

NR. 21 • 10. OKTOBER 2025 • KR 65 2543

BEST PÅ HÅNDARBEID

# Familien



Fristende  
kaker med  
marsipan

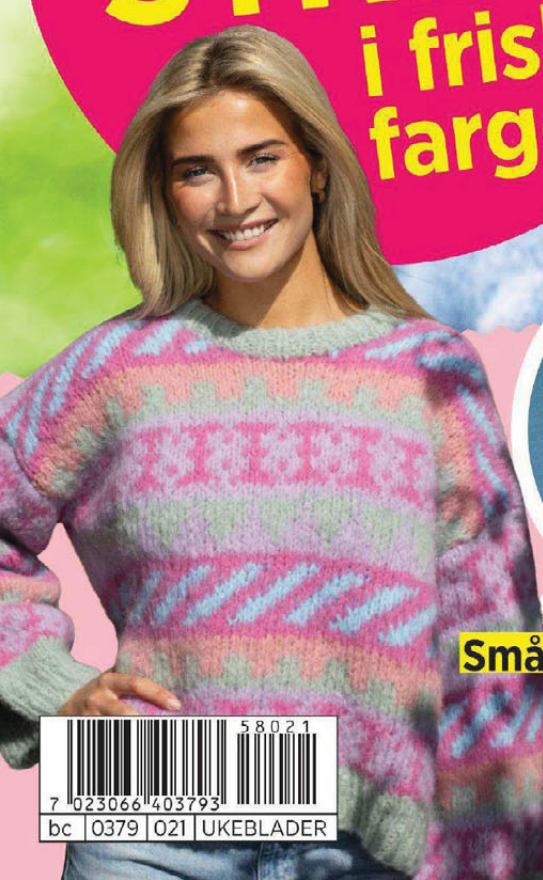


Märtha og Olavs  
**UKJENTE  
HISTORIE**

**32 SIDER**  
**HØST-  
STRIKK**  
i friske  
farger

**NYHET!**

Tove Lindtein  
for Lana Grossa



Broderi



Småstrikk



Hekling

- ❖ Historien bak en linduk
- ❖ Varmende supper
- ❖ Gå deg sunn og sterk
- ❖ Ny roman





## Ulike utfordringer

I denne utgaven kan du lese en spennende historisk sak om Olav og Märthas kamp for kjærligheten under andre verdenskrig da kronprinsfamilien måtte splitte lag. Også dagens kongehus står i noen vanskelige situasjoner for tiden, og kanskje er det en påminnelse om at også de kongelige – som alle andre – tilhører familier med ulike utfordringer, ulike meninger og tidvis ulike livsvalg. Og det kan være krevende. Enten man bor på slott eller i leilighet, er familie et felles prosjekt som krever tålmodighet, raushet og kjærlighet.

Årets TV-aksjon støtter Atlas-alliansen som jobber for funksjonshemmedes rettigheter i det globale sør. Vi har møtt Faridah som selv kom til Norge som flyktning og er mor til en sønn med funksjonsnedsettelse. Hun har fått kongens fortjenstmedalje for arbeidet for å fjerne stigma og kjempe for alle barn med funksjonshemninger. Historien hennes er både sterk og håpefull. Den viser hva som kan vokse frem når man får en ny sjanse – og griper den.

Og så må vi ikke glemme de skønne Linjentene i Våle! De dyrker, foredler og vever lin sammen – med hjerte, hender og historie i hvert eneste prosjekt. Det er noe vakkert med å ta vare på gamle tradisjoner og samtidig skape fellesskap.

Dette bladet byr altså på litt av hvert – både historie, engasjement og ekte skaperglede. God lesning!

*Hanne*

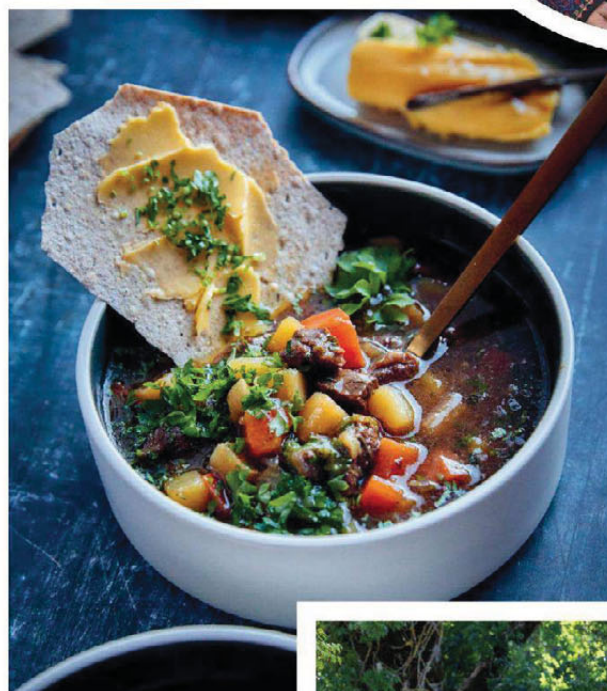
**REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN**

E-post: [hanne.stensvold@egmont.com](mailto:hanne.stensvold@egmont.com)

FORSIDEFOTO:

*Da Faridah fikk en sønn med funksjonsnedsettelse, startet hennes kamp mot stigma.*

Side 14



**24**

Mettende og varmende supper

**88**

For Linjentene er kaffepausene nesten like viktig som linen



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

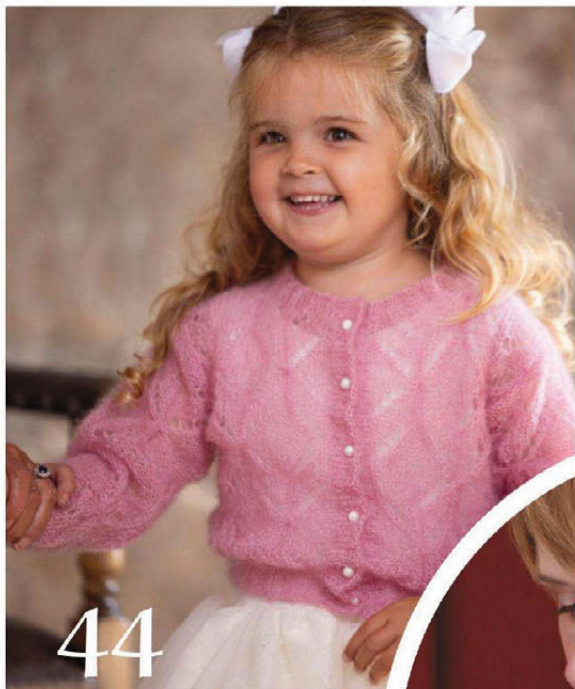


DU FINNER OSS  
OGSÅ PÅ INSTAGRAM  
[@familiensstrikk](https://www.instagram.com/familiensstrikk)



# Innhold

NR. 21 • 10. OKTOBER 2025



44

Strikk søt og luftig jakke til barn



64 Høstens  
fineste småstrikk



62

Oppskrift på mange deilige  
gensere til kaldere dager

## REPORTASJER

- 5 Märtha og Olavs kamp for kjærligheten
- 10 Utdrag fra ny bok: Kongefamiliens dramatiske flukt
- 14 Faridahs kamp mot stigma
- 20 Helse: Gå deg sunn og sterk
- 88 Historien bak en linduk

## HÅNDARBEID

- 31–69
- 70 Åses lune hjørne

## MAT

- 24 Verdens beste supper
- 28 Kaker med marsipan

## KRYSSORD

47–54

## DE GRØNNE SIDENE

- 72 Lyng og rognebær
- 76 Hagepostkassen

## STORT OG SMÅTT

- 23 Helsenytt
- 94 Loppetorget
- 97 Tro & liv

## LESELYST

- 78 Hvor ble du av, Johannes? (1:3)
- 82 Det hendte meg: Jeg ble skuffet over svigermor
- 84 Novelle: Klosterets hemmelighet



FETTER OG KUSINE: I rundt  
ti år klarte de å holde  
romansen skjult for andre.  
Lykken var stor da de 21.  
mars 1929 endelig ble gift.





# Märtha og Olavs kamp for kjærligheten

– Lov meg at vi alltid holder sammen, ber kronprinsesse Märtha sin Olav. Andre verdenskrig gjorde det vanskelig for kronprinsen å holde det løftet, kommer det frem i den nye boken «Flukten». En roman bygget på fakta og fiksjon om et levd liv.

TEKST: LISE LOTTE WINTHER-BAY  
FOTO: NTB OG FRIDA ANDERSSON JOHANSSON

**H**an lovet henne: «Uansett hva som skjer, er vi sammen om dette, Märtha.»

Kronprinsessen fant styrke i de ordene fra sin elskede Olav, kan vi lese i høstens roman, «Flukten». En velskrevet skjønnlitterær fortelling med oppdiktete elementer, men basert på faktiske hendelser. Forfatter Frida Andersson Johansson bygger teksten på grundige undersøkelser om vårt tidligere kronprinspar.

Vi møter dem der de sitter tett inntil hverandre på Skaugum og lytter anspente til radioen, 8. april 1940. To av Norges allierte, England og Frankrike, hadde plassert miner i norske farvann.

«Hva tror du vil skje?» spurte Märtha ektemannen. Han svarte at de måtte være forsiktige. Norge ville ikke havne i krig med England.

Hans alvor speilet hennes. Hun så en dyp rynke i den høye pannen hans. «Hva tenkte han på?»

39 år gamle Märtha visste at rollen hans som kronprins var krevende. Spesielt når landet deres var truet. Den to år yngre kronprinsen grublet på hvordan det ville bli mulig å beskytte kone og barn – sin far kong Haakon, regjeringen og stortinget, samt Norges tre millioner innbyggere. Det hastet å legge strategiske planer, men situasjonen var svært uoversiktlig.

Lenger bort i det staselige huset i Asker kunne ekteparet høre sine tre barns glade stemmer, prinsesse Ragnhild (10) og Astrid (8) – og den etterlengtede prinsen, lille Harald (3). De lekte med Vimsa, den irske setteren prinsesse Astrid hadde fått i toårgave av sin onkel, prins Axel. Hun hadde selv funnet på det morsomme navnet.

Senere – når kronprinsesse Märtha Sofia Lovisa Dagmar Thyra så tilbake på den kvelden, ville tårene presse på. Til tross for uroen hadde hun der og da vært veldig lykkelig. Etter vel ti år som «hemmelige kjæresten» hadde de i 1929 endelig blitt gift. De var et ekte kjærlighetspar.

Historien deres begynte med kongelige familietreff i Danmark. Der hadde de felles besteforeldre i kong Frederik og dronning Lovisa, foreldrene til kong Haakon og Märthas mor prinsesse Ingeborg. Hun og kronprinsen var søskenbarn. Olav røpet senere i livet at de for alvor ble oppmerksomme på hverandre under feiringen av enkedronning Lovisas 70-årsdag. Han var 18 og hun 20 år. Romansen vokste frem i skjul. Selv da de forlovet seg under De olympiske leker i Amsterdam i 1928, der kronprinsen var med og seilte Norge







**KONFIRMASJON:** Prins Haralds konfirmasjon. Her med sin far kronprins Olav og mor kronprinsesse Märtha, bak (f.v.) søstrene prinsesse Ragnhild og prinsesse Astrid. Prins Harald ble konfirmert alene i Slottskapellet på Akershus. (Foto: NTB arkiv / Scanpix)

”  
*Uansett hva som skjer, er vi sammen om dette, Märtha.*  
Kronprins Olav

til gull, klarte de å lure pressen. Et halvt år etter ble nyheten sluppet. Den kom som en overraskelse på både det norske og svenske folk.

«Det var ikke et fornuftsekteskap, men gjensidig og ekte kjærlighet», sa Olav – som konge. Dessverre ble hun aldri dronningen han ønsket ved sin side.

#### DYSTRE NYHETER

Sammen med sin Olav bygget den svenske prinsessen et varmt hjem på Skaugum i Asker. I den private delen av huset kunne de være seg selv, en sammensveiset familie. Slik to generasjoner har vært etter dem. Han var en sporty mann, hun mer skjør fysisk. Mens kronprinsen gjerne la ut på skiturer i marka, satt hun hjem-

me med strikketøyet. Mens han var kjent for å være litt sky eller tilbakeholden av natur, ble hun raskt en populær representant for Kongehuset. Det sies at Märtha hadde et åpent og vinnende vesen, og en stor arbeidskapasitet.

De verdsatte hverandre og livet i Norge. Tanken på at landet kunne bli okkupert må ha





#### WASHINGTON:

Kronprinsesse Märtha og kronprins Olav sammen med barna prinsesse Ragnhild (f.v.), prins Harald og prinsesse Astrid i hjemmet i Pook's Hill i en forstad til Washington. (Foto: NTB / NTB)



**GJENSYN:** Det første møte mellom kronprins Olav og kronprinsesse Märtha etter adskillelsen i Norge i april 1940. Kronprins Olav på overraskende julebesøk til Washington. (Foto: AP/ NTB)

## Flukten

**En kongelig kjærlighet i møte med en verden i krig. På Skaugum lever Märtha og Olav med sine tre små barn. Da Tyskland invaderer Norge, tvinges de på flukt og må skille lag.**

**Olav og Haakon går i eksil i London, mens hun og de tre barna krysser Atlanteren til USA. Et verdenshav skiller dem, og fred virker uoppnåelig, men det er ikke bare krigens redsler som truer deres kjærlighet. Boken er fiction, men baserer seg også på fakta. Den er skrevet av Frida Andersson Johansson, Bonnier forlag.**

veid tungt på begge skuldre. Da hun la barna natt til 9. april 1940, mens han ble sittende klistret til radioen, kan de være at begge ba en stille bønn om varig fred på norsk jord.

Neste morgen ventet dystre nyheter: Tyskerne hadde gått i land i Norge. Dermed var det ingen vei utenom å pakke med seg det mest nødvendige og legge ut på flukt. Hun hadde utdannet kvinner i beredskap og instruert dem om hvordan de forbereder seg for en slik situasjon. Å tenke ut sin egen nødbagasje var noe ganske annet. Hva skulle hun ta med? Og ville de noen gang komme tilbake til sitt elskede Skaugum? Ingen hadde svar på det.

Før troppene rykket inn i hovedstaden, var kongefamilien, regjeringen og de fleste av stortingsrepresentantene på

vei mot Hamar med tog. Planen var å søke ly på en bondegård før flukten fortsatte. De kom ikke lenger enn til Lillestrøm før lyden av bombefly satte støkk i dem. Var de oppdaget? Med armene rundt hverandre krøp familien sammen på gulvet. Det viste seg at flyene hadde et annet mål. Ennå visste ikke tyskerne hvor de var på vei.

– Vi må ta oss igjennom det her», tenkte Märtha. Olav hadde lagt armen rundt henne og barna var tett inntil dem.

– Vi er i hvert fall sammen som familie, trøstet hun seg.

Det skulle bli umulig for kronprinsen å holde det løftet.

#### FICTION OG FAKTA

– Å meisle frem en fiction-fortelling basert på fakta fra et levd liv var en spennende utfordring, synes svenske Frida Andersson Johansson.

Hun har skrevet boken «Flukten» om kronprinsparets skjebne under andre verdenskrig. Handlingen går over fem år. Enkelte perioder får større plass enn andre, som selve flukten fra Norge og kronprinsessen og barnas opphold i USA under krigen.

– Jeg er ikke i tvil om at kjærligheten mellom Märtha og Olav var ekte, men kongehusets skygger og nasjonale forpliktelser gjorde at de lenge måtte skjule følelsene og leve fra hverandre. I årenes løp ble det mange og tunge avskjeder. Bokens tittel kunne ha vært Farvel ...

Olav ville egentlig bli i Norge, men måtte høre på sin far, kongen. De to reiste med den norske regjeringen til London, men først sørget han for at kone og barn kom seg til svenskegrensen. At de med bil





**EN GOD MAMMA:** Prins Harald og kronprinsesse Märtha i USA under den annen verdenskrig. Han har senere som voksen i flere intervjuer rost henne som en omsorgsfull mamma.

klarte å krysse grensen, er i seg selv en dramatisk fortelling i boken.

– Det nøytrale Sverige ville ikke ta imot de norske flyktningene, men kronprinsessen var en viljesterk dame. Da de ble nektet innreise, ba hun sjåføren kjøre midt imot grensevaktene. Heldigvis vek de unna uten å skyte.

#### REISEN TIL USA

Etter et kort opphold på svensk jord tok hun imot en invitasjon fra president Franklin D. Roosevelt.

«Da vi reiste ut av landet, skjønte vi ikke så mye. De voksne prøvde hele tiden å skjerme oss, selv om de nok

innerst inne var svært urolige», nevnte prinsesse Astrid i et intervju med NRK i 2001.

«Som barn var vi knapt klar over at det var krig i Europa», sa kong Harald i det samme intervjuet.

Presidenten ble en nær venn av kronprinsessen i tidsperioden 1940–45. Ingen norsk mann eller kvinne har noen

gang kommet så tett på Det hvite hus.

– Det gikk rykter om at Roosevelt var forelsket i Märtha. Hun var et menneske mange ble betatte av. Ifølge én av mine kilder hadde de ikke en affære, understreker Frida og viser til historiker og forfatter Trond Norén Isaksen.

”

*Jeg er ikke i tvil om at kjærligheten mellom Märtha og Olav var ekte.*

*Frida Andersson Johansson*



#### MARYLAND, USA 1942:

Kronprinsesse Märtha og barna i landflyktighet i USA under krigen. Her er kronprins Olav på besøk hos kona og barna prins Harald, prinsesse Astrid og prinsesse Ragnhild utenfor huset på Pook's Hill i Maryland.



**FLUKTEN:** Den svenske forfatteren Frida Andersson Johansson har klart å harmonere fakta med fiction på en gripende måte i boken Flukten.



#### EKTE KJÆRLIGHET:

Kronprinsparet Olav og Märtha i et privat øyeblikk før krigen. Alene var de som andre lykkelige ektepar, to personer som koste seg sammen.

– Han er en av flere som har hjulpet meg med fakta underveis. Ifølge Isaksen ble ryktet om presidenten og kronprinsessen satt ut av hans motstandere som et ledd i en sverteskampanje.

Det har blitt holdt liv i ryktet. I TV-serien «Atlantic trosing» blir det vist at kronprins Olav sliter med sjalusi knyttet opp mot konas forhold til presidenten.

– Jeg tror ikke på det med affæren, men det virker som begge kjente på sjalusi, nevner Frida forsiktig.

– Som nevnt var følelsene mellom dem sterke, og avskjedene mange. Det må ha vært krevende.

#### NATURLIG MIDTPUNKT

«Han var som en bestefar for oss», sa prinsesse Astrid om president Roosevelt i NRK-intervjuet.

De feiret jul sammen, koste seg på presidentens landsted og svømte i bassenget i Det hvite hus.

Mens Olav kjempet for fred fra britisk jord, gjorde Märtha en imponerende jobb for Norge i USA. Kronprinsessen snakket syv språk. Hun var en politisk interessert og bevisst kvinne.

– Hun ble også kjent som en god taler. På den tiden en uvanlig rolle blant kongelige kvinner. Isaksen hevder at hennes innsats under andre verdens-

krig var så hemmelig, at den ikke ble kjent før mange tiår etter hennes altfor tidlige død i 1954.

Märtha likte å holde selskap og ble et naturlig midtpunkt, men under krigen var hun også alenemor. Kronprinsen kom fra London når han hadde mulighet. De visste aldri når eller hvor lenge han ble. Det en gang så nære paret må ha savnet hverandre dypt.

Krigens historie leses og analyseres ulikt, og sannheten eies av mennesker som ikke lenger lever. •



# Kongefamiliens dramatiske flukt



På Skaugum lever prinsesse Märtha og kronprins Olav sammen med sine tre små barn. Når Tyskland invaderer Norge, tvinges kongefamilien på flukt. Märtha og Olav må skille lag. Her et utdrag fra den dramatiske boken «Flukten».

AV: FRIDA ANDERSSON JOHANSSON

**April 1940.**

Hvis bare radioen kunne være stille.

Märtha la fra seg sokken hun strikket på, bøyde seg frem, tok av seg først den ene skoene, så den andre, og viftet fornøyd med tærne. Olav satt i lenestolen ved siden av og leste avisen. Et annet sted i huset hørt barnas glade stemmer og Vimsas bjeffing. Märtha fokuserte på lydene, lukket øynene og tok øyeblikket innover seg. Akkurat nå hadde hun alt. Hun var sammen med familien, i hjemmet de hadde skapt, i et fredelig Norge. I dette øyeblikket hadde hun alt hun noen gang hadde ønsket seg. Likevel hadde hun lyst til å gråte. For hvis hun skulle ha full tilgang til den berusende lykken, måtte hun også berøre det andre, det som sa at ingenting varer evig. Det vakre var en dunete fugleunge som altfor lett kunne falle ut av reiret eller bli revet i stykker.

Hun skjøv dysterheten fra seg, trakk de lange beina opp under seg og tok imot puten Olav rakte henne. Han kommenterte ikke skoene, men kastet et blikk på dem. Märtha inngikk et veddemål med seg selv om at han kom til å rette på dem, eller i det minste si noe om hvor skjodesløst de var kastet på gulvet, men han blunket bare til henne før han fortsatte å lese avisen.

Hun skjøv puten bak ryggen. Den stive sofaen med detaljer i polert tre var en hun selv hadde valgt ut for åtte år siden, og selv om den kunne vært mykere, var den et av favorittmøblene hennes. Da de kjøpte den, hadde den symbolisert starten på deres nye liv. Skaugum var endelig klar til å ta imot

dem etter brannen, og de flyttet inn med to år gamle Ragnhild og nyfødte Astrid. Denne delen av huset, disse rommene, var deres tilfluktssted. Her hadde de funnet et fristed fra kongelige plikter og offentlige opptredener.

Representasjonsavdelingen i den andre enden av huset hadde en helt motsatt funksjon. Det var arbeidsplassen deres, og det kunne aldri falle Märtha inn å sparke av seg skoene der. Der skuet malerier av forfedre fra de engelske, danske og svenske kongehusene ned på de besøkende fra tunge rammer, og møblene foran den store peisen var valgt ut for å imponere og ta seg ut på bilder. Men her, i den private delen, fikk de lov til å være seg selv. Her hadde de satt sitt eget preg på rommene, med stilrene, lette møbler som gjorde at det føltes luftig. Hvis hun bare hadde sluppet radioen.

En solstrime falt over teppet og utenfor sang svarttrøstene i aprilkvelden. Det raslet da Olav bladde, og Märthas strikkepinner klirret igjen da raggsokken tok form mellom hendene hennes. Men ingenting overdøvet radioen på det lave sidebordet: de samme skremmende rapportene om og om igjen.

En bekymringsrynke dukket opp i Olavs høye panne. Var det på grunn av radiosendingen, eller på grunn av artikkelen han leste? Ved nærmere ettertanke hadde den nok vært der allerede da hun kom hjem i ettermiddag.

Han var seksogtredve år gammel, to år yngre enn henne, bredskuldret og like rakrygget som i sin ungdom. Friluftsliv og sport holdt ham i god form, og de fine linjene som årene hadde meislet ut rundt øynene hans, ga bare ansiktet karakter, fikk ham til å virke mer voksen og klokere. Varmen spredte seg i brystet.

Hennes mann.

”  
*Olav, som var vant  
til å stå i skyggen  
av sin far, hadde  
blomstret i hans  
fravær.*





Det smalt da Olav bladde om og trakk i sidene for å rette ut avisen. Den skjulte ham nesten helt, men innimellom ga han fra seg en brummende lyd eller brettet ned siden for å møte blikket hennes.

Det fantes en tid da han ikke ville ha gjort det, da han ville ha latt avisen bli en av de mange murene han skjulte seg bak. Men alt hadde forandret seg med fjorårets reise til Amerika. Det hadde vært det vendepunktet ekteskapet deres så sårt trengte.

Märtha forsto at det ikke var lett å være kronprins. Det er få andre jobber som krever at du må vente det meste av ditt voksne liv før du kan tiltre stillingen, og frem til da har du sverget å adlyde faren din. Og ikke bare det. Kravet for å tiltre er at faren dør. Det var ikke rart at Olav hadde slitt med rollen sin, men reisen til Amerika ga ham en mening med tilværelsen, og med den fulgte en ny trygghet.

Kroppen ble myk ved tanken på de månedene de hadde tilbrakt på reise sammen. De hadde besøkt verdensutstillingen i New York, møtt USAs president og hans kone og reist rundt i de områdene der nordmennene hadde slått seg ned. De følte styrken i den norsk-amerikanske støtten til kongefamilien, opplevde storslått natur og enorme byer. Olav, som var vant til å stå i skyggen av sin far, hadde blomstret i hans fravær. I Amerika var det han som hadde hatt den viktigste oppgaven. Tenk at hun først ikke hadde hatt lyst til å reise i det hele tatt. Hun hadde gruet seg til å krysse Atlanteren når verden var så urolig. Og å være borte fra barna så lenge? Når Harald var så liten? Men alt hadde gått bra, og nå var hun uendelig glad for alt hun og Olav hadde delt. De hadde fått en ny sjanse til å bli lykkelige, og de hadde tatt den.

De var lykkelige.





Akkurat nå. Akkurat i dette øyeblikket.  
Olav så opp fra avisen.

«Hvordan går det?»

Hun trakk på skuldrene, men han strakte armen mot henne og sendte henne et skjevt smil. Glimtet i de blågrå øynene var umulig å motstå. Märtha la strikketøyet til side, lot seg dra opp fra sofaen og sank ned i fanget hans.

«Jeg må si at jeg foretrekker silke fremfor ull», sa han og strøk henne over leggen.

«Vil du sende silkestrømper til soldatene?» utbrøt hun med påtatt forferdelse. «Tror du ikke ullsokker tåler kulden bedre?»

«Si ikke det.» Han la armene rundt beina hennes.

«Strømpene dine gjør meg riktig så varm.»

Hun lo og kysset ham på kinnet.

«Jeg tenkte å kjøpe noen i nylon, moderne og praktiske.»

«Nei, ikke gjør det. Nylon er sikkert bedre enn rayon, men ingenting slår silke.»

Småpratene var behagelig beroligende, men forflytningen til Olavs fang brakte henne enda nærmere radioen. Märtha

”

*Märtha la  
strikketøyet til side,  
lot seg dra opp  
fra sofaen og sank  
ned i fanget hans.*

gjorde et siste forsøk på å glemme den. Hun ville legge dagens hendelser bak seg, holde fast på skjønnheten og beskytte den. Men det var umulig å verge seg mot det radioen rapporterte:

To allierte hadde krenket Norges nøytralitet.

England og Frankrike hadde lagt ut miner i norske farvann.

Tanken på minene som fløt utenfor kysten deres fikk det til å klø i kroppen.

Kanskje følte Olav det også sånn, for hånden hans hadde blitt liggende stille på leggen hennes.

«Hva tror du vil skje?» spurte hun. «Har Sverige sagt noe?»

«Vi må ta det med ro, sa Olav. «Norge må være forsiktig. Vi vil ikke komme i krig med England.»

Alvoret hans speilet hennes eget, men de gjorde også hverandre rolige. Hun la hånden mot det varme kinnet hans, ru som alltid på denne tiden av døgnet.

Han fanget blikket hennes og sa: «Uansett hva som skjer, skal vi gå gjennom det sammen. •





# Jeg ble kvitt den oppblåste magen

Anette Adamsen har vært plaget med en oppblåst mage i mange år.

- Magen føltes ofte stinn og hard. Noen gang ble den så oppblåst at venninnene mine sa jeg så gravid ut. Magen hindret meg også i å delta i sosiale aktiviteter. Jeg hadde rett og slett ikke overskudd igjen, etter en lang dag med stort ubehag forteller hun.

Anette hoppet av sin stressfylte lederjobben for å få mer ro i hverdagen, men den oppblåste magen var der fortsatt.

- Jeg hadde prøvd stort sett alt, fra kjerringråd til diverse produkter fra den lokale helsekostbutikken. Det var moren min som fant løsningen. Hun hadde sett en annonse for Macoform og anbefalte meg å prøve. Den oppblåste magen forsvant raskt. Livet har tatt en herlig positiv vending etter at jeg begynte med Macoform.

## 3 TEGN

på at du kan trenge hjelp til magen



Anette: Jeg prøvde mange forskjellige plantebaserte produkter.

**Nesten alle** kjenner til å ha en trøblete mage innimellom. En stinn og oppblåst mage kan virkelig være ubehagelig. Den oppblåste magen kan i tillegg være et kosmetisk problem, for både menn og kvinner. Løsningen er å få satt fart på fordøyelsen. Innholdsstoffene i Macoform stimulerer fordøyelsen og hjelper med å støtte fordøyelsen f.eks. ved luft i magen, urolig mage og oppblåsthet.

Macoform er basert på: Ekstrakt av artisjokk, som støtter leverens avgiftende funksjon, avhjelper oppblåsthet og luft i magen, fremmer vektutvikling og hjelper ved fordøyelsesproblemer bl.a. ved å fremme produksjonen av fordøyelsessaft. Ekstrakt av løvetann, som bidrar til å stimulere fordøyelsen, opprettholde pH-balansen, samt til en normal mage- og leverfunksjon.

**Bestill Macoform og få 50% rabatt**  
på første pakke ved abonnement

**kr 199,-** totalt 238,- inkl. frakt 2 mnd. forbruk. Ingen bindingstid

**SMS:** FORM 25 til 2210

**WEB:** wellvita.no

**RING:** 37 08 13 00  
Hverdager kl. 8-16



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.

**wellvita**  
Engenes 15 4865 Åmli

## BLODSIRKULASJON

- har innvirkning på konsentrasjon og hukommelse

Hjernen styrer alt fra adferd, språk og lagret kunnskap og erfaring, slik at vi kan løse problemer og lære oss nye ferdigheter. Slike oppgaver krever oksygen, og et velfungerende blodomløp som kan levere oksygenet. Dessverre forringes blodomløpet med alderen.

**BACOPA MONNIERI** bidrar til et normalt kretsløp, spesielt i de små blodårene, opprettholde god kognitiv funksjon og å opprettholde hukommelsen ved stigende alder.

**GINSENG** bidrar til å opprettholde kognitive evner som hukommelse og reaksjonsevne og motvirker trøtthet og utmattelse.

## Nå er hukommelsen min på plass igjen



Etter kun noen måneder begynte jeg å merke forandring. Selv om jeg fortsatt kan sitte og lete etter et navn på en person nå og da, holder jeg lettere konsentrasjonen og formulerer meg lettere.

Jeg føler meg årvåken og klar igjen. Det er bare helt fantastisk. Hvis du har de samme utfordringene, vil jeg helt klart anbefale deg å prøve Remital, sier Bodil.

**Bestill Remital i dag**

Få **50%** på 1. pakke ved abonnement

**Nå kun 199,-** (total 238,- inkl. frakt)  
2 mnd. forbruk

**SMS:** REMITAL25  
til 2210

**WEB:** wellvita.no

**RING:** 37 08 13 00  
Hverdager kl. 8-16



✓ Ingen bindingstid  
✓ Fornøydgaranti

**wellvita**



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.

Da Bodil opplevde at det ble vanskelig å holde seg konsentrert og huske ting, ble hun litt trist.

- Jeg måtte tenke mer før jeg snakket, og fant ikke alltid de rette ordene. Barna mine spøkte med at "mor har blitt gammel", sier hun.

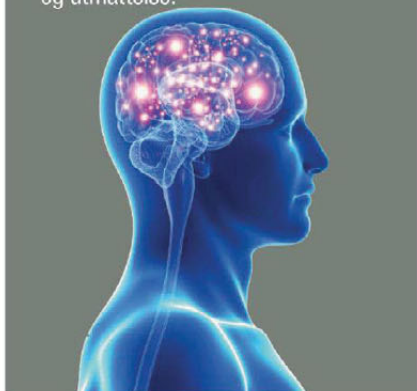
Selv om spøken var vennlig ment, gikk det inn på henne. Hun savnet selvtilliten hun pleide å ha.

**Planter til hukommelsen**

Løsningen ble enklere enn Bodil hadde regnet med. I lokalavisen kom hun over Remital, et plante-preparat til hukommelse og konsentrasjon. Det var ikke langt fra tanke til handling den dagen, og kort tid etter mottok jeg første pakke Remital, sier Bodil.

**En merkbar forandring**

- Jeg må innrømme at jeg ble positivt overrasket over virkningen.





STØTTENDE: Faridah og Mohammed fotografert i Oslo høsten 2015 i forbindelse med et intervju i bladet Handikapnytt. I dag er han blitt en ung mann på 20 år og er stolt av mammaens kamp for barn med funksjonsnedsettelse. (Foto: Erik Norrud)



FARIDAHS KAMP MOT STIGMA

# Syke barn blir sett på som straff og skam

Da Faridah Nabaggala fikk en sønn med funksjonsnedsettelse, tok moren hennes i Uganda det tyngst. I hennes kultur ble et sykt barn sett på som en straff fra Gud og måtte skjules.

TEKST: SIRI WALEN SIMENSEN  
FOTO: SIRI WALEN SIMENSEN, PRIVATE BILDER





**KONGELIG MØTE:** Faridah Shakoora Nabaggala, ledsaget av Zahraa Shakoora, har fått kongens fortjenstmedalje. Her hilser de på kong Harald under en mottakelse på Slottet torsdag. (Foto: Annika Byrde / NTB)



**P**å Høybråten i Oslo bor en afrikansk kvinne og mor, som på ingen måte kan kalles gjennomsnittlig. Faridah kom alene til Norge og stablet på beina sitt eget liv, uten støtte fra noen. Nå kjemper hun for at alle barn med funksjonsnedsettelse, uansett hvor de bor i verden, skal få lov til å utnytte sitt potensial fullt ut.

– Jeg tror ikke at det var tilfeldig at jeg fikk et barn med en spesiell diagnose. Gud valgte meg fordi jeg var sterk nok til å håndtere det. Ofte sier jeg til andre foreldre at de ble utvalgte fordi de er i stand til å ta vare på et annerle-

**EN HELTINNE:** Nå kjemper hun for at alle barn med annerledeshet skal få utnyttet sitt potensial og ikke utsettes for stigma. Deler historien i forbindelse med TV-aksjonen 2025.

des barn. «Ikke vær lei deg, du klarer det», sier jeg. Også i Oslo skjer det at foreldre bærer på en kulturpålagt skam, sier hun.

Sønnen Mohammed på 20 år er til stede når vi intervjuer mammaen. Han ble født i Norge.

– Det har vært tøft, også her har vi måttet kjempe. Hadde vi bodd i mitt fødeland Uganda, ville det først og fremst gått ut over Mohammed. Han ville ha blitt veldig avhengig av oss som er familie. Uten familie overlever ikke et ugandisk barn med funksjonsnedsettelse. Skolen vil ikke ha dem. De ser ikke noe poeng i å skolere barn «som uansett ikke vil bli samfunnsnyttige». Tabuene lever i beste velgående i fattige områder, oppsummerer Faridah.

Mange steder i verden gjemmes fortsatt barn med sykdommer og syndromer bort. Familiene deres vil ikke at andre skal se dem – de ses på som en straff fra Gud. Faridah har hørt historier om barn som lever lenket fast til sin egen seng. De dør uten å ha opplevd annet.

– Jeg vil gjøre alt jeg kan for å få foreldre til å elske sine barn, få dem til å se at alle er den del av samfunnet – at de som ble født med begrensninger, er i stand til å utvikle seg.

### BROR MED POLIO

Årets TV-aksjon går til Atlas-alliansen og skal åpne dører for funksjonshemmede som lever i krig og fattigdom. Og det er grunnen til at vi får den ressurssterke mammaen til å dele sin historie. Hun håper inderlig at en del av pengene som samles inn, kan brukes til kampanjer som endrer holdninger.

Faridah vokste opp i Ugandas hovedstad Kampala som lillesøster i en familie på fem, som eneste datter. Det var henne, moren, stefaren og to eldre brødre. Samme året som hun ble født kom Idi Amin til makten.

Fra hun var rundt åtte år, ble krig, skyting og uro en del av hverdagen, og det varte til januar 1986, da Museveni kunne overta makten.

– Min ene bror, som var født frisk, fikk polio, og det var vanskelig for moren min å akseptere. Hun trodde at han var forhekset og dro ham rundt til prester og helbredere i håp om at de kunne utrette et mirakel. Hun hadde sett på TV at folk reiste seg fra rullestoler etter bønn. Til hennes forsvar vil jeg





**EN KRIGER:** Det blir sagt om Faridah at hun er en kriger i sin innsats for å gi barn med funksjonsnedsettelser sjansen til å utnytte sitt potensial.

si at hun var analfabet og visste ikke bedre. Hun fikk ingen skolegang, hadde ingen kunnskap.

Faridah stopper opp, husker at hun på skolen ble oppmerksom på et land som het Norge. To ganger i året fikk de fisk på boks i bistandshjelp fra landet langt borte og hun ble nysgjerrig og ville vite alt om det.

– Jeg utdannet meg til lærer i Uganda og bestemte meg for å flytte til Norge. Vinteren 1992 reiste jeg helt alene og begynte å jobbe som vikar i en barnehage. Jeg visste at tre ting måtte på plass: Jeg måtte lære meg norsk, få norske venner og ha fast jobb.

### DEN STORE SORGEN

Hun ler, sier at hun var en spesiell jente, som ikke lot seg styre. I Oslo studerte hun etter hvert pedagogikk og giftet seg med en mann fra Nord-Irak. Det første barnet kom i 1993, det andre seks år etter. Så Mohammed i 2005.

– Vi jublet da vi fikk vite at vi skulle få vår første sønn. Da jeg hadde gått en uke over termin, måtte fødselen settes i gang, men vi ble sendt hjem med beskjed om at det kom til å gå flere timer. I stedet for å vente, måtte vi hive oss inn i en bil for å komme raskt til sykehuset. Dessverre rakk vi ikke å komme oss ut av bilen på Ullevål sykehus før Mohammed presset seg ut. Med en gang jeg så ham forsto jeg at noe var galt, minnes hun.

Minnet er sterkt. Den fremmede damen, som fanget opp hva som skjedde, og som sa: «Hold meg i hånden og trykk så hardt du kan». Ansiktet til sønnen, som så klemte og rart ut. Han var blå. Da helsepersonellet kom, bar de han rett til intensiv avdeling.

– Jeg forsøkte å amme ham, men han greide ikke å suge. Bekymringen min vokste, men jeg trodde først at han bare var sliten etter fødselen. Da han neste dag heller ikke ville suge, gråt jeg. Uten at jeg merket det selv, falt jeg inn i en depresjon, som varte lenge. Sorgen over at sønnen vår var syk, var veldig stor.



«Facial parese», sa legene. De mente at Mohammed ville være fin etter seks uker. Faridah ble sendt hjem med mange ubesvarte spørsmål, og var fortsatt i sjokk.

– Jeg gråt og gråt fordi jeg følte at noe var alvorlig galt, men plutselig en dag sa jeg til meg selv: «Faridah, du kan bedre enn dette. Hvem kan du ringe og be om hjelp?» Jeg frøs ut egne følelser og kontaktet Helsestasjonen. Plutselig begynte ting å skje, vi ble tatt på alvor. Men i nesten tre år ble vi henvist til alle slags spesialister, uten at det ble gitt en diagnose, og jeg brukte all min tid på å forsøke å gi sønnen vår et godt liv.

### DIAGNOSEN

Da Mohammed var tre år gammel fikk de diagnosen Möbius syndrom, som gir en medfødt lammelse i en eller flere av nervene som styrer ansiktsmusklene. Flere av de 12 hjernenervene kan være

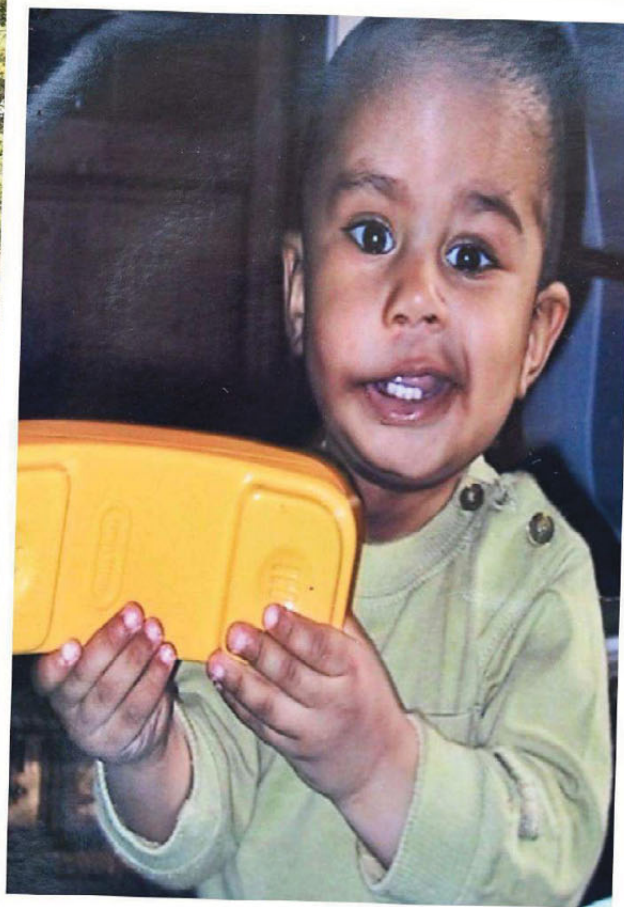
”

*Jeg tror ikke at det var tilfeldig at jeg fikk et barn med en spesiell diagnose. Gud valgte meg.*

involvert, men mest typisk rammes den sjette og syvende hjernenerven. En eller begge sider av ansiktsmuskulaturen er helt eller delvis lam. Ansiktet blir mimikkfattig.

– Da vi endelig fikk en diagnose, fikk vi også rettigheter. Fem dager i uken fikk han behandlinger for smerter vi ikke visste at han hadde. Gjennom en logoped fikk han også et språk. Når du har fått svar, er systemene veldig gode i Norge sammenlignet med de fleste andre land i verden, minner Faridah om.





**TØFF START:** Mohammed ble født med Möbius syndrom, som gir en medfødt lammelse i en eller flere av nervene som styrer ansiktsmuskulaturen.

Mohammeds liv ble etter hvert som de fleste, for han gikk i barnehage og på skole, fikk venner, ble fulgt opp, var en naturlig del av samfunnet, slik det skal være. Men hver gang hun ringte til Uganda, var moren redd for hvordan det skulle gå med ham. I seks år bare gråt hun. «Men mamma, her i Norge er det hjelp å få. Her er det ikke som i Uganda», forklarte hun.

– Følte *du* noen gang at det var en straff å få et sykt barn?

– Nei, for jeg kunne lese meg opp og derfor akseptere situasjonen. Det er uvitenheten som er ødeleggende. For analfabeter er det ekstra vanskelig.

#### TO VERDENER

Faridah stopper opp, sier at Mohammed må leve med sitt syndrom hele livet. Hver dag må han trene for at

blodtilførselen i kroppen skal fungere. Han bor fortsatt sammen med henne fordi han trenger veiledning og hjelp. At det offentlige ikke lenger følger ham opp fordi han er voksen, oppleves som utfordrende.

– Men midt oppi alt er vi heldige fordi han har en mild versjon av syndromet. Han skal klare seg. Heldigvis har han et nettverk i sitt liv og er ikke alene. Jeg vet at han skal klare seg også uten meg, sier mammaen.

At hun ble skilt midt oppi alt, sier hun i en bisetning. Nå bruker hun all sin tid og krefter på barna – og på å kjempe for alle dem, som går inn i livstidsjobben som forelder til et barn med funksjonsnedsettelse.

Årets TV-aksjon har sendt tankene til livet hun hadde i Afrika. I barndommen så hun ingen barn med syndromer. Hun visste ikke at de fantes.

– Disse barna har ikke en stemme og derfor må vi kjempe for dem. Jeg har etablert en ideell stiftelse som skal bygge skoler for ugandiske barn med funksjonsnedsettelse. Ønsket er å bidra så mye jeg kan for å endre livene deres.

I 2012 startet hun Abloom, som er en frivillig og ideell organisasjon som jobber for å synliggjøre og styrke barn og unge med nedsatt funksjonsevne.

– Vi har spesialkompetanse og særlig fokus på minoritetsspråklige funksjonshemmede og deres pårørende, forteller ildsjelen.

#### EN HELT SPESIELL MAMMA

Å snakke med Faridah er lett. Mohammed, som er blitt 20 år og sitter ved siden av henne, lar henne prate og synes det er greit at hun deler hans situasjon. Det eneste han





**STOLT MOR:** Mohammed er blitt 20 år og det går bra med ham. Han synes det er ok at moren deler historien, men ønsker ikke å stille opp på nye bilder. Faridah Nabaggala fikk i 2023 Kongens fortjenstmedalje for sin samfunnsinnsats.



ikke vil, er å bli med på nye bilder. Vi blir bedt om å bruke de som ble tatt i oppveksten.

– Jeg er stolt av mamma og synes hun gjør en viktig jobb, sier han, og med god grunn.

I 2023 satt hun på Det kongelige slott, rett ved siden av kong Harald. Hun var blitt tildelt Kongens fortjenstmedalje for sin samfunnsinnsats og sitt samfunnsengasjement, og de snakket om løst og fast.

– Det var en ære. Jeg hadde aldri trodd at jeg skulle få møte kongen. Han var så hyggelig, fullstendig på jorden. Vi snakket om hvordan det er å ha barn

”  
*Hans Majestet Kongen  
sa at det er bra at vi  
kjemper for dem, og at de  
setter pris på vårt arbeid.*

med funksjonsnedsettelse og Hans Majestet Kongen sa det er bra at vi kjemper for dem, og at de setter pris på vårt arbeid. Og så snakket han om fisking, slik at jeg lærte litt om det også. Jeg har lyst til å prøve det en gang, sier hun lattermildt.

19. oktober 2025



**Atlas-  
alliansen**

**NRK TV-aksjonen**

### Årets TV-aksjon

NRK TV-aksjonen går av stabelen 19. oktober. Årets aksjon støtter Atlas-alliansen, som jobber for funksjonshemmedes rettigheter i det globale sør.

1,3 milliarder mennesker har en funksjonsnedsettelse, mange lever i fattigdom uten skole, arbeid eller helsehjelp. I krig og konflikt blir situasjonen enda vanskeligere – som i Palestina, der mange barn risikerer alvorlige skader.

Pengene skal gi 200 000 mennesker og deres familier skolegang, helsetjenester, nødhjelp og hjelpemidler som rullestoler, proteser og punktskriftsbøker.

Målet er å inkludere flere barn i skolen, styrke lærere og bryte ned stigma og diskriminering.

### SLIK KAN DU GI

Du kan vipse til: **#2133**

eller overføre til

TV-aksjonskontoen:

**8380 08 09005.**

På innsamlingsdagen er det også mange bøssebærere over hele landet.

Hun hopper rett fra latter til alvor. Minner om at 1,3 milliarder mennesker i verden har en funksjonsnedsettelse.

– Jeg må prøve å strekke meg, gjøre det beste jeg kan og være et forbilde. Fordi jeg fikk Mohammed, ble dette min oppgave. Jeg vet hvor inngripende det er å få et barn som ikke er funksjonsfrisk. I mange år bar jeg på sorgen uten å forstå selv hvor langt nede jeg var, oppsummerer hun.

Det er Faridahs største ønske at det åpnes dører og giverglede i hvert hjem i Norge under årets TV-innsamling den 19. oktober. •





# NEW

## NYE TENA SILHOUETTE

Den NYE TENA Silhouette-serien gir opptil 100% beskyttelse, og ser ut som og føles som ditt vanlige undertøy.

Med en diskret, kroppsnær og komfortabel passform gir produktene den beskyttelsen du trenger, slik at du kan bruke de klærne du vil og leve livet slik du ønsker.

TENA.no





**DEILIG Å GÅ:** Hvis du har en dårlig dag, gå en tur. Det hjelper.

**VENNER:** En avtale med en gå-makker gjør det lettere å komme seg ut, og det er mye hyggeligere.



TA DEG EN TUR

# Gå deg sunn og sterk

Nei da, du behøver ikke løpe, du kan like gjerne snøre på deg skoene og gå en rask tur. Effekten er formidabel.

TEKST: PERNILLE LEWINSKY KOFOED FOTO: GETTY IMAGES KILDER: HJERTEFORENINGEN, CANSEK.DK OG GÅ-BOGEN AV BENTE KLARLUND

**F**orskning viser nemlig at du kan få minst like mye sunnhet ut av en gåtur som av en løpetur.

Du kan gå deg både sunn, sterk og slank – og til og med også i godt humør – så lenge du bare presser kroppen mer enn du pleier og får opp pulsen underveis. Da får du fortgang på blodomløpet, og du trener både hjerte, kondisjon og forbrenning.

For å få maksimalt ut av gåturen må du altså puste litt tyngre enn vanlig, hjertet skal slå raskere og du skal bli varm.

Dette trenger du bare å

gjøre i korte intervaller på mellom 10 og 30 sekunder, og bare noen ganger i løpet av turen. Og du kan gå hver eneste dag uten å risikere skader. Det å gå er nemlig langt mer skånsomt enn å løpe. Det er fordi du hele tiden har en fot i bakken og dermed unngår harde støt gjennom kroppen når du «lander».

## DERFOR BØR DU GÅ EN RASK TUR:

- Det styrker blodomløpet.
- Det reduserer risikoen for hjertekarsykdom og senker kolesterolnivået og blodtrykket.

- Det styrker benbygningen og reduserer risikoen for benskjørhet.
- Det beskytter mot kreft og øker sjansen for å overleve hvis du får det.
- Det reduserer risikoen for demens.
- Det får opp humøret.
- Det forebygger stress og

- demper angst og depresjonssymptomer.
- Det reduserer risikoen for type 2-diabetes.
- Det gjør deg slankere og regulerer appetitten.
- Det styrker musklene i blant annet ben, mage og rygg.

## GJØR DET GØY Å GÅ

- Tell skritt ved hjelp av en skritteller, eller en gå-app hvor du kan følge med på hvor langt du går.
- Last ned appen Heia meg eller Gå10 – du finner begge disse appene på [helsenorge.no](https://helsenorge.no).
- Lag din egen gå-gruppe! Det er mye hyggeligere og lettere å gå tur med en gjeng venner eller naboer.



Linda ivaretar leddene sine med Vita Gold™, slik at hun kan fortsette med en aktiv fritid.

# GULL FOR leddene mine

Linda, 61 år, er en sprek og aktiv kvinne. Hun er opprinnelig fra Bergen, men er bosatt i København med sin danske mann. Her jobber hun på kontor, og sitter stort sett foran datamaskinen hele dagen. Den stillesittende jobben gjør at hun er ekstra opptatt av å holde seg i form.

## Stillesittende jobb

Linda har i mange år hatt en stillesittende kontorjobb, men er til gjengjeld svært aktiv på fritiden. -Det er viktig å være

aktiv, og gjerne litt hver dag, slik at vi holder oss så friske som mulig hele livet, smiler hun.

Linda elsker å røre på seg. Listen over aktiviteter er nesten uendelig, og hun lever heller ikke noe latmannsliv i feriene. Da reiser hun med familien til steder der de kan kombinere aktiv ferie med natur, god mat og fint vær.

## Fikk anbefalt Vita Gold™

Linda forteller at hun, etter å ha slitt i mange år med et dårlig kne, fikk nytt kne for halvannet år siden. Hun ønsker at kneet skal holde resten av livet.

-Heldigvis ble jeg anbefalt å prøve Vita Gold™ for å sikre vitalitet med økende alder for et sunt og aktivt liv. Tablettene er laget med utvalgte urtekstrakter av høy kvalitet samt vitaminer, mineraler og det unike UC 11-kollagenet. Linda tar en tablett hver morgen og kveld, og merker allerede en forskjell.

-Etter at jeg begynte med Vita Gold™ føler jeg meg mindre trett. Jeg føler meg tryggere på at jeg kan fortsette med en aktiv fritid sammen med familie og venner, avslutter Linda fornøyd.



## TEST DEG SELV

|                                | ja                       | nei                      |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lei av å være trøtt og sliten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dårlig kortidsminne?           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Stive ledd?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ofte luftveissykdommer?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lite ork?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Høres dette ut som deg?  
Prøv Vita Gold™.



Bestill Vita Gold™ til  
**kun kr 79**  
for 1. pakke ved abonnement.

Første forsendelse inneholder  
1 pakke á 60 tabletter.  
Videre leveringer inneholder  
2 pakker á 60 tabletter, og blir  
levert hver annen måned  
til kr 319 + 79 frakt.

For mer info se [vitagold.no](http://vitagold.no)  
eller ring 69 25 73 00





## Føler du deg trett og glemsk?

Du tror kanskje det er en naturlig del av det å bli eldre, men det trenger det ikke å være. Her er hemmeligheten som gjorde hele forskjellen for Marianne.

# Hemmeligheten bak *bedre søvn*

Marianne tar Magic Magnesium™ Glycinat 1 time før leggetid hver dag, og hun kunne ikke vært mer fornøyd. Livet har blitt enklere, selv om det er vanskelig å sette ord på.

-Når vi blir eldre, endrer kroppen seg, forklarer hun. Jeg hadde mindre energi, stivere muskler og slet også med å reise meg fra en lav lenestol. Enkle oppgaver gikk ikke like smidig som før. Som ivrig turgåer mistet jeg motivasjonen til å komme meg ut. Jeg oppdaget også at jeg glemte navn og snublet over ord i samtaler. Det var frustrerende! Da visste jeg at jeg måtte finne en løsning.

### Anbefalingen som forandret alt

Mens hun handlet i sin lokale helsekostbutikk, delte Marianne sine utfordringer.

-Jeg lette etter noe som kunne hjelpe meg med å sove bedre samt virke positivt på musklene mine, minnes hun. Damen i butikken anbefalte Magic Magnesium™ Glycinat, og jeg kunne ikke vært mer begeistret for resultatene.

### En unik svensk tablett

Magic Magnesium™ Glycinat er et førsteklasses tilskudd som kombinerer svært absorberbart magnesiumglycinat med ekstrakt av fransk marium furubark og lang pepper samt vitamin B og D. Denne effektive formelen kan øke utholdenheten, støtte nervefunksjonen, forbedre mikrosirkulasjonen og fremme avslapning fra første dag.

### Kan ikke tro forskjellen etter to måneder

Etter bare et par måneder med Magic Magnesium™ Glycinat merket Marianne store forandringer.

-Jeg fikk tilbake utholdenheten, muskelstyrken og til og med skarpheten i hukommelsen. I tillegg sover jeg godt hver natt forteller hun begeistret. Forbedringen kunne ikke ha kommet på et bedre tidspunkt – akkurat da dagene ble mørkere og kaldere. Det føltes som om jeg ga kroppen min et sårt tiltrengt løft akkurat når jeg trengte det mest!

### Forskere bekrefter: Aldersrelatert tretthet og svakhet er ikke uunngåelig

-Faktisk er tretthet og svakhet, blant andre vanlige plager, ikke en uunngåelig konsekvens av aldring, sier Callahan, direktør ved Center for Aging Research ved Indiana University's School of Medicine. Hos New Nordic, produsenten av Magic Magnesium™ Glycinat, er de enige.

-Mange tror de bare må leve med det. Å ta Magic Magnesium™ Glycinat, som jobber i harmoni med kroppen for å balansere magnesium- og vitaminnivåer, gjør underverker.



Modell



Magnesium kan bidra til å redusere utmattelse.

- ✓ Kan bidra til å redusere tretthet og utmattelse.
- ✓ Kan støtte normal psykologisk funksjon og mental ytelse.
- ✓ Kan bidra til normal funksjon av nervesystemet.
- ✓ Førsteklasses, høyt absorberbar daglig dose av magnesium glycinat.

NEW NORDIC

Bestill Magic Magnesium™ Glycinat hjem til postkassa

Gå inn på [newnordic.no](http://newnordic.no)  
eller ring 69 25 73 00



arnika.no

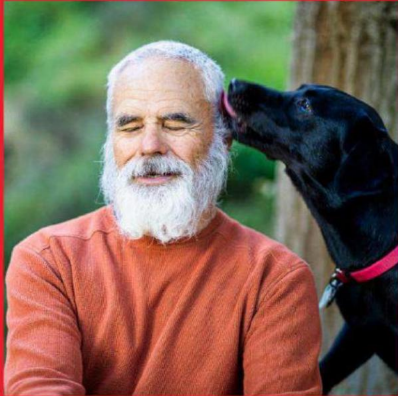


med24.no



life





## Lukter sykdom

Parkinsons sykdom utvikler seg sakte, og det tar som regel flere år før pasientene får diagnosen. Nå har forskere i England lært opp hunder til å lukte sykdommen. Siden personer med Parkinson får en karakteristisk sammensetning av stoffer i hudtalg, kan hunder lukte seg frem til dette lenge før en lege vil klare å sette diagnosen.

Kilde: Forskning.no



## Ikke farlig!

Personer med nøtteallergi kan fint oppholde seg i samme rom som nøtter. Nå har forskerne funnet ut at proteinet i nøtten, som utløser en allergisk reaksjon, ikke kan spres i luften fordi det er bundet til selve nøtten. Dette er gode nyheter for alle med alvorlig nøtteallergi. Mangel på kunnskap har ført til nøtteforbud på skoler, arbeidsplasser og fly.

Kilde: Sykepleien.no

## VISSTE DU

... at nomofobi er frykten for manglende mobildekning?

De som blir rammet, slår aldri av mobilen og har den med seg overalt.

Kilde: Ilvit.no



## «LATE BLOOMER»

Det oppleves ikke nødvendigvis lettere å komme ut av skapet selv om man er voksen. Frykten for hvordan venner, kolleger og familie skal reagere, er mye av årsaken. Derfor blir mange værende i skapet til barna flytter ut og de selv er godt voksne.

Kilde: Foreningenfri/NRK.no



A close-up, high-angle photograph of a rustic ceramic bowl filled with a vibrant red soup. The soup is thick and contains large, light-colored beans, possibly cannellini, and small pieces of vegetables. It is garnished with fresh green herbs. A metal spoon is stuck into the soup. The bowl sits on a dark green, textured cloth. In the background, a woven basket holds several pieces of golden-brown bread. The lighting is warm and focused on the bowl, creating a cozy atmosphere.

# Verdens beste supper

Det er høst og tid for varme og fyldige supper.  
Vi lot oss friste av disse tre variantene. Prøv  
dem du også!

OPPSKRIFTER OG FOTO: IDA MARIE AAMOT STORBAKKEN



## Minestrone-suppe

En smakfull italiensk suppeklassiker, som er full av gode smaker fra både grønnsaker, tomater, chorizo og bacon. Server gjerne med et dryss parmesan og nybakt brød.

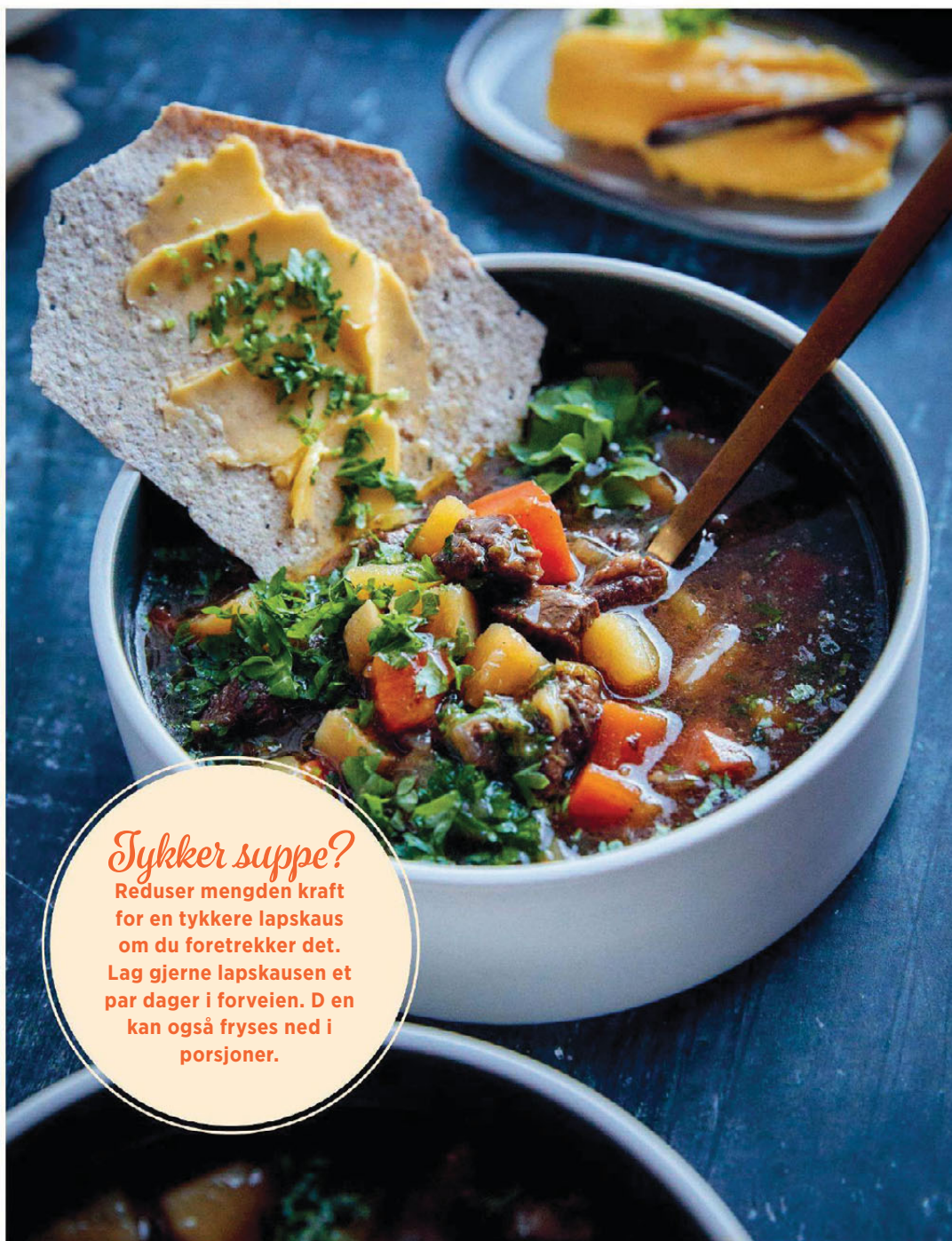
### 4 porsjoner

3 hvitløkfedd, finhakket  
1 rød chili, finhakket  
1 løk, finhakket  
3 gulrøtter, i små terninger  
3 selleristenger, i små terninger  
¼ purreløk, finhakket  
100 g chorizo, i terninger  
200 g bacon, i terninger  
140 g tomatpuré  
1 ss sukker  
400 g hakkede tomater  
1,2 l kyllingkraft, ev. 1,2 l vann med buljong  
1 ss tørket oregano  
100 g pasta  
1 boks hvite bønner  
100 g parmesan, finrevet  
½ sitron, saften  
salt og pepper

Kutt alle grønnsakene, chorizoen og baconet. Varm opp en romslig gryte og stek baconet noen få minutter til det begynner å få farge. Tilsett chorizoen og stek et par minutter. Legg baconet og chorizoen til side og la fettene ligge igjen i gryten.

Stek alle grønnsakene utenom purreløken i gryten i et par minutter før du tilsetter tomatpuré og sukker. Fres et par minutter under stadig omrøring for å få vekk den bitre smaken av tomatpuréen. Tilsett hakkede tomater, kyllingkraft og oregano, og la koke ca. 10 minutter før pastaen, purreløken, det stekte baconet og chorizoen tilsettes. Rør godt rundt og la småkoke videre.

Sil og skylld de hvite bønnene i kaldt vann, og la dem koke i suppen mot slutten av koketiden. Suppen er ferdig kokt når pastaen er al dente. Smak til suppen med salt, pepper og sitronsaft, riv halvparten av parmesanen oppi suppen like før servering og server gjerne resten som tilbehør.



### Tykkere suppe?

Reduser mengden kraft for en tykkere lapskaus om du foretrekker det. Lag gjerne lapskausen et par dager i forveien. Den kan også fryses ned i porsjoner.

## Brun lapskaussuppe med høyrygg

En ekte norsk klassiker som er varmende, mettende og full av god smak. Bruningen av oksekjøttet og kjøttkraften gjør at lapskausen blir mørkere på fargen enn den lyse varianten.

### 4–6 porsjoner

600 g høyrygg av okse  
1 løk  
2 ss olje  
50 g meierismør  
3 ss hvetemel  
1½ l kjøttkraft, ev. 1½ l vann med buljong  
2 gulrøtter, i terninger  
1 pastinakk, i terninger

1 persillerot, i terninger  
½ selleriot, i terninger  
½ purreløk, i små biter  
500 g poteter, i terninger  
½ bunt kruspersille  
salt og pepper

Kutt kjøttet i terninger og løken i små biter. Varm opp en stekepanne med olje og meierismør til smøret begynner å bli nøttebrunt. Krydre kjøttet godt med salt og pepper, og fordel det utover den varme stekepannen.

La kjøttet ligge og brune i ca. 5 minutter på den ene siden uten at du rører rundt.

Snu deretter kjøttet, tilsett løken og la det steke sammen et par minutter før du har det over i en romslig kjele, strø på hvetemel og heller over kjøttkraft. La det koke i ca. 30 minutter.

Skrell og kutt alle grønnsakene og ha dem over i kjele. La alt småkoke under lokk i ca. 1 time til kjøttet er helt mørt og grønnsakene møre. Smak til suppen med salt og pepper, og bland inn finsnittet kruspersille like før servering.





## Ertesuppe med svineknokke

Denne smakfulle og klassiske suppen må du begynne å forberede dagen i forveien ved å legge tørkede erter i vann over natten.

### 4 porsjoner

300 g tørkede gule erter  
2 kg saltet svineknokke  
3 gulrøtter, i små terninger  
½ selleriot, i små terninger  
2 løker, finhakket  
½ purreløk, i små biter  
½ bunt persille, finhakket  
pepper

Legg erter i en bakebolle med kaldt vann og la stå på kjøkkenbenken over natten.

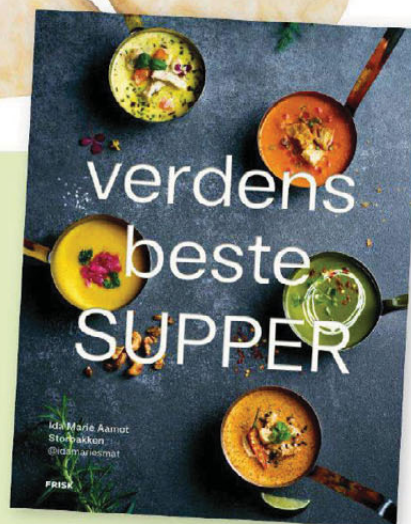
Ha svineknokene i en romslig gryte, dekk med vann og kok opp. Ta vekk skummet som flyter til overflaten. La småkoke under lokk i ca. 2 timer. Løft kjøttet ut av kraften, og la kjøttet kjøles litt ned før du renser det fritt for fett, bein og bløt svor.

Sil vannet av ertene, og ha dem i en romslig gryte med ca. 2½ liter av kraften fra svineknokene. Smak på kraften, og bytt ut litt av kraften med vann om kraften er for salt. La småkoke i ca. 30 minutter og fjern skummet som flyter til overflaten.

Tilsett alle grønnsakene og kjøttet, og la småkoke videre i ca. 30 minutter til suppen begynner å tykne og ertene er møre. Smak til med kvernet sort pepper og eventuelt litt salt. Rør inn finhakket persille før servering.

## Flere gode supper

*Verdens beste supper* (Frisk Forlag, 2025) er kokeboken for deg som elsker suppe. Her deler kokk og matblogger Ida Marie Aamot Storbakken sine beste suppeoppskrifter og tips, slik at du kan friste med klassikere som blomkålsuppe og kremet fiskesuppe eller eksotiske varianter som Tom Yum Goong og Won-Ton suppe. I tillegg til 68 ulike suppeoppskrifter, får du også over 20 oppskrifter på kraft, brød og annet tilbehør som vil sette prikken over i-en på måltidet.





# HAR DU HØRT HISTORIEN OM NORGES ENKLESTE FISKEMÅLTID?







*Glutenfri*  
Med saftig  
nøttebunn er dette  
kaken du serverer til  
gjester med  
glutenallergi.



# Mmm ... marsipankake!

Kos deg litt ekstra med disse moderne marsipankakene.  
De ser imponerende ut og smaker utrolig godt.

OPPSKRIFTER: LISE FINCKENHAGEN OG BENTE NISSEN LUNDGÅRD  
FOTO: SARA JOHANNESSEN OG BETINA HASTOFT



## Bringebær-moussekake med marsipan

Her får du en moderne vri på marsipankaken. En frisk og luftig mousse dekket med søt marsipan.

**12 porsjoner**

2 store eggehviter  
100 g sukker  
130 g malte mandler, hasselnøtter,  
valnøtter eller pistasj

### BRINGEBÆRKREM:

5 plater gelatin  
300 g bringebær, gjerne fryste  
100 g sukker  
 $\frac{1}{2}$  vaniljestang, frøene, eller 1 ts ekte  
vaniljesukker  
2 dl gresk yoghurt naturell  
3 dl fløte

### PYNT:

300 g marsipan  
2 kurver friske bær  
tørkede bringebær (kan sløyfes)

Pisk eggehviter med en klype salt i en kjøkkenmaskin med ballongvisp til det begynner å skumme. Tilsett sukker litt etter litt mens piskingen går. Øk hastigheten og pisk til en tykk og blank marengs. Vend nøttene raskt inn og bre marengsen ut i en bakepapkirkledd og smurt springform, 22 cm i diameter. Stek midt i ovnen ved 180° i ca. 25 minutter. Avkjøl.

Ta bunnen forsiktig ut av formen og løft den over på det fatet kaken skal serveres på. Plasser kakeringen rundt bunnen og kle ringen innvendig med «kakeplast» eller bakepapi.

Bløtlegg gelatin i kaldt vann. Varm opp bringebær, sukker og vanilje i en liten kasserolle under omrøring. Klem vannet godt ut av gelatinplatene og løs gelatinen opp i de varme bærene. La det stå til avkjøling i romtemperatur.

Pisk yoghurt og fløte sammen til tykk og myk krem. Vend kremen forsiktig med bringebærene. Hell bringebærkremen over bunnen og la stå i kjøleskapet til kremen har satt seg, minst 4 timer.

Fjern kakeringen og plast/papirremsen. Rull marsipanen ut til en pølse som er omtrent like lang som kakens omkrets og kjøl den ut til en leiv som er bred nok til å dekke kanten på kaken. Kle siden av kaken med marsipanen og skjær vekk eventuell overflødig marsipan. Pynt med friske bringebær og dryss gjerne litt knuste tørkede bringebær over som ekstra pynt.



### ROSA SJOKOLADE?

Vi har brukt ruby-sjokolade, laget av den naturlig rosa ruby-kakaobønningen. Den kan være vanskelig å få tak i, men kan kjøpes på cacas.no. Det kan derfor være et godt tips å bruke vanlig hvit eller mørk sjokolade isteden.

## Rullekake med bringebær og marsipan

Rullekake er alltid populært, men her er den tatt til nye høyder. Dekket med deilig marsipan, blir dette en luksusversjon.

**8-10 porsjoner**

3 mellomstore egg  
120 g sukker  
120 g hvetemel  
 $\frac{3}{4}$  ts bakepulver

### FYLL:

3 dl bringebærsyltetøy

### SMØRKREM:

50 g smør, romtemperert  
2 ss kremost naturell  
200 g melis

### PYNT:

300 g marsipan  
50 g sjokolade

Pisk egg og sukker luftig med en håndmikser. Bland hvetemel og bakepulver og sikt det inn i eggeblandingen. Pisk godt i 2-3 minutter og bre deigen ut på et bakepapi i en firkant på 28 x 35 cm. Stek i ovnen på 225° i 5-7 minutter.

Dryss sukker utover et annet stykke bakepapi og hvelv kaken over på det. Legg formen eller et fuktig håndkle over kaken og avkjøl noe.

Smør på bringebærsyltetøy og rull kaken sammen mens den fortsatt er lun. Avkjøl.

Pisk sammen alle ingrediensene til smørkremen til en luftig masse og smør den over den avkjølte rullen. Kjevle ut marsipanen til et tynt rektangel og rull den rundt kaken.

Smelt sjokoladen forsiktig over vannbad. Ha den smeltede sjokoladen i en kakesprøyte med tynn, glatt tupp og pynt rullen med striper. Sett kaken i kjøleskapet et par timer før servering.



Swedish  
design  
with a  
colourful  
soul

Lang strikkejakke  
i lammeull  
«Nova Scotia»,  
1595,-

VINTER 2025

Fra OKINAWA til ALASKA

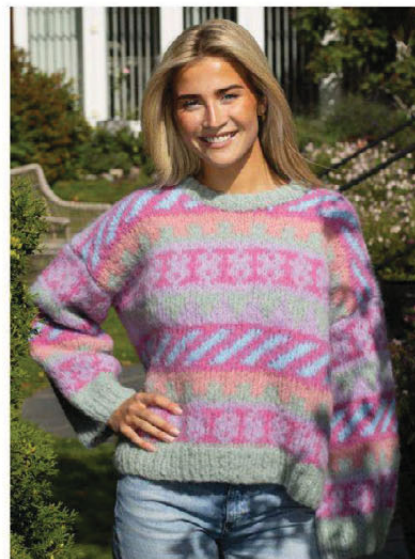
*Gudrun Sjödén*  
gudrunsjoden.com

SWEDEN GERMANY NORWAY DENMARK FINLAND UNITED KINGDOM USA CANADA FRANCE SWITZERLAND NETHERLANDS



# Håndarbeid & ideer

NR. 21 - 10. OKTOBER 2025



## INNHold

- 32 Myk genser i pastell
- 35 Fargefin pute
- 38 Votter med enkel mønsterstrikk
- 40 Glittrende genser
- 42 Tumle genser til barn
- 44 Söt jakke til barn
- 55 Mesterlig med merino fra Tove Lindtein

- 58 Heklet jasminblomst
- 62 Blomstergenser
- 64 Hold varmen med fin hals
- 66 Søtt til baby
- 70 Åses lune hjørne



**Familien**



# Myke pasteller

Nytt og morsomt design fra Bæstmor. Her kan du virkelig leke deg med både farger og mønster i myk og luftig børstet alpakka.

DESIGN OG FOTO: HOUSE OF YARN

## LANA GENSER

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

**Plaggets mål:**

**Overvidde:** ca. 103 (120) 137 (154) cm

**Hel lengde:** ca. 58 (60) 62 (64) cm

**Ermelengde:** ca. 46 (44) 42 (40) cm, eller ønsket lengde

**Garn:** Fnugg in Florence fra Bæstmor/House of Yarn (100 % børstet alpakka, 50 g = ca. 80 m)

**Garnmengde/farger:**

**Farge 1:** Jade green (nr. 913) 3 (3) 4 (4) nøster

**Farge 2:** Light lavender (nr. 940) 3 (3) 3 (4) nøster

**Farge 3:** Fuchsia (nr. 955) 3 (3) 3 (4) nøster

**Farge 4:** Soft coral (nr. 910) 1 (1) 1 (2) nøster

**Farge 5:** Caribbean blue (nr. 951) 1 (1) 1 (2) nøster

**Veil. pinner:** Rundp og strømpep nr. 5½ og 7

**Strikkefasthet:** 12 m glattstrikk og mønster på p nr. 7 = 10 cm

**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift BM 15-05 og garn: [strikkeshjelp@houseofyarn.no](mailto:strikkeshjelp@houseofyarn.no)

## BOLEN

Legg opp 120 (144) 168 (180) m med farge 1 på p nr. 5½. Strikk 7 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Sett et merke rundt 1 m i hver side med 59 (71) 83 (89) m mellom merkem til for- og bakstykket. Skift til p nr. 7, og strikk 1 omg glattstrikk. Forts med glattstrikk og mønster etter diagr. Omg beg med første merke-m. Når arb måler 35 (36) 37 (38) cm, fell merke-m av i hver side = 59 (71) 83 (89) m til for- og bakstykket. Strikk hver side ferdig for seg.

## BAKSTYKKET

= 59 (71) 83 (89) m. Strikk videre frem og tilbake med mønster som før. Samtidig, på 1. p, legg opp 1 ny m i hver side (= kantm som strikkes r på alle p) = 61 (73) 85 (91) m.

NB! Når det strikkes frem og tilbake med 2 farger, strikkes kantm på hver p med begge trådene for å få en jevn kant. Når arb måler 56 (58) 60 (62) cm, fell 11 (13) 15 (17) m av midt bak til nakke. Strikk hver del ferdig for seg.

Fell videre til nakken på hver 2. p 1,1 m = 23 (28) 33 (35) skulder-m. Strikk til arb måler 58 (60) 62 (64) cm. Fell av. Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.

## FORSTYKKET

= 59 (71) 83 (89) m. Strikkes som bakstykket. Når arb måler ca. 49 (51) 53 (55) cm, fell de midterste 3 (5) 7 (9) m av til hals. Strikk hver side ferdig for seg. Forts frem og tilbake i glattstrikk og mønster, og fell videre til halsen i beg av



hver p 3,2,1 m i hver side = 23 (28) 33 (35) skulder-m. Strikk til arb måler 58 (60) 62 (64) cm. Fell av. Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.

## ERMENE

Legg opp 46 (48) 50 (52) m med farge 1 på p nr. 5½. Strikk 7 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 7, og strikk 4 omg glattstrikk, samtidig som det økes 10 m jevnt fordelt på 1. omg = 56 (58) 60 (62) m. Sett et merke rundt første m = merke-m. Strikk videre i glattstrikk og mønster etter diagr. Tell ut fra midt på ermet hvor diagr begynner.









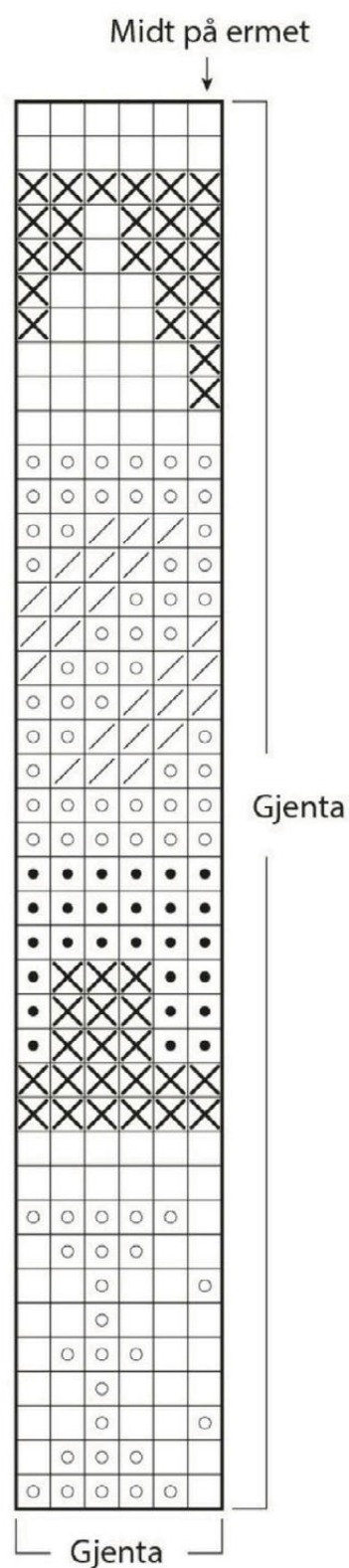
NB! Merke-m strikkes hele tiden med den aktuelle bordens bunnfarge. Strikk til ermet måler 46 (44) 42 (40) cm, eller ønsket lengde. Fell løst av. Strikk et erme til.

#### MONTERING

Sy sammen på skuldrene. Sy i ermene.

#### HALSKANT

Beg på den ene skulderen. Strikk opp ca. 1 m i hver m med farge 1 på p nr. 5½ rundt halsen. M-tallet må være delelig på 2. Strikk 7 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Fell løst av i vrbord. Brett kanten dobbel mot vrangen, og sy til med løse sting.



⊗ Farge 1

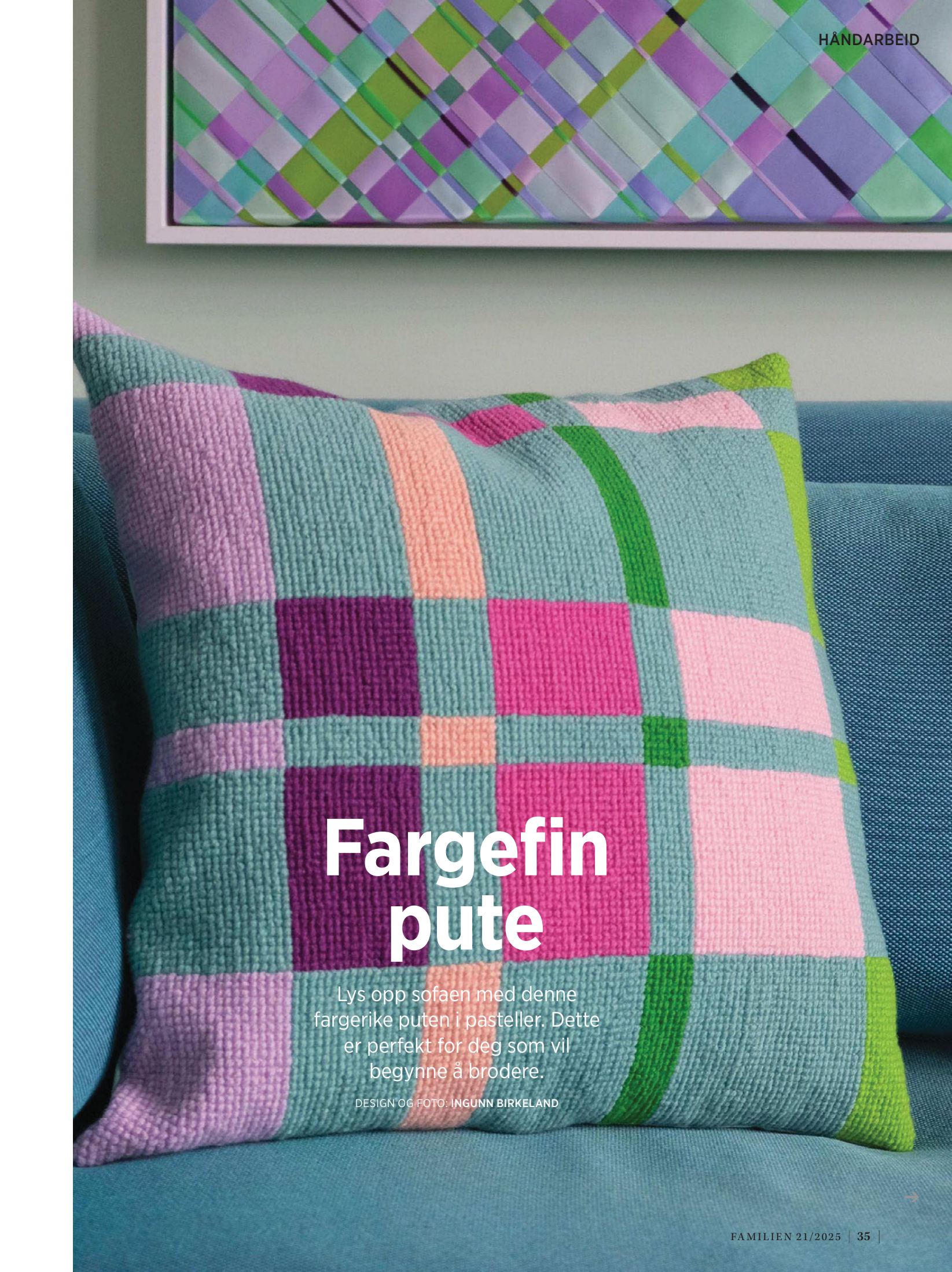
□ Farge 2

○ Farge 3

• Farge 4

▨ Farge 5





# Fargefin pute

Lys opp sofaen med denne fargerike puten i pasteller. Dette er perfekt for deg som vil begynne å brodere.

DESIGN OG FOTO: INGUNN BIRKELAND





## CITY PUTE I KORSSTING

**Putens mål:** 50 x 50 cm

**Garn:** Finull fra Rauma Garn (100 % norsk ull, 50 g = ca. 175 m), dobbel tråd

**Garnmengde/farger:**

2–3 nøster av hovedfargen

1 nøste hver i øvrige farger

**Farger og rekkefølge i diagr:**

Mintgrønn (nr. 4887) – hovedfarge

Lys lilla (nr. 4306)

Rødlilla (nr. 0496)

Lys pudderrosa (nr. 4206)

Mørk rosa (nr. 0465)

Gressgrønn (nr. 4018)

Lys rosa (nr. 4094)

Signalgrønn (nr. 4105)

**Utstyr:** Butt broderinål og saks  
Aida broderistoff: 2,4. Du trenger minst 53 X 53 cm (Ved brodering trekker aidaen seg litt sammen, så det er beregnet 1 cm ekstra i diagrammet, altså 51 x 51 cm.)

**Tilbehør:**

Skjult glidelås eller vanlig glidelås, 45 cm

Et stødig stoff til baksiden av puta, 2 stk. 52 x 28 cm

Innepute 50 x 50 cm

### KLARGJØR AIDAEN

Tell og marker 124 ruter på Aidaen både vertikalt og horisontalt, og behold minst tre ruter sømrom på alle fi re kanter av motivet. Sy sikksakk på maskin rundt alle sårkantene for å unngå at de rakner under brodering.

### NÅL OG TRÅD

Benytt dobbel tråd, tre den slik at nåla henger fast. Trer du den med løs ende, vil det bli for tykt, og tråden (firedobbel) vil presse ut hullene i Aidaen for mye.

### KORSSTING

Start nederst til venstre, og broder halve korssting mot høyre på første rad i første fargefelt. (Motsatt hvis du broderer med venstre hånd.) Broder deretter halve korssting tilbake over den samme raden mot venstre. Forts slik oppover til hele det første fargefeltet er brodert. Fest trådene på baksiden underveis.

NB! I overgangen fra en rad til den nes-

te, må første sting sys i motsatt retning, altså fra hullet øverst til høyre og på skrå ned mot hullet nederst til venstre. Dette er fordi det siste stinget i forrige rad ender opp i det hullet du egentlig skal starte å brodere i på neste rad.

### MONTERING

Damp og ev strekk i arb fra vrangen.

Klipp ut de to stoffbitene til baksiden av puta. Sy sammen 2–3 cm på hver side av åpningen på midten. Sy i glidelåsen. La glidelåsen være åpen. Legg broderiet og bakstykket rette mot rette, og sy sammen rundt alle fire kanter. På to av sidene må du sy helt inn på stingene for at den hvite Aidaen ikke skal bli synlig fra retten. Vreng puta og sjekk. Synes Aidaen, syr du nok en søm litt lenger inn.

Klipp av de fire hjørnene så nærme sømmen som mulig, og press sømrommene til hver sin side. Vreng puta, dytt hjørnene godt ut fra vrangen så de blir fine og spisse. Tre puta inn i putetrekket, og dra igjen glidelåsen.

### Fargervalg

Velg de fargene du liker eller en fargepalett som matcher ditt interiør. Her er det bare å slippe fantasien løs!





IBO CITY MINT PUTE , 51 x 51 cm, 124 x 124 korssting, (Aida: 2,4)









# Enkel mønsterstrikk

Dette er et par fine tofargede og lettstrikkete votter i myk merino bomull. Det er korte trådsprang og et mønster som er lett å huske. Optimal for nybegynnere!

DESIGN: AGNES BRANDELS FOTO: JÄRBO

## AGAT VOTTER

### Plaggets mål:

**Bredde:** ca. 9 cm

**Lengde:** ca. 28 cm

**Garn:** Merino Bomull (50 % merinoull, 50 % bomull, 50 g = ca. 121 m)

**Garnalternativ:** Astrid (100 % ull superwash, 50 g = ca. 125 m) eller Fuga (50 % ull superwash, 50 % akryl, 50 g = ca. 121 m) fra Järbo

### Garnmengde:

**Fg 1:** Raspberry Rose (nr. 34011) ca. 45 g

**Fg 2:** Moonlight (nr. 34003) ca. 30 g

**Veil. pinner:** Strømpep nr. 3 og 3½

**Strikkefasthet:** ca. 25 m x 28 omg glattstrikk på p nr. 3½ = 10 x 10 cm

**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift nr. 92847 og garn: [info@jarbo.se](mailto:info@jarbo.se)

## FORKLARINGER

**2 r sm:** Felling som skrår mot høyre. Strikk 2 m r sm.

**llr:** Løft 1 m r, løft 1 m r, sett m tilbake på venstre p og strikk dem sammen i bakre m-bue.

## HØYRE VOTT

Legg opp 52 m på p nr. 3 med fg 1, og strikk 8 omg vrbord rundt, 1 r, 1 vr. Bytt til p nr. 3½ og strikk mønster etter diagr. Når rapporten er gjentatt 2 ggr i høyden, skal det på neste omg settes av m til tomme. Strikk 26 m, sett de neste 10 m på en tråd og legg opp 10 nye m med løkkeopplegg. Forts å strikke rundt etter diagr til det er strikket totalt 4 rapporter i høyden. Klipp av fg 2 og strikk 2 omg med fg 1. Sett samtidig ut 2 markører (M): én i starten på omg og én etter 26 m. Nå skal det felles for å forme tuppen på votten.

Nå skal det felles for å forme tuppen på votten.

**Fellingsomg:** \*Løft M, llr, strikk til 2 m før neste MM, 2 r sm\*, gjenta \*-\* én gang til. Gjenta fellingsomg til det gjenstår 4 m. Klipp av garnet og dra tråden gjennom de resterende m.

## VENSTRE VOTT

Legg opp 52 m på p nr. 3 med fg 1, og strikk 8 omg vrbord rundt, 1 r, 1 vr. Bytt til p nr. 3½ og strikk mønster etter diagr. Når rapporten er gjentatt 2 ggr i høyden, skal det på neste omg settes av m til tomme. Strikk 42 m, sett de siste 10 m på en tråd og legg opp 10 nye m med løkkeopplegg. Forts å strikke rundt etter diagr til det er strikket totalt 4 rapporter i høyden. Klipp av fg 2 og strikk 2 omg med fg 1. Sett samtidig ut 2 markører (M): én i starten på omg og én etter 26 m. Nå skal det felles for å forme tuppen på votten.

**Fellingsomg:** \*Løft M, llr, strikk til 2 m før neste M, 2 r sm\*, gjenta \*-\* én gang til. Gjenta fellingsomg til det gjenstår 4 m. Klipp av garnet og trekk tråden gjennom de resterende m.

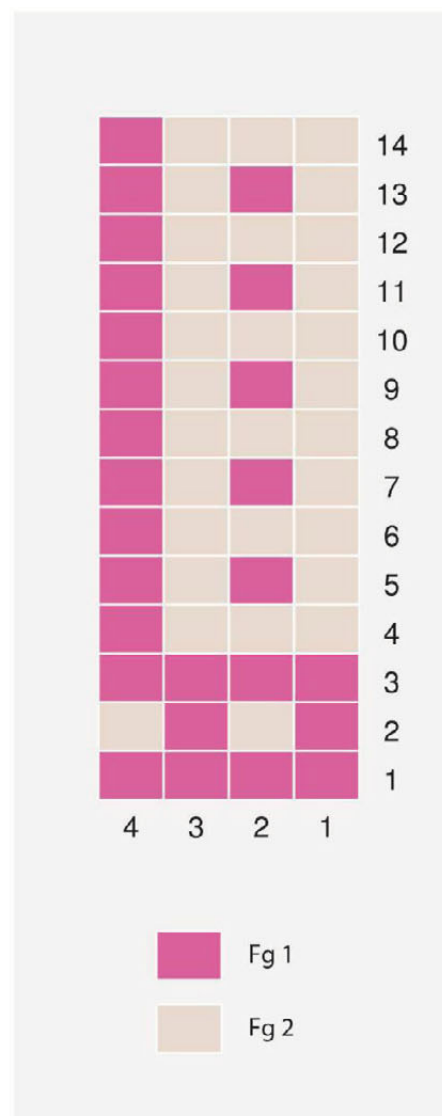
## TOMMEL

Plukk opp 10 m langs oversiden på tomme-hullet og 1 m i overgangen mellom oversiden og m som sitter på tråden. Sett m fra tråden tilbake på p og strikk over disse m. Avslutt med å plukke opp 1 m i overgangen mellom under- og oversiden = 22 m totalt. Strikk tomme-len rundt i glattstrikk til den måler 6 cm. På neste omg settes ut 2 markører (M): én i starten på omg og én etter 11 m.

**Fellingsomg:** \*Løft M, llr, strikk til 2 m før neste M, 2 r sm\*, gjenta \*-\* én gang til. Gjenta fellingsomg til det gjenstår 6 m. Klipp av garnet og dra tråden gjennom de resterende m.

## MONTERING

Fest alle løse tråder. Fukt arb, gjerne med en sprayflaske. Klem forsiktig ut ev overskuddsvann i et sammenrullet håndkle. Legg vottene til tork på flatt underlag og spenn dem ut etter angitte mål.





# Glitrende genser

Garn med paljetter og glitter er den nye trenden. Her får du en enkel variant i høstens motefarge.

DESIGN OG FOTO: LANA GROSSA

## GENSER

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

**Overvidde:** 136 (144) 152 (160) cm

**Lengde:** 58 (60) 62 (64) cm

**Ermelengde:** 39 (39) 39 (39) cm

**Garn:** Alta Moda Cashmere 16 (78 % ren ull (merino), 12 % kashmir, 10 % polyamid, 110 m/50 g): Ca. 350 (350) 400 (400) g burgunder (nr. 27), Setasuri (69 % alpakka (suri), 31 % silke, 212 m/25 g): Ca. 75 (100) 100 (100) g bordeaux (nr. 31), Cosmo (100 % bomull (pluss paljetter), 260 m/100 g): 200 (200) 300 (300) g sort (nr. 5), alle fra Lana Grossa

**Pinner:** Nr. 9, kort rundp nr. 9

**Strikkefasthet:** 9 m og 12 p fallmaske-mønster med tre tråder på p nr. 9 = 10 x 10 cm

**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift og garn, se [office@filati.no](mailto:office@filati.no) eller [filati.no](http://filati.no)

## STRIKKEINFO

Genseren blir strikket med tre tråder – en tråd av hver kvalitet.

## TEKNIKKER

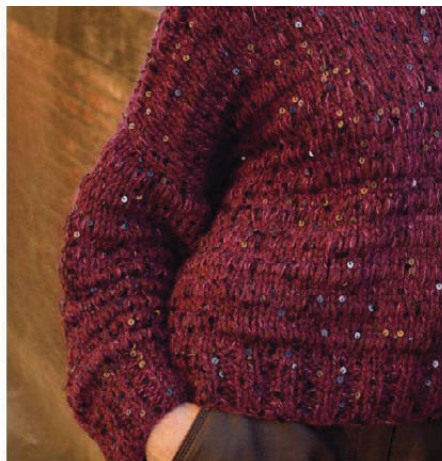
**Vrangbord:** Strikk vekselvis 2 r, 2 vr. Fra neste p/omg strikkes m som de vises.

**Fallmaske-mønster:**

**1. p (retten):** Strikk alle m r.

**2. p (vrangen):** Strikk alle m vr.

**3. p:** \*1 r, 1 kast, gjenta fortløpende fra \*, avslutt p med 1 r.



**4. p:** Strikk alle m vr og slipp alle kast av p. Gjenta fortløpende 1. til 4. p.

## BAKSTYKKET

Legg opp 62 (66) 70 (74) m med tre tråder på p nr. 9 og strikk vrbord mellom 2 kantm i 7 cm. Fortsett med fallmaske-mønster, men øk 1 m i hver side på 9. p = 64 (68) 72 (76) m. Øk også 1 m i hver side på den neste 8. p = 66 (70) 74 (78) m. Strikk 26 cm fra vrborden og sett et merke i hver side for å markere beg av ermehullene. Strikk til ermehullene måler 20 (22) 24 (26) cm og fell til skrå skuldre. Fell av 8 (9) 10 (11) m i hver side på hver 2. p 2 ggr og 7 m 1 gang. Samtidig med den 2. skulderfellingen felles de midterste 16 m av til hals og hver side strikkes ferdig for seg, fell videre 1 m mot halsen på hver p 2 ggr.

## FORSTYKKET

Strikk som bakstykket, men fell til hals



når ermehullene måler 18 (20) 22 (24) cm. Fell av de midterste 12 m og strikk hver side for seg, fell videre mot halsen på hver 2. p 2 m 1 gang og 2 ggr 1 m.

## ERMER

Legg opp 34 (36) 38 (40) m med tre tråder på p nr. 9 og strikk vrbord i 7 cm mellom 2 (0) 2 (0) kantm, men øk 0 (2) 4 (6) m jevnt fordelt på siste p = 34 (38) 42 (46) m. Fortsett med fallmaske-mønster og øk 1 m i hver side på 5. p = 36 (40) 44 (48) m. Gjenta økningene i hver side på hver 4. p 5 ggr = 46 (50) 54 (58) m. Strikk 32 cm fra vrangborden og fell av.

## MONTERING

Sy skulder-, side- og ermesømmer. Strikk opp ca. 48 m langs halsutringningen med tre tråder på kort rundp nr. 9. Strikk 3 cm vrbord og fell løst av. Sy i ermene og hold sammen overflødig bredde jevnt fordelt.







# Tumle genser

Tykk genser i helpatent, strikket i myk alpakka holder søte små varme.

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

## TUMLE GENSER

**Størrelse:** 1 (1½) 2 (4) 6 (8) år

**Plaggets mål:**

**Overvidde:** 54 (56) 59 (64) 70 (75) cm

**Hel lengde:** 30 (33) 36 (40) 45 (50) cm

**Ermelengde:** 20 (22) 23 (28) 31 (36) cm

**Garn:** Viking Alpaca Fine (85% Superfin Alpaka, 15% Highland Ull), nøster à 50 g

**Garnalternativ:** Viking Baby Ull (100% Merino, Superwashull), Viking Bambino (50% Bomull, 50% Ekte Bambus)

**Garmengde:** Brun (nr. 608) 3 (4) 4 (5) 5 (6) nøster

**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift 2204-11 og garnet får du hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller på [www.viking-garn.no](http://www.viking-garn.no)

**Veil. pinner:** P nr. 2½ og 3

**Strikkefasthet:**

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

23 m i patentstrikk i bredden på p nr. 3 måler ca. 10 cm

det økes to m om gangen ved hver økning, dvs at det økes 4 m i hver økning x 4 = 16 m økt i hver øke-omg. Økningen skal alltid være i rettm.

**Husk:** 2 omg patentstrikk tilsvarer 1 omg glattstrikk, så om du skal telle omg på antall rettm du har strikket så er 1 rettm lik 2 omg.

**Øk slik:** Strikk 1 r uten å ta m av fra venstre p, k, strikk m r en gang til og slipp m av fra venstre p. Du får 3 enkle m ut av denne øk (= 2 m økt). Disse m strikkes i neste omg videre i patentstrikk.

## BÆRESTYKKE

Arb strikkes ovenfra og ned. Beg ved halskanten. Legg opp 76 (80) 80 (80) 88 (92) m på p nr. 3, og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrborstrikk ca. 5 cm. Strikk 1 omg r og sett 4 merker slik: 25 (27) 27 (27) 29 (31) m (bakstykke), 1 merkem, 11 (11) 11 (11) 13 (13 m (erme), 1 merkem, 25 (27) 27 (27) 29 (31) m (forstykke), 1 merkem, 11 (11) 11 (11) 13 (13) m (erme), 1 merkem. På neste omg strikkes helpatent (se forklaring), samtidig som det økes til raglan på hver side av merkem slik: Øk i første m, strikk til m før første merkem, øk, \*strikk merkem, øk, strikk til m før neste merkem, øk.\* Gjenta fra \*-\* til siste øk r før omg beg. Gjenta økningene hver 8. omg til sammen 8 (8) 9 (10) 11 (12) ggr i høyden = 204 (208) 224 (240) 264 (284) m i omg. Strikk patent over de nye m. Sett de 43 (43) 47 (51) 57 (61) m til hver av ermene på en hjelpep/hjelpetråd.

## BOLEN

= 118 (122) 130 (138) 150 (162) m. Legg opp 3 (3) 3 (5) 5 (5) m under hvert erme = 124 (128) 136 (148) 160 (172) m. Strikk rundt i helpatent til arb måler 26 (29) 32 (36) 41 (46) cm (målt fra venstre skulder). Skift til p nr. 2½ og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrborstrikk ca. 4 cm. Fell av med r over r og vr over vr.



## HELPATENT

**1. omg:** \*1 r, 1 k samtidig som du tar 1 m løst av p som om den skulle strikkes vr (NB; tråden ligger bak arb)\*, gjenta fra \*-\* ut omg.

**2. omg:** \*1 k samtidig som du tar 1 m løst av p som om den skulle strikkes vr, strikk neste m og k vr sm\*, gjenta fra \*-\* ut omg.

**3. omg:** \*Strikk neste m og k r sm, 1 k samtidig som du løfter 1 m løst av som om den skulle strikkes vr\*, gjenta fra \*-\* ut omg. Gjenta 2. og 3. omg.

## ØK I HELPATENT

For ikke å bryte patentmønsteret, skal

## ERMER

Sett de 43 (43) 47 (51) 57 (61) avsatte m over på p nr. 3. Strikk opp 5 (5) 5 (7) 7 (7) m = 48 (48) 52 (58) 64 (68) m i omg. Strikk helpatent som før. Strikk til ermet måler 16 (18) 19 (24) 27 (32) cm. Strikk 1 omg glattstrikk og fell jevnt fordelt til 44 (46) 48 (52) 56 (60) m. Skift til p nr. 2½ og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrborstrikk ca. 4 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

## MONTERING

Fest alle løse tråder. Brett ned halskanten og sy pent til.







# Søt solstråle

Denne vakre barnejakken har fått navnet *Solstråle*, og lyser opp et hvert antrekk med florlett garn og lekke detaljer.

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

## SOLSTRÅLE JAKKE

**Størrelser:** 2 (4) 6/8 (10/12) år

**Plaggets mål:**

**Overvidde:** 58 (66) 75 (83) cm

**Hel lengde:** 30 (34) 40 (48) cm

**Ermelengde:** 28 (31) 36 (42) cm

**Garn:** Viking Kid Silk (77 % kid mohair, 23 % silke, 25 g = ca. 200 m)

**Garnmengde/farger:** Rosa (nr. 364)

2 (2) 3 (3) nøster

**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift nr. 2520-11 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller [viking-garn.no](http://viking-garn.no)

**Veil. pinner:** P nr. 3 og 4

**Tilbehør:** 6 (6) 7 (7) knapper

**Strikkefasthet:** 20 m glattstrikk i bredden på p nr. 4 = ca. 10 cm

## BOLEN

Legg opp 108 (124) 140 (156) m med dobbelt garn på p nr. 3. Fortsett med enkelt garn og strikk: 1 kantm (= rett på alle p), 2 r, 2 vr over de neste 106 (122) 138 (154) m og slutt med 1 kantm. Strikk frem og tilbake i vrbord til vrborden måler ca. 5 (5) 6 (6) cm.

Skift til p nr. 4. Strikk 1 p vr fra vrangen og øk jevnt fordelt til 114 (130) 146 (162) m. Strikk nå: 1 kantm (= rett på alle p), mønster A over 128 (144) 160 (176) m og slutt med 1 kantm. Fortsett frem og tilbake etter denne inndelingen. Sett et merke i hver side med 29 (33) 37 (41) m til hvert forstykket og 56 (64) 72 (80) m til bakstykket. Når arb måler ca. 17 (20) 24 (30) cm, del i hver side for ermehull og strikk bakstykket ferdig først.

## BAKSTYKKE

Fortsett frem og tilbake i mønster A til arb måler ca. 30 (34) 40 (48) cm. La m hvile på p.

## HØYRE FORSTYKKE

Strikk som bakstykket, men når arb måler ca. 26 (29) 35 (42) cm, settes de 7 første m på en hjelpep til halsfelling. Sett deretter de neste m på halssiden på samme hjelpep med 4 m 1 gang, 2 m 1 (2) 2 (2) ggr og 1 m 1 (0) 0 (1) gang. Det er nå 15 (18) 22 (25) m igjen på p. Strikk til forstykket er like langt som bakstykket.

## VENSTRE FORSTYKKE

Strikkes som høyre forstykke, men speilvendt.



## ERMER

Legg opp 32 (36) 40 (44) m med dobbelt garn på p nr. 3. Fortsett med enkelt garn og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbord ca. 5 (5) 6 (6) cm. Skift til p nr. 4. Strikk 1 omg glattstrikk og øk jevnt fordelt til 40 (42) 44 (46) m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet). Strikk mønster A rundt etter diagr, samtidig økes 1 m på hver side av merket ca. hver 3½. (3½.) 3. (2½.) cm til det er 52 (56) 64 (72) m i omg og ermet måler ca. 28 (31) 36 (43) cm. Fell løst av med dobbelt garn.

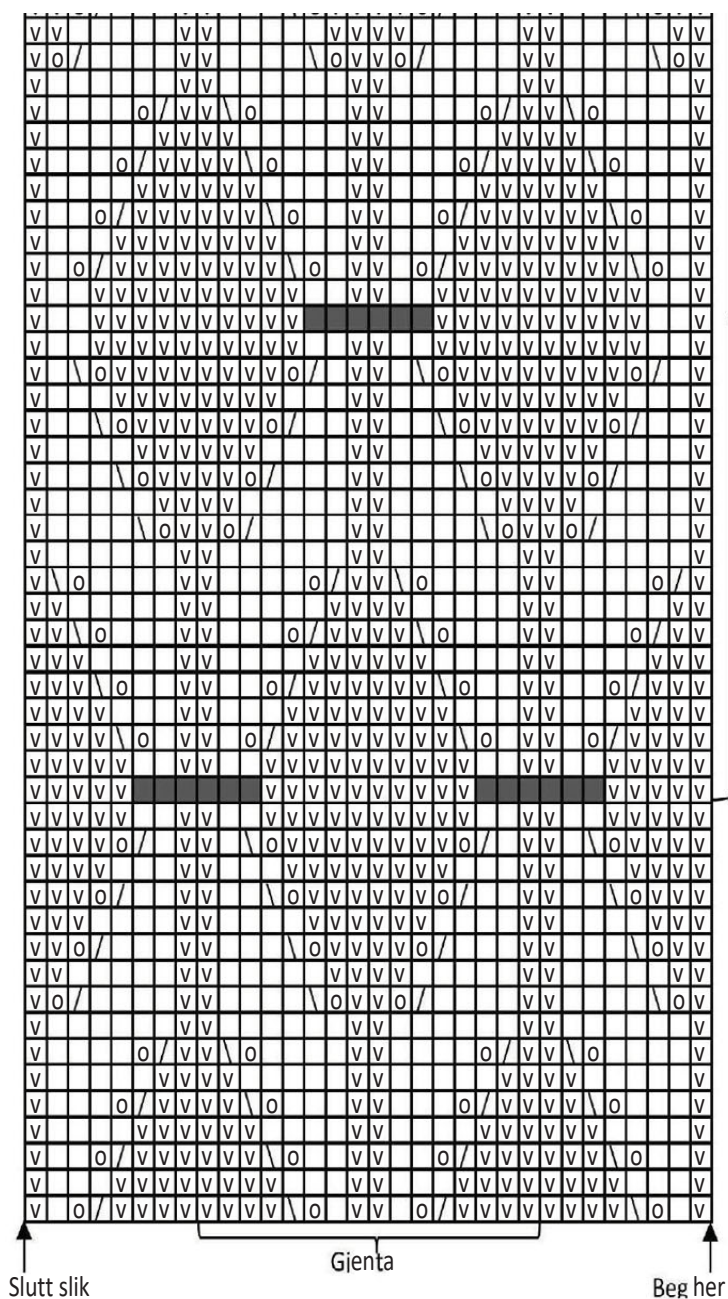
## MONTERING

Sy eller mask sammen 15 (18) 22 (25) m på hver skulder. Sy i ermene.









- = Vrang fra retten, rett fra vrangen
- = Rett fraretten, vrang fra vrangen
- = 2 m rett sammen
- = 1 kast
- = Ta 1 m løs av. Strikk 1 m rett og trekk den løse m over

- = Vrang fra retten, rett fra vrangen
- = Rett fraretten, vrang fra vrangen
- = 2 m rett sammen
- = 1 kast
- = Ta 1 m løs av. Strikk 1 m rett og trekk den løse m over
- = Sett de 2 første m på hj p bak arbeidet. Sett de 2 neste m på en ny hj p bak arbeidet. Strikk de 2 neste m rett. Strikk de 2 m på andre hj p vrang og til slutt strikkes de 2 m fra første hj p rett

### HALSKANT

Beg på høyre forstykke og strikk eller plukk opp ca. 58 (62) 62 (66) m på p nr. 3. Strikk 2 r, 2 vr (husk kantm) frem og tilbake i vrbord ca. 2 cm. Fell av med r over r og vr over vr i dobbelt garn.

### VENSTRE FORKANT

Strikk eller plukk opp på p nr. 3 ca. 10 m

pr. 5 cm (også over halskanten) og strikk 2 r, 2 vr frem og tilbake i vrbord ca. 2 cm. Fell av med dobbelt garn, r over r og vr over vr.

### HØYRE FORKANT

Strikkes som venstre forkant, men etter ca. 1 cm strikkes 6 (6) 7 (7) knapphull ved å strikke 2 m r sm, 1 kast. Det første

knapphullet skal være 3 m fra nederste kant, det siste i overgangen til halskanten og de andre med jevne mellomrom.

### VIDERE MONTERING

Fest alle tråder og sy i knapper.



# Familiens kryssord

**Hyggekryss\***  
AV SIGBJØRN STABURSVIK

Når du har løst kryssordene, kan du skrive inn løsningsgaten på kupongen bakerst i kryssordheftet og sende den inn. Da blir du med i trekningen om premien, der du kan velge mellom en ting eller 10 lodd. Du kan også sende inn løsningsgaten på [www.kryssord.no/familien](http://www.kryssord.no/familien) eller på sms «XFAM + løsningsgate» til **2205** (kr 5,- pr melding).

Vanskelighetsgrad på kryssordene:

\* LETT \*\* MIDDELS \*\*\* VANSKELIG

**Napp ut!**

**VINN «Kryssord-koppen 2025»!**

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!

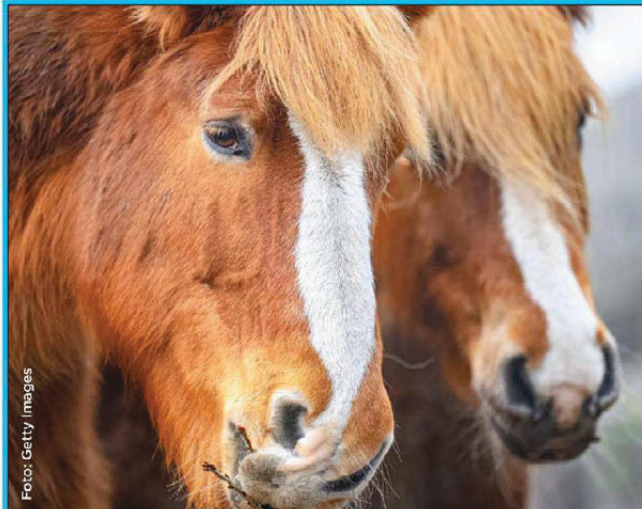


Foto: Getty Images

|                     |                    |                   |                     |                  |                     |                           |                         |                  |
|---------------------|--------------------|-------------------|---------------------|------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------|------------------|
|                     | SKJENNE            | IRRI-TERENDE      | HÅLKA               | ART. TRØR        | VERDENS-DEL         | MÅNE-FASE                 | GAVEN                   | I HAVET          |
|                     | I KORT-STOKKEN     |                   | TROPISK FRUKT SKRED |                  | TENNE OPP SPISING   |                           |                         |                  |
|                     | LANGT BORTE        |                   |                     |                  |                     |                           |                         |                  |
|                     | RÅD                |                   |                     |                  |                     | OSS SPREKKE               |                         |                  |
|                     |                    |                   | IRONI PÅSTAND       |                  |                     |                           |                         | MELDE SAVNET     |
|                     | UBERØRT            | ART. VILTER       | STATENE HERJE       |                  |                     |                           |                         |                  |
|                     | SMÅ-REGNER REKLAME |                   |                     | MIDT-PUNKT LURES |                     |                           | DUNSTE                  |                  |
|                     |                    |                   |                     |                  |                     |                           |                         |                  |
|                     |                    |                   |                     |                  |                     |                           |                         |                  |
|                     |                    |                   |                     |                  |                     |                           |                         |                  |
| LITEN SLEDE         | FUGLEN             | HANDLE SPORTE     | RYGG ALENE          | DEL AV FOT       | GAVE GIFTER SEG MED |                           | TRÅL MORO               |                  |
|                     |                    |                   |                     |                  |                     |                           | STAVE BANK-RANER        |                  |
|                     |                    |                   |                     |                  |                     |                           |                         |                  |
| FOR-ENING BRANN     |                    |                   | BYRDE TALL          |                  | DAGS DATO GUD       |                           | IRRI-TERE FEIGING       | EKSISTE-RER FÆL  |
|                     |                    | IKKE STYGG PLENTY |                     | KORT LIKEVEL     |                     |                           | BRISTE DAFF             | OPPRØR           |
| STRID               |                    |                   | HELT TVILS-YTRING   |                  |                     | STUDENT IKKE GAMMEL       |                         | KJEPP-HØY LØS    |
| LUKTET VOND         | SMAL VEI           | MYNT-ENHET ELSKE  |                     | TRE STOR-MAKT    |                     | FOR-RÆDER OFRE            | SKLIS FØYER TIL         |                  |
|                     |                    |                   | LØGN VENDE          |                  | SNUDD ØKTE          |                           | FLY DRETT               |                  |
| TALL                |                    | SJEF BITE         |                     | ART. DRISTIG     |                     | GHANA PARTI               | UTROP LIMBÅND           | KNISTE LEDELSE   |
|                     |                    |                   | OFRES MANN          |                  |                     | IDRETTS-MANN LØV-TRÆRNE   |                         | SKRÅ-NING SKIFTE |
| BENÅDE              | FARGE-LØS KNEP     |                   |                     | SPISTE LINSE     |                     | ÅPNING I HUDEN JENTE-NAVN | GÅTE STORT KATTEDYR     |                  |
| BEVEGE BJØRNE-BOLIG |                    |                   | SJØ-PLANTER FISK    |                  |                     | WIRE LANG                 | NASJO-NALITET TRYKK-SAK |                  |
|                     |                    | TREET             |                     |                  | RIME AVBE-TALING    |                           | BAR GJENNOM             | SVAR TO LIKE     |
| SURRE               |                    |                   | GRUNN-STOFF         |                  |                     |                           | FIKK                    |                  |
| MYNTENE             |                    |                   |                     | PLAGG-ENE        |                     |                           |                         |                  |



# Vinkelkryss

AV SIGBJØRN STABURSVIK

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



eller velg  
**10**  
Flaxlodd

**VINN «Kryssord-koppen 2025»!**

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

|                            |                                   |                                         |                             |                      |                                |                          |                         |                              |               |                              |                          |                                |                         |                         |                          |               |
|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------|
| STØTTE                     | ↓                                 | HØYDE<br>IKKE GLATT                     | TALL                        | HENSYNS-<br>LØS      | GAMP<br>NØY-<br>AKTIG          | FYR                      | STRØM                   | ALFABET-<br>NABOER           | ↓             | SÅRT                         | TØM<br>DRIKKE            | SKIVE                          | MÅNE<br>MYNT            | ↓                       | SKRUB-<br>BER            | FARGE         |
| →                          |                                   |                                         |                             |                      |                                |                          |                         | FJÆRKRE<br>LASSO             |               |                              |                          |                                |                         |                         |                          |               |
| STORFE<br>SMERTE-<br>SKRIK |                                   |                                         | ÅPNING<br>I ISEN<br>LOTTLAG |                      |                                | ALSKENS<br>OM-<br>TUMLET |                         |                              |               | NEBB                         |                          | MYNT<br>52 UKER                |                         |                         |                          |               |
| →                          |                                   | HA DET<br>MORO<br>ALFA-<br>KRØLL        |                             | RETNING<br>TONE      |                                |                          | I<br>TILLEGG<br>ARBEID  |                              |               |                              |                          | VEKST<br>KVELDEN               |                         |                         |                          |               |
| MODELL                     |                                   |                                         | SPOR<br>IKKE<br>TALE        |                      |                                | BITTER<br>FORME          |                         |                              |               | VÅS<br>RUGGE                 |                          |                                |                         |                         | BIL<br>MIDT PÅ<br>BEINET |               |
| ART.<br>ART.               |                                   |                                         | ØVRE<br>GRENSE<br>GLOSE     |                      |                                | FESTE<br>VI              |                         | HYLE<br>TALLORD              |               |                              |                          | KILE-<br>VINK<br>RASK          |                         |                         | SLITEN                   |               |
| →                          |                                   | UTROP<br>HELDIG<br>FETTER               |                             | DUM<br>IKKE<br>OPP   |                                |                          |                         |                              |               | HJELP<br>KLER                |                          |                                |                         |                         |                          |               |
| VANN-<br>PLANTEN           |                                   |                                         |                             |                      | DÅR-<br>LIGST<br>KISTENE       |                          |                         |                              | TREET<br>HEVE |                              |                          |                                |                         |                         |                          | AVLER         |
| KJØTT<br>RETNING           |                                   |                                         | FORRIGE<br>RENN             |                      |                                | BEITE<br>HASTE           |                         |                              |               | BANNER<br>ANTAR              |                          |                                |                         |                         | DONALD<br>DUCK<br>AKS    |               |
| →                          |                                   |                                         | JENTE-<br>NAVN<br>SPORT     |                      |                                | TEMPO<br>VERK-<br>TØYET  |                         | STRYKE<br>OVER-<br>VEKTIG    |               |                              |                          | OPPKAST<br>UTROP               |                         |                         |                          |               |
| SANG                       |                                   |                                         |                             | SØPPEL<br>MYNT       |                                |                          | ALVER<br>SYNGES         |                              |               |                              |                          | FJORD<br>OG FJELL<br>FRØSSET   |                         |                         |                          |               |
| SLEM                       |                                   |                                         | BOKSENE<br>IDRETT-<br>FOLK  |                      |                                |                          |                         | VIL<br>IKKE<br>REN-<br>GJØRE |               |                              |                          | FRA<br>IRLAND<br>TRIMME        |                         |                         |                          |               |
| →                          |                                   | PLYN-<br>DRES<br>TONE                   |                             |                      |                                | LENGST<br>UTE<br>DRIKK   |                         |                              |               |                              |                          |                                | FRIST-<br>ELSE<br>SLAVE |                         |                          |               |
| MODERNE                    | ALIAS<br>GJEN-<br>TAKELSE         |                                         |                             |                      |                                |                          |                         | LØVTRE<br>SLETT<br>IKKE      |               |                              | FRØ<br>INFOR-<br>MERE    |                                |                         | LEVER<br>IRRI-<br>TERER |                          |               |
| SPINNE<br>TYDE             |                                   |                                         |                             |                      | IKKE<br>UTE<br>HÅRDNÆK-<br>KET |                          |                         |                              |               | MÅR-<br>DYRET<br>HALE        |                          |                                |                         |                         |                          | ENE-<br>BOERE |
| →                          |                                   | BEKJEN-<br>NELSE<br>KVINNE-<br>FORFØRER |                             | STYKKE<br>FRUKTEN    |                                |                          |                         |                              |               | KU-<br>PATTER<br>OFRE        |                          |                                |                         |                         | DYRENE                   |               |
| DATA-<br>MASKIN            |                                   | BAK<br>RAD AV<br>BILER                  |                             |                      |                                | HÅR<br>NEGL              |                         |                              |               |                              |                          | KNAR<br>SKINN                  |                         |                         |                          |               |
| RANK<br>SØR-<br>LANDSBY    |                                   |                                         | GUTTE-<br>NAVN<br>ÆRE       |                      |                                |                          | I<br>KROPPEN<br>ÅNDENØD |                              |               |                              |                          | PRESANG<br>TIL BARN<br>TO LIKE |                         |                         |                          |               |
| →                          |                                   |                                         |                             | SIER<br>UHU<br>RAKNE |                                |                          | DUSJET<br>HODE-<br>PYNT |                              |               |                              |                          |                                | DRIKK<br>VAKLE          |                         |                          |               |
| YTRET<br>SITTE-<br>PLASS   |                                   | KRY<br>PARAT                            |                             |                      | DAMPET<br>MAN                  |                          |                         |                              |               | IKKE<br>STO<br>HUNN-<br>HEST |                          |                                |                         | SPORTE<br>AVLER         |                          |               |
| →                          |                                   |                                         | ENSOM<br>JENTE-<br>NAVN     |                      |                                | TALL<br>TIL<br>VÆRS      |                         | ABER<br>PÅ DET<br>PUNKTET    |               |                              |                          | SEIRET<br>KOST                 |                         |                         |                          |               |
| HOVED-<br>STAD             | KONGE-<br>NAVN<br>AVBE-<br>TALING |                                         |                             |                      | ENSOM<br>FLYTTER<br>GJENNOM    |                          |                         |                              |               |                              | LATTER-<br>EN<br>TO LIKE |                                |                         |                         |                          |               |
| →                          |                                   |                                         |                             |                      |                                | AVVERGE                  |                         |                              |               |                              |                          | ENSOM                          |                         |                         |                          |               |
| RITUALE                    |                                   |                                         |                             |                      |                                |                          | HEKTER                  |                              |               |                              |                          |                                |                         |                         |                          |               |



## AV MERETE MARKENG

Fyll inn de to gule løsningsordene på kupongen bak eller på [kryssord.no/familien](http://kryssord.no/familien) og bli med i trekningen om valgfri premie.



## VINN «Kryssordkoppene 2025»!

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 till!

eller velg  
**10**  
Flaxlodd



# 10 kampen

AV MORTEN LINDQUIST

Løs alle de ti oppgavene og skriv de markerte løsningsordene inn på kupongen. Dersom du har minst 7 av de 10 riktig, regnes det som at du har løst 10-kampen og du blir med i trekningen av premien.



**VINN «Kryssord-koppen 2025»!**

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!



eller velg  
**10**  
Flaxlodd

**1**

**4 X 4**

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

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**IRSK  
BALL  
ABBA  
ENSE  
RAUS**

**2**

| FARBOR          | FØRSTE PERSON | KLAGE SNODIG       | GJENLYD  |
|-----------------|---------------|--------------------|----------|
| FØR TIERNE      |               |                    |          |
| BÆRE-REDSKAP    |               |                    |          |
| →               | FUGLE-LÅT     |                    |          |
|                 | Æ             |                    |          |
| JENTE-NAVN      |               | HUMMER-FELLE       | SKUR     |
| →               |               | HOLDE TIL NORSK BY |          |
| RINGNES-EN      | SANG-STEMME   | STOR FUGL          | IKKE MEG |
|                 |               | HEST               |          |
| →               |               |                    | SVAR     |
| AP-PARAT        |               |                    |          |
| DREPE           |               |                    |          |
| SNEKKER-VERKTØY |               |                    |          |

## LETEKRYSS

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | M | M | M | M | L | K | W | M |
| A | V | O | A | A | A | C | W | O |
| T | V | M | G | R | R | G | D | R |
| S | G | C | M | E | T | L | N | T |
| O | H | A | Q | A | N | I | O | E |
| M | A | R | K | O | G | S | N | N |
| A | M | E | L | V | I | N | P | Q |
| T | Q | A | M | A | R | I | U | S |
| H | M | I | C | H | A | E | L | S |
| I | M | A | R | C | U | S | E | N |
| A | M | O | H | A | M | M | A | D |
| S | A | W | M | A | R | K | U | S |

MAGNE  
MAGNUS  
MARCUS  
MARIUS  
MARKO  
MARKUS

MARLON  
MARTIN  
MATHEO  
MATHIAS  
MATS  
MELVIN

MICHAEL  
MOGENS  
MOHAMMAD  
MORTEN

**3**

| KAPØENE | LOV-BRUK | NED-BØREN<br>PLAGG-DEL | MATE-RIALE |
|---------|----------|------------------------|------------|
| →       |          |                        |            |
| FANTASI |          |                        |            |
| LARVEN  |          |                        |            |
| LØFTENE |          |                        |            |
| →       |          |                        |            |

**4**

**5**

## PUSLEKRYSS

Plasser de oppgitte ordene inn på riktig plass i rutenettet.

2 bokst. 3 bokst. 4. bokst.  
**DA** **LAT** **FØDT**  
**GREI**  
7. bokst. **MØLL**  
**ADDERER** **NIER** **REAL**  
**RIFLENE** **UGLE**  
**ÆRBØDIG**

|   |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|
|   | 1 |   | 2 |  |   | 3 |
| 4 |   |   |   |  |   |   |
|   |   |   |   |  |   |   |
| 5 |   | 6 |   |  | 7 |   |
|   |   |   |   |  |   |   |
| 8 |   |   |   |  |   |   |
| 9 | L | A | T |  |   |   |



6

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

| LATTER FORK.     | ALLE STEDER | ↓ PÅ POLITI-BILEN | FORSKERE eller FISKENE | SNØ-HYTTE    | ↓ | OSET eller ØSTEN   |
|------------------|-------------|-------------------|------------------------|--------------|---|--------------------|
| ↳                |             |                   | RÅSKAP eller REDSKAP   |              |   |                    |
| TORE             |             |                   |                        | ↓ VISE GLEDE |   |                    |
| SJØDYR           |             |                   |                        | HANNBIE      |   |                    |
| ↳                |             |                   | FOR-BILDE              |              |   |                    |
|                  |             |                   | HODE-PLAGG             |              |   |                    |
| OSER eller KOSER |             |                   |                        |              |   | GODIS eller GYMNAS |
|                  |             |                   |                        |              |   |                    |
| ↳                |             |                   |                        |              |   |                    |
| KVINNE-FØR-FØRER |             | MYNT eller MØRK   |                        |              |   |                    |
| PYNT             |             |                   |                        |              |   |                    |
| ↳                |             |                   |                        |              |   |                    |
|                  |             |                   | KLØKT eller ØKT        |              |   |                    |

## AMERIKANSK KRYSSORD

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 1  | 2 | 3 | 4 | 5 |
|    |   | 6 |   |   |
| 7  | 8 |   |   |   |
| 9  |   |   |   |   |
| 10 |   |   |   |   |

### VANNRETT

- Kaste
- Vokaler
- Late
- Jentenavn
- Enkle

### LODDRETT

- Del av sykkel
- Livlig
- Ikke din
- Besittere
- Dikt

7



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

| Lett       | ØYE-BLIKK | TRE   | DANS | ↓ GØY   | Vanske-lig | ALLEGRO HANDLE | LUKE | MAJE-STET |
|------------|-----------|-------|------|---------|------------|----------------|------|-----------|
| ROTE       |           |       |      | AUKSJON | TRAKT      |                |      | FRYKTEN   |
|            |           |       |      |         | ANNEN      |                |      |           |
| ↳          |           |       |      |         |            |                |      |           |
| OM-GÅENDE  |           | PLUSS |      | TALL    | GREIE      |                |      |           |
| FREDS-PRIS |           |       |      |         |            |                |      |           |
| DØR        |           |       |      |         |            |                |      |           |
| ↳          |           |       |      |         |            |                |      |           |
|            |           |       |      |         | STEILT     |                |      |           |



## Kodekryss

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

10



9

| INNREDE     | BILDET | HOPPE I SJØEN    | GJØRE OPP BLUND | HOLDER BØNN ORDNER SENG |
|-------------|--------|------------------|-----------------|-------------------------|
| ↳           |        |                  |                 |                         |
| GJØR KUA    |        |                  |                 |                         |
|             |        |                  |                 | DAGES                   |
| ↳           |        |                  |                 |                         |
| SVIND-LER   |        |                  | STANG           | VARM-DRIK-KENE          |
| TONE        |        |                  |                 |                         |
| FESTET      |        | PLASS            |                 |                         |
|             |        | DRIKKE GUIN-NESS |                 |                         |
| ↳           |        |                  |                 | ARR.                    |
|             |        |                  |                 | TIL KJERNEN             |
| GLOR        |        |                  |                 |                         |
| VANN-VEIENE |        |                  |                 |                         |
| KJEMME      |        |                  |                 |                         |
| ↳           |        |                  | IKKE HER        |                         |



# Fargekryss \*\*\*

AV MERETE MARKENG

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

eller velg  
**10**  
Flaxlodd



**VINN «Kryssord-koppen 2025»!**

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!

|                                                                                    |                           |                           |   |                        |                                     |                    |                 |                   |                          |                          |                                       |                                 |                             |                                |                         |                |                          |                 |               |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---|------------------------|-------------------------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------|----------------|--------------------------|-----------------|---------------|
| GOM                                                                                | ↙                         | FJELL-DYR<br>FOR-STAVELSE | ↘ | VERDENS-VEYEN          | BLA                                 | ROPE               | ↙               | DUNSTE            | ↘                        | OND                      | KORT-FARGE                            | ↙                               | FORSIK-RING                 | ↘                              | BEITE<br>KRATT          | ↙              | VAKLING                  | ↘               | DORSK         |
| ↳                                                                                  |                           |                           |   | LORD<br>ETTER-SOM      |                                     |                    |                 | MYR<br>RED-SKAPET |                          |                          |                                       |                                 | DRIFTIG<br>LIDELSE          |                                |                         |                |                          |                 |               |
| ROM                                                                                |                           |                           |   |                        |                                     | SKLIS<br>FA-MILIEN |                 |                   |                          |                          | DEL<br>MUNN                           |                                 |                             |                                |                         |                | ENGST-ELSE<br>JORDE      |                 |               |
| ↳                                                                                  |                           |                           |   | ENHET<br>HAUGEN        |                                     |                    |                 | RETTE<br>SINNSYK  |                          |                          |                                       |                                 |                             |                                |                         | KRYPE<br>GARN  |                          |                 |               |
| KLEMMER                                                                            |                           |                           |   |                        | BØ-<br>STEDER<br>TESKJE             |                    |                 |                   |                          |                          |                                       | FISK<br>TELT                    |                             |                                |                         |                |                          | DYNGE           |               |
| BLUB-BETE                                                                          |                           | TALL<br>TANKE             |   |                        |                                     |                    | PENGER<br>DETTE |                   |                          |                          |                                       |                                 | LØPERE<br>AV-<br>DRAGET     |                                |                         |                |                          |                 | FYLKET        |
| ↳                                                                                  |                           |                           |   |                        | FØR-<br>FATTET<br>FOTBALL-<br>KLUBB |                    |                 |                   |                          | ERT<br>OMKRING           |                                       |                                 |                             |                                | PEISEN<br>TEGNE-SERIE   |                |                          |                 |               |
| DIKT                                                                               | KLØFT<br>BRAGD            |                           |   |                        | DANS<br>VENSTRE-<br>HÅNDEN          |                    |                 |                   |                          |                          | EURO-<br>PEISK BY<br>DIKTE            |                                 |                             |                                |                         |                | LENGDE<br>PYNTEN         |                 |               |
| ↳                                                                                  |                           |                           |   | SPOTT<br>OG SPE-<br>FE |                                     |                    |                 | ARENA<br>GODTA    |                          |                          |                                       |                                 | BYG-<br>NINGEN<br>PØNSKE    |                                |                         |                |                          |                 |               |
| BRED-BÅND                                                                          |                           | DRA<br>SVERD              |   |                        |                                     |                    | FARGE<br>STOFF  |                   |                          |                          |                                       | FUGL<br>INNLOS                  |                             |                                |                         |                |                          |                 | USIKKER       |
| ↳                                                                                  |                           |                           |   |                        | BREEN<br>BLANDE<br>OPP              |                    |                 |                   |                          | BØKENE<br>KALD<br>DRIKKE |                                       |                                 |                             |                                |                         |                | BEKYM-<br>RING<br>VISEN  |                 |               |
| BANER                                                                              | BRENNE<br>INNTA-<br>GENDE |                           |   |                        |                                     |                    | STIRR<br>FATTIG |                   |                          |                          |                                       |                                 | DRAPERES<br>KJÆR-<br>LIGHET |                                |                         |                |                          |                 | KIOSK         |
| ↳                                                                                  |                           |                           |   |                        | BOLIG<br>GRUPPE                     |                    |                 |                   |                          | DÅSE<br>SLUSK            |                                       |                                 |                             |                                |                         | TALL<br>PYNT   |                          |                 |               |
| FJØS-<br>NISSE<br>DYRE-<br>BOLIG                                                   |                           |                           |   |                        |                                     | BEDTOM<br>FÆL      |                 |                   |                          |                          | MEST<br>SKRI-<br>KENDE                |                                 |                             |                                |                         |                | LENS<br>FYRSTE           |                 |               |
| ↳                                                                                  |                           |                           |   |                        | TALL<br>INVEN-<br>TAR               |                    |                 |                   |                          | BØSE<br>FUGLEN           |                                       |                                 |                             | LAND<br>FISK                   |                         |                |                          |                 | BEDRAG        |
| MØBEL                                                                              |                           | FAR                       |   |                        |                                     |                    | SANGER          |                   |                          |                          |                                       | PERIO-<br>DEN<br>SISTE<br>SKRIK |                             |                                |                         | TALL<br>BRYGGE |                          |                 |               |
| ↳                                                                                  |                           |                           |   |                        |                                     |                    |                 | DUFTENE           |                          |                          |                                       |                                 |                             | SMUG<br>MAT                    |                         |                |                          |                 | UDUGE-<br>LIG |
|  |                           |                           |   |                        |                                     |                    |                 |                   | PLAGG                    | INSTRU-<br>MENT<br>KLES  |                                       |                                 |                             |                                | VÆRE<br>GOD FOR<br>VILL |                |                          |                 |               |
|                                                                                    |                           |                           |   |                        |                                     |                    |                 |                   | ↳                        |                          |                                       |                                 | STILLE<br>PUST              |                                |                         |                | PARTI<br>RØYKE           |                 |               |
|                                                                                    |                           |                           |   |                        |                                     |                    |                 |                   | UKJÆR-<br>LIG            |                          | OVER-<br>BÅRENHET<br>SPISE-<br>SEDDEL |                                 |                             |                                |                         |                |                          | SOL-<br>BRILLER |               |
|                                                                                    |                           |                           |   |                        |                                     |                    |                 |                   | ↳                        |                          |                                       | BETYN<br>NY<br>FILM             |                             |                                |                         |                | HILSEN<br>TONE-<br>TRINN |                 |               |
|                                                                                    |                           |                           |   |                        |                                     |                    |                 |                   | ENGST-<br>ELIG<br>NESTEN |                          |                                       |                                 |                             | DRØY-<br>TYGGER<br>DEN<br>GANG |                         |                |                          |                 |               |
|                                                                                    |                           |                           |   |                        |                                     |                    |                 |                   | ↳                        |                          |                                       |                                 |                             |                                |                         | FOR-<br>GJORT  |                          |                 |               |
|                                                                                    |                           |                           |   |                        |                                     |                    |                 |                   | RETNING                  |                          |                                       |                                 | FRAVÆR                      |                                |                         |                |                          |                 |               |



# Klassikeren \*\*\*

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirklene og leses ovenfra og ned.

VINN «Kryssord-koppen 2025»!

eller velg  
**10**  
Flaxlodd



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

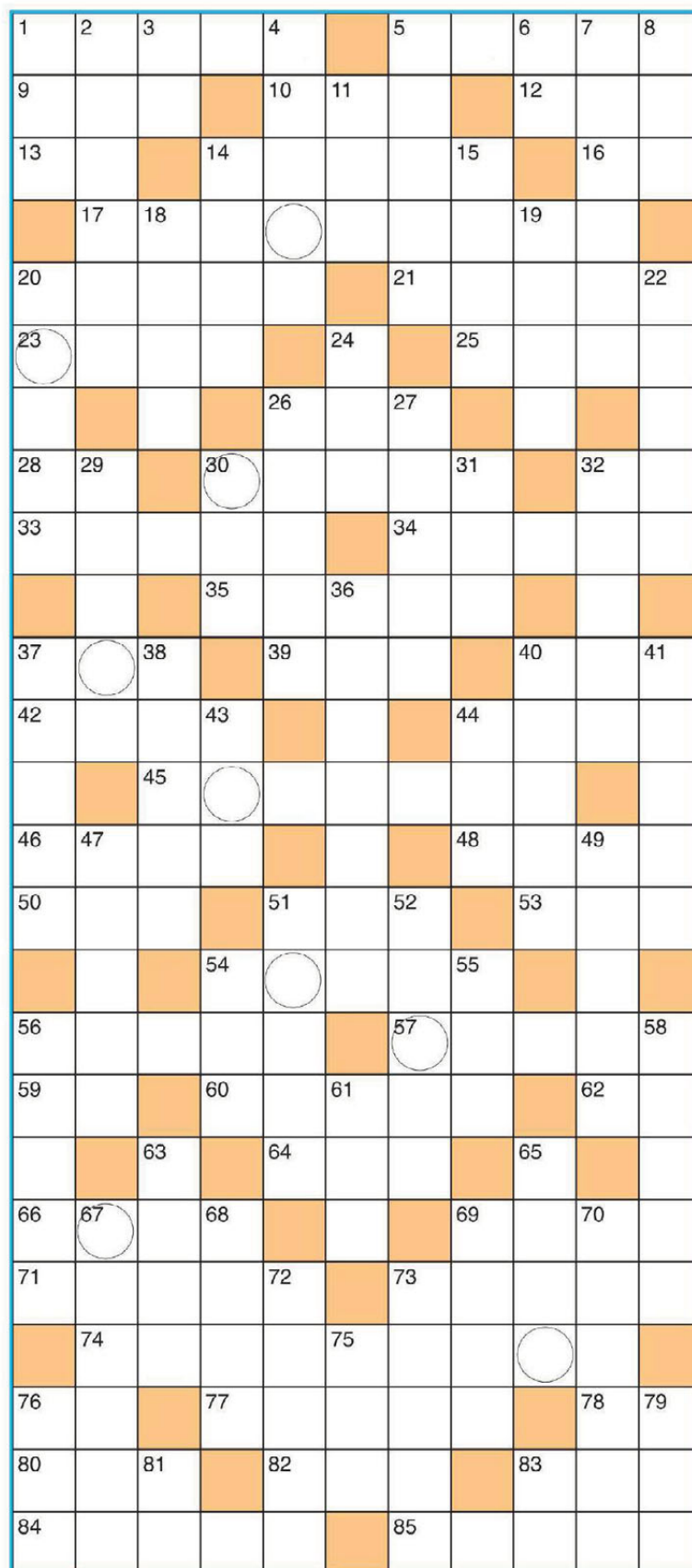
SPILL MED MÅTE

## VANNRETT

- 1 Furene
- 5 Vellukt
- 9 Fortred
- 10 Krets
- 12 Norm
- 13 Hev
- 14 Beitet
- 16 Tall
- 17 Hensetting
- 20 Neimen
- 21 Fuglen
- 23 Onne
- 25 Spurvefugl
- 26 Arbeid
- 28 Kilobyte
- 30 Gater
- 32 Reklamesjef
- 33 Ett av to
- 34 Beholder
- 35 Valuta
- 37 Bidra
- 39 Filter
- 40 I buskerud
- 42 Flyttbar bolig
- 44 Hylet
- 45 Fottøy
- 46 Banning
- 48 Atale
- 50 Bergfall
- 51 Malm
- 53 Mat
- 54 Dram
- 56 Larme
- 57 Bibelsk navn
- 59 Sist i brevet
- 60 Ballade
- 62 Anfall
- 64 Øvre grense
- 66 Hånd
- 69 Robåt
- 71 Stjal
- 73 Fotballuttrykk
- 74 Bestille
- 76 Hulmål
- 77 Hvile
- 78 Morene
- 80 Myntenhet
- 82 Vers
- 83 Firehjuling
- 84 Mynt
- 85 Mynt

## LODDRETT

- 1 Dyr
- 2 Taler urent
- 3 Tall
- 4 Dyr
- 5 Forestille
- 6 Hvis
- 7 Brist
- 8 Tittel
- 11 Anta
- 14 Bøse
- 15 45292 døgn
- 18 Sykdom
- 19 Spedbarn
- 20 Stjele
- 22 Festet
- 24 Pusse
- 26 Fanges
- 27 Asiatisk land
- 29 Mykne
- 30 Dannelses
- 31 Pussig
- 32 Fiske
- 36 Afrikansk land
- 37 Anfører
- 38 Bli gammel
- 40 Rei
- 41 Lik
- 43 Kvarter
- 44 Periode
- 47 Pilkasting
- 49 Borger
- 51 Lømmel
- 52 Narr
- 54 Lappes
- 55 Finvær
- 56 Dreining
- 58 Fable
- 61 Aldeles
- 63 Unnvære
- 65 Aker
- 67 Adelsmannen
- 68 Gjenlyd
- 69 Dikt
- 70 Levende
- 72 Gå
- 73 Avfall
- 75 Tre
- 76 Plenty
- 79 Kultur
- 81 Overtale
- 83 Renn





# LØSNINGER og vinner fra nr 16/25

## 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.

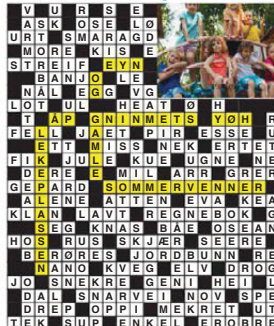
### Hyggekryst



### Vinkelkryst



### Familiekryst



### Klassikeren



### Fargekryst



### 10-kampen

- 1 TINA
- 2 VED
- 3 NESTOR
- 4 REKE
- 5 HOLDBAR
- 6 ISKAKEN
- 7 STEKT
- 8 BEINBRUDDET
- 9 SKRATTE
- 10 LEIRPLASS

Premievinner nr 16:  
Gerd Heimseter, Mysen



## SAMLEKUPONG nr 21/25

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

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

### KONTAKT- INFORMASJON

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

### INNSENDINGFRIST: 7. NOVEMBER

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 21, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.**



# Mesterlig med merino

Lækker og lett genser med grafisk mønster.

DESIGN: TOVE LINDTEIN FOR LANA GROSSA FOTO: LANA GROSSA



## MODELL 01 GENSER

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

**Plaggets mål:**

**Overvidde:** 100 (107) 116 (124)

135 (149) cm

**Hel lengde:** 57 (59) 61 (63) 65 (67) cm

**Ermelengde:** 45 cm

**Garn:** Lana Grossa Cool Wool

Vintage (100 % merino extrafine,

50 g = 160 m), Lana Grossa Cool

Wool (100 % merino extrafine, 50 g =

160 m), Lana Grossa Silkhair (70 %

mohair, 30 % silke, 25 g = 210 m)

**Garmengde/farger:**

Cool Wool Vintage blå (nr. 7378) 250

(250) 300 (350) 400 (450) g

Cool Wool beige (nr. 526) 100 (100)

100 (150) 150 (150) g

Silkhair himmelblå (nr. 044) 100

(125) 125 (150) 150 (175) g

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

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

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

**Kort beskrivelse av arb:** Hele arb strikkes rundt med to tråder, én tråd Silkhair i himmelblå sammen med én tråd Cool Wool Vintage i blå eller Cool Wool i beige. Både bunn- og mønstrefarge strikkes med samme følgetråd. Arb strikkes rundt på rundp nedenfra og opp. Ved ermehullene blir bolen og ermene satt inn på samme rundp, og det felles til ermehull på hver del på bærestykket.



### STRIKKEINFO

**Diagr A og B:** Mønstret er midtstilt på hver del. Start derfor ved angitt pil for riktig størrelse i diagr A for ermene og diagr B for for- og bakstykket. Strikk frem til rapporten og gjenta rapporten frem til neste merke. NB! Etter hvert som du feller, må du rykke 1 m til venstre i diagr hver gang du starter på nytt etter en fellingsomg.

**Ermehullselling:** Felling før merket: Strikk frem til 2 m før merket, strikk 2 m r sm. Felling etter merket: Strikk 2 m r sm. Pass på at du strammer tråden litt ekstra i hver overgang.

### BOLEN

Legg opp 170 (182) 198 (210) 230 (254) m på rundp nr. 4 (80 cm) med én tråd Cool

Wool Vintage blå og én tråd Silkhair himmelblå. Sett et merke der omg beg. Strikk 4 cm vrbord, 1 r, 1 vr, rundt. Strikk deretter 1 omg r og fell 12 m jevnt fordelt = 158 (170) 186 (198) 218 (242) m. Skift til rundp nr. 5 (80 cm) og sett et merke i hver side med 79 (85) 93 (99) 109 (121) m på for- og bakstykket. Strikk til arb måler ca. 38 (39) 40 (41) 42 (43) cm. Fell av 8 m i hver side til ermehull = 4 m på hver side av merkene = 71 (77) 85 (91) 101 (113) m på for- og bakstykket.

Legg arb til side og strikk ermene.

### ERMER

Legg opp 58 (60) 62 (64) 66 (68) m på strømpep nr. 4 med én tråd Cool Wool Vintage blå og én tråd Silkhair himmel-

blå. Strikk 6 cm vrbord, 1 r, 1 vr, rundt. Bytt til rundp nr. 5 (40 cm), strikk 1 omg r og fell 7 m jevnt fordelt = 51 (53) 55 (57) 59 (61) m. Sett et merke i første m på omg. Strikk glattstrikk rundt til ermet måler 16 cm. Øk 1 m på hver side av den markerte m og gjenta økningene hver 5. (5.) 6. (4.) 3½. (3.) omg i alt 6 (7) 8 (8) 9 (9) ggr = 63 (67) 71 (73) 77 (79) m. Strikk til ermet måler 14 (15) 16 (17) 18 cm, eller til ønsket lengde. Fell av 8 m midt under ermet (4 m på hver side av merket) til ermehull = 55 (59) 63 (65) 69 (71) m.

Strikk et erme til på samme måte.

### BÆRESTYKKET

Sett ermene inn på samme rundp som bolen uten å strikke dem. Start med



venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket = 252 (272) 296 (312) 340 (368) m. Omg begynner nå mellom bakstykket og venstre erme. Sett et merke mellom hver sammenføring (= 4 merker), sett også et merke midt på ermene og for- og bakstykket, videre mål tas herfra. Les nå gjennom hele oppskriften, da flere ting gjøres samtidig.

### MØNSTER

På neste omg strikkes det videre mønster etter diagr (se forklaring over) og start ermehullsfellingene på 2. omg. Når diagr er ferdig, strikk med én tråd Cool Wool beige og én tråd Silkhair himmelblå ut arb.

### ERMEHULLSFELLING

NB! Legg merke til at det felles ulikt på ermene og for- og bakstykket. Strikk rett opp uten felling når de oppgitte fellingene er gjort.

**Felling på for- og bakstykket:** Fell i hver side på hver 2. omg 3 (5) 8 (9) 13 (18) ggr, se forklaring over.

**Felling på ermene:** Fell på hver omg 8 (9) 11 (11) 12 (12) ggr og deretter på hver 2. omg 15 (16) 16 (17) 18 (19) ggr = 9 m igjen på hvert erme.

Samtidig når forstykket måler ca. 13 (14) 14 (15) 17 (18) cm fra merket, fell av de midterste 13 (13) 15 (17) 17 (17) m til hals. Klipp av trådene, resten av arb strikkes frem og tilbake. Start med høyre side av forstykket fra retten.

Fell av mot halsen i hver side på beg av hver p, 2 m 3 ggr og 1 m 2 ggr = 18 (19) 19 (20) 21 (22) m igjen til skulder. Strikk til ermene måler 17 (18) 19 (20) 21 (22) cm fra merkene og fell elastisk av alle ermene.

Strikk for- og bakstykket ferdig frem og tilbake hver for seg, strikk ca. 2 cm lenger etter avfellingene på ermene. Ermehullene på for- og bakstykket måler ca. 19 (20) 21 (22) 23 (24) cm. Fell løst av.

### MONTERING

Sy sammen skuldrene med maskesting fra retten, pass på at du ikke syr for stramt. Sy de avfelte m på ermene til skulderen fra vrangen. Sy sammen under ermene. Fest løse tråder.

### HALSKANT

Strikk opp ca. 84 (88) 92 (96) 100 (104) m fra retten med én tråd Cool Wool beige og én tråd Silkhair himmelblå i hver m/omg med rundp nr. 4 (40 cm). Strikk 4 cm vrbord rundt og fell av med r over r og vr over vr.

Diagram A – ermer

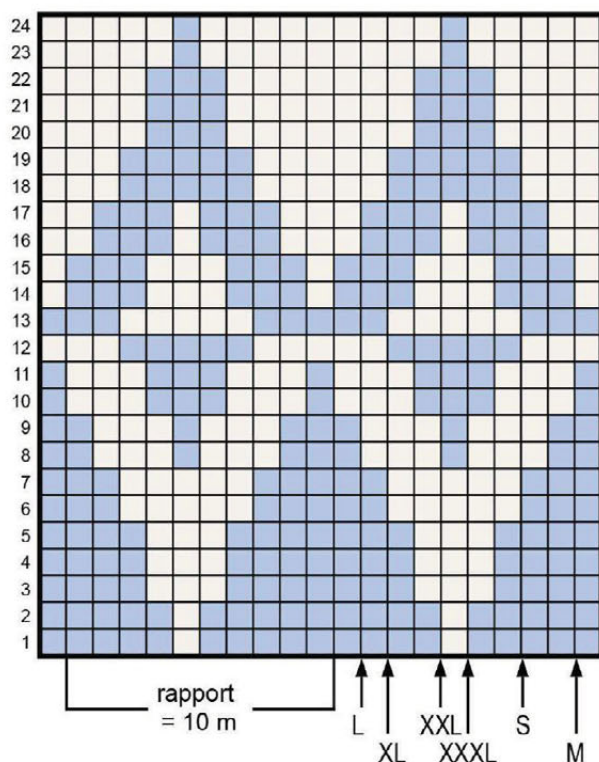
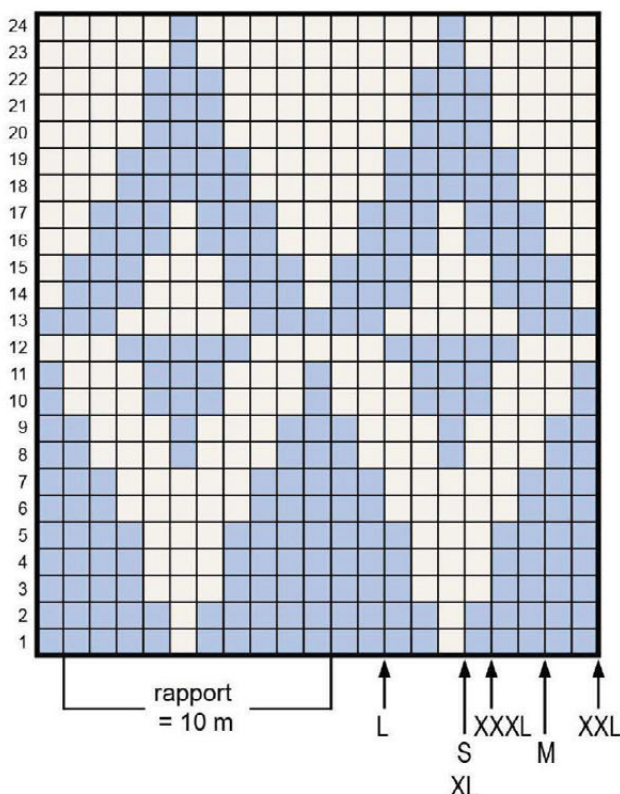


Diagram B – for- og bakstykket



### Tegnforklaring:

- = en tråd Cool Wool Vintage blå og en tråd Silkhair himmelblå
- = en tråd Cool Wool beige og en tråd Silkhair himmelblå





# Jasminblomst

Får du dreisen på disse blomstene kan du virkelig leke deg med heklingen. Jasminblomstene kan brukes som nøkkelring, veskepynt, bordpynt eller monteres sammen til større plagg. Her får du trinn for trinn.

DESIGN OG FOTO: SOLBJØRG MAKALANI MYRTVEIT SÆTHER



## BLOMST

**Størrelse:** Ca. 6 cm i diameter

**NB! Størrelsen vil variere etter hvilken garntype du bruker og hvor lange du lager løkkene.**

**Garn:** Drops Merino Extra Fine fra Garnstudio (100% merinoull, 50 g/105 m)

**Garnforbruk:** En rest i ønsket frg

**Heklenål:** 3 mm (bruk mye tynnere heklenål enn anbefalt)

**Heklefasthet:** Dra løkkene i jas-minn til 1,2 cm, heklefastheten vil variere ut fra garnvalg/lengde på løkkene.

**Heklehjelp:** nordicyarnart@gmail.com

### FORKORTELSER

**Kb:** Kronblad (5 løkker)

**Bs:** Blomstersenter (der flere kb møtes)

**2kb:** 2 kb sm (9 løkker)

**3kb:** 3 kb sm (13 løkker)

**Tips:** Plasser gjerne en markør i toppen av første kb på raden og i toppen av hver 2kb. Etter hver runde er det lurt å telle etter at du har riktig antall liggende kb ytterst på sirkelen.

### BLOMST – KORT FORKLART

**1. omg:** Start med en magisk ring i midten av arb og hold ringen i venstre hånd. Dra løkka på nåla til omtrent 1,2 cm og lag 1 kb om ringen. Lag 3 2kb, der andre kb festes om ringen. Avslutt omg med 1 3kb (= 5 horisontale kb langs kanten av arb).

**2. omg:** 2 2kb. (1 3kb, 1 2kb) i alt 3 ggr. 2 3kb. (10 horisontale kb langs kanten av arb).

**Kant:** (8 st i neste bs, kjm i neste bs) i alt 5 ggr. Siste gang hekles det ikke 1 kjm i neste bs.

Klipp av garnet og dra det opp, så det kommer ut av siste m du laget. Bruk en nål og sy under fremre og bakre m-ledd på første st. Sy så ned igjen i m garnet kommer ut fra (sy kun under bakre m-ledd). Stram til, slik at m du nå har laget ligger jevnt mellom de andre. Fest enden.

### HVORDAN HEKLE JASMINMASKER

**1. omg:**

**Kronblad (kb):** Lag en startløkke og hekle 1 lm. La det være igjen en lang garnede. Snurr garnenden 2 ggr rundt to fingre på venstre hånd, til en magisk ring. Strekk løkken på nålen så den blir ca. 1,2 cm lang (= vanlig lengde). Kast på nålen (A). Stikk nålen gjennom ringen = 3 løkker på nålen. Strekk alle til vanlig lengde. Kast på nålen (B). Stikk nålen gjennom ringen, hent garnet = 5 løkker. Strekk til vanlig lengde. Lås de 5 løkkene med 1 fm og 1 lm: Kast på nålen. Grip rundt garnet under nålen med venstre tommel og pekefinger, hold godt fast. Vri nålen så kroken vender nedover. Dra garnet gjennom alle 5 løkkene på nålen. Hold godt fast i garnet mellom venstre tommel og pekefinger. Det danner seg en åpning under garnet du holder. Stikk nålen inn i åpningen under garnet du fortsatt holder i venstre hånd (rosa prikk bilde C), hent gar-

net = 2 m på nålen, en på hver side av de 5 løkkene, stram til. Hent garnet gjennom begge m på nålen, stram til. Hekle 1 lm, stram til = 1. kb. Merk at du aldri skal hekle inn i lm du nettopp laget. Den er der for å sikre at fm på toppen av kb, som du skal stikke nålen inn i, ikke utvider seg for mye.

**To kronblad sammen (2kb):** Dra løkken på nålen til vanlig lengde, kast på nålen. Stikk nålen inn fm på toppen av kb du nettopp laget (= bs1). Hent garnet = 3 løkker på nålen. Strekk alle til vanlig lengde. Kast på nålen. Hent igjen garnet gjennom bs1 = 5 løkker. Strekk alle til vanlig lengde. Kast på nålen. Stikk nålen gjennom ringen og hent garnet = 7 løkker, strekk alle til vanlig lengde (D). Kast på nålen. Hent garnet igjen gjennom ringen = 9 løkker (5 + 4), strekk alle til vanlig lengde. Lås løkkene med 1 fm og 1 lm på samme måte som for enkel kb. Kast på nålen. Grip rundt garnet under nålen med venstre tommel og pekefinger, hold godt fast. Dra med deg garnet gjennom alle 9 løkkene (E). Stram til. Stikk nålen inn i åpningen som blir dannet under garnet du fortsatt holder i venstre hånd (rosa prikk på bilde), hent garnet = 2 m på nålen, en på hver side av de 9 løkkene. Hent garnet gjennom begge m på nålen, stram til. Hekle 1 lm, stram til. Nå har du låst de 9 løkkene med en fm = første 2kb (F). Lag 2 2kb til på samme måte: Strekk løkken til vanlig lengde. Kast på nålen. Hent garnet gjennom bs på toppen av 2kb du nettopp laget = 3 løkker, strekk til vanlig lengde. Kast på nålen. Hent garnet igjen gjennom bs1 igjen = 5 løkker, strekk til vanlig lengde (G). Kast på nålen og hent garnet gjennom ringen = 7 løkker, strekk til vanlig lengde. Kast på nålen og hent garnet gjennom ringen = 9 løkker. Strekk til vanlig lengde. Kast på nålen. Lås som tidligere forklart. Lag til sammen 3 2kb.

**Tre kronblader sammen (3kb):** Fest de tre kb i bs1, bs2 og bs3 (H). Bs1 er fm på toppen av forrige 2kb (som vanlig), bs2 er ringen og bs3 er toppen av første kb du laget. Start som en vanlig 2kb. Når du har 9 løkker på nåla, ikke lås av. Kast på nåla og stikk nåla gjennom bs3 (fm på toppen av første kb), hent garnet = 11 (5 + 4 + 2) løkker. Kast på nåla og hent garnet gjennom bs3 igjen = 13 (5 + 4 + 4) løkker (I). Lås av med fm + lm som van-



lig. Dra forsiktig, men bestemt i garnenden og stram ringen.

**2. omg:** Lag en 2kb som før. Start med 1 2kb festet i bs1 og bs2 (J): Dra løkka på nåla til vanlig lengde, kast på nåla.

Stikk nåla gjennom bs1. Hent garnet = 3 løkker. Kast på nåla, stikk nåla gjennom bs1 igjen, hent garnet = 5 løkker. (Kast på nåla, stikk nåla gjennom bs2, hent garnet) 2 ggr = 5 + 4 løkker. Lås av med fm + lm som tidligere.

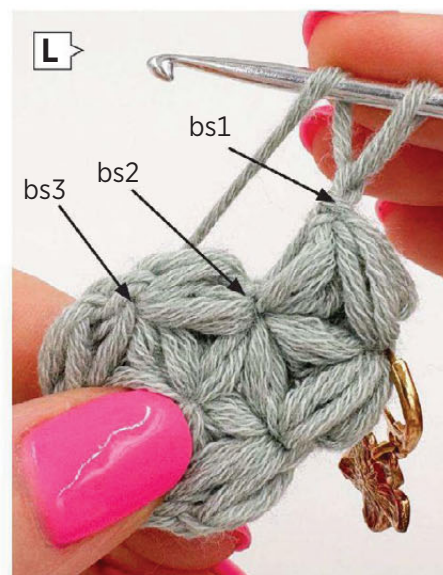
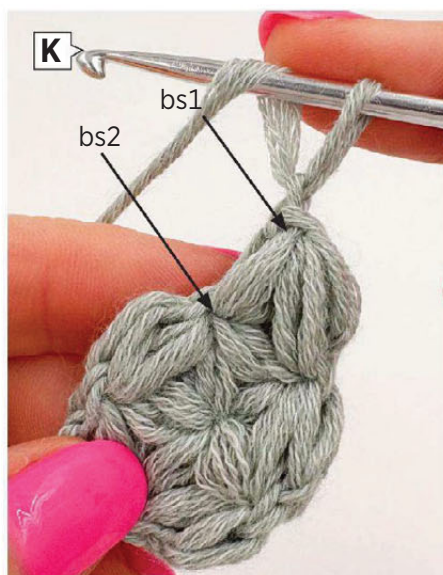
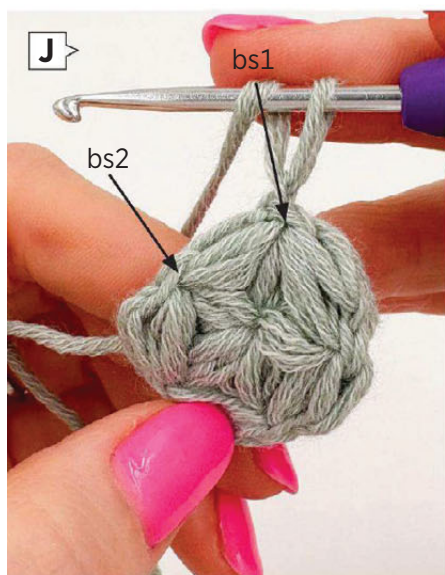
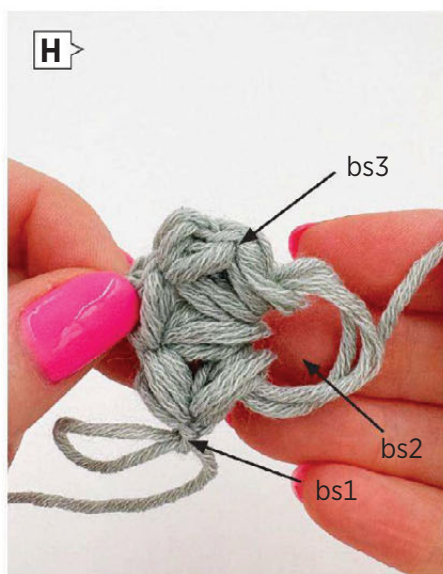
**Lag en 2kb til, festet i bs1 og bs2 (K):** Dra løkka til vanlig lengde. (Kast på nåla, stikk nåla gjennom bs1, hent garnet) 2 ggr = 5 løkker. (Kast på nåla, stikk nåla gjennom bs2, hent garnet) 2 ggr = 5 + 4 løkker. Lås av med fm + lm. Plasser en markør i bs på toppen av første 2kb (vent til du har laget andre 2kb med å plassere markøren).

**Lag en 3kb, festet i bs1, bs2 og bs3 (L):** Start som om du lager 1 2kb. Når du har 5 + 4 løkker ikke lås av med fm + lm. (Kast, stikk nåla gjennom bs3, hent garnet) 2 ggr = 5 + 4 + 4 løkker. Lås av med fm + lm. Lag 1 2kb. Lag 1 3kb, 1 2kb, 1 3kb, 1 2kb, 1 3kb = 8 horisontale kb langs kanten av arb.

Avslutt omg med 1 3kb festet i bs1, bs2, og bs3. Bs3 er der maskemarkøren er, fm på toppen av første 2kb på omg. Merk deg hvor markøren er og ta den ut. Start som om du lager en vanlig 2kb. Når du har 5 + 4 løkker på nåla: (kast, stikk nåla gjennom bs3, hent garnet) 2 ggr = 5 + 4 + 4 løkker på nåla. Lås av med fm + lm. Sjekk at du har 10 horisontale kb langs kanten av arb. Snu arb og fest tråden. Hekle kant som forklart over.











# Blomstergenser

En delikat genser med moderne mønster strikket  
i myk og deilig ullblend.

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



## BLOMAR GENSER

**Størrelser:** XS (S) M (L) XL (XXL)**Plaggets mål:**

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

Hel lengde: 64 (65) 66 (67) 68 (69) cm

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

**Garn:** Viking Alpaca Bris (60 % baby alpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon, 50 g = ca. 150 m)**Garnmengde/farger:**

Hvit (nr. 300) 4 (4) 5 (5) 6 (6) nøster

Beige (nr. 307) 1 (1) 2 (2) 2 (3) nøster

Lys blå (nr. 320) 1 (1) 2 (2) 2 (3) nøster

nøster

**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift nr. 2519-6 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller [viking-garn.no](mailto:viking-garn.no)**Veil. pinner:** P nr. 5 og 6**Strikkefasthet:** 15 m glattstrikk i bredden på p nr. 6 eller 7 = ca. 10 cm

## BOLEN

Legg opp 124 (136) 148 (160) 172 (184) m med hvit på p nr. 5, og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbord ca. 6 cm. Skift til p nr. 6. Strikk 1 omg glattstrikk og øk jevnt fordelt til 132 (144) 156 (168) 180 (192) m. Strikk mønster A rundt etter diagr. Sett et merke i hver side med 67 (73) 79 (85) 91 (97) m til forstykket og 65 (71) 77 (83) 89 (95) m til bakstykket. Når arb måler ca. 43 cm, felles 8 m i hver side (4 m på hver side av merket). Legg arb til side mens ermene strikkes.

## ERMER

Legg opp 28 (28) 32 (32) 36 (36) m med hvit på p nr. 5, og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbord ca. 7 cm. Skift til p nr. 6. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet). Strikk 1 omg glattstrikk og øk jevnt fordelt til 33 (35) 37 (39) 41 (41) m. Strikk mønster A rundt etter diagr. NB! Mål på bolen hvor i diagr du må begynne for å slutte på samme omg i mønsteret som på bolen. Øk samtidig 1 m på hver side av merket ca. hver 3½ cm til det er 53 (55) 57 (61) 63 (67) m i omg og ermet måler ca. 44 (45) 46 (47) 48 (49) cm. På siste omg felles 8 m midt under ermet (4 m på hver side av merket). NB! Slutt på samme omg i mønsteret som på bolen. Strikk et tilsvarende erme.

## BÆRESTYKKE

Fortsett rundt med mønster A og strikk alle delene inn på samme rundp nr. 6 med ett erme over hver felling på bolen (= 206 (222) 238 (258) 274 (294) m). Sett ett merke i alle 4 sammenføyninger.

Fortsett rundt over alle m samtidig som det felles til raglan slik: Strikk til det gjenstår 2 m før første merke. Ta neste m løs av, strikk 1 r, løft den løse m over. Strikk 2 r sm. Gjenta denne fellingen i alle 4 sammenføyninger hver 2. omg til det er 62 (62) 62 (66) 66 (70) m igjen og det er 18 (20) 22 (24) 26 (28) raglanfellingene i høyden.

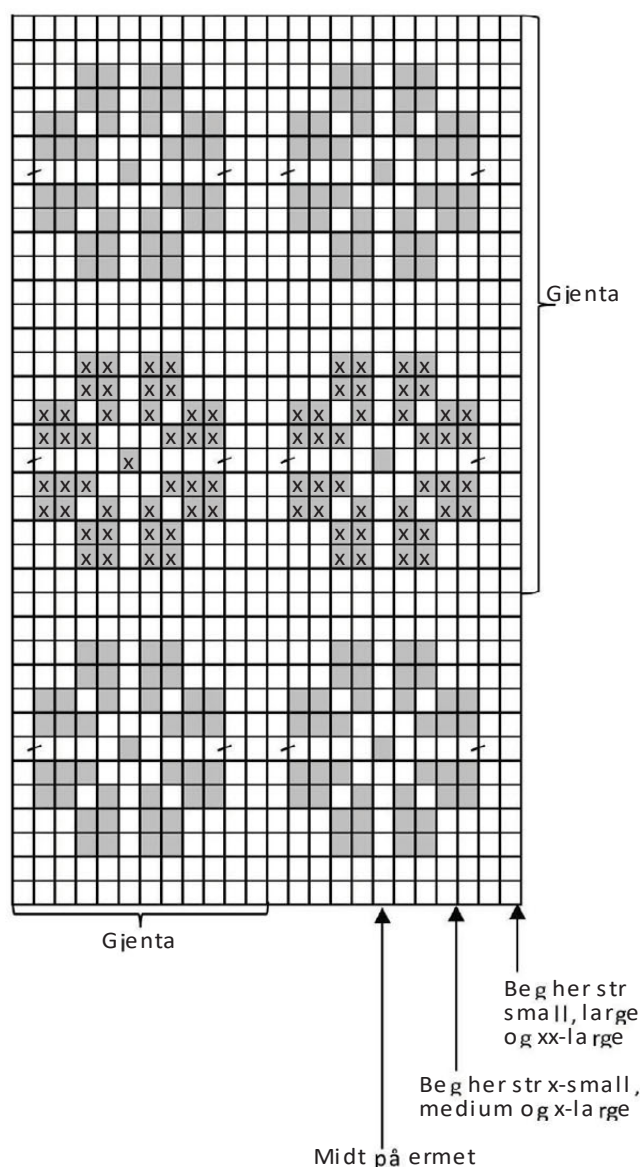
## HALSKANT

Skift til p nr. 5. Fortsett med hvit. Strikk 1 omg glattstrikk og fell jevnt fordelt til 60 (60) 60 (64) 64 (68) m. Strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbord til halskanten måler ca. 8 cm. Fell løst av med r over r og vr over vr.

## MONTERING

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

Mønster A



- ☐ = Hvit
- ☐ = Lys blå
- ☒ = Beige
- ☒ = Tvinnet her



# Hold varmen

En stor hals i myk ull er deilig å ha fremover.  
Denne strikkes med avbrutt vrangbord som gjør at  
den kan brukes på både retten og vrangen.

DESIGN: ELLEN FURDERER FOTO: JÄRBO

## HALS

**Størrelser:** Kort (lang)

**Plaggets mål:**

Omkrets: Ca. 54 (120) cm

Høyde: Ca. 30 (27) cm

**Garn:** Alpe fra Järbo (100 % ull, ca. 50 g = 100 m)

**Garnalternativ:** Järbo Select No. 6 (100 % kjemmet ull, ca. 100 g = 180 m) + Fin Mohair Silke (72 % mohair, 28 % silke, ca 25 g = 210 m)

**Garnforbruk:**

Kort: Faded pine (nr. 36127) 100 g

Lang: Caramel beige (nr. 36120)

200 g

**Veil. pinner:** Rundp 5 mm 40 (80) cm

**Strikkefasthet:** Ca. 17 m x 24 omg  
avbrutt vrdbord på p nr. 5 = 10 x 10 cm.

**Garninfo:** Järbo, tlf. 22 38 35 10, eller  
se [www.jarbo.no](http://www.jarbo.no)



## STRIKKEINFO

Halsen strikkes rundt med avbrutt vrangbord, noe som gir ulikt uttrykk på retten og vrangen, to halser i ett! Den kan strikkes i to ulike størrelser, en litt høyere beregnet til å brukes som en enkel hals og en lengre som kan vikles to ganger rundt halsen.

## OPPLEGG OG VRANGBORD

Legg opp 92 (204) m. Strikk videre rundt og sett en markør i starten på omg. Strikk 3 omg vrdbord rundt (1 r, 1 vr).

## AVBRUTT VRANGBORD

**1. omg:** \*1 r, 1 vr\*, gjenta \*-\* ut omg.

**2. omg:** Strikk r ut omg.

Gjenta 1. og 2. omg til arb måler ca. 28 (25) cm.

## VRANGBORD OG AVFELLING

Strikk 3 omg vrdbord (1 r, 1 vr). Fell av i vrangbordstrikk.

## MONTERING

Fest alle tråder. Bløtlegg halsen. Klem forsiktig ut overskuddsvann i et håndkle. Legg halsen til tørk på et flatt underlag og form til oppgitte mål.







# Søtt til baby

Hva er vel hyggeligere enn å strikke dette settet med jakke, bukse, kyse og sokker til en ny verdensborger? Du får også oppskrift på et nydelig og mykt pledd.

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

## VESLEMØY - SETT TIL BABY

**Størrelser:** 0 (3) 6 (9) 12/18 (24) mnd

**Plaggets mål:**

**Jakke:**

Overvidde 37 (42) 47 (52) 57 (62) cm  
Hel lengde 20 (23) 25 (28) 32 (36) cm  
Ermelengde 11 (14) 16 (18) 21 (23) cm

**Mål på bukse:**

Stussvidde 41 (44) 46 (49) 50 (51) cm  
Benlengde 14 (17) 19 (21) 25 (28) cm

**Garn:** Viking Trend Merino Petite fra Viking garn (100 % ekstra fin merinoull, 50 g = ca. 175 m)

**Garnmengde:** Lys nougat nr. 365 (hvit nr. 300) 3 (3) 3 (4) 4 (5) nøster

**Veil. pinner:** Rundp og strømpen nr. 2½ og 3

**Tilbehør:** 5 (5) 5 (6) 6 (7) knapper.

Elastikk (lang nok til livvidde)

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

**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift nr. 2417-1 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

### JAKKEN

Legg opp 99 (113) 127 (141) 155 (169) m på p nr. 2½ og strikk perlestrikk frem og tilbake 5 p etter diagr. Skift til p nr. 3. Sett et merke i hver side med 24 (27) 31 (34) 38 (41) m til hvert forstykket og 51 (59) 65 (73) 79 (87) m til bakstykket. Strikk mønster A etter diagr til arb måler ca. 11 (13) 14 (16) 19 (22) cm. På siste p fra vrangen felles 8 m under hvert erme (4 m på hver side av merke- ne). Legg arb til side og strikk ermene.



### ERMENE

Legg opp 39 (41) 41 (43) 45 (45) m på p nr. 2½ og strikk perlestrikk rundt 5 omg etter diagr. Skift til p nr. 3. Sett et merke i omg-beg (midt under ermet). Strikk glattstrikk og øk samtidig 1 m på hver side av merket ca. hver 2. (1½.) 2. (2.) 2. (2.) cm til det er 49 (55) 55 (57) 63 (65) m og ermet måler ca. 11 (14) 16 (18) 21 (23) cm. Fell 8 m midt under ermet (4 m på hver side av merket). Strikk ett erme til på samme måte.

### BÆRESTYKKE

Strikk alle delene inn på samme p nr. 3 med et erme over hver ermehullselling på bolen = 165 (191) 205 (223) 249 (267) m. Sett et merke i alle 4 sammenføynin- ger. Strikk mønster A og glattstrikk som før og fell til raglan slik: Strikk til 3

m før første merke, strikk 2 m vridd r sm, 2 r og 2 r sm. Gjenta dette ved alle 4 merker = 8 m felt. På p der både kast og felling ikke får plass, strikk glattstrikk for å få likevekt i m. Gjenta fellingene hver 2. p til det er felt i alt 12 (14) 16 (18) 21 (23) ggr og det er 69 (79) 77 (79) 81 (83) m igjen. Strikk 1 p og fell jevnt for- delt til 69 (75) 77 (77) 79 (81) m.

### HALSKANT

Skift til p nr. 2½. Strikk 5 p perlestrikk frem og tilbake etter diagr. Fell av med r over vr og vr over r.

### FORKANTER

Strikk opp m langs den ene forkanten på p nr. 2½, 1 m i hver m, men hopp over hver fjerde m. Strikk perlestrikk frem og tilbake 2 cm. Fell av med r over vr og

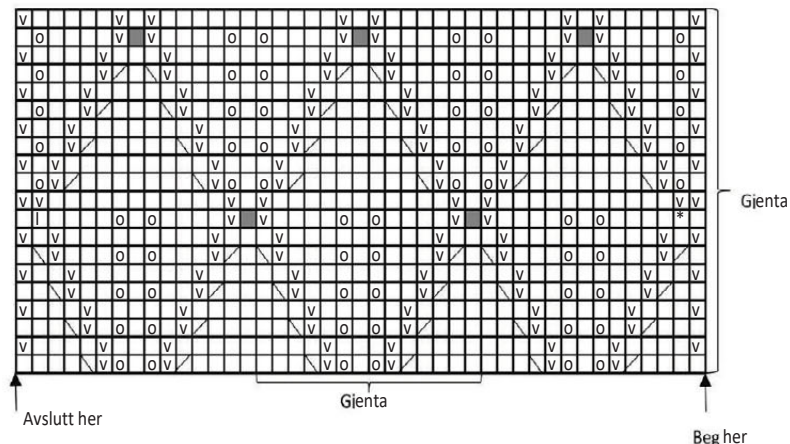






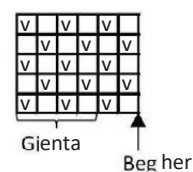


Mønster A (jakke og kyse)



- ☐ = Rett på retten, vrang på vrangen
- ☒ = 2 m rett sammen
- ☒ = Vrang på retten, rett på vrangen
- ☐ = 1 kast
- ☒ = Ta 1 m løs av, 1 m rett, trekk den løse m over
- ☒ = 2 m vrang sammen
- ☒ = Ta 2 m løs av samtidig som om de strikkes rett, 1 m rett, trekk de 2 løse m over samtidig
- ☒ = 2 m vridd vrang sammen

Perlestrikk



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

vr over r. Merk av til 5 (5) 5 (6) 6 (7) knapper, den nederste ca. 1 cm fra kanten og den øverste i overgangen til halskanten, de øvrige jevnt fordelt. Strikk den andre forkanten på samme måte, men med knapphull etter 1 cm. Knapphull lages ved å strikke 2 m r sm, 1 kast.

## MONTERING

Fest trådene pent på vrangen. Sy sm under ermene. Sy i knappene.

## BUKSE

Beg nederst på benet. Legg opp 41 (41) 41 (55) 55 (55) m på strømpep nr. 2½ og strikk perlestr rundt 5 omg etter diagr. Skift til strømpep nr. 3. Sett et merke i omg-beg (= innsiden av benet). Øk 1 m i første m og strikk mønster B, 1 (1) 1 (1) 2 (2) ggr i høyden. Strikk videre i glattstrikk rundt og øk 1 m på hver side av merket ca. hver 1. (1.) 1. (2½.) 1½. (2.) cm til det er 58 (62) 64 (68) 70 (72) m og benet måler ca. 14 (17) 19 (21) 25 (28) cm. Legg arb til side og strikk det andre benet likt.

Sett begge bena inn på rundp nr. 3 med økningene mot hverandre og legg opp 8 m (kile-m) mellom bena foran og bak = 132 (140) 144 (152) 156 (160) m. Sett et merke midt foran og midt bak. Forts i glattstrikk og fell til kile slik: \*Strikk til

1 m før kile-m, ta 1 m løs av, 1 r, trekk den løse m over. Strikk 6 m glattstrikk. Strikk 2 r sm\* = kilen foran. Gjenta fra \*-\* ved kilen bak. Forts å fell slik hver 2. omg, men med 2 m mindre mellom fellingene for hver gang til alle kile-m er felt bort = 116 (124) 128 (136) 140 (144) m.

Strikk til arb måler ca. 10 (12) 12 (13) 14 (15) cm fra siste felling ved kilen. Strikk bukse høyere bak slik: Strikk 6 m forbi merket bak, snu og strikk 12 m vr tilbake. Snu og strikk 6 m mer for hver vending til det er snudd 5 ggr på hver side av merket. Strikk 1 omg glattstrikk over alle m. Skift til p nr. 2½. Strikk 1 omg glattstrikk og juster m-ant til 115 (123) 127 (135) 139 (143) m. Strikk perlestrikk rundt 8 omg etter diagr, 1 omg vr (brettekant) og 8 omg glattstrikk. Fell løst av.

## MONTERING

Mask eller sy sm m i kilen. Sy ned brettekanten og trø en elastikk i løpegangen. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

## SOKKER

Legg opp 35 (39) 39 (47) 47 (51) m på strømpep nr. 2½ og strikk perlestrikk rundt 5 omg etter diagr. Skift til p nr. 3 og øk 1 m = 36 (40) 40

(48) 48 (52) m. Strikk glattstrikk rundt til arb måler ca. 5 (5) 6 (6) 7 (8) cm. Strikk hullrad slik: 2 r sm, 1 kast, 2 r. Gjenta ut omg. Strikk 2 omg glattstrikk.

## HÆL

Strikk 18 (20) 20 (24) 24 (26) m r. Snu. Ta 1 m løst av p som om du skulle strikke den vr med tråden foran, løft tråden over m på høyre p og dra til slik at du får en dobbelt-m. Strikk vr tilbake til omg-beg. Snu, ta 1 m løst av og strikk r til første dobbelt-m, snu. Gjenta vendingene i hver side til det er snudd 12 ggr = 6 dobbelt-m i hver side.

Strikk videre slik: Strikk r til første dobbelt-m, strikk den r som 1 m. Snu, ta 1 m løst av, strikk til første dobbelt-m i andre siden og strikk den vr. Forts slik frem og tilbake til alle dobbelt-m er strikket inn.

Når hælen strikkes sammen med forsiden av foten, plukk opp 1 m fra forsiden i hver side og strikk den sm med 1 m fra forsiden for å unngå hull. Strikk rundt i glattstrikk til foten måler ca. 6 (7) 8½ (9) 11 (12½) cm fra bakkant av hælen.

## TÅFELLING

Strikk glattstrikk 2 r, 2 r sm ut omg. Strikk 1 omg glattstrikk. Strikk 1 r, 2 r sm ut omg. Strikk 1 omg glattstrikk. Strikk 2 r sm ut omg = 9 (10) 10 (12) 12



Mønster B (bukse)



- = Rett på retten, vrang på vrangen
- = 2 m rett sammen
- = Vrang på retten, rett på vrangen
- = 1 kast
- = Ta 1 m løs av, 1 m rett, trekk den løse m over
- = Ta 2 m løs av samtidig som om de strikkes rett, 1 m rett, trekk de 2 løse m over samtidig

(13) m. Klipp tråden og trekk den gjennom de resterende m. Stram lett og fest tråden pent på vrangen.

## MONTERING

Fest alle løse tråder pent på vrangen.

## KYSE

**Størrelser:** 0 (3/6) 9 (12/18) 24 mnd

Legg opp 71 (81) 85 (91) 97 m på p nr. 2½ og strikk perlestrikk frem og tilbake 5 p. Skift til p nr. 3. Øk på 1. p jevnt fordelt til 71 (85) 85 (99) 99 m. Strikk mønster A frem og tilbake til arb måler ca. 11 (12) 13 (14) 15 cm. Strikk glattstrikk og juster m-antallet til 72 (80) 80 (96) 96 m. Ta arb sammen og strikk rundt, samtidig som det etter 2 omg felles slik: \*6 r, 2 r sm ut omg. Strikk 2 omg glattstrikk\*. Gjenta fra \*-\*, men med 1 m mindre mellom hver felling til det bare er 1 m igjen mellom hver felling. Strikk 2 r sm ut omg. Klipp tråden og trekk den gjennom de resterende m.

## KANT NEDE LANGS KYSEN + SNORER

Legg opp 44 (50) 52 (52) 54 (54) m (= snor), strikk opp i kantm 1 m i hver m, men hopp over hver fjerde m, og legg til slutt opp 44 (50) 52 (52) 54 (54) m (= snor). Strikk 5 p perlestrikk over alle m. Fell løst av med vr over r og r over vr. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

## VESLEMØY TEPPE

**Størrelse:** 123 x 123 cm

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

**Garmengde:** Lys nougat (nr. 365) 10 nøster

**Veil. pinner:** P nr. 3

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

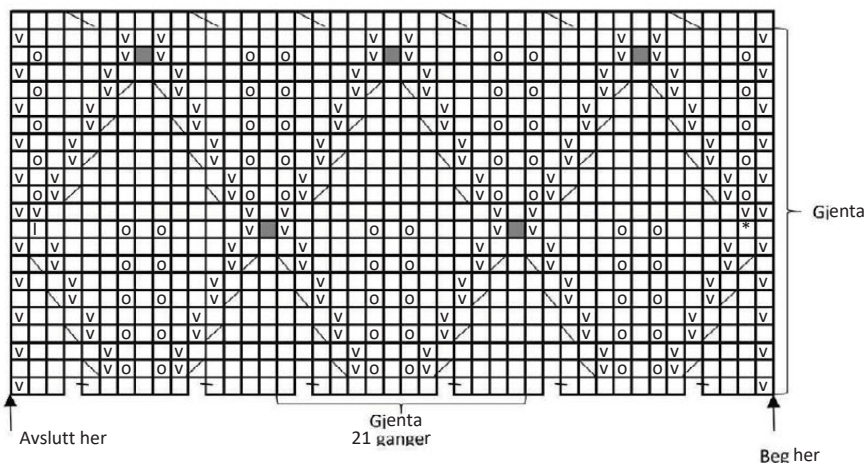
**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift nr. 2417-2 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

## TEPPE

Legg opp 297 m på p nr. 3. Strikk perlestrikk frem og tilbake 4 cm etter diagr. På neste p fra retten: strikk 10 m perlestrikk, strikk mønster A og øk etter diagr til det gjenstår 10 m, strikk 10 m perlestrikk = 343 m. Strikk videre etter denne inndelingen til arb måler ca. 119 cm (avslutt på linje 10 eller linje 20 i diagr). Fell som vist på siste p i diagr. Strikk 4 cm perlestrikk over alle m. Fell løst av med r over vr og vr over r. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

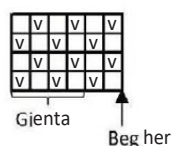


Mønster A



- = Øk 1 m
- = Rett på retten, vrang på vrangen
- = 2 m rett sammen
- = Vrang på retten, rett på vrangen
- = 1 kast
- = Ta 1 m løs av, 1 m rett, trekk den løse m over
- = 2 m vrang sammen
- = Ta 2 m løs av samtidig som om de strikkes rett, 1 m rett, trekk de 2 løse m over samtidig
- = 2 m vridd vrang sammen
- = 2 m rett sammen

Perlestrikk



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





# ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



## UTSTILLING

Kamme Greiff  
Mette N Handberg  
Anne-Kirsti Espenes

**ARAKNE BILLEDVEV**  
Galleri KLARA  
Hjelseng gård  
25.10-09.11

Vernissage lørdag 25. oktober kl. 12.00.  
Kunstnerne vil være til stede på åpningen.  
Musikalsk innslag og enkel servering.  
Åpningstid: 12.00-16.00, stengt mandager og tirsdager.  
Alle er velkommen!

Arrangerer:  i samarbeid med  Økonomisk støttet av  Stjørdal kommune

## Utstilling

For mer enn 15 år siden tok Anne-Kirsti Espenes initiativ til å danne en trønderisk bildevev-gruppe. Hun kontaktet de seks profesjonelle billedveverskene (medlem av kunstner-organisasjon) i Sør- og Nord-Trøndelag, og alle ville være med. Navnet ble ARAKNE. De har hatt mange utstillinger. I dag er det tre stykker igjen i gruppen. Nå er de invitert av Stjørdal Kunstforening til å ha utstilling i Galleri Klara på Stjørdal. Utstillingen varer fra 25. oktober til 9. november.



## VELKLEDD BARNEBARN

Mitt første barnebarn Milja holder seg god og varm i hentesett i deilig merinoull. Hun kommer til å være godt utstyrt med strikkeklær i livet!

Settet heter «Veslemøy» fra Viking Garn og er strikket i Trend Merino Petite. Jeg har gjort noen egne tilpasninger både på jakke og bukse.

*Hilsen Liv*

*For en nydelig jente i vakre klær! Og så morsomt at vi tilfeldigvis har oppskrift på «Veslemøy» i denne utgaven av Familien.*

*Hilsen Åse*



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

Følg oss på

FACEBOOK

familien.egmont

Familiens strikkegruppe

Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk



## Lunt pledd til høsten

Dette lune og frodige pleddet er sydd av mange forskjellige stoffer. Det er brukt tykke stoffer som velur, chenille og ull. Har du gamle ullpledd som er litt slitte her og der, kan du bruke deler av disse. Det er forskjellige størrelser på lappene, sy dem sammen til remser og sy disse igjen til et stort stykke. På den nederste delen er det sydd på et morsomt dekorbånd med pomponger. Slike får du kjøpt

i gardenbutikken. Til fôr er det brukt et tykt fleeceteppes i oransje. Legg for- og bakstykket rette mot rette og sy sammen hele veien rundt. La det være igjen en åpning så du får vrenget teppet. Hvis du vil, kan du sy en stikning et par cm inn på teppet hele veien.

TEKST OG FOTO:  
KAREN ELISE OG LARS LINDBERG,  
NORSKE BILDER



# ”Jeg får ros for den gode hukommelsen”

Doris opplevde at hun i perioder glemt både navn og hvor hun hadde lagt ting. Dette irriterte henne. Da hun fikk se en annonse for kosttilskuddet Clear Brain™, bestilte hun en eske. Etter en stunds bruk kjente hun seg mer fokusert, og nå får hun skryt for den gode hukommelsen sin.



**D**oris er en positiv og glad kvinne på 82 år, som bor i Sverige. Hun har alltid oppfattet seg selv som pigg og våken, men for en stund siden opplevde hun perioder med glemskhet. Dette gjorde henne urolig. -Jeg vil virkelig ikke bli oppfattet som forvirret, sier Doris bestemt.

## LESTE OM CLEAR BRAIN

-Det som så interessant om ingredienser som valnøtt, granateple og jod, og i tillegg kjentes det trygt at produktet var

produsert i Skandinavia. Jeg bestemte meg derfor for å prøve, forteller Doris.

## FOKUS OG HUKOMMELSE

Clear Brain™ inneholder ingredienser som er viktige for hjernens normale funksjoner, som jod og B-vitaminer. -Det tok ikke lang tid før jeg kjente meg fokusert igjen. Nå skryter til og med vennene mine av min gode hukommelse. Mange i omgangskretsen min har takket meg for at jeg har tipset dem om Clear Brain™, avslutter hun med et smil.

## Fordeler med Clear Brain

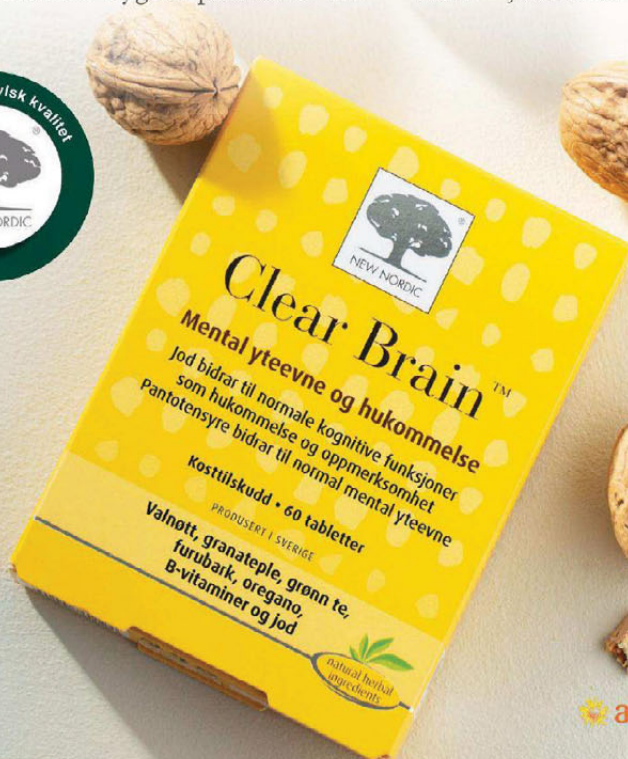
Det kan være vanskelig å huske navn, adresser eller hva man skulle handle. Dette kan være helt normalt, og er noe som kan ramme oss alle i perioder.

Det skandinaviske kosttilskuddet Clear Brain™ inneholder ekstrakt fra valnøtt, granateple og maritim furubark samt vitaminer og mineraler. Vitamin B6 og B12 bidrar til at nervesystemet fungerer som normalt, reduserer tretthet og utmattelse samt bidrar til normale psykologiske funksjoner. Pantotensyre bidrar til normal mental yteevne, mens jod bidrar til normal kognitiv funksjon. Clear Brain™ har vært en suksess i alle landene der den er lansert.

**Bestill Clear Brain™ hjem i dag!**

**Velg abonnement og spar 20 %.**  
Gå inn på [newnordic.no](http://newnordic.no)  
eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.



arnika.no



med24.no



sunkost

life



SENSOMMERENS SØTESTE PAR

# LYNG & rognebær

Oransje rognebær gjør seg nydelig sammen med lilla lyng  
– så fyll kurven og forvandle kombinasjonen til kranser og buketter.

TEKST: BENTE HALKJÆR OVERSATT AV: CECILIE H. EGGEN



**HJEMMELAGET ROGNEBÆRDRAM:** Ta vare på sensommerens smaker til kalde vinterdager med en deilig rognebærdram. Bærene smaker best etter frost, så dersom du vil starte nå, bør du legge dem i fryseren først. Bruk cirka 4 dl ruglete, skylte rognebær, og hell over en flaske vodka eller smaksnøytral akevitt. La det trekke i omtrent en uke, og sil deretter fra bærene. La snapsen stå i minst 8–10 uker før du drikker den – eller spar den til julefrokosten.



**SENSOMMERFLOR:** Lyng brukes ofte til tørkede buketter, men det er synd når den kan kombineres med andre ville blomster i en frisk bukett i vase. Denne buketten er et livlig miks av lyng, reinfann, blåklomme, ryllik, rogn, blåknapp, torskemunn og legeøyentrøst.

**DET FIOLETTE TEPPET:** Det er et slående syn når lyngen blomstrer og dekker store områder med sin vakre lilla farge.





EN KURV FULL AV NATUR: Husk å legge en plantesaks i bunnen av kurven før du drar ut i naturen – da finnes det ingen unnskyldning for å komme tomhendt hjem. Her er kurven fylt med lyng, rognebær og et flott fargespill av reinfann.

## Lyng – naturens eviggrønne skjønnhet

Røsslyng (*Calluna vulgaris*) er en lav, eviggrønn dvergbusk som vanligvis blir 20–50 cm høy. Den blomstrer fra juli til september med små, rosa-lilla blomster som sprer en god, krydret duft.

Røsslyng trives best på sur, næringsfattig jord i solrike og åpne områder, som heier og myrlandskap. Den har god overlevelses-evne og kan leve i mange tiår.

Røsslyng er også en viktig plante i naturen og kulturlandskapet. Den er mat for villsauger og hjortedyr om vinteren, og gir nektar til bier som lager lynghonning.

Lyngheier blir tradisjonelt holdt ved like med beiting eller årlige avbrenninger som gir ny spiring.



**GÅ I RING:** Det er en herlig sensommeraktivitet å sitte i en krok av hagen og binde en fin krans av materialer du har hentet i naturen. Lyng og rognebær utfyller hverandre, og kransen vil være en flott velkomst ved hoveddøren. Vil du ha en tykkere krans? Bytt ut ståltråden med en halmkrans – husk å binde rundt sidene også.

## Bind kransen – slik gjør du det

### Det trenger du:

Kraftig ståltråd  
Blomstertape  
Lyng  
Rogn  
Bånd til oppheng

### Slik gjør du:

1. Form en ring i ønsket størrelse av ståltråd (for eksempel 20 cm i diameter).
2. Brett blomstertape rundt ringen for å dekke ståltråden og gi bedre feste.
3. Klipp lyng med cirka 3 cm lange stilker og del rognebærtoppene i små deler.
4. Samle 4–5 stilker med lyng og rogn i en liten bunt, og bind den til ringen. Fortsett med 1–2 stilker om gangen.
5. Fullfør med å skjule den siste bunten ved å skyve de siste stilkene inn under startpunktet.
6. Vri ståltråden noen ganger rundt for å feste før du klipper av.
7. Fest til slutt et bånd i kransen for oppheng.



**VILT OG VAKKERT:** Buketten blir helt spesiell når du kombinerer fine funn fra naturen med blomster fra hagen eller blomster-handleren. Denne buketten er en sjarmerende blanding av lyng, rogn, sommerasters, mynte og dekorative greiner med mørke blad fra parykkbusk (*Cotinus coggygia*). Bruk rikelig med lyng i friske buketter.



**LEKKER KUVERT:** Det er alltid hyggelig å sette seg til bords – særlig når detaljene er på plass. En liten buketten ved hver kuvert kan gjestene ta med seg hjem. Disse små bukettenes består av lyng, rogn, harekløver og hyll, bundet med rustikk snor rundt stillkene.



**HYGGELIG VELKOMST:** Lyng og rognebær passer perfekt sammen og gir en flott variasjon i både form og farge. Du kan sette blomster og kvister med bær direkte i en kurv, hvor de vil tørke på en pen måte – legg eventuelt et par steiner i bunnen så kurven står støtt.



## ROGNEBÆR – SURE, MEN VAKRE

Vanlig rogn kalles ofte bare rogn. På latin heter den *Sorbus aucuparia*, og artsnavnet viser til at bærene tidligere ble brukt av fuglefangerne – for «aucuparia» betyr nettopp fuglefanger.

Vanlig rogn er et løvtre som kan bli opptil 15 meter høyt. Bladene på rogn er parvis sammensatte langs en felles stilk, med et ekstra småblad helt i toppen. I mai blomstrer treet i tettstilte blomsterstander med små, kremhvite blomster. Etter blomstring dannes små, runde frukter, som blir røde mot slutten av august når de er modne.

Vanlig rogn vokser over hele Norge og trives blant annet i skog og på åpne enger, gjerne i jord som ikke er for tørr.

Rogn er et pionertre, det vil si et av de første trærne som etablerer seg etter for eksempel hogst eller en skogbrann.

Bærene inneholder små frø som spirer lett, og siden fugler liker å spise bærene og sprer frøene med avføringen sin, etablerer rogn seg raskt nye steder.





## Oktober

Så er høsten her, og vi kan igjen la oss begeistre og lage noe vakkert av vår vakre natur, kledd i høstens fargesprakende palett.



**MANGFOLD:** Det finnes hele 700 ulike sorter gresskar. De vokser fort, og kan på rekordtid bli store og flere kilo tunge.

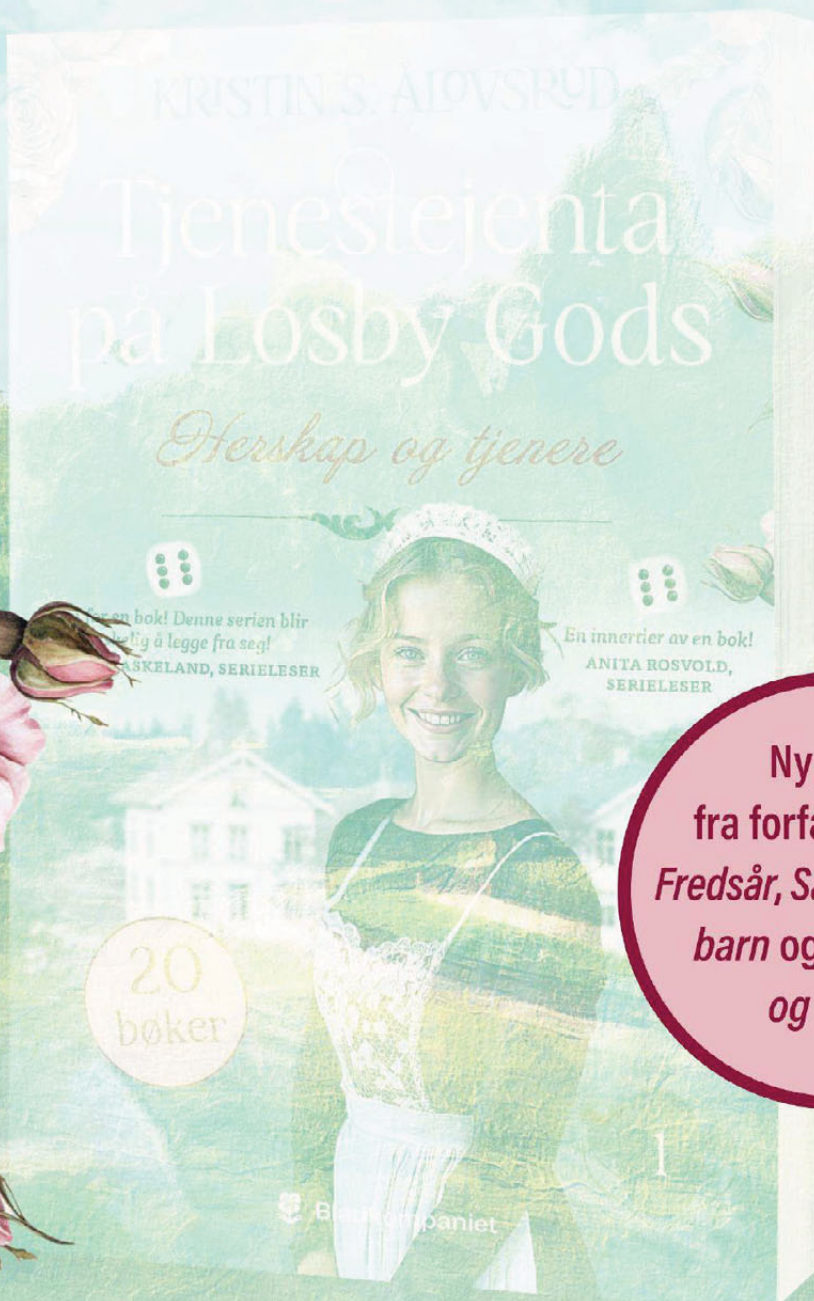
### Gresskar

Når frukt og blomster viser tegn til å visne eller bli dårlig, kan man bytte ut med nye flotte blad eller annet som naturen har å by på. Gresskar har god holdbarhet og kan holde seg fine lenge i litt kjølig temperatur. Et gammelt fat fylt med epler, gresskar og litt vekster fra hagen kan for eksempel fungerer fint som en rustikk bordekorasjon. Et skikkelig rustikk høstbord skaper man med naturens vakre blader og gresskar. Bladene kan man plukke inn på høsten og legge dem i press slik at de beholder form og farge lenge. Da har man glede av dem lenge og kan dekke mange fine høstbord med samme blader gjennom høsten.



# Kjærlighet og dramatik på engelske gods

En fantastisk serie som tar oss tilbake til en tid da det var vanlig å være tjenestefolk på et engelsk gods. Serien er basert på boken *Tjenestejentene på Losby Gods* av Kristin S. Alovsrud. Serien er en fantastisk kombinasjon av kjærlighet og dramatik på engelske gods.



Norges aller beste svar  
på *Downton Abbey*.  
Jeg er fullstendig hekta.  
**JERNBANEFRUA**



Wow, for en bok! Denne serien blir  
vanskelig å legge fra seg!  
**RAGNHILD ASKELAND, SERIELESER**

Ny serie  
fra forfatteren av  
*Fredsår, Sagmesterens  
barn og Blomster  
og blod!*



Foto: Thomas Brun, NTB

Bok nr. 1 kan kjøpes i butikk fra 17. oktober.

Bestill bøkene eller tegn abonnement på  
23 30 24 28, kundeservice@bladkompaniet.no  
eller bladkompaniet.no





# Hvor ble du av, Johannes?

Sykepleieren Simone har aldri kjent faren sin, men drømmer fortsatt om å møte ham en dag. Alt hun har fra ham er navnet hans og et foto fra en fotoautomat med ham og moren, Jane. En dag, mens hun er på jakt etter loppefunn, finner hun helt tilfeldig et spor etter ham.

ROMAN AV: DORTE ROHOLTE ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

Det var stille denne søndagsnatten på hjertemedisinsk avdeling, og Simone satt på sykepleierkontoret med beina oppe på en stol, mens hun sveipet i vei på telefonen. Hun hadde sett seg ut noen gode nettbutikker for brukte varer og krimskrams, og her hadde hun ofte hell med å gjøre en god handel. Fritiden brukte hun gjerne på loppemarkeder, og hun tenkte ofte på om hun, i tillegg til sine brune øyne, hadde arvet kjærligheten til gamle ting fra sin ukjente far. For dette hadde hun i all fall ikke fra moren. Noen ganger spekulerte hun også på om hun, uten å vite det, allerede hadde møtt ham i en av de finere antikvitetsbutikkene hun hadde vært inne og snust i.

I sykepleierstuen satt også hennes kollega Lisbeth. Hun hadde en bok i fanget, men hadde i den siste halve timen blundet med hodet lagt bakover mot veggen. Nå gled lesebrillene hennes ned på gulvet, men hun våknet ikke.

Simone reiste seg, tok lesebrillene og la dem på bordet. I motsetning til Lisbeth hadde Simone vært i fast nattevakt siden hun for fire år siden, i en alder av 24, var blitt ferdig som sykepleier med spesialisering i hjertesykdommer. Hun jobbet syv netter i strekk fra søndag klokken 23 til klokken syv mandag morgen, og hadde fri annenhver uke. Det ga en fulltidsstilling, og hun hadde vent seg til noen faste rutiner som gjorde at hun ikke hadde problemer med å sove når hun kom hjem fra nattevakt.

Hun hadde videre på telefonen og rettet seg uvilkaarlig litt opp da hun så en salgsannonse for en stor øglevase fra Ibsens Enke i de karakteristiske oransje og grønne fargene. Selgeren var privat, og prisen var 200 kroner. Billig. Simones puls steg mens hun forstørret de tre tilhørende bildene med to fingre. Åh. Det var en skade på kanten av vassen. Da var den uinteressant. I det samme ble det kalt fra rom åtte. Lisbeth våknet med et rykk

– Jeg skal nok ...

– Jeg tar den, sa Simone og reiste seg.

Hun forlot sykepleierkontoret og gikk bort mot stuen.

– Du kalte, fru Madsen? sa hun dempet da hun skjøv døren til rommet med to senger opp.

Ulla Madsens seng sto til venstre, og kvinnen med det korte, grå håret hadde satt seg opp i sengen.

– Ja, unnskyld, hvisket hun med et blick på stuens andre pasient, som var relativt nyoperert.

– Hun sover trygt, beroliget Simone fru Madsen.

– Hvorfor kalte du?

Ulla Madsen var blitt innlagt sent på ettermiddagen via egen lege på grunn av for mye væske i beina og en vektøkning på tre kilo på to dager.

– Jeg får ikke puste når jeg ligger ned. Jeg er så redd for at hjertet mitt plutselig skal slutte å slå, og ...

Fru Madsen tiet og bet seg i leppen.

Simone sendte henne et smil.

– Nå sjekker jeg pulsen din, blodtrykket ditt, temperaturen din og respirasjonen din med denne lille dingsen som jeg setter på fingeren din. Hvis resultatet er utilfredsstillende, tilkaller jeg vakthavende lege fra lungemedisinsk.

Mens Simone arbeidet rolig, småpratet de. Ulla Madsen fortalte at hun hadde hatt besøk av sitt yngste oldebarn, Ida på åtte måneder, og etterpå hadde hun plutselig fått åndenød og trykk for brystet, og så var det at hun hadde oppdaget det med vektøkningen.

– Jeg hadde gledet meg sånn til besøket, for jeg hadde strikket en lyserosa genser til Ida, fortalte fru Madsen.

– Har du barn?

Simone ristet på hodet.

– Ikke ennå.

Faktisk hadde hun ikke engang en kjæreste. Hun hadde vært i to lengre forhold, men det hadde aldri vært helt riktig. Og den siste av dem hadde gjort narr av hennes store lidenskap for loppemarkeder. Under en diskusjon hadde han også sagt at han syntes det var ekkelt med gjenbruksting.

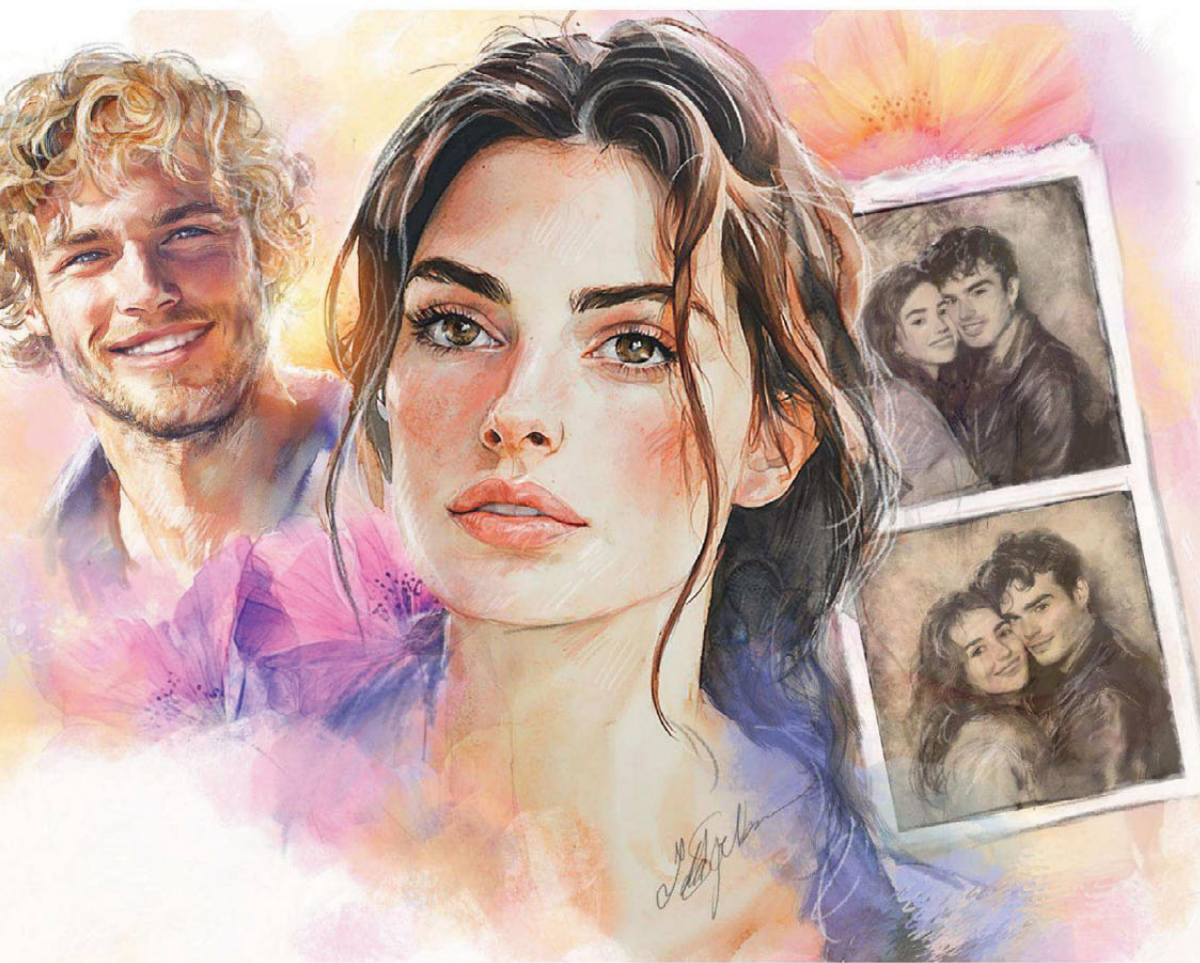
– Nå, fru Madsen, det ser ganske fredelig ut alt sammen. Din oksygenmetning er også fin.

– Hva betyr det?

– At du har masse oksygen i blodet. Kanskje du kunne tenke deg en kopp kamillete med sukker? Vi kan også heve hodeenden av sengen litt. Og husk at vi går rundt og ser til dere hele natten.

Litt senere var Simone tilbake på sykepleierkontoret. Lisbeth så på klokken og sa:





– Jeg tar runden om fem minutter. Var det ok med rom åtte?

Simone nikket.

– Pasienten var nervøs. Hun er 88 og har ikke vært innlagt siden en blindtarmsbetennelse i 1987.

– Okay. Lisbeth så på henne: – Og nå har du fri i syv dager. Skal du på loppemarked?

– Nemlig, nikket Simone. – I hvert fall på lørdag, for da er det et stort marked med både private og profesjonelle selgere ikke så altfor langt fra meg.

– Si fra hvis du noen gang finner en fransk kirkelysestake til en fornuftig pris, for det ønsker datteren min seg.

– Avtale.

Klokken syv overlot de avdelingen til dagvakten. Simone syklet hjem gjennom byen og gledet seg som alltid over å se den våkne. Hun bodde i en toroms leilighet, som hun hadde valgt fordi det både var kjellerbod og loftsbod. Her kunne hun oppbevare sine skatter. På den lille parkeringsplassen bak eiendommen sto hennes Peugeot Partner fra 2015 med to forseter og plass til mindre møbler bak. Hennes mor og stefar Bent kalte den alltid for «pizzabilen», fordi byens to pizzeriaer brakte pizzaer ut i biler lik den.

Simone låste sykkelene og tok to trappetrinn om gangen opp til andre etasje. Så spiste hun en skive ristet brød og drakk en kopp te før hun trakk for gardinene, pusset tennene og krøp i seng med iPaden sin. Øynene hennes begynte alltid å bli tunge mens hun leste nyheter, og slik gikk det også i dag. Da hun så på klokken for siste gang, viste den 07.55.

Klokken 14 våknet hun langsomt igjen, strakte seg og lå litt og tenkte på den lille kommoden med marmorplaten

som hun hadde kjøpt i forrige uke. Hun hadde avtalt med moren sin at hun skulle komme hjem og spise i kveld, men hun kunne fint rekke å pusle med kommoden i et par timer. Den helt store fortjenesten kunne det ikke bli på den, men en stor del av Simones glede ved de gamle tingene var også å se dem komme til live igjen. Og kommoden ville bli veldig fin. Når den tid kom, ville hun enten legge den ut for salg på Instagram-profilen sin, eller ta den med når hun fire-fem ganger i året hadde en stand på et marked.

Klokken 18 trådte hun inn i det koselige rekkehuset der hun hadde vokst opp. De skulle ha kylling med små poteter, asparges og grønne bønner til, hadde moren lovet, og Simone gledet seg. Moren sto ved komfyren og rørte

i gryten, og Simone klemte henne før hun gikk inn i stuen for å si hei til stefaren sin. Bent var 12 år eldre enn moren hennes, Jane, og han kom inn i livet deres da Simone var fem. Han jobbet som fraktsjåfør, og som vanlig satt han i sofaen med fjernkontrollen i hånden og blikket rettet mot flatskjermen.

– Kan det virkelig fortsatt være noen tyske krimserier som du ikke har sett? spurte Simone ertende mens hun ga ham et raskt kyss på kinnet.

– Å ja, det er masse, og denne er riktig god, svarte han og slapp skjermen med øynene et øyeblikk.

– Sikkert, lo Simone og gikk ut på kjøkkenet for å dekke bord.

Mens de spiste, småpratet de om løst og fast, og Simone fikk en melding fra sin gamle skolevenninne Julie, som var klar for å bli med på loppemarkedet på lørdag.

– Hvis hun også er en loppejeger, risikerer dere vel å bli hverandres konkurrenter? kom det fra Bent.

Simone så på ham og ristet på hodet.

– Overhodet ikke, for Julie går bare etter klær og vesker og sko og den slags.

– Og du går etter alt det andre, sa moren og lo.

Bent var ferdig med å spise og skjøv tallerkenen lenger inn på bordet.

– Hvor mye kan du egentlig selge før du må opplyse det til Skatteetaten?

– I fjor spurte jeg en revisor som var innlagt på avdelingen, svarte Simone. – Ifølge ham er salg av private eiendeler som utgangspunkt skattefritt, men hvis jeg selger så mye at det kan kalles for en hobbyvirksomhet, må jeg betale skatt av overskuddet.

Simone tiet og spiste det siste på tallerkenen sin. Hun →



visste faktisk godt at overskuddet hennes lå på cirka 1000–1500 kroner i måneden, og det var fint. Revisor-pasienten hadde sagt at det var greit med det beløpet. Men på sikt var det hennes drøm å leve av å snuse opp gode kjøp. Da ville hun ha en liten butikk med vakre, lekre, brukte ting og kanskje også innrede butikker, kafeer eller stuer for folk. Inntil videre var det imidlertid bare Julie som for alvor visste om den drømmen. Eller ønskedrømmen. Men hun var fortsatt bare 28 år og alt kunne skje.

Etter maten hjalp Simone moren sin med å sette i oppvaskmaskinen og tørke kjøkkenbordet, mens Bent slo på fjernsynet igjen. Det var enda en tysk krim som gled over skjermen, kunne hun høre.

– Blir det aldri kjedelig for deg, mor?  
spurte Simone da de satt overfor hverandre ved kjøkkenbordet med hver sin kopp kaffe.

Tross alt var moren hennes bare 49 år.  
Jane ristet på hodet.

– Det er fint med meg. Vi har det hyggelig sammen, det vet du.

– Ja.

Simone nikket og så på moren sin over kanten av koppen.

– Tror du ikke at jeg må ha fått lysten og evnen til å handle fra faren min? For du har aldri hatt det, vel?

– Absolutt ikke, sa moren, som var helsefagarbeider, noe hun elsket.

– Kan du ikke huske om han nevnte for deg at han jobbet med kjøp og salg? spurte Simone håpefullt.

Jane myste litt mot Simone.

– Jeg tror ikke vi snakket om den slags ting i det hele tatt, og dessuten ... som du vet, tilbrakte Johannes og jeg bare 8–10 timer i hverandres selskap.

Simone kjente historien utmerket, for det hadde aldri vært noen hemmelighet at 19 år gamle Jane hadde møtt en søt og kjekk ung mann på en fest, at det hadde sagt klikk mellom dem, og at de hadde festet og danset sammen og deretter tett omslynget hadde gått hjem til Janes lille leilighet over banken. Her hadde de gitt etter for sine varme følelser for hverandre, men da Jane våknet neste morgen, var han borte.

– Kan jeg ikke få se bildene fra fotoautomaten på jernbanestasjonen, mor?

– Selvfølgelig.

Jane gikk inn i stuen og lette i en skuff. Simone kunne høre henne veksle noen ord med Bent. Ville han ha en bolle til kaffen? Det ville han ikke.

– Vær så god, vennen.

Moren la de to litt uskarpe, svart-hvite bildene foran Simone. Hun hadde sett dem utallige ganger før, og hun kunne tydelig se at begeistring og glede lyste ut av hennes unge mor. Flere ganger hadde Simone sett seg i speilet mens hun holdt bildene opp foran ansiktet sitt. Selv syntes hun at hun hadde flere tydelige likhetstrekk med faren sin.

– Vi lo så mye mens vi sto klemte sammen i den boksen, fortalte Jane. – Det kom ut en remse med fire bilder, og han rev dem over så vi fikk to hver. Og så gikk vi hjem til meg, og du ble unnfanget.

Simone ristet på hodet.

– Jeg kan bare ikke forstå at du har gjort sånt, mor.

– Ikke jeg heller, innrømmet Jane. – Og så at vi ikke tenkte på å beskytte oss i det hele tatt. Men det har jeg aldri angret på, for ellers hadde jeg jo ikke fått deg.

– Det er sant. Simone la hånden sin over morens på bor-

det, og de satt slik en liten stund. – Og du er helt sikker på at det bare kan være snakk om ham, ikke sant? spurte Simone forsiktig.

– Selvfølgelig, svarte Jane med sammenknyttede øyebryn. – Den sommeren var det et halvt år siden jeg hadde hatt kjæreste, og etter det hadde jeg ingen før Bent kom inn i livet vårt. Så det er det absolutt ingen tvil om. Jeg prøvde jo å finne ham. Jeg gravde i hjernen min for å komme på noe han hadde fortalt, altså bortsett fra at han og vennene hans ikke var her fra byen, men hadde kjørt hit for konsertens skyld. Det var bare ikke noe å gå etter. Ikke annet enn nav-

net Johannes og så det at han må være født i 1977, slik som jeg, for vi var like gamle.

– Jeg tror bestemt at han må jobbe enten med handel eller antikviteter eller begge deler, sa Simone.

Så dukket Bent opp i den åpne døren mellom stuen og kjøkkenet.

– Nå kan jeg godt tenke meg en bolle likevel.

Lørdag klokken 09.30 satt Simone og Julie i «pizzabilen» utenfor loppemarkedet og ventet på at dørene skulle bli åpnet. Det skjedde alltid et kvarter før den offisielle åpningstiden, og da gjaldt det å være på hugget.

– Det verste er hvis arrangørene lar de profesjonelle kjøperne komme inn klokken ni, så de har en time til å gå rundt og rappe til seg de beste funnene, sa Julie og skar en grimase.

– Enig, men det gjør de ikke her, svarte Simone. – Er det noen merker du spesielt går etter i dag?

– Mulberry, kom det straks fra Julie. – Ikke så dyr som for eksempel Gucci og Chanel, men veldig etterspurt hos blant annet mine kolleger på apoteket. Mathias sier at vi ikke har plass til så mye som et brillecui til hjemme, så hvis jeg kjøper noe, kan jeg kanskje ha det stående hos deg?

– Absolutt, smilte Simone.

Julie og Mathias hadde vært et par i årevis, og så vidt hun visste, var han faktisk litt imponert over kjæresten sin med det skarpe blikket for gode kjøp.

– Nå starter det!

Dobbeltdøren til hallen ble åpnet, og de var ute av bilen i det samme, styrte mot hallen og kjøpte billetter som noen av de første. Spenningen kriblet i magen på Simone da hun trådte inn i den store hallen. Overalt var det stands, og hun og Julie ble enige om at de profesjonelle handlerne tydeligvis hadde fått stands i avdelingen til høyre for inngangen. De konsentrerte seg derfor om de private standholderne til venstre.

Klokken 12 hadde Simone kjøpt tre vakre, gamle duker, heklet i tynt, hvitt garn, samt et fat i mønsteret Empire fra Bing og Grøndahl. Dukene hadde hun fått for en slikk og ingenting fordi de trengte å bli vasket. Julie hadde kjøpt en vakker, slitt selskapsveske fra Louis Vuitton. De hadde vært nesten hele hallen rundt og vurderte å spise litt lunsj på kafeen da Julie ga Simone en albue i siden og dempet sa: – Søt fyr ved standen der borte i hjørnet.

Den litt spinkle fyren i standen hadde lyse krøller og et bredt smil. Det så ut til at fyren hadde mange forskjellige varer, og da de kom helt bort, kunne Simone se at mye av det var pene ting som hun selv kunne ha falt for. Det var flere fine teakmøbler som så ut til å ha fått en kjærlig hånd. Et lite skilt opplyste at hans stand het «Loppefyren».

”  
*Jeg er så redd for at  
hertet mitt plutselig  
skal slutte å slå ...*



For én gangs skyld var det ikke utsikten til å gjøre en god handel som fikk Simones hjerte til å slå raskere, men Loppefyrens smil. Hun og Julie tok hver sin ting av varene hans for å se nærmere på dem. Julie studerte en liten, perlebrodert pung. For Simones vedkommende var det en pen, gammel bilderamme, etter hennes beste vurdering fra ungdomperioden i begynnelsen av 1900-tallet. Et gulnet postkort kunne ses bak glasset.

– Pen ungdomsramme fra rundt 1910, ikke sant? sa Loppefyren med hendene stukket ned i baklommene på olabuksene sine. Han virket litt sjenert. Simone nikket til ham.

– Jo, typisk sveitserstil. Eller ungdom, som du sier, det blir jo det samme. Hvor mye koster den?

– 300.

– Jeg gir 200.

Etter en munter forhandling ble de enige om 240, og Simone betalte med Vipps på nummeret som sto på skiltet hans. Han rakk å pakke inn rammen i en avis før han takket for handelen. Så kom et ektepar bort og ville se nærmere på alle teakmøblene hans, som de virket svært interessert i.

– Hvorfor tok du ikke et av visittkortene hans? hvisket Julie da de forlot standen.

– Fordi jeg betalte med Vipps, og da var det jo lett å finne ham hvis jeg vil kjøpe mer, svarte Simone i øret hennes.

– Eh, ja, gliste Julie. – Eller spørre hvor han kan treffes neste gang, ikke sant?

Etter en kort runde i avdelingen for profesjonelle selgere

forlot de hallen og var heldige som fikk bord på kafeen. Mens de småpratet over salaten klarte ikke Simone å slutte å tenke på Loppefyren. Hvis hun fortsatte å ha ham i hodet, ville hun prøve å finne ut om han var lokal.

– Du tenker på den Loppefyren, konstaterte Julie med latter.

– Skyldig, innrømmet Simone.

– Si det til meg først hvis det skjer noe mer på den fronten, sa Julie, og det lovet Simone.

Sent på ettermiddagen hadde hun håndvasket de tre dukene og hengt dem til tørk i kjelleren. Nå satt hun ved spisebordet sitt og var i ferd med å demontere den fine ungdomsrammen. Materialet lignet plettsølv, så hun ville prøve å pusse rammen og vaske glasset, og så sette inn noe annet i stedet for postkortet. Faktisk var det hele tre postkort bak rammen, konstaterte hun. Og mellom postkortene lå det noe annet også.

Først trodde hun ikke sine egne øyne da den smale strimmelen falt ned mot bordplaten. Det var to svart-hvittbilder på den, og de stammet fra en fotoboks. Strimmelen var tydelig revet over, akkurat som den Simone hadde sett hjemme hos moren sin mandag kveld. De to unge ansiktene på bildene kjente Simone straks igjen. Det var moren hennes. Og den unge mannen med de brune øynene måtte være Johannes, hennes ukjente far.

**MER I NESTE NUMMER**



## 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](http://austaddiagnostikk.no)



# Jeg ble skuffet over svigermor

Jeg hadde alltid ledd av historiene om vanskelige svigermødre og var lykkelig fordi min egen svigermor virket så til de grader blid og sjarmerende. Men det var før jeg ble skikkelig kjent med henne.

**J**eg traff mannen min, Håkon, da jeg var i begynnelsen av 20-årene. Han var sjarmerende og tok meg med storm. Vi var vokst opp et stykke fra hverandre, men i samme kommune, hadde en del felles venner og delte mange interesser.

Ikke lenge etter at vi ble sammen, flyttet vi inn i et gammelt kårhus på gården til hans foreldre. Et år senere giftet vi oss, og fremdeles bodde vi i kårhuset. Der hadde vi nok plass når det var bare oss to, og husleien var lav. Ingen av oss hadde noen særlig høy lønn den gangen, så det var en god løsning.

## SLADDER OG BAKTALELSE

Noen av venninnene mine hadde advart meg mot å flytte inn på tunet til svigerforeldrene mine, men jeg hadde ingen betenkeligheter, i alle fall ikke i starten. Men etter hvert oppdaget jeg at min hyggelige og smilende svigermor hadde flere sider enn den mest synlige.

Tidlig merket jeg at hun var glad i å snakke med andre, og jeg hadde usedvanlig god tilgang på sladder om folk i bygda. Jeg var ung og naiv og tenkte ikke på at hun med stor sannsynlighet også baksnakket meg. Derfor var det et sjokk første gang jeg merket at hun hadde utlevert meg til døtrene sine.

Måten jeg fikk høre det på, var ikke særlig behagelig. De to svigerinnene mine var ikke helt ulike sin mor, og da vi var på en fest der de drakk litt og ble pratsomme, kom det frem at svigermor hadde betrodd dem at hun var veldig skuffet over at jeg var så lite huslig. Maten jeg laget, var ikke bra nok, og det var alltid rotete overalt når hun så innom. Hun hadde klaget over at jeg brydde meg mer om jobben enn om hus og mann.

## BITENE FALT PÅ PLESS

Jeg satt som forsteinet og hørte på det de fortalte, mens de fniste. De syntes tydelig at moren var håpløs. Det de ikke skjønte, var at jeg ble veldig såret over det de fortalte. Jeg hadde ikke hørt svigermor si noe til meg som kunne ligne på dette, men når jeg tenkte meg om, hadde jeg hørt henne si slike ting om andre.

Mens de andre danset, skålte og drakk, ble jeg sittende med en rar følelse i kroppen. Jeg måtte tenke gjennom mange episoder som jeg plutselig skjønte mer av. Hadde ikke svigermors venninne sett litt skrått på meg den gangen de var innom og jeg ikke hadde tid til å servere dem? Hva var det som lå mellom linjene i den kommentaren svigermor hadde kommet med til Håkon kvelden før?

I dette sannhetens øyeblikk var det mange biter som falt på plass. Det føltes som om jeg var på vei ned i en hengemyr. Jeg var sliten, men hadde hele tiden vært glad for at jeg hadde det så bra. Grei mann, flott svigerfamilie, fint kårhus, interessant arbeid og gode venner. Plutselig var ikke livet så enkelt lenger.

## JEG VILLE JOBBE

På den tiden var jeg mye på jobb. Jeg var hjelpepleier på sykehjemmet og tok en del ekstravakter. Håkon jobbet som mekaniker med vanlig arbeidstid. Siden jeg arbeidet skift, var det ofte jeg ikke var hjemme om ettermiddagen og kvelden når svigermor var innom. Jeg kunne jo ikke være bare hjemme for å rydde og lage mat til mannen min slik hun hadde gjort. Sinnet begynte å koke i meg. Ikke gikk hun i fjøset heller. Hva var det for et liv? Gå hjemme og fordype seg i matoppskrifter? Ha støv på hjernen som en husmor fra 1950-årene?

Jeg hadde tidlig gjort det klart for alle at jeg ville jobbe, ikke være gardkjerring. Ingen hadde sagt noe på det før. Vi hadde akkurat bestemt oss for at vi ville ha barn. Et nytt liv skulle snart begynne. Det passet veldig dårlig å oppdage at svigermor hadde vist seg å være så falsk. Hun var jo alltid så veldig blid – ja, det var liksom ikke måte på. Hvorfor hadde jeg ikke merket dette litt tidligere? Da skulle jeg ikke ha sagt så mye om meg selv til henne. Vi hadde hatt en del fortrolige samtaler, og hun var usedvanlig god til å lytte. Nå skjønte jeg at hennes evne til å lytte kanskje bunnet i ren nysgjerrighet.

## MANNEN MIN VAR GULLGUTTEN

Dagen etter festen prøvde jeg forsiktig å spørre Håkon om forholdet hans til moren. Han skjønte nok ikke helt hva jeg





**TO ANSIKTER:**  
Etter hvert  
oppdaget jeg at  
min hyggelige  
og smilende  
svigermor  
hadde flere  
sider.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

prøvde å si, for han hadde et veldig godt forhold til henne. Svigerfar kastet mer lys over saken senere samme uke. Vi holdt på med noe hagearbeid da han begynte å snakke om hvor fantastisk de hadde syntes det var da Håkon ble født. Endelig hadde de fått en sønn.

Han la ut om hvor flink og hjelpsom Håkon alltid hadde vært, helt fra han var liten. Svigerfar var en fantastisk snill mann, men han var litt gammeldags, og det var viktig for ham å få en sønn siden han var bonde. Han trengte en til å ta over gården.

Det demret for meg da at denne sønnen hadde nok en spesiell plass i hjertet til både moren og faren. Jeg begynte å få en følelse av klaustrofobi da svigerfar fortsatte med å fortelle om alle planene han hadde for gården når vi skulle overta. Jeg hadde lyst til å si: – Når vi skal overta?

Dette var jo ikke avgjort. Vi hadde pratet om det, men Håkon var usikker på om det var noen fremtid i å drive med melkeproduksjon. Jeg hadde ikke noe sterkt ønske om å overta, for jeg hadde hele tiden sett for meg at vi bodde der midlertidig. Jeg ville at vi skulle skaffe oss litt bedre økonomi, få et barn, og så begynne å tenke på eget hus nærmere sentrum der jeg var fra.

Det ante meg hvor vanskelig dette kunne bli for alle parter, for mannen min var jo gullgutten der i huset. Var det noe Håkon ikke ønsket, så var det å komme i konflikt med familien. Han var en fredelig mann og lignet ikke så rent lite på faren.

## VI FLYTTET

Når jeg skriver dette, har det gått mange år. Det var ikke så lett å ta avgjørelsen om å flytte da vi fikk vårt første barn. Håkon fikk sagt fra til faren at han ikke så for seg å være bonde, men trivdes godt som mekaniker. Han ville ha et liv i frihet, ikke det evige fjøsstellet han hadde sett faren være bundet av.

Faren ble lei seg, men tok det med fatning. Han visste jo alt om arbeid og slit, og hadde etter hvert tatt de hintene Håkon hadde gitt om fremtidsplanene våre. Moren, derimot, var vant til å få viljen sin med Håkon, og hun laget et svare oppstyr da vi omsider fikk mumlet frem at vi hadde begynt å se oss om etter et hus i sentrum av kommunen.

Forholdet mellom henne og meg hadde da vært heller kjølig en stund. Jeg hadde trukket meg mye tilbake etter den festen da øynene mine ble åpnet. Det likte hun dårlig. Det hadde jeg jo merket gjennom svigerinnene mine, som dessverre lignet på moren. De elsket sladder og intriger. Jeg orket rett og slett ikke å bo så nær disse kvinnene i den nye familien min som var så utrygg.

Det at vi flyttet, gjorde jo selvfølgelig sitt til at svigermor fikk enda mer å klage på når det gjaldt den stakkars sønnen sin og den håpløse kona hans. Den eneste måten å takle det på var å heve seg over det. Det som var det vanskeligste for samvittigheten, var å flytte fra svigerfar, for jeg skjønte hvilket liv han hadde sammen med de sladderlystne kvinnene.

Heldigvis hadde jeg hele tiden hatt min egen familie, som støttet oss i valget vi tok. Nå har vi fått tre barn, og av og til treffer jeg Håkons familie, men det er ikke så hjertelig forhold vi har. Barna er for små ennå til å forstå noe av dette. Svigermor er superbestemor når hun en sjelden gang dukker opp. Da har hun med godteri og gaver, er blid og overstrømmende. Dette gjør henne populær, men med tanke på innflytelsen hun etter hvert kan få på barna, må jeg innrømme at jeg er glad vi ikke ses så ofte.

«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.



# Klosterets hemmelighet

Louise så måpende på Lars i mørket. Men han så bare tilbake på henne med et like rådvilt blikk. Og der sto de på høyden og kikket uforstående på den opplyste og bisarre forestillingen som utspilte seg foran dem. Hva var dette for et sted?

NOVELLE AV: ELINOR LØVGREEN ILLUSTRASJON: JØRN MØBIUS

**G**russtien var lengre enn hun hadde forestilt seg. Og mer svingete. Den buktet seg gjennom det kuperte landskapet, flankert av kunstferdig klipte popler. En organisk, men statelig allé gjennom en gammel klosterhage. Den tunge kofferten på hjul slingret etter henne, og hun angret på at hun hadde bedt taxisjåføren sette henne av ved innkjørselen. Hvorfor hadde hun ikke takket ja til tilbudet om å bli kjørt helt til døren?

Generelt hadde Louise begynt å tvile litt på hele prosjektet sitt. Hun hadde ellers følt seg dratt mot annonsen i samme øyeblikk som hun fikk øye på den i avisen. En oase i skogens dype, stille ro, sto det med en besynderlig gammeldags skrift over et svart/hvitt bilde av en gammel klosterbygning.

Oase. Ingen andre ord hadde fremstått som mer lindrende i Louises sarte øreganger. Hun hadde vært sykemeldt på grunn av stress i en måned, men hadde ikke funnet ro i sin leilighet i byen. Før hadde hun aldri lagt særlig merke til lydene. Men nå var det som om all støy og larm steg opp fra gaten og inn i stuen hennes. Barns latter, hunders bjeffing, unges ville natterangling, bytrikkene som skingret over skinnene.

Et spartansk innredet rom på et stille kloster hadde fremstått som det opplagte tilfluktsstedet. Et lydtett paradis langt ute på landet. Men nå når hun var så godt som ankommet, føltes stillheten ikke helt så befriende som forventet. Snarere litt illevarslende. Det var jo stille som i graven. Og hvor var fuglene? Det var da merkelig. Midt i en skog. Ingen fuglesang eller kvitring. Bare stillhet.

Da Louise svett og pesende nådde enden av alleen, tårnet klosterbygningen seg opp foran henne som en stor og mørk skygge midt i alt det grønne.

Hun la straks merke til skikkelsen på trappen. En høy og tynn kvinne, kledd i en grå knelang kjole, sto stille som en statue på det øverste trinnet med blikket stift rettet mot Louise.

**R**ommet hadde vært en kjærkommen overraskelse etter førsteinntrykket av klosteret. De store, høyloftede salene hadde vært like kjølige som klosterbestyrerinnen selv. Frøken Kristine Klarstrøm hadde vært høflig, men helt

kald da hun ønsket velkommen. Men rommet var yndig og innbydende. Et mykt ettermiddagslys brøt gjennom smijernsvinduet i det hvitkalkede rommet. Og på et lite skrivebord sto en nyplukket bukett med kornblomster, valmue og kløver.

Frøken Kristine Klarstrøm hadde gitt en kort gjennomgang av reglementet, hvor Louise forsto at hun var den ene av bare to gjester. Tre måltider i løpet av dagen, ingen høyrestet tale eller latter i salene og gangene. Og ro på rommene etter klokken 21. Det hele hadde gitt ganske god mening for et avslappende opphold – bortsett fra én regel. Gjestene skulle holde seg unna fuglebadet i klosterhagen. Av hensyn til fuglelivet. Louise hadde blitt forundret, men ikke fått seg til å spørre hvorfor.

Hun reiste seg for å åpne vinduet og kaste et blikk ut i den vakre klosterhagen. Den strakte seg foran henne. Grønn og innbydende. Med sirlig anlagte blomsterbed og en bugnende kjøkkenhage med grønnsaker i strake rader. Det var, måtte hun innrømme, et praktfullt syn. Hun merket igjen roen komme. Men så slo stillheten henne igjen. Det merkelige fraværet av fugler. De manglende sangene og kvitringen føltes uhyggelig til stede i sitt fravær. En taushet så stille at den kunne høres.

**L**ouise ble oppmerksom på en skikkelse som i høy fart kom gående over høyden mot sør og med retning mot klosterbygningen. En liten, tykkfallen mann med en stor gråhvit hårmanke, hastet over plenen. Han så ut til å snakke høyt til seg selv. Louise fanget noen av ordene. «Glass», «spetakkel» og «sisyfosprosjekt». Men selv om hun konsentrerte seg, kunne hun ikke få ordene til å gi mening. Enten var han for langt unna, eller så ga det han sa simpelt hen ikke mening.

Et plutselig bank på døren hennes fikk henne til å skvette. Frøken Kristine Klarstrøm gjorde sin entré og redegjorde for sitt ærend.

– Middagen er servert i spisesalen.

Selv om det var midt på sommeren, var det tent opp i spisesalens store, åpne steinpeis. Vel å merke et forsøk på å varme den vakre, men enorme og høyloftede salen. Det fungerte. Her var det lunt, og ilden spraket lystig og sendte et gyllent skjær ut i rommet. En liflig duft av stekt kylling traff





Louises nese, og hun merket at hun var sulten.

Det var kun dekket opp til to. Til henne og klosterets andre gjest. Men de to dekningene var plassert lengst mulig fra hverandre i den store spisesalen. Det så ganske merkelig ut. Louise lot seg føre til den ene dekingen og tok plass ved bordet.

– Er det kylling på menyen? spurte hun overdrevent muntert.

Den ordknappe klosterbestyrerinnen ristet på hodet.

– Skogsdue, sa hun. – Vår gartner, Marius, er en ganske habil jeger.

Bestyrerinnen kastet et blick mot døren, hvor den lille, korpulente mannen med den store gråhvite hårpyden, som Louise nettopp hadde sett krysse parken, gjorde sin entré. Han så forvirret på dem, før han hastet videre. Hvordan i all verden den mannen skulle kunne treffe noe som helst med et gevær, oversteg Louises forstand. For ikke å snakke om det usannsynlige i å felle skogsduer, hvor det tilsynelatende ikke var noen fugler. Klosteret fremsto for henne stadig mer merkelig. Ikke direkte skummelt, men underlig. Mystisk.

**L**ouise stirret tankefullt inn i peisen da døren gikk igjen, og klosterets andre gjest trådte inn. Det var en mann på hennes egen alder. Han så overrasket ut ved synet av henne. Smilte litt sjenert og gikk raskt tvers gjennom salen

for å slå seg ned ved dekingen på bordet i den motsatte enden av rommet. Det virket som om han hadde sittet der før.

Louise kunne ikke unngå å legge merke til at han var ganske kjekk. Et kortklippet, men kraftig hår. Brillen på nesen og en kikkert dinglende om halsen. Nerdete, men faktisk også ganske flott. Han var veltrent og maskulin uten å være overdreven.

Hun fanget seg selv i å stirre på ham, og da han møtte blikket hennes, kunne hun ikke annet enn å sende ham et stort og umiddelbart smil. Mannen smilte tilbake, løftet glasset sitt og sa skål.

Louise kunne knapt høre ham på den lange avstanden, og hun kunne ikke la være å le litt over det absurde ved hele situasjonen. Mannen med kikkerten lo tilbake, og etter åpenbart å ha vurdert muligheten i noen sekunder, ges- →



tikulerte han for å flytte nærmere henne. Louise smilte og nikket ivrig. – Ja, selvfølgelig.

– Lars, sa han da han rakte henne hånden.

Den var bred og sterk, la hun merke til. Blikket hans var mildt, men våkent og levende bak brilleglasset. Hun likte ham instinktivt. Kristine Klarstrøm kom ut av kjøkkendøren med to fat akkurat da han skulle til å sette seg ved bordet.

– Vi spiser sammen i kveld, sa Lars, til den overraskede bestyrerinnen.

Samtalen begynte med innledende småprat. Om klosteret, parken og vinen som nettopp hadde blitt servert, men den dreide raskt inn på de manglende fuglene i klosterhagen og den omkringliggende skogen.

– Har du lagt merke til at det ikke er noen fugler her? Jeg har ikke sett en eneste, sa Louise.

Hun satte tennene i et saftig stykke due.

– Om jeg har! svarte Lars.

Han grep kikkerten om halsen.

– Jeg er en glad fuglekikker, men jeg har blitt svært skuffet. I den lille uken jeg har vært her, har jeg bare støtt på ganske få fugler. I går så jeg en spette. Men i dag er den borte. Som sunket i jorden. Det er virkelig merkelig.

Han skjenket mer vin i Louises glass.

– Ja, det er rart, nikket hun, glad for å ha funnet noen å dele sin undring med.

Lars fortsatte.

– Det rare er at de ofte serverer fugl. Dette er ikke min første duestek, sa han og løftet spørsmålet med øyebrynene. – Og jeg har også fått min del vaktler. Hvor faen kommer de fra?

– Gartneren skal ha fremragende jaktferdigheter, sa Louise og sendte Lars et tvilende blick.

– Altså, Marius? Ja, helt sikkert. Han kunne ikke treffe vannet om han falt fra en båt, sa Lars og fortsatte. – Det er noe annet på spill.

– Jeg så ham i dag fra rommet mitt, sa Louise, og senket stemmen. – Han kom gående over den sørvendte høyden.

– Aha, sa Lars.

Planen var lagt allerede før desserten. De skulle møtes ved hoveddøren ved midnatt, når sommernattens lys hadde ebbet ut, og de kunne bevege seg ubemerket gjennom mørket.

Louise sto foran speilet i sitt lille klosterrom. Hun hadde samlet det tykke håret sitt i en praktisk hestehale og iført seg et mørkt, tettsittende yogasett. Hun så ut som en tyv, tenkte hun, og kunne ikke la være å smile. Hva hadde hun begitt seg ut på? En oase i skogens stille, dype ro. Ha! Ro hadde hun ikke fått mye av. Men det merkelige var at hun følte at hun hadde valgt rett sted. Hun var ikke fullstendig avslappet, som hun hadde forestilt seg, men glad, spent og nesten euforisk. Hun grep lommelykten på skrivebordet, og lukket døren bak seg.

Han sto og ventet på henne. Hun kunne se omrisset av ham i mørket. Men først da de begge tente lyktene sine, kunne hun se ansiktet hans. Han lignet en ung gutt som var spent på nattens oppdrag. Hun kunne ikke la være å le. Og han lo tilbake. To voksne mennesker med jobb og boliger i storbyen, på vei ut i natten for å løse et fuglemysterium i en klosterhage langt ute på landet.

Det boblet en barnslig lykke i Louise da de satte av sted

mot høyden og det som lå på den andre siden. Louise gikk rett bak Lars, som galant hadde sagt at han ville ta fortroppen. Hun kunne høre pusten hans i den mørke stillheten og følte seg trygg, selv om de beveget seg lenger inn i tettere vegetasjon, jo høyere de kom på høyden. De gikk mellom vakre krokete eiketre, hvis sorte silhuetter sto knivskarpt mot den dypblå nattchimmelen. Og da de brøt gjennom den lille skogen og ut den andre siden, så de det. De hadde kunnet skimte lyset på avstand, men nå som de var kommet fri av trærne og kunne se det i full skue, var det nesten blendende.

Det store oransjeriet med den kuppelformede takstrukturen var lyst opp innenfra, som et hvitglødende romskip som var i ferd med å lette. Allikevel var det ikke det blendende lyset som fikk Louise til å gispe etter pusten og ta et skritt tilbake. Det var det at kuppelen virket levende. Det var vingene, slagene mot vinduet, den ville flaksingen mot glasset. Fugler i hundrevis fløy i sirkler, rundt og rundt, på den andre siden av oransjeriets glassklare takstruktur. Det var et vanvittig syn.

– Det er jo helt vilt, hvordan i all verden ...

Lars rakk ikke å hviske setningen ferdig før han ble avbrutt av en høy, skarp og usammenhengende talestrøm et sted bak dem.

– Et sisyfosprosjekt, glass, spektakkel ...

Louise kunne merke hvordan han raskt, men forsiktig dro henne med seg ned mot bakken. De presset seg tett sammen da Marius hastet forbi dem. Den gamle gartneren la ikke merke til dem.

Louise hadde knepet øynene sammen, men åpnet dem og så direkte inn i Lars' milde blick. Hun kunne merke pusten hans mot brystet sitt. Tung og heftig på én og samme tid. Her kunne hun godt ligge litt, tenkte hun og lå musestille for ikke å forstyrre øyeblikket. Blikket hans syntes å bli fjernt et øyeblikk. Hun kunne merke hvordan musklene i armene hans strammet seg, og hvordan han dro henne helt inn til seg. Så var det som om han fikk taket på seg selv igjen.

– Unnskyld, hvisket han og slapp taket i henne. – Kom jeg til å klemme deg for hardt?

Han så helt bekymret ut. Louise kunne ikke la være å smile til ham i mørket.

– Ikke det spor, forsikret hun.

Han smilte tilbake og trakk henne opp fra gresset. De speidet begge ned mot det opplyste oransjeriet, hvor Marius hadde hatt sin plass ved døren. Nå som han sto badet i lys, så de at han bar en sekk over skulderen. En levende, flaksende sekk. Han åpnet døren på gløtt og gled innenfor. Og så åpnet han sekken.

To store skogsduer steg opp mot glasskuppelen og sluttet seg til den brokete flokken av fugler som sirklet forvirret rundt der oppe.

Louise så måpende på Lars i mørket. Men han så bare tilbake på henne med et like rådvilt blick. Og der sto de på høyden og kikket uforstående på den opplyste og bisarre forestillingen som utspilte seg foran dem.

Marius rørte på seg igjen der nede. Han dro frem noe langt og mørkt. En kost? Et gevær?

– Nei, for pokker! ropte Lars og satte i sprang mot oransjeriet. – Det er urettferdig å skyte fugler i fangenskap!

Louise løp etter ham. De rakk frem til glassdøren i samme øyeblikk som Marius fikk siktet inn et par vaktler i

”  
*Klosterbygningen  
ruvet foran henne  
som en stor og  
mørk skygge.*



toppen av et fikentre. Louise rakk å tenke at det kanskje var ufornuftig å brase inn i et glassbur til en tydelig forstyrret og bevæpnet mann, men Lars sparket døren inn og ropte:

– Stopp!

Marius skjøt mot glasstaket. En rute gikk i tusen knas, og smellet fra geværet utløste en kakofoni. Det føltes som om hundrevis av fugler flakset rundt hodet deres. Marius så overrasket og forvirret på dem og lot uten protester Lars ta geværet fra ham. Så sank han utmattet ned på gulvet.

– Hva holder du egentlig på med?

Lars' stemme hørtes først hard sint, men tonen hans ble mildere ved synet av den gamle mannens forvirring.

– Glass, umulig, alle de fuglene, sa Marius og så opp på dem med store, runde øyne. – Jeg har jo sagt til henne at det var et sisyfosarbeid.

Marius hadde fanget fugler i månedsvis, fikk de vite. Siden en veldig misfornøyd klostergjest i våres hadde klaget over det «infame bråket» som hadde kommet hver morgen, når fuglene i hagen startet å synge.

– Han var en besværlig gjest, sa Marius. – Ingen ting var godt nok. Selv fuglesangen i hagen var kritikkverdig, fordi sangen ikke var i samsvar med klosterets annonsering om en «dyp og stille ro». Han hadde nesten tatt livet av stakars Kristine med sine klager.

– Kristine setter jo sin ære i at alt er perfekt, fortsatte han. – Hun ville ha klosterhagen ryddet for fugler. Og hun er jo en bestemt dame.

Sammen hadde de to – Marius og frøken Klarstrøm – rigget fuglebadet i midten av klosterhagen til med en strømførende ledning. Akkurat kraftig nok til å slå fuglene i svime uten å drepe dem. Og slik hadde de stille, men sikkert tømt himmelen over klosteret.

– Jeg har samlet fugler i hundrevis. Men det kommer jo hele tiden nye. Det er det rene sisyfosarbeid. Det har jeg også prøvd å forklare henne, sa Marius oppgitt.

Lars og Louise lyttet sjokkerte. Hvis ikke de hadde sittet der i det opplyste oransjeriet omgitt av ville fugler, ville de ikke trodd et eneste ord. Men den natten hadde virkeligheten vist seg å være en annen enn de noen gang hadde kunnet forestille seg.

– Men nå, la oss få satt en stopper for den galskapen, sa Lars handlekraftig og fikk hjulpet Marius på bena.

Den gamle gartneren viste dem håndspaken som åpnet de store vinduene i kuppeltaket. Og etter litt styr lyktes det dem å få i gang hjulene. Glasspartiene over dem åpnet seg, og fuglene steg i flokk opp mot himmelen og friheten.

– Hva skal jeg si til Kristine? sa Marius og lød plutselig bekymret.

– Vi skal nok hjelpe deg med å forklare det, sa Lars.

– Og hennes nåværende gjester har jo ikke noe imot fugler, heller tvert imot, ikke sant Louise?

Louise nikket. Hun lente hodet tilbake og så hvordan fuglene steg til værs. Høyere og høyere, før de fordelte seg på den lyse nattehimmelen. Det var et berusende syn. Louise merket hvordan en boblende latter tok form i brystet hennes. Hun slapp latteren fri med fuglene, og hun kjente hvordan Lars, med hva som føltes som den største naturlighet, la armen om livet hennes.

Der sto de, tett sammen, med ansiktene vendt mot fuglene og himmelen. De gledet seg allerede til morgengry og til den fuglesangen de var sikre på at det ville bringe med seg.

Fåes kun i  
**Apotek**



## Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen.

**Nogasin GO**

– Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



**Gluten GO**

– Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



**Lactrase GO**

– Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



**Multienzym GO**

– Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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



Les mer på [verman.no](http://verman.no)



# Historien bak en linduk

De to venninnene undret seg over hvordan de vakre lindukene deres ble til. Flere år senere utgjør Linjentene i Våle en stor flokk, med både unge og eldre som dyrker, foredler og vever lin sammen. Stikkordene er samhold, humor og mange kaffepauser.

TEKST OG FOTO: LISE M. STANG-JACOBSEN

**KAFFEPAUSE:** Å drikke kaffe er nesten viktigere enn lin for Linjentene. De setter det sosiale høyt, og møtes fast hver onsdag. Fra v.: Solfrid Tormodsgard-Henriksen, Brita Torsethaugen Rygh, Linda Haslestad, Marit Edland, Inger Johanne Lien (foran på benken), Mette Kirkevold (med hatt)





**DEKORASJONER:** Linjentene selger kranser og buketter av tørkede linblomster. De har to typer lin; Fiberlin og Oljelin. Fiberlin blir brukt til klær og duker, mens Oljelin brukes til dekorasjoner.



**MYE Å LÆRE:** Å veve er en kunst, og det er stadig nye linjenter som skal lære denne kunsten. Da er det godt å ha noen som er skikkelig drevne med på laget.

**HELT NATURLIG:** Farging av lin er en av prosessene linjentene har kunnskap om. Her bruker de kun naturlige farger.



**N**oe av det som er viktigst for oss, er det sosiale samholdet vi har og, ikke minst, kaffekoppen, sier Mette Kirkevold.

Rundt henne på tunet går kvinner kledd i vakre tradisjonsrike lindrakter, noen spinner, mens andre står ved bråken eller skakestolen. På spørsmål om de har hver sine oppgaver, kan Mette avkrefte dette. De må gjennom hele prosessen for å bli en linjente, og alle kan alt.

– Men, så er det så klart noen som er bedre på en ting, eller liker en ting bedre. Men alle skal gjennom alt, sier Mette.

#### DEN FØRSTE SPIREN

I dag teller Linjentene 21 medlemmer, men det hele startet med to venninner i 1995. De satt og drakk kaffe en dag og hadde tilfeldigvis en linduk på bordet. Praten gikk om hvordan denne duken var blitt til. Dermed fikk de lyst til å lære mer om lin og linprosessen.

– Vi møter fortsatt mange som aldri

har tenkt over at lin kommer fra en plante.

– De elsker linklær, og det er veldig i tiden nå, men vet ikke noe om prosessen, sier Mette.

De to linjentene Minda og Siri fant et par bøker på biblioteket, og moren til Minda kom med et gammelt hefte fra nyttevekstforeningen, hvor det sto om foredling av lin. Minda og Siri bodde på hver sin gård, og hos Siri fikk de innvilget ei stripe i kornåkeren på 120 kvadratmeter.

Så begynte de å kjøpe inn og lage redskapen de trengte, og lærte seg alle prosessene helt på egen hånd. I 1998 oppdaget de Norges Linforening og

meldte seg inn. Der fikk de bekreftelser og gode råd. Etter hvert oppdaget de at lindyking virkelig var en arv å forvalte, og i 2005 følte de seg såpass sikre på prosessen at de startet opp sitt første kurs. Det var da Mette og fire andre damer meldte seg på.

God dugnadsånd

Et år senere hadde de blitt så store at de flyttet driften til Våle prestegård. Stor velvillighet fra Våle historielag gjorde at de fikk disponere det gamle fjøset deres. Der startet oppussingen så de skulle få sine egne lokaler. Oppussingen ble gjort på dugnad av medlemmene selv, med familie. De får også disponere et stort rom inne på den

#### Linjentene i Våle

Hvem: Startet av Minda Haslestad og Siri Jonstang.

Når: De ble en forening i 2015.

Hvor: Våle, Tønsberg, Vestfold og Telemark.

Kurs: Tre årlige kurs.

Facebook: Linjentene

Instagram: @Linjentene





**SKAKESTOLEN:** Dette er de andre prosessen for å få av veddelen fra linfibrene. Her slår man nedover med en skakekniv.



**BRÅKEN:** Dette ble sett på som mannsarbeid før i tiden, da det er en tung jobb. Med bråken knekkes linstråene.

gamle prestegården, og det er det som har blitt veverommet. Avtalen er at de får være på prestegården mot at de stiller opp på arrangementer som sensommermarkedet første helga i september, og julemarkedet første helga i desember.

– Vi deltar også på noen andre markeder rundt i Norge, som middelalderfestivaler, forteller Mette.

De tar imot husflidslag og andre lag og foreninger på besøk i lokalene, og de driver også jevnlig med kurs. På våren har de dyrkningskurs, så beredningskurs hver høst og spinnekurs til slutt. For å bli Linjente-medlem må man ha vært igjennom alle tre kursene. Deltagere kommer ofte langveisfra, og Linjentene ønsker alle hjertelig velkommen. Hver onsdag møtes de fast på pre-

stegården, og det er også mulig å stikke innom alene eller for å treffe noen av de andre utenom det.

– Noen ganger kan det være deilig å sitte alene og veve, mens andre ganger trenger man en å prate med.

– Vi har det veldig godt sammen, unge som eldre, sier Mette.

Noe de eldste medlemmene setter stor pris på, er at det også har kommet så mange unge medlemmer til etter hvert.

– Det er de som forhåpentligvis skal videreføre arven og kunnskapen om lin, sier hun.

#### LANG PROSESS

Lin er en nitid og lang prosess fra frø til ferdig duk, og man kan lett forstå at det er kostbart å kjøpe lin etter å ha besøkt

Linjentene. På Våle Prestegård har de fått 250 kvadratmeter som de kan dyrke på. Der har hver linjente sin egen flekk som de sår frø på om våren. Selve planten er villig og relativt enkel å dyrke. Linplanten liker ikke jord med for mye leire eller sand. Er det tørt ved såing, kan det lønne seg å vanne. Lin har en vekstperiode på 90 dager, og etter ca. 60 dager blomstrer den vakker med hvite eller blå blomster. Linblomsten blomstrer bare noen timer midt på dagen før den faller av, men hvert strå har jo flere blomster, slik at selve åkeren blomstrer i flere dager. Tidlig høst er det tid for høsting, og linet skal røskes. Det betyr at man skal dra opp hele rota når man høster det. Så henges alt linet opp for tørking på en hesje. Når linet har tørket en ukes tid, starter første del av bearbeidingen.

– Jeg synes det er godt å tenke på at vi viderefører en gammel norsk tradisjon, sier Mette.

Etter tørking er det tid for reping. Det betyr at man skal fjerne frøkapslene. Linet blir dratt i bunter gjennom spikerammen gjentatte ganger, så frøene faller av. Disse frøene renses senere,

## Lin gjennom historien

Lin ble i Norge dyrket i yngre bronsealder, men ble vanligere utover i eldre jernalder. I den tid hvor man måtte være selvforsynt, var lindyrding vanlig i Norge. Etter at treskemaskinen for bomull ble oppfunnet i 1792, døde interessen for lindyrding ut i Norge og i Europa. Amerikansk bomull ble enerådende.



**HEKLING:** Etter skakingen står hekling for tur. Til å gre linet bruker Minda et brett med mange tette stifter. Det aller groveste stryket ble ofte brukt som laftevatt eller madrassstopp. Det neste stryket ble tatt vare på, og ble karded og spunnet til stryskjorta eller grove håndklær. Det gjeveste langlinet står igjen til slutt.







**EGEN VEVSTOL:** Veverommet deres ligger inne på prestegården. Her har de hatt med seg vevene selv, og noen har de fått.

**SOSIAL GJENG:** Linjentene utenfor Våle prestegård en solskinsdag i september. De er 17 totalt, og alle er ikke til stede i dag. Fra v.: Solfrid Tormodsgard-Henriksen, Hildegunn Eggum, Brita Torsethaugen Rygh, Inger Johanne Lien, May-Brit de Lange Hansen, Marit Edland, Minda Haslestad.

”

*Det er godt å tenke på at vi viderefører en gammel norsk tradisjon.*

og brukes til neste års dyrking. De ferdige linstråene legges så ut på bakken til røyting. Det er da en sopp som tar seg av prosessen med å frigjøre linfibrene fra veddelen i stråene. Hvor lang tid denne prosessen tar, er det ingen fasit på, og man må se an været og prøve seg frem. Etter dette settes linet opp i kapeller til nok en tørking.

#### VAKKERT RESULTAT

Nå har de kommet til den tyngste delen, som er å bråke. Den var det ofte mannfolkene som sto for i gamle dager. Med bråken knekkes linfibrene, før de går videre til skakestolen. Dette er et stativ hvor man holder linbunten over og slår nedover fibrene for å fjerne enda mer av veddelen. Så, til slutt, skal linet dras gjennom en hekle. Det er et brett med stifter tett i tett. Den bun-

ten man står igjen med etter denne prosessen er det aller fineste; langlinet. Dette linet blir til de vakreste skjorter eller duker. De fiberne som blir sittende igjen i heklen, er litt kortere fiber, men blir også brukt, da gjerne til litt grovere tekstiler.

– Å kjenne på dette er nesten som å kjenne på hår, sier Mette mens hun holder frem en stor bunt.

Før man nå kan begynne å veve, må linet spinnes. Senere kan det også farges i ulike naturfarger, og dette er også noe Linjentene har kunnskap om. På fjøset har de flere ulike naturfarger de bruker.

– De produktene vi lager, beholder vi selv, eller gir bort som gaver.

– Prosessen er lang, og det er en fin motsats mot alt som skal gå så raskt i dagens samfunn, sier Mette. •



Jeg sa det var greit at mamma og pappa kommer innom på kaffe om 20 selv om jeg er borte og du er alene med kidsa. Håper det går fint 👍



## Kjeks å ha

når du har fått denne fra typen og har noen "interessante" timer foran deg





## Selges

Tiffany-bordlamper, høyde 30 cm.  
Ring: 482 54 243



## Kjøpes

Symaskinen min, Husqvarna SKE 6670, er ødelagt. Ønsker å kjøpe en tilsvarende.

Ring: 414 31 485

## Selges

Heklet løper i bomulls-garn, 90x34 cm

Ring: 464 77 861



## Selges

Lyseblå brikke strikket i tynt garn, diameter 47 cm.  
Ring: 464 77 861



## Selges

Pyntehåndkle, nydelig håndarbeid på hvit bomull. Blå kant på begge sider, 59x120 cm. Kr 300 + porto.  
Ring: 958 65 674



## Selges

Minimaleri av Øyvind Sørdsdal. 8,5x6,5 cm.  
Ring: 908 72 932



## Selges

Tykke ullsokker str. 39. Kr 300 + porto.  
Ring: 971 45 973



## Selges

Fint brodert hvit hardangersømduk. Hullsøm rundt. Str. 103x103 cm. Uten slitasje.  
Ring: 975 15 324



## Selges

Kaffesett, 830 sølv, 0,5 l kanne, sukkerkopp, fløtemugge.  
Ring: 928 67 108



## Selges

To vegghengte prisme-lamper i krystall.  
Ring: 922 98 464



## Selges

Eggoppsats, PP, lite nag.  
Ring: 416 57 537



**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. Annonnene kommer i både Hjemmet og Familien.



### Selges

Stilig og klassisk skulder-/håndveske i gobelinstoff. Str. 35x24 cm. Som ny.  
Ring: 975 15 324



### Selges

Nytt dobbelt sengeteppe, kr 3500.  
Ring: 478 50 679



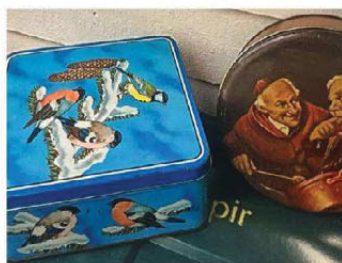
### Selges

Koselige nisser og mus og diverse pynteting.  
Ring: 951 67 775



### Selges

Kunststrikkduker, mange farger.  
Ring: 478 13 205



### Selges

Kakebokser, den med fugle-motiv er fra 1950-tallet. Den andre er fra 1970-tallet.  
Ring: 482 54 243



### Selges

2 retromugger, Stavanger flint. Hvit, slitt kant.  
Ring: 416 57 537



### Selges

Heklet dorulldukke i ulike farger, 23 cm høye.  
Ring: 464 77 861



### Selges

2 par bunadssko, str. 7 og 7½. Lite brukt.  
Ring: 415 74 717



### Selges

Tre heklede brikker, én på 47x34 cm, og to som er 24 cm i diameter.  
Ring: 464 77 861



### Selges

4 pare rosekopper med gullkanter.  
Ring: 464 77 861



### Selges

Har mange sett med fine klær i ull til babyer.  
Ring: 924 38 318

### Selges

Diverse bøker: «Familien på villa Solgry», 1-20, kr 600 + porto, «Magdale-nas døtre», 1-12, kr 360 + porto.  
Ring: 971 70 734

### Selges

Gullarmbånd med sharms, kr 500.  
Ring: 991 02 114



### Selges

Fin og fargerik gryteklut-samling.  
Ring: 464 72 677



### Selges

Ringe-riks-bunad, str. 42, som ny, med veske, bluse, lue.  
Ring: 415 74 717



### Selges

Strikkede ullsokker, kr 250. Str. ca. 37-38.  
Ring: 918 24 988

### Selges

Nystrikkedåpskjole, kr 800. Sløyfer kan skiftes ut.  
Ring: 900 41 517

### Selges

7 stk. Alv fra Wik & Walsøe, nye dessertskåler. Kr 700 +porto.  
Ring: 938 57 745



Ny serie fra bestselgerforfatter  
Trine Angelsen

# EN FENGSLLENDE OPPVEKSTHISTORIE OM Å FINNE SIN VEI I LIVET!



«En sår og viktig bok om mot, sorg, kjærlighet og å finne seg selv. Må leses! Bok 2 kan ikke komme fort nok.»



@BOOKS\_ASTHERAPY

«Sår, varm, hjerteskjærende og håpefull! Nora krøp inn i hjertet mitt.»



@MAMMASISSEL\_LESER

**FØRSTE  
BOK I SALG  
NÅ!**



Serien om Nora blir på fire bøker.

CAPPELEN DAMM



## Marit Slagsvold

Hun er utdannet sosiolog, gestaltterapeut og prest.

*– Jeg er glad i og trenger å lære nytt, både om verden, andre og meg selv.*



FOTO: Privat

**A**utvikle seg handler om å være til stede for stadig nye behov. Forstå at hva man trenger og ønsker seg er i forandring gjennom hele livet, til siste slutt. Gjerne i en kurve som først stiger mot *mer*, så synker mot *mindre*. Så selv de eldste av oss er i rivende utvikling, der mange trenger *mindre* og *dypere* med årene.

Jeg er glad i og trenger å lære nytt, både om verden, andre og meg selv. Derfor befinner jeg meg jevnlig sammen med andre som også liker det, på samlinger, kurs eller i grupper. Og det samme skjer hver gang, jeg nærmer meg tidspunktet og inngangsdøren og jeg kjenner på uro og motstand. Hva gjør jeg egentlig her? Hvorfor kan jeg ikke bare være hjemme og slappe av, kose meg? Ved synet av de andre, som oftest fremmede, øker uroen og motstanden. Enda en gang, alene, fremmed, og hvem er alle disse menneskene? Nesten som en irritasjon, og så vet jeg nok om å projisere – å spille ut - til å forstå at spørsmålet jeg egentlig bærer på, men ikke helt orker er: Hvem er jeg her?

Jeg ser en gjeng ukjente, ett og ett ansikt, vi sitter gjerne i sirkel – på stoler eller på gulvet, heldigvis virker lederen trygg. Vi starter med en kort presentasjonsrunde, bare med fornavn og hvorfor vi er der. Noe i meg forandrer seg, jeg blir mykere, mindre urolig. Erik, Miriam, Anne, Pete, så mange forskjellige grunner til å være der. Noen har dumpet borti, noen fått i gave eller kommer for n'te gang, andre er slitne og trenger hvile. Det spesifikke som åpner for det almene, mangfoldet som forener oss. Deretter skrider vi til verket, oppgaven, det vi er kommet for. Som kan være bønn, sang, dans, pust, still-

het, yoga eller annen praksis - med intensjon om å være åpen og til stede som seg selv. Som regel gjennomføres samlingen uten mange ord eller utvekslinger, kanskje bare litt deling underveis. Ikke *om* det vi gjør, men om hva som skjer med oss når vi gjør det.

Og her ligger den hellige forskjellen, fra å snakke *om* noe, som om det var noe objektivt der ute, til å snakke om *hvordan* vi påvirkes i tanker, følelser og kropp. Gjennom disse delingene skjer det magiske, alle disse menneskene går fra å være ett og ett fremmed og kanskje litt skummelt ansikt, til å bli små mirakuløse universer med så mye originalt og eie godt gull. Ikke storartet, prangende, perfekt, bare aksept og nærvær til det som er, det som skjer, det personlige. Som nettopp gjennom å være så spesifikt blir alment, gjenkjennelig – og om oss alle.

Ved utmelding skjer også det samme hver gang, jeg blir fylt av takknemlighet, ydmykhet, nesten forelskelse i menneskevesenet. Ikke ett og ett, det spiller ingen rolle hvem de er, hva de heter eller driver med, jeg kjenner på varme og tilhørighet til menneskeheten. Føler meg ett med gruppa, at vi er individer og i forskjellige kroppar virker nesten mer som en kuriositet enn en viktig kategori. Samtidig kjenner jeg meg selv tydeligere, hvem jeg er. Det autentiske formilder og forbinder, det åpner, trygger og utvikler. Og jeg tenker: Jesus har rett, vi *er* ett, og vi bedriver fredsarbeid. Jeg heier på alle modige – velkommen du også! - som stiller opp for dette fredsarbeidet, det tror jeg også Gud gjør!

Marit



# Familien

## REDAKSJON

### REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid, [ole-martin.bjorklid@egmont.com](mailto:ole-martin.bjorklid@egmont.com)

### REDAKSJONSSJEF

Hanne Stensvold, [hanne.stensvold@egmont.com](mailto:hanne.stensvold@egmont.com)

### INNHOLDSANSVARLIGE

HÅNDARBEID: Åse Myhrvold Egeland,

[aase.egeland@egmont.com](mailto:aase.egeland@egmont.com)

MAT: Hanne Stensvold, [hanne.stensvold@egmont.com](mailto:hanne.stensvold@egmont.com)

HAGE OG GRØNT: Anna-Lena Johansson,

[anna-lena.johansson@egmont.com](mailto:anna-lena.johansson@egmont.com)

HELSE: Eva Glorvigen, [eva.glorvigen@egmont.com](mailto:eva.glorvigen@egmont.com)

ROMANER, NOVELLER, LESERFOTELLINGER:

Kristin Sigvaldsen, [kristin.sigvaldsen@egmont.com](mailto: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](mailto:kate.wik@egmont.com)

### ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR

Marianne Gram

### ANNONSER

Ad.venture AS

[christian@ad-venture.no](mailto:christian@ad-venture.no) Tlf.: 941 59 089

POSTADRESSE: Familien, Pb. 4980 Nydalen, 0441 Oslo

E-POSTADRESSE: [familien@egmont.com](mailto: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](http://familien.no)



Facebook:  
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)  
Familiens strikkegruppe  
Familiens barnestrikk

Instagram: @  
[familienstrikk](https://www.instagram.com/familienstrikk)

## VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

BLI ABONNENT PÅ: [bladkiosken.no](http://bladkiosken.no)

På [minside.egmont.no](http://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](mailto: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.



## Saftige langpanner

Bak en stor og saftig kake til mange. Du får fem fristende oppskrifter.



Planteekspert Anders Røyneberg gir deg sine beste tips til fargerike bladplanter.



Strikk en morsomkosebamse og lekkert pledd. Bruk gjerne restegarn!



ENKEL  
STRIKK TIL  
BARN OG  
VOKSEN



## Deilig og myk høststrikk



Mari strikket sin egen brudekjole og måtte holde prosjektet skjult. Nesten 200 timer tok det før hun kunne gå ned kirkegulvet og få sin Magnus.

– Jeg er på ingen måte lei av strikking, sier hun.

### LES OGSÅ

- HISTORISK  
PORTRETT: INGRID  
BJERKÅS
- HELSE: HÅNDARBEID  
ER BRA FOR  
HJERNEHELSEN
- PROTEINRIK  
HVERDAGSMAT
- HJEM & ANTIKK



Returadresse:  
ART AS  
Postboks 209  
2021 Skedsmokorset

# KAMPANJE!



Nå kan du spille dine gamle LP'er, CD'er og kassetter!

# -35%

**SPAR  
1503,-**

KJØP DEN ORIGINALE **V** VAGNER PREMIUM  
**Retro 7-i-1 STEREO MUSIKKSENTER**  
NOSTALGISK UTENPÅ - HIGH TECH INNI  
DAB+ / FM RADIO + PLATESPILLER + KASSETTSPILLER + CD + USB + BLUETOOTH



VAGNER 940 PREMIUM  
SORT

**DAB+**  
Digital Audio Broadcasting

**Bluetooth**



VAGNER 940 PREMIUM  
BRUN

## VAGNER PREMIUM 940

- DAB+ AM/FM radio med vakker stereoklang
- Bluetooth for å spille av lydfiler fra smarttelefon og nettbrett
- Platespiller, hastigheter 33, 45, 78 (steinkaker) runder/min.
- Kassettpiller • CD-spiller for audio-CD og Mp3-CD
- USB-inngang for avspilling og lagring av musikk fra radio, plate, CD, kassett, mp3 og Bluetooth
- Integrerte stereohøytalere **2 x 10 watt RMS (2 x 80 watt PMPO)**
- Equalizer med 5 forskjellige lydmuligheter
- Eksterne avspillingsenheter kan tilkobles
  - Tilkobling for eksterne høytalere (forsterker påkrevd)
  - Hodetelefontilkobling • Fjernkontroll
  - Norsk bruksanvisning • Kabinett i solid eikefinner
  - Dimensjoner (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 åpen) cm

## VÅR BESTSELGER!

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| VAGNER 940 PREMIUM: | 4 195,-       |
| EKSTRA STIFT:       | 99,-          |
|                     | <hr/> 4 294,- |
| -35%                | 1 503,-       |
| KAMPANJEPRIS:       | <hr/> 2 790,- |



**Klarna.**

Enkel bestilling - rask levering Telefon: 69 39 90 40 - [www.postshop.no](http://www.postshop.no)

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS