeg blir bedt på middag, blant annet.

– Så bra, mamma. Du behøver ikke forklare for meg. Jeg kommer heller aldri til å treffe en ny mann.

Karin måtte bite seg i leppen for ikke å bryte ut i latter.

Da de gikk over torget, fikk hun noen bilder i hodet. Av henne selv og Elin som gikk hånd i hånd. Her, på dette stedet, hadde hun opplevd den største lykken, og den største tragedien i sitt liv. Er jeg kanskje gal som drar tilbake hit, tenkte hun. Hvordan skal dette ende? Jo, det skal bli en avslutning på historien. Jeg må vite med meg selv at jeg har gjort alt som står i min makt.

Hanna stoppet en fyr som jobbet i butikken og spurte hvor ferskvaredisken var.

– Du står ved siden av den, gliste han.

– Tuller du? sa Hanna og kikket på den ubemannede disken. – Hvor er rekene?

Karin hadde lyst til å synke gjennom gulvet. Det var lenge siden hun hadde vært her, men hun hadde lært seg at man ikke skulle markere seg som bymenneske. Og her sto hennes egen datter og gjorde narr av ferskvareutvalget.

Men den unge fyren så ikke ut til å bry seg. Han smilte og sa at han hadde noen reker hjemme fordi fiskebilen hadde vært her i dag, hun kunne godt få komme hjem til ham.

– Hun er bare 17 år, hørte Karin plutselig seg selv si.

– Er det ikke lov å spise reker da? flirte gutten.

Litt av et sjarmtroll, han der, tenkte Karin.

Hanna begynte å le.

– Du er ikke herfra, er du vel? spurte gutten.

Hanna ristet på hodet og sa at hun var fra Stockholm. Hun rakte frem hånden og presenterte seg. – Hanna.

– Zacharias, sa gutten. – Hyggelig å treffe deg. Har du lyst til å finne på noe mens du er her, så er det puben som gjelder.

– Hun har som sagt ikke fylt 18 år, kom det fra Karin.

– Nå er vi på landet, sa han.

– Jeg trodde 18-årsgrensen for å gå på pub gjaldt i hele landet.

– Ikke her, sa Zacharias. – Her bryr vi oss ikke om det. Må dessverre jobbe videre. Men det var hyggelig å treffes, Hanna og ... han vendte seg mot Karin.

– Karin, sa Karin.

– Håper vi ses på pub en kveld da.

Karin la merke til at Hanna så langt etter Zacharias. Så plukket de med seg noen koteletter og noen grønnsaker og kom seg ut til bilen.

– Han var søt, sa Hanna. – Han i butikken var kjempesøt.

Karin tenkte at det var sånn livet skulle være når man var 17, og så husket hun at livet hadde vært alt annet enn



lett da hun selv var på den alderen. Det hadde rett og slett vært vanskelig.

Pulsen hennes steg da de nærmet seg slottet.

– Hva er det der? spurte Hanna da de passerte den gamle kunstnervillaen som ble lyst opp av måneskinnet.

– Et hus, sa Karin.

– Jeg ser vel det, men hva er de greiene i hagen.

– Det er oppfinnelser. Han som bodde der var oppfinner. En gang bygde han en tidsmaskin.

– Hvorfor det?

– Han hadde antagelig en drøm om å reise i tid.

– En gærning altså.

– Jeg ville ikke kalt ham det, sa Karin. – Han var bare en mann med veldig store drømmer. Han våget å drømme, og gi alt.

Og se hvordan det gikk, sa en stemme inni henne. Men jeg skal ikke bygge noen tidsmaskin, sa en annen stemme. Jeg skal bare forsøke å skrive ferdig mammas historie. Hun hadde knapt tenkt tanken ferdig før den rasjonelle delen av henne tok over igjen. Den som sa at hun aldri ville klare å skrive en avslutning på historien, til det var det for mange ubesvarte spørsmål. Hvordan skulle hun klare å finne svaret på alle? Men det må jeg, tenkte hun. Jeg må i alle fall forsøke.

Da Karin svingte opp mot slottet, kjente hun at det muligens var litt dristig det hun var i ferd med å gjøre. For huset så nokså avskrekkende ut i mørket. Det var ikke et tiltalende syn der det lå med alle sine spir og karnapper og tårn og de knortete trærne i hagen utenfor. Men Hanna virket mer nysgjerrig enn skremt.

Hallen duftet av trevirke da de kom inn. Det første Karin fikk øye på var Elins tresko. De sto fremdeles på den samme plassen i hallen, som om de bare ventet på at hun skulle stikke føttene i dem og gå og sette seg i hagen.

– Men, mamma, hva er det? Hvorfor gråter du? utbrøt Hanna.

MER I NESTE NUMMER

En god manns kjærlighet

Jeg var gravid, og barnefaren var ikke interessert hverken i meg eller barnet. Da kom min ungdoms kjærlighet og åpnet armene for både meg og det spirende livet inni meg.

Kjærligheten har ulike farger og forskjellige valører. Den jeg har vært så heldig å få oppleve, rommer så mye raushet at jeg resten av livet kommer til å vende meg mot Vårherre i takknemlighet.

Nå er det mer enn 50 år siden jeg forelsket meg i feil ung mann. Robert var pen, jålete, selvsikker, brautende og min store drøm. Alle jentene ville ha ham, og jeg var ikke noe unntak. I lang tid kikket jeg på ham i smug og drømte om å ligge i armene hans.

Jeg var 18 år og så uskyldig som det går an å bli. Det var en lørdag kveld, og jeg hadde brukt minst en time på å pynte meg og gjøre meg pen til dansen på lokalet i hjembygda vår. Moren min hadde hjulpet meg med å lage krøller i det lange, mørke håret mitt, og jeg var fornøyd og forventningsfull. Ville han legge merke til meg? Det var det store spørsmålet.

Han flørtet med alle de peneste jentene, og jeg så at han drakk sprit i smug utenfor lokalet sammen med de andre guttene. Jeg holdt øye med ham hele tiden og la ikke merke til de andre unge mennene, som faktisk viste meg hyggelig interesse. I mine øyne var det bare én, og han så ikke til min kant. De andre var totalt uinteressante.

Da festen var over og folk begynte å forlate lokalet, sto jeg igjen. Jeg så at Robert kysset en jente og at hun ble sint på ham. Da han var på vei ut døren, full og fjern, ble jeg likevel glad da han la armen rundt meg, og jeg protesterte ikke da han foreslo at vi skulle gå bortover en stor eng, mot en ubebodd låve.

Jeg var edru og hjertet mitt banket som besatt. Jeg så på stunden som mitt livs store mulighet til å kapre ham. Egentlig ville jeg ikke la det gå så langt som det gjorde, men det nyttet på et vis ikke å skyve ham vekk. Det som ikke skulle ha skjedd, skjedde. Likevel var jeg ikke lei meg da jeg dro hjemover. Nei, jeg var lykkelig. Så naiv jeg var!

JEG VAR GRAVID

I ukene etter festen så ikke Robert til min kant, selv om jeg gjorde alt jeg kunne for å få hans oppmerksomhet. Etter

hvert fikk jeg høre at han hadde blitt kjæreste med jenta jeg så ham kysse mot slutten av festen, og kjærlighetssorgen føltes voldsom.

Flere ganger forsøkte jeg å snakke med Robert, men han unngikk meg, det var tydelig. Det såret meg at han kunne være så nær, for så å ignorere meg fullstendig. Så uteble menstruasjonen, og jeg forsto at jeg sannsynligvis var gravid. Da jeg fikk det endelig bekreftet, var jeg så fortvilet at jeg ikke visste hva jeg skulle gjøre.

– Du forteller ham om barnet du bærer på, sa moren min og var streng.

– Abort, sa faren min.

Jeg gjorde som moren min sa, men Robert var klar i talen:

– Dette barnet vil ikke jeg ta ansvar for.

Han beskyldte meg for å ha forført ham mot hans vilje, og for å ha utnyttet at han var full og svak. Skammen skylte gjennom meg da jeg hørte hva han tenkte, men så kom jeg på at det var han som hadde presset på mest. Hva skulle jeg gjøre? Jeg var alene, uten barnefaren ved min side.

Da jeg en kveld satt på en benk i skogkanten og tenkte på fremtiden, kom min ungdoms kjærlighet gående. Jens, som jeg gjorde det slutt med fordi jeg så på ham som for lite spennende, satte seg ned ved siden av meg. Han var tre år eldre enn meg og Robert og lurte på hvorfor jeg så trist og nedtrykt ut.

– Jeg er gravid, sa jeg, og så ble det helt stille.

Lenge satt vi der uten å si noen ting, men jeg kjente at hans hånd tok min, som om han ville gi meg støtte og trøst. Plutselig følte jeg meg ikke så veldig alene lenger.

JEG LETTET MITT HJERTE FOR HAM

Helt tilfeldig ble Jens min eneste fortrolige i den vanskelige situasjonen jeg var kommet i. I dag mener han at det var skjebnen som førte oss sammen på denne måten. Kanskje har han rett. Måten han oppførte seg på gjorde at mine øyne ble åpnet for hvilken flott fyr han var.

Selv om jeg var ung, hadde jeg gjort meg opp en mening om at alt ufødt liv har livets rett. Jeg var imot abort. Da jeg



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

KJÆRLIGHETSBARN:
Alle andre enn Robert og foreldrene mine trodde at det var vårt barn jeg bar på. Jens ga meg varme og kjærighet. Han sa at jeg var den eneste kvinnen han kunne tenke seg å dele livet med.

snakket med Jens om dette, var han enig med meg. Han mente at jeg burde bære frem barnet.

– Hvis du vil, stiller jeg opp for deg. Jeg kan være pappa, sa han, og det var først ment som en fleip.

Men etter hvert som jeg ble mer og mer synlig gravid og vi tilbrakte mer og mer tid sammen, kjente jeg hvor voldsomt stor pris jeg satte på ham. Han var moden, reflektert og raus, og jeg følte oppriktig at han brydde seg om meg. Det var som om det bygde seg opp sterke følelser for ham inni meg. Når jeg våknet om morgenen, gledet jeg meg kun til å møte ham.

Tre måneder før fødselen var vi blitt et par, og alle andre enn Robert og foreldrene mine trodde at det var vårt barn jeg bar på. Jens ga meg varme og kjærighet. Han sa at jeg var den eneste kvinnen han kunne tenke seg å dele livet med, og vi forlovet oss. Da lille Monica ble født, var det vår datter vi ønsket velkommen til verden.

– Du aner ikke hvor heldig du er, sa foreldrene mine, og de hadde rett. Der og da forsto jeg ikke omfanget av kjærigheten jeg var omgitt av.

STOR KJÆRLIGHET

Jens' kjærighet reddet på et vis livet mitt. Det gikk ikke lang tid før jeg så hvilken slabbedask jeg ble gravid med, og jeg skammet meg over å ha vært betatt av ham.

Sammenlignet med Jens var han en upålitelig, feig og dum mann. Monica vokste opp med verdens beste pappa. Ikke før hun ble konfirmert, fikk hun vite at hun har en annen biologisk far. Den opplysningen tok hun med fatning. Ingen er så ihuga pappajente som henne. For henne var det enkelt.

– Min far er Jens uansett, sa hun.

Jens og jeg fikk to døtre til, men han har aldri gjort for-

skjell på jentene våre. Han sier at han elsker dem like høyt, alle tre, og det er sant. Han har stilt opp for dem alle på en fantastisk måte, og jeg har verdens snilleste og beste ektemann.

Etter at jeg ble godt voksen selv, har det stått enda klarere for meg hvor modig Jens var da han ble kjæreste med en som allerede var gravid. Få menn har motet som trengs for å gå inn i rollen som far til et barn som egentlig ikke er deres. Jeg var så heldig å få oppleve stor, stor kjærighet. Det var hans grenseløst sterke følelser for meg som fikk ham til å ta et så raust valg.

Som en godt moden kvinne, nå også en godt moden bestemor, forstår jeg hvilken gave livet ga meg da Jens kom gående helt tilfeldig da jeg satt fortvilet på en benk i skogkanten. Hvordan ting hadde sett ut om jeg hadde blitt alene om omsorgen for et lite barn, tør jeg nesten ikke å tenke på. Det var andre tider den gangen – det var ikke så gode støtteordninger for enslige mødre og en stor skam å bli gravid utenfor ekteskapet.

Om tre måneder fyller Jens 75 år, og døtrene våre og jeg skal lage en stor fest for å hylle ham, verdens mest sjenerøse og godhjertede mann. Han fortjener det aller beste.

«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.

NÅR DU MINST VENTER DET

Allerede da Kate sto opp av sengen denne morgenen, merket hun at noe ikke var som det skulle. Gulvplankene var fuktige, og hun kjente det i hele kroppen: Dette kom til å bli en av de dagene. En av de dagene da alt ville gå galt ...

NOVELLE AV: JOHANNE KRISTENSEN ILLUSTRASJON: RAGNA LISE VIKRE

I det øyeblikket Kate satte bena på gulvet ved siden av sengen og merket at gulvplankene var fuktige, kjente hun det i hele kroppen: Dette kom til å bli en av de dagene. En av de dagene da alt ville gå galt. Av en eller annen grunn var det som om hun opplevde slike dager oftere enn andre, uten at hun kunne skjønne hvorfor. Venninnene hennes sa alle at det var noe Kate innbilte seg. Men selv var hun sikker. Hun var uvanlig uheldig, og kanskje også mer klønete enn noen hun kjente. At de to tingene nok hang sammen, var noe hun tenkte på titt og ofte.

Men denne morgenen hadde hun ikke tid til å fundere. Hun skyndte seg ut på vaskerommet og hentet bøtte og kluter og satte i gang med å tørke opp gulvet. Hvor kom alt sammen fra? Det var heldigvis bare soverommet som var rammet, resten av leiligheten var tørr. Kate kikket opp i taket, og fikk øye på en bul i gipstaket der det piplet dråper ned på gulvet. Den nye naboen der oppe måtte ha baderommet sitt over hennes soverom. Kate tørket raskt opp siste rest, og satte en bøtte under lekkasjen før hun skyndte seg opp trappene og dundret på døren.

– Hallo, du må åpne, ropte hun etter å ha stått og banket en stund.

Der inne måtte enten ha et uvanlig godt sovehjerte, eller rett og slett sove et helt annet sted. For sånt leven som Kate laget, var ikke mulig å sove seg igjennom. Kate banket og ropte uten at noe skjedd. Og så akkurat i dag, når hun skulle ha første vakten alene på avdelingen i barnehagen der hun jobbet. Etter en stund kom naboen på siden ut med sovehår og briller på skjeve. Det var en eldre mann som Kate hadde snakket med flere ganger ute på den felles takterrassen. Han het Olve, og var pensjonert rørlegger.

– Å, Olve! Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre. Det renner vann ned på soverommet mitt, og jeg får ikke kontakt med personen som bor her.

– Det er en ung kvinne som har flyttet inn. Veldig sympatisk og hyggelig.

– Så bra. Men akkurat nå må jeg få tak i henne. Eller i alle

fall få noen til å åpne døren så jeg kan få stoppet hva det nå er som renner over der inne.

– Jeg skal bare kle på meg. Du skal se det blir en ordning på problemet. Olve var på vei inn, men snudde da han så uttrykket i Kates ulykkelige ansikt.

– Du har det kanskje travelt? Om du tillater det, hjelper jeg så gjerne. Jeg kan ringe Siri og få vaktmesteren med inn i leiligheten hennes. Det er det minste jeg kan gjøre for en frøken i nød.

– Er du helt sikker?

Kate visste ikke av det før hun hang rundt halsen på Olve i en takknemlig klem. Han lo og forsikret om at det var hyggelig å være til nytte når det nå en gang var slik at hun ikke hadde en mann som kunne hjelpe henne. Kate så på klokka at om hun nå sprang det hun orket, ville hun akkurat nå bussen.

Letet åpnet hun barnehagen som førstemann fremme. Nå hadde hun et kvarters tid til å drikke en kopp kaffe før ungene begynte å komme. Hun satte på trakteren, og tok seg tid til å ringe til Olve for å høre om det var noe nytt. Han kunne berolige henne med at han og vaktmesteren allerede hadde funnet og eliminert årsaken; en kran som sto og dryppet på baderommet rett over soverommet hennes.

– Naboen din er fryktelig lei seg, og vil selvfølgelig betale det det koster å reparere taket ditt.

– Tusen takk, Olve. Jeg skylder deg en stor takk.

– Og kan hende en slik eplekake du hadde med på forrige nabofest på taket, humret Olve, og Kate noterte seg ønsket hans bak øret.

Det var akkurat det hun ville gjøre, bake en kake til den snille mannen. Hun pustet ut, og lukket øynene og tok en stor slurk av kaffen. Nå kunne dagen begynne, tenkte hun tilfreds akkurat i det Gina på den andre avdelingen åpnet døra med et brak som fikk Kate til å hoppe i stolen. Den glovarme kaffen sprutet ut over den lyseblå genseren hennes, og nedover jeansen. Kate løp ut i garderoben og vartet et håndkle. Gina kom med hundeøyne og hjalp til med å få vekk det verste mens hun unnskyldte oppførselen



sin. Heldigvis ble det ikke noen brannskade, og heldigvis hadde Kate alltid et par skift liggende i skapet sitt. Hun beroliget Gina, og snart lo de begge to av den brå starten på dagen.

– Det er ikke engang dagens første uhell, lo Kate, – men det får jeg fortelle om en annen gang. Nå ser jeg de første ungene og foreldrene deres er på vei.

Resten av arbeidsdagen gikk sin gang uten flere hendelser, og Kate pustet ut da hun endelig kunne ta fatt på hjemveien. Det hadde vært ekstra travelt, siden det hadde begynt et nytt barn på avdelingen. Det medførte alltid ekstra oppmerksomhet og omsorg, som ikke skulle gå ut over de andre barna.

Ettermiddagen var klar og vakker, og Kate bestemte seg for å gå hele veien hjem. Hun la i vei i et friskt tempo. Passerte til og med enkelte på fortauet, konstaterte hun fornøyd. Solen skinte på kinnene der hun gikk, og hun lukket øynene et øyeblikk for å nyte varmen. Snart ville vinteren være her for fullt, og det var om å gjøre å suge til seg hver eneste solstråle før den tid.

Kate åpnet etter en stund øynene igjen, og oppdaget med

ett at hun var omringet av par. Unge og gamle, nyforelskede og par som hadde levd sammen i årevis. De var rundt henne overalt. Og da dette gikk opp for henne, ble hun Kløne-Kate, en tilstand som slo inn når hun følte seg annerledes, eller iaktatt. Og nå kjente hun begge deler. Hvert eneste par fulgte henne med øynene, som om de lurte på hva som var galt med henne som gikk der alene. Kate prøvde å gå like fort, men bena var ikke helt til å stole på. All erfaring tilsa at hun burde ta det roligere, men hun kunne ikke komme fort nok hjem og ut av syne.

Hun stavret av gårde, prøvde å komme forbi et middelaldrende par som tok hele fortauet hennes, men de hadde nok med seg selv og merket ikke at hun hadde det travelt. Hun ga seg ikke, snart var hun helt oppe i ryggen på dem, og uten at hun helt skjønnte hvordan det gikk til, knuffet hun borti mannen så han holdt på å falle. Han snudde seg skremt rundt og tok tak i Kate, så det i stedet ble hun som mistet balansen. Hun deiset ned på knærne først.

Nå er det nok, tenkte hun, der hun lå langflat på fortauet og kjente blodet piple fra begge knærne. Jeg blir liggende til denne dagen er over.

Men omgivelsene ville det annerledes. Det var ikke →

måte på hvor mange som sprang til og ville hjelpe Kate. Hun følte seg trukket og dradd i flere retninger, og til slutt måtte hun be om luft og plass, før hun kom seg på beina for egen maskin. Knærne blødde gjennom jeansen, men smerten var ikke verre enn at hun forsikret alle sine potensielle hjelpere om at hun skulle komme seg hjem helt alene.

– Har du en mann som kan stelle med deg? spurte en av kvinnene.

– Jeg har en omsorgsfull og god samboer, løy Kate og blunket vekk noen forræderriske tårer. Så snudde hun nesen rette veien og gikk så rakrygget hun klarte de siste par hundre meterne hjem.

Kate kom seg inn uten at noen av naboene oppdaget de blodige knærne og det oppskrapte kinnet hennes. Hun kom seg snufsende inn på badet og begynte å stelle sårene. De så ikke altfor dype ut, men akkurat denne ettermiddagen var Kate ekstra skjør, og hun ble sittende på badekarkanten og tute. Det var ikke rettferdig at hun måtte klare alt alene, at ingen var her og tok seg av henne når hun hadde slått seg slik som nå. Det hadde mor sagt sist Kate var hjemme hos henne og far. Hun hadde klaget så over at Kate ikke hadde kjæreste eller mann, at Kate til slutt var den som måtte trøste henne.

– Du må slutte å bekymre deg for meg, mor. Jeg er faktisk straks 30 år, og jeg klarer meg helt fint selv.

– Men ønsker du ikke noen å dele livet ditt med da, jenta mi? spurte mor.

– Om jeg treffer den rette, er han velkommen. Men om det ikke skjer, har jeg det bra som jeg har det.

– Skulle ønske jeg kunne tro deg, sa mor.

Jeg også, tenkte Kate. Det var ille nok at hun selv mistrivedes med å være alene, om ikke hun skulle kjenne på mors bekymring i tillegg.

Kate plastret seg etter alle kunstens regler etter å ha dusjet så lenge at varmtvannstanken ble tom. Så tok hun på seg komfortable klær, før hun ringte til sushirestauranten og bestilte favorittboksen sin i ekstra stor størrelse.

– Med ekstra ingefær, sa hun og hørte hvor ynkelig hun lød.

Hun ristet på hodet over seg selv, og ga seg selv en real skjennepreken. Hun hadde egentlig lite å klage over. Egen leilighet, en jobb hun trivdes med, god helse, gode venner. I det hele tatt det meste som skulle til for å ha det bortimot perfekt.

– Hvis bare denne mannen som jeg vet fins der ute et sted, kunne komme inn i livet mitt snart, hvisket hun ut i luften der hun satt på krakken i entreen og ventet på matleveransen.

Hun hadde knapt tenkt tanken ferdig, før det ringte på døren. Hun gikk stivbent for å åpne, og så rett på Olve som sto utenfor med et lurt smil.

– Jeg var spent på hvordan resultatet ble, sa han og steg inn.

Kate måtte tenke seg om et øyeblikk, før det gikk opp for henne. Taket! Hun hadde ikke skjenket taket på soverommet en tanke, så opptatt hadde hun vært med å synes synd på seg selv. Hun fulgte etter Olve inn på soverommet, og så at arbeidet var perfekt utført. Det var ikke mulig å se at det var reparert.

Jeg visste ikke at du kunne dette også, sa hun takknemlig. – Men det er vel kanskje slikt rørleggere må kunne?

– Nå, nei, humret Olve, – Dette måtte jeg ha eksperthjelp til. Jeg ringte nevøen min. Han er snekker og altmuligmann og bor rett borti gata. Kommer du inn hit, Øyvind? Kate virker storfornøyd med jobben du har gjort.

Kate ble rent forfjamsset da hun hørte en mannsstemme til like bak seg. Hun snudde seg så fort at hun dunket bort i lampen på kommoden. I sakte film så hun den fly gjennom luften og var på vei til å lande med et knas da eieren av

stemmen foretok et svaletup og reddet lampen bare centimeter fra gulvet. Hun rakk ikke å bli flau over klossetheten, før Øyvind satt midt på gulvet med lampen i hendene og lo høyt og hjertelig. Kate så på ham, og inn i de vakreste blå øynene Kate noen gang hadde sett. Hun prøvde å holde seg alvorlig siden det var første gang hun så mannen, men snart var det umulig å la være å le med ham. Olve lo også, og snart ljomet latteren i leiligheten.

– Hallo, kom det etter en stund usikkert fra soveromsdøren.

Kate hadde helt glemt sushibestillingen, og nå spratt hun opp og fant leende frem penger. Hun tørket lattertårene og satte maten på spisebordet i stuen før hun gikk inn igjen til Olve og Øyvind. De to sto i en lavmælt samtale, og Kate fikk akkurat med seg at Olve klappet nevøen på skulderen og blunket lurt til ham. Så unnskyldte han seg med at yndlingsprogrammet begynte på TV, og skyndte seg av gårde. Kate så på Øyvind, han så på henne, og så lo de igjen. Litt mer usikkert denne gangen. Hva er det jeg tenker på, tenkte Kate, og ba ham komme inn i stuen. Han lot seg ikke be to ganger.

– Hvor mye skylder jeg deg? spurte Kate.

– Ingen verdens ting, sa Øyvind. – Det tok meg ikke lange tiden å fikse taket ditt.

– Men ett eller annet må jeg få gjøre i gjengjeld, sa Kate til Øyvind som lot blikket gli rundt i stuen hennes. Han lystet med ett opp.

– Mener du det? I så fall blir jeg gjerne med på den svære sushiboksen der, sa han og nikket mot spisebordet.

– Så klart! Jeg vet ikke hva jeg tenkte da jeg bestilte så mye.

– Kanskje du hadde en forutelse om at det ville komme en sulten mann på besøk?

– Kanskje det, lo Kate og undret seg over hvor godt han allerede passet inn i stuen hennes.

– Olve nevnte at du bor like ved. Jeg har aldri sett deg, sa hun da de hadde spist og småsnakket en stund.

– Jeg har bare bodd her i fem uker. Men jeg har faktisk sett deg mange ganger.

– Virkelig?

– Jeg kjører forbi deg hver morgen når du løper til bussen.

– Det synes jeg faktisk du skal slutte med, sa Kate lurt.

– Jeg også. Fra nå av kjører jeg deg på jobb.

– Avtale, sa Kate og ble varm da hun så hvor glad han ble.

Hun hadde lyst å ringe mor allerede i kveld og fortelle om Øyvind. Eller kan hende skulle hun vente til i morgen.

Øyvind smilte, og hun strålte mot ham. Tenk at denne dagen kunne ende så fint.

”
– *Naboen din er fryktelig lei seg, og vil selvfølgelig betale for skaden.*

Endelig ny serie fra Laila Brenden

Etter å ha gjort stor suksess med seriene *Tjelltroser* og *Hannah*, er nå den populære forfatteren aktuell med en ny romanserie, *Vilde Syversdatter*. Gled deg til både dramatikk og stor kjærlighet fra Hemsedalstraktene!



Wow, for en førstebok!

— ANITA ROSVOLD, SERIELESER



Spenning, varme og en god dose sjarme.

— JERNBANEFRUA

Bli abonnent
og få flott
fotokunst!*



*Tilbudet gjelder så langt lageret rekker.

Bestill bøkene eller tegn abonnement på
23 30 24 28, kundeservice@bladkompaniet.no
eller bladkompaniet.no



Blomstrende hobby

Fra Tove var barn, har hun elsket å lage ting av papir. Da hun la ut bilder av papirblomstene sine på Instagram, fikk hun overveldende respons – fra hele verden!

TEKST: EVA HØYDALSVIK
FOTO: CAMILLA HAY JENSSEN OG PRIVAT

Det er jo litt spesielt å sitte nede i en kjeller utenfor Trondheim og bli oppdaget i utlandet. Verden blir liten gjennom sosiale medier! Jeg må innrømme at det er stas, sier Tove Svartkjønnli.

På sin Instagram-profil @papir_lab legger hun ut fine bilder av blomster og annet fint hun lager av papir. Profilen ble opprettet i 2016 og ganske snart hadde de fine kreasjonene skaffet henne flere tusen følgere fra hele verden. Snart kom jobbtilbud og forespørsler fra gallerier og andre kunstformidlere fra hele verden.

TIL EMIRATENE!

– Jeg rakk å delta på en utstilling i Emiratene før Covid og nedstenging satte en stopper for alt. Jeg er glad for at jeg grep sjansen da den kom. Siden har hverdagen, livet og døden satt kunsten litt på vent de siste par årene. Jeg har hatt en utstilling i Norge og holder kurs i papirkunst. Nå er jeg klar for flere utstillinger, sier den fargerike kunstneren.

Tross interessen er Toves papirkunst fortsatt bare en hobby for henne. Til daglig jobber 54-åringen som cyto-diagnostiker ved St. Olavs hospital i Trondheim, som betyr at hun er ekspert på celler. Det er ikke så langt fra celledeling til papirkunst, som det kan virke, mener hun.

STARTET MED SPÅKOPPER

– Jeg har alltid vært glad i å skape og startet opp med å brette spåkopper og hoppefrosk på barneskolen. Som voksen og utdannet ingeniør har det utviklet seg til en iver etter å forstå materialer og deres muligheter, og papir er et genialt materiale å utforske. Det er enkelt tilgjengelig og rimelig, pluss at det kan resirkuleres. Det er også noe avslappende og beroligende med å jobbe med papir. Lyden, det taktile og mulighetene for å skape vakre verk av enkle, flate papir er fascinerende, sier Tove.

Hun synes også at hobbyen er en perfekt måte å koble av på, i en travel hverdag og etter en høykonsentrasjonsjobb.

”

Jeg har alltid vært glad i å skape og startet opp med å brette spåkopper og hoppefrosk på barneskolen.



LYSER OPP:

De håndlagde eventyrblomstene er utrolig dekorative og lyser opp i en grå hverdag.

BLOMSTERHATT: Tove er fra Mo i Rana, men flyttet til Trondheim og møtte her den store kjærligheten. Familien er etter hvert utvidet med tre barn og hund, og den travle familiemoren finner ro i papirkunst.



BRETT OG GJENTA: Å brette en liten bit av et stort verk av gangen er mediterende og avslappende, syns Tove.



– Det er godt å avreagere med noe kreativt etter jobb. Den tiden andre kanskje ser på TV eller skroller på sosiale medier, bruker jeg til å leke med papir. Fortsatt ser jeg på det som hobby, og når noe skjer på hjemmefronten eller på jobb, så er det papirkunsten som må vike.

Utover travel jobb har Tove også mann, tre barn og en hund, og ellers litt av hvert:

– Jeg lever sammen med den fineste fyren og kuleste gjengen. Utover en svært interessant jobb og givende papirhobby liker jeg også å bruke tid på å strikke, sy og hekle, pluss at jeg driver med hage og interiør. Vi renoverer både leiligheten vi bor i, og pappas barn- domshjem på Helgeland, hvor det er et lite museum inne og en fantastisk berg- hage ute. Det er nok å styre med!

PAPIRHAGEN VOKSER

Men det blir heldigvis litt tid til overs mellom slagene, og Tove håper å kunne løfte papiret opp og frem i hverdagen igjen.

– Jeg gleder meg over å være i gang med planer og utprøvinger, leke med ideer, få tilbake skapergleden. Så får vi se hva det fører til.



Camilla Hay Jensen

BRUDEBUKETT: Å gifte seg med en bukkett av papirblomster og grønt fra brudens hage er uvanlig, men både vakkert og evig.

En ting hobbyen hennes helt sikkert har ført til, er et hjem fylt med vakre skaperverk.

– Det jeg mangler nå, er vel plass til alt jeg lager, det er blomster overalt, til og med hengende ned fra taket. Jeg begynte under trappen, men vokste meg fort ut derfra. Drømmen er plass til et atelier i hagen, men den er så liten at det forblir med drømmen. Imens vokser papirhagen seg ut og inn i alle kroker og kriker her hjemme. Men visst føler jeg meg heldig som våkner til en massiv blomstervegg. Det er det ikke mange andre som gjør! •

”

*Imens vokser
papirhagen seg ut
og inn i alle kroker og
kriker her hjemme.*



LEK MED FARGER:
Tove lager valmuer
i alle farger og
elsker å leke med
forskjellige
teknikker.

Vil du gå på kurs?
Tove holder både fysiske kurs
og digitale kurs i papirkunst
og papirblomster.
Følg henne på Instagram:
[@papir_lab](https://www.instagram.com/papir_lab) for mer informasjon
eller sjekke ut programmet
på [artskill.no](https://www.artskill.no)



SE MINIKJOLE: Denne kjolen har
Tove brettet av resirkulert papir,
inspirert av kongler og skogen.
Den var utstilt på et galleri i
Trondheim.



HEL KRANS: I hjemmet til
Tove er det blomster
overalt, til og med
hengende ned fra taket.

INNEHAGE: Det er ikke
lenge før Toves papirhage
har vokst seg ut av nok en
kontorplass. Hun drømmer
om eget atelier.



Selges

Guttedukken i matrosdress ble solgt som suvenirer på Den Norske Amerikalinjen, på seilaser til USA. Den lille i strikket kjole er en gammel seliouloud dukke. Kr 250 + porto. Ring: 930 65 608



Selges

8 sjabloner med forskjellige motiv fra Tupperware. Ubrukt. Kr 50 + porto.

Ring: 413 27 894



Selges

Infrarød fotmassasje-apparat. Kr 250 + porto.

SMS: 975 38 006

Selges

Ubrukt heklet dåpskjole str 3-6 md., med hvitt for og sløyfer. Kan byttes til annen farge. Kr 2000 + porto.

Ring: 908 32 689



Selges

Nydelig håndstrikket jakke/kofte i str L kjøpt på Husfliden. Brukt få ganger. Ser ut som ny. Bor i Trondheim.

Ring: 975 32 725



Selges

3 originale skåler i emalje. Diameter: 10,5 cm. Som nye. Kr 50 pr stykk + porto.

Ring: 412 73 736



Kjøpes

Ønsker 3 asjetter og 5 kopper av dette settet fra Herte-Jacob R Bavaria. Pris blir vi enige om.

SMS: 412 73 736

Selges

Høy krukke/vase fra Delft. Kr 450 + porto.

Ring: 992 98 511



Selges

Rallarulljakke i Dale garn, str. L, selges for kr 900 + porto.

Ring: 900 13 973

Selges

Kaffekanne Julia til salgs 200 + porto.

Ring: 992 98 511



Selges

Håndbrodert veggteppe. Ca. 50 år gammelt. Feilfritt og foret. H. 77 cm, Br. 48 cm. Kr. 400 + porto.

Ring: 906 77 176



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

I hvit ull-aida 70 x 50 og frynser med beslag for oppheng.
Ring: 464 77 861



Selges

Selger 3 stk. stoppegarn i silke, fra 1940 årene. Pris kr 150 pluss porto.
Ring: 482 75 781



Selges

Duk i bomullsgarn, diameter: 66 cm
Ring: 464 77 861



Selges

Prinsessevogn kr 250 + porto.
Ring: 975 38 006



Selges

Engelsk fajanse. Høy vase, 30 cm, stettfat, 30x30 cm og 2 lysestaker. Kr 900 for alt. Kan selges hver for seg.
Ring 992 98 511

Selges

Minkkåpe, så godt som ubrukt. Str. ca. 42. Kr 5000. Minkhatt kr 850. Minklue herre og dame kr 500 pr. stk. Souvenir skjær i sølv, motiv Tromsør kr 750.
Ring: 907 80 802



Selges

5 lesebøker av Thorbjørn Egner. Kr 200 kroner.
Ring: 957 56 480

Selges

Div bøker selges. Porto kommer i tillegg. Sønnavind 1-124 kr 1000, Vingeslaget 1-30 kr 600, Nordavind 1-30 kr 600, Snøkløkker 1-15 kr 450.
Ring: 975 61 841



Selges

Engelsk tekanne. Kr 200 + porto.
Ring: 992 98 511



Selges

Valdresvotter kr 950 + porto.
Ring: 922 99 030



Selges

Amerikansk båt, lengde 53 cm. Kr 1300 + porto.
Ring: 905 58 830

Selges

Har flere bøker av Barbra Ring, Magnhild Haalke og Ingeborg Møller til salgs. Flere bøker fra 1920 og 30-tallet. Ta kontakt for opplysninger om titler og år for utgivelse.
Ring: 414 70 867

Selges

Nisseluer str. 6 md. til 12 år. Kr 300 + frakt.
Ring: 484 26 264



Selges

Askebeger m/elefant kr 125 + porto (kr 73).
Ring: 971 73 412



Selges

2 fat fra Stavangerflint. Kr 200 pr stk + porto.
Ring: 992 98 511



Selges

15 motiver. Alle fra kjente kunstnerne fra 1800- og første del av 1900-tallet. Samleobjekter fra 1980-tallet. Samlet eller enkeltvis.
Ring: 918 35 138

Selges

«Arvesynden» komplett pocketserie, 25 bøker, gis bort. Må hentes i Skien. Kan sendes mot porto.
SMS: 976 55 033

Selges

Babytepper heklet i bomullsgarn. Kr 350/400 pr stk + porto. Har flere. Be gjerne om bilder og størrelser.
Ring: 469 31 013

Arv – teori og praksis

For Theo Koritzinsky er det helt opplagt at hans egne barn ikke skal arve alt når han dør. Ikke minst er det også helt opplagt å snakke med dem om det på forhånd.

Theo har gjort noe som få nordmenn gjør. Han har bestemt seg for å testamentere bort en stor sum til en hjertesak. Barna skal ikke arve alt – og det er de helt innforstått med.



«For meg er det viktig at verdiene jeg står for også får virkning på mitt personlige liv. Det er noe med ord og gjerning, teori og praksis.»

Snakk med barna om arv

I en middag med barna sine til stede, luftet Theo tankene sine om utformingen av testamentet sitt. Han lurte på hva de mente om at en god sum penger skulle gå til SOS-barnebyer.

– Min umiddelbare reaksjon var at dette synes jeg du skal gjøre, var Jan Koritzinsky beskjed til sin far – og hans to søstre har vært enige i det.

– Hvert enkelt menneske må spørre seg selv: Hva skal til for at verden skal bli et litt bedre sted for noen andre enn bare meg og mine nærmeste, mener Theo.

Han er glad for at hans egne barn også deler den oppfatningen, og at de er enige om at arven de tre barna vil sitte igjen med uansett blir stor nok.

– Jeg kunne sikkert gitt enda mer til veldedighet, men dette er jo ikke en enten/eller-greie. Vi må yte der vi kan yte. Ingen kan hjelpe alle, men alle kan hjelpe noen, som det heter i et av mine favorittsitat.

Ønsker du å vite mer om arv og testament?

Besøk [SOS-barnebyer.no/testament](https://sos-barnebyer.no/testament) eller kontakt oss for en uforpliktende prat.

Epost: arv@sos-barnebyer.no

Telefon: 23 35 39 00

Henrik Syse

Han er filosof, forsker,
forfatter og foredragsholder

Skal vi følge alle reglene? Hvor viktig er egentlig moralen? Kan vi ikke heller bare være fri og gjøre som vi vil?

Mange klager over at det er så mange regler i vår verden, og at særlig religionene gjennom århundrene har krevd så utrolig mye av mennesker – og samtidig har vært så fordømmende! Ja, ekstra ille blir det når de samme mennesker som krever mye av andre, viser seg ikke å leve opp til de samme idealene selv.

Jeg forstår inderlig godt denne type anklage, og jeg føler både at jeg er enig i den, og at den ikke så rent sjelden treffer meg selv.

For all del, vi trenger moral og etikk. Men vi skal samtidig – eller kanskje nettopp derfor – vokte oss vel for den overlegne fordømmelsen, og også for de ekstremt strenge og kompliserte regler, der alt skal reguleres og friheten og selvstendigheten blir helt borte.

Dette er ikke en slags moderne reaksjon mot religion eller mot såkalt «kristen moral». Tvert imot, dette er inspirert av en viktig bibeltekst som står i Apostlenes Gjerninger, i det 15. kapitlet.

Det er apostelen Jakob som kommer med det forløsende budskap – andre steder gjør Paulus det samme – nemlig at de konkrete reglene ikke teller så mye! Det viktigste er at mennesker får møte budskapet om Kristus, og at vi er gode mot og elsker hverandre. Eller som Jakob sier i denne bibelteksten: «Vi skal ikke lage vanskeligheter for de hedningene som vender om til Jesus Kristus.»

Interessant nok nevner Jakob likevel en del regler allerede i neste setning. Grunnleggende regler for slike ting som trofasthet, mellommenneskelig respekt og ivaretagelse av god helse og sunn mat, for eksempel, gjelder uansett. Men det overordnede budskapet er klart: Vi skal ikke, med regler, kompleksitet og unødig strenghet ødelegge for andre menneskers tro. Det betyr samtidig at vi skal ha respekt for andres regler og deres historiske eller praktiske betydning, og ikke gjøre narr av dem eller si at de er uviktige eller dumme.

Her finner vi én av livets mest krevende balanseanger: å ha respekt for regler, tradisjon og moral på den ene siden, og å være fri til noen ganger å finne sin egen vei eller rett og slett finne bedre regler på den andre siden. «Jeg har lov til alt, men ikke alt gagnar», sier Paulus i 1. Korinterbrev.

Kort sagt: Moral og etikk er viktig, men det er det som moralen og etikken skal tjene, nemlig menneskene, som er viktigst, ikke reglene som sådan.

Derfor er det moral snarere enn moralisme vi trenger. Etikk, men ikke unødig og ubøyeelig strenghet, er det vi må ha. Ja, det vi virkelig trenger er en dose ydmykhet og respekt for egne og andres regler og tradisjoner, kombinert med forsvaret for det viktigste: menneskeverdet.

Henrik



FOTO: Nancy Bundt

Familien

REDAKSJON

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid, ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF

Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIGE

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 Hanne Therese Myhr, Trine Skjølhaug

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 kundenummer 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. Innsendelse av stoff kan, etter spesiell avtale med oss i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til bladets kunder fra det elektroniske arkivet. Red. ILLUSTRASJONER OG ILLUSTRASJONSFOTO er fra Gettyimages hvis ikke annen informasjon er gitt.

TRYKK: Egmont Printing Service



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.



Vafler i alle varianter

Alle elsker vafler, og vi serverer både salte og søte.



Bruk blomster fra både hagen og naturen og lag høstbuketter i Karen Blixens ånd.

Enkel strikk på tykke pinner



LEKKER
SMÅSTRIKK



Moderne kofte - Kun i Familien!



Søstrene til Camilla trodde hun var død i over 27 år. I virkeligheten vokste hun opp i Verdal. Da Camilla ble gjenforent med sin biologiske familie, var kjærligheten der fra første øyeblikk. Les den sterke historien.

LES OGSÅ

- FØR BODDE DET FOLK PÅ STORTINGET
- KREATIVT PÅ TOTEN
- NYBAKT BRØD
- HJEM & ANTIKK: TRØNDERKERAMIKK
- LISE-LOTTE STRIKKER DANMARKS HISTORIE

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
745,-**

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen -

på samme måte som å gå en lang tur.

Meget enkel i bruk, i valgfri stilling.

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny 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 sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1002

~~2 595,-~~
**NÅ KUN
1850,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm • 30 dagers full returrett



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1002. Styres med fjernkontroll.

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS