

Best på håndarbeid

Familie



Hurra for kongen
Monarken
med det
store hjertet

44
SIDER
STRIKK
Bruk restegarn!



**SEKTEN ØDELA
VENNSKAPET**

*– Ingen skal få
skille oss igjen*



bc | 0379 | 004 | UKEBLADER

SAFTIGE OG DEILIGE KAKER



Orden i kaoset

Er du som meg når det kommer til garn? Jeg lover meg selv at jeg ikke skal kjøpe mer før jeg har strikket opp alt jeg allerede har, men så dukker det alltid opp en fristende strikkeoppskrift eller en nydelig garnkvalitet jeg bare MÅ ha. Resultatet er et stadig voksende garnlager og en haug med oppskrifter jeg aldri kommer til å få tid til å strikke. Men uansett hvor kaotisk det blir i hobbykroken, kan jeg ikke la være å drømme om det neste prosjektet eller mer garn.

I denne utgaven av Familien finner du heldigvis flere gode råd og oppskrifter for hvordan du kan bruke restegarn. Det er gøy å eksperimentere, sette sammen farger og strikke noe nytt av garnet du allerede har, framfor å stadig kjøpe nytt. (Selv om vi selvfølgelig vet hvor vanskelig det er å motstå fristelsen.)

Selv kan jeg bli helt svimmel av å rydde i garnrotet mitt, men mange opplever ekte svimmelhet som kan være veldig plagsomt i hverdagen. På side 24 kan du lese om hva du bør gjøre hvis du sliter med vedvarende svimmelhet – det finnes hjelp å få, og det er viktig å ta det på alvor. Håper du finner god inspirasjon og nytte i bladet, både til å temme garnlageret ditt og til å ta vare på helsa. God lesning!

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

FORSIDEFOTO: ESTEN A. BORGOS

*I tyve år bar
Veronika på et savn
etter bestevenninnen
Sara. Sekten brøt
vennskapet.*

Side 10

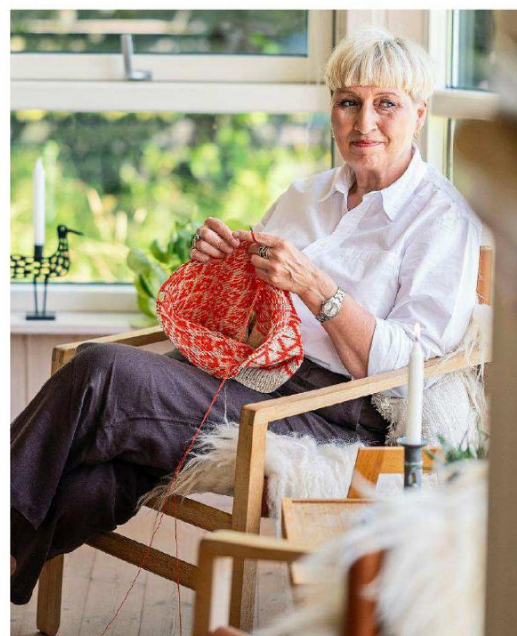


16

Mettende salater
til hverdags og
fest

28

Møt Hanne som ble
strikkedesigner i
voksen alder.



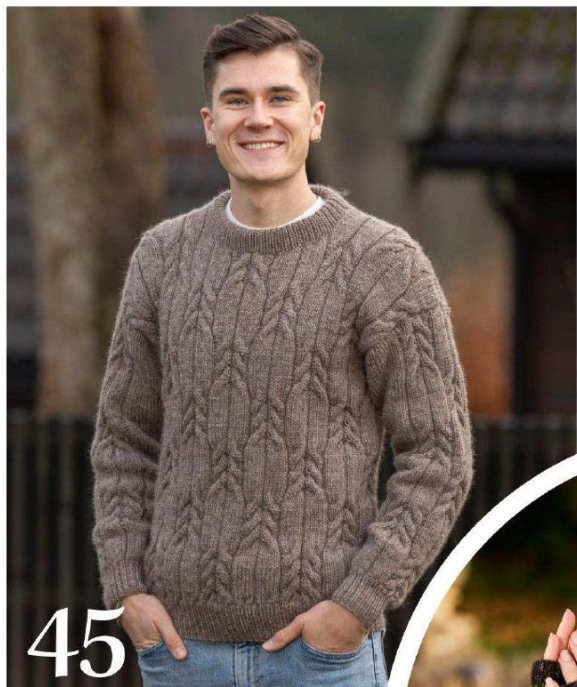
FAMILIENS FACEBOOK-GRUPPER
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk
FAMILIEN PÅ FACEBOOK
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)



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

Innhold

NR. 04 • 14. FEBRUAR 2025



45

Gode og varme gensere
til dame, herre og barn



78

Flotte pulsvanter
og masse annet fint du
kan strikke med restegarn



48

Vakker mønsterstrikk

REPORTASJER

- 4** Monarken med det store hjertet
- 10** Ingen skal skille oss igjen
- 24** Få hjelp mot svimmelhet
- 28** Strikking gir meg glede og overskudd
- 102** Hjem & antikk: Ut på ski
- 106** Et hardt liv som fabrikkarbeider

HÅNDARBEID

- 33–83**
- 84** Åses lune hjørne

MAT

- 16** Mettende salater
- 20** Nye kakefavoritter

KRYSSORD

- 55–62**

DE GRØNNE SIDENE

- 86** Pelargonja - oldemors prakt
- 88** Hagepostkassen

LESELYST

- 90** Heksens datter (4:10)
- 94** Det hendte meg: Aldersforskjellen ødela for oss
- 96** Novelle: Nå og for alltid

STORT OG SMÅTT

- 27** Helsenytt
- 100** Loppetorget
- 114** Tro & liv



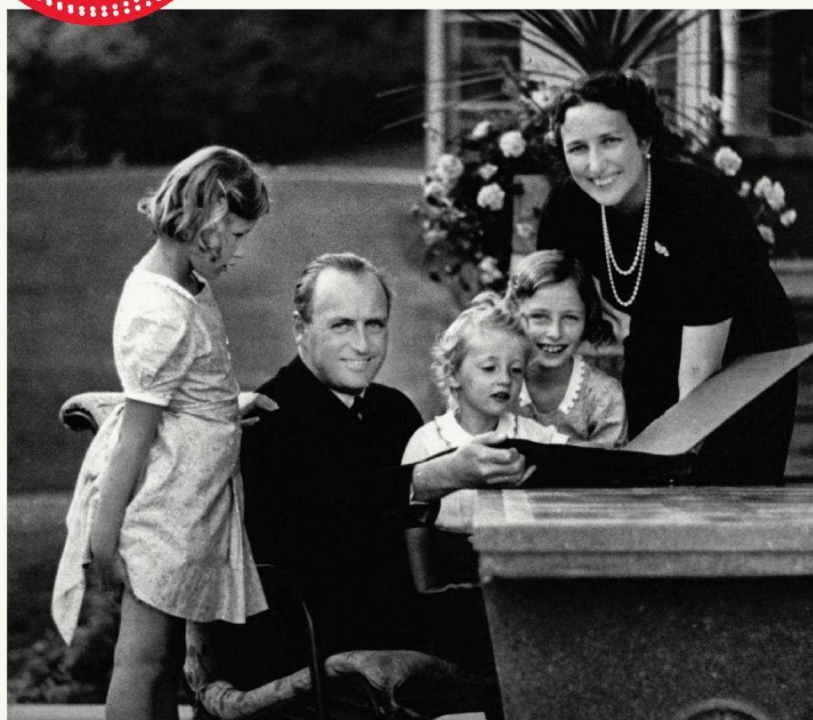
KONG HARALD FYLLER 88 ÅR 21. FEBRUAR

Monarken med det store hjertet

Boken «Kongen vår» viser kong Harald Vs livshistorie gjennom 259 fotografier. Du møter en lun mann som gjennom sin genuine interesse for mennesker er blitt en folkekjær leder.

TEKST: LISE LOTTE WINTER-BAY
FOTO: NTB, DET KONGELIGE HOFF, NASJONALBIBLIOTEKET, RAINFOREST FOUNDATION NORWAY/ISA BRASIL

Se den nye
dramaserien
«Harald og Sonja»
på Prime Video
nå



SKAUGUM: En lykkelig kronprinsfamilie hjemme på Skaugum i 1939. Kronprins Olav, kronprinsesse Märtha, toåringen prins Harald, prinsesse Astrid (t.v.) og prinsesse Ragnhild. De levde et tilbaketrukket og harmonisk liv – så kom krigen og flukten.

22. februar 1937 kom statsminister Johan Nygaardsvold med en kunngjøring til Stortinget: «Hennes Kongelige Høyhet Kronprinsesse Märtha nedkom i går klokken 12.45 med en velskapt sønn. Den nyfødte arveprinsen vil bli døpt under navnet Harald.»

Hele Norge jublet! Han var den første prinsen født i landet på 567 år, sønnen til kronprins Olav og kronprinsesse Märtha, lillebroren til prinsessene Ragnhild (6 ½) og Astrid (5). Livet hans skulle komme til å spenne over noen av verdens mest omveltende tiår.



MAMMAS LILLE PRINS: Forholdet mellom prins Harald og hans mor, kronprinsesse Märtha, skal ha vært svært nært. Å føde en prins var stort både for familien og landet. Harald var den etterlengtede mannlige arvingen til tronen. Moren fulgte ham tett opp og det sies at henne engasjement bidra til å forme den Kongen vi setter så høyt. Dessverre døde hans mamma av leversvikt etter gulsott bare 53 år gammel. Han var 17.

ET LIV I BILDER

Etter at prinsen ble født, har mange av landets fremste fotografer rettet sine linser mot mannen som, ifølge Dag Bæverfjord, må være Norges mest fotograferte person. Bæverfjord har, blant titusenvís av bilder i flere arkiver, valgt ut 259 som han mener særlig godt beskriver livet og →

PRINS I UNIFORM: Prins Harald gjør millitiær honnør i Little Norway, treningsleiren for norske jagerflygere utenfor Toronto i Canada under andre verdenskrig. Bildet ble symbolsk for hans nære tilknytning til de norske styrkene i eksil. Prinsen ble utnevnt til æresfenrik av de norske flyverne.



SMESTAD SKOLE: Høsten 1945 begynte prins Harald (midten) på Smestad skole etter å ha kommet hjem fra eksil i USA. At en arveprins gikk på offentlig skole, var på den tiden uvanlig. Faren hans fikk som barn privatundervisning på Slottet. Her er vår monark med kameratgjengen på skolen i 1947.



FAMILIENS HUND: Som barn hadde prinsen en skotsk terrier, som det er lett å se at han var glad i. Hunden het «Vesla». Den ble en del av kronprinsfamilien under deres eksil i USA.



STO HVERANDRE NÆR: Kong Harald har beskrevet sitt forhold til sin mor som svært nært. Dette bildet er tatt i midten av mai, 1949. Kronprinsesse Märtha døde i 1954, 53 år gammel.



OLYMPISKE LEKER:
Vinter-OL i 1952 i Oslo, da Hjalmar «Hjallis» Andersen vant 10 000-meteren. Her blir han gratulert av prins Harald. Til venstre står kronprins Olav, og i midten, prinsesse Ragnhild.

DET FØRSTE BILDET:
Hvem er den ukjente damen? spurte nordmenn seg da de så dette bildet i 1959. Det viste seg å være Sonja Haraldsen som besøkte kronprins Harald (til høyre) under en seremoni på krigsskolen. Han mottok sitt vitnesbyrd og hun lener seg forover for å se på det. Mannen t.v. er oberst Børe Norland, senere gardesjef.

BEVEGET: – Jeg holder fast på troen på at friheten er sterkere enn frykten, sa vår flotte monark under den nasjonale minneseremonien etter terrorangrepene i Oslo og på Utøya i Oslo Spektrum i 2011. Han var svært beveget og ikke redd for å vise sine tårer. De mange sterke talene til vår monark, som er kjent for sin evne til å balansere humor, varme og alvor, har også berørt folk langt utenfor landets grenser. Vår monark er viden kjent for å vise medmenneskelighet og fremhever viktige verdier som demokrati, frihet og fellesskap.

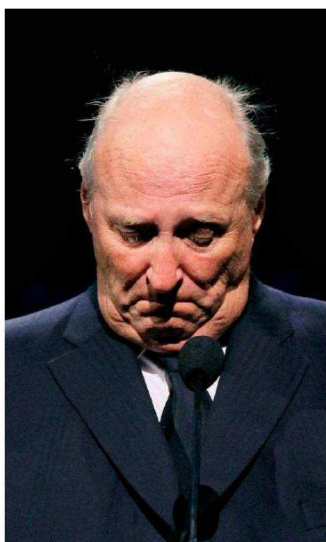


FOTO: BJØRN GLORVIGEN



”
Nordmenn er jenter som er glad i jenter, gutter som er glad i gutter, og jenter og gutter som er glad i hverandre.

Kong Harald V, Slottsparken 2016

HJERTELIG LATTER: Under president Barack Obamas besøk i Oslo i 2009, da han mottok Nobels fredspris, møtte han og førstedame Michelle Obama det norske kongefamilien på Slottet. Det ble tatt bilder som viser kong Harald i hjertelig latter. Noe som også fanget oppmerksomheten til utenlandske medier. Hva som ble sagt ble aldri offentlig kjent, men vi skulle gjerne ha visst. Bildet symboliserer den varme og uformelle tonen vår konge ofte slår an til. Til stede var også kronprinsesse Mette-Marit, kronprins Haakon, og dronning Sonja.



personligheten til vår 87 år gamle konge. I den staselige boken følges han tett og nært, fra det første, sjeldne bildet tatt av kronprinsesse Märtha få timer etter fødselen, frem til åpningen av Stortinget for et par måneder siden.

– Jeg har alltid hatt stor sans for kong Harald og vet som fotograf at «et bilde kan si mer enn tusen ord». Det ga meg ideen til å fortelle kongens livshistorie og samtidig lage et personlig portrett av ham basert på fotografier. Du vil,

som meg, møte et menneske med ekstraordinære kvaliteter, slår Bæverfjord fast.

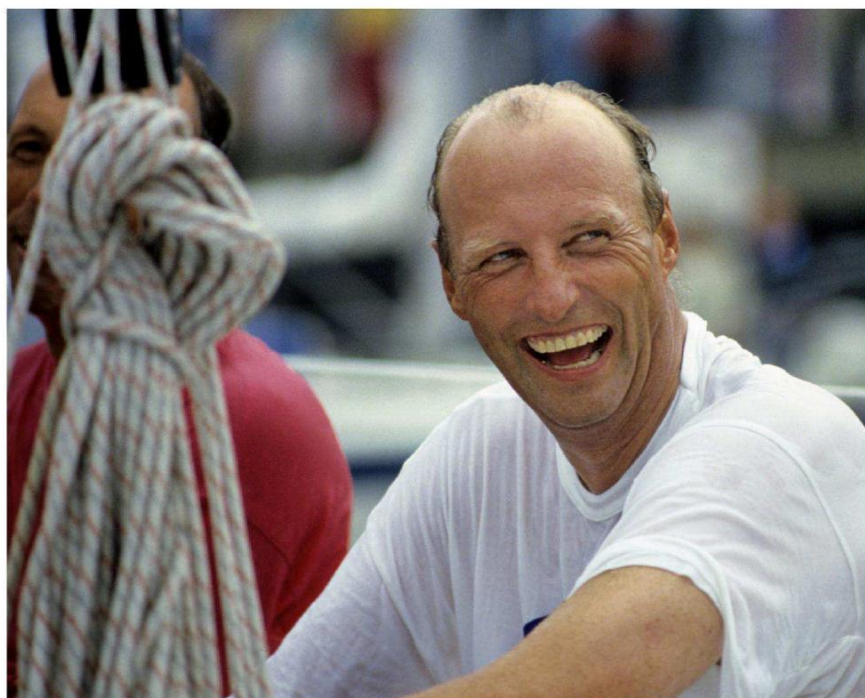
ET GODT SMIL

Å lage boken har gjort Bæverfjord bedre kjent med og knyttet til kongen.

– Det samme tror jeg leserne av «Kongen vår» vil oppleve. Fotografiene skaper nærhet og formidler følelser og opplevelser sterkt. De er identitetsskapende. Bildene viser kongens lune ➔

SMÅBARNSFAMILIE:

Kronprinsfamilien var pyntet til barnedåp, og mens kronprinsesse Sonja holdt dåpsbarnet prins Haakon Magnus på fanget i Fugleværelset på Slottet, ble en gråtende prinsesse Märtha Louise tatt godt vare på av en barnepleier.



SEILERKONGEN: Vår høyt skattede monark er en ivrig seiler. Det har han vært fra barndommen av. I 1987 vant han VM i seiling i Kiel med mannskapet sitt på «Fram X». Tradisjonen tro ble han etterpå kastet i vannet.

GAMMEL DRØM: Kongen har alltid likt å reise. Helt siden daværende kronprins Harald var president i World Wildlife Fund på 1970-tallet, har et besøk i Amazonas-regnskogen stått høyt på hans ønskeliste. – Jeg slo til da jeg fikk en invitasjon fra Regnskogfondet, forteller han til Det norske kongehusets nettsider. I 2013 bodde han fire dager under de enkleste forhold sammen med yanomami-folket i Brasils regnskog.

” *Kongens varme smil kan smelte selv den mest standhaftige republikaner.*

Yngve Kvistad, journalist

humor og genuine interesse for mennesker, hans styrke og ro, og et brennende engasjement for natur, kultur og idrett. Bildene av kongen i Brasils regnskog er et unikt vitnesbyrd om hans dype engasjement for urfolk og natur. Med visdom og verdighet har monarken gjort seg fortjent til respekt, og den strekker langt utenfor Norges grenser. Det er med stolthet jeg presenterer boken om vår konge, sier Dag Bæverfjord og legger til:

– Han er monarken med det store hjertet og den smittende latteren.

Som journalist Yngve Kvistad skriver i bokens forord: «Kongens varme smil kan smelte selv den mest standhaftige republikaner.»



STERK KJÆRLIGHET: Det var så vidt de fikk hverandre og siden har de vært et solid knyttet par og flotte representanter for Norge. Men også de har sitt å slite med som familie. I oktober sa vår monark, under en middag med stortingsrepresentantene: «Kongehuset er et team som jobber godt sammen. Og så er vi en familie, med de gleder og utfordringer som vi alle vet kan følge med. Av og til er livet veldig vanskelig».



«Kongen vår»

Den prisbelønnede journalisten og fotografen Dag Bæverfjord har utviklet konseptet, valgt bilder og designet praktboken «Kongen vår – kong Haralds liv i bilder». Fotobiografien med 259 fotografier beskriver nært Harald Vs oppvekst

og mangeårige virke som monark. Gjennom bildene følger vi hans vei gjennom formative år frem til rollen som Norges konge. Boken har et innledende forord av journalist Yngve Kvistad. Kagge forlag, kr 499,-



SELV FRISØREN MIN MERKET FORANDRINGEN

Slik ble hår og bryn fyldigere



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

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

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

Bestill Hair Grow - NÅ 50% rabatt

Kun 249,- for 1. pakke ved abonnement
(totalt 288,- inkl. frakt)

2 mnd. forbruk.
Ingen bindingstid!

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

SMS: HÅR25 til 2210

WEB: wellvita.no

Scan QR-koden
og få tilbudet



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

Virkestoffer som bevarer et normalt hår - innenfra!

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

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

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



Kjenner du igjen dette:

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

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

Bestill Macoform - NÅ 50%

på første pakke ved abonnement. Ingen bindingstid!

kr 199,-

Totalt inkl. frakt 238,- 2 mnd. forbruk

SMS: FORM 25 TIL 2210
normal mobiltakst

WEB: WELLVITA.NO

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

Scan
QR-koden
og få
tilbudet



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

Hjelp magen din

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

Sett i gang fordøyelsen

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

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

Les mer på wellvita.no

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

"Jeg ble kvitt den oppblåste magen"

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



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

"Fikk hjelp til fordøyelsesproblemer"

Jon kjenner godt til alt om oppblåsthet og fordøyelsesproblemer.



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

3

TEGN

på at du kan trenge
hjelp til magen



**OPPBLÅST
MAGE**



**FORDØYELSES-
PROBLEMER**



**MYE LUFT
I TARMEN**

A close-up portrait of a woman with long, dark, wavy hair. She is looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a dark-colored top and a thin gold chain necklace with a small circular pendant. The background is a solid light blue.

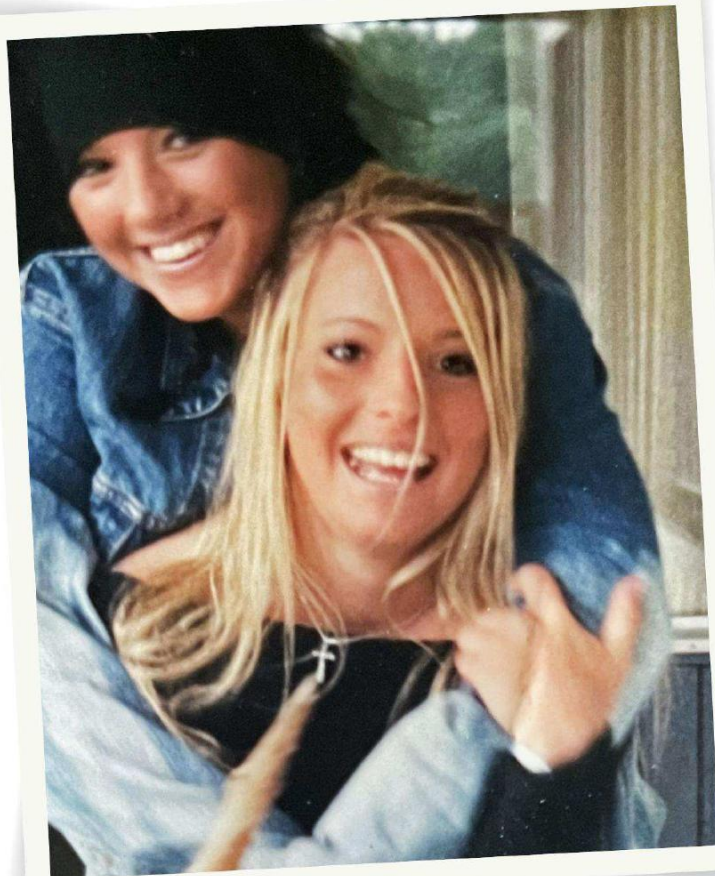
HJERNEVASKET: Jeg ble
hjernevasket, men ikke
helt. Alltid var det noe jeg
ikke delte, sier Veronika.

Sekten brøt vennskapet mellom Veronika og Sara

Ingen skal få skille oss igjen

I tyve år bar Veronika på et smertefullt savn etter bestevenninnen Sara, som hun ble tvunget til å bryte med – fordi ledelsen i menigheten krevde det.

TEKST: SIRI WALÉN SIMENSEN FOTO: FRANK MELZHUS/TV2 OG PRIVATE BILDER



SAVNET: Jeg hadde fine bilder av meg og Sara sammen og savnet henne fryktelig, sier Veronika.



STUDENTEN: Sara og Veronika lykkelige sammen etter å ha fullført videregående skole.

Kanskje kjenner du Veronika Yael Hægeland igjen. 41-åringen fortalte om menigheten Sannhetens Ord Bibelsenter, SOB, i TV2-dokumentaren «Under Guds øye».

– Det er min opplevelse at min sterke tro ble brukt til å manipulere og hjernevaske meg. Jeg var i et system hvor noen betydde mer enn andre og der følelser ikke ble tatt på alvor. Gud er god og vil at alle skal ha det godt, men likevel valgte jeg og mange andre å ha det dårlig. Det er vondt å tenke på, sier hun.

Hun er mamma til fem barn mellom ett og ti år og er gift med Inge, som også var med i den etter hvert så mye omtalte menigheten. Da Familien snakker med henne, sitter hun hjemme i huset deres på Sørlandet. De har fått et nytt liv og ser

lysere på tilværelsen.

– Det beste er at min bestevenninne Sara og jeg er tilbake der vi slapp. Nå er vi her for hverandre og vi har mye å ta igjen, sier hun og smiler.

En kjapp telefon til Sara forteller at hun er minst like glad for at de har gjenopptatt kontakten.

– Savnet har vært stort og merkbart. Det føles ubeskrivelig fint at vi igjen kan dele alt. Vi har mistet mange år og ikke fått delt store opplevelser, men vi har fremtiden foran oss, sier venninnen.

En profetinne, som bestemte hvem menighetenes medlemmer skulle være sammen med, hvordan de gikk kledd, hvordan de oppførte seg, hva de tenkte, hva de sa. De mange utbryterne har delt hva de ble utsatt for og historiene er sammenfallende.

”

Sara og jeg var sikre på at vi hadde et vennskap for livet. Vi var uadskillelige.

– I menigheten ble vi indoktrinert at livet på utsiden var urent og fullt av onde krefter. Vi måtte følge profetinnens guddommelige råd, oppsummerer Veronika.

VILLE FØLGE GUD

Hvordan kunne hun la seg manipulere til å bryte med sin nærmeste venninne og slutte å ha kontakt med mennesker hun var glad i? Forklaringen ligger i den sterke gudstroen.

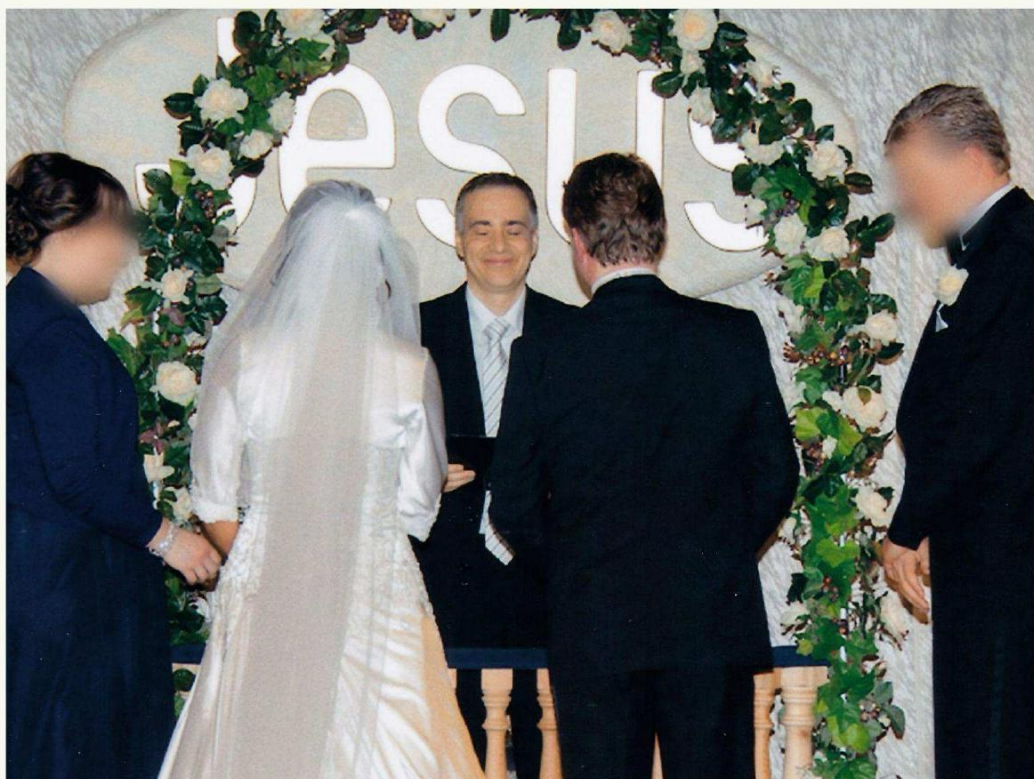
– Jeg vokste opp i et kristent hjem med en far som var pastor i Norge, men vi bodde også i Sverige noen år. Da jeg var ni år gammel døde han brått. Mens vi var i Sverige,

ble jeg kjent med Sara og vi ble uadskillelige. Da mamma flyttet til Asker, bestemte jeg meg for å gå på en kristen videregående skole i Uppsala. Sara og jeg kjøpte en leilighet og bodde sammen i tre år.

De to delte alt. Da Veronika, 19 år gammel, flyttet til Asker i 2002, var de begge sikre på at de ville ha et vennskap resten av livet.

– Moren og broren min var med i Sannhetens Ord Bibelsenter og jeg ble også med. Jeg hadde vært med i Livets Ord i Sverige og ville følge Gud. Målet var å gå «all in», forklarer hun.

Raskt fikk profetinnen i →



GIFT: Veronika og Inge var begge medlemmer i menigheten og giftet seg med bare menighetsfolk til stede.

Veronikas rolle var å være barnevakt for barna til de som deltok.

I 2013 ble Veronika gift med Inge i menigheten. Hun opplevde bryllupsforberedelsene som veldig krevende fordi profetinnen ville styre alt ned på detaljnivå.

– Jeg måtte få sydd en tøy-lapp på brudekjolen fordi hun mente utringningen var dyp, og jeg var så stresset at jeg holdt på å besvime da det skulle ordnes, minnes hun.

SAMTALER MED GUD

Ett år etter bryllupet ble hun mamma for første gang, og den første som kom på sykehuset for å hilse på mor og barn, var profetinnen.

Veronikas mor, som også var i menigheten, kom senere.

– Mamma, broren min og jeg fikk signaler på at vi ikke skulle holde for tett sammen, så i realiteten, mistet vi den gode kontakten.

Veronika ble med på en reise til Israel med en gjeng eldre medlemmer i menigheten. Hun skulle samle sammen billettenger i et tog, mistet balansen og kom til å trække profetinnen lett på foten. Etterpå, etter bønn, sa profetinnen at hun hadde møtt en trussel i åndeverdenen, en hevn fra mørket. «Nå er foten helt ødelagt, foten som trakkert på meg er den tyngste jeg har kjent» – noe slikt sa hun.

– I alle år siden, hentet profetinnen frem det hun kalte «Jerusalem-beinet». Jeg følte i all min tid i menigheten at hun ikke likte meg. Hun merket sikkert at hun ikke fikk vite mine innerste tanker, slik hun jo krevde av folk.

Veronika hadde ofte samtaler med Gud og følte at det ga trøst. På bønnemøtene fikk de beskjed om å gå frem

menigheten kontroll over valgene hun sto overfor.

– Jeg fikk råd om å endre meg, både personlig og hvordan jeg kledde meg. Ting som ble sagt, ga meg følelsen av å være uren, syndig og fæl. Jeg sa til meg selv at jeg måtte ofre noe for virkelig å bevise at jeg ville følge Gud. Jeg måtte vise offervilje.

FULL KONTROLL

Veronika hadde vært i et ungt, moderne og kristent miljø i Uppsala og det ble en stor overgang å bli en av de yngste i en menighet som var langt mer gammeldags. En gang hadde hun vært på stranden en varm sommerdag og noen hadde sett henne i bikini.

– Det var en helt vanlig bikini, men jeg fikk beskjed om at jeg ikke kunne gå sånn. Jeg måtte endre stil, minnes hun.

Da Veronika skulle til Uppsala og hente resten av eiendelene sine og være sammen med venninnen Sara, tok profetinnen regien. Hun bestemte at en av menighetens medlemmer

skulle kjøre henne. Det endte med at hun fikk tingene i bilen i en fei. Uten å ha fått tatt ordentlig farvel med bestevenninnen, var de på vei hjem.

– Jeg ble holdt borte fra alle venner jeg hadde fra tidligere. Når andre i menigheten fikk reise på sommerstevner i Livets ord, måtte jeg bli igjen. Sannsynligvis var de redde for at jeg skulle fortelle ting.

Sara giftet seg, men Veronika fikk ikke reise i bryllupet. Da venninnen fikk et barn, som ble født altfor tidlig, ville Veronika være der for henne, men «profetinnen» var soleklar på at det var en særdeles dårlig idé og mente bestemt at hun måtte avslutte relasjonen.

«Hei Sara, gratulerer, jeg ønsker deg alt godt. Jeg ber for deg. Men du kommer ikke til å høre fra meg igjen», skrev hun til sin aller beste venn i en e-post. Da hun hadde sendt brevet, gjorde det vondt i hele kroppen.

– Selv om jeg følte at det var feil, sto jeg i avgjørelsen. Jeg var fremmedgjort. I

menigheten var det ingen på min alder. Da jeg ble med i Sannhetens Ord Bibelsenter, fikk jeg ikke snakke med andre unge uten å spørre profetinnen først. Hun tok gradvis større og større kontroll over meg, beskriver hun.

Hva hun ikke visste, var at Sara med en gang forsto at ordene ikke var Veronikas. Hun skjønnte at det sto andre bak.

FANT KJÆRLIGHETEN

Etter noen år i menigheten fikk hun en relasjon til Inge. De måtte spørre profetinnen om det var greit at de ble et par.

– Heldigvis fikk vi ja, men forholdet vårt ble overvåket. Vi ble fortalt at vi kunne være sammen en dag i uken og ble vi observert sammen andre dager enn den tilmålte tiden, ble det reprimande, forteller Veronika.

Det var møtetvang på bønnemøtene og mange deltok på bønneringene tre timer annenhver lørdag. Da ble det bedt for profetinnen, «hun som var så nær Gud at Han delte alt med henne».



UADSKILLELIGE: Veronika og Sara var hverandres nærmeste venninne og trodde at ingen ting kunne skille dem.

”

*Jeg trodde at mitt ubehag
var min urenhet i møte med
menighetsledelsens hellighet.*

foran hele menigheten og bekjenne om de hadde kritikk i hjertet, men hun holdt alltid noen protest-tanker for seg selv.

– Ledelsen i menigheten klarte ikke å hjernevaske meg helt, men likevel nok. Jeg trodde at ubehaget jeg følte var min urenhet i møte med deres hellighet, forklarer hun.

FORTJENER JEG ET GODT LIV?

Hun ville at Gud skulle være det viktigste i livet, men Han ble erstattet av menigheten. Veronika følte seg ulykkelig. «Du fortjener ikke bedre», sa hun til seg selv.

Hver uke i tyve år streifet tankene inn på Sara. *Hvordan hadde hun det?* Hun savnet og lengtet etter fortroligheten, nærheten og vennskapet.

– Vanskelige ting skulle ikke diskuteres med hverandre. Ikke engang i ekteskapet kunne jeg dele min fortvilelse. Av slikt kommer det stor ensomhet, resonnerer hun klokt.

Brøt hun regler eller gjorde ting som ikke ble sett på som bra, ble hun avvist. Å ta kontakt med Sara i det skjulte, turte hun ikke, for det var spioner overalt og Gud fortalte profetinnen alt. – Jeg visste dessuten ikke



ENDELIG: «Så kom himmelen til jorden ändå», skrev Veronika da hun endelig møtte bestevenninnen Sara igjen etter 20 år. På bildet også Saras datter og Veronikas tre eldste barn.

hva jeg skulle si til Sara etter så lang tid. Tenk om hun ikke ville ha noe med meg å gjøre? Min trøst i alle disse årene var at vi skulle møtes igjen i himmelen. Jeg tenkte med glede på de fantastiske årene vi fikk sammen, sier Veronika.

VENDEPUNKTET

Ikke engang som gift kvinne med barn følte hun seg ordentlig glad. I møte med disse følelsene sa hun strengt til seg selv at hun var utakknemlig.

En episode i 2019 ble vendepunktet. Da var hun mor til tre og profetinnen blandet seg inn i noe hun ikke hadde

noe med, som en venninne av Veronika hadde tystet om.

– Jeg ble irettesatt av folk rundt fordi jeg skjulte ting for profetinnen, og hun snakket dårlig om barna mine. Da fikk jeg nok. Da delte jeg ting med mannen min for første gang. Da jeg fikk hans støtte, fikk vi en allianse og det var en stor lettelse. Det ble en symbolsak for meg at jeg skulle verne om barna mine og oppdra dem i tråd med min tro. Da menigheten raknet etter at pastorene hadde avskjediget profetinnen, meldte jeg meg ut i august 2021. Og på det tidspunktet hadde jeg allerede kontaktet Sara.



Veronika smiler. «Unnskyld, jeg ville aldri kutte ut deg, men jeg ble tvunget», sa hun. «Det er ok, jeg visste jo det», sa Sara. Og så møttes de to for første gang på tyve år. På Instagram etter det første møtet, skrev Veronika disse ordene på et bilde av de to sammen: «Så kom himmelen til jorden ändå».

– Jeg ser klarere enn noen gang hva menigheten tok fra meg. Sorgen over alle de tingene som ikke ble noe av er tyngst. Jeg sliter med katastrofetanker og strever med å stole på folk, sier 41-åringen ærlig.

Også moren og broren meldte seg ut av menigheten.

”

*Det vil ta tid
å få bearbeidet
alt. Du kan ikke
bare riste av deg
alt vi har stått i.*

De har gjenopptatt den gode kontakten som familie.

– I mange år var jeg i et slags fengsel. Jeg sa til Sara at jeg hadde vært «i et Knutby uten mord». Det fine, er at hun og jeg har funnet tilbake til nærheten vi en gang hadde. Min sorg er at jeg ikke har fått vært der for henne når hun har trengt meg, oppsummerer Veronika.

I sitt nye liv føler fem-barnsmoren seg fri. Hun kan gå i butikken når hun vil, handle det hun vil og snakke med hvem hun vil, uten å føle at hun blir overvåket.

– Samtidig innser jeg at det vil ta tid å få bearbeidet alt, sier hun ettertenksomt.

*Ektemannen og familien
til Veronika har ikke ønsket
å kommentere tiden
i menigheten Sannhetens
Ord Bibelsenter overfor
Familien.*



INNBLANDING: Jeg opplevde at ledelsen i menigheten blandet seg inn i hvordan jeg levde livet, også som mor.

Standardsvar

Sannhetens Ord Bibelsenter eksisterer fortsatt. Familien har ved flere anledninger kontaktet menigheten, uten å få dem i tale. Etter at dokumentarserien «Under Guds øye» ble vist på TV2, har de gitt en standard kommentar til eksmedlemmenes historier, som blant annet sier: «Menigheten har vært gjennom en vanskelig og krevende tid. Det er saker vi burde ha tatt tak i på et mye tidligere tidspunkt. Det skal være trygt og godt å være med i et menighetsfellesskap. At man ikke har erfart det slik, er noe vi er oppriktig lei oss for. Menigheten har hatt en eksternt ledet prosess hvor vi blant annet beklaget og ba om tilgivelse for de konsekvensene dette har medført for enkeltpersoner, og vi ønsker å gjenta denne beklagelsen. Det må også understrekes at det er et betydelig behov for å balansere og nyansere mye av det som nevnes, men media er ikke en egnet arena for dette.»

Lasagne til middag?



**Kjempegodt
nok!**

Mettende salater

Det går mot lysere tider, og det kan være deilig med en god og mettende salat som en avveksling fra de litt tunge vintermåltidene.

OPPSKRIFTER: MIRA ARKIN, LISE FINCKENHAGEN OG HANNE BUHRUD
FOTO: CHRIS TONNESEN, SARA JOHANNESSEN OG HANNE BUHRUD



Forandring fryder

Bytt ut varmrøkt laks med røkelaks, stekt og kokt laks eller kylling. Du kan også kjøpe ferdig pesto i butikk.

Pastasalat med ertepesto og varmrøkt laks

En enkel, men smakfull pastasalat som også er god dagen etter, for eksempel til lunsj.

4 porsjoner

ERTEPESTO:

250 g fryste erter, tint
1 liten potte basilikum
2 hvitløkfedd
80 g ristede solsikkekjerner eller blanserte mandler
30 g parmesan
2 dl olivenolje
½ sitron

PASTASALAT:

500 g pasta
250 g tomat
½ sitron, finrevet skall
300 g varmrøkt laks

Ertepesto: Kjør erter, basilikumblader, presset hvitløk, solsikkekjerner, revet parmesan og olje i en liten kjøkkenmaskin til en pesto. Smak til med sitron og salt.

Pastasalat: Kok pasta etter anvisning på pakken. Sil av og vend inn pesto. Del tomater i biter og vend inn. Dryss med litt sitronsaft og legg laks på i biter.

Ristet blomkål med poteter og harissa-dressing

En eksotisk og smakfull salat med spennende krydder. Server gjerne med mykt brød og yoghurt dressing.

2-4 porsjoner

500 g små nypoteter salt
500 g blomkål
2 ss olivenolje
1½ ss ras el hanout (krydderblanding – se tips)
2 ss gresskarkjerner
1 neve solsikkepirer
1 neve bredbladet persille
1 neve mynte
1 isbergsalat

HARISSA-DRESSING:

4 ss harissa (nordafrikansk chilisaus)
2 ss sitronsaft
4 ss olivenolje

TIL SERVERING:

100 g yoghurt naturell

Kok potetene i godt saltet vann i 7 minutter. La dem trekke i kokevannet i 7 minutter, avkjøles litt og skrell dem. Skyll blomkålen og del den i store buketter. Vend med olivenolje, ras el hanout og litt salt. Fordel blomkålen i ett lag i en langpanne og stek i ovnen på 200° i 20 minutter. Dryss over gresskarkjerner når 15 minutter er gått.

Skyll og tørk persille og mynte. Plukk isbergsalaten i blader, skyll og la dem dryppe av. Riv salaten i grove stykker og fordel i et fat. Del potetene i to og legg dem på salaten sammen med ovnsbakt blomkål, persille og mynte.

Harissa-dressing: Rør harissa med sitronsaft og olivenolje og smak til dressing med salt.

Ha yoghurten over salaten og til slutt harissa-dressing.

Eksotisk krydderblanding

Krydderblanding Ras el hanout er en viktig ingrediens i nordafrikanske land. Ingen blanding er lik, og de fleste har sin egen hemmelige oppskrift. Du kan kjøpe den ferdig i utvalgte butikker, men her er en forenklet versjon: Bland 2½ ts malt koriander, 2½ ts malt spiskummen, 2½ ts paprikapulver, ¾ ts malt kanel, ¾ ts malt ingefær og ¾ ts chilipulver.





Bytt ut!

I stedet for byggryn kan du bruke perlespelt, og valnøttolje kan erstattes med hassel- nøttolje eller god olivenolje. En velegnet fast, modnet ost kan for eksempel være Gruyere eller parmesan.

Aspargessalat med smilende egg og byggryn

En smak av vår får du her. Bytt gjerne ut spisskål med vanlig salat.

4 porsjoner

150 g hele byggryn
75 g valnøtter
2 bunter grønn asparges
½ spisskål
1 neve kjørvel eller andre urter
4 store egg
50 g fast modnet ost

DRESSING:

1 ss søt sennep
2 ss sherryeddik
4 ss valnøttolje
salt og pepper

Kok byggryn etter anvisning på pakken og avkjøl. Hakk valnøttene grovt og rist dem i en tørr panne i 5 minutter. Skyll aspargesene, knekk av den nederste enden, og skjær dem

i svært tynne strimler på et mandolinjern. Hvis du ikke har tålmodighet til å skjære dem på langs, så gjør det på skrå.

Skyll spisskålen, fjern eventuelt de ytterste, grove bladene og snitt resten fint. Skyll, tørk og grovhakk kjørvelen. Kok eggene i 6 minutter. Vend byggryn med asparges, spisskål og kjørvel.

Dressing: Rør sennep med eddik og olje. Smak til dressing med salt og pepper.

Hell dressing over salaten og vend det sammen med høvlede osteskiver. Topp med smilende egg delt i to.



Cæsarsalat med kylling og bacon

Dette er en klassisk salat som både smaker utrolig godt og samtidig føles som et helt måltid.

2-4 porsjoner

2 kyllingfileter, helst med skinn
salt og pepper
smør og olje til steking
100-150 g bacon
2 skiver lyst brød, delt i terninger
1 hvitløkfedd, finhakket
2-4 hjertesalat
50 g fersk parmesan

DRESSING:

2 eggeplommer
1 ts dijonsennep
1-2 hvitløkfedd, finhakket eller most
1½ dl nøytral olje eller mild olivenolje
½ sitron, saften
2 ss crème fraîche eller yoghurt naturell

2-4 dråper Worcestershiresaus
Salt og kvernet sort pepper, ev. kajennepepper

Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm en stekepanne med litt olje og stek kyllingen først på skinnsiden til skinnet blir helt sprøtt. Snu kyllingen og stek videre ved middels høy varme til fileten er gjennomstekt.

Legg baconet på et stekebrett med bakepapir. Stek det gyllent og sprøtt i ovn ved 180°. La baconet renne av seg på kjøkkenpapir.

Dressing: Visp sammen eggeplommer, sennep, most hvitløk og sitronsaft i en bolle. Visp inn oljen i en tynn stråle. Dressingen skal bli tykk som en majones. Bland inn crème fraîche (eller yoghurt) og en håndfull revet parmesan. Smak til med noen dråper Worcestershiresaus, salt og pepper.

Stek brødbitene gylne og



sprø i en blanding av smør og olje. Tilsett hvitløk og en klype salt. La krutongene renne av seg på litt kjøkkenpapir.

Rens, vask og tørk salaten. Snitt den i grove strimler, eller del den i små kløfter. Bland salaten med litt av dressing. Anrett salat på tallerkener eller et fat. Legg på kylling skåret i skiver og bacon delt i biter. Dryss over krutonger og revet eller høvlet parmesan. Topp med litt ekstra dressing og pynt med grovhakket gressløk hvis ønskelig.

Jukse litt!

Du får kjøpt god Cæsar-salatdressing i butikken, så bruk gjerne det om du har liten tid. Tilsett gjerne litt kokt pasta, kokt egg eller kokte poteter om du vil ha litt mer mat.



Ertesalat med bacon og estragondressing

Her får du både kikerter og grønne ertre, samt bacon som fyller opp. Server gjerne nybakt brød eller focaccia til.

4 porsjoner

300 g tørkede kikerter
600 g tørkede ertre
1 fennikel
1 bunt reddiker
1 sitron
1 stor neve estragon
1 ss dijonsennep
2 ss kapers
150 g crème fraîche
salt og sort pepper
200 g tykke baconskiver

1 neve erteskudd eller spirer, kan sløyfes

Legg ertene i bløt i vann i kjøleskapet i 12 timer. Kok dem i vann med litt salt i 25 minutter. Sil av vannet. Skyll fennikelen og skjær den i svært tynne strimler på et mandolinjern. Bruk mandolinjernet til reddikene også, etter at de er skylt og «knepet». Skyll og tørk sitronen. Riv skallet og press saften av den. Skyll og tørk estragonen.

Blend 2 ss sitronsaft og 1 ts revet sitronskall med estragon, dijonsennep, kapers og crème fraîche til en dressing. Smak til med salt og pepper. Skjær bacon i brede stykker og stek

sprøtt i en tørr panne. Bland de to erteslagene med fennikel, reddiker og erteskudd som er skylt og avdrysset i forveien. Hell over dressing og dryss med bacon.

Dårlig tid?

Bruk kikerter på boks, men skyll dem godt i kaldt vann før bruk, og tinte, frosne grønne ertre. Da trenger du hverken å bløtlegge eller koke ertene på forhånd.

To nye kakefavoritter

Her får du oppskrift på en fløyelsmyk ostekake med friske bær og en saftig nøttekake med fyldig sjokolade- og kaffekrem. Kan det bli bedre?

OPPSKRIFTER: LISE FINCKENHAGEN OG HANNE BUXRUD
FOTO: SARA JOHANNESSEN OG HANNE BUXRUD



Bakt ostekake med rømmetopping

Sprø bunn, to krem lag og frisk topping gjør susen. Dette blir fort en ostekakefavoritt!

1 springform 20–22 cm

150 g Digestive kjeks, ev. glutenfrie kjeks
3 ss sukker, gjerne brunt
1 ts malt kanel
70 g smeltet smør

OSTEKREM:

600 g kremost naturell
150 g sukker, helst finkornet
4 egg, mellomstore
1 vaniljestang
½ sitron, saften

RØMMELOKK:

3 dl rømme
3 ss sukker
2 ss finrevet sitronskall

TOPPING:

friske bær

Knus kjeks og bland kjekssmuler, sukker, kanel og smør. Trykk kjeksblandingen jevnt ut i formen og stek bunnen ved 180° i 10 minutter.

Ostekrem: Rør osten glatt og kremet, og visp gradvis inn sukker ved lav hastighet. Tilsett frøene fra vaniljestangen og sitronsaft. Rør inn eggene, ett om gangen, og visp til massen er glatt. Hell ostemassen over bunnen og stek kaken vider ved 150° i ca. 45 minutter. Ostemassen skal bli fast og litt «dissete».

Rømmeløkk: Visp rømme, sukker og revet sitronskall. Hell blandingen forsiktig over den varme kaken og stek kaken i ytterligere 5–10 minutter. La ostekaken stå i kjøleskapet i minst 4 timer. Topp med friske bær rett før servering.

Ostekaker

De er stort sett lagd uten mel og basert på kjeksbunn. Velg glutenfrie kjeks for å gjøre den spiselig for alle med glutenallergi.



Nøttekake med sjokolade- og kaffekrem

En saftig og god nøttekake med masse god sjokoladesmak.

1 springform 22–23 cm

200 g sukker
4 egg
1 ts bakepulver
200 g malte mandler, hasselnøtter eller en blanding av disse
2 ss hvitemel

SJOKOLADE- OG KAFFEKREM:

150 g meierismør, romtemperert
75 g melis
100 g mørk sjokolade, hakket
1 dl sterk, varm kaffe

KREM TIL TOPPING:

2 dl kremfløte
3 ss melis

PYNT:

60 g hasselnøtter, ristet
50 g revet sjokolade
125 g bringebær

Rist hasselnøttene som skal til pynt i en langpanne ved 180° i 5–6 minutter. Ta dem ut, legg i et kjøkkenhåndkle og gni slik at skallet faller av. Sett til side.

Kjør nøttene som skal i kaken i kjøkkenmaskin med knivblad og sett til side. Pisk sukker og egg til eggedosis. Vend inn malte nøtter, bakepulver og mel. Kle en springform, 22–23 cm, med bakepapir. Hell røren i formen og stek i ovnen ved 180° på nederste rille i 50 minutter.

Gjør kaken glutenfri!

De to skjeene med mel kan droppes.

Sett på rist og avkjøl i formen.

Sjokolade- og kaffekrem: Rør mykt smør med melis, og la sjokoladen smelte i den varme kaffen. Avkjøl noe og pisk sammen smør- og sjokoladeblanding. Sett til side.

Krem: Pisk fløte med melis til en fast krem.

Pynt: Smør sjokolade- og kaffekrem på kaken, topp med krem, friske bær og ristede hasselnøtter.

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1002

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
745,-

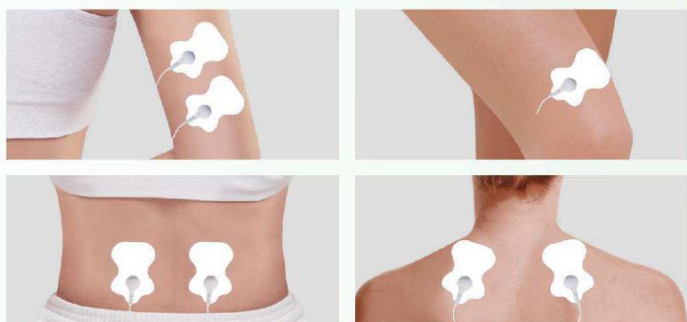


~~2.595,-~~
NÅ KUN
1.850,-

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag. Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter. Resultatet er at føttene og legg-musklene utvider og trekker seg sammen, på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk! Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV. Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



GRATIS! Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1002. Styres med fjernkontroll.

NYHET! Oppladbar og lettere

- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning
Drives på strøm
- 30 dagers full returrett

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

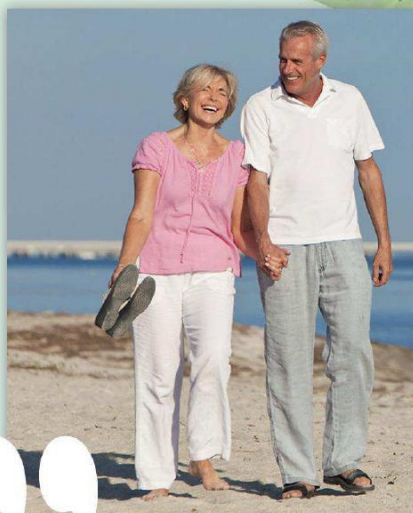
Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

Klarna

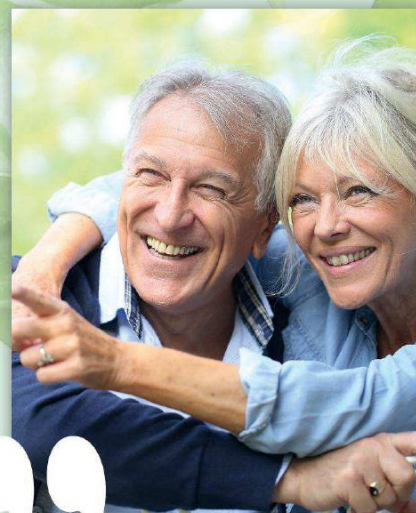
ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!



- er en svoren bruker av Vitalplus
- smertene i bena er borte og
ny blodtrykksmåling kunne konstatere at
blodtrykket i bena var perfekt!



- jeg kjøpte den for 8 måneder siden,
og er veldig fornøyd - kalde føtter er
historie takket være Vitalplus sirkulasjons-
stimulator!

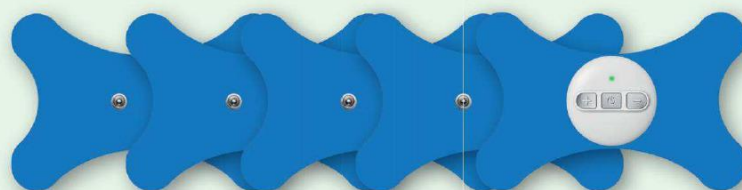
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

Ønsker du å lindre muskel og leddsmerter på en enkel og effektiv måte?
Da er våre TENS-padsputer løsningen for deg! Muskelstimulasjon og smertebehandling
av bl.a rygg, skuldre, nakke og armer. Perfekt for behandling av korsryggen! Helt uten bivirkninger!

De er laget av høykvalitetsmateriale som er behagelig mot huden, og har en god klebeevne som
sikrer at de sitter på plass under bruk.



Inneholder:
Trådløs massasjeenhet inkl. batterier og 5 stk utskiftbare TENS-padsputer
(Hver padspute har en varighet på 12 – 15 behandlinger)



PAKKEPRIS
695,-

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

Klarna

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

SNURRER DET RUNDT?

FÅ HJELP MOT SVIMMELHET

Lider du av svimmelhet? Du er ikke alene!
Ofte er det ikke noe alvorlig, likevel kan tilbakevendende svimmelhet være svært ubehagelig og begrensende hvis du ikke får hjelp.

TEKST: COLETTE VAN LUIK FOTO: GETTY IMAGES, GABRIEL LILJEVALL, PRIVAT



EKSPERT:
Christian Geisler.

”

Ofte er det vanskelig for dem som lider av svimmelhet, å få riktig hjelp.

Hvert år rammes én av fem voksne av svimmelhet. Det er en av de hyppigste årsakene til at folk søker legehjelp. I aldersgruppen over 65 år opplever nesten én av tre episoder med svimmelhet innimellom. Men svimmelhet i seg selv er ikke en sykdom, det er et symptom. Ofte er det vanskelig for dem som lider av svimmelhet å få riktig hjelp.

– Legen måler blodtrykket, sjekker pulsen og lytter til hjertet og har 15 minutter til å finne årsaken til problemet. Svimmelhet er et komplekst og sammensatt symptom som oppleves forskjellig av forskjellige mennesker. Det gjør det vanskelig å stille en presis diagnose. Men flere typer svimmelhet kan kureres på få minutter hvis man stiller riktig diagnose, sier Christian Geisler, som er lege med spesialisering i hørsel- og balanseforstyrrelser.

Hans råd til dem som lider av svimmelhet, er å be om en henvisning til en spesialist som kan teste balansesansen. Øre-nese-hals-spesialister har som regel utstyr som kan undersøke balansesansen ved å filme øyebevegelser.

Derfor kan det være lurt å forberede seg til legebesøket. Hvis man litt vagt sier at man føler seg svimmel, gir det ikke legen mange ledetråder.

– Det vanskeligste er å beskrive selve følelsen av svimmelhet. Det pleier å være lettere å forklare når på døgnet den oppstår, og hvor lenge den varer. Føler du deg svimmel hele tiden? Eller kommer det spontane svimmelhetsanfall nå og da? Skjer det mest om morgenen når du står opp av sengen? Eller om kvelden? Hvis svimmelheten er avhengig av stilling, kan det tyde på ørestein.

SJELDEN FARLIG

Geisler sier at det er vanlig at pasienter får feil diagnose eller ingen diagnose i det hele tatt.

– Migrene relatert svimmelhet er et eksempel. Ved denne typen svimmelhet er det ofte så mange symptomer samtidig at det er vanskelig for legen å få oversikt over dem. Derfor kan disse pasientene noen ganger få helt andre diagnoser, for eksempel Ménières sykdom, ørestein eller virus på balansenerven.

Svimmelhet og balanseproblemer rammer i høyere grad kvinner enn menn, og særlig eldre.

– Dels skyldes det at kvinner er mer tilbøyelige til å søke hjelp mot svimmelhet. I tillegg er migrene vanligere hos kvinner, og migrene relatert svimmelhet er en av de tre vanligste årsakene til svimmelhet. Trøsten er at det finnes gode behandlingsmuligheter så lenge man kommer til riktig sted, sier Geisler.

Svimmelhet uten andre symptomer fra nervesystemet er dessuten sjelden farlig. Slike symptomer kan være alvorlig hodepine, føleforstyrrelser, tale- og svelgebesvær eller problemer med å bevege kroppens muskler. Men mange som rammes, blir redde og frykter at de har en alvorlig sykdom.

– 99 prosent av all svimmelhet uten andre nevrologiske symptomer er ikke livstruende. Den skyldes ikke noen alvorlig lidelse i hjernen eller kroppen. I sjeldne tilfeller kan det likevel være et slag, så man skal alltid ta svimmelhet alvorlig og oppsøke en lege, sier Geisler.

BLA OM OG LES:
ÅTTE VANLIGE TYPER SVIMMELHET



Visste du at ...

... mer enn hver tredje 75-åring lider av svimmelhet og balanseproblemer? Selv om svimmelhet lett kan diagnostiseres og kureres, får mange ikke den hjelpen de trenger.

... svimmelhet er to til tre ganger mer vanlig hos kvinner enn hos menn? Risikoen for å bli rammet øker også jo eldre vi blir, men også unge mennesker, og selv barn, kan bli rammet.

... 75 prosent av svimmelheten er relatert til en håndfull vanlige svimmelhetsslidelser eller kombinasjoner av dem?

Kilde: «Det snurrer – Alt om yrsel og balanssjukdomar» av Christian Geisler og Mikael Karlberg

Balanseorganet sitter i øret

Balanseorganet ligger i det indre øret og består av tre bueganger og et hulrom kalt vestibulum, som består av utriculus og sacculus. I buegangene finnes det noen sansehår som registrerer hodets bevegelser, fremover, bakover og til siden. Sansecellene i utriculus og sacculus registrerer rette bevegelser, som når vi kjører bil eller tar heisen. Når vi beveger hodet, sender de forskjellige delene av balanseorganet informasjon til hjernen.

Når vi beveger hodet til høyre, økes signalene fra det høyre balanseorganet til hjernen, mens signalene fra det venstre balanseorganet reduseres. Øynenes bevegelser er koblet til alle impulsene fra balansesansen, noe som gjør det mulig for oss å bevare synsskarpheten når vi beveger hodet. Derfor er det mulig å undersøke alle deler av balansesansen ved å undersøke øyebevegelser.

Hos en øre-nese-hals-spesialist blir pasientenes øyne filmet, og øynenes bevegelsesmønstre analyseres ved hjelp av ulike dataprogrammer.

MIGRENE: Migrenerelatert svimmelhet er an av de mest alminnelige årsakene til svimmelhet.



Åtte vanlige typer svimmelhet

1. Ørestein

Symptomer: Svimmelhet som oppstår når man snur seg i sengen, reiser seg, legger seg ned eller på annen måte endrer hodets posisjon. Hvert svimmelhetsanfall varer ca. 10 til 60 sekunder.

Årsak: Krystaller inne i øret løsner og ligger løst i en av buegangene. Forekommer i mange ulike varianter avhengig av antall og størrelse på de løsnede krystallene, og hvor i balansesystemet de har samlet seg.

Dette kan du gjøre: Med spesielle bevegelsesmanøvrer kan man få krystallene på plass igjen.

2. Vestibulær migrene

Symptomer: En rekke ulike typer svimmelhetsanfall som varer fra noen få sekunder til flere døgn. Forveksles ofte med ørestein, Ménières sykdom og virus på balansenen. Noen ganger ledsaget av typiske migrenesymptomer (hodepine og lyd- og lysfølsomhet) under eller etter svimmelhetsanfallet. Men 40 prosent har ikke hodepine samtidig.

Årsak: Forbigående overstimulering av balansesansen og andre deler av hjernen. Oppstår som følge av individuelle triggere som stress, søvnforstyrrelser, hormonforandringer og usunn livsstil.

Dette kan du gjøre: Endre livsstil, identifisere utløsende faktorer og forsøke å redusere dem.

3. Funksjonell svimmelhet

Symptomer: Daglige problemer med svimmelhet eller manglende balanse. Etter tre måneder med daglige symptomer kalles det persistent postural-perceptual dizziness, PPPD.

Årsak: Funksjonell svimmelhet er svimmelhet uten fysiske årsaker. I de fleste tilfeller oppstår den i forbindelse med balanseforstyrrelser eller annet tap av kontroll over balansesystemet, for eksempel etter et plutselig fall eller en besvimelse. Man stoler rett og slett ikke lenger på balansen sin. Noen ganger kan det også være en del av en angstlidelse eller depresjon.

Dette kan du gjøre: I mange tilfeller er en god forklaring på symptomene en viktig del av behandlingen. Å være bevisst på at det er en vanlig, akseptert og velkjent tilstand, kan bidra til at man slapper av og bryter den onde sirkelen der man forsøker å kontrollere balansen. Ved alvorlige



FLEST KVINNER: Svimmelhet er to til tre ganger mer alminnelig hos kvinner enn hos menn.

symptomer kan spesielle medisiner, som også brukes mot depresjon og angstlidelser, hjelpe.

4. Virus på balansenen (neuritis vestibularis)

Symptomer: Kraftig svimmelhet med vedvarende gangforstyrrelser, kvalme og oppkast i flere dager. Kan noen ganger være vanskelig å skille fra slag i hjernestammen og lillehjernen.

Årsak: Sannsynligvis forårsaket av en virusbetennelse i balansenen i det ene øret.

Dette kan du gjøre: Søk akutt legehjelp! Etter den akutte fasen bør man bevege seg så mye som mulig for å gi balansesansen mulighet til å tilpasse seg på nytt. Jo mer svimmelhet man kan tåle, jo raskere kommer man seg.

5. Ménières sykdom

Symptomer: Tilbakevendende anfall av kraftig svimmelhet, ofte med kvalme og oppkast. Plutselig hørselstap, alltid bare på det ene øret, samt følelse av trykk og tinnitus i det samme øret. I starten opplever halvparten av pasientene bare svimmelhetsanfall eller tilbakevendende, ensidige hørselssymptomer. Etter ett eller flere anfall utvikles den typiske kombinasjonen av svimmelhet og ensidige hørselssymptomer. Svimmelhetsanfallene varer som regel mellom 20 minutter og fire timer.

Årsak: En ubalanse i reguleringen av væsketrykket i det indre øret. Det er uklart hva som forårsaker dette.

Dette kan du gjøre: Søk akutt legehjelp. Et saltfattig kosthold kan ha en positiv effekt. Prøv å få nok søvn og reduser stress.

6. Blodtrykksrelatert svimmelhet

Symptomer: Beskrives ofte som en «besvimesfølelse» eller at det mørkner for øynene når man plutselig reiser seg opp.

Årsak: Blodtilførselen til hjernen klarer ikke å følge med når man reiser seg fra liggende eller sittende til stående posisjon.

Dette kan du gjøre: Hvis man vet at man har lavt blodtrykk, er det en god idé å reise seg forsiktig. Det kan hjelpe å sørge for mer mosjon, da dette forbedrer blodsirkulasjonen. Hvis man ofte besvimer, og faller og slår seg, bør man oppsøke lege.

7. Betennelse i det indre øret (labyrinthitt)

Symptomer: Samme alvorlige symptomer som ved virus på balansenen. Svimmelheten kan vare i flere dager.

Årsak: En bakteriell infeksjon i det indre øret som påvirker ørets balansesystem.

Dette kan du gjøre: Søk straks lege for å få infeksjonen behandlet.

8. Svimmelhet utløst av medisin

Symptomer: Oftest diffus svimmelhetsfølelse og manglende balanse. Symptomene oppstår gjerne når man begynner å bruke en ny type medisin som kroppen ikke er vant til, eller når man begynner å trappe ned på en medisin som kroppen har vært vant til.

Årsak: Noen typer medisin, og kombinasjoner av ulike typer medisin, har ofte svimmelhet som bivirkning.

Dette kan du gjøre: Diskuter medisineringsen med legen. Sammen kan dere prøve å justere eller avslutte bruken av den medisinen som trolig forårsaker svimmelheten.

Kilde: Christian Geisler, lege med spesialisering i hørsel- og balanseforstyrrelser.



704

Tallet på tvillingfødsler har variert de siste 40 årene. Fra 1984 til 2009 var det en jevn stigning med en topp på 1057 fødsler. Deretter begynte kurven å synke, og i 2023 ble det registrert 704 tvillingfødsler i Norge.

Kilde: Tvillingforeningen



Lyst på en vinterkjæreste?

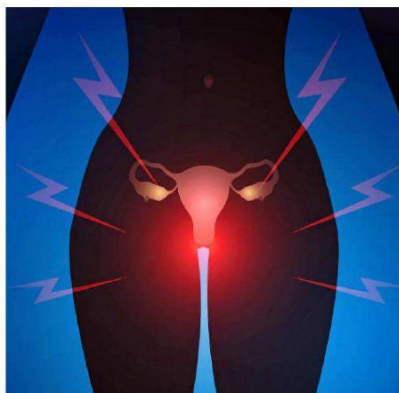
Vi forbinder gjerne sommeren med årstiden for romantikk. Men har du hørt om kosesesongen? Dette perioden fra oktober og frem til valentinsdagen. Det er da flest prøver å finne en kjæreste. Utover høsten får dating-appene et oppsving, og for Tinder var 7. januar i fjor den travleste dagen. Behovet for en partner om vinteren er også rent biologisk og handler om overlevelse.

Kilde: Forskning.no

TØRT

Fire av ti kvinner sliter med tørr skjede etter overgangsalderen. Det finnes gode medisiner som forebygger og lindrer.

Kilde: NHI.no



VIKTIG MED EMPATI

Leger som viser stor forståelse og empati for pasienter med kroniske smerter, kan påvirke smertebildet betydelig. En studie blant 1470 pasienter, der 74 % var kvinner med gjennomsnittsalder på 53 år, viste at pasienter som ble behandlet av empatiske leger, opplevde mindre smerter i de 12

påfølgende månedene.

Kilde: NHI.no



HANNE BLE DESIGNER SOM VOKSEN

Strikking gir meg glede og overskudd

I barndommen ble Hannes kreative evner bare sett på som noe nødvendig. Man sydde og strikket for å spare penger. I dag er hun en suksessrik strikkedesigner.

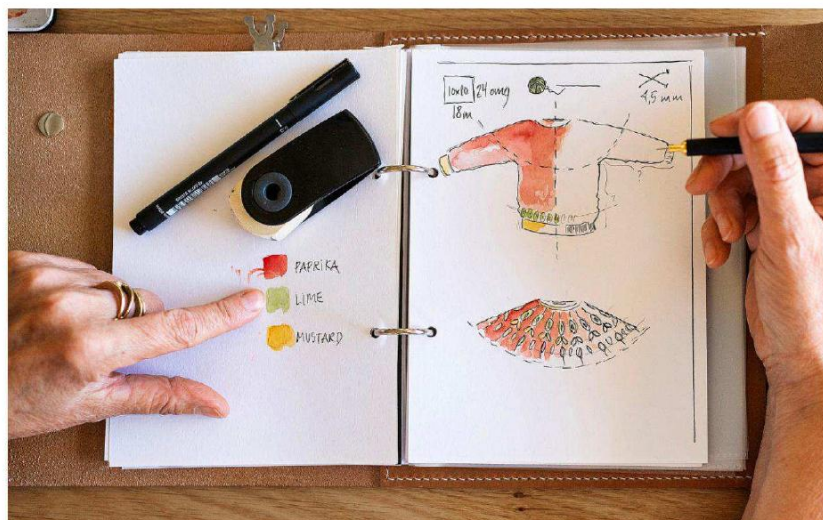
TEKST: VIBEKE C. LARSEN FOTO: BETINA FLERON

Først trodde Hanne at hun hadde mistet et garnnøste på kjøkkengulvet i sommerhuset. Hunden Iben var i ferd med å gå av skaftet, og da Hanne fikk hentet brillene sine, forsto hun hvorfor. I hjørnet lå en huggorm med gule øyne og stirret på henne. Med bankende hjerte løp hun ut for å tilkalle hjelp, men nabohyttene sto tomme. Da måtte Hanne ta et dypt pust og iført hansker, kost og bøtte fikk hun ekspedert huggormen ut helt på egen hånd.

Den danske strikkedesigner Hanne Rimmen (57) er typen som alltid finner en løsning. Som da koronaen rammet, akkurat idet hun hadde etablert seg som grafisk designer etter mange år med jobb i grunnskolen.

– Det gikk en uke, så hadde jeg mistet et halvt år med planlagt jobb. Alt grunnlaget var borte, sier hun.

GRUNDIG: Hanne tegner sine ideer før hun strikker dem.



BESTEMOR ELLER FORRETNINGSKVINNE?

Hanne serverer kaffe i hytta i den nordjyske byen Hou, nå helt tom for huggorm som kan forstyrre freden. Vanligvis bor hun rett utenfor København med mannen sin, men drar ofte til hytta for å arbeide.

Her forsøkte Hanne å finne ut hva hun skulle gjøre fremover da verden gikk i korona-dvale i 2020. Hun hadde en blogg hvor hun skrev om sin lidenskap for strikking og billedkunst, og viste frem sine verk. Men kunne man leve av strikking?

– Mange forbinder strikking med kos og en bestemor som strikker sokker, men jeg måtte betale regningene mine og ønsket å bli tatt seriøst, sier hun.

Hanne våget likevel å ta sjansen og hoppet ut i det som fulltids strikkedesigner. Og ettersom mange plutselig hadde mer tid til å strikke, kom nettbutikken hennes godt i gang.

– Jeg kunne leve av det etter seks måneder, sier Hanne.

– Å skifte retning midt i livet og gå hele veien, har vært den mest utrolige reisen!

TEGNEKUNST UTEN VERDI

Reisen begynte imidlertid allerede i barndomshjemmet i Aalborg, hvor Hanne raskt oppdaget at hun kunne slippe unna oppvask og andre plikter hvis hun strikket. Hun var også flink til å tegne og drømte om å bli arkitekt eller komme inn på kunstakademiet, men hjemme ble utdanning og arbeid som gjorde det mulig å betale regningene sine vektlagt.

– Man sydde og strikket for å spare penger, det var ikke noe man kunne leve av, sier Hanne, hvis evner den gang mest kunne brukes når det skulle lages plakater eller festsanger.



GLEDE: Å skape gjennom strikking gir Hanne overskudd.

– Det var fint at jeg kunne tegne en påskelilje på en festsang, men det ble ikke tillagt kunstnerisk verdi, sier hun.

Derfor utdannet Hanne seg til lærer i håp om at det var inngangen til en kreativ verden, og hun illustrerte også undervisningsmaterialer samt malte egne bilder i sine omtrent 40 år i grunnskolen.

Men etter en lærerstreik sa hun opp jobben. Hun hadde med egne ord levd i en stressboble og måtte finne en ny identitet. Familien flyttet til Sverige, og her begynte et nytt liv å forme seg da Hanne opprettet sin blogg med malerier og strikk.

– En dag skrev en person og spurte om jeg ikke kunne skrive ned oppskriften. Plutselig fikk det som bare var en genser til meg selv, verdi for andre, sier hun.

Hanne pleide å tegne en skisse av ideen sin og strikke modellen ut av hodet. Nå måtte hun begynne å telle masker.

GENSERE SØR FOR EKVATOR

I dag har Hanne for lengst fått styr på masketellingen, og bloggen har forvandlet seg fra hobbyprosjekt til fulltidsarbeid. Med Instagram som utstillingsvindu når hennes design hele verden, og oppskriftene er oversatt til fem språk. ➔



POPULÆRT: Ordet «hønsestrikk» ble oppfunnet av den danske forfatteren Kirsten Hofstætter, som var motstander av at man ikke kunne kjøpe strikkeoppskrifter uten at man samtidig kjøpte garn. Nå har Hanne Rimmen laget sine versjoner.

– Det er ganske rart at det er behov for en strikkegenser i Sør-Afrika, hvor det er varmt, ler Hanne.

Hun kaller stilen sin «ny nordisk», med referanser til klassisk nordisk strikk, verdier og tradisjoner, og mønstrene bærer preg av hennes grafiske bakgrunn.

– Jeg er ikke interessert i modeller i ensfarget glattstrikk. Mine design står på ryggen av den gamle nordiske tradisjonen, som jeg tolker og skaper en ny fortelling til – samtidig som jeg formidler nordisk kultur og tradisjon, forklarer hun.

JEGEREN STRIKKET SELV

Det å strikke er universelt og krysser landegrenser, stridigheter og ulikheter, viser Hannes ordreoversikt, for hun har blant annet flere russiske kunder.

– Menn kaster bomber, og kvinner strikker for fred, reflekterer hun.

– Over landegrenser kommuniserer vi kvinner gjennom vår strikk.

Det samme gjelder på hennes strikkekurs, hvor hun opplever at håndarbeid forener.

– Jeg har holdt et kurs for 110 kvinner i alle aldre med vidt forskjellige ferdigheter. De stemmer sannsynligvis på alle de partiene som finnes, men i strikk finner de sammen, sier Hanne, som også merker at flere menn finner glede i strikkepinnene, for eksempel taktekkeren som sendte et bilde av seg selv i en strikket genser sammen med hunden sin.

– Han ville ha en genser til jakt, og da kjæresten ikke gadd å strikke den, måtte han gjøre det selv. Jeg kunne ønske at vi igjen kom dit at det ikke blir betraktet som noe feminint å sitte med strikketøy.

MODERNE HØNSESTRIKK

Nylig har Hanne skapt en moderne versjon av 1970-tallets hønsestrikk, som med sine sterke farger, mønsterborder og figurer på rekke ble et



VAKKERT: Hannes vakre mønstre gir inspirasjon.

symbol på kvinnefrigjøringen. Stilen ble skapt av Kirsten Hofstætter som et opprør mot datidens normer og stive håndarbeidstradisjoner.

– Hun gjorde opprør mot den eksisterende moteverden og bildet av kvinner som noen som bare strikket og kaklet, og fant på navnet hønsestrikk. Da de etablerte forlagene ikke ville utgi boken hennes, gjorde hun det selv, sier Hanne, hvis følgere har tatt godt imot moderne hønsestrikk.

Noen av dem har til og med sendt henne Kirsten Hofstætters tre bøker, som ikke lenger kan kjøpes. I motsetning til original hønsestrikk er fargene i Hannes versjon koordinerte, men tilnærmingen til å fortelle historier i strikking er den samme.

IKONISK GENSER, TAKK!

På kursene hennes lager strikkerne sine egne fortellinger i mønsteret, og har strikket forskjellige motiver som barnebarn, kjøkkenhager og venninner inn i genserne sine. Nå drømmer Hanne om å designe en klassiker som vil leve i mange år, akkurat som den norske Marius-genseren.

– Jeg vil gjerne skape en genser man fortsatt bruker om 50 år. Jeg er ikke interessert i å lage fast fashion, sier Hanne.

Og legger hun genseren ut på Instagram, blir den nok strikket, for hun har over 100 000 følgere fra hele verden.

– Jeg er oppvokst et sted der man ikke stikker nesen for langt frem, så jeg måtte ha en viss alder før jeg turte, men det har gått over all forventning, forteller Hanne.

”
*Jeg er ikke
interessert i
å lage fast
fashion.*

Nå trenger jeg ikke alle huskelistene mine lenger!

Veronica nyter det selvstendige livet sitt. Hun forteller med et smil at hun har et stort kontrollbehov og setter pris på å bestemme ting selv. Veronica bruker mye tid på å strikke, hekle og male bilder. Tidligere kunne hun en gang iblant merke at hun hadde problemer med å fokusere på det hun holdt på med.

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

Var frustrert

Veronica var frustrert over at hun var så glemsk og ikke klarte å fokusere.

Når du er stresset, kan du oppleve at du midlertidig mister kontrollen. Du kan ha vanskeligheter med å huske navn, adresser eller hvor du skal. Dette skyldes gjerne aldersrelatert hukommelsessvikt. Det er ufarlig, men gjør hverdagen vanskeligere. Mange tusen nordmenn er rammet av dette aldersrelaterte symptomet.

Mange søker støtte for å bevare hjernens normale funksjoner. Det skandinaviske kosttilskuddet Clear Brain™ har blitt en stor suksess i alle landene der det selges.

Hun ønsket å gjøre noe med situasjonen og komme tilbake til tidligere kapasitet, slik at hun kunne fortsette med sin aktive livsstil.

Leste om Clear Brain

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



Hvorfor Clear Brain™?

Clear Brain™ inneholder ekstrakt fra valnøtt, granateple og fransk maritim furubark samt vitaminer og mineraler.

Vitamin B6 og B12 bidrar til nervesystemets normale funksjon, til å redusere tretthet og utmattelse samt til normale psykologiske funksjoner. Pantotensyre bidrar til normal mental prestasjonsevne og jod bidrar til normal kognitiv funksjon.

Her kan du kjøpe Clear Brain

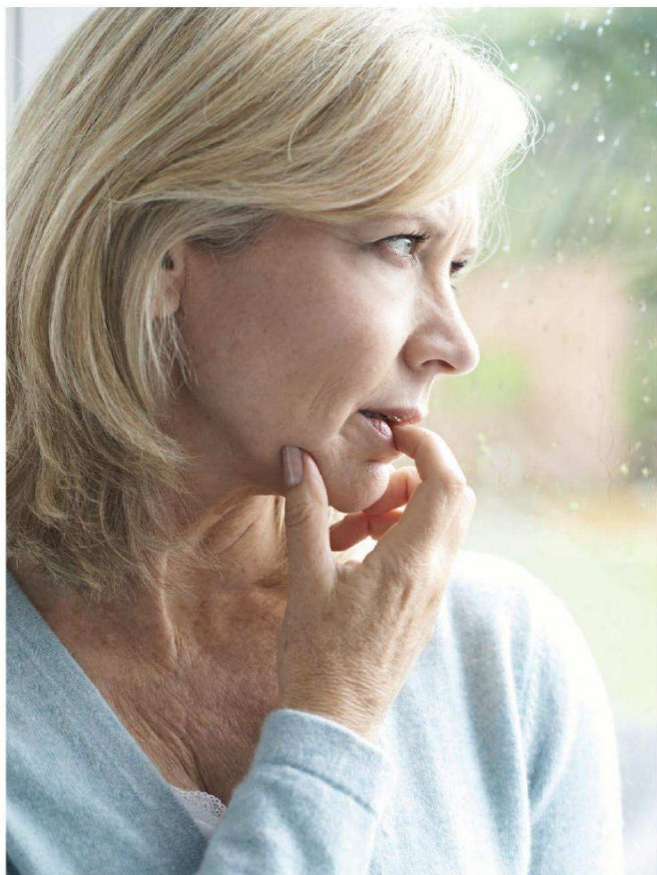
Clear Brain™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.

Bestill Clear Brain™ hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.





Svikter hukommelsen?

Hjernen er avhengig av riktig næring for å fungere på best mulig måte. Dette er noe av det du kan føre hjernen din med.

L-SERIN

Aminosyren L-serin finnes naturlig i kroppen, men den finnes også i en del nøtter, kjøtt og fisk. Kroppen er avhengig av L-serin for å kunne fungere optimalt og for å kunne opprettholde viktige funksjoner i hjernen og sentralnervesystemet.

1

2

ANTIOKSIDANTER

Granatepler inneholder masse antioksidanter, det samme gjør urten Ashwagandha. Antioksidanter kan hjelpe kroppen å håndtere stress, gi mer overskudd og bidra til økt balanse.



BACOPA

Er en liten krypende vannplante, som kan brukes for å styrke både kroppen og sinnet. Bacopa inneholder substanser kalt bacopsider, som kan virke fremmende på hukommelse og mentale funksjoner relatert til hukommelse.

3

B-VITAMINER

Egg, melk og fisk, men også grønnsaker og brød, inneholder næringstoffet Kolin. Kolin er et B-vitamin som både hjernen og nervesystemet trenger for blant annet å hjelpe med hukommelse, regulere humøret og kontrollere muskler.

4

MELKESYREBAKTERIER

Melkesyrebakterier er gode bakterier som kan bidra til å opprettholde en normal fordøyelse og en balansert tarmflora. Nyere forskning viser til viktigheten av hva vi spiser, sammenhengen mellom hjernen og tarmsystemet.

5

FOSFATIDYLSERIN

Fosfatidylserin er et naturlig fosfolipid og en viktig bestanddel i celledmembranen til hjernen, hjerte, lever og muskler. Flere vitenskapelige studier indikerer at Fosfatidylserin nivåene ofte synker med alderen, og det samme gjør hukommelse, læring og oppmerksomhet. De viktigste kildene til Fosfatidylserin er proteinrik mat.

6

KOSTTILSKUDD FOR ØKT YTELSE OG HUKOMMELSE



HUKOMMELSE+ er et nytt og banebrytende produkt med hele 13 utvalgte ingredienser utviklet for en optimal kognitiv funksjon av hjernen; Riktig næring til hjernen - gir økt konsentrasjon og ytelse! Inneholder ingredienser som L-serin, Acetyl L-Carnitine, Kolin, Fosfatidylserin, Bacopa, Ashwagandha, Granatepler, Melkesyrebakterier, samt D-vitamin og utvalgte B-vitaminer for nervesystemet.

Spesialtilbud:

HUKOMMELSE+

Kun kr 149,-

+ porto kr 49.

Få mer informasjon og kjøp produktet på www.biosan.no

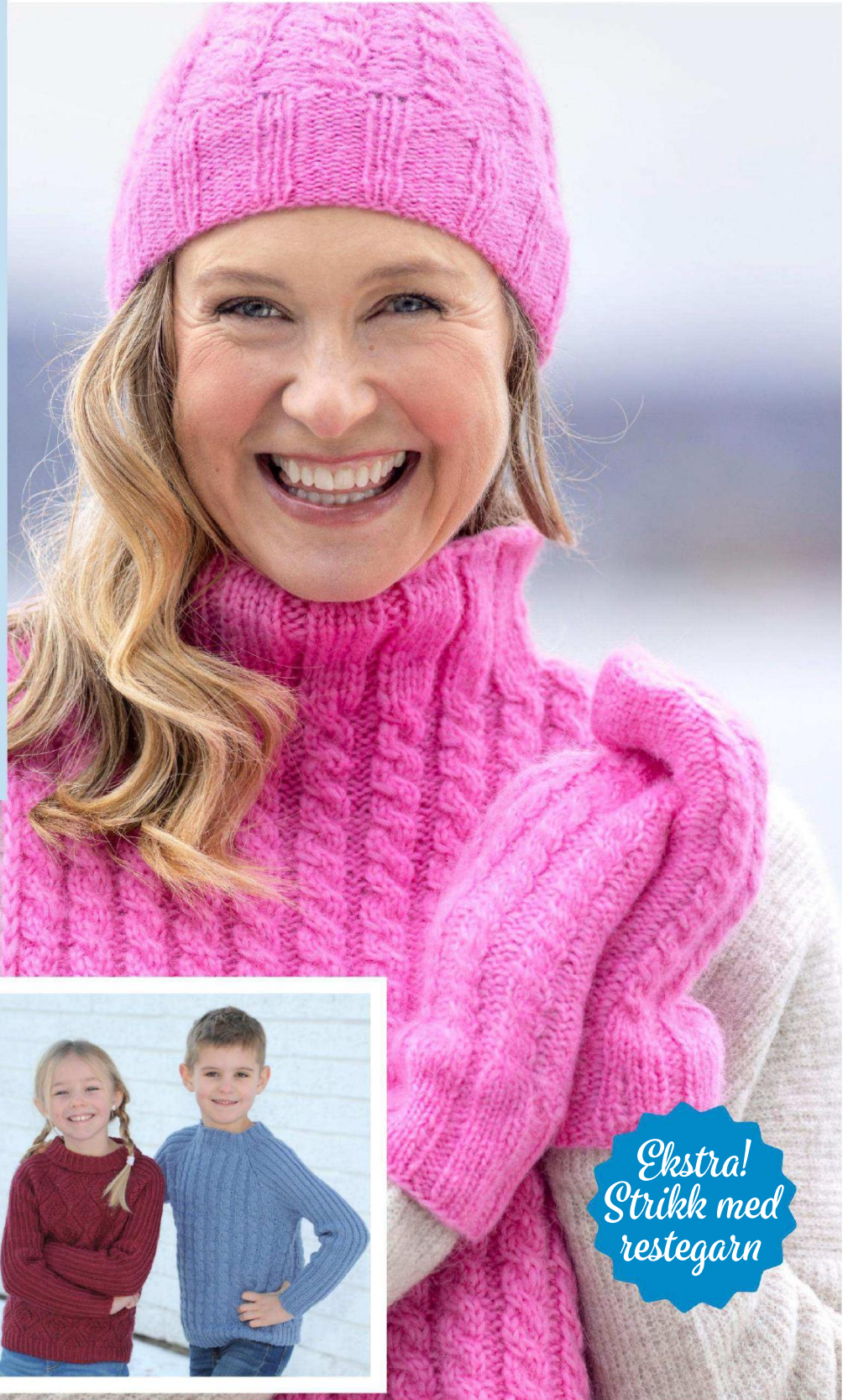
Håndarbeid

— & IDEER —

Familien NR. 04

14. FEBRUAR 2025

- 34 Stripete genser
- 36 Blikkfang - lue, hals og votter
- 39 Kosegenser
- 42 Mykt i mohair
- 45 Herregenser
- 48 Rundfelt favoritt
- 50 Barnegensere med tilbehør
- 63 Vakker vest
- 66 Blomsterpute
- 68 Votter av restegarn
- 72 Mønstret pannebånd
- 74 Heklet restegarnsjakke
- 76 Grytekluter og ovnsvott
- 78 Pene pulsvanter
- 80 Barnegenser med striper
- 82 Bleiebukse til baby
- 83 Babysokker
- 84 Åses lune hjørne



*Ekstra!
Strikk med
restegarn*

FARGEFEEST

Rommelig genser i stripemønster med raglanfelling og lue.

DESIGN: BER-LIN DESIGN / V ELIN SØRUNG STYLING: TONE SKIPA FOTO: ESTEN A. BORGOS

GENSER OG LUE

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde ca.: 92 (100) 108 (117) 127 (138) cm

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

Ermelengde ca.: 47 (48) 48 (49) 49 (50) cm

Garn: Sandnes Garn Peer Gynt, 100 % norsk ull, nøster à 50 g = ca. 91 meter

Farger og garnmengde:

Genser

Natur m/tuttifrutti 1044: 4 (4) 5 (5) 6 (6) nøster

Jolly blue 6046: 2 nøster alle str

Magenta 4628: 3 (3) 3 (4) 4 (4) nøster

Lemon 9004: 1 (1) 1 (1) 2 (2) nøster

Bjørnebærsaft 4672: 2 nøster alle str

Spring green 8733: 1 (1) 1 (1) 2 (2) nøster

Lue (one size dame)

Natur m/tutti frutti 1044: 1 nøste (eller rest fra genser)

Magenta 4628: 1 nøste

Pinner: Rundp og strømpep nr. 3½ og 4

Tilbehør: Skinnudsk til lue

Strikkefasthet: 21 m glattstrikk i bredden på p nr. 4 måler ca. 10 cm, 27 omg glattstrikk på p nr. 4 = ca. 10 cm

GENSER

BOLEN

Legg opp 194 (210) 226 (246) 266 (290) m med natur på p nr. 3½. Strikk 5 cm vrangbord rundt med 1 r, 1 vr.

Skift til p nr 4. Strikk videre i glattstrikk med mønster etter diagr som gjentas. Sett et merke i hver side med 97 (105) 113 (123) 133 (145) m til hver del. Strikk til arb måler ca. 39 (40) 41 (42) 43 (44) cm, og fell på siste omg 12 m i hver side = 6 m på hver side av merkene. Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMENE

Legg opp 40 (42) 44 (44) 46 (48) m med natur på p nr. 3½. Strikk 5 cm vrangbord rundt med 1 r, 1 vr. Samtidig på siste omg økes 9 (11) 11 (13) 13 (13) m jevnt fordelt = 49 (53) 55 (57) 59 (61) m. Skift til p nr. 4. Sett et merke i begynnelsen av omg = midt under ermet. Det er nå viktig at mønsteret på toppen av ermet slutter likt med toppen av mønsteret på bolen før raglan! Mål derfor fra siste omgang på bolen nedover på mønsteret til det er målt en hel mønsterrapport, fortsett fra toppen og nedover igjen til det er målt i alt ca. 42 (43) 43 (44) 44 (45) cm (eller ønsket lengde før vrangborden). Merk av denne omgangen i diagrammet.

Strikk videre i mønster etter diagr som gjentas, og begynn 1. omg som avmerket (fra bolen). Samtidig, på 3. omg, økes 1 m på hver side av merket. Gjenta økningen hver 3. (3.) 3. (2½.) 2½. (2½.) cm i alt 13 (13) 14 (15) 16 (16) ganger = 75 (79) 83 (87) 91 (93) m.

Når hele ermet måler ca. 47 (48) 48 (49) 49 (50) cm, eller ønsket lengde som målt tidligere, felles 12 m midt under ermet på samme omg i diagr som på bolen = 6 m på hver side av merket. Legg arb til side og strikk det andre ermet likt.

BÆRESTYKKET

Sett alle delene inn på samme rundp nr. 4, med et erme over hver felling på bolen = 296 (320) 344 (372) 400 (428) m.

Sett et merke i hver sammenføyning rundt 2 m (første og siste m på hver del) = 4 merker.

Begynn bak ved venstre ermet. Fortsett rundt i glattstrikk og mønster som før på hver del. Samtidig, på 1. omg, felles det til raglan i bunnfarge eller mønstrefarge (det som blir penest) ved hvert merke slik: Strikk til 3 m før merket, ta neste m løs av p, strikk 1 r, trekk den løse m over, strikk 2 r, strikk 2 m r sm = 8 m felt i omg.

Gjenta raglanfellingene på hver omg 0 (0) 0 (6) 8 (12) ganger til, deretter hver 2. omg til det er felt i alt 16 (19) 22 (25) 28 (32) ganger. På neste omg felles de midterste 21 (21) 21 (23) 25 (25) m på forstykket av til hals. Strikk ut p og klipp tråden.

Begynn på høyre side av halsfellingene på forstykket = retten. Fortsett videre frem og tilbake med mønster som før og raglanfellingene fra retten. Samtidig felles videre for halsringning på hver 2. p 3,2,2,2,1,1 m i hver side (likt alle str). Strikk til det er felt i alt 23 (26) 29 (32) 35 (39) raglanfellingene = 69 (69) 69 (71) 73 (69) m igjen på p. Strikk halskanten.

HALSKANT

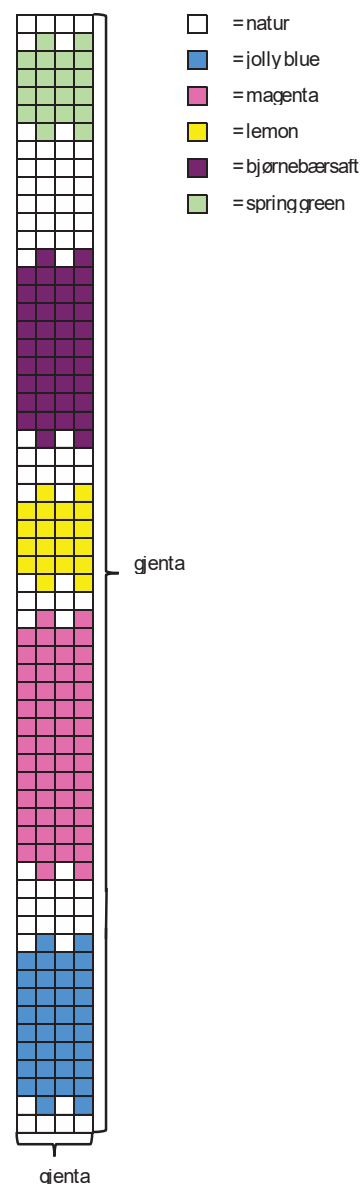
Begynn bak ved venstre erme natur på p nr. 3½. Strikk m på p rett og strikk opp ca. 1 m i hver m 3 ganger, hopp over 1 m, som gjentas rundt hele halsringningen. M-tallet må være et partall eller ca. 110 (112) 112 (114) 114 (116) m. Strikk ca. 6 cm rundt i vrangbordstrikk med 1 r, 1 vr. Fell løst av.

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



LUE

Legg opp med natur 104 m på p nr. 3½. Strikk 5 cm vrangbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 4. Strikk videre i glattstrikk i magenta til hele luen måler 18 cm. Sett 4 merker med 26 m mellom hvert merke. Fell av til topp ved å strikke 2 vridd r sm før og 2 r sm etter hvert merke. Gjenta fellingen på hver omg til det gjenstår 8 m i omg. Klipp tråden og trekk den gjennom resterende m. Fest alle løse tråder. Fest 1 dusk eller pompong i toppen av lua.



Blikkfang

Lue, hals og votter med søte fletter,
strikket i et mykt og deilig garn.

DESIGN: TANJA THERESE GRØNNEBERG OG MAY BRITT BJELLA ZAMORI
FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

FLETTE-SETT

Størrelse: Voksen

Lue, passe til hodeomkrets: Ca. 50/54 cm

Hals, lengde for- og bakstykket: 38/30 cm opp til skulder

Garn: Alpaca Bris fra Viking Garn (60 % baby alpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon, 50 g/150 m): Lys rosa (361)

Garnforbruk:

Lue: 50 g

Hals: 100 g

Votter: 50 g

Pinner: Strømpep nr. 3,5 og 4,5, kort rundp nr. 5 og 6

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

Tilbehør: 1 stor, hvit dusk i fuskepels til luen

LUE

Legg opp 78 m på rundp nr. 5 og strikk 8 cm vr.bord rundt med 4 vr, 2 r. Du kan også strikke 4 r, 2 vr, og vr-borden vil følge flettemønsteret. Bytt til rundp nr. 6 og fortsett med mønster etter diagram A. Start ved pilen i høyre side. Strikk til arb måler ca. 16 cm fra vrangborden og start fellingen.

1. omg: Strikk 2 r sammen i hver flette ut omg.

2. omg: Strikk r over r og vr over vr.

3.-4. omg: Strikk som 1. og 2. omg.

5. omg: Strikk 2 vr sammen i hvert vr felt ut omg.

6. omg: Strikk 2 r sammen i hvert r felt ut omg.

Klipp av tråden, før den gjennom de siste m, stram og fest løse tråder godt. Sy fast dusken i toppen og brett vr.borden opp 4 cm.

VOTTER

Legg opp 36 m på strømpep nr. 3,5 og strikk rundt. Strikk 8 cm vrangbord med 4 r, 2 vr. Bytt til strømpep nr. 4,5. Fortsett med flettemønster over de første 22 m, start ved pilen i diagrammet. Strikk vr ut omg. Strikk 5 cm fra vrangborden. Sett de første 5 m på en tråd til tommelhull, og legg opp 5 nye m.

Fortsett med mønster til arb måler 16 cm fra vrangborden og start fellingen.

1. omg: Strikk *4 m, 2 m sm*, gjenta *-* ut omg.

2. omg og hver annen omg: Strikk r over r og vr over vr.

3. omg: Strikk *3 m, 2 m sm*, gjenta *-* ut omg.

5. og 7. omg: Strikk 2 m sm ut omg.

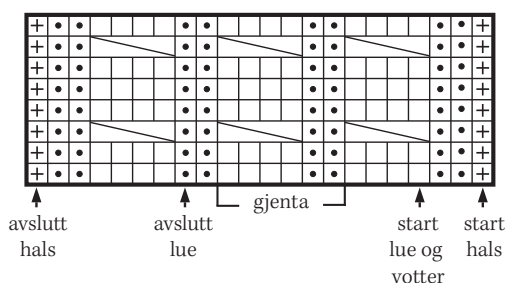
Klipp av tråden, trekk den gjennom de resterende m, stram og fest tråden godt.

TOMMEL

Sett de 5 m fra tråden på en strømpep nr. 4,5 og plukk opp 1 m i hver av de nye m på oversiden, pluss 1 m i hver side = 12 m. Strikk vrangstrikk rundt i 8 cm. Strikk 1 omg med 2 m vr ut omg = 6 m. Klipp av tråden og trekk den gjennom de resterende m, stram og fest tråden godt.

På neste vott lages det tommelhull over de 5 siste m på pinne 2.

DIAGRAM



TEGNFORKLARING

□ = r

• = vr

⊕ = kantm (ta 1. m på hver p vr løs av og strikk siste m r)

▤ = sett 2 m på hjelpep foran arb, strikk 2 r og strikk m fra hjelpep r







HALS

FORSTYKKET

Legg opp 70 m på rundp nr. 6. Strikk flettemønster etter diagram frem og tilbake i 38 cm.

Fell av de ytterste 14 m i hver side til skuldre = 42 m.

Hals: Legg opp 1 ny m i hver side til kantm, som nå strikkes r på hver p. Strikk vrangbord med 1 kantm, *2 vr, 4 r*, gjenta *-* ut p og avslutt med 2 vr og 1 kantm, pass på at du strikker r over m i fletten og vr over vr, så vrangborden følger flettemønsteret. Strikk til halsen måler 8 cm. Fell av som m vises.

BAKSTYKKET

Strikk som forstykket, men fell av til skuldre når arb måler 30 cm.

MONTERING

Sy sammen skulder og hals i hver side, pass på at flettene møtes midt oppå skulderen og at det blir 2 vr m i hver side av halsen. Fest løse tråder.



Kosegenser i varme toner

Denne gode genseren med stort, grafisk mønster
er morsom å strikke.

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



CAPPUCCINO BAR-GENSER

Størrelser: S (M) L (XL) XXL

Plaggets mål:

Overvidde 93 (107) 120 (133) 147 cm

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

Ermelengde 48 (49) 50 (51) 52 cm

Garn: Viking Snorre (100 %

Highland merinoull) nøster à 100 g

Garnmengde:

Mellombrun (nr. 209) 6 (6) 7 (7) 8

nøster

Naturhvit (nr. 202) 2 (3) 3 (4) 4

nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2426-8 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no.

Veil. pinner: Pinner nr. 6 og 7

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

BOLEN

Legg opp 112 (128) 144 (160) 176 m med mellombrun på p nr. 6, og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbordstrikk i ca. 8 cm. Skift til p nr. 7 og glattstrikk. Sett et merke i hver side med 57 (65) 73 (81) 89 m til forstykket og 55 (63) 71 (79) 87 m til bakstykket.

Når arb måler ca. 17 (18) 19 (20) 21 cm, strikkes mønster A rundt etter diagr. Når arb måler ca. 43 cm (likt for alle str.), felles 3 m i hver side for ermehull (2 m fra forstykket og 1 m fra bakstykket). Fortsett rundt med mønster A som før, og legg samtidig opp 4 nye m over hver felling (= klippe-m som strikkes vr i bunnfargen uten mønster).

Når arb måler ca. 57 (57) 58 (59) 60 cm, sett de 11 (11) 11 (11) 13 midterste m på forstykket på en hjelpep for halsfelling. Fortsett rundt med mønster A som før, og legg samtidig opp 4 nye m over m på hjelpep (= klippe-m som strikkes vr i bunnfargen uten mønster). Etter mønster A, strikkes glattstrikk med mellombrun til arb måler ca. 64 (65) 66 (67) 68 cm.

ERMER

Legg opp 28 (28) 32 (32) 36 m med mellombrun på p nr. 6, og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbordstrikk i ca. 7 cm. Skift til p nr. 7, og strikk glattstrikk. Øk på 1. omg jevnt fordelt til 33 (33) 37 (37) 41 m. Sett et merke ved omg beg (= midt

under ermet), og øk 1 m på hver side av merket ca. hver 4,5. (4.) 4,5. (4.) 5. cm. Når ermet måler ca. 21 (22) 23 (24) 25 cm, strikkes mønster A rundt etter diagr. NB! Begynn der pilen viser.

Etter mønster A, strikk glattstrikk med mellombrun til det er 51 (53) 55 (57) 59 m i omg, og ermet måler ca. 48 (49) 50 (51) 52 cm. Vend vrangen ut, og strikk 5 omg glattstrikk til belegg. Fell løst av. Strikk et tilsvarende erme.

MONTERING

Damp arb forsiktig på vrangen. Sy med den minste sikksakken 2 maskinsømmer i klippe-m for ermehull og 2 maskinsømmer i klippe-m midt foran for halsåpning. Klipp opp mellom sømmene. Sy med vanlig sikk-sakk en søm over sårkantene etter oppklipp.

Marker med en tråd en fin bue for halsåpning med 7 (7) 8 (8) 8 m til halsringning på hver side av klippe-m foran (= 25 (25) 27 (27) 29 m i hals-

ringningen foran og 25 (25) 27 (27) 29 m bak i nakken). Strikk eller mask sammen 15 (19) 22 (26) 29 m på hver skulder.

HALSKANT

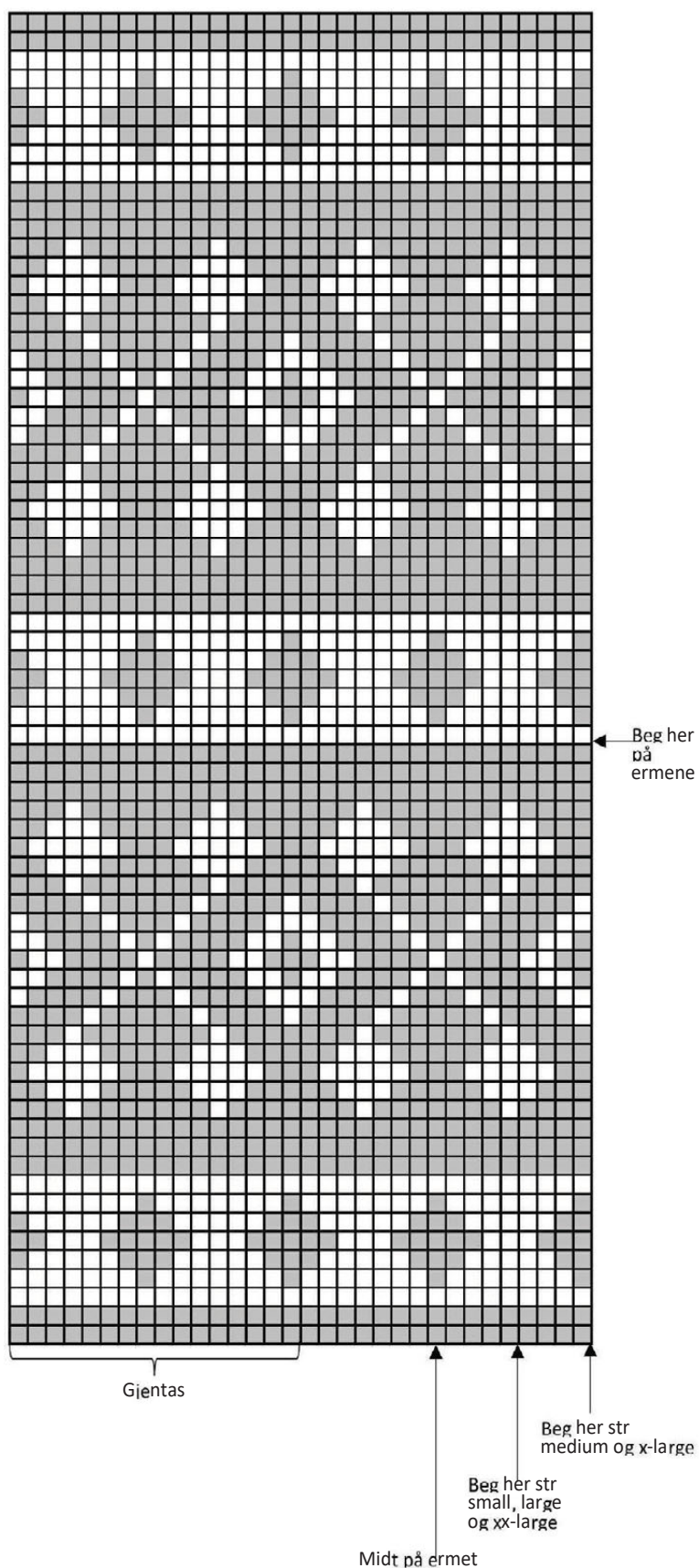
Plukk opp med mellombrun på p nr. 6 de 25 (25) 27 (27) 29 m i nakken, deretter 8 (8) 9 (9) 9 m langs tråden på venstre side, de 11 (11) 11 (11) 13 avsatte m midt foran og til slutt 8 (8) 9 (9) 9 m langs tråden på høyre side = 52 (52) 56 (56) 60 m i omg. Strikk 1 omg glattstrikk rundt, deretter 2 r, 2 vr i vrbordstrikk til halskanten måler ca. 8 cm. Fell løst av med r over r og vr over vr. Sy med den minste sikksakken 2 maskinsømmer langs halskanten på innsiden. Klipp bort overflødig stoff, og sy med vanlig sikk-sakk en søm over sårkanten etter oppklipp.

VIDERE MONTERING

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



Mønster A



■ = Mellombrun
 □ = Naturhvit



Mykt i mohair

En deilig og myk genser som oser av vår.

DESIGN OG FOTO: PERMIN

GENSER MED MØNSTER

Størrelser: (S/M) L/XL (XXL/3XL)

Passer brystmål (85/95) 105/115

(125/135) cm

Modellen på bildet er 175 cm høy med brystmål 84 cm og bærer en størrelse L/XL

Plaggets mål:

Overvidde (100) 120 (140) cm

Hel lengde (53) 55 (57) cm

Erme, målt fra halskant, (66) 67 (68) cm

Garn: Bella by Permin (75 % kid mohair, 20 % ull og 5 % polyamid) 50 g = ca. 145 meter

Garnmengde:

Farge A: Mulberry (nr. 883290) 4 (4) 5 nøster

Farge B: Beige (nr. 883271) 3 (3) 4 nøster

Veil. pinner: Rundp nr. 5 og 6 (40 og 80 cm), strømpep nr. 5

Strikkefasthet: 14 m x 22 omg glattstrikk på p nr. 6 = 10 x 10 cm, eller den p som gir riktig strikkefasthet. Det er viktig å overholde strikkefastheten for å oppnå riktig resultat. Lag alltid en strikkeprøve før du begynner.

Strikkehjelp: Opplysninger om nærmeste forhandler: norge@permin.dk

FRAMGANGSMÅTE

Genseren strikkes nedenfra og opp rundt på rundp i mønster. Legg merke til at det er forskjellige startpunkter i diagrammet for at et helt motiv plasseres midt på forstykket. Arbeidet deles ved ermehullet, og siden strikkes det frem og tilbake i mønster. Ermene regner man ut slik at man starter der i diagram som gjør at et stort motiv kommer midt på ermet.

BOLEN

Legg opp (140) 168 (196) m med fg. A på rundp nr. 5. Strikk 5 cm rundt i vrbord (2 r, 2 vr). Beg og avslutt omg med 1 r. Sett samtidig en markør (M) i beg og en etter (70) 84 (98) m. Bytt til rundp nr. 6 og strikk glattstrikk etter diagr. Merk at omg begynner og slutter på ulike steder slik at et helt motiv plasseres midt foran = (5) 6 (7) hele motiver på omg. Gjenta diagr i høyden til arb måler totalt (35) 36 (37) cm. Del arb ved M i hver side. Legg opp 1 ny m i hver side som ikke inngår i diagr, men strikkes som kantom i r på alle p. Forts frem og tilbake med glattstrikk etter diagr = (72) 86 (100) m.

FORSTYKKE

Strikk til arb måler (43) 45 (47) cm. Fell de midterste 28 m til halsutringning (kun med fg. A). Strikk hver side ferdig for seg og fell av i halssiden med 3, 2, 1 m = (16) 23 (30) m. Strikk til hele arb måler (53) 55 (57) cm. Fell av. Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.

BAKSTYKKE

Strikk til arb måler (48) 50 (52) cm. Fell de midterste 34 m til nakke. Strikk hver

side ferdig for seg og fell mot halsen med 2, 1 m = (16) 23 (30) m. Strikk til hele arb måler (53) 55 (57) cm. Fell av. Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.

ERMER

Legg opp (36) 36 (40) m med fg. A på strømpep nr. 5. Strikk 5 cm rundt i vrbord (2 r, 2 vr). Beg og avslutt omg med 1 r. Sett en M i begynnelsen. Bytt til strømpep nr. 6 og strikk 1 omg samtidig som det økes (18) 20 (20) m jevnt fordelt = (54) 56 (60) m. Forts etter diagr slik: Strikk (13) 14 (16) m før og etter de 28 m som gjentas (= stort motiv midt på ermet). Strikk til ermet måler (50) 46 (42) cm (kortere ermer i større str. pga. bredere skuldre). Fell løst av på neste omg i fg. A. Strikk det andre ermet på samme måte.

MONTERING

Sy skuldrene sammen med maskesting. Sy ermene på med madrassting fra retten.

HALSKANT

Plukk opp 108 m (start midt bak) fra retten med fg. A på rundp nr. 5. Strikk 10 cm rundt i vrbord (2 r, 2 vr). Begynn og avslutt omg med 1 r. På siste omg strikkes annenhver m sm med hver 2. m fra oppleggskanten mot vrangen samtidig som m felles av (kan også sys ned etterpå).

VIDERE MONTERING

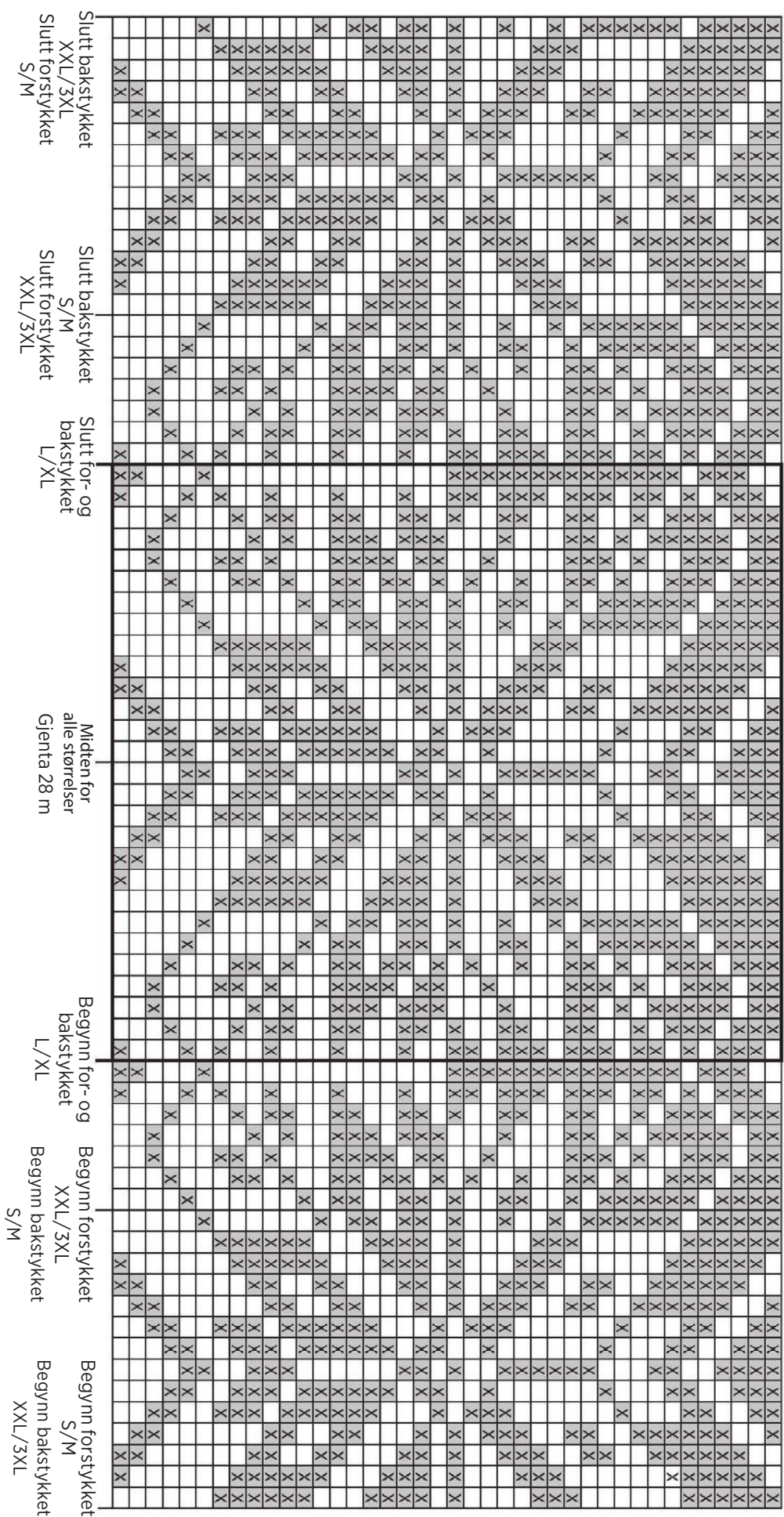
Fest tråder. Damp arb lett eller skyll det i kaldt vann og la det tørke flatt.



Strikk med to farger

Når det strikkes mønster med to farger, er det veldig viktig at du alltid holder trådene likt på fingeren. Dvs. at ligger den mørke tråden foran på fingeren, må den ligge slik gjennom hele arbeidet. Dersom du kaster tråden, må det alltid kastes med samme farge. Da får du et jevnt og pent resultat.

Diagram 1 (D1)



Herlig herregenser

Myk og deilig genser i merinoull til menn.

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



EDEN GENSER

Størrelser: S (M) L (XL)

Plaggets mål:

Overvidde: 93 (107) 120 (133) cm

Hel lengde: 68 (70) 70 (72) cm

Ermelengde: 51 (52) 53 (54) cm

Garn: Viking Wool (100 % highland merinoull), nøster à 50 g

Beige nr. 509: 14 (15) 16 (17) nøster

Veil. pinner: Nr. 4 og 5

Strikkefasthet:

18 m glattstrikk på p nr. 5 = 10 cm

24 m flettestrikk på p nr. 5 = 10 cm

Opplysninger om oppskrift 2502-1 og garnet får du hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no

Legg opp på p nr. 4 168 (192) 216 (240) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 7 cm. Skift til p nr. 5. Strikk 1 omg glattstrikk og øk på denne omg jevnt fordelt til 224 (256) 288 (320) m. Sett et merke i hver side med 112 (128) 144 (160) m til hver del. Strikk mønster A rundt etter diagrammet. Når arb måler ca. 44 (45) 45 (46) cm, del arb i hver side for ermeåpning, og strikk bakstykket ferdig først. (NB! Del slik at det alltid flettes fra retten).

BAKSTYKKE

Fortsett frem og tilbake med mønster A som før. Når arb måler ca. 68 (70) 70 (72) cm, fell som vist øverst i diagrammet = 84 (96) 108 (120) m igjen på p.

FORSTYKKE

Strikk som bakstykket, men når arb måler ca. 60 (61) 61 (62) cm, sett de 16 midterste m på en hjelpetråd for halsfelling. Strikk hver del ferdig for seg. Sett av på halssiden 8 m 2 ganger = 32 (40) 48 (56) m igjen til hver skulder. Strikk til forstykket er like langt som bakstykket. På siste p fell som vist øverst i diagrammet = 24 (30) 36 (42) m igjen på p. Strikk den andre siden på samme måte.

ERMER

Legg opp på p nr. 4 38 (40) 42 (44) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 7 cm. Skift til p nr. 5. Strikk 1 omg glattstrikk og øk på denne omg jevnt fordelt til 42 (44) 46 (48) m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet). Strikk nå etter denne inndelingen: 2 (3) 4 (5) m glattstrikk, mønster B over de neste 38 m og øk som vist i diagr = 52 m mønster B) og



2 (3) 4 (5) m glattstrikk = 56 (58) 60 (62) m i omg. Fortsett rundt etter denne inndelingen samtidig som de økes 1 m på hver side av merket ca. hver 2. cm (likt for alle størrelser) til det er 100 (104) 104 (108) m i omg, og ermet måler ca. 51 (52) 53 (54) cm. På siste omg fell som vist øverst i diagrammet = 86 (90) 90 (94) m i omg. Fell av. Strikk et tilsvarende erme.

MONTERING

Strikk eller mask sammen 24 (30) 36 (42) m på hver skulder.

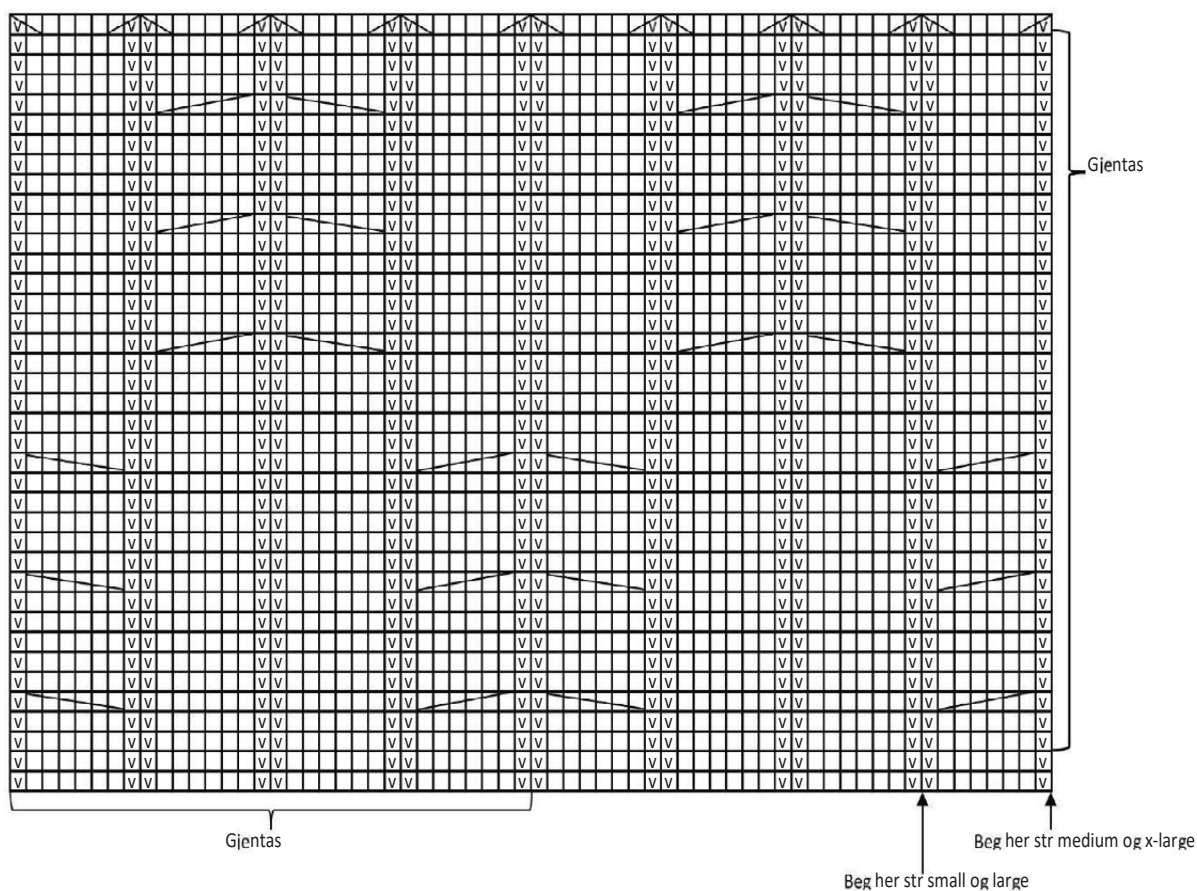
HALSKANT

Strikk eller plukk opp på p nr. 4 ca. 100 (104) 104 (108) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 8 cm. Fell av med r over r og vr over vr. Brett halskanten dobbelt mot vrangen og sy den løst til.

MONTERING

Sy i ermene og fest alle løse tråder pent på vrangen.

Mønster A



Mønster B, ermene

□ = Rett fra retten, vrang fra vrangen

▣ = Vrang fra retten, rett fra vrangen

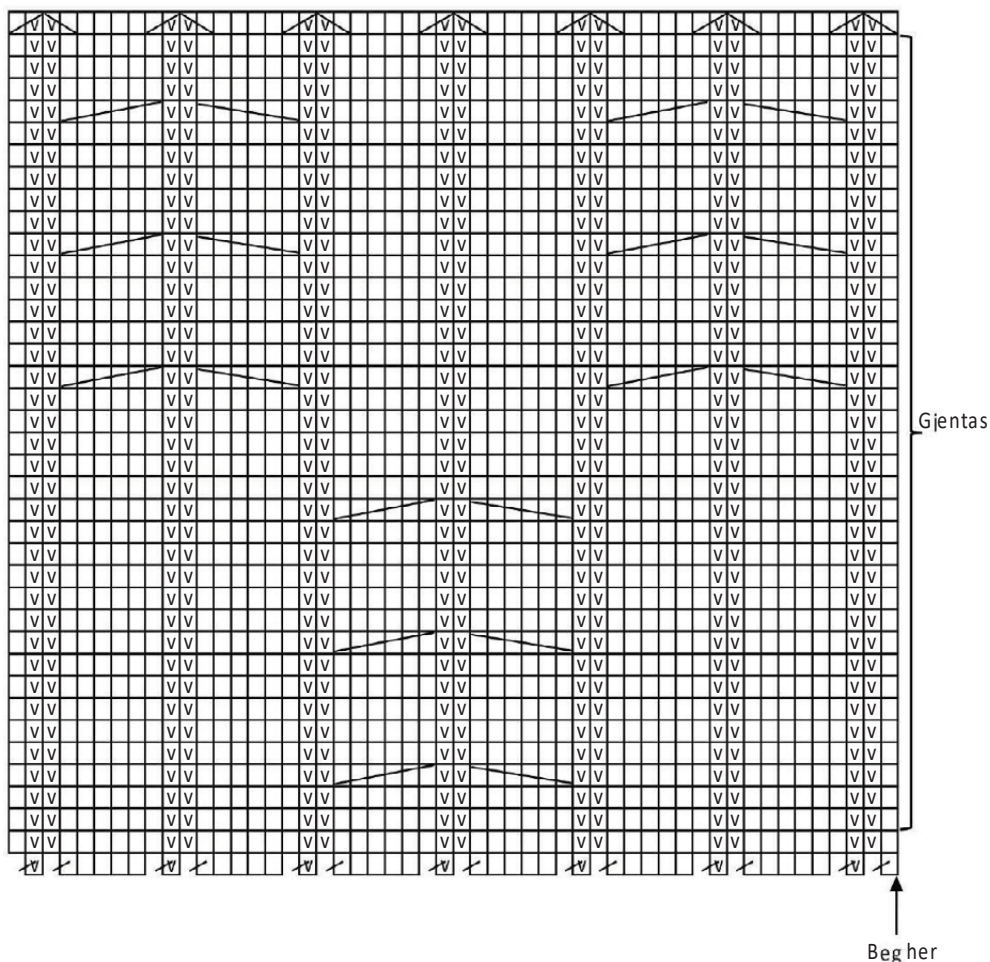
▤ =

Sett 3 m på hj p bak arbeidet
Strikk 3 m rett, så m fra hj p rett

▥ =

Sett 3 m på hj p foran arbeidet.
Strikk 3 m rett, så m fra hj p rett

▧ = 2 m rett sammen





My favoritt

Denne genseren kommer du til å elske.
Et nydelig mønster i duse toner og myk, deilig ull.

DESIGN: SISCO SÄLPÄKIVI FOTO: NOVITA

ELSKLING-GENSEREN

Størrelser: S (M) L (XL) XXL (3XL)

Plaggets mål:

Omkrets 96 (104) 112 (120) 128 (136) cm

Lengde midt bak 61 (63) 65 (67) 69 (71) cm

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

Garn: Novita Wonder Wool (100 % ull)
50 g = 50 meter

Garmengde:

Snødrivor (nr. 004) 400 (450) 450 (500) 550 (600) g

Puder (nr. 609) 50 (100) 100 (100) 100 (100) g

Skogssvamp (nr. 068) 50 (100) 100 (100) 100 (100) g

Skymning (nr. 163) 50 (50) 50 (50) 100 (100) g

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift, garn og forhandler se novita.com

Veil. pinner: Rundp nr. 3,5–4 (40, 60 og 80 cm) og strømpep nr. 3,5–4

Strikkefasthet:

22 m og 32 omg glattstrikk = 10 cm

22 m og 25 omg mønsterstrikk = 10 cm

Strikkeinfo: Genseren strikkes ovenfra og ned uten mønstering.

BÆRESTYKKE

Legg opp 100 (104) 104 (108) 108 (112) m på kort rundp nr. 3,5 med fargen Snødrivor. Strikk 3 cm vrbord rundt med 2 r, 2 vr. Strikk 2 omg glattstrikk og øk 14 (16) 22 (21) 27 (29) m jevnt fordelt på første omg = 114 (120) 126 (129) 135 (141) m. Beg med mønsterstrikk etter diagr, gjen- ta mønsterrapporten på 3 m 38 (40) 42 (43) 45 (47) ggr rundt. Strikk omg 2–48 i diagr. Bruk maskemarkør ved omg-slutt. Bytt til lengre rundp ved behov.

På omg 3, 6, 10, 16 og 24 økes 1 m i hver rapport = 304 (320) 336 (344) 360 (376) m.

Etter diagr fortsetter arb i glattstrikk med fargen Snødrivor. Når bærestykket måler 19 (20) 21 (22) 22 (23) cm fra vrborden, deles m inn i fire deler slik: 88 (94) 100 (106) 112 (118) m (bakstykket), 64 (66) 68 (66) 68 (70) m (erme), 88 (94) 100 (106) 112 (118) m (forstykket) og 64 (66) 68 (66) 68 (70) m (erme).

BOLEN

Strikk 88 (94) 100 (106) 112 (118) m r over bakstykket, sett erme-m på en tråd og legg opp 16 (20) 22 (26) 28 (32) m til ermehull, strikk 88 (94) 100 (106) 112 (118) m r over forstykket, sett erme-m på en tråd og legg opp 16 (20) 22 (26) 28 (32) m til ermehull = 208 (228) 244 (264) 280 (300) m på p. Strikk glattstrikk rundt. Når arb måler 37 (38) 39 (40) 42 (43) cm fra ermehullet, strikkes 5 cm vrbord med 2 r, 2 vr. Fell av i vrbord.

ERMER

Plukk opp 64 (66) 68 (66) 68 (70) m fra ermeåpningen med strømpep nr. 3,5. Plukk opp 16 (18) 20 (26) 28 (30) m fra de nye oppleggs m i ermehullet = 80 (84) 88 (92) 96 (100) m. Strikk glattstrikk rundt. Omg starter midt i de nye m under ermet.

Etter 3 (2,5) 2 (2) 2 (2) cm skal du felle slik: Strikk 1 r i beg av omg, strikk 2 m r sm, strikk r til 3 m før omg beg, strikk 2 m vridd sm, 1 r (= 2 m felt). Gjenta fellin- gene med 2,5 (2,5) 2 (2) 2 (2) cm mellom- rom ytterligere 13 (15) 17 (17) 19 (21) ggr = 52 (52) 52 (56) 56 (56) m.

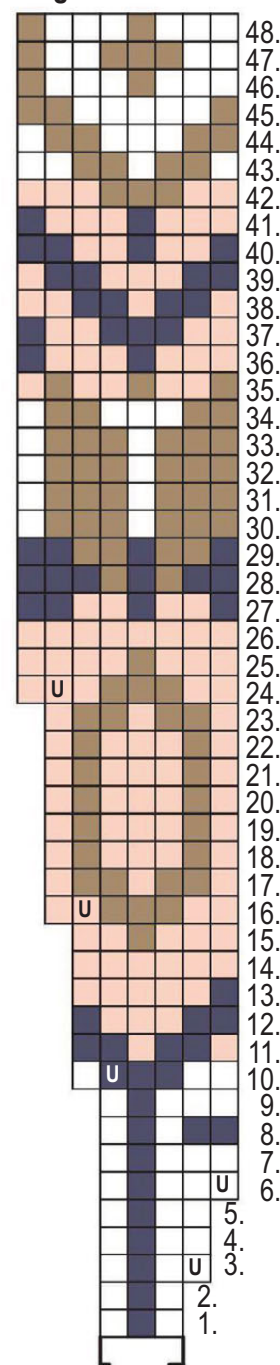
Når ermet måler 43 (44) 45 (46) 46 (47) cm, strikkes 5 cm vrbord med 2 r, 2 vr. Fell av i vrbord.

Strikk det andre ermet likt.

MONTERING

Fest tråder. Legg arb flatt med vrangen opp, fukt lett og la tørke.

Diagram



Gjenta
rapport

KUL I KULDA

Begge settene er strikket i Vilja, et økologisk og mykt ullgarn som passer godt til barn. Hullstrikken har bladformet mønster og flettene er tøffe med vridde rette og vrang masker. Buksen er strikket i elastisk vrangbordstrikk.

DESIGN: TANJA THERESE GRØNNEBERG OG MAY BRITT BJELLA ZAMORI
FOTO: MARIANNE OTTERDAHL JENSEN

VILJA SETT

Størrelse:

Lue: 4–5 (6–8) 9–10 år

Genser: 4 (6) 8 (10) år

Bukse: 4 (6) 8 år

Mål:

Lue:

Omkrets: 47 (52) 55 cm

Genser:

Overvidde: 70 (77) 85 (92) cm

Hel lengde: Ca. 41 (46) 52 (56) cm

Ermelengde: 27 (31) 35 (40) cm

Bukse:

Livvidde: 62 (67) 72 cm

Benlengde: 44 (50) 58 cm

Garn: Vilja fra Solberg Spindleri (100 % økologisk ull, 50 g/175 m)

Garnforbruk:

Lue: Plomme (nr. 4432) 50 (50) 100 g

Genser: Lyng (nr. 4380) 200 (250) 300 (350) g

Bukse: Plomme (nr. 4432) 150 (200) 250 g

Opplysninger om garnet fås hos:

Solberg Spindleri tlf. 32 87 04 00 eller se solbergspindleri.no

Pinner: Rundp nr. 2,5, 3 og 3,5 og strømpep nr. 3,5

Strikkefasthet: Ca. 24 m hullstrikk på p nr. 3,5 = 10 cm

Tilbehør: Buksestrikk ca. 55 (60) 65 (70) cm lang

LUE

Legg opp 114 (126) 132 m på p nr. 3 med plomme og strikk 12 (10) 10 cm vrbord rundt med 2 r, 1 vr. Bytt til p nr. 3,5, strikk 1 omg r og øk samtidig 12 (0) 12 m jevnt fordelt = 126 (126) 144 m.

Fortsett med mønster etter diagr 1. Start med omg som vist i høyre side i diagr for valgt str. Strikk og fell som tegnet inn i diagr = 21 (21) 24 m etter



alle fellingene. Klipp av tråden, før den gjennom de siste m to ggr ved hjelp av en butt nål, stram og fest tråden godt. Brett opp kanten 6 (5) 5 cm. Luen måler ca. 20 (22) 23 cm. Skyll opp lua og legg den flatt til tørk.

GENSER

BOLEN

Legg opp 168 (186) 204 (222) m på p nr. 3 og strikk 4 (4) 4 (4) cm vr-bord rundt med 1 vridd r, 2 vr (de tre første radene av diagr). Bytt til p nr. 3,5 og strikk videre etter følgende inndeling på forstykket:

4 år: (1 vridd r, 2 vr) 2 ggr, strikk etter diagr 1 over de neste 73 m, 2 vr, 1 vridd r, 2 vr.

6 år: 1 vr, strikk etter diagr over de neste 91 m, 1 vr.

8 år: (1 vridd r, 2 vr) 2 ggr, strikk etter diagr 1 over de neste 91 m, 2 vr, 1 vridd r, 2 vr.

10 år: 1 vr, strikk etter diagr 1 over de neste 109 m, 1 vr.

Du har nå strikket forstykkets 84 (93) 102 (111) m, strikk bakstykket på sam-



me måte og sett et merke i hver side, dvs. i en vridd r m i str. 4 og 8 år og mellom 2 vr m i str. 6 og 10 år. Strikk til arb måler 24 (27) 31 (33) cm.

Ermehull: Fell av 5 m, strikk 73 (83) 91 (101) m, fell av 11 (10) 11 (10) m, strikk til det står igjen 6 (5) 6 (5) m på omg og fell de av. Legg arb til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp 45 (47) 51 (53) m på strømpep nr. 3 og strikk 4 cm vr-bord rundt med 1 vridd r, 2 vr. Bytt til p nr. 3,5, fortsett med vrangbordstrikk etter samme inndeling og sett et merke i første m på omg (= merkem).

Øking: Øk samtidig 1 m på hver side av merkem hver 2. cm 12 (14) 14 (16) ggr →

TIPS!
Hvis du vrer
buksa, får den
samme struktur
som oppbretten
på lua.



DIAGRAM 1 – LUE

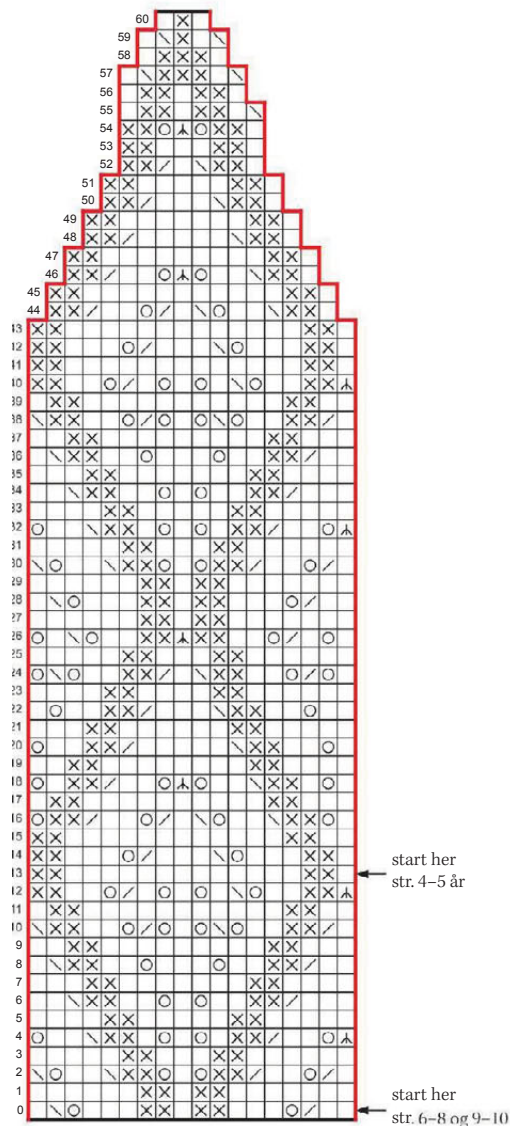
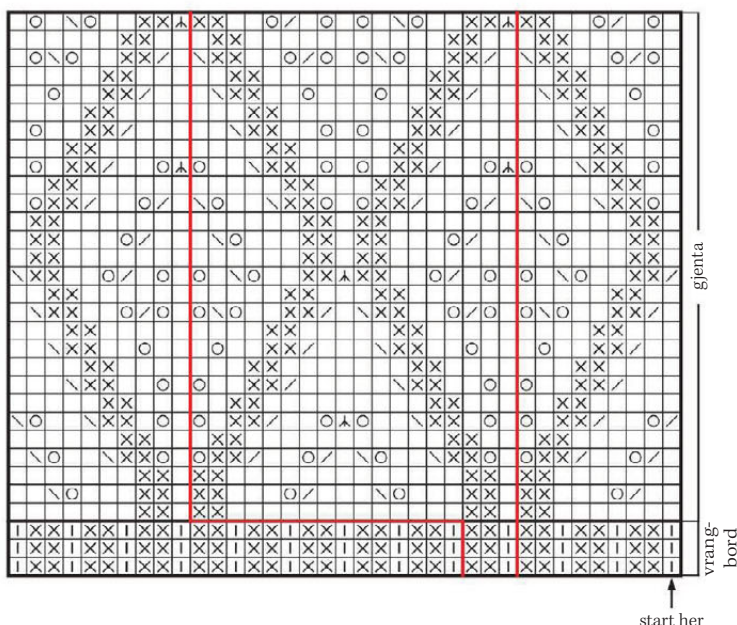


DIAGRAM 2 – GENSER



TEGNFORKLARING

- = r
- = vridd r
- = vr
- = 1 kast
- = 2 r sammen
- = ta 2 m løst av som de skulle strikkes r, 1 m av gangen, sett begge m tilbake på venstre p, strikk de 2 m sammen i det som nå er bakre maskeledd
- = ta 1 m løs av som om den skulle strikkes vr, strikk 2 r sammen og løft den løse m over NB! Når dette er første m på omg, strikk første m r og strikk m sammen på slutten av omg
- = 1 rapport som gjentas i bredden

= 69 (75) 79 (85) m. La de økte m gå inn i vrangbordstrikken. Strikk til arb måler 27 (31) 35 (40) cm.

Ermehull: Fell av 11 m midt under ermet, merk og 5 m på hver side = 58 (64) 68 (74) m

BÆRESTYKKET

Strikk bol og ermer inn på samme p: erme, forstykket, erme og bakstykket = 262 (294) 318 (350) m. Sett et merke rundt den ytterste m på for- og bakstykket = merkem til raglanfelling. Mønsteret på for- og bakstykket strikkes videre som før, og ermene i vrangbordstrikk. Strikk 1 omg før raglanfellingene begynner.

Raglanfelling: *Strikk 2 r sammen, strikk til 2 m før neste midtm, ta 1 m løs av, 1 r, løft den løse m over, strikk midtm vridd r*. Gjenta *-* ut omg = 8 m felt. Strikk 1 omg uten fellinger. Gjenta disse 2 omg 16 (18) 20 (23) ggr = 134 (150) 158 (166) m.

Halsfelling: Fell av de midterste 17 (19) 21 (23) m på forstykket og strikk ut

omg. Strikk videre frem og tilbake og fell til raglan fra retten. Fell videre mot halsen på hver annen p 2 m 1 gang og 1 m 5 ggr. Strikk til du har felt til raglan totalt 21 (23) 25 (28) ggr = 67 (81) 87 (93) m. La m stå på p.

HALSKANT

Skift til pinne nr. 3 og strikk opp m jevnt langs forstykket og pass på at m-antallet er delelig med 3. Strikk vrangbord med 2 r, 1 vr og tilpass gjernene vrangborden så den følg mønsteret, der det er mulig. Strikk til kanten måler 8 cm og fell løst av med r m.

MONTERING

Brett halskanten inn mot vrangen og sy den løst fast. Sy sammen under ermene. Skyll opp genseren og legg den flatt til tørk.

BUKSE

Legg opp 150 (162) 174 m på p nr. 2,5. Sett et merke (MM) i starten av omg = midt bak. Strikk ribbestrikk slik: Strikk

1 r, *1 vr, 2 r*, gjenta *-* til 2 m står igjen, 1 vr, 1 r. Strikk 5 cm og bytt til p nr. 3,5. Fortsett med ribbestrikk på samme måte og strikk 1 omg.

Strikk buksa høyere bak fra neste omg: Strikk 9 m forbi MM midt bak, snu, lag et kast på p og strikk ribbestrikk tilbake, 9 m forbi MM. Snu og lag et kast, strikk r tilbake 8 m forbi siste snuing. Strikk kastet fra der du snudde sist sammen med m ved siden av, slik at det ikke blir hull i arb. Fortsett å snu med 8 m mer strikket forbi MM for hver gang, til sammen 3 (4) 4 ggr i hver side. Snu, og strikk videre rundt over alle m igjen til arb måler ca. 20 (22) 23 cm, målt midt foran.

Øk til skritt: Strikk 1 omg som før og sett samtidig et merke på hver side av de 2 r m midt foran og midt bak. Øk 1 m på hver side av hver MM og gjenta økningene på hver fjerde omg i alt 4 ggr = 166 (178) 190 m. Fell så av 10 m til skritt midt foran og bak, og strikk bena videre hver for seg = 92 (96) 100 m til hvert ben.



BEN

Fordel m på 4 strømpep og fortsett med ribbestrikk. Sett en MM i på innsiden av benet, der omg begynner. Strikk til benet måler 2 cm og fell 1 m på hver side av merket slik: Strikk 2 r sm, strikk til det gjenstår 2 m på omg, ta 1 m løs av, strikk 1 r, løft den løse m over. Fell slik hver 4. (5.) 5. cm totalt 8 ggr = 73 (79) 85 m. Strikk til benet måler ca. 44 (50) 58 cm, eller ønsket lengde, og fell av som m vises. Strikk det andre benet på samme måte.

MONTERING

Sy sammen i skrittet. Fest tråder, skyll opp buksa og legg den flatt til tørk. Brett de øverste 2 cm på buksen dobbelt mot vangen og sy fast med små sting, tre i en strikk og sy sammen kortendene.

VETLE LUE OG GENSER

Størrelse:

Genser: 4 (6) 8 (10) år

Lue: 4–5 (6–8) 9–10 år

Mål:

Genser:

Overvidde: 70 (76) 82 (88) cm

Hel lengde: Ca. 41 (46) 52 (56) cm

Ermelengde: 27 (31) 35 (40) cm

Lue:

Omkrets: 47 (52) 55 cm

Garn: Vilja fra Solberg Spindri (100 % økologisk ull, 50 g/175 m)

Garnforbruk:

Genser: Himmelblå (nr. 6032) 200 (250) 300 (350) g

Lue: Mørk blå (nr. 9404) 50 (100) 100 g

Opplysninger om garnet fås hos:

Solberg Spindri tlf. 32 87 04 00 eller se solbergspindri.no

Pinner: Rundp nr. 3 og 3,5, strømpep nr. 3,5 og en hjelpep

Strikkefasthet: Ca. 34 m flettestrikk på p nr. 3,5 = 10 cm

GENSER

BOLEN

Legg opp 192 (208) 224 (240) m på p nr. 3. Strikk 4 cm vrbord rundt med 2 vr, 2 r, men begynn og avslutt omg med 1 vr (= de fire første radene av diagr 3).

Strikk 5. rad i diagr 3 og øk som tegnet inn = 240 (260) 280 (300) m. Bytt til p nr. 3,5 og strikk videre etter diagr til arbeidet måler 24 (27) 31 (33) cm.

Ermehull: Fell av 1 m, strikk 117 (127) 137 (147) m, fell av 3 m, strikk til det står igjen 2 m på omg og fell de av. Legg arbeidet til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp 44 (48) 52 (56) m på strømpep nr. 3. Strikk 4 cm vrbord rundt med 2 r, 2 vr, men start og avslutt omg med 1 vr. Øk 1 m på begynnelsen av omg på siste omg = 45 (49) 53 (57) m. Bytt til p nr. 3,5, fortsett med vrangbordstrikk etter samme inndeling og sett et merke i første m på omg (= merkem). Merkem strikkes hele tiden vr.

Øking: Øk 1 m på hver side av merkem hver 2. (2.) 2,5 (2,5.) cm 12 ggr = 69 (73) 77 (81) m. La de økte m gå inn i vrangbordstrikken. Strikk til arbeidet måler 27 (31) 35 (40) cm.

Ermehull: Fell av 3 m midt under ermet, merkem og 1 m på hver side = 66 (70) 74 (78) m.

BÆRESTYKKET

Strikk bol og ermer inn på samme p: erme, forstykket, erme og bakstykket = 366 (394) 422 (450) m. Sett et merke rundt den ytterste m på for- og bakstykket = merkem til raglanfelling. Flettene på for- og bakstykket strikkes videre som før, og ermene i vrangbordstrikk. Strikk 1 omg før raglanfellingene begynner. Omg begynner med venstre erme.

Raglanfelling: NB! Det felles på hver omg.

1. omg: *Strikk 2 r sammen, strikk til 2 m før neste merkem, ta 1 m løs av, 1 r, løft den løse m over, strikk merkem vridd r*. Gjenta *-* ut omg = 8 m felt.

2. omg: Fell på samme måte som over, men kun på for- og bakstykket, ikke på ermene = 4 m felt.

Det felles på hver omg på for- og bakstykket og annenhver omg på ermene. Gjenta disse 2 omg 16 (18) 20 (22) ggr = 174 (178) 182 (188) m. Når du ikke har nok m til å flette en hel flette, fletter du de gjenværende m så langt det går, og ellers strikkes de vridd r eller vr, det som passer best i mønsteret. →

Halsfelling: Fell av de midterste 17 (19) 21 (23) m på forstykket og strikk ut omg. Strikk videre frem og tilbake med raglanfelling. Fell videre mot halsen på hver annen p 2 m 1 gang og 1 m 5 ggr. Strikk til du har felt til raglan totalt 21 (23) 25 (28) ggr = 67 (81) 87 (93) m. La m stå på p.

HALSKANT

Skift til pinne nr. 3 og strikk m jevnt opp langs forstykket. Juster m-antallet til ca. 78 (81) 87 (93) m, pass på at m-antallet er delelig med 4. Strikk vrbord med 2 r, 2 vr til kanten måler 8 cm. Fell løst av med r m.

MONTERING

Sy sammen under ermene. Skyll opp genseren og la den tørke flatt.

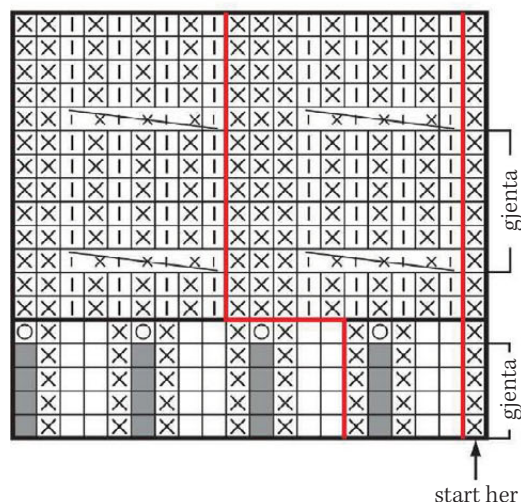
LUE

Legg opp 112 (120) 128 m på p nr. 3 med mørk blå. Strikk 10 cm vr-bord rundt med 2 r, 2 vr etter de 4 første radene i diagr 3, og øk som tegnet inn på siste rad = 130 (140) 150 (160) m. Bytt til p nr. 3,5 og fortsett fra 4. rad i diagr. Strikk til luen måler 18 (20) 21 (22) cm.

Felling: Strikk sammen 3 vr i hvert vr felt = 112 (120) 128 m. Strikk videre 1 vridd r, 1 vr. Strikk 2 omg. Strikk (1 vr, 2 vridd r sammen, 1 vridd r) gjenta ut omg = 84 (88) 94 m. Strikk 2 omg. Strikk (1 vr, 2 vridd r sammen) gjenta ut omg. Strikk 2 omg. *Strikk 2 vridd r sammen ut omg. Strikk 2 omg*, gjenta *. * 1 gang til. Strikk 2 vridd r sammen ut omg. Strikk 1 omg. Klipp av tråden, før den gjennom de siste m to ggr ved hjelp av en butt nål, stram og fest tråden godt. Brett kanten 5 cm opp mot retten. Skyll opp lua og la den tørke flatt.



DIAGRAM 3 – FLETTER



TEGNFORKLARING

- ☐ = r på retten, vr på vrangen
- ☒ = vridd r på retten, vridd vr på vrangen
- ☒ = vr på retten, r på vrangen
- ☒ = øk 1 m
- ☒ = ingen m, de er ikke økt enda
- ☒ = sett 3 m på hjelpep foran arb, strikk 1 vridd r, 1 vr, 1 vridd r, 1 vr, strikk m fra hjelpep 1 vridd r, 1 vr, 1 vridd r
- ☒ = 1 rapport som gjentas

55

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.»



VINN
Alvedrøm bolle!



eller velg
10
Flaxlodd

SKJØRT	↓	SPISTE OVER- NATTET	↓	ALENE	NEVNT	GUD NØLER	↓	TVINGE	TIDS- PUNKT	SAM- TYKKE	↓	SMYKKE	GAMP MENGD	↓	GJENNOM	VIE PREKE	↓	GUTTE- NAVN	GUDS- HUSET
↳										KJØPTE SKY									
DEL AV FOT			MIDT I HJULET				DYR			BÆRE- REDSKAP			SLUMRE						
VEKK			UTROP				GJØRE I STAND			FIRE			EIE						
↳		FJOTT UKOKT			EURO- PEER 365 DAGER			GUD BAK- TERIE							SNOR SMART				
KJEPP- HØY			KRYPE PLASS				PLUT- SELIG FØLE PÅ SEG					SNAR MYLDRE					PLATE LÅS		
IDAG			TALL				AD ACTA			TEPPE			UTBRUDD					MODERNE	
SKUR			KRANGEL				BØNN			TRIST			LÅT						
↳		MELKE- DYR SETTE FRA SEG			SKOLE- SEKKER SVAR							ÅPNING SPISE- STEDET							
ROTA- SJØN						FINNE VEKT PLAGG				DYRENE TIND									
FERD- SELSÅRE SNU SIDER				VOKSE VÆRE MUNTER			DAL- SIDEN SINN					KVELD GREIE						OPP- FØRSEL	
↳			KADAVER INN- HENTER				SPISES RØKT TRÆR			STREIFE OM USSEL						LEVERTE SJARM			INNTAR
STIVNE					GUTTE- NAVN FRI				IKKE NEDE VERDENS- DEL				MAT MATRETT						
DER TIL																			
↳				KAOS DELTA						FLEIP DYR					SMAK DRÅPEN				
UTSTIK- KER	HÆRTA NORDISK SPRÅK							UHØFLIG I KORT- STOKKEN							BEVEGE ÅKE- BAKKEN				
↳			GRINER ANONYM							OVER ERFAREN			AVLUKKE HÅNDVER- KERNE				BIL LIKE		
LANGSOM				FASE			DUPPE					TORG EMNE							BEKLAGE- LIGVIS
FART				SKIVE			DAMPER												
↳		UTFOR LEGEDOM				TREET DIGGER						LISTE RIM						KONTROL- LEN	
UTROP			VARMT PLAGG REKKE					LOTT RANGEL						JULE- FIGUR TUR					
FØR FUGLER FULGTE ORDRE				KORT IDAG				24 PR. DØGN BEGYN- NELSE							SKLIS SPORTS- GREN				
↳					BEGER KLEDD					FYRER FEIL						HELT LIK LØFTE			
SPISE- SKJE GLIR			SUGE MELK FRED				RIKE REKLAME					SJØDYR NOT					PARTI HÅR		
↳				PARTI PRON.				AVBE- NABOER RETNING			ODDE ÅPNING				BÆR HEL				
INSTRU- MENT	BY I NØRD BØNN- FALLE					FOR- VIRKET TALL						JENTE- NAVN GLØTTE				KJENNE- TEGN ALDRI			
↳					FRØ			FUGL						DOKTOR- ER					
TALLORD					OFTE				HERME										

AV MERETE MARKENG

eller velg
10
Flaxlodd

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



The crossword puzzle grid contains the following words:

- Across:**
 - 1: UMODEN
 - 4: POTE
 - 5: TALL
 - 10: BYTTE
 - 11: DENNE DAG
 - 14: UNNA
 - 15: FRYKT
 - 18: GRÅT
 - 20: PAKKE
 - 21: STAT
 - 24: DÅMPET
 - 25: LOKKE-MAT
 - 28: FELLE
 - 30: TALL
 - 33: SKJUL
 - 35: BY I VIKEN
 - 36: KLE
 - 38: LITEN
 - 39: ÅPEN BÅT
 - 40: PLAGG
- Down:**
 - 2: VASKE-MIDDEL
 - 3: NORD-MANN
 - 6: AVTA
 - 7: FATTIG
 - 9: BARE
 - 10: FRYSE
 - 12: BARE
 - 13: JOBBE
 - 14: SKY
 - 16: KAN-TINEN
 - 17: DESSERT
 - 19: GJØNT
 - 20: ANKRET
 - 22: FROSSEN JORD
 - 23: PLANTE
 - 26: KLAGA
 - 27: TESKJE
 - 29: FLESKE TIL
 - 31: DYR
 - 32: MOTTOK
 - 34: BAKKER
 - 35: RAKELS SØNN
 - 37: NEBB
 - 38: FEIL
 - 39: VESEN
 - 40: OMGI
 - 41: UKJÆRLIG
 - 42: DÅRLIG
 - 43: FARGE
 - 44: DEL
 - 45: ARNEN
 - 46: I RETTEN
 - 47: AVENYEN
 - 48: ANELSEN
 - 49: UJEVN
 - 50: PROVI-ANTEN
 - 51: LANG-SOMME
 - 52: MARKENE
 - 53: LAGE
 - 54: SAMDE
 - 55: ARBEI-DER
 - 56: ENSER
 - 57: LENGST
 - 58: MOT ØST
 - 59: JUKSET
 - 60: SPIS
 - 61: AFFÆREN
 - 62: TRE
 - 63: ARGON
 - 64: PARTI
 - 65: KRYDDE
 - 66: IAKTTOK
 - 67: EURO-PEISKE
 - 68: HØY
 - 69: LENGE
 - 70: HØRES
 - 71: TØY

6

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

SPRENG-STOFF	↓	ENDE eller EVNE	↓	KNAS eller KNASK	↓	MAGE eller GAVE	KLOKKE-SLETT
LENGST UTE							
BRÅKER eller BÅTHUS		MARG eller VARG				INSTRUMENT	
↓					SKIVE		
					DYRELÅT		
KILE-VINK		TREGE DYRE-UNGE					HÅP eller HÅR
↓			METALL				
			DRETT				
SNURR eller SVAR				HØVLER eller HØYVANN			
MØBEL eller MOBIL							

AMERIKANSK KRYSSORD

1	2	3	4	5
6				
7				
	8			
9				

VANNRETT

- 1 Stanse
- 6 Bli mindre
- 7 Ikke riktig
- 8 Henge ned
- 9 Dråper

LODDRETT

- 1 Sjenerøst
- 2 Nekte
- 3 Stav
- 4 Slektning
- 5 Busk

7



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

Lett	KORS	OVER-NATTET	DÅRLIG HELL REDS-KAPET	↓	SJARM	Vanske-lig	VERN ULÅT	↓	SNAKKET	LOVE	↓
SPREKK						FOTTØY				SØK	
						FISK					
↓											
SY		TING DEL AV FOT				MIRAKEL					
YNKELIG											
TITTET			GLANE			EKTE					



Kodekryss

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

10



9

INNREDE	BILDET	SNEDIG ALMIN-NELIG	↓	VESEN	YTTERST PÅ BOK RYDDER	↓
↓						
GJØR KUA						
			DEL AV KRØPP IKKE MED			
↓						
BARBIES VENN					LOKKE-MATEN	DASSENE
BRØL						
LØPT				GJENNOM EN MIKKEL		
MODERNE						
↓		ALTSÅ SPISE				
ARVEAN-LEGGET						
ART.			VAKKER			
FARTING					DRIKK	

Fargekryss ***

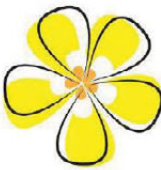
AV MERETE MARKENG

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



VINN
Alvedrøm bolle!

eller velg
10
Flaxlodd



SPRÅK	DESSERT BAKSER	AKSE- LERERE	ER SIKKER	HØV- DYRET	VERKTØY	LEGEMS- DELEN	TELT	AKTE	LAKKER TRÅD	FELLE	HILST
↳		HÅP AVTAR			ROP STIGEN			RED- SKAPET NEDBØR			
LÆR- REMMENE UBE- TYDELIGE				ILLOJAL KROPP			PYTTER ENKEL			AVTA- KENDE AKER	
↳		BRENNER HUS			BITER BUTIK- KEN				PUSSE BALAN- SERE		
SANG			KNAKTE ELING				MOTSTAN- DER BRUKBAR				SPILL
DREV	KAMMER UTROP				PLUDRE DIKT- FORM			UFORAN- DERLIG SVENSK BY			DROTT
↳			INSEK- TET ASKE			MUR- STEIN FEST			HAVA- RIST OMFATTE		
SNEDIG	BI SLIK SOM		STIGE SKÅL				NESE GAP			SLETTE HYLE	
↳		KEISER RØYSA			OVER- GANG DYRE- SKINN			BRØDET HÅR			
BU	ADV. KIVET			FUGL HÅRETE			BAND FÅRET				DRÅPER
↳			SKAM- FULL SVIR			ASJETT LIDELSE				BERØM- MELSE FE	
HAR BILEN	KONGE IVRIG			UTHUSET HEVELSE				GUFNE MENNE- SKER			GLATTER
↳		KAN KANIN HA FALLITT				SMEKK STÅ			MUR FRUKT		
TROLL- KJERRING JEG LEKER			BETYR TREKKE			TIDSRUM ÅRE				UTEN NAVN ARBEI- DET	
↳			ATOM BØR		MANGEL FUGL			FØRBUND DU OG DU			ORGAN
ARVE- ANLEGG FORBRYT- ELSE				SKRØNE			BIL- MERKE DUSTETE			STØR- RELSE LITEN BYGNING	
↳					RYKENDE			BUTIKK AVLE			KLOKE
						VALUTA			FISKE DRØV- TYGGER		
						BLAND	INN- RØMME KLEBES			HERR TYDE	
						↳		BEVEGDE MOTTAR			PROFET
						SVENSK BY	FART DATAFAG			MUNNIN- GENE JAMRE	
						↳		FORE- DRAG STAT			
						KLAR TOG			TIDS- ROMMET		
↳								SKAPE			

Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirklene og leses ovenfra og ned.

VINN
Alvedrøm bolle!

eller velg
10
Flaxlodd



VANNRETT

- 1 Sodd
- 3 Være overfylt
- 7 Retning
- 9 Strutsefugler
- 11 Ta på bong
- 13 Tresort
- 15 Elendig
- 17 Sene
- 19 Hit
- 20 Ende
- 22 Spiss
- 23 Ståk
- 25 Avsluttet
- 27 Arbeidsområde
- 28 Våpenet
- 30 Ad acta
- 32 Spansk by
- 34 Pynt
- 36 Figur
- 38 Bibelsk navn
- 39 Prep
- 40 Sprit
- 41 Drev dank
- 44 Pronomen
- 45 Jamre
- 47 Prisvinner
- 48 Kvinnekanal
- 49 Brus
- 50 Skinn
- 51 Toys
- 53 Gods
- 55 Æsj
- 58 Spøk
- 59 Nyest
- 61 Bifall
- 62 Rykte
- 64 Forbilde
- 66 Omhu
- 67 Jernbanedel
- 68 Musiker
- 71 Anvise
- 73 Fest
- 74 Mål
- 75 Brun
- 77 Fugl
- 79 Trakterer
- 80 Fleip
- 82 Fugl
- 84 Bli enig
- 85 Fleipet
- 86 Datatast
- 88 I tillegg
- 91 Oppbevaringsrom
- 94 Forbund
- 95 I tillegg
- 96 Bort

LODDRETT

- 1 Asiatick by
- 2 Betent
- 3 Trygle
- 4 Ank
- 5 Politisk parti
- 6 Eksisterer
- 7 Hellig
- 8 Rovdyr
- 10 Overgrep
- 12 Andefugl
- 14 Være i ro
- 16 Rørt
- 18 Stakken
- 20 By i ukraina
- 21 Endog
- 24 Lyd
- 26 Listene
- 27 Besitte
- 29 Avslutning
- 31 Eksamensgrad
- 32 Vende jorda
- 33 Fugl
- 35 Salgssted
- 37 Ulike
- 42 Lunden
- 43 Meddeles
- 46 Ener
- 48 Dametittel
- 51 Invalid
- 52 Løvtre
- 54 Ormene
- 56 Dun
- 57 Forfalskning
- 59 Bedårende
- 60 Råder
- 63 Viktig person
- 65 Dessuten
- 69 Fugl
- 70 Ettersom
- 72 Fasade
- 74 Amerikansk mynt
- 76 Sliten
- 78 Sy sammen
- 79 Leder
- 81 Utglidning
- 83 Svennestykke
- 86 Beitet
- 87 Tevling
- 89 Tall
- 90 I øyer
- 92 En av ti
- 93 Lite hus

1	2		3	4		5	6		7	8
9		10				11		12		
				13	14					
15	16						17		18	
19				20		21		22		
	23		24			25	26			
27			28		29				30	31
		32						33		
34	35						36		37	
38							39			
40			41	42		43			44	
45		46		47				48		
		49				50				
51	52			53	54			55	56	57
58			59				60		61	
62		63					64	65		
66							67			
		68		69		70				
71	72		73						74	
	75	76				77		78		
79				80	81			82		83
84							85			
				86		87				
88	89		90			91	92		93	
94			95						96	

LØSNINGER og vinner fra nr. 25/24

SUDOKU

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

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

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

Sudoku løsninger

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

KONTAKT-INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 14. MARS

Du kan sende inn løsningene slik:
SMS med kodeord XFAM
<løsningsordet/gaten> til 2205
(kr 5,- pr melding).

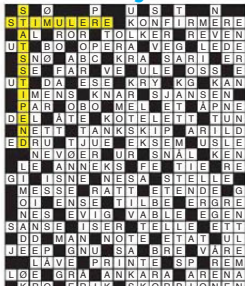
Internett: Bruk kupongen på
www.kryssord.no GRATIS!

Brevpost: Skriv inn løsningsordet/gaten og send kupongen til:
Egmont Kids Media Nordic AS, Familien 4,
PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

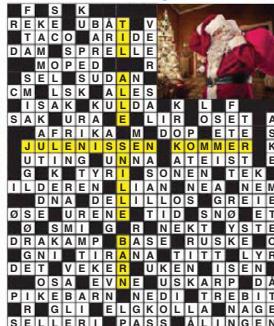
Hyggekryst



Vinkelkryst



Familiekryst



Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- 1 SEER
- 2 GID
- 3 TSJAD
- 4 NEBB
- 5 BRODERE
- 6 ELLEVTE
- 7 SKREK
- 8 UTMERKELSEN
- 9 SMÅPRAT
- 10 HÅRAVFA

Premievinner fra nr. 25:

Beate Gunnerød,

Hønefoss



SAMLEKUPONG fra nr. 4/25

De som har minst fire av de seks oppgavene rett, er med i premietrekningen.
(7 rette i ti-kampen regnes samlet som en av de seks).

Sett ring rundt ønsket premie: **Alvedrøm bolle/10 lodd**

HYGGEKRYSS:.....

VINKELKRYSS:.....

FAMILIEKRYSS:.....

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

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

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

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

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

FARGEKRYSS:.....

KLASSIKEREN:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./-sted:.....

VAKKER VEST

Bunnfargen strikkes med mohairgarn og mønsteret med tweedgarn, noe som gir en flott tekstur og liv i mønsteret.

DESIGN: MARY HENDERSON FOTO: IMMEDIATE MEDIA
OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

VEST

Størrelser: 36 (38) 40 (42) 44 (46) 48

Overvidde: 96 (105,5) 115 (125) 134,5 (144) 153,5 cm

Lengde: 46,5 (46,5) 51 (51) 51 (55,5) 55,5 cm

Garn:

Frg A: Fine Tweed Haze fra Rowan (37 % ull, 37 % alpakka, 13 % polyamid, 9 % bomull, 4 % polyester, 50 g/215 m)

Frg B–G: Felted Tweed fra Rowan (50 % ull, 25 % alpakka, 25 % viskose, 50 g/175 m)

Garnmengde:

Frg A: Lawn (nr. 005) 100 (100) 200 (200) 200 (200) 200 g

Frg B: Rage (nr. 150) 100 (100) 100 (100) 100 (200) 200 g

Frg C: Peach (nr. 212) 100 (100) 100 (100) 100 (100) 100 g

Frg D: Mineral (nr. 181) 100 (100) 100 (100) 100 (100) 200 g

Frg E: Peony (nr. 183) 100 (100) 200 (200) 200 (200) 200 g

Frg F: Frozen (nr. 185) 100 (100) 100 (100) 100 (100) 100 g

Frg G: Avocado (nr. 161) 200 (200) 200 (200) 200 (200) 200 g

Pinner: Rundp (80 cm) 3,75 og 4 mm, rundp (40 cm) 3,5 mm

Tilbehør: Markører og m-holdere

Strikkefasthet: 22 m og 28 omg mønsterstrikk på p 4 mm = 10 x 10 cm

Garninfo: Permin, tlf. 23 16 35 30



STRIKKEINFO

Vr.borden på for- og bakstykket strikkes først hver for seg, og kanten er ca. 3,5 cm lengre på bakstykket. Deretter settes de to delene sammen og det strikkes rundt opp til ermehullene. Hver del strikkes så ferdig for seg. Ermehullskantene og halsen avsluttes med en snorfelling (i-cord). Ønsker du vesten lenger, bør det gjøres enten før eller rett etter diagram A og B.

SNORFELLING

Legg opp 1 m og sett den inn på venstre p før de andre m. Strikk *1 r, 2 vridd r sm, sett 2 m tilbake på venstre p*, gjenta *-* til 2 m gjenstår. Fell de av, klipp tråden med en 10 cm lang ende og sy kortendene sm.

VRANGBORD BAKSTYKKET

Legg opp 120 (132) 144 (156) 168 (180) 192 m med frg G på rundp 3,75 mm. Strikk 1 p r fra vrangen. Strikk Diagr A og legg arb til side.

VRANGBORD FORSTYKKET

Legg opp og strikk som for bakstykket, men etter diagram B.

BOLEN

Sett delene inn på samme p 4 mm og sett et sidemerke mellom hver del = 240 (264) 288 (312) 336 (360) 384 m. Strikk Diagr C rundt og beg med m 1 (19) 1 (19) 1 (19) 1 og avslutt med m 24 (18) 24 (18) 24 (18) 24. Strikk deretter 26.–52. omg

etter Diagr D, beg med m 1 (7) 1 (7) 1 (7) 1 og avslutt med m 12 (6) 12 (6) 12 (6) 12. Del arb i sidene.

BAKSTYKKET

** Strikk frem og tilbake over de første 120 (132) 144 (156) 168 (180) 192 m. Fortsett etter Diagr D, øk 1 m på slutten av neste p og videre hver annen p til du har økt totalt 9 (9) 9 (7) 7 (7) 7 m i hver side, strikk de økte m inn i mønster = 138 (150) 162 (170) 182 (194) 206 m. Strikk tom. 74. (74.) 86. (86.) 86. (98.) 98. p i diagr D **. Strikk så Diagr F og sett m på en m-holder.

FORSTYKKET

Start fra retten og strikk fra ** til *** som på bakstykket. Strikk så Diagr E tom. 1.–12. (12.) 10. (10.) 10. (8.) 8. p.

Halsfelling venstre side:

Neste p (retten): Strikk 49 (55) 60 (64) 69 (75) 80 m etter Diagr E og snu. Strikk 1 p.

Neste p (retten): Strikk til 3 m står igjen, strikk 2 r sm, 1 r = 1 m felt.

Neste p: Strikk 1 vr, 2 vr sm, strikk ut p = 1 m felt.

Strikk de siste 2 p en gang til = 45 (51) 56 (60) 65 (71) 76 m. Strikk ferdig Diagr E og sett m på en m-holder.

Halsfelling høyre side

Start fra retten, sett de midterste 40 (40) 42 (42) 44 (44) 46 m på en m-holder og strikk over de siste 49 (55) 60 (64) 69 (75) 80 m. Strikk 2 p.

Neste p (retten): Strikk 1 r, 2 vridd r sm, strikk ut p = 1 m felt.

Neste p: Strikk til 3 m står igjen, strikk 2 vridd vr sm, 1 vr = 1 m felt.

Strikk de siste 2 p en gang til = 45 (51) 56 (60) 65 (71) 76 m. Strikk ferdig Diagr E og sett m på en m-holder.

MONTERING

Vreng arb og legg skuldrene på for- og bakstykket mot hverandre. Bruk p 4 mm og frg B, strikk skuldrene sm samtidig som du feller av. Fest alle løse tråder, det gjør det lettere å plukke opp m pent langs halsen.

HALSKANT

Hold retten mot deg, bruk rundp 3,5 mm og frg B. Strikk opp 18 (18) 20 (20) 20 (22) 22 m ned venstre side av forstykket, strikk r over de 40 (40) 42 (42) 44 (44) 46 m fra m-holderen, strikk opp 18 (18) 20 (20) 20 (22) 22 m opp mot høyre skulder, strikk r over de 48 (48) 50 (50) 52 (52) 54 m fra m-holderen = 124 (124) 132 (132) 136 (140) 144 m. Plasser en markør og strikk rundt. Strikk 1 omg r. Bytt til p 3,75 mm, legg opp 1 m og fell av med snorfelling.

ERMEKANTER

Hold retten mot deg, bruk rundp 3,5 mm og frg A, strikk opp 39 (39) 47 (47) 47 (56) 56 m fra nederst i ermehullet opp til skuldersømmen, 1 m i sømmen og 39 (39) 47 (47) 47 (56) 56 m fra skulderen til nederst i ermehullet = 79 (79) 95 (95) 95 (113) 113 m. Plasser en markør og strikk rundt. Strikk 1 omg r. Bytt til p 3,75 mm, legg opp 1 m på beg av omg og fell av med snorfelling. Strikk på samme måte i motsatt side.

Fest løse tråder og blokk ut plagget til oppgitte mål, følg beskrivelsen på banderolen.

Diagram A

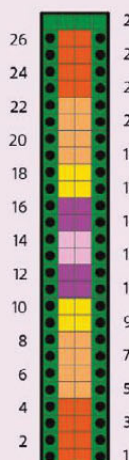


Diagram B

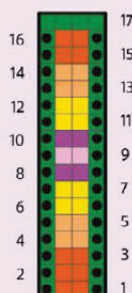


Diagram C

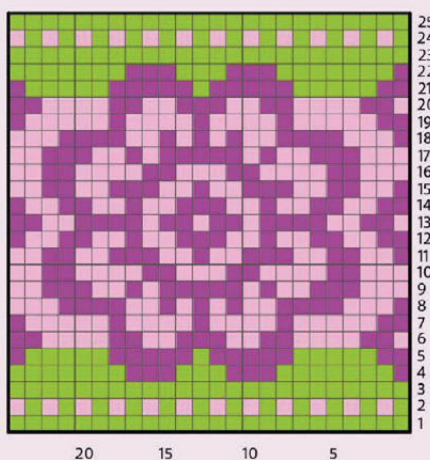
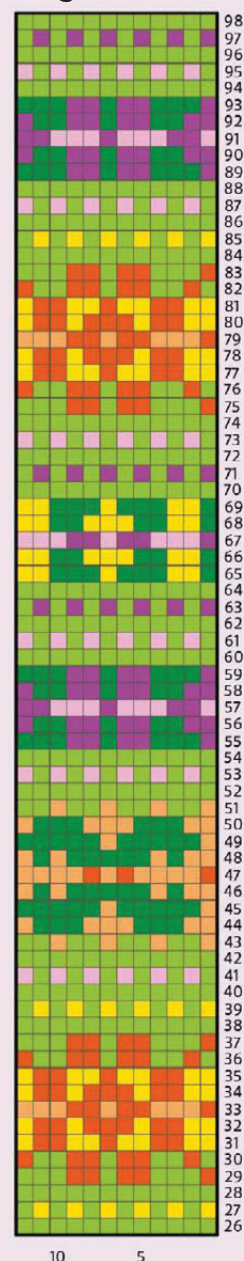


Diagram D



Tegnforklaring

- r på retten, vr på vrangen
- vr på retten, r på vrangen
- frg A
- frg B
- frg C
- frg D
- frg E
- frg F
- frg G
- rapport

Diagram E

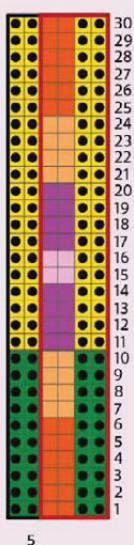
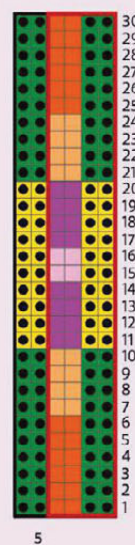


Diagram F



Tips!

Dette er et flott restegarnsprosjekt. For å fremheve mønsteret bør du bruke lyse farger på mørk bakgrunn, eller mørke farger på lys bakgrunn.

Blomsterpute

En verandakasse full av blomster var inspirasjonen til denne puten.

DESIGN: MARY HENDERSON OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI
FOTO: IMMEDIATE MEDIA

PUTETREKK

Mål: 43 x 42 cm**Garn:** Jamieson & Smith 2ply Jumper Weight (100 % shetlandsull) 25 g = 115 meter eller annet ullgarn som passer angitt strikkefasthet**Garnmengde:****Frg A:** Charcoal (nr. 81) 75 g**Frg B:** Light grey green mix (nr. FC62) 25 g**Frg C:** Green mix (nr. 29) 25 g**Frg D:** Bright orange (nr. 125) 25 g**Frg E:** Marled yellow (nr. 121) 25 g**Frg F:** Warm mid purple (nr. 133) 25 g**Frg G:** Light pink purple mix (nr. FC50) 25 g**Frg H:** Bright turquoise mix (nr. FC34) 25 g**Garnalternativ:** Lamull fra Rauma Garn (100 % norsk lamull) 50 g = 235 meter**Veil. pinner:** To rundp (60–80 cm) nr. 3,25, rundp nr. 3**Strikkefasthet:** 27 m og 31 omg mønsterstrikk på p nr. 3,25 = 10 x 10 cm**Tilbehør:** 2 markører, innleggspute 41 x 41 cm, 7 knapper 10 mm

STRIKKEINFO

Tips for kryssopplegg (vanlig opplegg):

Knyt sammen to garnender, stikk pinnen under knuten med en tråd på hver side og begynn å legge opp. Når det er lagt opp riktig m-antall, klipp av den ene tråden, sett arb sammen og strikk rundt. **Fargebytte:** Du bør klippe av frg om den ikke brukes på 8 omg eller mer, la det være en ende på 5 cm når du klipper den av og start med ny frg 5 cm inn på tråden. Knyt endene løst sammen. Når putetrekket er ferdig, strammer du trådene og vever dem inn i trådsprangene.

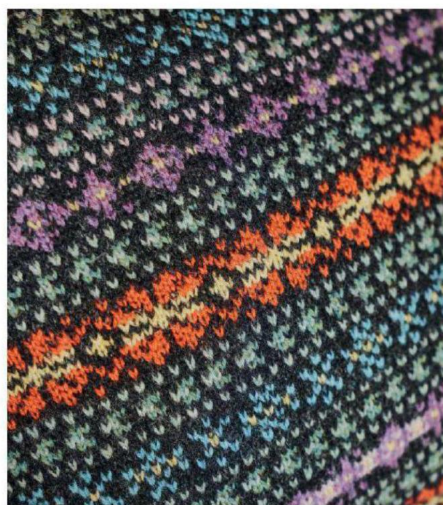
PUTETREKK

Legg opp 224 m med frg A på p nr. 3,25. Sett et merke og strikk rundt.

1. omg: Strikk 1. rad i diagr 4 ggr, sett et sidemerke (=112 m), gjenta 1. rad i diagr 4 ggr. Strikk videre 2.–73. rad i diagr på samme måte.

KNAPPHULLSKANT

Neste p: Strikk 74. omg i diagr frem til sidemerket, flytt markøren til høyre p, bytt til p nr. 3 og strikk 112 m r med kun frg A.



BLOMSTERENG: Puten er overstrødd med små blomstermotiver. Vi har brukt små runde knapper for å lukke putetrekket.

Strikk frem og tilbake kun over disse 112 m med frg A og p nr. 3, m til forstykket lar du stå på p. Strikk 2 p r.

Neste p (vrangen): 2 vr, *2 vr sm, 1 kast*, gjenta ** frem til de siste 4 m, 2 vr sm, 2 vr. Strikk 2 p r og fell av med r m.

Gå tilbake til de 112 m til forstykket. Strikk 75.–79. rad i diagr frem og tilbake. La m stå på p.

KNAPPEKANT

Legg opp 112 m med frg A på p nr. 3. Strikk 9 p r. Gå tilbake til m på forstykket.

Neste p (retten): Strikk 80. rad i diagr over forstykket med p nr. 3,25, fortsett med 80. rad over de nyopplagte 112 m. Sett et merke og strikk rundt. Strikk 81.–97. rad i diagr, så 46.–82. rad 1 gang til. Fortsett med kun frg A.

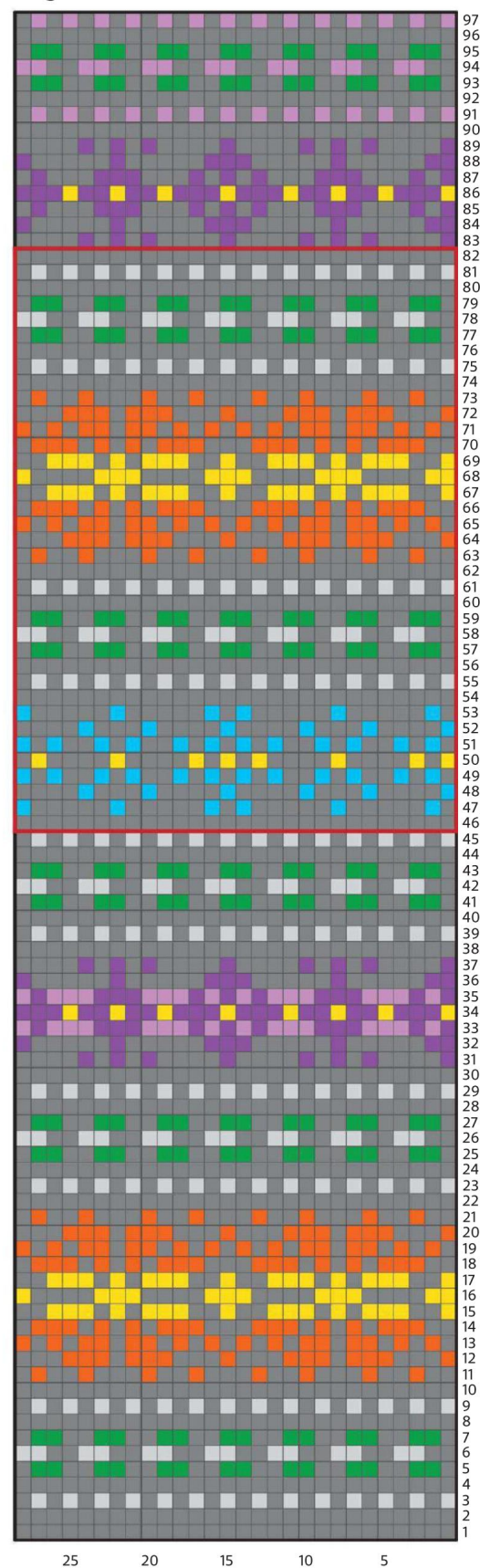
Neste omg: Strikk 112 r. Fortsett med en ny p nr. 3,25 og strikk 112 r, fjern merket.

Vreng putetrekket og strikk sidene sammen, samtidig som du feller av fra vrangen.

MONTERING

Fest løse tråder. Snu rettsiden ut. Sy sammen oppleggskanten. Sy i knapper passende til knapphullene. Blokk arb forsiktig ut, legg det flatt med et rent kjøkkenhåndkle over og damp det lett med et strykejern. Putt i puten.

Diagram



Tegnforklaring

■ Frg A	■ Frg D	■ Frg G
■ Frg B	■ Frg E	■ Frg H
■ Frg C	■ Frg F	■ Rapport

Vottar av restegarn

Alle seier at vottar er supre til restegarnstrikk, men om du er på utkikk etter votteoppskrifta som verkeleg gir dei små garnrestane føter å gå på, skal du strikke desse. Fargevekslingane i oppskrifta gjer at du berre treng nokre få gram av kvar farge.

DESIGN OG FOTO: INGILD GRANE @SKAPERROM

RESTEGARNVOTTAR

Størrelse: Mann

Lengde: Mansjett 6 cm, hand 23 cm, til saman 29 cm

Breidde: 12,5 cm målt tvers over handbaken ovanfor tommelen

Garn: Finull frå Rauma garn (100 % ull) eller tilsvarende garn

Garnmengde: ca. 50 g av grunnfargen og maks 5 g av kvar av mønsterfargane. Totalt er det 11 seksjonar med mønsterfargar, og du vel om du vil strikke dei i 11 ulike fargar, eller om du vil la nokre av fargane gjenta seg fleire gongar.

Fargar brukt her:

Grunnfarge: Kvit (nr. 400)

Mønsterfargar: Grå melert (nr. 404), mørk grå melert (nr. 405), koksgrå (nr. 414), svart (nr. 436), mørk brun (nr. 422), brun melert (nr. 411), mørk kamelbrun (nr. 4065), mørk beige (nr. 420) og beige (nr. 4187)

Veil. pinner: Nr. 2,5, eller den pinnestørrelsen du treng for å få rett strikkefastheit

Strikkefastheit: 28 m og 29 rader mønsterstrikk på p nr. 2,5 = 10 cm



MANSJETT

Legg opp 52 m i grunnfargen på p nr. 2,5. Strikk vrbord med 2 r og 2 vr i 6 cm. Strikk så 1 runde glattstrikk samtidig som du aukar 5 m jamt fordelt til totalt 57 m.

HANDA

Start på mønsterdiagr. Auk m ved kvar side av tommelkilen som vist i diagr.

SETT AV TOMMELMASKER

Når du har strikka fram til rada med m som er markert som tommelmasker, strikkar du tommel-m med ein tråd i

ein annan farge enn resten av votten, slik at det er enkelt å sjå tråden.

Deretter set du tommel-m tilbake på venstre p, og så strikkar du dei på nytt i mønsteret, slik diagr viser. Strikk resten av diagr. Avslutt med felling slik diagr viser, og trekk tråden gjennom dei m som er att, med ei nål.

TOMMEL

Plukk opp dei 15 m på undersida av tommeltråden, og plukk opp 15 m på oversida av tråden. Bruk deretter ei nål eller ein strikkesett til å trekke ut tommeltråden, slik at tommelholet opnar seg. Plukk i tillegg opp 1 m på kvar side av tommelopninga så du har totalt 32 m. Strikk diagr for framsida av tommelen. Når du kjem til m nr. 16, strikkar du m du plukka opp mellom framsida og baksida av tommelen, r saman med første m på baksida av tommelen.

Strikk diagr for baksida av tommelen til du har 2 m att på p, og strikk så dei 2 m r saman som siste m i første runden av diagr. Då unngår du sprikande hol på sidene av tommelen. Strikk resten av tommeldiagr. Avslutt med felling, klipp av tråden, og trekk han gjennom m som er att.

Strikk ein vott til, og hugs at du no skal strikke tommelen på motsett side

MONTERING

Fest alle trådar godt på innsida. Dersom det blir små hol på sida av tommelen, kan du sy dei att med tråden samtidig som du festar trådendane.



Ingvild Grane

STRIKK VOTTAR

**Mer inspirasjon:**

Boka «Strikk vottar» av Ingvild Grane inneheld 30 oppskrifter på vottar som er inspirerte av tradisjonsstrikk, men har eit oppdatert og friskt uttrykk. Samlaget, kr 429.

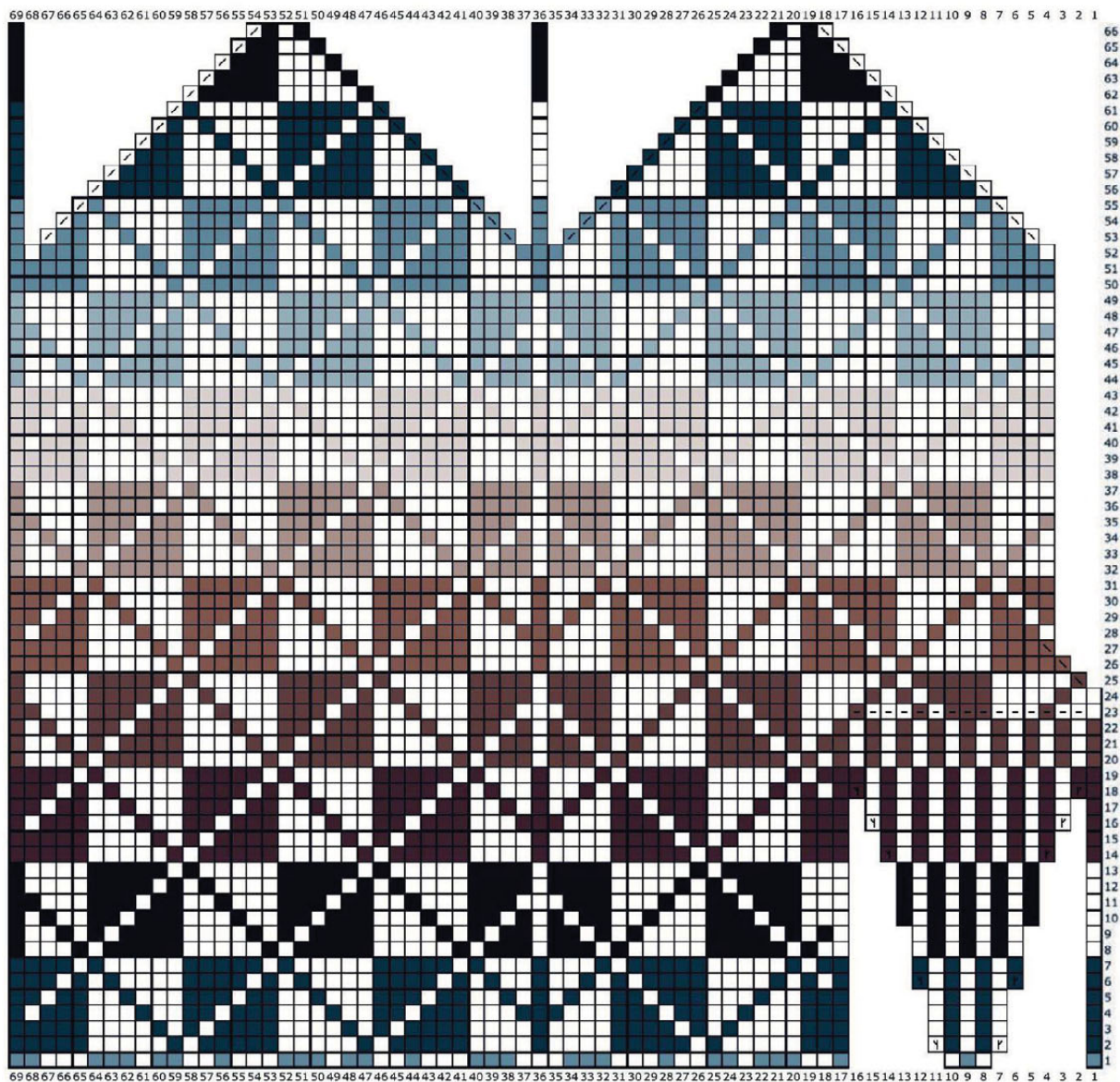




Leit i garnlaget

Før du begynner å strikke disse vottane, råder eg deg til å grave djupt i garnlageret ditt for å sjå kva du har liggande av smårestar. Leit etter garn i same nyansar eller etter fargar som er kontrastar til kvarandre.

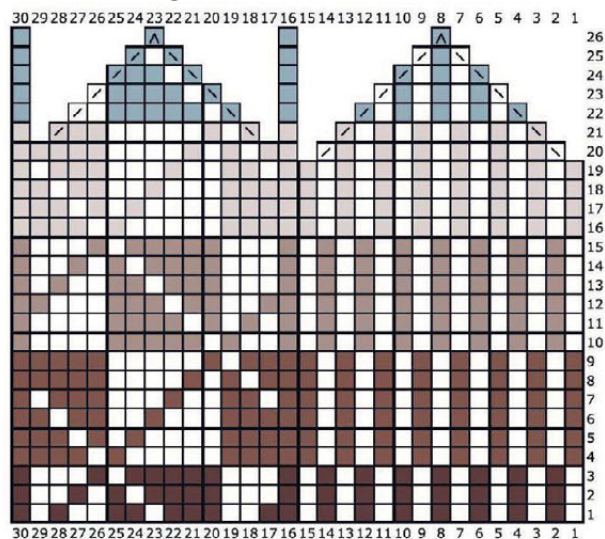
Diagram høyre hand



Høyre vott: Start her og strikk mot venstre. ↑

Tommeldiagram

-  Ta 1 maske laust av, strikk 1 maske rett, trekk den lause maska over.
-  Strikk 2 masker rett saman.
-  Ta 1 maske laust av, strikk 2 masker rett, trekk den lause maska over.
-  Auk 1 maske mot høgre.
-  Auk 1 maske mot venstre.
-  Tommelmaske.

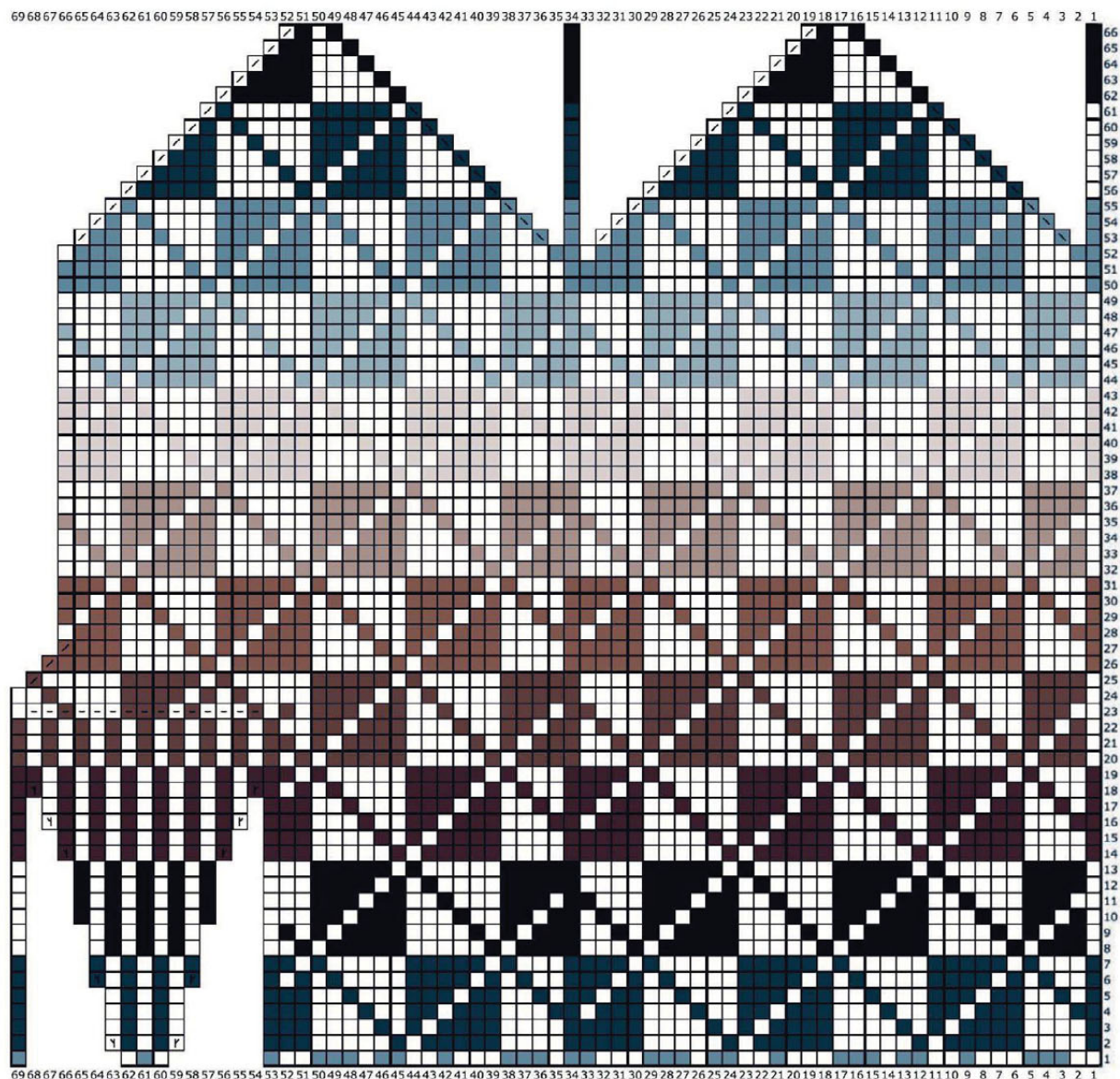


Start her og strikk mot venstre. ↑

BAKSIDE TOMMEL

FRAMSIDE TOMMEL

Diagram venstre hand



Venstre vott: Start her og strikk mot venstre. ↑

Pent pannebånd

Du bør velge ullgarn når du strikker Fair Isle-mønster. Ullfibrene har en evne til å binde seg til hverandre, noe som bidrar til å skape et perfekt resultat.

DESIGN: MARY HENDERSON OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI
FOTO: IMMEDIATE MEDIA

PANNEBÅND

Størrelse: One size

Plaggets mål:

Bredde 12 cm

Omkrets 51 cm, kan strekkes ut til 59 cm

Garn: Ullgarn i passe tykkelse til p nr. 3, gjerne rester

Garnmengde: Ca. 20 g av hver frg

Frg A: Mørk grønn

Frg B: Gul

Frg C: Lilla

Frg D: Lys grønn

Frg E: Rosa

Veil. pinner: Rundp (40 cm) nr. 2,75 og 3

Strikkefasthet: 28 m og 32 omg mønsterstrikk på p nr. 3 = 10 x 10 cm

PANNEBÅND

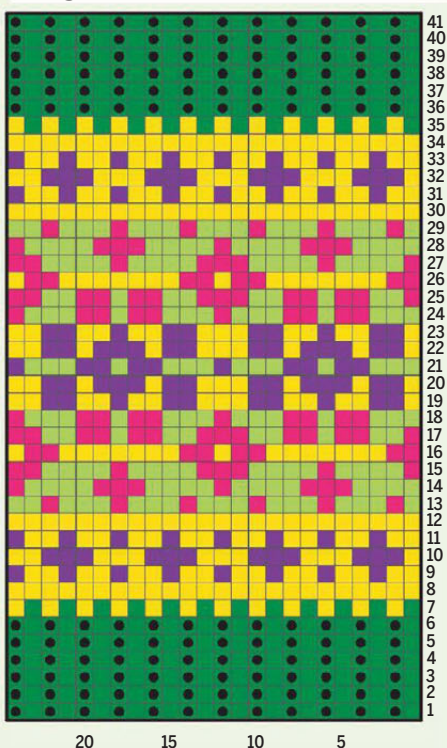
Legg opp 144 m med frg A på p nr. 2,75 og strikk rundt. Sett et merke der omg begynner. Strikk 6 omg vrbord med 1 r, 1 vr etter de 6 første radene i diagr. Bytt til p nr. 3. Strikk 7. til 35. rad i diagr, før trådene du ikke bruker langs innsiden av arb. Bytt til p nr. 2,75 og strikk 36. til 41. rad i diagr.

Avfelling: Strikk *2 r sm, sett m tilbake på til venstre p*, gjenta *-* ut omg. Klipp av garnet 5 cm fra arb.

MONTERING

Fest løse tråder, bruk gjerne en heklenål nr. 2,5. Damp arb lett fra vrangen.

Diagram



Tegnforklaring

- Frg A
- Frg B
- Frg C
- Frg D
- Frg E
- Vr





Restegarnsjakke

Det blir
mange ender
å feste, så gjør det
lettere for deg selv ved
å hekle dem inn
etter hvert.

Denne jakken er perfekt
for restegarn! Skift farge
etter hvert som restene
tar slutt, selv om du er
midt i en rad.

DESIGN: CSOMSIE WARD
FOTO: IMMEDIATE MEDIA
OVERSETTELSE:
MAY BRITT BJELLA ZAMORI

RESTEGARNSJAKKE

Størrelse: S (M) L (XL) 2XL

Overvidde: 94 (104) 114 (126) 136 cm

Lengde: 54 cm i alle str

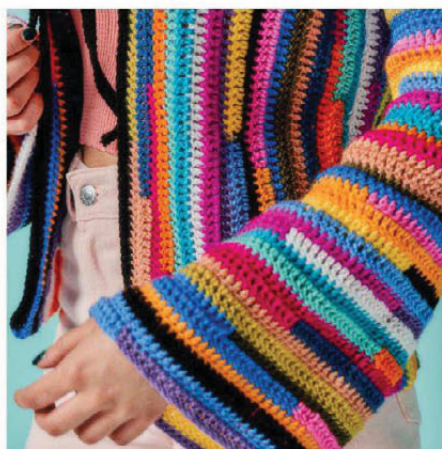
Ermelengde: 46 cm i alle str

Garn: Drops Lima fra Garnstudio, Mitu fra Rauma Garn eller andre garn med riktig heklefasthet

Total garnmengde: 250 (290) 330 (380) 420 g

Heklenål: 3,5 og 4 mm

Heklefasthet: 17 st og 9 rader med heklenål 4 mm = 10 x 10 cm



TROMPETERMER: På ermene økes det i sidene fra albuen ned mot håndleddet og ermene blir videre mot håndleddet.



VARIASJON: Fargeskiftene vil variere avhengig av garnets mengde, noe som skaper et tilfeldig stripemønster.

OM PLAGGET

Bruker du restegarn, skift farge tilfeldig etter hvert som restene tar slutt. Bytt farge på det siste kastet av forrige farge. Hekle over trådene for å få færre tråder å feste til slutt. Bolen hekles fra side til side, så heklefastheten i høyden avgjør overvidden og heklefastheten i bredden avgjør lengden. Du kan tilpasse lengden ved å justere antall oppleggs-lm i starten av for- og bakstykket.

BAKSTYKKET

Legg opp 90 lm med heklenål 4 mm.

1. rad (retten): 1 st i tredje lm fra heklenålen og i hver lm ut raden, snu. [88 st]

2. rad (vrangen): 3 lm (= 1. st), 1 st i hver st ut raden, snu.

Gjenta 2. rad til bakstykket måler 47 (52) 57 (63) 68 cm. Klipp tråden.

FØRSTE FORSTYKKE

Legg opp og hekle som bakstykket til arb måler 6,5 (6,5) 8,5 (9,5) 12 cm.

Halsfelling

1. rad: 3 lm, 1 st i hver av de neste 64 m, 2 st sm, 1 st i neste m, snu. [67 m]

2. rad: 3 lm, 2 st sm over de neste 2 m, 1 st i hver m ut raden, snu. [66 m]

3. rad: 3 lm, 1 st i hver m til 3 m står igjen, 2 st sm, 1 st i siste m, snu. [65 m]

4. rad: Som 2. rad. [64 m]

5. rad: 3 lm, 1 st i hver m ut raden.

Gjenta 5. rad til forstykket måler 23,5 (26) 28,5 (31,5) 34 cm. Klipp tråden.

ANDRE FORSTYKKE

Hekle som første forstykke frem til halsfellingen. Klipp tråden.

HALSFELLING

Fest tråden i 21. m.

1. rad: 3 lm, 2 st sm over de neste 2 m, 1 st i hver m ut raden, snu. [67 m]

2. rad: 3 lm, 1 st i hver m til 3 m gjenstår, 2 st sm, 1 st i siste m, snu. [66 m]

3. rad: 3 lm, 2 st sm over de neste 2 m, 1 st i hver m ut raden, snu. [65 m]

4. rad: 3 lm, 1 st i hver m til 3 m gjenstår, 2 st sm, 1 st i siste m, snu. [64 m]

5. rad: 3 lm, 1 st i hver m ut raden, snu. Gjenta 5. rad til du har heklet samme antall rader som på første forstykke.

ERMER

Legg opp 45 (49) 54 (58) 61 lm med heklenål 4 mm.

1. rad: 1 st i tredje lm fra heklenål, 1 st i hver lm ut raden, snu. [43 (47) 52 (56) 59 m]

2.-16. rad: 3 lm, 1 st i hver m ut raden, snu.

17. rad: 3 lm, 2 st i neste m, 1 st til 2 m gjenstår, 2 st i neste m, 1 st i siste st, snu. [45 (49) 54 (58) 61 m]

18.-27. rad: Som 17. rad. [65 (69) 74 (78) 81 m]

28. rad: 3 lm, 1 st i hver m ut raden, snu.

29. rad: Gjenta 17. rad. [67 (71) 76 (80) 83 m]

30.-41. rad: Gjenta 28.-29. rad. [79 (83) 88 (92) 95 m] Klipp tråden.

MONTERING

Legg delene sammen rette mot rette og sy sammen forstykkene med bakstykket på skuldrene. Brett øverste kant av ermet på midten og fest bretten til skuldersømmen. Fest den øverste kanten av

ermet med knappenåler ned langs for- og bakstykket. Sy ermene på plass, og sy deretter side- og ermesømmene. Snu jakken med rettsiden ut.

FORKANTER

Fest tråden med heklenål 4 mm nederst på høyre forstykke.

1. rad (retten): 1 lm, 1 fm i hver av de neste 64 m, snu.

2. rad: 1 lm, 1 fm i hver m ut raden. Klipp tråden og gjenta langs andre forstykket.

HALSKANT MED KNYTTEBÅND

Legg opp 75 lm med heklenål 3,5 mm.

1. rad (retten): 1 kjm i fm fra forkanten øverst på forstykket, hekle fm jevnt langs halskanten og avslutt med 1 fm i siste m av forkanten, hekle 76 lm, snu.

2. rad: 1 fm i andre lm fra heklenålen, 1 fm i hver lm, 1 fm i hver fm langs halsen, 1 fm i hver av de siste 75 lm, snu.

3. rad: 1 lm, 1 fm i de første 75 m, (2 fm sm, 1 fm i de neste 4 m) gjenta ut raden til 75 m står igjen, 1 fm i hver av de siste 75 m. Klipp tråden og fest løse tråder.

Kjøkkenhjelp

Med enkle hekleteknikker og bomulls- og lingarn kan du lage både grytekluter og stekevott til kjøkkenet.

DESIGN: VIKING GARN V/TURID STAPNES

FOTO: STUDIO HJELM

«LEIA» GRYTEKLUTER

Størrelser: Diameter 18 cm

Garn: Viking Linus (50 % bomull, 50 % lin) nøster à 50 g

Garnmengde:

Lys aqua (nr. 121)/naturhvit (nr. 102) eller lys mintgrønn (nr. 137)/mintgrønn (nr. 138): 2 nøster per par

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2427-23 og garn fås hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

Veil. heklenål: Heklenål nr. 3,5

Heklefasthet: 24 fm i bredden på heklenål nr. 3,5 = ca. 10 cm

Legg opp 6 lm på heklenål nr. 3,5. Ta sm til en ring med 1 kjm i 1. lm. Bruk en hjelpetråd til å markere omg begynnelse på hver omg.

1. omg: 3 lm (=1 fm), 11 fm, avslutt omg med 1 kjm = 12 fm

2. omg: 2 fm i hver fm = 24 fm

3. omg: 1 fm i hver fm = 24 m

4. omg: *1 fm i 1. fm, 2 fm i neste fm*, gjenta fra * til * hele omg = 36 m

5. omg: 1 fm i hver fm = 36 m

6. omg: *2 fm, i neste fm hekles 2 fm*, gjenta fra * til * hele omg = 48 fm

7. omg: 1 fm i hver fm = 48 m

8. omg: *3 fm, i neste fm hekles 2 fm*, gjenta fra * til * hele omg = 60 fm

9. omg: 1 fm i hver fm = 60 m

10. omg: *4 fm, i neste fm hekles 2 fm*, gjenta fra * til * hele omg = 72 fm

11. omg: 1 fm i hver fm = 72 m

12. omg: 2 fm, *i neste fm hekles 2 fm, hekle 5 fm*, gjenta fra * til * hele omg, avslutt med 3 fm = 84 fm

13. omg: 1 fm i hver fm = 84 m

14. omg: *6 fm, 2 fm i samme fm*, gjenta fra * til * hele omg = 96 fm

15. omg: 1 fm i hver fm = 96 m

16. omg: 1 fm i hver fm = 96 m

17. omg: 3 fm, *i neste fm hekles 2 fm, 7 fm*, gjenta fra * til * hele omg, avslutt med 4 fm = 108 fm

18. omg: 1 fm i hver fm hele omg = 108 m

19. omg: *8 fm, 2 fm i samme fm*, gjenta fra * til * hele omg = 120 fm

20. omg: 1 fm i hver fm = 120 fm

21. omg: 4 fm, *i neste fm hekles 2 fm, 9 fm*, gjenta fra * til * hele omg, avslutt med 5 fm = 132 fm

22. omg: 1 fm i hver fm = 132 fm

Hekle en tilsvarende sirkel.

MONTERING

Legg de to delene oppå hverandre, bakside mot bakside, og hekle de sammen med fastmasker. Fest alle løse tråder. Hekle 20 lm til hempo. Fest med 2 fm mellomrom. Avslutt med fm rundt hempo.

«LEIA» STEKEVOTT

Størrelse: Ca. 16 x 72 cm

Garn: Viking Linus (50 % bomull, 50 % lin) nøster à 50 g

Garnmengde:

Lys mintgrønn (nr. 137) 3 nøster

Mintgrønn (nr. 138) 2 nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2427-24 og garn fås hos

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

Veil. heklenål: Heklenål nr. 3,5

Heklefasthet: 24 fm i bredden på heklenål nr. 3,5 = ca. 10 cm

LOMMEN

Legg opp 13 lm med dobbel tråd lys mintgrønn

1. rad: 3 lm + 9 st = 10 st

2. rad: 2 lm + 2 st i samme st + 7 st + 2 st i samme st – 1 st i siste st

3. rad: 2 lm, 2 st i samme st. 10 st, 2 st i samme st, 1 st i siste st

4. rad: 2 lm, 2 st i samme st, 13 st, 2 st i samme st, 1 st i siste st

5. rad: 2 lm, 2 st i samme st, 16 staver, 2 st i samme st, 1 st i siste st

6. rad: 2 lm, (21 st), 1 st i hver st ut omg

Gjenta omg 6 totalt 7 ggr.

Hekle en til lomme på samme måte.

BAKSIDEN

Begynn og hekle som lommen, men nå med en tråd av hver farge. Etter rad 5, gjenta rad 6 totalt 38 ggr.

45. rad: 2 lm, fell ved å hekle 2 st sm, 16 st, 2 st sm, 1 st i siste st

46. rad: 2 lm, 2 st sammen, 13 st, 2 st sammen, 1 st i siste st

47. rad: 2 lm, 2 st sammen, 10 st, 2 st sammen, 1 st i siste st

48. rad: 2 lm, 2 st sammen, 7 st, 2 st sammen, 1 st i siste st

49. rad: 10 st, avslutt

MONTERING

Beg midt på bakstykket og hekle med 2 tråder lys mintgrønn, fm rundt kanten, samtidig som de 2 lommene hekles sammen i hver ende. Avslutt med en hempe av 18 lm. Avslutt med fm rundt hengen.





Purpurlyng pulsvarmere

Fargerike blomster på en mørk bakgrunn gir et fint uttrykk. Det brukes mindre enn 10 g per mønsterfarge, så her kan du gjerne bruke restegarn.

DESIGN: CAROL MELDRUM FOTO: IMMEDIATE MEDIA OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

PULSVARMERE

Omkrets: 19 cm**Lengde:** 19,5 cm**Garn:** Felted Tweed fra Rowan (50 % ull, 25 % alpaka, 25 % viskose; 175 m/50 g)**Garnmengde:**

Frg A: Black (211) 50 g

Frg B: Lotus Leaf (205) 50 g

Frg C: Lime (213) 50 g

Frg D: Tawny (186) 50 g

Frg E: Pink Bliss (199) 50 g

Garninfo: Opplysninger om garnet og nærmeste forhandler får du hos knitrowan.com**Veil. pinner:** Strømpep nr. 3,25 og 4**Strikkefasthet:** 25 m og 31 p mønsterstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm

STRIKKEINFO

Oppskriften er forklart hvordan arb strikkes frem og tilbake. Ønsker du å strikke rundt, legger du opp 1 m mindre og utelater siste m i diagr.

VRANGBORD

Legg opp 47 m med frg A på p nr. 3,25.

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

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

3. til 16. p: Gjenta p 1. og 2. p 7 ggr

VANTE

1. p (retten): (1 vr, 1 r) 5 ggr, plasser et merke, strikk p 1 i diagr.

Bytt til p 4 mm og fortsett etter diagr.

2. p (vrangen): Strikk p 2 i diagr frem til merket, (1 vr, 1 r) 5 ggr

3. p: (1 vr, 1 r) 5 ggr, strikk p 3 i diagr. Strikk mønster tom. p 16 og gjenta 1. til 8. p 1 gang til.

Tommelhull: Sett de 2 første m over på høyre p, strikk de neste 6 m med hjelpegarn, sett m tilbake på venstre p. Strikk 9. til 16. p, og så 1. til 9. p 1 gang til.

Vrangbord: Bytt til p nr. 3,25.

1. p (vrangen): *1 r, 1 vr*, gjenta *-* frem til siste m, 1 r.

2. p (retten): *1 vr, 1 r*, gjenta *-* frem til siste m, 1 vr.

Gjenta 1. og 2. p 2 ggr til. Fell av som m vises.

TOMMEL

Sett de 6 nederste og de 6 øverste m fra hjelpetråden inn på p nr. 3,25. Fjern hjelpetråden og strikk rundt med frg A.

1. omg: Strikk 6 m, strikk opp 1 m på siden, strikk 6 m langs øverste kant, strikk opp 1 m på siden = 14 m.

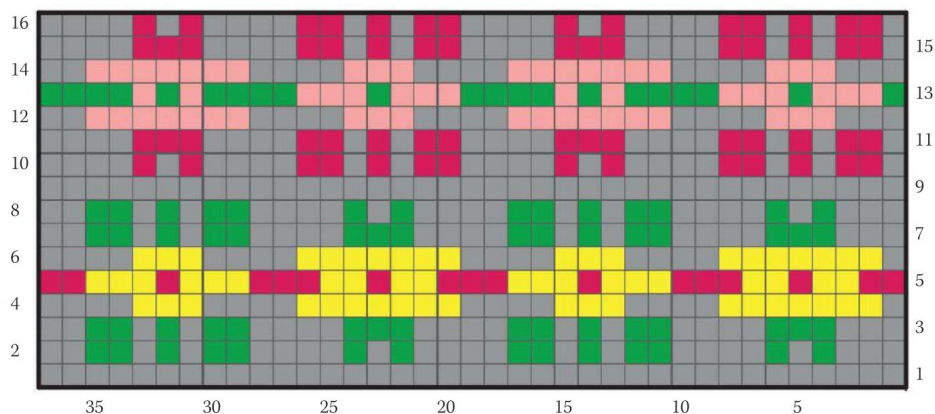
2. til 15. omg: Strikk r og fell til slutt av med r m.

MONTERING

Sy sammen med madrassting. Fest løse tråder, blokk ut og press til riktig mål.



Diagram



Tegnforklaring

- frg A
- frg B
- frg C
- frg D
- frg E
- r på retten, vr på vrangen

LETTE STRIPER

En enkel og fargerik barnegenser som kan strikkes
i de fargene du har liggende!

DESIGN OG FOTO: DROPS DESIGN/GARNSTUDIO



HAPPY STRIPES-GENSER TIL BARN

Størrelse: 2 (3/4) 5/6 (7/8) 9/10
(11/12) år

Plaggets mål:

Overvidde: 68 (72) 76 (84) 86 (94) cm
Hel lengde: 33 (36) 40 (44) 48 (52) cm
Ermelengde: 21 (25) 29 (33) 37 (41) cm

Garn: Drops Air fra Garnstudio (65% alpaka, 28% polyamid, 7% ull) 50 g = ca. 150 meter

Garnmengde:

Blå (nr. 16) 50 (50) (50) (50) (100) (100) g

Natur (nr. 01) 50 g i alle str

Rosa (nr. 24) 50 g i alle str

Lys grågrønn (nr. 18) 50 g i alle str

Gul (nr. 22) 50 g i alle str

Sjøgrønn (nr. 27) 50 g i alle str

Lyng (nr. 14) 50 g i alle str

Rubinrød (nr. 07) 50 g i alle str

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift ai-015-bn og garn: garnstudio.no

Veil. pinner: Rund nr. 4,5 og 5,5 (40 og 60/80 cm), settp nr. 4,5 og 5,5

Strikkefasthet: 16 m x 20 p glattstrikk = 10 x 10 cm

Strikkeinfo: Genseren strikkes ovenifra og ned med striper etter diagram.

mellom ermet og bakstykket. Strikk 1 m r, lag 1 kast om p, strikk 19 (19) (21) (23) (23) (29) m r (= bakstykket), lag 1 kast om p, 2 m r (merketråden sitter mellom disse m), lag 1 kast om p, strikk 7 (7) (7) (7) (9) (9) m r (= erme), lag 1 kast om p, 2 m r (merketråden sitter mellom disse m), lag 1 kast om p, strikk 19 (19) (21) (23) (23) (29) m r (= forstykket), lag 1 kast om p, 2 m r (merketråden sitter mellom disse m), lag 1 kast om p, strikk 7 (7) (7) (7) (9) (9) m r (= erme), lag 1 kast om p, strikk 1 m r (= 8 m økt på omg). På neste omg strikkes kastene vridd r slik at det ikke blir hull.

Fortsett med glattstrikk og striper, øk 1 m på hver side av de 2 rette m i hver overgang mellom bol og ermer som forklart over på hver 2. omg totalt 13 (14) (15) (16) (17) (18) ggr (= 164 (172) 184 (196) 208 (220) n på p).

Fortsett med glattstrikk og striper, uten økninger, til arbeidet måler 14 (15) 16 (17) 18 (19) cm fra merket på beg av bærestykket. Neste omg strikkes i striper og glattstrikk som før, men start omg 1 m tidligere (før de 2 m i glattstrikk mellom erme og bakstykket). Strikk 49 (51) 55 (59) 61 (67) m r (= bakstykket), sett de neste 33 (35) 37 (39) 43 (43) m på en tråd (= erme), legg opp 4 (4) 4 (6) 6 (6) nye m på p (= i siden under ermet), strikk 49 (51) 55 (59) 61 (67) m r (= forstykket), sett de neste 33 (35) 37 (39) 43 (43) m på en tråd (= erme), legg opp 4 (4) 4 (6) 6 (6) nye m på p (= i siden under ermet). Bol og ermer strikkes videre hver for seg. Mål arb herfra videre.

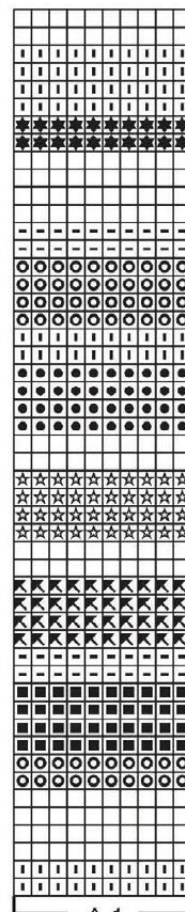
BOLEN

= 106 (110) (118) (130) (134) (146) m. Sett arbeidet sammen og fortsett med glattstrikk og striper som før. Når arbeidet måler 12 (14) 17 (20) 23 (26) cm fra delingen, byttes det til rundp nr. 4,5 og blå. Strikk vrbord (= 1 r/ 1 vr) i 4 cm. Fell løst av med rett over rett og vrang over vrang – for å unngå at avfellingskanten strammer, kan det felles av med p nr. 5,5. Klipp og fest tråden.

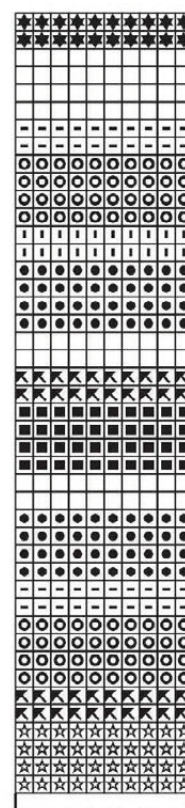
ERMER

Sett m fra tråden tilbake på settp nr. 5,5 (= 33 (35) 37 (39) 43 (43) m). Strikk i tilleggs opp 1 m i hver av de 4 (4) 4 (6) 6 (6) m som ble lagt opp i siden under ermet = 37 (39) 41 (45) 49 (49) m. Sett 1 merketråd midt i de 4 (4) 4 (6) 6 (6) m og start omg her. Strikk glattstrikk rundt og fortsett stripene på samme måte som på bolen (det er viktig at det fortsettes på samme omg som på bolen etter bærestykket).

Når arb måler 2 cm fra delingen, økes det 2 m midt under ermet slik: Start 1 m før merketråden, lag 1 kast om p, strikk 2 m r (merketråden sitter midt mellom disse 2 m), lag 1 kast om p = 2 m økt. På neste omg strikkes kastene vridd r slik at det ikke blir hull. Øk slik på hver 2. (2,5.) 3. (4.) 5. (6.) cm totalt 8 (8) 8 (7) 6 (6) ggr = 53 (55) 57 (59) 61 (61) m. Strikk videre til ermet måler 18 (22) 26 (30) 34 (38) cm fra delingen. Bytt til blå og strikk 1 omg r der det felles 1 (3) 1 (3) 1 (1) m = 52 (52) 56 (56) 60 (60) m. Bytt til settp nr. 4,5 og strikk 1 omg r der 2 og 2 m strikkes r smn omg rundt = 26 (26) 28 (28) 30 (30) m. Strikk vrbord (= 1 r/ 1 vr) i 3 cm. Fell løst av med rett over rett og vrang over vrang – for å unngå at avfellingskanten strammer, kan det felles av med p nr. 5,5. Klipp og fest tråden. Strikk det andre ermet på samme måte.



A.1



A.2

- = blå
- = natur
- ⊗ = rosa
- = rubinrød
- = gul
- ⊞ = lyng
- ⊞ = sjøgrønn
- ⊞ = lys grågrønn
- ⊞ = marineblå

BÆRESTYKKE

Legg opp 54 (54) (58) (62) (64) (68) m på rundp nr. 4,5 med blå. Strikk 1 omg r. Deretter strikkes vrangbord (1 r/ 1 vr) i 3 cm. strikk 1 omg r der det økes 6 (6) 6 (6) 8 (16) n jevnt fordelt. Bytt til rundp nr. 5,5. Sett 1 merke her – herfra måles arb videre.

Nå settes det 4 merketråder i arb uten at det strikkes slik: Sett 1 merketråd på starten av omg (= i overgangen mellom ermet og bakstykket), sett 1 merketråd etter 21 (21) 23 (25) 25 (31) m (= bakstykket), sett 1 merketråd etter nye 9 (9) 9 (9) 11 (11) m (= erme), sett 1 merketråd etter nye 21 (21) 23 (25) 25 (31) m (= forstykket), det gjenstår nå 9 (9) 9 (9) 11 (11) m til første merketråd (= erme).

Herfra strikkes det striper etter diagram slik: Stripene strikkes i glattstrikk. Strikk A.1 én gang, deretter strikkes A.2 videre og gjentas til ferdig mål (gjelder både bol og ermer).

Neste omgang strikkes slik: Omg starter ved første merketråd, i overgangen

Lun bleiebukse



En god og varm bukse som blir flott med en genser og strømpebukse til.

DESIGN OG FOTO: GUSTAV&BERTA



ELLIOT BUKSE

Størrelse: (3) 9 (12) 18 måneder

Overvidde: (42) 50 (54) 58 cm

Hel lengde: (21) 23 (25) 27 cm

Garn: Alpakka Tweed fra Du store alpakka (50 % alpakka, 30 % ul, 20 % donegal, 50 gram = 80 meter)

Garninfo: houseofyarn.no

Fargeforslag: 104 Blå, 125 Lys denim 134 Nougat

Garnmengde: 100 g i alle størrelser

Pinne: 40 cm rundp nr 4 og 4,5

Strikkefasthet på pinne nr. 5:

17 m = 10 cm

Tilbehør: Lærnsnor

BAKSTYKKE

Legg opp (8) 10 (10) 12 m på p nr. 4,5 og strikk hele tiden perlestrikk (dvs. en r, en vr forskjøvet på neste p). Strikk 2 p. Nå økes 1 m i hver side

annenhver p i alt (10) 12 (13) 14 ganger. Nå legges det opp 3 m i begynnelsen og 3 m i slutten av p. Legg arb til side, og strikk forstykket akkurat likt. Sett nå begge stykkene sammen, og strikk videre perlestrikk rundt. Det er nå (68) 80 (84) 92 m på p. Sett en maske-markør i hver side med (34) 40 (42) 46 på hver side.

Når arb måler (16) 18 (20) 21 cm, strikkes buksa høyere bak slik: Start midt bak. Strikk 6 m, snu og strikk 12 m tilbake. Fortsett med 6 m til i hver side totalt (2) 3 (3) 3 ganger i hver side, hele tiden perlestrikk. Strikk en omg, skift til pinne nr 4 og strikk videre vrang-

bordstrikk 2 r, 2 vr, samtidig som det felles jevnt fordelt 4 (8) 12 (12) m. Strikk til vrangborden måler (3) 4 (4) 4 cm. Nå strikkes en hullrad til snor. Strikk en rett *to r vridd sm, to kast, to r sm* strikk *-* ut omg. På neste omg strikkes de to kastene til 2 vr m. Strikk to omg til, fell deretter av. Sy buksa sammen i skrittet. Ta opp (36) 40 (44) 44 m til benkant med 5 strømpe nr 4. Strikk (1,5) 2 (2) 2 cm vrangbordstrikk 2 r, 2 vr. Fell løst av. Gjør likt på andre siden. Fest alle tråder, og tvinn en tråd som træs gjennom hullraden i livet.

Søte sokker

Arbeidet strikkes rundt på strømpep fra skaftet og ned til tåen.

DESIGN OG FOTO: DROPS DESIGN



BABYSOKKER

Størrelse: 0/1 (1/3) 6/9 (12/18) mnd 2 år

Passer fotlengde: 10 (11) 12 (13) 15 cm

Skostørrelse: 15/17 (18/19) 20/21 (22/23) 24/25

Materialer: Drops Fabel fra Garnstudio (75 % ull, 25 % polyamid, 50 g = 205 m)

Garnmengde: 50 (50) 50 (50) 50 g farge 922, fruktpunsj

Pinner: Strømpep nr. 2,5

Strikkefasthet: 26 m i bredden og 34 p i høyden med glattstrikk = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Få videohjelp og svar på spørsmål til denne oppskriften og info om garn og forhandlere på garnstudio.com

SOKKER

Legg opp 44 (48) 48 (52) 56 m på strømpep 2,5. Strikk vrangbord (2 r / 2 vr) i 4 cm. Deretter strikkes det 1 omg der vrangborden forskyves 1 m til venstre slik: over 2 r, 2 vr strikkes det 1 vr, 2 r, 1 vr. * Strikk 3 omg med r over r og vr over vr, forskyv vrangborden 1 m til venstre *, strikk fra *-* til arb måler 18 (19) 20 (22) 23 cm. På neste omg strikkes alle vrangm 2 og 2 sm. Strikk 2 omg med r over r og vr over vr, deretter strikkes alle rettm sm 2 og 2. Strikk 2 omg med r over r og vr over vr og strikk deretter alle m sammen 2 og 2 = 11 (12) 12 (13) 14 m. Klipp tråden og trekk den gjennom de resterende m, fest godt. Sokken måler ca. 20 (21) 22 (24) 26 cm. Strikk en sokk til på samme måte.





ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



Spennende, nytt garn

Lotta fra Viking Garn er et mykt og slitesterkt helårsgarn som består av 57 % superwashbehandlet merinoull og 43 % bomull. Bomullstråden, som alltid er hvit, gir et flott uttrykk i plagget. Lotta kommer i 12 forskjellige farger. Garnet egner seg like godt til alle slags plagg som til interiør som putetrekk og pledd. Prisen er kr 49.

Følg oss på
FACEBOOK

familien.egmont
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk



BRODERI FRÅ 1925

Det blei sydd av min mor i 1925, og ho var født i 1905. Mor kom frå Bremanger i Vestland Fylke, og budde der heile sitt liv. Etter at ho vart gift busette dei seg på hennar heimelgard, og fekk etter kvart åtte barn. Ho døydde i 1983 i en alder av 78 år. Mor mi lærde denne kunsten frå mor si, og lærde det vidare til meg i min ungdom.

Eg har frå ung alder arbeidd med bunadsaum og diverse anna hånðarbeid. Spesielt har interessa for bunadsaum, hardangersaum og engelsk broderi stått sterkt hos meg.

Helsing Solbjørg Maurstad Varpe

For et vakkert arvestykke! Du er heldig som hadde en så dyktig mor som lærermester.

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

Grå trøndersau

Den grå trøndersauen var nesten helt utryddet for få år siden. Etter en dramatisk redningsaksjon i 1992, da den siste besetningen var på vei til slakteriet, finnes det nå ca. 2 000 dyr i Norge. Rasen er en blanding av gammelnorsk sau og tautrasau, og ulla har vært kjent for å være både finfibret

og spesielt god. Sauen er lett å kjenne igjen på det karakteristiske hvite merket under øynene. Selbu spinneri har vært med å foredle ulla, og selger garn i ulike nyanser fra lyst til mørkt.

TEKST OG FOTO:
NINA GRANLUND SÆTHER



SOS
BARNEBYER

Britt var fattig på
ord. Men da hun
først skrev dem ned
var de gull verdt.



Å skrive et testament er å skrive seg inn i liv som skal leve videre. Tilgodeser du SOS-barnebyer med hele eller deler av arven, sørger du for at barn får den stabile familieomsorgen de trenger for å kunne skape seg sin egen framtid. **sos-barnebyer.no/testament • Tlf. 23 35 39 00 • Vi kan tilby advokathjelp.**

Frem fra
vinterdvalen



DRONNING INGRID: En høyt elsket pelargonium har fått navnet sitt fra dronning Ingrid av Danmark. Beskjæring, lys og vann på våren gjør den ekstra frodig senere i sesongen.



KNIP AV: Det er enkelt å ta stiklinger fra en pelargonium. Knip av ei kort grein ved stammen. Sett den deretter i et glass med vann. Når små røtter utvikler seg, overfør stiklingen til potte med blomsterjord. Vann godt. Stiklingen kan også settes direkte i ei potte med våt jord.

NOSTALGI I VINDUSKARMEN

Gjør klar for oldemors prakt

Pelargonier sprer glede og forventning lenge før hagesesongen er i gang.

TEKST: KARI FINNGAARD

FOTO: MESTER GRØNN OG KARI FINNGAARD

Vår høyt verdsatte pelargonium kom opprinnelig fra Sør-Afrika, den gang som vill plante. Deretter ble den fraktet videre til Europa på 1700-tallet.

Pelargonium finnes i dag i en mengde varianter og fargenyanser, vi kan regne rundt 800 ulike sorter rundt om i verden. Også botaniske sorter er i salg. Disse har ofte mindre, men interessante, blomster og blader som kanskje dufter.

Pelargonium trenger ikke all verdens stell. Derfor er ikke «grønne fingre» nødvendig for at planten skal vokse og trives, den skal nesten tørke ut før neste vanning. Enkelte botaniske

pelargonier trives best i halvskygge, og dette gjelder særlig dem som har svakt hårete og myke blader.

Da det er enkelt å ta stiklinger, blir pelargonium også en kjær gave til ivrige blomstervenner. Dette gjøres ved å knipe av ei kort grein ved stammen. Putt stiklingen ned i ei krukke med våt jord med temperatur rundt 20 grader. Avleggeren kan også settes ned i et glass med vann. Når greinen har fått små røtter, planter du den om i en liten potte med jord. Senere i vekseperioden trengs en større potte og mer jord. Vanlig blomsterjord er å foretrekke. Husk å gjødsle regelmessig.

BLOMSTERGLEDE: Det er tid for pottedplanter og litt nostalgi.



Pelargoniatips

- Etter vinteropplag bør planten først stå i romtemperatur, vann regelmessig, men ikke for mye. Holdes svakt fuktig.
- Klipp så pelargoniaen godt ned, gjerne halvveis for å kunne utvikle seg tett og fint.
- Plant om til større pottes når planten vokser og setter nye skudd.

ROMANTISK: Her har ei rustikk leirkrukke fått besøk av en svakt rosa pelargonia. Det gir en fin kombinasjon av det sarte og røffe. Oldemors småblomstrede kaffekopper er med på å skape litt romantisk stemning i vinduskarmen.

DRONNING INGRID

Dette er kanskje en av våre mest ettertraktete potteplanter i sommersesongen. De minner om nostalgisk blomsterprakt i oldemors vinduskarmer, der hvor de svakt rosa blomsterhodene satte romantisk stemning i lag med smårutete vinduer og nysrøkte blondedager.



Februar

En liten kvist kirsebærblomster i en mugge gir oss tid til en nærstudie og et gryende håp om vår.



UNNI GALTUNG

YNDIGE: Hva er vel vakrere enn en gren med kirsebærblomster?

Driv frem kvister selv

De aller fleste kvister kan drives frem inne, men jo nærmere våren du henter inn greiner, desto kortere tid tar det før de spretter. Men det kan være vanskelig å vente til senvinteren for alle som lengter etter grønne skudd! Allikevel finnes det noen tips som kanskje kan få fart på knoppene. De fleste busker og trær har vedaktig bark, og barken må flerres av på den delen av stilken som skal stå i vann, og selvsagt bruker vi rene vaser med lunkent vann. For å unngå å klemme i stykker rørene i stilken bruker vi en skarp kniv og lager et skrått snitt. Til slutt plasseres vasen lyst, og så dusj, dusj, dusj, for knoppene må jo ikke tørke inn.

TRUDE LINDLAND

Hjertevarmt og nært om livet langs Rørosbanen 1876

En gripende fortelling om tap, vennskap og kjærlighet i karrige omgivelser
på Røros – og om å åpne hjertet sitt når man mister alt.



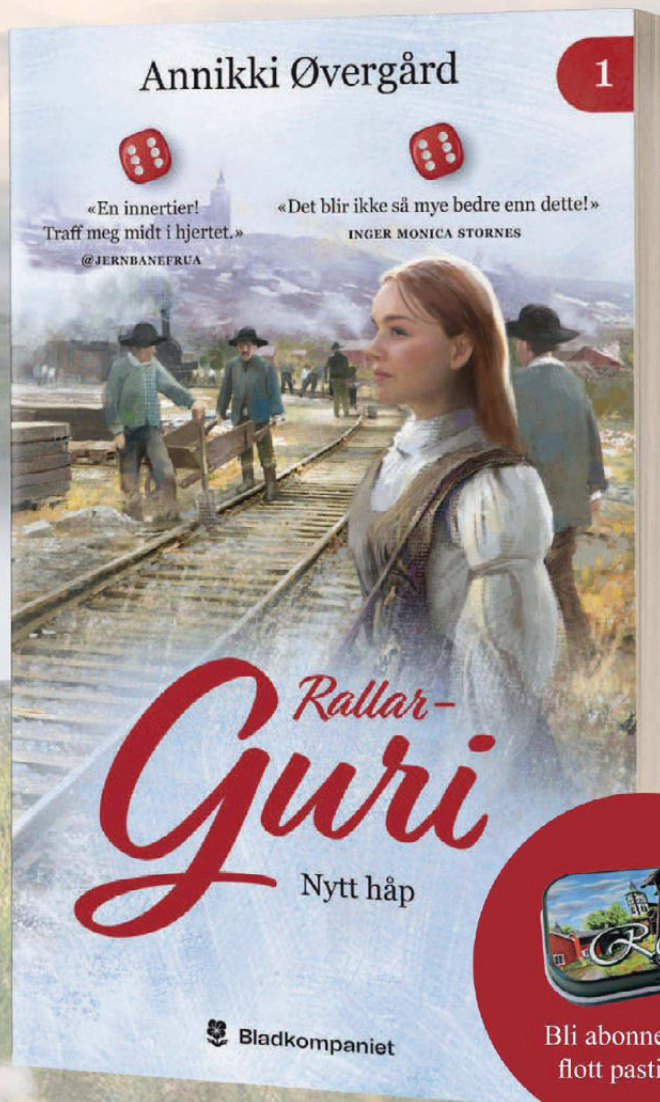
«Det blir ikke så mye bedre enn
dette!»

- Inger Monica Stornes



«En innertier!
Traff meg midt i hjertet.»

- @Jernbanefrua



Bli abonnent og få
flott pastilleske!

Tilbudet gjelder så langt lageret
rekker. Gaven blir sendt med bok 3.



Vil du ha første bok i serien **GRATIS** eller abonnere?
Skann koden eller bestill på bladkompaniet.no,
23 30 24 28 eller kundeservice@bladkompaniet.no



Heksens datter

For første gang siden morens død følte Leonora hjertet banke av liv. Johannes elsket henne. Han ville ta seg av henne, legge armene om henne og tine henne opp igjen.

ROMAN AV: HELENE HERTZ ILLUSTRASJON: KRISTIN NYGÅRD

HANDLINGEN HITIL:

LEONORA (18) vokser opp som eneste barn på Marius Anderssens gård. Faren dør brått, og hans kone RIGBORG driver gården videre så dyktig at tjenestefolkene, med vaskekone HELGA i spissen, mumler om hekseri. Rigborg kan dessuten lege sår og sykdommer med urter. Leonora er forelsket i nabogutten JOHANNES STOLT og treffer ham i smug. Men moren har et annet husbondemne i kikkerten, nemlig ESKILD, den 13 år gamle sønnen til den sympatiske rikmannen VALDEMAR POULSSØN på Klostervang. Fru Rigborg blir beskyldt for trolldom da Valdemars kone dør i barsel, og den strenge presten herr MORTEN provoserer frem en hekseprosess, ledet av lensmannen på Romerhus. Det blir besluttet at hun skal utsettes for vannprøven. Flyter hun, er hun skyldig. Synker hun, er hun uskyldig.

Danmark ca. 1640:

Med tungt hjerte sendte Leonora en mørk novembermorgen stallgutten av sted til moster Rasmine med det brevet fru Rigborg hadde skrevet. Leonora forsto at moren hadde gjort klar brevet flere dager tidligere. Hun hadde altså regnet med at herr Morten ville komme til gårds med sin uhyggelige prosesjon.

Men hun hadde vel neppe trodd at hun ikke kom til å klare seg gjennom underretten, og at lensmannen på Romerhus derfor ville bestemme seg for å underkaste henne vannprøven.

Regnet slo hardt ned på gårdsplassen hele dagen, og Leonora satt ved vinduet i stuen og ventet. Hun stirret som

paralysert på vannet og gyste når hun tenkte på morens dom. Vannet i torvmyren var bunnløst, en gang hadde hun stukket foten nedi og var blitt forskrekket over hvor iskaldt det var. Faren hadde fortalt at noen mennesker kunne ferdes i vannet. Det var fordi de hadde lært seg kunsten å svømme. Ikke fordi de var hekser eller trollmenn. Helga og noen andre av folkene på gården hevdet at en heks var lett som en fjær og derfor alltid ville flyte oppå vannet. «Nå vil det vise seg», hadde Leonora hørt dem hviske. Hver gang hun tenkte på det, brast hun i gråt. Sank moren til bunns, og det kom hun helt sikkert til å gjøre, beviste det at hun var uskyldig. Men da ville hun jo drukne ...

Stallgutten kom tilbake utpå kvelden, kald og forkommen. Han var ikke blitt budt noe hos Ulf og Rasmine, men hadde hele dagen tært på nisten han hadde fått av Leonora. Mens han varmet seg med et godt krus øl og et stykke spekekjøtt, fortalte han om ærendet.

– De kommer så snart det lar seg gjøre, fortalte han med klaprende tenner. – Og mannen sa de ville bli, for fru Rigborg kommer til å bli kjent skyldig.

– Hold munn! ropte Leonora.

Gutten for sammen og holdt på å sette maten i halsen.

– De sa de ville være her før vannprøven, tilføyde han noe spakere.

To dager senere rullet den usle vognen inn på gårdsplassen. Rasmine var iført hvert eneste plagg hun eide og hadde, men frøs likevel. Det gjorde Ulf også, for han ropte til tjenestegutten at det skulle legges mer ved på ildstedet.

– Og du sparer ikke på kubbene, for da skal du få føle det! truet han.

Dagen for fru Rigborgs vannprøve falt sammen med den første frosten. Leonora satt klemt sammen med moster Rasmine på bukken. Hun frøs hele veien til Vesterled,



men det var som om kulden gjorde henne godt. Som om den hjalp henne til ikke å føle. Hver gang hun så moren for seg, rant tårene. Rasmine forsøkte klossete å trøste, men torde bare å gjøre det når Ulf ikke så det. For hvis han så det, kjeftet han om sentimentalt vrøvl og hånet henne fordi hun hadde en så skammelig familie.

Ved mølledammen i Vesterled var det allerede fullt av folk. Men Leonora var lettet over å se at vognen fra Stolt gård ikke var der. Hun ville så nødig se Johannes her. Den høylytte praten svant da folk gjenkjente Leonora.

– Heksens datter! hørte hun noen si. – Heksens datter har kommet!

Ordene fikk Leonora til å glemme kulden. Isteden ble hun flammende het. Hun følte trang til å rope ut hvor onde og tåpelige de var, men lot det være og knuget møster

”
***Sank moren
 til bunns, og det
 kom hun helt
 sikkert til å gjøre,
 beviste det at hun
 var uskyldig. Men
 da ville hun jo
 drukne ...***

Rasmines hånd så hardt at den eldre kvinnen ynket seg.

– Hun kan spare seg klynkingen, kom det spottsk fra Ulf. – Ellers kan folk komme til å tro at du også står i ledtog med den onde.

I det samme gikk det et gys gjennom forsamlingen. Noen pekte, og Leonora snudde seg. Synet tok pusten fra henne. Den dystre prosesjonen nærmet seg. Herr Morten red først, sammen med to andre sortkledde menn. Den ene var bispem, hvisket folk, den andre var lensmannen fra Romerhus. Dernest fulgte noen menn som skjøv buret. Og i buret satt fru

Rigborg så rank og rett som den dagen Leonora sist hadde sett henne. Det hvite halsstykket og hodelinnetet var ikke kritthvitt lenger, og hun så trett og uttæret ut. Men ut over det bar hun ingen synlige tegn på forhor. Da var det sant som Leonora hadde hørt – at en hekseanklage ikke →

måtte følges opp med pinlige forhør før den anklagede hadde tilstått. Først da skulle hun pines slik at hun avslørte sine medskyldige.

– Mor! ropte Leonora og reiste seg idet buret trillet forbi vognen deres.

Hun så at moren dreide ansiktet og sendte henne et smil som var det kjærligste Leonora noensinne hadde sett i morens ansikt. Men smilet skremte henne like mye som det varmet. For hun forsto at moren regnet det for sin siste hilsen til datteren.

Ved mølledammen ble fru Rigborg ledet ut av buret. Bakbundet gikk hun stolt bort til plattformen der herr Morten hadde tatt oppstilling.

– Innrømmer du, Rigborg Hermannsdatter, at du står i ledtog med djevelen? spurte han med tordenrøst.

– Det vet du like godt som meg at jeg ikke gjør, herr Morten, og Gud vil straffe deg for dette! svarte fru Rigborg høyt og tydelig.

Herr Morten sa ingenting, men gjorde tegn til en mann at han skulle slå et rep rundt fru Rigborgs føtter. Han surret det fort fast, hvorpå en annen mann stilte seg ved den andre siden av henne. Under dødelig stillhet løftet de to mennene henne opp og slynget henne i den iskalde mølledammen. Ikke en lyd kom over fru Rigborgs lepper.

Rasmine holdt et tørkle foran øynene til Leonora et øyeblikk. Da Leonora igjen så utover mølledammen, var vannflaten nesten rolig igjen. Fru Rigborg var blitt oppslukt av vannet.

På gården gikk forberedelsene til julehøytiden sin vante gang. Rasmine gjorde sitt beste for å sette folkene i gang med den tradisjonelle bakingen, slaktingen og lysestøpingen. Leonora gikk taus og bedøvet omkring. Hun deltok mekanisk i julerengjøringen, og det hendte hun skrubbet på den samme flekken helt til noen kom og vekket henne. Folkene knurret i krokene, for Ulf var snar til å dele ut slag og harde ord.

– Man skulle tro han var adelig, men meg bekjent var han den usleste bonden i sitt eget sogn, hvisket Helga på kjøkkenet.

– Og han har allerede drukket så mye av juleølet at det blir tomt før juledagene kommer, istemte en annen.

Ulf hadde ikke forstand på måtehold, og da det begynte å snø, forlangte han at det skulle fyres døgnet rundt. Mannen som barket veden og bar den inn, kom med en bemerkning om at husbond bare hadde gitt ordre om å felle som før, og at lageret derfor ikke ville vare lenge nok. Ulf ble rasende over uttalelsen, og mannen lærte å passe munnen.

Det kom innbydelser til førjuls- og karnevalsfeirer, men Leonora ristet stumt på hodet når Rasmine ville ha henne med. Hvordan skulle hun kunne feste når moren lå død og kald på bunnen av mølledammen? Hun så ofte ut over det snødekkede landskapet og tenkte at hun aldri kom til å bli glad igjen.

– Førjulsfesten på nabogården må du bli med på, noe annet passer seg ikke, maste Rasmine. – Du må ikke holde deg for god til å bli med til Stolt gård.

Leonora nikket, og for første gang siden morens død følte hun hjertet banke av liv. Johannes. Ham hadde hun nesten glemt i sin sorg, men nå varmet tankene på ham hennes frosne indre. Johannes elsket henne, han ville ta seg av henne, legge armene rundt henne og tine hennes frosne sjel.

Etter hvert som Leonora kom mer og mer til seg selv, oppdaget hun at flesteparten av folkene på gården unngikk henne. Flere ganger hørte hun det ble hvisket «heksens datter», og ordene gjorde henne redselslagen. Nå forsto hun hvorfor moren aldri hadde tillatt henne åpenlyst å hjelpe de syke som kom til gården.

Det måtte brygges en tønne til av det sterke ølet, og Leonora noterte seg at det minket på beholdningen med hvete. Hun tenkte av hvis Ulf fikk regjere lenge på gården, ville det bli slutt på velstanden. Men hun holdt tann for tunge. Ulf var bestandig etter henne hvis han så sitt snitt til det. Når han var edru, var han bisk i munnen og lot henne ikke glemme at moren hennes var blitt anklaget for heksekunster. Når han hadde drukket, var han etter henne på en annen måte, og det fryktet hun mye mer. Da klebet øynene hans seg lystent på henne, og han forsøkte ofte å fange henne inn i armene sine. Hun gjorde alt hun kunne for å unngå ham.

– Kan du hjelpe meg? ba Helga en dag. – Ryggverken blir bare verre. Fru Rigborg lærte deg sikkert noe om urter og diverse kunster. Kanskje du kan finne en kur?

– Jeg kan ikke noe sånt, svarte Leonora og prøvde å virke uberørt. Hun undret seg på om Helga satte henne på prøve. Den gamle konen fortsatte å presse henne en stund, men Leonora ga ikke etter. Hun visste godt at noen få dråper fra morens lille flaske med åkaneolje ville hjelpe hvis det ble gnidd på ryggen. Men hvis hun selv fikk ry for å kunne helbrede, risikerte hun også å bli regnet for heks.

Noen få dager før jul ble det ropt fra gårdsplassen at en rytter nærmet seg. Leonora gikk bort til vinduet og så undrende på skikkelsen. Det var halvmørkt, men ikke verre enn at hun kunne se en høy, staselig skikkelse i en blafrende kappe. Hesten var ingen arbeidshest, men en slank ridehest. Slike hester hadde bare vært på gården når fornemme kvinner i hemmelighet hadde søkt fru Rigborgs hjelp. Men denne rytteren var en mann, og han var alene.

– Det er Valdemar Poulsson, ropte yngstejenta med ett. Hun kom opprinnelig fra en koie i nærheten av Klostervang og kjente ham igjen på avstand.

– Han kommer sikkert for å klage på at fru Rigborg forhekset hans hustru! knurret Ulf og stappet mer tobakk i den lange pipen.

– Vannprøven frikjente henne, våget Rasmine seg.

– Pass munnen din, kjerring! ropte Ulf straks. Han reiste seg for å gå bort til døren og ønske den besøkende velkommen. Leonora ble sittende skremt på benken og strikke videre på strømpen hun holdt i fanget. Da døren gikk opp og Valdemar trådte inn, fulgte det et friskt luftdrag med ham. Leonora torde knapt se opp. Var han sint? Alle sa jo at Leonoras mor hadde kastet ondt over hans hustru som hevn fordi Valdemar hadde avvist hennes forslag om et parti mellom Leonora og den unge Eskild, Valdemars sønn.

– God dag og Guds fred, hilste Valdemar og tok av seg hatten. Leonora merket at blikket hans søkte henne, og hun tok seg sammen og så opp. Det var et trett uttrykk i Valdemars ansikt, men hun oppdaget ikke noe fordømmende eller sint i øynene hans. Tvert imot. Han sendte henne et blekt smil og nikket.

– Det gjør meg vondt å høre hva som skjedde med din mor, jomfru Leonora.

Et overrasket gisp unnslopp Rasmine, og Ulf kremtet og

trådte inn mellom Valdemar og Leonora.

– Hva bringer herren hit? ville han vite.

– Bare det at Leonora skal vite at jeg ikke laster hennes stakkars mor for noe, svarte Valdemar og så ham inn i øynene. – Den ondskapen hun beskyldes for å ha utført, eksisterer bare mellom dem som dømte henne.

Nå var det Ulfs tur til å gispe.

– Går De imot lensmannen og bispen?

– Hvis det er nødvendig, vil jeg snakke begge imot, kom det rolig fra Valdemar. – Hekseprosesser er en motbydelig ting som man for lengst har gått bort fra i land som Spania og Portugal. Det har jeg hørt ved kongens hoff, der jeg nettopp har vært. Min stakkars hustru døde i barselseng, slik hundrevis av andre kvinner har gjort før henne.

– Men fru Rigborg var en heks! falt det bestyrtet ut av Ulf. – Jeg så det selv i øynene hennes, pupillene hadde form som en hund, og det er tegnet!

– Å, svarte Valdemar og gikk litt tettere innpå Ulf, stirret ham i øynene. – Da er jeg redd Ulf også er en trollmann. For har ikke pupillene dine også form som en hund? Nei, nå ser jeg det, de har form som en sau ...

En sau var det dummeste av alle dyr. Helt uten varsel unnslopp det en kort latter fra Leonora. For en ubeskrivelig frekkhet! Han så på henne, lo selv, satte hatten på hodet og skyndte seg mot døren.

– En fredelig og god jul til dere alle, sa han.

– Nå går jeg.

Førjulsfesten på Stolt gård ble avholdt to dager før julaften. Leonora hadde i løpet av den siste uken vasket alle klærne sine. Hendene hennes var røde og hovne, men hun var stolt av det hvite tørkleet og hodelinnetet. Det var kritthvitt, slik som morens alltid hadde vært. Mens dagslyset svant, gikk det opp for henne at hun kanskje kunne bli glad igjen. Hun gledet seg til å treffe Johannes. Han visste selvfølgelig beskjed om alt som hadde skjedd. Så snart dansen og lekene var i gang, skulle de finne en krok for seg selv, og hun skulle øse ut av seg alt det vonde og få trøst. Og kanskje han hadde snakket med sin far om ekteskap. Nå sto ikke moren i veien lenger, og Johannes kunne bli husbond på gården.

– Nå må du forsøke å se litt munter ut, sånn at det ikke heter seg at en heks sørger over en annen heks! kom det tvert fra Ulf da de gikk over de snødekte markene i tussemørket.

– Ulf, hold munn! ropte Rasmine for en gangs skyld.

Leonora bet i seg de beske ordene som ville ut av munnen hennes. Så sent som dagen før hadde Ulf vært etter henne, grepet fatt i skjørtet hennes og prøvd å få henne ned på fanget. Så han fryktet visst ikke at hun var heks likevel!

På Stolt gård var det mange mennesker allerede. De eldre oppholdt seg i den ene enden av den store stuen, mens de unge drakk juleølet sitt i den andre enden. Straks Leonora kom inn, møtte hun blikket til Johannes. Han stirret på henne med et uttrykk av sorg og fortvilelse, og hjertet hennes holdt nesten opp å slå. Noe var galt, men hva? Hun forsøkte å smile til ham, og han smilte tilbake, men hun kunne se at han følte seg elendig.

Rasmine og Ulf sluttet seg til de eldre, mens Leonora tok plass på en benk ved siden av de andre unge pikene. Ingen snakket til henne før dansen begynte. Straks de første tonene lød fra fiolinen, ble hun budt opp av en ung gutt, og snart snodde en lang rekke dansende seg rundt i stuen. Sirklene ble større og større og nådde til slutt ut av stuen og inn på låven. Slik skulle det være, for på den måten fikk jenter og gutter anledning til å smette vekk to og to.

Leonora kikket forsiktig rundt seg i håp om å få øye på Johannes, og akkurat idet hun danset forbi en stabel med halmballer, dukket han frem og rev henne til seg.

– Kom, hvisket han og trakk henne med seg.

Taus og trygg fulgte hun med ham i mørket som han kjente så godt. Til slutt trakk han henne ned på et hestedekken som var lagt over noe høy. Han hvisket navnet hennes og lot kyssene dekke ansiktet hennes før han til slutt fant munnen hennes og lot all sin lengsel komme til uttrykk.

Da han endelig slapp henne, knuget han henne inntil seg på en måte som gjorde henne redd. Slik hadde han aldri oppført seg før.

– Du vet om mor? hvisket hun.

– Ja, nikket han. – Det er jo derfor far nekter meg å fri til deg.

Leonora fikk ikke frem et ord. Hun stirret redselslagen på ham, og han så bort som om han ikke holdt ut blikket hennes.

– Vet du det ikke? mumlet han fortvilet. – Til våren skal jeg gifte meg med Caroline Hansdatter fra Nordgården. Hun er eneste datter, og partiet ble avtalt mellom fedrene våre.

Leonora frøs med ett, hun skalv. Hun elsket Johannes, og tanken på ham hadde vært hennes eneste trøst siden den forferdelige dagen ved mølledammen.

– Vent litt, Leonora, utbrøt Johannes hest da hun brått gjorde seg fri fra ham. Men hun holdt ikke ut å være på gården med den lystige og løsslupne stemningen et sekund lenger. Uten å bry seg om blikkene til de andre gjestene løp hun inn i stuen, hev sjalet rundt seg og bega seg over jordene igjen. Hun måtte hjem til den mørklagte gården der ute i horisonten. Hun snublet i treskoene på de harde jordklumpene, og tårene frøs til is på kinnene hennes. Så opprevet og ulykkelig var hun at hun først oppdaget at hun ble forfulgt da hun var halvveis hjemme.

– Leonora, vent, ropte en dempet stemme.

Hun stanset omsider og myste mot den mørke skikkelsen. Men det var slett ikke Johannes. Det var Ulf som hadde fulgt etter henne, og Leonora ville straks løpe sin vei. Men han hadde fått fatt i skjørtet hennes, og nå rev han henne hardt inntil seg og veltet henne om på den frosne bakken. En ekkel dunst av øl fikk henne til å vemmes, de harde hendene prøvde å famle oppunder skjørtet hennes. Han lå tungt over henne, og det virket som han moret seg over motstanden. Met ett ga raseriet henne uante krefter. Hun slo ham hardt i ryggen og frydet seg over redselen i

MER I NESTE NUMMER

Aldersforskjellen ødela for oss

Selv om det var mange år som skilte Håkan og meg, trodde jeg bestemt at vi hadde en fremtid sammen.

Håkan og jeg traff hverandre mens jeg studerte ved universitetet. Jeg studerte idéhistorie og Håkan var min foreleser og mentor. Hele 25 år eldre enn meg var han, og i mine øyne en svært klok og erfaren mann. Men selv om jeg allerede da kjente at det kilte i magen når vi traff hverandre, fortrengete jeg mine følelser. Det gikk simpelthen ikke an å bli forelsket i læreren sin, selv ikke når man var student ved universitetet.

Men det gikk ikke en dag uten at jeg lengtet etter Håkan. Av og til syntes jeg også at jeg så min egen lengsel gjenspeilet i øynene hans, men jeg visste ikke om det var ønsketenking eller virkelighet. Ikke før senere fikk jeg vite at han kjente det på akkurat samme måte som meg, og at han hadde sett på forelesningene som et mareritt, siden han ikke kunne vise meg hva han følte.

På grunn av mine følelser for Håkan var jeg ikke så engasjert i studentlivet, og fremfor alt hadde jeg liten interesse for menn. Mine venninner traff hyggelige menn, staute og pålitelige, men selv begravde jeg meg i studiene.

Da jeg var ferdig med magistergraden, fikk jeg tilbud om et vikariat som lærer og foreleser på universitetet, og plutselig var jeg i en situasjon der alt var mulig. Håkan og jeg var ikke lenger lærere og elev – vi var kolleger. Og derfor tok jeg en dag mot til meg og spurte ham om han ville spise middag hos meg – under påskudd av at jeg hadde et lite problem med et kurs som jeg underviste i.

Den kvelden ble begynnelsen på både himmel og helvete. Himmel fordi vi da oppdaget at vi var på helt samme bølglengde og som skapt for hverandre. Helvete fordi Håkan var så engstelig for å engasjere seg. Årsaken til hans redsel var aldersforskjellen mellom oss. Om 20 år skulle han gå av med

pensjon, mens jeg knapt hadde rukket å bli middelaldrende. Kom jeg fortsatt til å elske ham da?

Og enda mer urolig var han for hvordan barna hans kom til å reagere. Han hadde to døtre og en sønn, og de var på min alder. Hvordan de kom til å reagere dersom de fikk vite, orket han ikke tenke på engang ... «Dersom de fikk vite» ...

Jeg reagerte kraftig på uttrykket for jeg ville overhodet ikke holde forholdet vårt hemmelig. Tvert imot, jeg ville vise hele verden hvor mye vi elsket hverandre. Men det var ikke Håkan klar til å gjøre, og jeg innså at det ikke bare var barnas reaksjon som skremte ham, men også hvordan kolleger og resten av hans venner og bekjente kom til å reagere. Og i en lang periode gikk jeg med på å gjemme kjærligheten. Jeg elsket Håkan så dypt og jeg var livredd for at jeg skulle miste ham om jeg forhastet noe. Men jeg følte meg dårlig av hemmelighetskremmeriet og ofte føltes alt håpløst.

Til slutt stilte jeg et ultimatum. Enten fikk forholdet vårt være offisielt eller så fikk det være nok. Jeg vet ærlig talt ikke selv om jeg virkelig hadde klart å gjøre det slutt med Håkan om han ikke hadde gått med på mine krav, men heldigvis behøvde jeg aldri å få vite det, for da Håkan ble stilt overfor det valget, slapp han alt. Han elsket meg, forklarte han, og for den kjærligheten var han forberedt på å ta imot både kritikk og de eventuelle problemene som måtte komme. Han gikk til og med ned på kne og fridde til meg.

Jeg har aldri vært lykkeligere enn da. Vi giftet oss i rådhuset bare noen uker senere, og deretter inviterte vi Håkans barn, våre venner og kolleger fra universitetet til en stor fest. Mange gjorde store øyne, men jeg trodde på vår kjærlighet og jeg trodde at folk kom til å forstå. Jeg var tross alt 25 år. Hvilken rolle spilte det at Håkan nærmet seg 50?



LYKKERUS: Jeg har aldri vært lykkeligere enn da vi giftet oss.

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

De fleste så da også ut til å akseptere vår kjærighet og gledet seg med oss. Men Håkans barn tok avstand fra oss begge. De kalte meg for en lykkejeger og anklaget Håkan for å ha kommet i panikkalderen, så den store middagen som skulle ha blitt en så stor og lykkelig begivenhet, sluttet i krangel og tårer. Vår bryllupsreise til Roma mistet litt av sin glans, takket være reaksjonen til Håkans familie. Og den helgen da vi burde ha vært så lykkelig, ble mer preget av dystre tanker.

Tiden som fulgte var vanskelig for oss begge. Håkan sørget fordi barna hans ikke ville treffe ham, og selv sørget jeg fordi min elskede mann syntes å gli fra meg. Jeg påtok meg skylden for det som var skjedd, siden det var jeg som hadde tvunget igjennom at vi skulle være åpne om forholdet vårt.

Til slutt holdt jeg ikke ut lenger. Nesten på dagen tre år etter at vi giftet oss erklærte jeg at jeg ville skilles. Håkan ble opprørt. Men i hans øyne så jeg også en form for lettelse. Han hatet virkelig å måtte velge mellom meg og sine barn, og nå trengte han ikke lenger gjøre det.

Jeg søkte meg jobb i en annen del av landet og forsøkte å gå videre med livet mitt. På utsiden fungerte jeg akkurat som vanlig, men inni meg kjente jeg meg tom. Av og til traff jeg andre menn, men jeg gikk aldri lenger enn til et kinobe-søk eller kanskje en middag med dem.

Jeg lurte ofte på hvordan Håkan hadde det, men vi hadde ingen kontakt og jeg ville ikke trenge meg på. Av og til kunne jeg nesten overbevise meg selv om at jeg hadde kommet over ham. Men bare nesten. Innerst inne visste jeg at min kjærighet for ham ville vare evig.

Så en dag, fire år etter skilsmissen, ringte Håkan. Vi

hadde ikke snakket sammen siden jeg flyttet, og jeg begynte nesten å gråte av glede da jeg hørte stemmen hans. Det viste seg at han kjente det på akkurat samme måte som jeg, og at han ville ha meg tilbake. Han hadde snakket med familien sin og forklart dem at han ikke ville leve uten meg, og at nå var det opp til dem. Så om jeg fortsatt ville ha ham ...

Han behøvde ikke be meg to ganger. Jeg hadde for lenge siden innsett at livet uten Håkan var trist og leit.

Nå har vi vært «nygift» i to år, og endelig er vi ordentlig lykkelige sammen. Vi har snakket ut med Håkans barn, og selv om de fortsatt ser med en viss skepsis på meg, har de i alle fall akseptert meg og det er verdt mye. De har merket at det er alvor mellom meg og deres far, og det har fått dem til å forstå at jeg er verdt deres respekt. Kanskje kommer de til og med til å lære seg å like meg en dag? Det viktigste er at de har god kontakt med Håkan.

Selv er jeg lykkeligere nå enn jeg noen gang har vært. Jeg elsker Håkan av hele mitt hjerte, og jeg vet at jeg kommer til å elske ham enda mer når han er gammel og jeg er middelal-drende. Heldigvis har også Håkan innsett at aldersforskjel-len mellom oss ikke betyr noe for oss.

«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.

NÅ OG FOR ALLTID

Det tok lang tid å erkjenne at hun var lei av å være alene, og hun har aldri sagt det høyt. Hadde noen fortalt henne det for bare et år siden, ville hun ledd høyt. Hun har alltid klart seg uten en mann, og hvorfor skulle hun endre på noe som fungerer perfekt?

NOVELLE AV: JOHANNE KRISTENSEN ILLUSTRASJON: RAGNA LISE VIKRE

Guro står midt på kjøkkengulvet med hendene i siden og har glemt hvorfor det var så viktig å legge fra seg strikkesøyet, reise seg fra sofaen og skynde seg ut hit. Ett eller annet måtte hentes eller gjøres, og nå er det forduftet fra minnet. Hun skjønner ikke hva som foregår i henne for tiden. Hun føler seg klønete og treig og uten kontroll over følelsene sine.

– Fant du kruset?

Selvfølgelig, det var yndlingskruset til datteren hun skulle hente. Og te. Og sitronskiver.

– Kommer nå, roper hun tilbake og balanserer på en krakk for å nå øverste hylle. Hun finner kruset med dompa-pen på og plasserer alt på et brett. Marielle er hjemme på besøk. Det skjer ikke altfor ofte, og nå skal de to kose seg hele helgen med stricking og prating og god mat.

– Jeg henter kjeksene, sier Marielle da hun ser på brettet.

Kjeks! Selvfølgelig måtte hun glemme noe. Egentlig er det helt utrolig, siden hun sto og stekte sjokoladekjeks nærmere midnatt kvelden før. Hun vet ikke om hun skal le eller gråte, havner heldigvis på første alternativ.

– Hva er det som er morsomt? spør Marielle som har satt seg i godt til rette i stolen igjen.

– Disse kjeksene er så gode. De blir aldri så sprø når jeg baker dem. Hva er det du gjør som ikke står i oppskriften?

Hun tenker seg om. Vet ikke om hun gjør noe annet enn det som står i oppskriften, annet enn å ta steketiden på følelsen i stedet for å følge oppskriften blindt. Hun forteller at hun alltid sjekker et par minutter før, og noen ganger er det nok. Andre ganger må de stå et par minutter lenger enn det som er oppgitt. Det er det som heter erfaring, tenker hun. Akkurat det siste sier hun ikke høyt. Vil ikke være en sånn belærende mor. Tenker det er viktig at Marielle finner ut av ting selv. Dessuten har Marielle forsvunnet inn i mobilen. Chatter med noen som får frem et helt spesielt smil som

Guro kjenner igjen. Hun biter seg i tungen, vil ikke spørre hvem det er. Vet at hun får vite hvem datteren er forelsket i når det passer henne å dele. Strikkesøyet vokser i hendene mens de sitter sammen uten å snakke. Det er noe fint med å bare sitte i behagelig stillhet og la tankene vandre. Og de vandrer lenger enn hun har hatt tid til siste dagene. Ute har det begynt å skumre. Det er noe fint med mørke kvelder og levende lys. Hun kikker bort på Marielle som fortsatt er et annet sted. I et kort sekund tar hun seg i å ønske at det var en annen som satt i den stolen. En annen voksen hun kunne snakke med.

Akkurat den andre hun tenker på, har aldri vært hjemme hos henne. Hun merker varmen i kinnene, og får heldigvis med seg at Marielle ikke merker noe. Hvor ønsketanken kom fra, skjønner hun ikke helt. Hun rister på hodet. Hun skal være så glad for at Marielle har lyst å reise den lange veien fra studiet i nord for å være sammen med henne en helg. Det er ingen selvfølge. Hun har mer enn en gang hørt på klager fra venninner og kolleger om hvor nedprioritert de føler seg i barnas liv etter at de flyttet hjemmefra. Hvor i all verden har tiden blitt av?

Det føles slett ikke lenge siden Marielles første skoledag. Hun var så spent, i rosa buksedrakt og med lange fletter nesten ned til midjen. Når Guro lukker øynene, kan hun fortsatt kjenne avtrykket av den varme hånden som så vidt våget å slippe taket da det var hennes tur til å hilse på læreren. Og nå bor jenta for seg selv på en helt annen kant av landet, og hun klarer seg på alle måter. Klart hun er en stolt mor, men ett sted innerst inne blir hun melankolsk av å tenke på tidens gang. Og i det siste har hun kjent på en helt ny følelse. Hun ønsker seg en å dele tiden med.

Det tok lang tid å erkjenne at hun var lei av å være alene, og hun har aldri sagt det høyt. Hadde noen fortalt



henne det for bare et år siden, ville hun ledd høyt. Hun har alltid klart seg uten en mann, og hvorfor skulle hun endre på noe som fungerer perfekt? Og de siste to årene har det bare vært henne. Ingen andre å ta hensyn til. Sitte lenge oppe eller legge seg grytidlig, spise det hun ønsker, la være å vaske leiligheten en lørdag og i stedet ta seg en akkurat passe lang fjelltur. I det hele tatt fri som fuglen. Men det hadde vært fint med selskap av og til, i alle fall på de lengste og mest utfordrende turene. En å dele niste og kaffe med, eller rett og slett hele opplevelsen.

– Er ikke det ermet litt langt?

Guro hopper i sofaen. Hun har vært så langt borte i sin egen verden at hun har glemt Marielle.

– Hva mener du? spør hun.

– Jeg tror du har strikket altfor langt, mamma.

– Jammen har du rett, sier hun og holder opp et erme som har blitt mye lengre enn det første hun strikket ferdig forrige helg.

– Falt du bort et øyeblikk?

Guro nikker, ser på det lattermilde ansiktet og så begynner de å le så det ljomer i rommet. Er det mulig å være så fjern? Tiden har fløyet mens de har sittet her, og nå må hun rekke opp igjen minst ti centimeter. Akkurat det gjør ingenting, men latteren har en bismak. Det er ikke morsomt å

være så distré som hun er for tiden. Hun skal til å dikte opp en forklaring, men Marielle har allerede glemt det. Hun erklærer nesten høytidelig at i dag vil hun stå for middagen. Alt fra innkjøp til kokkelering og borddekking. Guro blir beordret til å ta et langt, varmt bad og bruke noe av badeskummet som har stått til pynt siden jul.

– Du får ikke lov til å komme ut i stuen på minst to timer, og da skal du ha pene klær på, sier Marielle og lar henne sitte igjen med hodet fullt av spørsmål om hva hun skal bruke all den tiden på og hva hun skal ta på seg. Hun skal til å si at hun har handlet og hadde planlagt å lage lasagne da hun hører ytterdøra slå igjen. Så voksen og bestemt hun har blitt. Og omtenksum. Det hadde aldri falt henne inn å ta et bad mens Marielle er her, men nå har hun altså ikke noe valg. Hun smiler fornøyd. Tapper badevann, tømmer nesten en halv flaske badeskum i vannet når karet nesten er fullt. Så danderer hun boblevann og lesestoff på krakken ved siden av karet, setter på musikk og senker seg ned i det varme vannet. Dette gjør hun altfor sjelden, tenker hun, lukker øynene og sukker tilfreds.

På innsiden av øyeløkkene dukker et ansikt opp, enten hun vil eller ikke. En smilende mann på hennes egen alder som hun har visst om i over 20 år, men som hun →

egentlig aldri har kjent. Et kort møte en sommerferie resulterte i Marielle. Selv om begge ønsket det beste for barnet, visste de at de var for unge til å bo sammen eller gifte seg fordi hun tilfeldigvis var gravid. Han hadde ennå tre år igjen av studier i Østerrike, hun kunne ikke tenke seg å flytte bort fra slekt og venner og alt hun kjente til. De skiltes som venner, og han ble far bare på papiret.

Da Marielle ble stor nok og spurte hvem pappaen hennes var, sa Guro det som det var. Hun slo seg til ro med det lenge. I tenårene ble spørsmålene flere, og da hun fylte 18, insisterte hun på å få navnet hans. Guro hørte aldri noe mer, det måtte være Marielles valg å fortelle eller la være. Og snart var han igjen et fjernt minne om en glad sommerhelg for så lenge siden. Helt til påskeferien nå i år. Da kom han bokstavelig talt ramlende inn igjen i bevisstheten hennes.

Det gikk noen minutter før hun kjente igjen mannen som lå langflat foran henne i skisporet. Sykepleieren i henne var altfor opptatt med å sjekke at alt hadde gått bra, at ingen ben eller armer var brukket. Det var nemlig litt av en fart han kom susende med, og da han passerte henne med centimeters margin, var hun rett og slett irritert. Det var så unødvendig, tenkte hun, å rase av gårde slik. Hun skulle til å rope etter ham og fortelle akkurat hva hun syntes om oppførselen hans, da han fikk overbalanse idet han skulle inn igjen i sporet, og lå så lang han var foran skituppene hennes og jamret. Etter å ha sjekket og dobbeltsjekket tilstanden hans, tok hun seg endelig tid til å se på ansiktet hans. Øynene deres møttes, og det forpinte uttrykket hans forsvant til fordel for et strålende smil.

– Det er jo deg, sa han, og hun lurte på hvem ellers hun skulle være.

– Kjenner du meg ikke igjen? Han så forundret på henne, og med et sug i magen gikk det opp for henne at mannen som satt forslått i snøen, var Bård.

Vannet har begynt å bli lunkent, og hun føler det som hun er med i en film da hun bruker tærne til å skru opp kranen og fylle på med varmt. Det har bare gått 20 minutter. Hun prøver å høre om Marielle har kommet tilbake, men musikken overdøver eventuelle lyder fra kjøkkenet. Det er bare å kapitulere og slappe av og nyte livet, slik hun fikk beskjed om. Hun prøver å lese, men boksiden blir våte av skummet. Hun prøver å meditere, men vannet er lunkent igjen.

Musikken har stanset, sikkert fordi mobilen er tom for strøm. Hun blåser i formaningene og avslutter badesesansen med en grundig skrubbing og hårvask i dusjen. Så ren har hun ikke vært på lenge, flirer hun da hun ser på den rosa kvinnekroppen i badespeilet. Hun smører seg fra topp til tå og føner håret. Enda har hun tid. Hun lakker neglene knallrøde. Hun sminker seg, og hun låser forsiktig opp badedøren og lister seg inn på soverommet. Det må være innenfor, så lenge hun holder seg borte fra kjøkkenet. Marielle hører på noe morsomt på radioen, og latteren hennes høres gjennom veggen. Nå begynner det å lukte middag. Er det kylling? Fisk? Hun finner ikke ut av det. Mye deilig krydder er det i alle fall. Magen rumler av sult der hun står foran kleskapet og lurer på hva Marielle kan like. For ikke lenge

siden gjorde Guro sitt første bruktkjøp: En knallrød silkekjole fra 1950-tallet. Den satt som perfekt da hun prøvde den, og det gjør den fortsatt. Et par røde sko hun har brukt bare én gang, gull i ørene og rundt halsen gjør susen. Hun fniser, tenk at hun pynter seg sånn for å spise middag her hjemme. Hva kommer Marielle til å si? Er det for mye? Hun er på nippet til å ta på seg noe mer hjemmekoselig da hun hører det banker i veggen.

– Du kan komme nå! roper Marielle.

Guro lar seg ikke be to ganger. Hun skynder seg og blir stående på stuegulvet og måpe. Det runde spisebordet er dekket med hvit duk, og sølvkandelaberen er hentet ned fra loftet. Levende lys, røde roser, en flaske champagne på kjøling. Hvordan har Marielle funnet på alt dette?

– Sett deg.

Marielle drar henne med seg bort til bordet, får henne til å sette seg på den ene stolen. Så forsvinner hun ut på kjøkkenet for å gjøre de siste forberedelsene. Guro lukker øynene og gleder seg til å spise.

– Er det ledig her?

Hun rister på hodet da hun tror hun stirrer rett på Bård. Nå må hun virkelig slutte å tenke så mye på ham. Men slik har det blitt etter at de har møttes jevnlig siden den gangen i påsken. Han har ett års vikariat på den videregående skolen i nabobyen. En av grunnene til at han søkte var at han aldri hadde glemt henne, så han tredje gang de møttes. Hun måtte medgi at han alltid hadde vært i tankene hennes også. Og nå innbilte hun seg at han satt vis-à-vis henne i hennes egen stue.

– Jeg tolker stillheten som et samtykke, sier han, og Guro skjønner endelig at han virkelig er her. Marielle kommer inn og åpner champagneflasken. Skjenker hvert sitt glass mens hun forteller at hun er lei av at foreldrene går på hver sin kant og lengter etter å være sammen. Og når de ikke klarer å finne ut av det, mener hun at hun er i sin fulle rett til å ta saken i egne hender.

– Skål nå, dere to, så kommer jeg med karrigryten. Det er faktisk begges livrett. Og så går jeg ut, jeg har avtalt å spise sushi med Tuva og Janine.

Litt av en datter vi har, sier Bård da de lenge etterpå sitter sammen i sofaen. Guro nikker. Det skal være sikkert og visst. Hun ordnet opp da de ikke greide det. Bård fortalte under middagen at Marielle og han har hatt kontakt i noen år, men at de har gått sakte frem og Marielle har villet vente med å fortelle Guro det.

– Hvorfor det?

– Jeg vet ærlig talt ikke. Misforstått lojalitet overfor deg, kanskje?

– Veldig misforstått. Men jeg skjønner henne i og med at vi ikke har hatt kontakt før nå nylig. Hvorfor tok det så lang tid?

– Godt spørsmål. Hadde jeg visst at vi skulle bli forelsket igjen, hadde jeg kommet mye før, sier han og legger armen rundt henne.

– Det viktigste er at du er her nå, sier hun og lener seg inntil den trygge kroppen hans. Hun sier det ikke høyt, men tror på en måte at han leser tankene hennes da hun taust legger til: Nå og for alltid.

”
– Kjenner du meg
ikke igjen? sier han
forundret.

ANNONSE

Den store forskjellen er at jeg nå føler meg frisk og opplagt når jeg står opp.

Nå sover jeg som en drøm!

Borghild har et høyt energinivå som gjorde det vanskelig å oppnå den dype, gode søvnen, som er alfa omega for å restituere seg. Nå har hun fått naturlig hjelp til å komme inn et godt søvnmonster.

For noen år siden flyttet jeg og mannen min til Sør-Frankrike. Jeg har fortsatt en travel agenda, men arbeidsoppgavene er byttet ut med golf, bridge, maling og liknende aktiviteter.

Til tross for at jeg ikke lenger trengte å spekulere over arbeidsrelaterte oppgaver, fikk jeg problemer med å slappe av. Jeg ble liggende å tenke på alt mellom himmel og jord, og klarte ikke å falle i søvn.

Jeg fikk besøk av en god venn, og over lunsj fortalte jeg om søvnproblemene mine. Vi diskuterte viktigheten av god søvn for å fungere i hverdagen. Han anbefalte meg å prøve noen tabletter som han selv brukte for å

sove. Jeg startet neste dag, og det varte ikke lenge før jeg merket den samme positive effekten.

Nå sovner jeg så snart jeg legger fra meg boka på nattbordet. Jeg har prøvd flere liknende produkter gjennom årene, men det er først med Melissa Dream™ at jeg opplever at jeg virkelig kan slappe av og sove godt.

Det aktive livet kan fortsette. Den store forskjellen er at jeg nå føler meg frisk og opplagt når jeg står opp, og ikke minst trøtt om kvelden når jeg skal sove.

Melissa Dream™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du handler helsekost.



SLITER DU MED Å SOVNE?

Melatonin Dream™ Gummies inneholder 1 mg melatonin. Melatonin bidrar til å redusere innsovningstiden. Den gunstige effekten oppnås ved å innta 1 mg melatonin før sengetid. I tillegg bidrar melatonin til å lindre subjektive følelser av jetlag.



Bestill hjem i dag!

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

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



LOPPETORGET

LOPPETORGET@EGMONT.COM



Selges

Krukker med lokk.

Ring: 415 05 852



Selges

78-plater med Alf Prøysen, Carl Jularbo, Engedahl og Stordahl og mange flere.

Ring: 482 54 243



Selges

Eva Rosenstand-bilder i glass og ramme, kr 200 pr. stk. + porto.

Ring: 918 41 209



Selges

Tirilgenser, str. M, ny, strikket i Fearytale 100 % alpaka, kr 575.

Ring: 995 66 557



Kjøpes

Leter etter dette broderi-mønsteret som vi broderte som barn/ungdom. Har lyst å brodere denne puten igjen.

Ring: 412 39 143



Selges

To håndheklede sengetepper, hvite, nye, 240x260, kr 2000 pr. stk. og ett 220x210 kr. 1800 + porto.

Ring: 954 69 643



Selges

Håndstrikket i 100 % ull, Smart superwash, str. M.

Ring: 938 57 745



Selges

Rosendal vinsett, kr 600.

Ring: 482 76 311



Selges

Holmegaard drammeglass, 14 stk., pris kan diskuteres.

Ring: 918 41 209



Selges

Håndskårne troll.

Ring: 922 18 768



Selges

Pippi original kortstokk, mangler forsidekort, kr 400.

Ring: 482 76 311

Har du noe du vil kjøpe eller selge? Send annonsetekst og bilder til loppetorget@egmont.com eller Familien, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo. Vi foretrekker innlegg på e-post. Telefonnummer eller e-postadresse må oppgis i annonsen, og kontakten skjer direkte mellom kjøper og selger. Familien har ikke ansvar for ev. uoverensstemmelser mellom partene. På grunn av stor pågang er det ikke alle innlegg som kommer på trykk, og vi har ikke anledning til å besvare alle annonseforespørsler. Bilder sendes ikke i retur. Annonsene kommer i både Hjemmet og Familien.

Selges

Tirilgenser, str. M, ny, strikket i Fearytale 100 % alpaka, kr 575.

Ring: 995 66 557



Selges

Sittepute Planeta, 100 % ren, ny ull, varmeregulerende, lys og mørk side, 110x44x6 cm. Nypris ca. kr 1800, kr 500 + porto.

Ring: 970 41 290



Selges

Tre gamle samedukker med originale klær.

Ring: 482 54 243



Selges

Har i årevis samlet på de vakreste strikkeoppskrifter, klær til voksne, barn og baby. En flott samling jeg tror andre som liker å strikke, vil kunne glede seg over. Oppskriftene omfatter sommer-/vinterklær, festklær, som topper, korte og lange gensere, cape, kåper, sjal, ponchoer, lange og korte kjoler, drakter, luer i mange fasonger, skjerf, knestømper, hansker, votter, knestømper, sokker og lester. Tar kr 10 per oppskrift. Ta kontakt for spørsmål/ønsker.

Ring: 480 84 955

Selges

Kjempefin, sort Mandarin Duck skulderveske, kr 349.

Ring: 922 98 464



Selges

Fine nisser, retro, 31 og 22 cm høye, samlet kr 200.

Ring: 478 51 108



Selges

Vardegenser, håndstrikket i finull garn fra Rauma, str. L/ XL, hel lengde: 78 cm, overvidde: 124 cm, ermer: 48 cm, kr 1750 + frakt.

Ring: 913 99 750



Kjøpes

Boken «Hennes lille prinsesse».

Ring: 938 70 514

Selges

Pledd, merket «ren, ny, norsk ull», to laken, to dynetrekk, fire putevar, fire frottéhåndklær, en vekkerklokke, ringeklokke. Alt er pent, lite brukt, noe er nytt, hele esken kr 750. Selger også en gæstol, kr 300, helsestaver med sklibelegg, kr 200, treningsapparat, kr 200 og elektrisk fotboblebad, alt er lite brukt.

Ring: 922 59 236

Selges

Braastad konjakkglass, 6 stk., kr 1200.

Ring: 482 76 311



Selges

Flotte skinn som kan sys til fine skinnluer.

Ring: 415 05 852



Selges

Norske dukker.

Ring: 974 66 358



Selges

Mariusgensere i 100 % ull, superwash, str. XS, S og M, med dame-/herreluer. Ta kontakt for mer info.

Ring: 938 57 745



Selges

Håndvevd pyntebånd, Sunnmørsbunad, nederst på stakken, 274 cm, like pent, kr 250 + porto.

Ring: 958 65 674



Selges

Nydelig halmurohåndarbeid.

Ring: 922 18 768



Selges

Fine selbuvanter, kr 250 + porto.

Ring: 984 68 589

Selges

Dametøy, str. 38/40: Sort penbukse, Levi's, bluser, innejakker, ytterjakker, sko, tøfler, luer, votter, skjerf m.m. Hele esken, kr 750.

Ring: 922 59 236

Selges

Ulveskinnsplask, str. 38-40, 3/4 lengde, med hette.

Ring: 450 27 355



HJEM & ANTIKK

ARNE MOE VINVEDAL ER FAMILIENS ANTIKVITETSEKSPERT.
HAN SKRIVER OM OG FOTOGRAFERER ANTIKVITETER OG GAMLE TING.



**DET LUKTER
GNAGSÅR:** Kanskje
ble skiskoene litt
mykere med Jotun
Lærimpregnering.



REKLAMEPLAKAT: «Norge,
skisportens vugge». I forgrunnen
to poder på sine første ski, uten
staver. Hentet fra postkortet
«Smågutter paa ski» av Wilse.

ARVEN FRA MORGEDAL

Ut på ski

Gamle treski og staver i bambus,
tursekken med Kvikk Lunsj og Solo
er gode minner fra barndommen.
Ikke minst klabbeføre.

Det sies at nordmenn er født med ski på beina, og at dette er årsaken til at vi alltid har mestret denne vintersysselen så bra. Vi liker også å hevde at Norge er skisportens vugge, og at den moderne skiløpingen så dagens lys oppe i Morgedal i Telemark. At Morgedal er slags episcener for skisporten skjønner vi når vi vet at under begge de olympiske lekene som er blitt arrangert her i landet, så startet fakkellbæreren sin lange reise til olympiastadion nettopp der. At Morgedal har fått denne ærefulle statusen skyldes flere ting.

Fra fremkomstmiddel til sport

Sondre Norheim (1825–1897) var en pioner innen skisporten. Han var med på å utvikle →



TIDLIG KRØKES: De gamle barneskiene er produsert ved Limex Ski Factory ved Tobo i Sverige. Kortet er fra Mittet & co.



SMYKKE: Dette motivet er fra en brosjé i sølv og emalje av Hval & Kristiansen.



25-ØRES GLEDE: Pausefyll anno postkortet fra ca. 1900 og i Kvikk-lunchs reklamen fra 50-tallet.

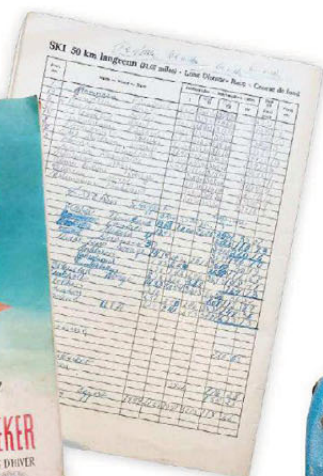


GODE TUR-KAMERATER: Treski, ryposekk og en termos med kaffe.



KANDAHAR: Ski og bindinger har vært i stadig utvikling. Bakerst et par telemarkski med vidjebindinger. Foran et par ski med kanda-harbinding, som mange sikkert har benyttet.





OL I 1952: De første olympiske vinterleker i Norge foregikk i Oslo i 1952. Med skjema for å holde orden på deltagerne i 50 km langrenn for herrer.

SVEISEN KAR: Denne opptrekkbare skiløperen fra det tyske firma Lehmann fra ca. 1920–30 fikk navnet «Ski-Rolf».



GLI: Rundt 1940 var det omtrent 80 produsenter virksomme samtidig. I tillegg til stålkant var riktig skismurning viktig, både i unna og motbakke.

ski, bindinger og sko og behersket både langrenn, hopp og ikke minst telemark-kjøring. Han var med på å ta skigåingen fra å være et nyttig fremkomstmiddel til å bli en lek blant ungdommen og etter hvert en verdensomfattende sportsgren. I sporene etter Sondre Norheim finn vi brødrene Mikkjel og Torjus Hemmestveit, også fra Morgedal, som i 1881 startet opp verdens første skiskole i Kristiania.

Guttene fra Morgedal får æren for skisporens spede begynnelse og forbedring av ski og bindinger, men vi hadde gått på ski her på berget lenge før dette. På vinterstid var ski og truger det eneste man kom seg frem på når snøen dekket landskapet. Og på ski gikk det riktig unna, i alle fall i unnabakkene. Jordmor og doktor, postmann og prest; alle måtte ty til skiene om de ikke ville stampe til fots med snø opp til livet. En franskmann som besøkte Norge på slutten av 1700-tallet, forteller om en postmann som gikk på ski over Filefjell, og om de fantastiske egenskapene skiene hadde, og at dette var noe andre land kunne ta lærdom av. Rundt om i verden der det var snø, har det blitt brukt ski i tusenvis av år. På Tro i Nordland finner vi en flott helleristning som

viser en skiløper i fart. Ristningen er nesten 4000 år gammel, og var inspirasjon til OL-symbolene på Lillehammer.

Klabbeføre

Å dra på skitur langt inn på fjellet hadde sin spede start tidlig på 1900-tallet. Amundsens skibragder, og åpningen av Bergensbanen var nok medvirkende årsaker. Men det var ikke før 1950-60-tallet at det virkelig tok av med hyttebygging, og masseutflukt til fjellheimen med ski og sekk.

Det finnes samlere av det meste, og bra er det for de gjør en betydelig innsats for å ta vare på ting som de store musene ikke plukker opp. Gamle dekorative bokser med impregnering, et utall typer skismøring, gamle ski og staver og reklameplakater for det norske vintereventyret, er av største interesse for ivrige samlere. Vinter-OL i Oslo i 1952 og Lillehammer i 1994 med pins, gamle programhefter, plakater og merker, er egne samler-områder. Mange husker nok godt strabasiose skiturer i barndommen, med tunge beksøstmøvl og ski med "klabber så høye som fjell" og lunken kakao på en grønn termos.

LEGENDARISKE: De første skiløperne benyttet bare en stav. Etter hvert kom bambusstavene som var lette og tålte en trøkk.



SKIGLEDE: Gamle gode fingervanter ga godt grep rundt bambusstavene.



EMBALLASJE:

Det er mange som samler på reklame og emballasje, som bokser med lærimpregnering fra Snøhetta og Tento.



OPPAKNINGEN ER KLAR:

En rød sekk som var godt synlig, «Junior» barneski og en flaske Solo.



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



HISTORIEN OM SALHUS TRICOTAGEFABRIK

Et hardt liv som fabrikkarbeider

I 130 år ble det produsert lange underbukser, strømper og badedrakter for kvinner - og menn ved Salhus Tricotagefabrik utenfor Bergen. Det var lange dager og hardt arbeid, og de minste barna ble gjerne skjult i en kasse når sjefen var på inspeksjon.

TEKST: UNNI GALTUNG

FOTO: UNNI GALTUNG, BEVARINGSTENESTENE MUHO, PUBLIC DOMAIN



SYMASKINER FRA USA: Mange gode plagg ble laget på Flatlock-maskinene på fabrikk.



PÅ SPOLELOFTET: Spolene med fargerik tråd snurrer rundt i et forrykende tempo.



SAUEULL: Her blir karding vist på en liten kardemaskin. Etterpå går ullen videre til spinning.

Vi har satt oss ned ved et bord på Krone kafé, som ligger i Tekstilindustri-museets lokaler i Salhus utenfor Bergen. Gjennom den gamle fabrikkens store vinduer glir blikket ut mot Salhusfjorden, mens inntrykkene fra besøket i den gamle tekstilfabrikken langsomt synker inn.

Det var en spennende reise tilbake i tid. Vi fikk se noen av de gamle strikke-maskinene i drift, vi kunne studere symaskinene i svart støpejern fra amerikanske Willcox & Gibbs, og vi fikk kjenne på atmosfæren av svunne tider.

Vi besøkte også spoleloftet og karderiet, hørte støyen fra maskinene og fikk kjenne saueull mellom fingrene. Etterpå tittet vi inn vinduene til den første arbeiderboligen like bak fabrikk.

Salhus Tricotagefabrik var i drift helt frem til 1989. I 130 år produserte de undertøy, strømper, islendere og fritidsklær – i ull og bomull.

I dag er det Tekstilindustrimuseet som holder til i de gamle fabrikklokale, og som forvalter det gamle kulturmiljøet. Fabrikk regnes som en viktig del av den europeiske industriarven, og i 2020 ble fabrikkbygget også fredet av Riksantikvaren.

TIL SALHUS MED ULL

Tekstilentret startet i 1859. På denne tiden var Salhus et lite strandsted, et siste stoppested før Bergen om man kom sjø-

veien nordfra. Et gjestgiveri, en smie og et par gårdsbruk var alt som fantes her.

På dette lille stedet etablerte de to tyske gründerne, Philip Clausen og Johan Christian Ramm fra Slesvig, sin egen trikotasjefabrikk (trikotasje betyr industristrikk). Da hadde de allerede gått i lære hos en annen slesviger, Peter Jebsen, på Arne Fabrikker i Ytre Arna.

I starten, før de fikk egne spinnemas-kiner, kjøpte gründerne ferdigspunnet bomullsgarn fra Arne Fabrikker. Snart ble det strikket nok metervare til en mindre produksjon av undertøy. Men da borgerkrigen brøt ut i USA i 1861, ble bomull mangelvare, og prisene steg til himmels.

Denne situasjonen utnyttet gårds-konene i Nordhordland. De tok årene fatt og rodde til Salhus med nyklippet saueull som de solgte til fabrikk for en god penge. Fra båten ble ullen frak-

tet opp til «ullaloftet», der den ble renset og sortert etter farge og kvalitet.

UNDER PARAFINLAMPEN

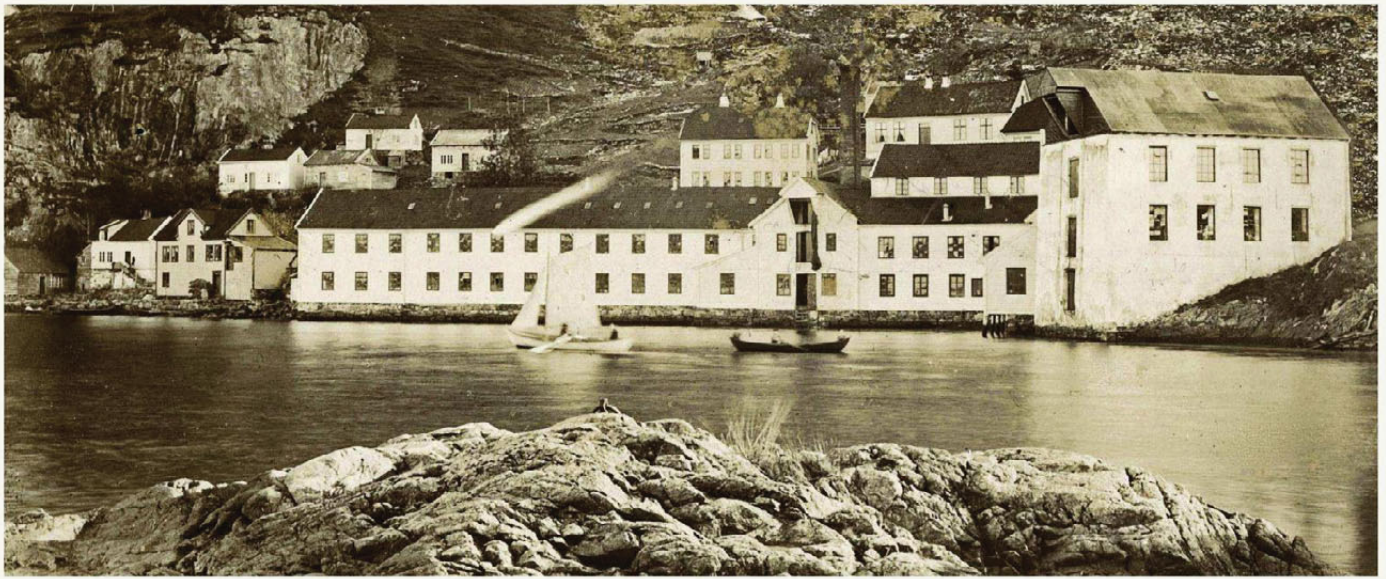
Snart trengte fabrikk mer ull enn de lokale bønderne kunne levere, og begynte derfor med import fra New Zealand. Saueull fra den andre siden av jordklo-den ble nå til gode og varme klesplagg her hjemme. Fra ullmottak gikk veien til vasking og farging. Produksjonslinjen gikk videre til karding, spinning av garn, spoling og strikking av stoff. Deretter ble stoffet klippet til og sydd sammen, før de ferdige plaggene ble påsydd merkelapper, kontrollert og pakket.

Mye av arbeidet ble gjort manuelt og var naturlig nok tungt. Vasking og etterbehandling ble lenge gjort for hånd. Strikkemaskinene ble drevet med sveiv og håndkraft, mens kardemaskinene ble drevet av dampmaskiner.

Philip Clausen reiste selv til Tyskland og England for å kjøpe mange av maskinene som fabrikk trengte. Men den første dampmaskinen kom fra Bergen Mekaniske Verksted. Selv med fattige tre hestekrefter var den en kjærkommen nyvinning.

I karderiet i kjelleren var maskin-støyen ubehagelig høy, og det var stor risiko for å bli skadet av reimer og tannhjul. Her var også mye ullstøv i luften som arbeiderne pustet inn, og mange fikk lungesykdommer.

I fabrikkbygningen var parafin- →



HISTORISK FOTO: Salhus Tricotagefabrik sett fra sjøen omkring 1880. Helt til høyre er kullhuset, der kullskutene la til. Kullet ble heist opp i tønner til 2. etasje, der det ble tømt over i trillebærer og kjørt til kullbingen.

lampene eneste lyskilde i over 30 år, men utrolig nok brant aldri trebygningen ned. I 1899 kom det elektrisk lys til fabrikken, noe som må ha vært et stort øyeblikk. Fra 1917 la ikke røyken fra de kulldrevne dampmaskinene seg over Salhus lenger. Nå slapp arbeiderne å sveive maskinene for hånd. De dundret videre av seg selv med elektriske motorer.

SPOLEJENTENE

De første tiårene etter oppstarten var arbeidsstokken på 50–60 personer. Mennene ble tradisjonelt plassert ved de største maskinene og utførte det mest fysisk krevende arbeidet.

Kvinnene gjorde «lettere» arbeid som krevde nøyaktighet og godt håndlag.

I praksis betydde dette at mennene arbeidet ved kårde-, spinne- og strikke-maskinene, mens på det var «spolejentene» som dominerte på spoleloftet. Med kjappe fingre og et konsentrert blikk skiftet de ut fulle spoler med nye, tomme spoler uten å stoppe maskinene.

I fargeriet og vaskeriet arbeidet både kvinner og menn. Det samme gjaldt på «klippeloftet». Sømavdelingen var den eneste som bare sysselsatte kvinner. De første årene måtte man ha egen symaskin for å få arbeid ved fabrikken.

LANGE ARBEIDSDAGER

Én av disse kvinnene var Kari Mjelde fra Skådal på Osterøy. Hun og mannen Mons bodde i et lite hus på Osterøy,



FERDIG PRODUKT: Omviseren forteller om de ulike plaggene som ble laget på fabrikken. Dette er Salhusgenseren, som fortsatt strikkes her og selges i museumsbutikken.



GRUPPEPORTRETT: Arbeiderne ved Salhus Tricotagefabrik i 1893. Disponent Phillip Christian Clausen og sønnen Emil Clausen i midten av bildet. De gifte kvinnene bærer hvitt skaut.



SJEFEN: Emil Clausen var disponent ved Salhus Tricotagefabrik. Da han døde i 1967, 93 år gammel, hadde han styrt både fabrikk og mye av det som skjedde i tettstedet Salhus siden 1909.

”

*Den lille datteren
på to år gjemte hun
i en kasse når den
mektige fabrikkeieren
Philip Clausen kom
på inspeksjon.*

over fjorden, øst for Salhus. Vintrene var ofte kalde, og det var lite arbeid å få. De hadde hørt om trikotasje-fabrikk som var startet opp i Salhus. Kanskje kunne Mons få arbeid der?

Rundt 1860 dro de av gårde, og Mons ble ansatt som strikker på fabrikk. Han var både sterk og flittig, men arbeidsdagene var lange, fra seks om morgenen til syv om kvelden. Om sommeren var de enda lengre, fra fem til åtte.

Kari hadde egen symaskin og fikk

arbeid som syerske på loftet sammen med de andre damene. Den lille datteren på to år gjemte hun i en kasse når den mektige fabrikkeieren Philip Clausen kom på inspeksjon. Klokken ett var det middagspause. Kari fikk gå hjem litt tidligere for å lage middagen, som ofte besto av sild og poteter. Siden klokken ikke ringte dem tilbake før halv tre, rakk i alle fall Mons å ta seg en liten lur først.

Arbeidet ved fabrikk ga inntekt til dem begge, selv om den bare rakk til det aller nødvendigste.

Etter en stund reiste de likevel hjem til Skådal på Osterøy og plukket fra hverandre det lille stuehuset sitt. De fraktet det med båt over fjorden og satte det opp igjen like bak fabrikk i Salhus. Her ville de bli værende. Siden har dette huset hatt navnet Skådals-huset og er i dag en del av museet.

TRANGT OM Plassen

Andre arbeidere flyttet også husene sine til Salhus. Noen bodde på loftet →

i fabrikkene eller hos bønder i området. Men allerede i 1860, bare ett år etter oppstarten, bygde fabrikkeierne Philip Clausen og Johan Ramm den første arbeiderboligen. Ull var viktig, men arbeidskraften var tross alt den viktigste ressursen de hadde.

Den nye arbeiderboligen hadde seks leiligheter og to hybler på loftet. En stund bodde det 42 mennesker i huset, fordelt på ti familier. Det var virkelig trangt om plassen. De hadde hverken innlagt strøm eller vann, og felles utedo i et skur måtte dugе.

Arbeiderne gikk ofte i billige andresorteringsklær fra fabrikkene. Men det hendte også at sydamene kunne sy votter og andre småplagg av stoffrester.

Det skal ikke ha vært barnarbeid på fabrikkene i Salhus. Skoleloven i Norge sa at alle fabrikker og bedrifter med mer enn 30 ansatte måtte sørge for skolegang til barna. Dermed bygde tekstilfabrikken sin egen skole i 1877, bestående av ett klasserom og en lærerbolig. Skolen lå bare et steinkast unna fabrikkene, der far, og kanskje mor, var på arbeid. Fra klasserommet kunne ungene høre klokken som ringte når skiftene startet og sluttet.

SJEFEN KOMMER!

Årene gikk og fabrikkene vokste. I de første tiårene etter 1900 ble det investert i nye maskiner og utbygging av produksjonslokalene. Et eget mekanisk verksted sørget for reparasjon av maskindeler som gikk i stykker. Det var viktig at produksjonen ikke stoppet opp.

Arbeidsstokken vokste også. I 1920 arbeidet rundt 140 mennesker på fabrikkene, mens tallet nesten doblet seg frem til 1940. Flere arbeiderboliger og en ny og større skole ble bygget. I tillegg finansierte fabrikkene blant annet samfunnshus, aldershjem, kirke og fritidsaktiviteter for de ansatte.

Emil Clausen, gründer Philip Clausens sønn, ble disponent ved Salhus Tricotagefabrik da faren døde i 1909. Med sin sterke autoritet satte han sitt preg på fabrikkene og hele bygda i mange tiår.

Clausen var en særdeles streng mann som ikke mange turte å si imot. Han kom stadig på uanmeldt inspeksjon i arbeiderboligene, og i fabrikklokalene kunne de ansatte stille klokken etter ham når han kom på sine daglige inspeksjonsrunder. Clausens tunge skritt over fabrikkgulvet og hans hvite notisblokk på jakt etter uregelmessigheter fikk arbeiderne til å rette ryggen.

KULTURLØYPE: Den første arbeiderboligen fra 1860 huset mange. Milaelva like ved hadde ikke nok vann til å produsere kraft, men ga vann til vaskeriet, fargeriet og dampmaskinens kjele.

HUSMOR OG SYERSKE: Kari Mjelde arbeidet mange år som sydame på fabrikkene. Her er hun i hagen utenfor hjemmet sitt, Skådalshuset i Salhus, på 1930-tallet.



«Man kom ikke nærmere Gud», sa de om sin sjef.

KRONEN PÅ VERKET

I 1925 registrerte fabrikkene merkenavnet Krone Trikotage. «Sett kronen på verket!» ble det nye slagordet.

Krone-Maco undertøy skulle bli Salhus Tricotagefabriks mest kjente merkevare. Dette var solid bomullsundertøy i egyptisk maco-bomull. Sammen med «vinter-maco», som hadde frotté på innsiden, var dette populære varer. Herreundertøy var lenge kjernen i produksjonen, men det ble også laget ullsokker og ullgensere.

Etter krigen startet fabrikkens virke-



lige storhetstid. Da økte både produksjonen og sysselsettingen. Toppen ble nådd i 1957, med 360 ansatte. Av disse var 206 kvinner, de fleste på sømavdelingen eller «syloftet».

SYDAMER PÅ AKKORD

Kvinnene på sømavdelingen hadde et intensivt og ensidig arbeid, og mange har senere fortalt om mye stress og slitasje. Hver enkelt satt ved en bestemt symaskin som kunne utføre en viss søm. Derfor ble de sittende lenge med samme type søm.

Det var viktig å være konsentrert og nøyaktig. Én feil eller skjev søm førte til at plagget ble andresortering, og fabrikk-



ken mistet fortjeneste. Det hadde de ikke råd til, fabrikkens skulle tjene penger. Derfor var kravet om effektivitet ekstra høyt på sømavdelingen, og kvinnene måtte jobbe på akkord.

På de andre avdelingene fikk arbeiderne fast timelønn, også kvinnene. På sømavdelingen ble derimot de raskeste sydamene lønnsvinnere, noe som ofte førte til misunnelse blant dem som ikke arbeidet like fort.

Utsiktene til å få bedre betalt av fabrikkledelsen var små. Noen fagforening fantes ikke på den tiden. De fleste godtok situasjonen slik den var, bøyde seg over symaskinene og tråkket videre på akkordlønn.

TEKSTILMUSEUM

Etter hvert ble lønns- og arbeidsforholdene noe bedre. Det ble dannet fagforeninger og inngått tariffavtaler. Fabrikklledelsen, med disponent Emil Clausen i spissen, hadde ikke lenger like stor makt.

Men til slutt skjedde det uunngåelige: Konkurransen med billigvarer fra Asia økte, salget sviktet og produksjonen i Salhus ble for dyr. Tidlig på 1980-tallet kom fabrikkens inn i en økonomisk krise. I 1989 la Salhus Tricotagefabrik ned driften for godt. En æra var over.

Heldigvis har fabrikklokalene i dag fått nytt liv som museum, slik at vi alle

kan ta del i den fantastiske historien om tekstileventyret i Salhus.

Kilder: Tekstilindustrimuseet/Kulturminneløype, Ingrid Haugrønning: «De første tekstilarbeiderne i Salhus» (fra Arbeiderhistorie, Universitetsforlaget 2015), Ann Kristin Ramstrøm: «Mellom synåla og akkorden» (fra Arbeiderhistorie, Universitetsforlaget 2015), Peter Forrás: «150 år siden etableringen av Salhus Tricotagefabrik» (2009).

Museumsbesøk

For mer info, se muho.no/tekstilindustrimuseet.

Familien

REDAKSJON

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid, ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF

Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIGE

HÅNDARBEID: Åse Myhrvold Egeland,

aase.egeland@egmont.com

MAT: Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

HAGE OG GRØNT: Anna-Lena Johansson,

anna-lena.johansson@egmont.com

HELSE: Eva Glorvigen, eva.glorvigen@egmont.com

ROMANER, NOVELLER, LESERFOTELLINGER:

Kristin Sigvaldsen, kristin.sigvaldsen@egmont.com

DESIGN OG REDIGERING

AD: Maria Smith Nygård

REDIGERER: Elisabet Oftedal

MARKEDSANSVARLIG

Lise Burud Bullen

Lene Margrethe Haanes Ingier

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik, kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR

Marianne Gram

ANNONSER

Ad.venture AS

christian@ad-venture.no Tlf.: 941 59 089

POSTADRESSE: Familien, Pb. 4980 Nydalen, 0441 Oslo

E-POSTADRESSE: familien@egmont.com

TELEFON SENTRALBORD: 22 77 20 00

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

HAR DU SPØRSMÅL OM STRIKKEOPPSKRIFTENE?

Ta kontakt med garnleverandørene som er nevnt i oppskriftene i bladet.

FØLG FAMILIEN PÅ NETT



Familien på nett:
familien.no



Facebook:
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk



Instagram: @
[familienstrikk](https://www.instagram.com/familienstrikk)

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

BLI ABONNENT PÅ: bladkiosken.no

På minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

TLF. HVERDAGER 08-16: 22 58 57 70

E-POSTADRESSE: abo-familien@egmont.com

Fint om du har ditt kundenummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER: 1 år (26 nr.) kr 1099

(pristillegg utenfor Norden).

Som abonnent på Familien kan du også lese bladet på nettbrett og mobil i appen Flipp.

Familien kan ikke påta seg ansvar for manuskripter og bilder som sendes inn til redaksjonen uoppfordret. Bladet må ikke leies ut i ervervsmessig øyemed. Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som 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.



Norges beste kaker

Få oppskriften på de aller mest populære kakene og imponer med et bugnende kakebord.



Slik gjør du: Fra stikling til ny plante på 1-2-3

Strikk i duse pasteller med mønster



STORT
TEMA:
HEKLE MED
BESTEMORS-
RUTER



Vakker mønsterstrikk i friske farger - kun i Familien!



Charter-Hilde åpner opp om de tøffe ungdomsårene: – Det var tøft, men ingen har klart å ta fra meg smilet, sier hun, og takker mamma Inger for at hun ga henne kjærlighet og en indre trygghet.

LES OGSÅ

- DAMENE PÅ KARMØY STRIKKER FOR LIVET
- FRISTENDE HVERDAGSMAT
- MØT ERIK (91) OG DEN NYE VENNEGJENGEN HANS
- SLIK FÅR DU BEDRE KONDISJON

Henrik Syse

Familien ønsker Henrik Syse velkommen som gjestespaltist. Han er filosof, forsker, forfatter, foredragsholder og firebarnsfar. Henrik har skrevet mange bøker og artikler med et stort spenn i temaer, og han er bl.a. opptatt av menneskelige verdier og hvordan Jesu og Bibels ord går rett inn i hverdagen.

Det er både riktig og viktig å anerkjenne hverandre.

Da jeg var yngre, drømte jeg ofte om å være en berømt stjerne. Altså drømte på ordentlig, om natten. Om dagen var jeg realistisk nok til å godta at jeg nok ikke ville nå de største stjerne-høyder, om enn jeg kunne dagdrømme. Men om natten! Etter en god natts søvn kunne jeg våkne fra drømmen om å ha scoret for Arsenal på selveste Highbury, eller å ha levert den perfekte gitarsoloen fra en sagnomsust konsertscene. Hele tiden visste jeg nok, også mens jeg var dyppest inni drømmeverden, at det aldri ville skje. Teaterdrømmene mine endte for eksempel oftest i et mareritt om at jeg slett ikke kunne replikkene – eller bare stod der aldeles naken. Men hva jeg håpet på, var det ingen tvil om: å lykkes, å klare det, å få anerkjennelse.

Hva handler det om, dette underlige ønsket om å være stjerne?

Dels handler det selvsagt om å bli beundret og berømt – det er en drøm mange bærer på. Men like mye handler det om noe dypt og viktig menneskelig, nemlig å bli anerkjent. I ordet anerkjennelse ligger det noe mer enn bare erkjennelsen av at man er der. Anerkjennelse betyr å bli satt pris på, å bli bekreftet. Uansett hvilken funksjonshemming eller svakhet eller utfordring jeg eller du måtte ha, så fortjener vi alle å bli anerkjent, som menneske og medmenneske.

Noen søker tragisk nok en anerkjennelse som krever maktutøvelse, og som krever at andre blir tråkket ned. Det er mye av grunnen til at vi

akkurat nå lever med en tragisk krig midt i Europa og mye uro også andre steder. Ja, dette har vi sett altfor ofte i Europas historie – og andre steder i verden. I løpet av de siste hundre årene har det ledet til verdenskriger og de dypeste tragedier.

I en viktig og veldig fin bibeltekst, fra Johannesevangeliet 12. kapittel, advarer Jesus mot nettopp denne formen for anerkjennelse. Der snakker han om dem som heller vil ha «ære fra mennesker enn ære fra Gud». Og han snakker om det Han har til oppdrag, som ikke er å dømme verden, sier Han, men å frelse den. Det handler altså ikke om makt og brutalitet, men om å søke ære og anerkjennelse fra selve kjærlighetens kilde. Teksten føyer seg inn i en rekke av tekster i Bibelen der det ikke er denne verdens berømmethet som løftes frem, men snarere det å løfte seg selv og andre opp, se hverandre som dem vi er, og finne anerkjennelse gjennom kjærlighet.

Kjære leser: Det er både riktig og viktig å anerkjenne hverandre. Ja, det er viktig at du tar deg tid til også å anerkjenne deg selv. Legg vekt på det som er godt, og gled deg over det som er fint, samme hvor lite det måtte synes. Kanskje finner du på den måten en vei til det sant guddommelige – den ære som kommer fra Gud og ikke fra mennesker – som et alternativ til den anerkjennelse som ligger i rå styrke, undertrykkelse og brutalitet, og som vår verden har altfor mye av.

Henrik



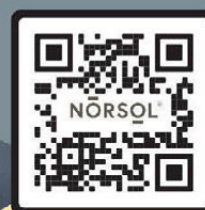
FOTO: NANCY BUNDT

 FRA TINGVOLL

Delikate gardiner i kortreist norsk ull

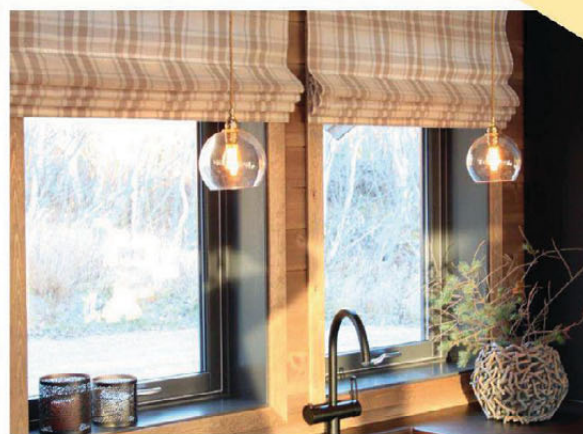
✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner
og solskjerming fra Tingvoll.

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon,
tar nøyaktige mål, og gir
prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige
bestilling der du ønsker den,
raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Familien

❖ GENSERE ❖ JAKKER ❖ TRENDY SMÅSTRIKK ❖

EgoSTRIKK

Koselig
strikk
til deg selv



MØT DESIGNEREN
BAK WITRE DESIGN
+ oppskrift på
lekker jakke



ENKEL STRIKK FRA
TOVE LINDTEIN

TIPS!
GARNBYTTE
GJORT
ENKELT

42
EKSKLUSIVE
OPPSKRIFTER
til øvet og nybegynner

Masse inspirasjon til ditt neste prosjekt

I salg nå!

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

Bestill på SMS!
SEND EGO25
TIL 2205

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