

Best på håndarbeid **Familien**

44

SIDER

❖ Strikk ❖ Hekling
❖ Broderi

Myk strikk i mohair

**Fyll krukkene
med vår!**

HELSE:
*Ta vare på
hjertet ditt*



Mmm!
**Kos med
sjokolade-
kaker**

**Eksklusivt fra
Pudderpiken**

**Morsom
teknikk**



7 023066 403793
bc 0379 006 UKEBLADER



Håpet er lysegrønt

Nå kjenner vi virkelig at dagene har blitt lysere, og det gir en god følelse av håp og optimisme. Det er noe helt spesielt med den første vårsola som titter inn vinduet, og med alle friske farger som begynner å dukke opp rundt oss. «Håpet er lysegrønt», sier ordtakene, og akkurat nå virker det ekstra treffende selv om livet kan by på utfordringer.

På side 108 kan du lese om Susanne som mistet begge døtrene sine i tsunamien i Thailand i 2004, men som fant styrke til å bygge opp et barnehjem i landet der tragedien inntraff. Historien er sterk og rørende, og minner oss om hvilken kraft det finnes i håpet – selv når livet er på sitt mest brutale.

Forhåpentligvis får du også ny energi og glede av alt det fine håndarbeidet du finner i denne utgaven. Vi byr på friske farger og myk mohair!

Et friskt hjerte er også viktig. Les hvordan på side 16. Det skal ikke så mye til, og alle monner drar. Gleden ved å omgi seg med dyr kan gjøre underverker for både helsen og humøret, så kos deg med de søte bildene fra besøksgården på side 4.

Lysere tider inspirerer, enten du liker å strikke, lese eller bare nyter våren som er i anmarsj. Vi er glade for å fortelle at Familien om kort tid får et bedre og blankere papir. Håpet er virkelig lysegrønt!

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

FORSIDEFOTO:

*Les Susannes historie:
– Det har vært viktig for
meg å gjøre det beste ut
av livet mitt for å hedre
døtrene mine.*

Side 108



22

Lasagne er en
middagsfavoritt!

04

Bli med til
Strandtunet
besøksgård og se
alle de fine dyrene



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. 6 • 14. MARS 2025



42

Myk strikk i mohair til liten og stor



44

Strikk i friske farger



76 Småstrikk med struktur

REPORTASJER

- 4 Koselig dyreliv på tunet
- 16 Helse: Ta vare på hjertet!
- 86 Sjelerø når det sømmer seg
- 104 Hjem & antikk: Stoler med stil
- 108 Nå har livet fått mening igjen

HÅNDARBEID

- 33–83
- 84 Åses lune hjørne

MAT

- 22 Lykken er lasagne
- 26 Alle elsker sjokoladecake

KRYSSORD

- 55–62

DE GRØNNE SIDENE

- 10 Elskede stemor
- 14 Hagepostkassen

LESELYST

- 92 Heksens datter (6:10)

- 96 Det hendte meg: Mitt hat var egentlig kjærlighet
- 98 Novelle: En fin vår

STORT OG SMÅTT

- 21 Helsenytt
- 102 Loppetorget
- 113 Tro & liv

Koselig dyreliv på tunet

Drømmer du om noen høner som tripper på tunet, eller har du alltid ønsket deg en egen hest? På Strandtunet har de flere ulike dyr og nyter hver dag.

TEKST: LISE M. STANG-JACOBSEN,
HANNE STENSULD OG FORSKNING.NO
FOTO: LISE M. STANG-JACOBSEN

UT PÅ TUR: Det er vakre omgivelser å rusle rundt i. Alpakaene er ganske sta, men det går fint å gå på tur med dem. De er vant til å gå lange avstander. De er sosiale dyr, men ikke veldig kosete.

Strandtunet på Strand

Hvem: Karoline Brækkan, jobber i barnehage. Fredrik Furre, rørlegger. Barna Amalie, Jakob, Agnes og Ada.

Hvor: Strand, midt imellom Rørvik og Kolvereid i Nærøysund kommune, Trøndelag fylke.

Se mer av dyrelivet på Strandtunet på Instagram: @strandtunet_gard

Dyr gir oss en stor glede i hverdagen, sier Karoline, som bor på gården Strandtunet i Nærøysund sammen med mannen Fredrik og barna Amalie, Jacob, Agnes og Ada.

Familien valgte å døpe gården Strandtunet da de flyttet dit. Med endeløs sjøutsikt foran huset passer det godt, i tillegg til at stedet heter Strand.

– Vi trives så godt her, både små og store. Bestefar hadde nok likt at vi bodde her, sier Karoline.

Selv vokste hun opp like ved gården på Strand, som ligger under en halvtimes kjøretur fra Rørvik i Trøndelag. Naboene deres er også familie. Da hun var barn, var hun ofte innom gården til morfaren Bjarne, på jakt etter enten kattunger oppe på låven, eller noe godt i skapet.

– Da jeg var 4 år, hadde morfar tenkt å kjøpe en hest til meg. Da syntes han at jeg var klar til det, forteller Karoline med et smil.

Men moren mente det var altfor tidlig, og Karoline måtte vente noen år til før hun fikk sin første hest. Siden har hun vært helfrelst hestejente.

– Jeg drømmer om å skape en arbeidsplass på gården. Inne på tunet, besøksgård eller kanskje noe helt annet, forteller hun.

Familien har både hund, høner, kyllinger, sauer, kaniner og alpakkaer, og Karoline vil gjerne at flere barn skal få gleden av dyr.

ET MYLDRENDE DYRELIV

Nå kan dyrehold begrense seg for enkelte, for det kommer litt an på hvor man bor, og om man har ei stor tomt eller arbeidskapasitet. Kaniner er kanskje de som trenger minst plass. Følg med på Finn, da mange selger gamle lekestuer, hundehus eller små redskapsboder rimelig. Det kan bli et fint hus til noen høner eller kaniner om du ønsker å prøve deg. Både sauene og alpakkaene på Strandtunet har mye større plass å bevege seg på. Karoline synes alpakka-



FAMILIEKOS: Familien koser seg rundt hagebordet; Jakob, mamma Karoline med Agnes og pappa Fredrik med Ada. Datteren Amalie var ikke hjemme da bildet ble tatt.

er er morsomme dyr som man for eksempel kan ha alpakkavandring med. Selv er hun ei hestejente, som alltid har drevet med hest. Hun er hos hesten hver dag, og forteller at det kan ligge mye terapi i en hest. Har man et hestefrelst barn eller barnebarn, kan det være lurt å starte med en hest på før før man skaffer seg sin egen. På den måten får man prøvd seg litt, og sett om man er klar for ansvaret. Høner i hagen blir mer og mer populært, og de krever ikke veldig mye. Har man en liten hage, kan det passe å ha noen få høner.

GODT FOR HELSEN

Har du ikke ønske om egne dyr, får man mye glede ved å besøke venner med dyr

eller besøksgårder som Strandtunet. Det kommer stadig studier som viser at dyr er viktig for helsen vår. En nyere samlestudie spesifiserer at dyr kan gi mange fordeler for både unge og eldre. Ifølge en annen studie har blant annet hundeeiere lavere blodtrykk og kolesterol, færre helseplager og alvorlige medisinske sykdommer. Kjæledyr kan også redusere stress. Noen vitenskapelige eksperimenter viser at når en person stryker en hund, så produserer både eierens og hundens hjerne mer dopamin. Dette hormonet reduserer intensiteten av depresjon, angst og høyt blodtrykk. Så kos deg med dyr så ofte du kan eller kos deg med disse hyggelige bildene. →

Trippende høner

Høner er trivelige fugler som gir mye glede på tunet eller på gården. De krever heller ikke veldig mye, og barna kan være med på stell. Det er stas å hente egne egg. Har du dem løse på tunet, så må du huske på at det er både rev og rovfugler som kan forsyne seg. Det samme gjelder om man har dem i hønsegården. Bruk gjerne rovdyrssikker netting. De trenger et trekkrøtt hus, med varmelampe på vinteren. De bør også ha noen vagler og rugekasser. Her får de hønseføde som er beregnet på verpende høner og middagsrester. Og så klart rent vann daglig. Det finnes mange ulike raser, så det er lurt å lese litt om dem først.

FRITTGÅENDE HØNER: En flokk høner krever ikke veldig mye arbeid, og er noe de fleste kan ha i hagen. Bor man tett på naboer, er det kanskje lurt å ikke ha en hane.



VILTRE ALPAKKAER: Mamma Karoline og lille Agnes er ute og hilser på alpakaene. De blir lykkelige av å leve flere sammen, og kan bli opp til 25 år.

Koselig med alpaka

Alpakkaen kommer opprinnelig fra Sør-Amerika, hovedsakelig Peru, men også Bolivia og Chile. Alpakkaen har blitt holdt for sin luksuriøse fiber i tusenvis av år. I Norge ble de første alpakaene importert fra Australia til Hornindal i Sogn og Fjordane i 2004. Siden de opprinnelig kommer fra Sør-Amerika og lever i fjellene, får de veldig mye sol. Det har vi ikke her i Norge, så da må man gi dem d-vitamintilskudd i vinterhalvåret. Alpakkaene er flokkdyr og trives best flere sammen. De er rolige og fredelige dyr, men har og sin intimsone. De liker derfor ikke og bli kost med om de ikke ønsker det selv.

Om sommeren beiter de gress, men de skal ha tilgang på høy året rundt, da dette er hovednæringskilden. De kan gå ut hele året, men minstekravet er tak og tre vegger, og en tørr plass å ligge på.

En voksen alpaka spiser ca. 1 kg høy/gress per dag og skal ha fri tilgang til høy. Høyet må ikke være for grovt, sauehøy fungerer best.

Hester gir mye glede

Det er mye jobb med hest, men utrolig mye glede får man tilbake. Man bør skaffe seg litt erfaring med hest om man er helt nybegynner. Det finnes mange bra rideskoler. Hester trenger mat, mosjon, tilsyn og oppfølging av høver og tenner. Og en stall å stå i. Har man ikke egen stall, kan man leie stallplass. Noen har dem på utegang hele året, og da kommer det andre krav inn i bildet. Som at de skal ha skjul og gå inn i, med tak, tre vegger og skal kunne ligge tørt. Vi har dem på beite på sommeren og når høsten kommer, så er de inne på natta.

HESTEJENTE: Karoline har drevet med hest så lenge hun kan huske, og elsker roen det gir henne. Det er mye jobb med hest, og man bør gå på en rideskole for å lære om man er helt fersk.



KOSER SEG UTE: Spælsauene har et stort område å kose seg på. Familien har dem ute hele året, og det tåler de godt, men de har også husly å gå inn i. Ullkvaliteten er godt egnet for husflidsformål.

Sauer i enga

Sauer må ha et stort inngjerdet område å bevege seg på. Det finnes flere ulike raser. De skal også ha tilgang på rent vann og mat, tilsyn jevnlig og følges opp med vaksiner. Karoline har sauene, som er av rasen gammel norsk spælsau, ute hele året.

– De har hus som de kan gå inn i på vinteren, med halmdekke. Noen feller ullfellen sin selv, men vi klipper våre rundt sankthans, forteller Karoline. Norsk hvit sau er den vanligste sauerasen i Norge. Vi har seks saueraser som regnes som nasjonale og truede; blæset sau, dalasau, fuglestadbrogete sau, grå trøndersau, rygjasau og steigarsau. Nasjonale raser som regnes som sårbar, eller ikke trua, er blant andre gammalnorsk spælsau, gammalnorsk sau, norsk pelssau og sjeviot.

Sosiale kaniner

Kaniner er koselige dyr og trives best flere sammen. Man kan ha vanlige kaniner eller dvergkaniner. Anbefaler to kasterte kaniner sammen, eller to av samme kjønn, da de formerer seg veldig raskt. De har behov for å bevege seg en del og ikke bli sittende i et lite bur. Fint med et tørt lite hus med tak, samt en utegård de kan hoppe i. De krever daglig stell, mat, og vann. De liker å ha muligheten til å gjemme seg litt, så små hus eller noe med litt halm i er fint. De er glad i salat, løvetann, gulrøtter og epler.

SØT KANIN: Kaniner kan være vanskelig å få tamme, og de er ikke veldig kosete som regel. Men de er utrolig søte der de spretter rundt på tunet, og de blir glade for salat eller gulrot å knaske på.





Liselottes frisør - Janne

- Med Liselottes hår har jeg opplevd at det er gått fra å være litt porøst og tynt - til mer tykkelse og styrke.



Håret mitt er blitt *fyldigere* igjen

At Liselotte Ersgaard begynte å ta Hair Grow, var litt av en tilfeldighet.

– Håret mitt har gjennom de siste årene vært flatt og manglet fylde, uansett hvordan jeg har klippet det. Det hadde jeg egentlig akseptert. Ved en levering fra Wellvita, hadde det ved en feil kommet med en pakke Hair Grow.

– Når vi kontaktet Wellvita Kundeservice, beklager de feilen og sa jeg kunne beholde pakken.

Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med det! Så jeg begynte å ta tablettene.

Frisøren kunne se forskjell

Flere måneder senere opplever jeg en markant endring på håret mitt. Minst 10 forskjell-

lige 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, uten at jeg hadde sagt noe.

– Og det er ikke bare håret som har hatt godt av Hair Grow. Det har vært bra for øyenbrynene mine også. I ungdommen var det moderne med millimetertynne øyenbryn og jeg nappet dem flittig, noe som medførte at det til slutt nesten ikke var noen hår igjen. Nå har det imidlertid begynt å vokse små nye hår der det ikke var vært noen på mange år.

– Jeg er veldig fornøyd med produktet. Både når det gjelder håret, øyenbrynene og øyevippene mine, avslutter Liselotte.

Ny og forsterket Hair Grow

Hair Grow er Wellvitas oppgraderte og videreutviklede hårtablett.

I tillegg til de opprinnelige og populære ingrediensene, har produktet nå også blitt forsterket med et ekstrakt av åkersnelle, som kan fremme og styrke hårveksten din. På engelsk heter planten for Common Horsetail (Vanlig Hestehale), et veldig passende navn, selv om det antagelig skyldes plantens utseende mer enn dens gode egenskaper i forhold til håret.



BIO-
TIN
x10

Biotin, ofte kalt 'hårvitaminet' er fortsatt en viktig ingrediens i den forbedrede Hair Grow tablett og Wellvitas produktutviklere har justert sammensetningen slike at innholdet av biotin nå er tidoblet.



Fornøydgaranti
Ingen bindingstid

SPESIALPRIS
249,-
inkl. frakt 288,-

Bestill Hair Grow - få 50% rabatt
for 1. pakke ved abonnement

RING: 37 08 13 00
(man-fre kl. 8-16)

SMS:HÅR 25 til 2210

WEB: wellvita.no

Scan
QR-koden
og få
tilbudet



Ingrediensene i Hair Grow:

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 energiomsättning. Jern bidrar til en normal oksygentransport i kroppen. Sink bidrar til å vedlikeholde normal hud og hår. Kobber hjelper med normal pigmentering av håret. Inneholder også Taurin og L-Cystin samt kvalitets-ekstrakt av hirse, som er spesielt rik på silisiumforbindelser.

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.

wellvita

Sesongens
favoritt



FRYNSETE: Sorten 'Frizzle Sizzle' fjonger seg med frynsete kanter.



STORE: En gjeng storblomstrede stemor er superlekre plantet sammen. Rimelige er de også!

VÅRENS SØTESTE OG TØFFESTE

Elskede stemor

Tåler det meste og er like blid! Stemorsblomstene gleder oss trofast fra tidlig vår og til langt ut på sommeren.

TEKST: CECILIE H. EGGEN

FOTO: PRODUSENTENE OG GETTY IMAGES KILDE: HAGELAND

Grytidlig hver vår dukker den gode gamle, men akk så fine og fargerike stemoren opp i gartneriene – og ofte også i dagligvarebutikkene. Hun er sterk, søt og standhaftig. Kuldegrader, sier du? Pytt, sier hun, og står like rank, blomstrende og blid. Lettstelt og så herlig enkel å ha med å gjøre – en liten flokk stemor er perfekt til å lyse opp på trappen eller balkongen i all sin skrud.

MANGE NAVN

Hun pynter seg i sin fineste kjole, noen ganger ensfarget – andre ganger i flere fine farger, og

enkelte ganger har hun til og med frynser i skjortekantene. Stemor finnes både som stor og liten. Dessuten lyder hun mange navn. Du har kanskje hørt natt og dag, men hva med kattaue, maiklatt, sypiker, kjerringtenner og gammelkjerring-blome?

TÅLER EN TRØKK

Stemorsblomsten tåler litt frost, og kan plantes ut fra rundt april. Følg dog med på temperaturen! De kan godt tåle noen minusgrader og så komme seg igjen, så om de har visnet, vent litt og se om de ikke våkner til liv igjen, selv etter en frostnatt.

FARGEKLATT: De gule tonene lyser opp!



Tøff type

Stemor kan tåle ned til minus fem grader! Dersom du overraskes av lave vårtemperaturer over en lengre periode, kan du plassere krukkene et lunt og varmt sted innimellom – for eksempel i garasjen eller inn i gangen.

Sammen med løkblomster er stemor faktisk de eneste blomstene som tåler vårens skiftende temperaturer, så plant dem gjerne sammen med løkblomster som en vårlig og frisk dekorasjon på trappa eller på terrassen.

Kilde: Hageland



GRUPPER: Sett flere krukker med stemorsblomster sammen for et ekstra frodig og fint inntrykk.



FRYNSETE: Sorten 'Frizzle Sizzle' har frynsete kanter.



TIL Å BLI GLAD AV:
Stemor blomstrer herlig lenge, er utrolig lettstelt og kan til og med blomstre flere ganger i løpet av en sesong.



LYSER OPP: Bring lyset og våren inn med glade farger!

LANG BLOMSTRING

Stemor tåler vårens skiftende temperatur godt. De kan blomstre utrolig lenge, men de liker ikke å tørke ut. Sørg for jevnlig vanning, det er spesielt viktig hvis de står i sol. Bland gjerne inn litt langtidsvirkende gjødsel i jorden.

Knip av visne blomster, det stimulerer til rikere blomstring. Vanligvis blomstrer stemor fra mars til juni/juli, men klipp gjerne helt ned i begynnelsen av juli – da kan du bli belønnet med enda et nytt flor!

Hvorfor stemor?

Navnet stemorsblomst har den fått etter utseende på blomsten, der de to øverste kronbladene ligger litt oppå hverandre, festet sammen på ett sted som kan ligne en stol. Disse to kronbladene sammenlignet man med to stedøtre som måtte sitte sammen på samme stolen. Stemoren, er det nederste kronbladet, og hun sitter på to stoler. Sidestilt finner du de to midterste kronbladene som representerer hennes ekte døtre. De fikk ha på seg litt finere klær og ikke minst sitte på hver sin stol – altså hvert sitt kronblad.

Kilde: Hageland



TETT I TETT: Plant dem tett i krukker for et ekstra frodig uttrykk.



SAMPLANTING: Se hvor fine de er sammen med for eksempel primula og juleroser som her.



Mars

Vårens påske- og pinseliljer blir enda vakrere sammen med lubne gåsunger og litt vintergrønt.

HVIT NARSISS: Tidligere ble de hvite narsissene kalt pinseliljer, da det var vanlig at de blomstret rundt pinse; litt senere enn de gule som kom til påske.



MONICA ALMSKÅR HEGGSET

Nyt narsissene

Narsisser er påske- og pinseliljer, og kryssninger mellom disse. De finnes i tusenvis av sorter og i mars gleder vi oss gjerne over våren med disse nydelige blomstene i pottar eller vase. Gåsunger kan du kanskje finne langs veien eller i skogkanten? De ferdigkjøpte er ganske rette pinner med gåsunger på. Plukker du dem ute, får du mer naturlige kvister til bukettene dine. Finn frem det du måtte ha av dekorative gamle bokser og små glassvaser. Ta en tur ut i skogen og hent noen einerkvister eller kanskje du har noe vintergrønt i hagen. Legg frem herlighetene på et bord, så er det fort gjort å sette sammen en enkel dekorasjon som sprer glede i vårsola.



HELGE EKK



6 tips til mykere ledd

Sliter du med stive ledd?

Her gir vi deg noen gode råd.

GURKEMEIE

1

Curcumin er det vidunderlige virkestoffet som finnes i gulkemeie, som kan ha en meget høy antiinflammatorisk virkning. Gulkemeie har svært mange positive egenskaper for en god helse og livskvalitet. Forskning tyder på at gulkemeie kan ha en lindrende virkning på ømme og stive ledd.



2

KOLLAGEN 2

Kollagen 2 er en av kroppens viktigste proteiner og det er hovedingrediensen i alt brusk og ledd. Forskning har vist at kollagentilskudd har positive effekter på både muskler og ledd.

CAMELINAOLJE

Camelinaoljen som blir brukt i Reumex Curcumin er dyrket i Østfold. Det er en ekstrem stabil olje med høyt innhold av blant annet omega-3-fettsyrer. Omega-3 fettstoffer kan være betennelsesdempende. Camelina inneholder også andre fettløselige komponenter som kan være gunstig for helsen, som plantesteroler og antioksidanter.

VITAMIN C

Vitamin C er viktig for en rekke ting i kroppen vår, blant annet også for knokler og ledd. Vitaminet stimulerer kroppens dannelse av kollagen, som har en viktig betydning for knoklenes og bruskens normale funksjoner. Fukt, bær og grønnsaker er gode kilder til vitamin C.

4

VITAMIN D

Vitamin D er et fettløselig vitamin som lages i kroppen når sollys treffer huden. Vitamin D bidrar til å opprettholde normal knokkel- og muskelfunksjon. Fet fisk, rogn og fiskelever er rike på vitamin D, og en porsjon fet fisk dekker dagsbehovet.

Muskel og leddpakke:

**Curcumin +
Arnica-gel
kun kr. 298,-
(ordinær pris
kr. 548,-)**



Optimal effekt med
ARNICA-GEL
Gunstig for ømme
stive muskler og
ledd



MUSKLER OG LEDD

Reumex Curcumin inneholder den nye patenterte og dokumenterte Longvida® Curcumin, som har 65 ganger høyere biotilgjengelighet sammenlignet med vanlig curcumin. I tillegg inneholder den vitamin C, vitamin D, udenaturert kollagen 2 og Camelinaolje. Studier viser til longvidas egenskaper mot inflammasjoner i kroppen, plager i ledd og muskler, fordøyelsesplager, påvirkning på nervesystemet (hjernen), immunsystemet og mye mer. For å unngå rask utskillelse av kroppen, blir longvida curcumin absorbert direkte kroppens vev hvor den forblir stabil og oppnår en maksimal effekt.

Produktet kan også kjøpes hos Life, Kinsarvik Naturkost og Sunkost.
Kontakt oss på 69 33 50 29 eller info@biosan.no

Biosan er norskprodusert – Trygghet og kvalitet siden 1986

Biosan



Hjertesvikt rammer mange

Ta vare på hjertet!

Hvert år opplever nesten 40.000 nordmenn at hjertemuskelen ikke orker å pumpe blodet rundt i kroppen – de får hjertesvikt. Her får du rådene om hva du kan gjøre for å forebygge og tips om hvilke tegn du skal se opp for.

TEKST: MARINA NILSSON
ILLUSTRASJON OG FOTO: GETTY IMAGES OG SØREN ANDERSSON



VÆR AKTIV: Fysisk aktivitet er viktig for å forebygge hjerteproblemer.

Blir du veldig andpusten av lett fysisk aktivitet eller har ben som føles som tunge stokker? Da må du passe på – dette er to typiske tegn på at hjertet ikke lenger orker å pumpe samme mengde blod rundt i kroppen din som før.

Men ofte har man hatt noe annet i sin medisinske historie først, for eksempel ett eller flere hjerteinfarkt, problemer med hjerteklaffer, en arvelig muskelsykdom eller høyt blodtrykk i flere år.

– Hjertesvikt kommer ofte sist i denne kjeden, som en konsekvens av andre tilstander man har hatt. Ved hjerteinfarkt kan for eksempel en del av hjertemuskelen dø fordi den ikke får oksygen under infarkt. Den delen blir deretter arrvev og kan ikke lenger hjelpe til med å pumpe blod slik at oksygen og næring kommer ut til resten av kroppen. Da samler det seg også lettere væske i bena eller lungene. Det er den nedsatte pumpefunksjonen som er selve hjertesvikten, forklarer Catarina Nahlén Bose, lege og førsteamanuensis ved Røde Kors Høgskole i Sverige. Hun skrev avhandlingen sin om nettopp

”
*Det er viktig å tilpasse
treningen i samarbeid
med for eksempel en
fysioterapeut.*”

pasienter med hjertesvikt, og har tidligere jobbet flere år med hjertesykdommer som sykepleier.

EN PROGRESSIV SYKDOM

Hjertesvikt klassifiseres ofte i ulike grader, fra én til fire. Det vanligste er å få det etter fylte 70, men man kan få det i alle aldre.

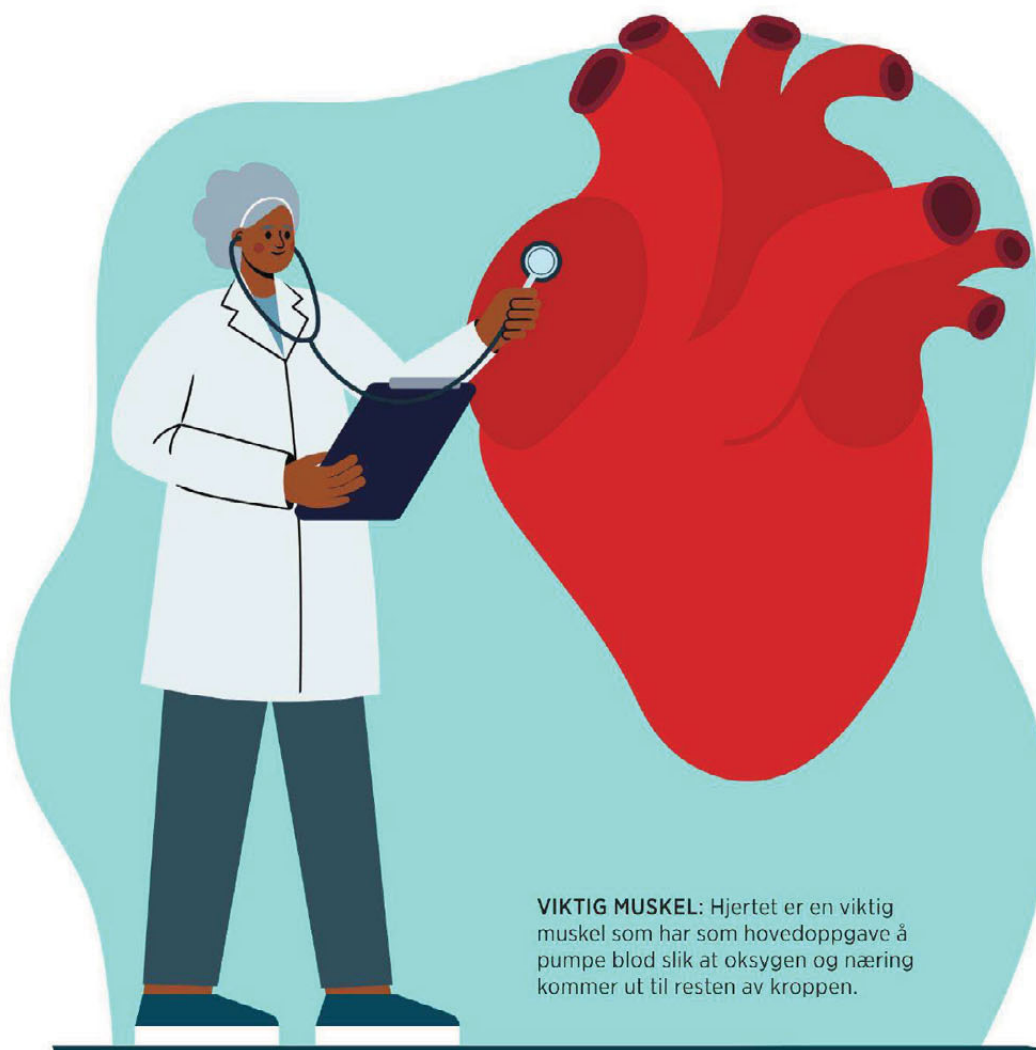
I de lavere gradene merkes den kanskje først ved fysisk anstrengelse, som når man går opp en trapp og tenker «det er da voldsomt som jeg puster og peser». – Men hjertesvikt er en progressiv sykdom, og i de senere gradene kan man bli andpusten bare man går på flat mark, og til slutt til og med når man hviler, sier Catarina Nahlén Bose. Det kan høre dystert ut, og man skal



**MEDISINSK
EKSPERT:**
Catarina
Nahlén Bose

ikke stikke under stol at hjertesvikt er en alvorlig tilstand. Men det er mye man kan gjøre rent medisinsk for å stabilisere og forsinke progresjonen, for eksempel med betablokkere, ACE-hemmere og vannndrivende preparater. I noen tilfeller kan man også få operert inn en spesiell type pacemaker som optimaliserer hjertets pumpeevne. I tillegg er en veldig viktig hjørnestein i denne behandlingen det man kan gjøre selv.

– Fysisk aktivitet anbefales, ikke minst fordi det kan hjelpe for det psykiske, som jo kan bli påvirket av hjertesvikt. Men det er viktig å tilpasse treningen i samarbeid med for eksempel en fysioterapeut. Det er også viktig å følge med på om symptomene på hjertesvikt forverres. ➔



VIKTIG MUSKEL: Hjertet er en viktig muskel som har som hovedoppgave å pumpe blod slik at oksygen og næring kommer ut til resten av kroppen.

FØLG MED PÅ VEKTEN

– Et annet viktig råd er å veie seg regelmessig. Det er for at man skal kunne legge merke til om man legger på seg unormalt raskt, noe som kan komme av at man begynner å få væske i kroppen, som igjen er et tegn på forverring av tilstanden. Det vil man da kunne hindre, slik at man ikke skal trenge å bli lagt inn på sykehus igjen, sier hun.

– Men hvordan unngår man å bli rammet av hjertesvikt i utgangspunktet?

– Da må man spole litt tilbake og se på de tilstandene som kan føre til hjertesvikt. De vanligste grunnene er høyt blodtrykk og hjerteinfarkt, der livsstilsfaktorer spiller en viktig rolle. Anbefalingene er jo blant annet å ikke røyke, mosjonere regelmessig, spise mindre mettet fett, begrense alkoholinntaket og unngå langvarig stress uten tid til å hente seg inn, oppsummerer Catarina Nahlén Bose.

”

Hjertesvikt er en progressiv sykdom, og i de senere gradene kan man bli andpusten bare man går på flat mark.

7 symptomer på hjertesvikt

Disse symptomene kan være tidlige tegn på hjertesvikt:

- Du er trøtt og orker mindre psykisk.
- Du blir fort andpusten.
- Du får hovne ankler og ben.
- Du har vondt i magen og av og til vanskelig for å spise.
- Du har vanskelig for å sove liggende.
- Du må ofte opp og tisse om natten.
- Du får hjerteklapp.

Kilde: 1177.se

6 ENKLE KOSTHOLDSRÅD FOR BEDRE HJERTEHELSE

Dette bør du tenke på for å ha et sunt og hjertevennlig kosthold.

1. Minst fem porsjoner frukt og grønnsaker daglig.
2. Bytt ut det mettede fett med umettet fett.
3. Minst to porsjoner fisk i uken. En porsjon bør være fet fisk.
4. Minst tre porsjoner fiberrike, grove kornprodukter daglig.
5. Et saltinntak på maks 6 gram per dag.
6. Reduser inntaket av sukkerholdig mat og drikke.

Kilde: Lhl.no

**HVORFOR
SYNES FOLK DET
ER SÅ VANSKELIG**

**Å SPISE
FISK**



**NÅR DET ↗ EEEGENTLIG
ER SÅ LETT?**

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

NED I VEKT med eplecider-eddik



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

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

Prøvd nesten alt

Dessverre har hun ikke viljestyrke nok til å følge en streng diett. Siri har stor interesse for helsekost, og de siste årene har hun jobbet innen helse. Gjennom jobben ble hun anbefalt å prøve Apple Cider™-tablettene fra New Nordic.

Siden hun begynte med tablettene har Siri gått ned flere kilo. Det som er ekstra positivt er at huden også føles finere, og hun er ikke lengre oppblåst i magen.

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

Hva er Apple Cider?

Apple Cider™-tablettene til New Nordic er et naturlig produkt som består av eplecidereddik, løvetann, artisjokk og kolin. Artisjokk kan bidra til en normal fordøyelse og kolin bidrar til et normalt fettstoffskifte og opprettholdelse av en normal leverfunksjon.

Apple Cider™-tabletter og gummies fra New Nordic kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.



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.**

TEST

HVORDAN FØLER DU DEG?



Kroppen min kjennes tung og hoven

JA

☐

Jeg elsker salt snacks

☐

Beina mine kjennes hovne

☐

Jeg har cellulitter

☐

Jeg drikker ikke nok vann

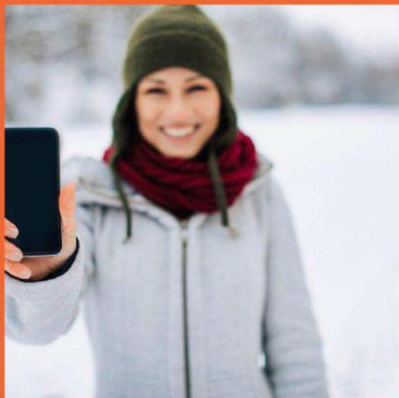
☐

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

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

**Finnes
også som
velsmakende
gummies.**





Logg av!

Tenk deg at du går på ski i vakkert vinterlys. Da er det fristende å legge ut bilder på Instagram, eller «snappe» om opplevelsen. Men hva om du skruer av mobilen når du er på tur? I et forskningsprosjekt svarte en gruppe studenter at de likte å være uten dekning på tur. Kanskje blir nettopp det den nye trenden?

Kilde: NIH/Forskning.no



Følte seg eldre

En natt med dårlig søvn gjør at vi blir slitne. Kroppen reagerer tregt og vi får mindre overskudd enn vanlig. Nå har forskerne sett nærmere på hva søvnmangel gjør med oss. Og resultatet er kanskje ikke så overraskende! To netter med fire timer søvn gjorde at deltagerne følte seg i gjennomsnitt 4,5 år eldre. I de periodene de var stuptrøtte, kjente de seg i snitt ti år eldre.

Kilde: Forskning.no

VISSTE DU

... at årsaken til at kroppen produserer både snørr og slim når vi er forkjølet, er for å forhindre virus i å trenge inn i kroppen? I tillegg nyser vi i et forsøk på å få ut de plagsomme inntrengerne.

Kilde: Med.uio.no



H-MELK ...

... cottage cheese, søtmeik eller syrnet melk med smak? Nå er det mange som har hevet seg på de nye trendene innen melkeprodukter. Økt bevissthet rundt helse, og dessuten trender om å spise og drikke «naturlige produkter», er trolig viktige årsaker.

Kilde: NRK.no

ITALIENSK FAVORITT MED VRI

Lykken er lasagne

Hvem kan vel motstå lagvis med deilig pasta, fylldig saus og gratinert ost? Her får du fem fine varianter av den italienske klassikeren.

OPPSKRIFTER: CAMILLA BIESBJERG MARKUSSEN OG HANNE BUXRUD
FOTO: BETINA HASTOFT OG HANNE BUXRUD



Enda mer grønnsaker!

Du kan gjerne bruke mer grønnsaker i en lasagne og gjerne erstatte enda mer av kjøttet med for eksempel tynne skiver av stekt aubergine og sopp.

Enkel lasagne med ekstra grønnsaker

I en travelt hverdag kan du gjerne gjøre det enkelt for deg selv. Ta utgangspunkt i halvfabrikata og gjør den enda bedre med enkle grep.

4 porsjoner

1 pk. lasagne-kit, f.eks. Toro eller Knorr

1 gulrot

1 stangselleri

½ løk

1 hvitløkfedd

1 ss olivenolje

200–400 g kjøttdeig eller 1 pk.

rå pølse, f. eks. salsiccia

½ squash

Skrell, rens og hakk gulrot, stangselleri, løk og hvitløk i små biter. La surre på middels varme i 8–10 minutter. Ha i kjøttdeig eller innmaten fra de råpølsene og hakk i biter under steking. Følg anvisningen på pakken videre og lag ferdig sausen.

Bruk ostehøvel og skjær tynne skiver av squash. Legg til side. Følg anvisning på pakken videre, men legg squashskiver lagvis med lasagneplattene. Stek i ovnen etter anvisning på pakken og server med salat.

Åpen lasagne med bacon og grønn asparges

En vårlig vri på lasagnen og perfekt som forrett.

2 personer

30 g pinjekjerner

250 g bacon

300 g grønn asparges

1 ss olje til steking

salt og pepper

6 lasagneplater, helst ferske

2 kuler fersk burrata- eller mozzarellaost

TIL SERVERING:

50 g parmesan

1 sitron

Rist pinjekjernene raskt gylne i en varm og tørr stekepanne. Sett til side. Skjær bacon i små terninger og stek dem sprø i den varme pannen. La renne av seg på litt kjøkkenpapir.

Skyll asparges og knekk av den nederste harde enden. Del hver asparges i 3 og stek dem raskt i en panne med olje (ev. baconfettet), 2–3 minutter. De skal være sprø. Sett til side og krydre med salt og pepper.

Kok lasagneplattene i en stor gryte med lettsaltet, kokende vann. Ha 2–3 plater i av gangen og kok til møre. Ta dem opp med en hullskje og la dryppe av.

Del lasagneplatene i to og

legg dem lagvis på tallerkener med asparges, burrata eller mozzarella i biter og sprøstekt bacon. Topp med ristede pinjekjerner, finrevet parmesan og litt revet sitronskall.

Godt tips!

Lager du pastaplatene selv eller kjøper ferske, kan det være lurt å dele dem i mindre biter før koking. Da unngår du at platene klister seg sammen.





Kyllinglasagne med karri

En eksotisk variant av lasagne med smaker fra Asia. Dette overrasker i hverdagen!

4 personer

SAUS:

1 løk
3 cm fersk ingefær
2 små purre
200 g gulrot
600 g kyllingfilet
1 ss smør til steking
1 ss karripulver
1 ts garam masala
2½ dl hønsebuljong
4 dl kokosmelk
2 ss soyasaus
1 ss limesaft
salt og pepper

LASAGNE:

9–12 lasagneplater
125 g revet mozzarella

TIL SERVERING:

1 håndfull frisk koriander
3 vårløk
1 rød chili

Saus: Skrell og finhakk løk og ingefær. Skjær purre i tynne skiver, skrell gulrot og grov riv. Del kylling i tynne strimler. Smelt smør i en gryte og stek kyllingstrimlene raskt til de er gygne. Ha i løk, ingefær, purre og gulrøtter og stek videre i 2–3 minutter. Rør inn krydder og stek videre i ca. 1 minutt. Hell over buljong, kokosmelk og soya, kok opp, skru ned varmen og la sausen småkoke i ca. 10 minutter. Smak til med limesaft, salt og pepper.

Lasagne: Fordel saus og lasagneplater lagvis i en ildfast form, avslutt med saus. Dryss over revet ost og stek i ovnen på 200° i 30–35 minutter. Server toppet med frisk koriander og finsnittet vårløk og chili.

Spinatlasagne med laks

Her får du en vri på lasagne med laks og spinat – en perfekt kombinasjon!

4 personer

SPINATSAUS:

50 g smør
3 ss hvetemel
6 dl helmelk
450 g frosset spinat
30 g parmesan
½ sitron
½ ts malt muskatnøtt
salt og pepper

LASAGNE:

500 g laksefilet, uten skinn og ben
250 g lasagneplater, helst ferske
125 g fersk mozzarella

Spinatsaus: Smelt smør på svak varme og visp inn mel. Tilsett melken gradvis og kok opp under stadig omrøring. Ha frossen spinat i sausen og la småkoke under omrøring til spinaten er smeltet. Ta gryten av varmen og rør inn finrevet parmesan. Smak til med finrevet sitronskall, muskat, salt og pepper.

Lasagne: Del laksen i terninger. Smør litt spinatsaus i bunnen av en ildfast form. Legg et lag med lasagneplater utover og deretter et lag med saus og fisk (ca. 1/3). Fortsett å bygge lasagnen lagvis med plater, saus og fisk. Riv mozzarella i biter og dryss over på toppen. Dekk formen med aluminiumsfolie og stek i ovnen på 200° i 20 minutter. Fjern folien og stek videre i 10–15 minutter, til gyllen på toppen. Server med en frisk salat og litt godt brød.



Sjekk koketiden!

Fordelen med å bruke fersk pasta er at koketiden er kort og pastaen blir ferdigkokt under steking. Kjøper du ferdige, tørkede plater, kan det være en fordel å koke dem litt på forhånd. Sjekk anvisningene på pakken.



Lasagne med linser

Skal du kutte ned på kjøttet, er dette et perfekt sted å begynne.

4 personer

GRØNNSAKSAUS MED LINSER:

1 løk
1 hvitløkfedd
3 stilker selleri
200 g gulrøtter
½ squash
1½ ss olivenolje
1 ts tørket oregano
1 ts tørket rosmarin
1 ts tørket timian
½ ts røkt paprikapulver
200 g røde linser

2 ss tomatpuré
1 boks (ca. 400 g) hakkede tomater
1 terning grønnsaksboljong
7 dl vann
1 ts sukker
salt og pepper

BECHAMELSAUS:

25 g smør
25 g hvetemel
4 dl melk
¼ ts malt muskatnøtt
salt og pepper

LASAGNE:

9–12 lasagneplater
50 g parmesan
1 potte basilikum

Grønnsaksaus: Skrell og finhakk løk og hvitløk. Skjør gulrøtter, selleri og squash i små terninger. Fres alt i en olje i en gryte i 2–3 minutter. Ha i krydder og fres videre i 1 minutt. Tilsett linser, tomatpuré, hakkede tomater, buljongterning og vann, og kok opp. Senk varmen og la sausen småkoke under lokk i ca. 20 minutter eller til linsene er møre. Smak til med sukker, salt og pepper.

Bechamelsaus: Smelt smør i en gryte. Visp melet ut i smøret. Tilsett melk gradvis, pisk godt underveis for å unngå klumper, og kok opp under stadig omrøring. La sausen småkoke i 2–3 minutter, smak

til med muskat, salt og pepper og sett til side.

Lasagne: Fordel et tynt lag med grønnsaksaus i bunnen av en ildfast form. Legg 3 lasagneplater utover, topp med et lag grønnsaksaus og så et lag bechamelsaus. fortsett slik til du har tre lag. Riv parmesanost over og bak lasagnen i ovnen på 200° i 30–35 minutter. La hvile i 5–10 minutter før servering. Topp gjerne med frisk basilikum og server med en frisk salat.

BAK TIL FEST OG HVERDAGSKOS

Alle elsker sjokoladekake!

Her får du syv oppskrifter på fristende sjokoladekaker med spennende smaker! Vi byr på nye varianter av kjære klassikere, med både mørk og hvit sjokolade. Kladdekake, brownies, muffins og langpannekake er alltid store favoritter på kakebordet!

OPPSKRIFTER: CAROLINE HOFBERG OG LISE FINCKENHAGEN
FOTO: OVE LINDFORS OG SARA JOHANNESSEN



After Eight-ruter

Dette er kaken for deg som elsker After Eight-sjokoladen. Her får du en myk og klissete sjokoladecake med deilig peppermynthesmak.

20–25 stykker

200 g mørk sjokolade
175 g romtemperert smør
3 dl sukker
2½ dl bakekakao
½ dl sirup
1 ts salt
3 egg
1½ dl hvetemel
25 After Eight-sjokolader

PYNT:

200 g bringebær
200 g blåbær

TIL SERVERING:

3 dl kremfløte

Brekk sjokolade i biter, ha den i en bolle og smelt over vannbad eller i mikrobølgeovn. Pisk romtemperert smør og sukker luftig. Tilsett kakao, sirup og salt. Pisk inn egg, ett om gangen. Vend inn mel og smeltet sjokolade. Kle en ildfast form, ca. 20x20 cm, med bakepapir og hell røren i formen. Stek kaken i ovnen på midterste rille ved 175° i ca. 20 minutter. Fjern formen og sett kaken på en rist med bakepapir. Legg After Eight-sjokolade oppå kaken slik at det dekker. Sett kaken tilbake i ovnen og stek videre på nederste rille ved 175° i ca. 1 minutt eller til sjokoladen har smeltet.

Ta kaken ut av ovnen og avkjøl litt før den skjæres i firkanter og pyntes med bringebær og blåbær. Server gjerne pisket krem til.

Muffins med kokos

Plutselig lyst på dessert? Da er disse deilige muffinsene med hvit sjokolade perfekte.

4 muffins

50 g smør
50 g hvit sjokolade
2 egg
1¼ dl sukker
1 dl hvetemel
½ ts vaniljesukker
1 lime, revet skall
2 ss ristet kokos
melis til topping
friske bær og crème fraîche til servering

Smelt smøret og sett kjelen til side. Hakk sjokolade og rør inn i smøret til smeltet. Pisk egg og sukker porøst og visp inn sjokoladesmøret. Tilsett mel, vaniljesukker, limeskall og kokos og pisk til en jevn røre. Hell røren i muffinsformer à 1½ dl og plasser på et stekebrett. Stek ved 175° midt i ovnen til toppen er stivnet og muffinsene fremdeles er myke inni, ca. 15 minutter. Avkjøl.

Sikt over melis og server med en klatt crème fraîche og friske bær.

Faste i formen

Bruk gjerne doble papirformer, aluminiumsformer eller sett formene i et muffinsbrett. Da får du en fin form på muffinsene og slipper risikoen med at de flyter utover.





Myk sjokoladecake med marengs

Dette er en kladdekake, en sjokoladecake med myk kjerne, toppet med luftig sjokolademarengs, så her får du virkelig tilfredsstilt søtsuget.

8-10 stykker

BUNN:

50 g romtemperert smør
1½ dl lyst rørsukker
3 eggeplommer
2 ss mørk sirup
¾ dl sterk kaffe
1¼ dl hvetemel
3 ss bakekakao
1½ ts vaniljesukker
1½ ts bakepulver
¼ ts salt

MARENGS:

75 g mørk sjokolade
3 eggehviter
1½ sukker
¼ ts eddik, 12 %
1 ss maisenna

Smør og mel en springform, ca. 24 cm i diameter. Pisk romtemperert smør og sukker luftig og hvitt. Visp inn en og en eggeplomme. Tilsett sirup og kaffe. Bland mel, kakao, vaniljesukker, bakepulver og salt, og pisk inn i blandingen til en jevn røre. Ha røren i formen og stek midt i ovnen ved 175° i ca. 15 minutter. Kaken skal være gjennomstekt i kantene, ca. 2 cm, men myk i midten. La kaken avkjøle seg i 10-15 minutter.

Marengs: Smelt sjokoladen over vannbad eller i mikrobølgeovnen. Pisk eggehviten til fast skum. Visp inn sukker gradvis og pisk til en blank og fast marengs. Vend inn eddik og maisenna. Drypp over den smeltede sjokoladen og vend forsiktig for en marmorert marengs og fordel utover kaken. Stek kaken videre i ovnen i ca. 15 minutter. Avkjøl på rist.

Hvite sjokoladeruter med sitron

Sitron og ingefær frisker opp disse seige og deilige munnfullene.

12 biter

100 g smør
150 g hvit sjokolade
3 egg
2 dl sukker
2 dl hvetemel
2 ss finrevet fersk ingefær
1 sitron, revet skall
2 ss sitronsaft

Kle en liten langpanne, ca. 20 X 30 cm, med bakepapir. Smelt smør. Del sjokoladen i biter, ta smøret av varmen og rør inn sjokoladen til smeltet. Pisk egg og sukker til luftig eggedosis. Visp inn mel, ingefær, sitronskall og -saft. Rør inn sjokoladesmøret til en jevn røre. Hell røren i formen og stek midt i ovnen ved 175° i 20-25 minutter. Avkjøl kaken på rist og senere i kjøleskapet. Del i ruter ved servering.

Til servering

Det smaker godt med både pisket krem, vaniljeis eller mangosorbé til denne, men det holder også med et melisdryss og friske bringebær.



Stiv marengs

Det er viktig at utstyret ditt er rent når du skal piske eggehviter til stiv marengs. Marengsen blir også slapp om det er bitte litt eggeplomme i hvitten, så være nøye når du skiller eggene.



Saftig Nutella-kake

Dette er en rask og enkel kake du kan kose deg med til kaffen.

ca. 10 biter

150 g smør
200 g Nutella
3 egg
2½ dl rørsukker
2 ss bakekakao
2 dl hvetemel

Smør og mel en springform, ca. 24 cm i diameter. Smelt smør, sett til side og rør inn Nutella til en jevn blanding. Pisk egg og sukker til eggedosis og vend inn kakao og hvetemel. Pisk inn nutellablandingen og bland til en jevn røre. Hell røren i formen og stek midt i ovnen ved 175° i ca. 25 minutter. Avkjøl og server.

Pynt?

Kaken smaker godt i seg selv men etter den er avkjølt kan den pyntes med revet sjokolade, kakao og hakkede nøtter. Server gjerne pisket krem til!





Lag på forhånd

Kaken holder seg godt i kjøleskapet i flere dager. Ta den ut litt før servering for en mykere konsistens.

Fudgekake med flaksalt

En saftig sjokoladecake toppet med fyldig sjokoladefudge og et dryss flaksalt – uimotståelig godt!

10 biter

150 g smør
2 egg
2½ dl rørsukker
1 ts vaniljepulver
1 ts bakepulver
1 ss kald, sterk kaffe
1½ dl hvetemel
3 ss kakao

FUDGE:

1½ dl kremfløte
1½ dl sukker
2 ss mørk sirup
100 g mørk sjokolade
75 g mykt smør
flaksalt

Smelt smør og la det avkjøles. Visp egg og sukker til eggedosis. Rør inn vaniljepulver, bakepulver og kaffe. Sikt inn mel og kakao, og bland inn det smeltede smøret. Hell røren i en smurt springform, 24 cm i diameter, og stek kaken midt i ovnen ved 175° i 20–25 minutter. Avkjøl i formen.

Fudge: Kok opp fløte, sukker og sirup i en kjele, og la småkoke i ca. 10 minutter. Del sjokoladen i biter og rør inn. Kok videre under omrøring i noen minutter til en glatt røre. Ta av varmen og rør inn smør.

Avkjøl litt. Sett den eventuelt i kjøleskapet en kort stund slik at den tykner litt. Hell fudgen over sjokoladebunnen. Dryss over litt flaksalt. Sett kaken i kjøleskapet til fudgen har stivnet.

Sjokolade-langpannekake

Tradisjonell sjokoladecake er alltid like populær.

1 langpanne, ca. 25 X 35 cm

4 egg
4½ dl sukker
250 g smør, smeltet og avkjølt
5½ dl hvetemel
3 ts bakepulver
3 ts vaniljesukker
60 g kakao
2½ dl kefirmelk, rømme eller melk
150 g sjokolade, hakket

GLASUR:

150 g smør
2–4 ss kaffe
100 g mørk sjokolade, hakket
100 g melkesjokolade, hakket
250 g melis
2 ts vaniljesukker
strøssel til pynt

Rør egg og sukker til eggedosis. Bland smøret inn i eggedosisen. Sikt sammen mel, bakepulver, vaniljesukker og kakao. Bland det tørre inn i eggedosisen vekselvis med melk/rømme. Rør røren raskt sammen til den blir jevn og fin. Vend til slutt inn hakket sjokolade og hell røren over i bakepapirkledd form. Stek kaken midt i ovnen ved 180° i ca. 30 minutter, sjekk med en kakepinne. Avkjøl.

Smelt smøret til glasuren i en kasserolle. Trekk kasserollen til side og rør inn kaffe og sjokolade. Visp inn siktet melis og vaniljesukker. Visp til glasuren blir glatt og blank. Hvis glasuren skiller seg, kan du vispe inn litt kaldt vann. Kjør eventuelt glasuren glatt og elastisk med en stavmikser. Bre glasuren jevnt utover sjokoladekaken og pynt med kakestrøssel.



Kyllinggryte til middag?



TORO
BALI
KYLINGGRYTE

**Kjempegodt
nok!**

I salg nå!

Familien

❖ GENSERE ❖ JAKKER ❖ TRENDY SMÅSTRIKK ❖

EgoSTRIKK

**Koselig
strikk**
til deg selv



MØT DESIGNEREN
BAK WITRE DESIGN
+ oppskrift på
lekker jakke



ENKEL STRIKK F
TOVE LINDT

TIPS!
GARNBYTTE
GJORT
ENKELT

42
**EKSKLUSIVE
OPPSKRIFTER**
til øvet og nybegynner

Bestill på SMS!

**SEND EGO25
TIL 2205**

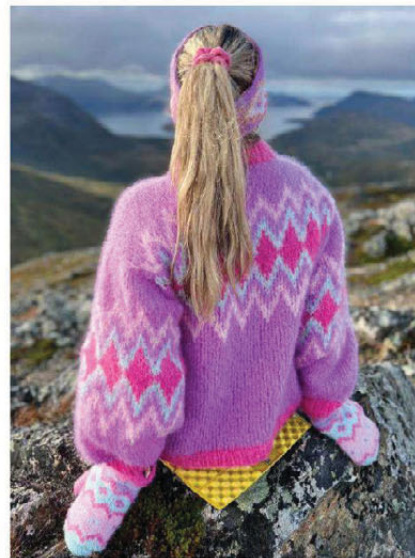
Kr 109 blir trukket direkte via
din telefonregning og utgjør alle
kostnadene ved bestilling.

inspirasjon til ditt neste prosjekt

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.

Håndarbeid & ideer

NR. 06 - 14. MARS 2025



INNHold

- | | | | |
|----|------------------------|----|-----------------------------|
| 34 | Stripe genser | 63 | Herlig heklegenser |
| 36 | Tøff vårjakke | 66 | Jakke med struktur |
| 39 | Vårlett genser | 70 | Varm og god |
| 42 | Strikk på tykke pinner | 72 | Dekorativ skittentøypose |
| 44 | Friske farger! | 75 | Myk hals |
| 46 | En rosa drøm | 76 | Stilige sokker |
| 48 | Popcorngenser | 78 | Tradisjonsstrikk til de små |
| 50 | Fluffy babyjakke | 82 | Lekker løper |
| 52 | Bella kardigan | 84 | Åses lune hjørne |

44
SIDER



Familien

Stripete genser

Delikat genser i duse pastellfarger og med enkle striper.

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

STRIPETE GENSER

Størrelser: S (M) L (XL)

Plaggets mål:

Overvidde 100 (108) 117 (125) cm

Hel lengde 56 (58) 60 (62) cm

Ermelengde 45 (46) 47 (48) cm

Garn: Kidsilk Erle fra Dale Garn
(56 % mohair, 26 % silke, 18 % ull)
50 g = 325 meter

Garmengde:

Støvrosa (nr. 4203) 1 (2) 2 (2) nøster

Mintgrønn (nr. 9074) 1 (2) 2 (2) nøster

Lys gul (nr. 9080) 1 (2) 2 (2) nøster

Lys lavendel (nr. 9069) 3 (3) 3 (3) nøster

Karibisk blå (nr. 9077) 2 (2) 3 (3) nøster

Garninfo: Spørsmål om garnet fås hos House of Yarn, strikkehjelp@houseofyarn.no

Veil. pinner: Kort og lang rundp nr. 6 og 7

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

Strikkeinfo: Hele genseren strikkes med tre tråder.



side til ermehull = 104 (114) 124 (134) m.
Strikk hver del ferdig for seg.

BAKSTYKKET

Fortsett med striper frem og tilbake.

Ermehull: Fell i hver side på hver annen p 2 m 2 ggr og 1 m 3 ggr = 38 (43) 48 (53) m. Strikk rett opp til arb måler 57 (59) 61 (63) cm og sett m på en tråd/maskevaier.

FORSTYKKET

Strikk og fell som på bakstykket, men når arb måler 48 (50) 52 (54) cm felles det til hals.

Hals: Fell av de midterste 10 (11) 14 (15) m og strikk hver side for seg. Fell videre mot halsen på hver annen p 2 m 2 ggr og 1 m 1 gang = 9 (11) 12 (14) m til skulder. Strikk til arb har lik lengde som bakstykket og fell av. Strikk motsatt side på sammen måte.

ERMER

Legg opp 24 (26) 28 (28) m med tre tråder støvrosa på p nr. 6. Strikk 5 omg vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 7, strikk 1 omg r og strikk 1 r, 1 vridd r i

hver m ut omg = 48 (52) 56 (56) m. Bytt til lys lavendel og strikk glattstrikk til ermet måler 45 (46) 47 (48) cm. Fell av 8 m midt under ermet og strikk videre frem og tilbake og fell av 1 m i hver side på hver annen p til det står igjen 24 (24) 28 (28) m. På neste p fra retten strikkes 4 r sammen 6 (6) 7 (7) ggr og fell av. Strikk et erme til på samme måte, men i karibisk blå etter vrborden.

MONTERING

Strikk skuldrene sammen fra vrangen over de ytterste 9 (11) 12 (14) m i hver side.

HALSKANT

Sett m fra for- og bakstykket inn på rundp nr. 6 og plukk samtidig jevnt opp m i hver side av halsringningen foran, til 58 (60) 62 (64) m. Strikk 8 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr og fell løst av.

VIDERE MONTERING

Fest alle tråder. Sy i ermene, pass på at puffen blir jevnt fordelt på hver side av skuldersonnen. Brett halsen dobbelt og sy til fra vrangen.

STRIPER

Strikk 6 omg med hver frg i denne rekkefølgen: *Mint, gul, lavendel, mint, støvrosa, gul, støvrosa, mint, gul, lavendel, mint, gul, lavendel, mint, støvrosa. Gjenta fra * om nødvendig.

BOLEN

Legg opp 120 (130) 140 (150) m med tre tråder støvrosa på p nr. 6. Strikk 5 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Sett et side-merke med 60 (65) 70 (75) m til for- og bakstykket. Skift til p nr. 7 og fortsett med striper som forklart over og tre-dobbelt tråd. Samtidig, når arb måler 36 (37) 38 (39) cm felles det av 8 m i hver



TØFF VÅRJAKKE

Enkel vårjakke i spennende fargekombinasjon, som går fra størrelse XS opp til 4XL.

DESIGN: SIÂN BROWN FOTO: IMMEDIATE MEDIA
OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

JAKKE

Størrelse: XS (S) M (L) XL (2XL) 3XL (4XL)

Overvidde: 89 (99) 109 (120) 130 (140) 150 (161) cm

Lengde: 59 (60) 61 (62) 63 (64) 65 (66) cm

Ermelengde: 48 cm i alle str.

Garn: Tweed Haze fra Rowan (40 % mohair, 39 % alpaka, 10 % polyamid, 8 % bomull, 3 % polyester, 50 g/120 m)

Garnmengde:

Frg A: Winter 3 (4) 4 (4) 5 (5) 5 (6) nøster

Frg B: Setting sun (555) 3 (3) 3 (4) 4 (4) 4 (4) nøster

Frg C: Clear blue (551) 1 (1) 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Garninfo: knitrowan.com

Pinner: Nr. 5,5 og 6

Strikkefasthet: 15,5 m og 20 p glattstrikk på p nr. 6 = 10 x 10 cm

Tilbehør: 7 knapper



BAKSTYKKET

Legg opp 62 (70) 78 (86) 94 (102) 110 (118) m med frg A på p 5,5 mm.

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

2. vrangbord-p (vrangen): 2 vr, (2 r, 2 vr) gjenta ut p.

Strikk 8 p til med vrangbord og øk 2 m jevnt fordelt på siste p. Bytt til p 6 mm. Begynn med en p fra retten og strikk glattstrikk til bakstykket måler 59 (60) 61 (62) 63 (64) 65 (66) cm fra oppleggs-kanten, avslutt med en p fra vrangen.

Skulderfelling: Fell av 6 (7) 8 (9) 10 (11) 12 (13) m på begynnelsen av de neste 4 p og 8 (9) 10 (11) 12 (13) 14 (15) m på begynnelsen av de neste 2 p. Sett de

siste 24 (26) 28 (30) 32 (34) 36 (38) m på en m-holder.

VENSTRE FORSTYKKE

Legg opp 31 (35) 39 (43) 47 (51) 55 (59) m med frg A på p 5,5 mm.

1. vrangbord-p (retten): (2 r, 2 vr)

gjenta til det står igjen 3 m, 3 r.

2. vrangbord-p (vrangen): 3 vr, (2 r, 2 vr) gjenta ut p.

Strikk 8 p til med vrangbord. Bytt til p 6 mm. Begynn med en p fra retten, strikk glattstrikk til forstykket måler 35 (36) 36 (37) 37 (38) 38 (39) cm fra oppleggs-kanten, avslutt med en p fra vrangen.

Halsfelling:

Neste p (retten): Strikk r til det står igjen 4 m, 2 r sm, 2 r [1 m felt].

Neste p: Strikk vr ut p.

Gjenta de siste 2 p 1 (3) 4 (6) 7 (9) 10 (12) ggr til [29 (31) 34 (36) 39 (41) 44 (46) m].

Neste p (retten): Strikk r til det står igjen 4 m, 2 r sm, 2 r [1 m felt].

Strikk 3 p. Gjenta de siste 4 p 7 (6) 6 (5) 5 (4) 4 (3) ggr til og fell så 1 gang til [7 (6) 6 (5) 5 (4) 4 (3) m]. Strikk til forstykket har samme lengde som bakstykket frem til

første skulderfelling, avslutt med en p mot ermehullet.

Skulderfelling: Fell av 6 (7) 8 (9) 10 (11) 12 (13) m på begynnelsen av neste p og på hver 2. p 1 gang. Strikk 1 p. Fell av de resterende 8 (9) 10 (11) 12 (13) 14 (15) m.

HØYRE FORSTYKKE

Legg opp 31 (35) 39 (43) 47 (51) 55 (59) m med frg A på p 5,5 mm.

1. vrangbord-p (retten): 3 r, (2 vr, 2 r) gjenta ut p.

2. vrangbord-p (vrangen): (2 vr, 2 r) gjenta til det står igjen 3 m, 3 vr.

Strikk 8 p til med vrangbord. Bytt til p 6 mm. Begynn med en p fra retten, strikk glattstrikk til forstykket måler 35 (36) 36 (37) 37 (38) 38 (39) cm fra oppleggs-kanten og avslutt med en p fra vrangen.

Halsfelling: Neste p (retten): 2 r, 1 overtrekksfelling, strikk r ut p [1 m felt].

Neste p: Strikk vr ut p.

Gjenta de siste 2 p 1 (3) 4 (6) 7 (9) 10 (12) ggr til [29 (31) 34 (36) 39 (41) 44 (46) m].

Neste p (retten): 2 r, 1 overtrekksfelling, strikk r ut p [1 m felt].

Strikk 3 p. Gjenta de siste 4 p 7 (6) 6 (5) 5 →





(4) 4 (3) ggr til og fell så 1 gang til [7 (6) 6 (5) 5 (4) 4 (3) m]. Strikk til forstykket har samme lengde som bakstykket frem til første skulderfelling, avslutt med en p mot ermehullet.

Skulderfelling: Fell av 6 (7) 8 (9) 10 (11) 12 (13) m på begynnelsen av neste p og hver 2. p 1 gang. Strikk 1 p. Fell av de resterende 8 (9) 10 (11) 12 (13) 14 (15) m.

ERMER

Legg opp 34 (38) 38 (42) 42 (46) 46 (50) m med frg C på p 5,5 mm. Strikk 12 p vrangbord som på bakstykket. Bytt til p 6 mm og frg B. Begynn med en p fra retten og strikk 2 p glattstrikk.

Økep (retten): 2 r, (øk 1 m, 2 r) gjenta ut p [50 (56) 56 (62) 62 (68) 68 (74) m]. Strikk 3 p glattstrikk.

Neste p (retten): Strikk r ut p, men øk 9 (6) 9 (6) 9 (6) 9 (6) m jevnt fordelt [59 (62) 65 (68) 71 (74) 77 (80) m].

Begynn med en p fra vrangen og strikk glattstrikk til ermet måler 48 cm fra oppleggskanten, avslutt med en p fra vrangen.

Ermetopp:

Neste p (retten): Fell av 2 m, strikk r ut p.

Neste p (vrangen): Fell av 2 m, strikk vr

til det står igjen 2 m, 2 vr sm [3 m felt].

Neste p: Fell av 2 m, strikk r til det står igjen 2 m, 1 overtrekksfelling [3 m felt]. Gjenta de siste 2 p 6 ggr til og fell fra vrangen 1 gang til [12 (15) 18 (21) 24 (27) 30 (33) m].

Fell av og strikk 1 overtrekksfelling over de siste 2 m.

LOMMER (2 STK.)

Legg opp 24 (24) 24 (24) 28 (28) 28 (28) m med frg C på p 6 mm. Begynn med en p fra retten og strikk 30 (30) 30 (30) 34 (34) 34 (34) p glattstrikk. Bytt til p 5,5 mm.

1. vrangbord-p (retten): 3 r, (2 vr, 2 r) gjenta til det står igjen 5 m, 2 vr, 3 r.

2. vrangbord-p (vrangen): 3 vr, (2 r, 2 vr) gjenta til det står igjen 5 m, 2 r, 3 vr.

Knapphulls-p (retten): Strikk 10 (10) 10 (10) 12 (12) 12 (12) m, strikk 2 m sm, 1 kast, strikk ut p.

Strikk 3 p til. Fell av i vrangbordstrikk.

STOLPER

Sy skuldersømmene. Hold retten mot deg, bruk p 5,5 mm og frg B. Strikk opp 52 (53) 55 (55) 56 (58) 58 (61) m langs høyre forstykke frem til halsfelling, 42 (42) 43 (44) 44 (45) 46 (46) m opp til skulderen, strikk 24 (26) 28 (30) 32 (34) 36 (38) r over m på m-holderen på bakstykket, 42 (42) 43 (44) 44 (45) 46 (46) m ned fellekanten på venstre forstykke og 52 (53) 55 (55) 56 (58) 58 (61) m ned til oppleggskanten [212 (216) 224 (228) 232 (240) 244 (252) m].

1. vrangbord-p (vrangen): 1 r, (2 vr, 2 r) gjenta til det står igjen 3 m, 2 vr, 1 r.

2. vrangbord-p (retten): 3 r, (2 vr, 2 r) gjenta til det står igjen 5 m, 2 vr, 3 r. Strikk 1. p en gang til.

Knapphulls-p (retten): 3 r, 2 vr sm, 1 kast, (strikk 10 (10) 10 (10) 11 (11) 11 (13) m, 2 vr sm, 1 kast) 4 ggr, strikk ut p. Strikk 3 p til. Fell av i vrangbordstrikk.

MONTERING

Sy i ermene og sy på lommer, bruk bilde som veiledning. Sy side- og ernesømmer. Sy i knappene på stolpen og øverst midt på hver lomme. Fest løse tråder og blokk ut plagget.

OVERTREKKSFELLING TRINN-FOR-TRINN



1) Stikk spissen av høyre pinne inn i neste m som om den skulle strikkes r, men flytt m over på høyre pinne uten å strikke den.



2) Strikk neste m som vanlig.



3) Stikk spissen av venstre pinne inn i den løse m på høyre pinne og løft den over den strikkede m.



4) Fortsett å strikke som forklart i oppskriften. Denne fellingen legger seg på skrå mot venstre.

Vårlett genser

Denne myke og luftige
genseren med vakkert og
vårlig mønster blir fort
en favoritt.

DESIGN OG FOTO:
KRISTINE VIKSE/GARNIUS

LAUVSPETT GENSER

Størrelser: XS–S (M–L) XL–XXL

Plaggets mål:

Overvidde 134 (160) 174 cm

Hel lengde 66 (70) 72 cm

Ermelengde 41 (42) 43 cm

Garn: Stay (40 % fineste alpakka, 40 % merinoull, 20 % nylon) 50 g = 137 meter og Kid Silk (75 % mohair, 25 % silke) 25 g = 212 meter, begge fra Merinor

Garnmengde:

Farge 1: Stay lys beigemelert (nr. 050) 350 (400) 450 g og Kid Silk natur (nr. 005) 125 (150) 175 g

Farge 2: Stay grønnmelert (nr. 110) 100 (100) 100 g og Kid Silk grønn (nr. 090) 25 (50) 50 g

Farge 3: Stay gammelrosa (nr. 195) 50 (100) 100 g og Kid Silk pudderrosa (nr. 205) 25 (25) 25 g

Opplysninger om oppskrift og garn:

kundeservice@garnius.no. (Story House Egmont er deleier i Garnius)
Veil. pinnestr.: Kort og lang rundp nr. 4 og 5

Strikkefasthet: 18 m og 24 omg glattstrikk i bredden med en tråd av hver kvalitet på p nr. 5 = 10 x 10 cm

Info: Genseren er oversized i enkel mønsterstrikk med dobbel tråd, en av hver garnkvalitet. Bol og ermer strikkes hver for seg, nedenifra og opp. Bolen strikkes rundt opp til halsfelling og deretter frem og tilbake. Ermehullene klippes opp og ermene sys i. Til slutt plukkes det opp m til halskant og det strikkes vrangbord. Strikk ev. belegg på ermene, men ønsker du en flatere kant, kan det droppes og du kan sy et kanteband over klippekanten i stedet.

ØKNINGER

Øk 1 m mot venstre: Plukk opp tråden mellom 2 m forfra og strikk den vridd r.

Øk 1 m mot høyre: Plukk opp tråden mellom 2 m bakfra og strikk den r.

BOLEN

Legg opp 240 (288) 312 m på rundp nr. 4 med farge 1 (en tråd Stay og en tråd Kid Silk). Strikk vrangbord rundt med 2 r, 2 vr i 10 cm. Bytt til rundp nr. 5. Plasser en maskemarkør ved starten av omg og etter 120 (144) 156 m for å markere side-ene på arbeidet. Strikk 2 omg glattstrikk og så diagr rundt til arbeidet måler 40 (43) 44 cm. Herfra skal den første og siste m på hver side av markørene alltid strikkes som 2 vr m (= klippem). Strikk videre til bolen måler 58 (61) 62 cm og fell til hals. Sett et merke etter 60 (72) 78 m fra første markør (= midt foran) og etter 60 (72) 78 m fra andre markør (= midt bak).

HALSFELLING FORSTYKKET

(Forstykket = de første 120 (144) 156 m). Fell til hals og strikk mønster etter diagr over de resterende m. Start halsfelling på en omg med oddetall i diagr, slik at hullmønsteret kommer på en p fra rettsiden. Strikk de første 48 (59) 64 m på forstykket. Strikk og sett de neste 24 (26) 28 m på en hjelpetråd. Strikk deretter de neste 48 (59) 64 m på forstykket og hele bakstykket. Du har nå 216 (262) 284 m på omg. Herfra strikkes arbeidet frem og tilbake mens du feller videre mot halsen. La samtidig første og siste m på omg være i glattstrikk (r på rettsiden og vr på vrangsidene). Fell annenhver omg 3, 3, 2 og 1 m. Du har nå 198 (244) 266 m igjen på omg. Fortsett å strikke frem og tilbake til arbeidet måler 64 (68) 70 cm. Tips! Dersom arbeidet avsluttes midt i en mønsterbord anbefales det å strikke glattstrikk i farge 1 de siste cm.

HALSFELLING BAKSTYKKET

Sett de 34 (36) 38 m midt bak over på en hjelpetråd, det er igjen 82 (104) 114 m på hver skulder. Høyre og venstre del strikkes ferdig hver for seg. La første og siste m mot halsåpningene være i glattstrikk. Fell mot nakken på annenhver p 2 og 2 m. Strikk videre til arbeidet måler 66 (70) 72 cm og fell av. Strikk den andre skulderen lik. Pass på at diagr avsluttes på samme sted på høyre og venstre skulder. Legg arbeidet til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp 48 (52) 56 m på p nr. 4 med farge 1 (en tråd Stay og en tråd Kid Silk) og strikk vrangbord rundt med 2 r, 2 vr i 8 cm. Plasser en markør midt under ermet, dette er starten av omg. Strikk deretter 1 omg glattstrikk og øk 1 (9) 5 m jevnt fordelt, til 49 (61) 61 m. Bytt til p nr. 5, strikk 2 omg glattstrikk og deretter rundt etter diagr. Første m på omg skal alltid strikkes r i farge 1, og er ikke en del av diagr. Samtidig skal du øke midt under ermet slik: Ved starten av omg (før markøren) øk 1 m mot høyre, strikk 1 r (midtm under ermet) og øk 1 m mot venstre. De økte m strikkes inn i mønsteret etterhvert. Fortsett å øke slik på hver side av markøren på hver 3. omg totalt 21 (18) 19 ggr, og har 91 (97) 99 m på p. Strikk til arbeidet måler 41 (42) 43 cm eller ønsket lengde. Fell av, eller strikk belegg ved å vrenge arbeidet å strikke 3 cm glattstrikk i farge 1 før du feller av. Strikk et erme til.

MONTERING

Fest alle løse tråder. Sy to tette maskinsømmer til ermehull i klippem i hver side, i samme lengde som bredden øverst på ermet. Klipp opp mellom sømmene. Sy sammen skuldrene.

HALSKANT

Strikk på p nr. 4 med farge 1 (en tråd Stay og en tråd Kid Silk). Start ved høyre skulder og strikk jevnt opp 7 m over de felte m på høyre side av nakken. Sett m fra hjelpetråden over på p og strikk opp 7 m over de felte m på venstre side, strikk opp 14 m over de felte m på forstykket på venstre side. Sett m fra hjelpetråden over på p og strikk opp 14 m over de felte m på høyre side. Du har nå 100 (104) 108 m på p. Strikk vrangbord rundt med 2 r, 2 vr i 4 cm. Fell løst av r over r og vr over vr.

VIDERE MONTERING

Sy i ermene, legg ev. belegget eller båndet over klippekanten og sy det fast. Fest alle tråder og damp arbeidet lett.



Tegnforklaring:

□ = Farge 1

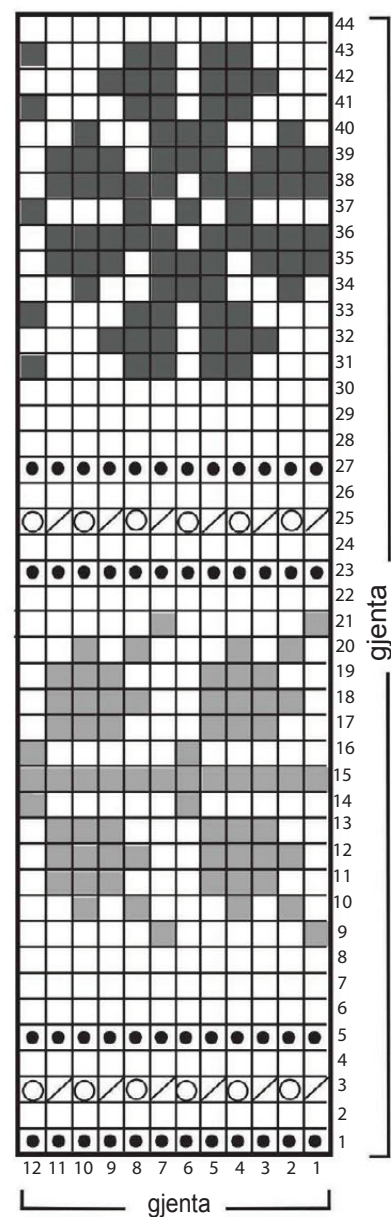
■ = Farge 2

■ = Farge 3

□ = Rett på retten, vrang på vrangen

● = Vrang på retten, rett på vrangen

⊗ = 2 m rett sammen, et kast



Strikk på tykke pinner

En myk og deilig genser til de minste strikkes raskt
med dobbel tråd på pinne nr. 12.

DESIGN OG FOTO: PERMIN

GENSER MED BREDE STRIPER

Størrelse: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år

Passer brystmål: 54 (59) 64 (68) 70 (76) cm

Modellen er 4 år, 104 cm høy og har på seg str. 6 år

Plaggets mål:

Overvidde 61 (67) 73 (76) 80 (86) cm
Hel lengde ca. 34,5 (38,5) 42,5 (46,5) 50,5 (54,5) cm

Erme til erme 85 (96) 107 (116) 126 (145) cm

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

Garnmengde:

Farge 1: Mint (Bella nr. 883253) 2 (3) 3 (3) 3 (3) nøster

Farge 2: Himmel og hav (Bella Color nr. 883192) 1 (2) 2 (2) 2 (2) nøster

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

Veil. pinner: Rundp nr. 10 (40 cm) og p nr. 10 og 12

Strikkefasthet: 8 m x 10–11 p = 10 x 10 cm i glattstrikk med 2 tråder Bella på p nr. 12, eller p som gir riktig strikkefasthet.

Info: Genseren strikkes i glattstrikk med dobbel tråd, nedenfra og opp i fire deler som sys sammen.

STRIPER

ca. 8 (9) 10 (11) 12 (13) cm pr. stripe slik:

1. stripe: 2 tråder farge 1

2. stripe: 1 tråd farge 1 og 1 tråd farge 2

3. stripe: 2 tråder farge 2

4. stripe: 2 tråder farge 1

BAKSTYKKE

Legg opp 21 (24) 26 (28) 29 (32) m på p nr. 12 med 2 tråder farge 1. Strikk frem og tilbake med 1 kantm i hver side (strikk r på alle p). Strikk 3 p vrbord (1 r, 1 vr) (1. p = vrangen). Øk på neste p 6 m jevnt fordelt = 27 (30) 32 (34) 35 (38) m.

Fortsett i glattstrikk og strikk striper som beskrevet. Strikk til 2 p før avslutning av siste stripe.

Neste p (rettsiden): Fell 4 (5) 5 (6) 6 (6) m, strikk r ut p.

Neste p: Fell 4 (5) 5 (6) 6 (6) m, strikk vr ut p og fell samtidig de midterste 11 (12) 12 (12) 13 (14) m til hals.

Neste p: Fell de siste 4 (4) 5 (5) 5 (6) m på høyre skulder = 1 rad mer enn andre striper, men forsvinner når skuldrene sys sammen.

Sett garnet til m på venstre skulder fra vrangen.

Neste p: Fell 4 (4) 5 (5) 5 (6) m på høyre skulder.

FORSTYKKE

Strikkes som ryggen til 6 p før slutten av siste stripe i farge 1. Fell de midterste 7 (8) 8 (8) 9 (10) m løst av til hals. Strikk hver side for seg.

Fell mot halsen på hver 2. p 1 m 2 ggr. Samtidig felles det til skulder på samme p som på ryggen: 4,4 (5,4) 5,5 (6,5) 6,5 (6,6) m.

Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.

ERMER

Legg opp 10 (12) 12 (12) 14 (14) m med 2 tråder farge 1 på p nr. 10. Strikk frem og tilbake med 1 kantm i hver side (strikk r på alle p). Strikk 3 p vrbord (1 r, 1 vr) (1. p = vrangen).

Bytt til p nr. 12 og glattstrikk. Øk samtidig 10 (11) 11 (12) 12 (14) m på 1. p ved å strikke 2 m i hver m jevnt fordelt = 20 (21) 23 (24) 26 (28) m.

Fortsett i glattstrikk og strikk de første 3 stripene. Fortsett med 3. stripe til ermet måler 27 (31) 35 (39) 43 (51) cm. Fell av i r på en rettpinne. Strikk et erme til likt.

MONTERING

Sy skuldर्सømmene løst sammen med maskesting fra retten.

HALSKANT

Strikk opp 34 (36) 36 (36) 38 (40) m langs halskanten med rundp nr. 10. Strikk 3 omg vrbord (1 r, 1 vr). Fell av i vrbord, pass på at det ikke blir for stramt.

VIDERE MONTERING

Marker midten av ermet og fest det til skuldर्सømmen. Monter ermet til for- og bakstykket minst 12 (13) 14 (15) 16 (17) cm ned på hver side. Sy erme- og sidesøm fra retten med madrassøm. Pass på at sømmen ikke blir for stram. Fest tråder. Damp arb lett eller skyll det i kaldt vann og la det tørke flatt.





Friske farger!

Strikk i myk mohair fra arkivet til Dale garn!
Denne genseren har fått en ny vår, og
passer perfekt i vårgarderoben.

OPPSKRIFT: ANE KYDLAND THOMASSEN
DESIGN OG FOTO: DALE GARN/HOUSE OF YARN

MEL GENSER

Størrelser: S (M) L (XL-XXL) XXXL

Plaggets mål:

Overvidde ca. 103 (114) 126 (137) 148 cm

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

Ermelengde ca. 45 cm, eller ønsket lengde

NB! Se Plaggets mål, og finn riktig størrelse. Plagget har oversize fasong. Velg ønsket størrelse etter måltabellen.

Garn: Myk Påfugl (73 % mohair, 22 % ull, 5 % polyamid) 50 g = ca. 90 meter

Garnmengde:

Farge 1: Rose (nr. 7931) 4 (5) 5 (6) 6 nøster

Farge 2: Turkis (nr. 7950) 3 (4) 4 (4) 5 nøster

Farge 3: Lys gul (nr. 7901) 3 (3) 4 (4) 4 nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift DG 458-17 og garn: strikkehjelp@houseofyarn.no

Veil. pinner: Stor og liten rundp og strøppep nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 14 m glattstrikk og mønster på p nr. 6 = 10 cm

BOLEN

Legg opp 144 (160) 176 (192) 208 m med farge 1 på rundp nr. 5. Strikk 8 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr.

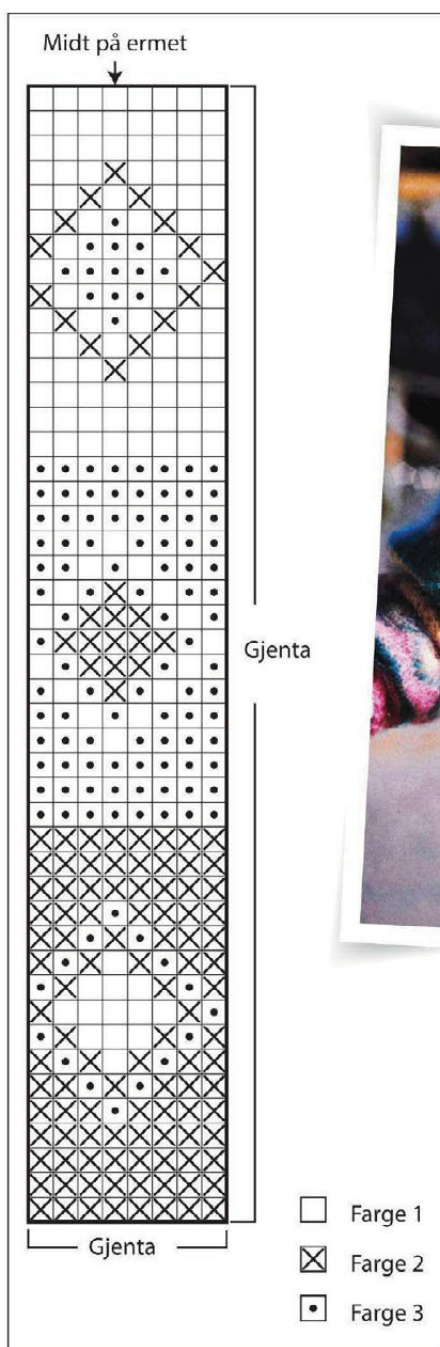
Sett et merke rundt 1 m i hver side (= merke-m) med 71 (79) 87 (95) 103 m mellom merke-m til for- og bakstykket. Skift til p nr. 6 og strikk mønster rundt etter diagr. Begynn ved første merke-m. Når arb måler 35 (36) 37 (39) 40 cm, felles merke-m av i hver side, og for- og bakstykket strikkes ferdig for seg.

BAKSTYKKET

= 71 (79) 87 (95) 103 m. Fortsett fram og tilbake med mønster etter diagr. Når arb måler 56 (58) 60 (62) 64 cm, felles de midterste 21 (23) 25 (27) 29 m av til nakke. Strikk hver side ferdig for seg, og fell videre til nakken på hver 2. p 1,1 m = 23 (26) 29 (32) 35 skulder-m.

Strikk til arb måler 58 (60) 62 (64) 66 cm. Fell av.

Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.



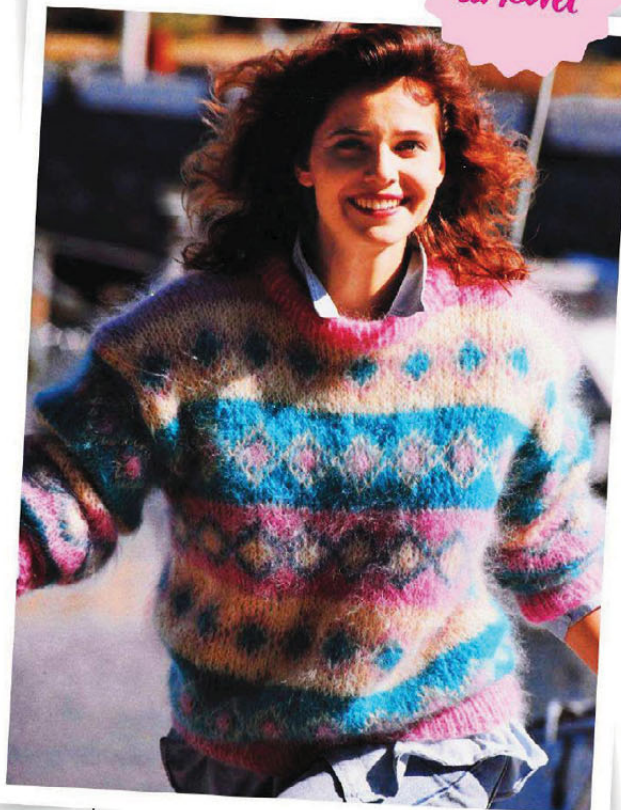
FORSTYKKET

= 71 (79) 87 (95) 103 m. Fortsett fram og tilbake med mønster etter diagr. Når arb måler 50 (52) 54 (56) 58 cm, felles de midterste 13 (15) 17 (19) 21 m av til hals. Strikk hver side ferdig for seg, og fell videre til halsen på hver 2. p 2,1,1,1,1 m = 23 (26) 29 (32) 35 skulder-m. Strikk til arb måler 58 (60) 62 (64) 66 cm. Fell av. Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.

ERMENE

Legg opp 32 (34) 36 (38) 40 m med farge 1 på strøppep nr. 5. Strikk 8 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Samtidig, på siste omg, økes 7 (7) 7 (9) 9 m jevnt fordelt =

Fra
arkivet



39 (41) 43 (47) 49 m. Sett et merke rundt første og siste m = merke-m.

Skift til p nr. 6 og strikk mønster etter diagr. Tell ut fra midt på ermet hvor diagr begynner. Når arb måler 10 cm, økes 1 m på hver side av merke-m.

Gjenta økningene på hver 2,5. cm i alt 13 ggr = 65 (67) 69 (73) 75 m. De økte m strikkes med i mønsteret etter hvert.

Strikk til arb måler 45 cm, eller ønsket lengde. Avslutt gjerne med en hel eller halv bord av diagr, eller fortsett til ønsket lengde med bunnfargen i siste bord.

Fell av. Strikk et erme til på samme måte.

MONTERING

Sy sammen på skuldrene. Sy i ermene med maskesting.

HALSKANT

Strikk opp 7 m pr. 5 cm med farge 1 på p nr. 5. M-tallet må være delelig på 2.

Strikk 7 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Fell av med r og vr m. Brett halskanten dobbel mot vrangen, og sy til med løse sting.

En rosa drøm

Denne lekre genseren fra Pudderpiken holder deg varm og setter farge på tilværelsen.

DESIGN OG FOTO: HEGE NILSEN / PUDDERPIKEN

LINA GENSEREN

Størrelser: S (M) L (XL)

Plaggets mål:

Hel lengde 62 cm (kan tilpasses)

Bredde på bolen ca. 49 (55) 61 (69) cm

Lengde fra vrbord til deling av bolen 39 cm (kan tilpasses, mål etter str. M)

Ermevidde inntil bolen ca. 25 (25) 26 (27) cm

Ermelengde 48 cm (kan tilpasses

ønsket lengde)

Garn: Fluff fra HipKnitShop (78 % mohair, 13 % merinoull, 9 % polyamid) 50 g = 100 meter

Garnmengde:

Blooming Lilac 5 (6) 7 (8) nøster

Fairy Tale Pink 1 (1) 1 (1) nøste

Must Have Mint 1 (1) 1 (1) nøste

Bubblegum 2 (2) 2 (3) nøster

Garninfo: hipknitshop.no

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

Strikkefasthet: 13 m x 16 omg glatt-

strikk på p 6,5 = 10 x 10 cm

Strikkeinfo: For spørsmål om oppskriften send en e-post til hege@pudderpiken.no

BOLEN

Legg opp 124 (132) 140 (148) m i fargen Bubblegum p nr. 5. Strikk 1 omg r før 8 omg vrbord 1 r, 1 vr.

Bytt til p nr. 6,5 og strikk 1 omg glattstrikk samtidig som du øker jevnt fordelt til 136 (144) 152 (160) m. Skift til bunnfargen Blooming Lilac og strikk til ønsket lengde før du starter med diagr, ca. 31 cm.

Del av sentrert 68 (72) 76 (80) m til for- og bakstykket på den raden som er markert i diagr i henhold til din str, mellom rad 14/15 (14/15) 11/12 (9/10). Strikk nå for- og bakstykket hver for seg frem og tilbake. Start alltid omg med å strikke første m. Husk å ikke stramme

tråden. Når diagr er ferdig, strikkes det videre med Blooming Lilac. For- og bakstykket strikkes likt, bortsett fra at på forstykket skal du dele opp til nedfelling av hals for bedre passform slik:

Halsfelling på forstykket: 4 omg etter siste mønsterrapport skal du sette av m til halsnedringning. Du skal ha like mange m på hver side av midtm. Strikk 24 (26) 27 (29) m r, sett 20 (20) 22 (22) m midt foran over på en tråd/rundp. Snu, fell 1 m fra vrangen. Strikk ut omg, snu og strikk r tilbake mot de avsatte midtm. Snu, fell 2 m fra vrangen. Strikk ut omg. Du feller i alt 3 m på hver side av de avsatte midtm.

Gjør det samme på andre siden av midtm, men fell fra retten. Start med å felle 1 m fra retten, snu og strikk vr tilbake osv.

Det skal være i alt 12 omg etter siste mønsterrapport, både på for- og bakstykket.

Sy inn trådene i for- og bakstykket og mask sammen m på skuldrene.

ERMER

Plukk opp 72 (72) 80 (80) m langs ermehullet og strikk 12 omg før du starter på diagr (samme som for bol), men fell i str L og LX som beskrevet under.

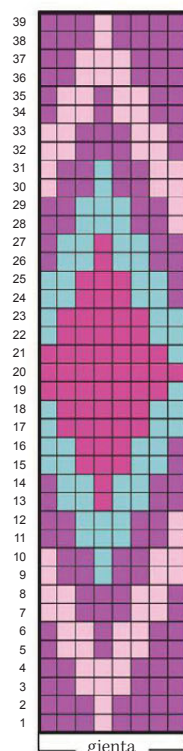
Str. L og XL: Fell 2 m midt under ermet, 1 mot venstre og 1 mot høyre, 4 ggr med ca. 1 cm mellomrom slik at du har 72 m når du starter på diagr.

Alle str.: Strikk 3 omg etter diagr og fell så 2 m midt under ermet med ca. 1,5–2 cm mellomrom, 4 ggr. Du har nå 64 m (i alle str.).

Strikk til ønsket lengde og fell jevnt fordelt til 40 m på neste omg. Bytt til p nr. 5 og skift til fargen Bubblegum. Strikk 1 omg glattstrikk før 8 omg vrbord 1 r, 1 vr. Fell av.

NB! Dette er smak og behag, men jeg starter fellingen ved å ta 1 m løs av, strikke den neste, og legge m jeg tok av over m jeg strikket. Gjenta ut omg for en fin kant/avslutning nederst på ermet.

DIAGRAM



TEGNFORKLARING

- = Blooming Lilac
- = Faerytail Pink
- = Musthave Mint
- = Bubblegum

Strikk et tilsvarende erme på andre siden.

HALS

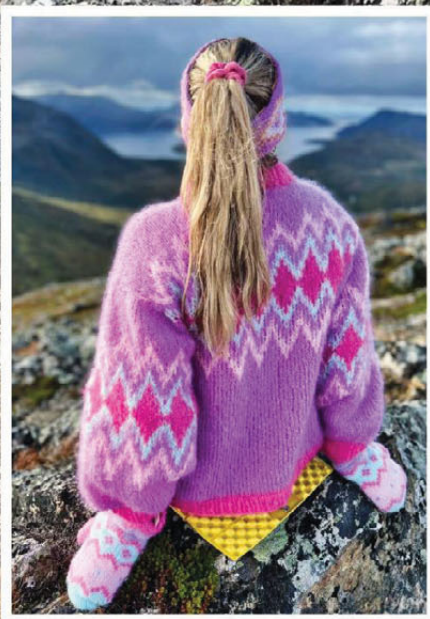
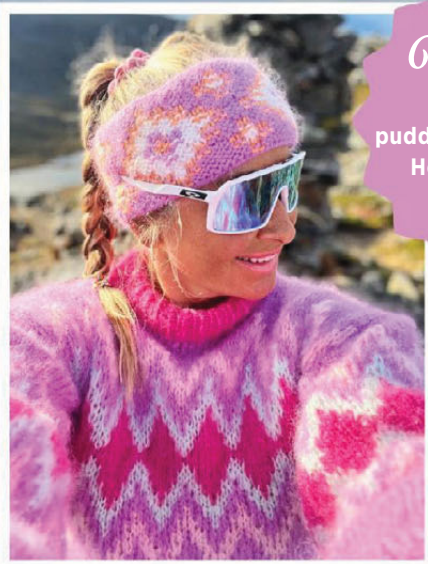
Sett halsm midt foran over på p nr. 5, plukk opp 9 (9) 10 (10) m langs den ene siden, sett de resterende m fra bakstykket på p og strikk opp 9 (9) 10 (10) m langs den andre siden i fargen Bubblegum. Du skal nå ha 64 (64) 66 (66) m på p. Strikk 1 omg r før vrbord 1 r, 1 vr, i 22 omg eller ønsket lengde. Fell løst av.

MONTERING

Brett halsen inn og sy løst på innsiden til dobbel hals. Sy inn tråder. Skyll opp plagget for hånd i lunkent vann og la det tørke liggende.

Mer inspo

Se mer på
pudderpiken.no eller følg
Hege på Instagram
@pudderpiken



Popcorn- genser

Ensfarvet genser med morsomme
popcorn på ermerne.

DESIGN: TANJA THERESE GRØNNEBERG
FOTO: MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN



BARNEGENSER

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år**Plaggets mål:**

Overvidde 60 (65) 69 (74) 79 (84) cm

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

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

Garn: Kidsilk Erle fra Dale Garn (56 % mohair, 26 % silke, 18 % ull)
50 g = 325 meter**Garnmengde:** Pink (nr. 9071) 6 (6) 7 (7) nøster**Strikkehjelp:** Spørsmål om garnet fås hos House of Yarn, e-post strikkehjelp@houseofyarn.no**Veil. pinner:** Kort og lang rundp nr. 5 og 6**Strikkefasthet:** 17 m glattstrikk med to tråder på p nr. 6 = 10 cm**Info:** Hele genseren strikkes med to tråder

VRANGBORD

1. omg: Strikk *1 vr, ta 1 m løs av som om den skulle strikkes vr*, gjenta *-* ut omg**2. omg:** Strikk *1 vr, 1 r*, gjenta *-* ut omg

Gjenta 1. og 2. omg

BOLEN

Legg opp 102 (110) 118 (126) 134 (142) m på p nr. 5 med to tråder. Strikk 4 (4) 4 (4) 5 (5) cm vrbord rundt som beskrevet over. Skift til p nr. 6 og strikk glattstrikk. Sett et sidemerke i starten av omg, og etter 51 (55) 59 (63) 67 (71) m. Strikk til arb måler 21 (25) 27 (31) 34 (37) cm, og fell samtidig av 8 m i hver side på siste omg (4 m på hver side av merkene) til ermehull = 86 (94) 102 (110) 118 (126) m. Legg arb til side og strikk ermer.

ERMER

Legg opp 24 (26) 28 (30) 32 (34) m på p nr. 5. Strikk 4 (4) 4 (4) 5 (5) cm vrbord rundt som beskrevet over. Skift til p nr. 6 og sett et merke i starten av omg (= midt under ermet). Strikk 1 omg glattstrikk, samtidig som m-antallet økes til 48 (48) 54 (54) 60 (60) m. Strikk mønster etter diagr til ermet måler 26 (29) 32 (35) 38 (41) cm, på siste omg felles 8 m, (4 m på hver side av merket) = 40 (40) 46 (46) 52 (52) m.

Strikk et erme til på samme måte.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på samme rundp nr. 6 = 166 (174) 194 (202) 222 (230) m. Fortsett og strikk etter diagr på begge ermene som før og glattstrikk på bolen. Sett et merke i hver sammenføyning = 4 merker. Omg beg på venstre side av bakstykke.

Fell til raglan slik: Strikk 2 m r sm etter hvert merke og 2 m vridd r sm før hvert merke = 8 m felt på omg. Tilpass mønsteret på ermene etter hvert som m felles bort. Gjenta fellingene annenhver omg 11 (12) 14 (15) 17 (18) ggr = 78 (78) 82 (82) 86 (86) m.

HALS

Skift til p nr. 5. Strikk 1 omg glattstrikk og juster m-antallet samtidig til 64 (72) 72 (72) 76 (76) m, ved å strikke 2 m r sm. Str 6 (6) 6 (8) 8 (8) omg vrbord som beskrevet, 1 omg vr til brettekant og 6 (6) 6 (8) 8 (8) omg vrbord. Fell løst av.

MONTERING

Fest alle tråder og sy til under ermer. Brett halsen dbl. og sy til fra vrangen.



TEGNFORKLARING

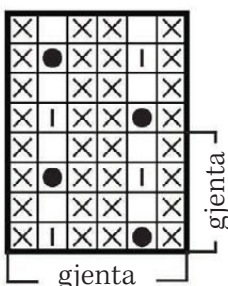
□ = r

⊗ = Vr

I = Ta 1 m løs av som om den skulle str vr

● = Boble: Str 5 m i samme m ved å str vekselvis i fremre og bakre m-ledd totalt 5 ggr. Str 4 p glattstr frem og tilbake over disse m. Løft deretter 2. m på høyre p over 1. m, 3. m over 1. m, 4. m over 1. m og til slutt 5. m over 1. m (= 1 m igjen)

DIAGRAM



Fluffy babyjakke

En søt og myk babyjakke i moderne farger er hyggelig å strikke til de aller minste.

DESIGN OG FOTO: FILATI/LANA GROSSA

JAKKE MED STRIPER

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

Plaggets mål:

Overvidde 56 (60) 64 (68) cm

Hel lengde 23 (27) 31 (35) cm

Ermelengde 11,5 (14) 16,5 (19) cm

Garn: Lana Grossa Natural Superkid Tweed (60 % mohair (superkid), 30 % silke, 7 % bomull, 3 % polyester) 25 g = ca. 200 meter

Garnmengde:

Sennep (nr. 615) 25 g i alle str

Lyseblå (nr. 618) 25 g i alle str

Lysegrå (nr. 623) 25 g i alle str

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

Veil. pinner: Rundp nr. 4

Tilbehør: Maskemarkører, 4 stjerneknapper Ø 12 mm

Strikkefasthet: 20 m og 30 p i glattstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm



STRIPER

Str. 50/56: *10 p sennep, 10 p lyseblå, 10 p lysegrå, gjenta fra * = 30 p

Str. 62/68: *12 p sennep, 12 p lyseblå, 12 p lysegrå, gjenta fra * = 36 p

Str. 74/80: *14 p sennep, 14 p lyseblå, 14 p lysegrå, gjenta fra * = 42 p

Str. 86/92: *16 p sennep, 16 p lyseblå, 16 p lysegrå, gjenta fra * = 48 p

KANTMASKE

Den første og siste m strikkes r på alle p gjennom hele arbeidet.

ERMER

Legg opp 28 (32) 36 (40) m på p nr. 4 med sennep og strikk 7 p vrbord 1 r, 1 vr, frem og tilbake. Strikk videre med glattstrikk og striper som beskrevet over. Øk 1 m i hver side hver 6. (6.) 8. (8.)

p 4 ggr = 36 (40) 44 (48) m. Når stripe-mønsteret er strikket én gang, strikkes ytterligere 4 (6) 8 (10) p med sennep (= de første 4 (6) 8 (10) p av neste stripe-gjentakelse). Fell av 3 m i hver side på de siste 2 p til ermehull = 30 (34) 38 (42) m. Sett arb til side og strikk et erme til på samme måte.

BOLEN

Legg opp 108 (116) 124 (132) m på p nr. 4 med lysegrå og strikk 2,5 cm vrbord, 1 r, 1 vr, frem og tilbake. Fortsett i glattstrikk og striper: Strikk 33 (41) 49 (57) p med stripemønster (= 30 (36) 42 (48) p av første rapport med striper + de første 3 (5) 7 (9) p i sennep av andre rapport). Strikk videre med stripemønster samtidig som det felles til ermehull på neste vrang p (= 4. (6.) 8. (10.) p i sennep-stripen) slik: Strikk 24 (26) 28 (30) vr, fell 4 m, strikk 52 (56) 60 (64) vr, fell 4 m, strikk 24 (26) 28 (30) m.

BÆRESTYKKET OG RAGLANFELLING

Sett ermene innpå bolen slik: Strikk 24 (26) 28 (30) r (= høyre forstykke), sett en m-markør, strikk 30 (34) 38 (42) r (= høyre erme), sett en m-markør, strikk 52 (56) 60 (64) r (= rygg), sett en m-markør, strikk 30 (34) 38 (42) r (= venstre erme), sett en m-markør, strikk 24 (26) 28 (30) r (= venstre forstykke) = 160 (176) 192 (208) m.

Strikk glattstrikk med striper over alle m, samtidig som det strikkes raglanfelling annenhver p slik: *Strikk r til 3 m før neste m-markør, 2 r sammen, 1 vr, flytt markøren, 1 vr, 2 r sammen. Gjenta fra * 3 ggr til og strikk de resterende m r = 8 m felt på p. Gjenta denne fellingen annenhver p totalt 13 (15) 17 (19) ggr. Samtidig med 10. (12.) 14. (16.) raglanfelling, fell til hals i hver side annenhver p slik: 1 x 4 m, 2 x 2 m og 1 x 1 m.

HALSKANT

Med sennep, plukk opp 10 m langs høyre forstykke, strikk vrbord, 1 r, 1 vr, over de 38 m på bærestykket og plukk opp 11 m langs venstre forstykke = 59 m. Strikk videre i vrbord, 1 r, 1 vr, i 2½ cm, fell av.

KNAPPESTOLPER

Plukk opp 41 (49) 57 (65) m med lysegrå langs høyre forkant inkl. halskanten. Strikk vrbord frem og tilbake. Når kanten måler 2½ cm, fell av.

Langs venstre forkant, strikk en kant på samme måte, men med 4 knappehull på 4. p: Strikk kantm, 3 m vrbord, *2 r sammen, 1 kast, 6 (8) 10 (12) m vrbord, gjenta fra * 3 ggr, 2 r sammen, 2 kast, strikk resten i vrbord. Strikk videre i vrbord til kanten måler 2½ cm, fell av.

MONTERING

Sy ermesømmene under ermet og ermehullene. Sy i knapper.



Bella kardigan

Strikk florlett mohairjakke med hullstruktur og V-hals. Nydelig til jeans eller over sommerkjolen.

OPPSKRIFT OG FOTO: PERMIN

JAKKE MED HULLMØNSTER

Størrelser: (S) M (L) XL

Passer brystmål: (85) 95 (105) 115 cm

Modellen på bildet er 173 cm høy, har brystmål 83 cm og bærer str. M

Plaggets mål:

Overvidde (100) 112 (123) 135 cm

Hel lengde (50) 52 (54) 56 cm

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

Garnmengde: Støvet grønn (nr. 883269) (5) 5 (6) 6 nøster

Tilbehør: 5 knapper, New Old (Art nr. 7930/22)

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift, garn og forhandlere: norge@permin.dk

Veil. pinner: Rundp nr. 6 og 7 (80 cm)

Strikkefasthet: 14 m x 22 p i mønster etter diagr 1 på p nr. 7 = 10 x 10 cm

TEKNIKKER

Oti r: 1 m løst av som om den skulle strikkes r, 1 r, dra den løse m over.

Oti vr: 2 m løst av én om gangen som om de skulle strikkes r, sett m tilbake på venstre p og strikk dem vridd vr sm.

BOLEN

Legg opp (136) 152 (168) 184 m på p nr. 6. Strikk frem og tilbake i vrbord (2 r, 2 vr). Første p er fra vrangen, og det beg og avsluttes med (1 r) 1 vr (1 r) 1 vr. Strikk til arb måler 10 cm, avslutt med en p fra vrangen.

Bytt til p nr. 7 og strikk mønster etter (Diagr 1a) Diagr 1b (Diagr 1a) Diagr 1b over alle m. Strikk til arb måler (32) 33 (34) 35 cm, avslutt med en p fra vrangen.

Del inn arbeidet slik: (32) 36 (40) 44 m (høyre forstykke), (72) 80 (88) 96 m (bakstykke), (32) 36 (40) 44 m (høyre forstykke). Samtidig strikkes V-hals (se under). Strikk hver del for seg.

V-HALS - HØYRE OG VENSTRE FORSTYKKE

Fell fra retten slik:

Str. S og L: Høyre forstykke: 1 vr, 2 vr sm, Venstre forstykke: Strikk mønster til det er igjen 3 m, oti vr (se over), 1 vr.

Str. M og XL: Høyre forstykke: 1 r, 2 r sm, Venstre forstykke: Strikk mønster til det er igjen 3 m, oti r (se over), 1 r.

Alle str.: Gjenta fellingene skiftevis på hver 2. p og hver 4. p til det er felt totalt (12) 13 (14) 15 ggr – vær oppmerksom på at det i diagr er like mange kast og sammenstrikkninger, så maskeantallet forblir korrekt.

HØYRE FORSTYKKE

Fortsett å fell til V-hals som beskrevet over, og strikk til arb måler (18) 19 (20) 21 cm fra ermehullets start, avslutt med

en p fra vrangen. Notér hvor i mønsteret du er. Fell de siste (20) 23 (26) 29 m litt løst av.

VENSTRE FORSTYKKE

Strikkes som høyre forstykke, men speilvendt. Sørg for å avslutte samme sted i mønsteret.

BAKSTYKKE

Strikk til arb måler (15) 16 (17) 18 cm fra ermehullets start. På neste p felles de midterste (32) 34 (36) 38 m, hvorefter de to delene strikkes ferdig hver for seg.

Fell 1 m mot halssiden på hver 2. p 2 ggr. Strikk et par p så du avslutter samme sted i mønsteret som på forstykket. Fell de resterende (18) 21 (24) 27 m litt løst av. Strikk den andre siden likt ved å gjenta fra * til *.

ERMER

Legg opp (50) 54 (58) 62 m på p nr. 6. Strikk frem og tilbake i vrbord (2 r, 2 vr). Første p er fra vrangen, og det startes og avsluttes med (2 r) 2 vr (2 r) 2 vr. Strikk til arb måler 10 cm, avslutt med en p fra retten.

Bytt til p nr. 7 og strikk en p vr, samtidig som det økes 2 m jevnt fordelt = (52) 56 (60) 64 m. Strikk mønster etter (Diagr 1c) Diagr 1a (Diagr 1c) Diagr 1a til arb måler (52) 51 (50) 49 cm, avslutt med en p fra vrangen. Fell litt løst av. Strikk det andre ermet likt.

KANTER OG MONTERING

Alle sømmer sys med maske- og madrassting fra retten. Sy skulder- og ermesømmer, og sy i ermene.

FORKANT

Marker langs høyre forkant hvor du vil ha 5 knapphull. Det nederste plasseres





ca. 2–3 cm fra nederste kant, og det øverste plasseres ved første felling til V-hals.

Start nederst på høyre forstykke og strikk opp m med p nr. 6 fra rettsiden slik: Høyre forkant strikkes (52) 54 (54) 57 m opp, sett en markør (M), (32) 33 (34) 36 m langs høyre side av V-halsen (38) 40 (42) 44 m over nakken, (32) 33 (34) 36 m langs venstre side av V-halsen, M, (52) 54 (54) 57 m langs venstre forkant = (206) 214 (218) 230 m på p.

Strikk 3 p vrbord (2 vr, 2 r). Start og avslutt med 2 vr på første p. Øk på neste p ved V-halsen slik: *Stikk til 1 m før M, strikk 1 vridd r eller vr i tråden mellom maskene, 2 r, strikk 1 vridd r eller vr i tråden mellom m* gjenta fra * til * rundt den andre M.

På neste p felles 2 m til hvert knapphull ved markeringene. På den etterfølgende p legges 2 nye m opp over de du felte m. Strikk enda en p.

På neste p økes det ved V-halsen ved å

gjenta fra * til *. Strikk ytterligere 2 p vrbord og fell siden på neste p. Kjenn på kanten underveis, så den ikke blir for stram eller løs.

MONTERING

Fest tråder og sy i knapper. Damp arbeidet lett, eller skyll det i kaldt vann og la det tørke flatt.

Diagram 1a (D1a)

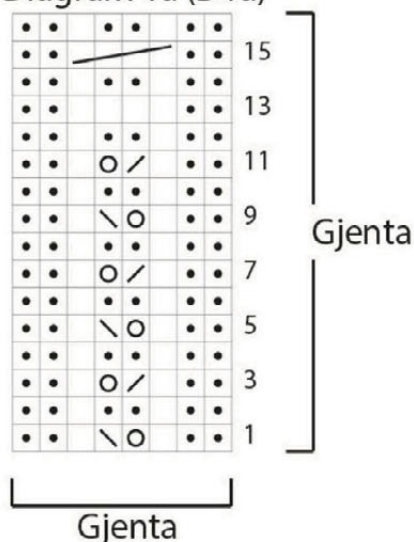


Diagram 1b (D1b)

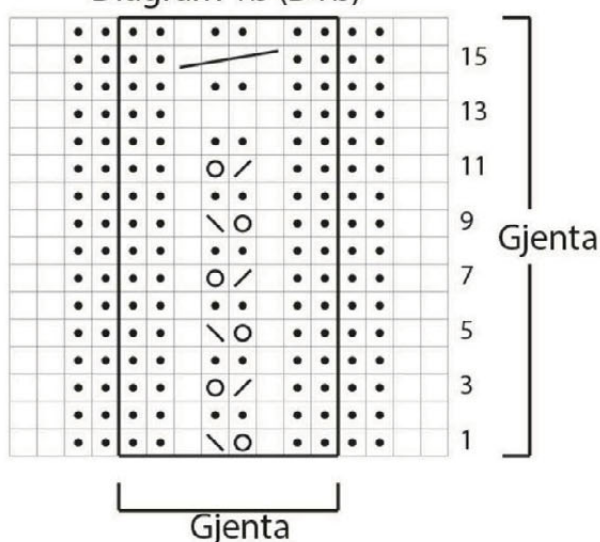
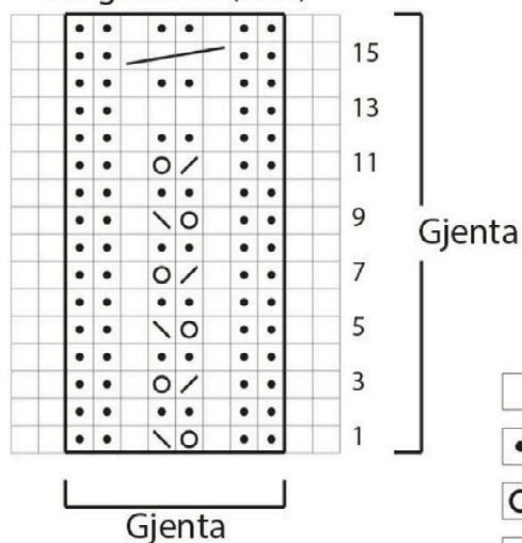


Diagram 1c (D1c)



□ r på rettsiden, vr på vr-siden

• vr på rettsiden, r på vr-siden

○ 1 kast

/ 2 m sm

\ Oti (se over)

 Sett 3 m på hjelpep. bak arbeidet, 1 r, sett 2 m fra hjelpep. tilbake på venstre p og strikk de r. Strikk m fra hjelpep r

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

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

LETT	TITTE DAGS DATO	SKRIK	SPISE- SKJE	GAMMEL HEST	TINE	FIKS	EGEN ADV.	TALL STOFF	ROLLING STONES	PUSSE STJAL	FAIR	GODT- GJØRE
↳						MELDE ANTYD- NING						
LEGITI- MASJON TRE		ELVE- MUNNING ULTRA- FIOLETT		MISTET	PUPILL LØSHÅR			HVILER FLIRE				
↳	POLITI- AVDELING HAST		TRYGG TRAFIKK FRED		STONE SÅRBAR		STORT ROM TEPPE		LYD FORURO- LIGE			
KRANGEL		SJENE- RØST SLAGER				SLÅS TILTOK				KNA KRYDDE		
STRØM EU FØR		HUNNEN FORTÆRE			HODE- DELEN OFFER			BUSKAP VERDENS- DEL			HØYDE	
↳	ALDRI BALKONG		DØR- STOKK BIBELSK NAVN					ETTER SÅR TALL		SPISTE PLAGG- DELENE		
STYRE				VESEN DYR			PRØVE SUGE					
SKYNDE SEG SLEKT		SKY LENGDE- MÅL			TRE- VIRKE STIGE		KLEBER HODE- TØRKLE				TRE	
↳		LUE FROST			TALL JENTE- NAVN		RELI- GION FLEIP			TRETT DESSERT		VOKSTE
I KROPPEN			LIK FISKE			WISE LURER		INNE- HAVERE GAMMEL				
KJÆR- LIG	TALL MODELL		SPORTS- UTSTYRET KJØRERE				BØNN FESTE		TJUE JENTE- NAVN			
↳		LIK STAVEN			TIDS- MESSIG TØYS				TALLORD NORSK BY			
AKSJE- BOLAG LITE ROM		BETEN- ELSE YTRET				ALFA- KRØLL PLASS		TONERT HÅRET		STELLE RAKNE		
↳				FOR- TUMLET ILD- STEDET			ANGÅ UORDEN				FORAN VINDUET	
SYKKEL- MERKE	ROTE HARD			PERIO- DEN LIKE			IRONI GÅR NOEN I				LAND	
↳		GENI INFO- KILDE			HJEM- REISE ØLMAGE			FJELL- OMRÅDE OMSORG				
TILBAKE SPA		STUDENT JENTE- NAVN			PIL- KASTING DUOEN			VENDER BRUKKET				
↳			GODTER FARGE			ØY I HELLAS SKRIVE- REDSKAP			I KORT- STOKKEN SÅR		UT- TRYKKE SLUTT- ORD	
PARTI SKLIS		LØVTRÉ UTUKT		KON- TROLL SJARM			SØSTER- SØNN KALLES					
↳		STI ORK			BIL VEILED- NING		INTAKT BILDEL		SMINKE BAR			
ERGREN FUGLEN GUTTE- NAVN			SENE FINNES					GAMMEL PLATE LEKER		HESTE- HÅR ALLE HER		
↳				TALL				FIENDE				
DEBATT						LENKE						

AV MERETE MARKENG

**VINN
Alvedrøm
bolle!**

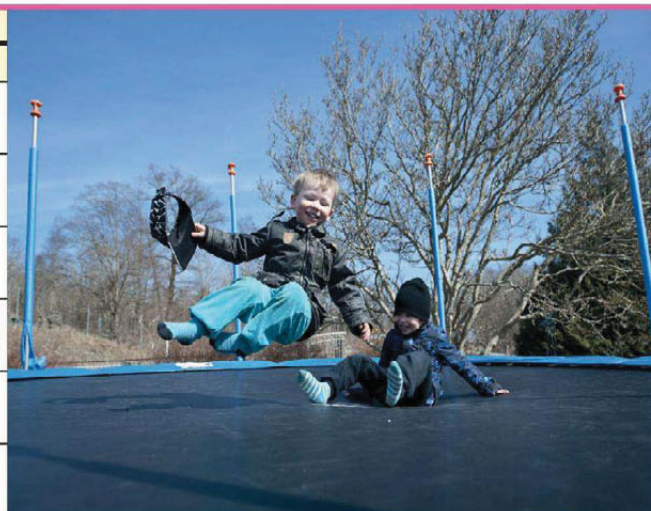
eller velg
10
Flaxlodd

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



18+ Vinningsjansetoppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no

SPILL MED MÅTE

[illegible]

6

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

RYDDE eller RETNING	KVALME eller KVELE	BLÅSE KRAFTIG	MÅTTE eller MÅTTE	AVGIFT eller ALGER	RANER eller RENSER
↳		SNACKS eller SNIKE			
SAMISK SANG			TO LIKE		
HIMMEL-RETNING			MUNTERT		
↳		DYR			
		LAVVANN			
BARN eller BANG					STOLT
↳					
BLUNK		HØRER eller HØYERE			
HILSE					
↳			OKSE eller BOKSE		

AMERIKANSK KRYSSORD

1	2	3	4	5
6				
7				
8				
9				

VANNRETT

- 1 Opphold
- 6 Tegneseriehund
- 7 Mulighet
- 8 Fotballklubb
- 9 Sanggruppen

LODDRETT

- 1 Rallar
- 2 Fanget
- 3 Si ifra
- 4 Yngre
- 5 Frynset

7

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

Lett	BYGNING	ORGANISASJON	BRY	TRE	Vanskelig	KAOS VEKSTER	HESTE-KAR	PARAT KOAGULERE
SJY				ELVEMUNNINGEN	FISKE			
↳					OPPNÅR			
SÅPE		OM		ALFABET-NABOER	DIGRE			
SKRÅNING								
					FRØS			



Kodekryss

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

10

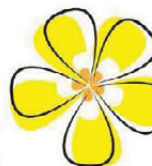


9

TRENING	BILDET	SIVET	DAGNING HUD-SYKDOM
BEVEGER IKKE HIT			
↳		HIMMEL-DOTT DRIKKEN	
FORES			TYVERI
ROPE	SØKER SYKELIG		
↳		DYRELÅT TALLORD	
TREGE BARE			UTEN FLEKKER
↳		TALL TO LIKE	
BEST-RIDER			
KANAL		TALL	

AV MERETE MARKENG

eller velg
10
Flaxlodd



SPILL MED MÅTE



Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirklene og leses ovenfra og ned.



VANNRETT

- 1 By i Japan
- 5 Forhåpning
- 9 Danske kroner
- 10 Kroppsdal
- 12 Fugl
- 13 Plateprater
- 14 Åssidene
- 16 Forfriskning
- 17 Stadig
- 20 Ile
- 21 Båndet
- 23 Ettermiddag
- 25 Artikkel
- 26 Gjennom
- 28 Fire
- 30 Eksistere
- 32 Vent
- 33 Plante
- 34 Knep
- 35 Fekteuttrykk
- 37 Tittel
- 39 Bakset
- 40 Beundrer
- 42 Bylt
- 44 Dorske
- 45 Land i Europa
- 46 Bygen
- 48 Hige
- 50 Skred
- 51 Pulver
- 53 Borg
- 54 Norsk by
- 56 Anførte
- 57 Beskytte
- 59 Oppføre
- 60 Jo
- 62 Møbelmateriale
- 64 Bli taus
- 66 Amor
- 69 Brus
- 71 Lykkelig
- 73 Rengjøres
- 74 Boform
- 76 Epilog
- 77 Frukt
- 78 Bestemme
- 80 Ekte
- 82 Bil
- 83 Pronomen
- 84 Samde
- 85 Doserte

LODDRETT

- 1 Pigg
- 2 Plagg
- 3 Renn
- 4 Oppfostring
- 5 Fugler
- 6 Himmelretning
- 7 Konflikter
- 8 Enig
- 11 Vannveien
- 14 Allianse
- 15 Student
- 18 Begavelse
- 19 Nettbrett
- 20 Buksestoff
- 22 Bladfanger
- 24 Dunst
- 26 Planet
- 27 Nys
- 29 Hus
- 30 Straff
- 31 Beite
- 32 Frukt
- 36 Tøys
- 37 Om
- 38 Glødes
- 40 Oppdrett
- 41 Dyreføden
- 43 Ga lov
- 44 Såre
- 47 Kaffetype
- 49 Oppløse
- 51 Avtalen
- 52 Førte
- 54 Ankerplass
- 55 Kloss
- 56 Sies
- 58 Damp
- 61 Vegetasjon
- 63 Bispedømme
- 65 Avstøpning
- 67 Åglipen
- 68 Plagg
- 69 Sykdom
- 70 Kan blod være
- 72 Ord
- 73 Fane
- 75 Kasuarfugl
- 76 Fortrinn
- 79 Insekt
- 81 Tall
- 83 Tittel

Alvedrøm bolle!

eller velg
10
Flaxlodd



18+ Vinnersjansetoppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no

SPILL MED MÅTE

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

LØSNINGER og vinner fra nr 1/25

SUDOKU

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

Løsningene finner du under.

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

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

Sudoku løsninger

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

KONTAKT- INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 11. APRIL Du kan sende inn løsningene slik:

SMS med kodeord **XFAM**

<løsningsordet/gaten> til **2205**

(kr 5,- pr. melding)

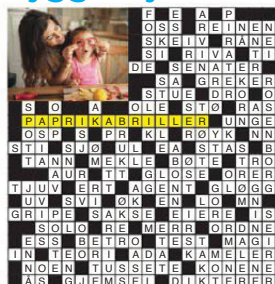
Internett: Bruk kupongen på

www.kryssord.no GRATIS!

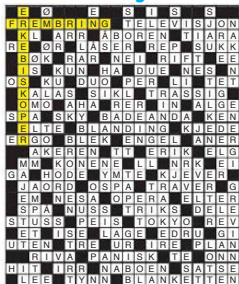
Brevpost: Skriv inn løsningsordet/gaten og send kupongen til:

**Egmont Kids Media Nordic AS, Familien 6,
PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.**

Hyggekryst



Vinkelkryst



Familiekryst



Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- 1 USTØ
- 2 FLAUSE
- 3 SOKK
- 4 LIMA
- 5 KYRA
- 6 DAGSAVIS
- 7 REKER
- 8 TROLLKVINNE
- 9 NETTOPP
- 10 SISTEMANN

Premievinner **Mette Karlsrud Larsen**

Fetsund



SAMLEKUPONG nr 6/25

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:.....



Herlig heklegenser

Deilig genser heklet i dobbelt garn, én tråd
merinoull og en tråd i mohair og silke.

DESIGN: MAY BRITT BJELLA ZAMORI STYLING: JAN GUNNAR SVENSON
FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

GENSER

Størrelser: S (M) L (XL)

Overvidde: 96 (104) 112 (120) cm

Lengde: Ca. 61 (63) 65 (67) cm

Ermelengde: Ca. 46 (46) 48 (48) cm

Garn: Solberg Spindri, Vesleull (100 % merinoull, 50 g/175 m) og Alva (70 % kid mohair, 30 % silke, 25 g/210 m)

Garnforbruk:

Frg 1: Vesleull kamel (5360) 350 (400) 450 (500) g og Alva kamel (5360) 150 (175) 200 (225) g

Frg 2: Vesleull mandel (1001) 100 (100) 100 (100) g og Alva sand (1022) 25 (50) 50 (50) g

Garnalternativ: Tykk Vilja (100 % økologisk ull, 50 g/100 m)

Frg 1: Kamel (5360) ca. 450 (500) 550 (600) g

Frg 2: Lys beige (1001) 100 (100) 100 (100) g

Opplysninger om garnet fås hos: Solberg Spindri tlf. 32 87 04 00 eller se solbergspindri.no

Heklenål: Nr. 5 og nr. 4,5 til vrangborden

Heklefasthet: 1 mønsterrapport over 8 lm måler ca. 4 cm med heklenål nr. 5

Om plagget: Hekle for- og bakstykket og ermene frem og tilbake for seg opp til ermehullene, så bærestykket med rundfelling over alle delene. Deretter hekles vr-bordene og til slutt boblene, som festes nederst på hver stripe. Hele gensen hekles med en tråd av hver kvalitet.

TEKNIKKER

Opphøyd st fra forsiden: Ta 1 kast på nålen, stikk den inn på høyre side av st på forrige rad fra forsiden, rundt st og frem på venstre side, 1 kast, hekle st ferdig på vanlig måte.

Opphøyd st fra baksiden: Ta 1 kast på nålen, stikk den inn på høyre side av st på forrige rad fra baksiden, rundt st og frem på venstre side, 1 kast, hekle st ferdig på vanlig måte.

VRANGBORD:

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

2. rad: Hekle 2 lm (= 1. hst), *1 opphøyd st rundt neste st fra forsiden, 1 opphøyd st rundt neste st fra baksiden*, gjenta

- ut raden, avslutt med 1 hst i siste st, snu.

3. rad: Hekle 2 lm (= 1. st), *1 opphøyd st rundt neste st fra baksiden, 1 opphøyd st rundt neste st fra forsiden*, gjenta *-* ut raden, avslutt med 1 hst i siste hst, snu.

Gjenta 2. og 3. rad.

FOR- OG BAKSTYKKET

Legg opp 97 (105) 113 (121) lm med frg 1, en tråd av hver kvalitet, med heklenål nr. 5. Hekle mønster som forklart under, eller se diagr 1.

1. rad: Hekle 3 lm (= 1. st), 2 st i samme lm, 3 lm, hopp over 7 lm, * (2 st, 1 lm, 2 st = st-gruppe) i neste lm, 3 lm, hopp over 7 lm*, gjenta *-* ut raden, 3 st i siste lm, snu.

2. rad: Denne raden hekles også i oppleggs-lm. Hekle 2 lm (= 1. hst), hopp over 3 lm fra opplegget, * (2 st, 1 lm, 2 st) rundt 3-lmb fra forrige rad og i neste lm på opplegget (3-lmb blir liggende inni st), 3 lm, hopp over 1 st-gruppe fra forrige rad og 3 lm fra opplegget*, gjenta *-* ut raden, avslutt med (2 st, 1 lm, 2 st) rundt 3-lmb fra forrige rad og i neste lm på opplegget, 1 hst i siste st, snu.

3. rad: Hekle 3 lm (= 1. st), 2 st i samme hst, 3 lm, hopp over 1 st-gruppe fra forrige rad, * (2 st, 1 lm, 2 st) rundt 3-lmb fra forrige rad og 1-lmb på neste st-gruppe to rader under (= 1. rad), 3 lm, hopp over 1 st-gruppe fra forrige rad*, gjenta *-* ut raden, 3 st i siste hst, snu.

4. rad: Hekle 2 lm (= 1. hst), * (2 st, 1 lm, 2 st) rundt 3-lmb fra forrige rad og neste 1-lmb fra to rader under, 3 lm, hopp over 1 st-gruppe fra forrige rad*, gjenta *-* ut raden, avslutt med (2 st, 1 lm, 2 st) rundt 3-lmb fra forrige rad og neste fm, 1 hst i siste st, snu.

3. og 4. rad danner mønsteret og gjentas ut arbeidet. Hekle til arb måler ca. 26 cm i alle str. og siste rad er 3. mønster-rad, ønsker du gensen kortere eller lengre kan det justeres her. Nå starter de loddrette stripene. Hekle neste rad med frg 2 og videre hver annen rad med frg 1 og frg 2 ut arb. Hekle til arb måler ca. 33 cm i alle str. og siste rad er 3. mønsterrad. Klipp av trådene. Sett et merke i hver side for å markere ermehullene, slik: Hopp over de første 3 st og sett et merke i 1-lmb i neste st-gruppe i hver side. Hekle en del til på samme måte.

ERMER

Legg opp 65 (65) 73 (81) lm med frg 1, en tråd av hver kvalitet, og heklenål nr. 5. Hekle frem og tilbake som forstykket.

Hekle til ermet måler ca. 36 (36) 38 (38) cm og siste rad er 3. mønsterrad. Hekle striper som på bakstykket. Hekle like mange rader i frg 1 og frg 2 som på bakstykket og sett et merke i hver side for å markere ermehull, som på bakstykket. Hekle et erme til.

BÆRESTYKKET

Start og avslutt i de markerte lmb på hver del, beg bak med venstre erme og hekle 3 lm og 2 st om første 1-lmb (den markerte lmb), hekle mønster som før frem til den markerte lmb i neste side, hekle 2 st om lmb, 1 lm, hopp til den første markerte lmb på forstykket, hekle 2 st om lmb og fortsett med mønster frem til den neste markerte lmb og hekle 2 st og 1 lm om 1-lmb. Hekle på samme måte over høyre erme og bakstykket. La merkene stå, og tell alle rader herfra. Hekle loddrette striper med frg 1 og 2 frem og tilbake som før etter diagr 2, og fell som tegnet inn. Når alle fellinger er gjort, fortsett kun med frg 2.

HALSKANT

Bytt til heklenål nr. 4,5. Hekle 3 lm (= 1. st), hekle 1 st i hver st fra forrige rad og i hver st fra to rader under, ikke hekle om lmb, snu. Hekle 2. og 3. rad av vr-borden som forklart over. Hekle til slutt 1 rad med 1 kjm i hver st ut raden fra retten og klipp av tråden.

MONTERING

Sy sammen den ene siden av bolen. Vrangbord nederst på bolen og ermene: Hekle frem og tilbake, start fra retten i høyre side. Hekle med frg 1, en tråd av hver kvalitet, med heklenål nr. 4,5. Hekle 1 fm i hver st-gruppe og 3 fm rundt hver lmb ut raden, snu. Hekle deretter 6 rader vr-bord som forklart over.

Sy sammen den andre siden av bolen, ermene og bærestykket.

BOBLER

Beg og avslutt litt inn på tråden, for boblene knyttes fast. Hekle med frg 2, en tråd av hver kvalitet, med heklenål nr. 5. Hekle 3 lm, (1 kast, stikk nålen inn i 1. lm og hent tråden) 5 ggr, 1 lm og klipp av tråden. Hekle 1 boble til hver stripe i frg 2. Fest dem nederst på hver stripe ved å knytte endene sm på vrangen og fest trådene.

Fest løse tråder og sy ev. hull sm nederst i ermehullene om nødvendig. Skyll opp arb og legg det flatt til tørk etter oppgitte mål.



TEGNFORKLARING

□ = lm

X = fm

T = hst

† = st

↓ = hekle rundt 3-lmb fra
forrige rad og 1-lmb
to rader under

DIAGRAM 2 – bærestykket

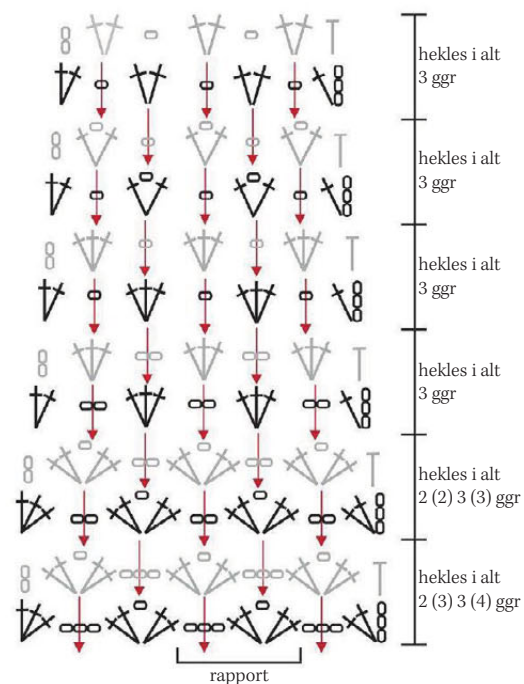
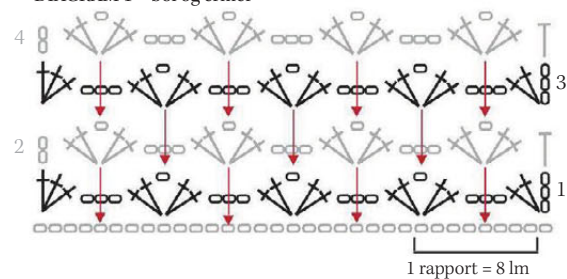


DIAGRAM 1 – bol og ermer





JAKKE MED STRUKTUR

Denne herlige jakken i merinoull strikkes med masse morsomme strukturer i et rutemønster.

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

ELJE JAKKE

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

Overvidde 92 (110) 127 (145) cm

Hel lengde 60 (64) 68 (72) cm

Ermelengde 48 (49) 50 (51) cm

Garn: Viking Wool (100 % highland merinoull) nøster à 50 g**Garnmengde:** Korall (nr. 563) 14 (15) 16 (17) nøster**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift nr. 2502-7 og garn fås hos

Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@

viking-garn.no eller *viking-garn.no***Tilbehør:** 9 (9) 10 (10) knapper**Veil. pinner:** Rundp og strøppep nr. 4 og 5**Strikkefasthet:** 18 m glattstrikk på p nr. 5 = 10 cm

BOLEN

Legg opp 174 (206) 238 (270) m på p nr. 4, og strikk: 1 kantm (rett på alle pinner), 2 r, 2 vr over de neste 172 (204) 236 (268) m, slutt med 1 kantm. Forts frem og tilbake etter denne inndelingen. Når vrborden måler ca. 2 cm, strikkes et knapphull på høyre forstykke ved å strikke fjerde og femte m vr sm, 1 kast. Strikk til vrborden måler ca. 8 cm. På siste p strikkes et knapphull til.

Skift til p nr. 5 og strikk 1 p vr fra vran-gen. Sett et merke i hver side med 47 (55) 63 (71) m til hvert forstykke og 80 (96) 112 (128) m til bakstykket.

Begynn med høyre forstykke og strikk 1 kantm, 6 m vrbord som før, struktur-mønster i ruter etter inndelingen vist i rutediagr, slutt med 6 m vrbord og 1 kantm. Strikk 20 (24) 28 (32) m i hver rute og øk og fell som vist i de forskjellige diagr. Strikk samtidig et knapphull ca. hver 6,5. (7.) 7,5. (8.) cm. Hver ruterad skal måle ca. 13 (14) 15 (16) cm i høyden. Når første ruterad er ferdig strikket, fortsett med ruterad 2.

Når arb måler ca. 38 (40) 43 (46) cm, deles det i hver side for ermeåpning, og bakstykket strikkes ferdig først. NB! Del slik at det alltid flettes fra retten.

BAKSTYKKE

Forts frem og tilbake med mønster i ruter som før til alle 4 rutene er strikket i høyden.

VENSTRE FORSTYKKE

Strikkes som bakstykket, men når arb måler ca. 52 (54) 60 (60) cm (målt midt i

arb), settes de 13 første m på en hjelpep til halsfelling. Fell deretter på halssiden med 6 (7) 7 (8) m 1 gang, 3 m 0 (1) 1 (1) gang, 2 m 2 (1) 1 (1) ggr og 1 m 1 (1) 1 (2) ggr. Det er nå 23 (29) 37 (43) m igjen til skulder. Strikk til forstykket er like langt som bakstykket.

HØYRE FORSTYKKE

Strikkes som venstre forstykke, men sett av de 13 siste m til halsfelling.

ERMER

Legg opp 68 (76) 76 (84) m på p nr. 4, og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbord ca. 8 (9) 9 (10) cm.

Skift til p nr. 5 og strikk 1 omg glattstrikk. Sett et merke i omg begynnelse (= midt under ermet). Strikk nå struktur-mønster som vist i rutediagr med 20 (24) 28 (32) m på de 2 rutene oppå ermet og 14 (14) 10 (10) m på den første og siste ruten på hver side av merket.

Øk samtidig 1 m på hver side av merket ca. hver 6,5. (8.) 4,5. (5,5.) cm til det er 80 (86) 94 (98) m i omg (+ de m som er økt i hvert diagr), og ermet måler ca. 48 (49) 50 (51) cm. På siste omg felles som vist øverst i diagr.

Strikk et tilsvarende erme.

MONTERING

Strikk eller mask sammen 23 (29) 37 (43) m på hver skulder.

HALSKANT

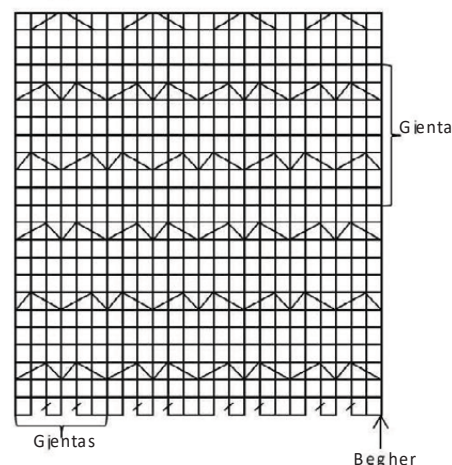
Plukk eller strikk opp ca. 116 (124) 124 (132) m på p nr. 4, og strikk: 1 kantm, 2 r, 2 vr i vrbord over de neste 114 (122) 122 (130) m, slutt med 1 kantm.

Forts frem og tilbake i denne inndelingen til halskanten måler ca. 5 cm. Fell løst av med r over r og vr over vr.

VIDERE MONTERING

Sy i ermene. Fest alle løse tråder pent på vran-gen og sy i knapper.

Mønster A



□ = Rett fra retten, vrang fra vran-gen

▤ = Vrang fra retten, rett fra vran-gen

▨ = Sett 2 m på h j p bak arb. Strikk 1 m rett, så m fra h j p rett.

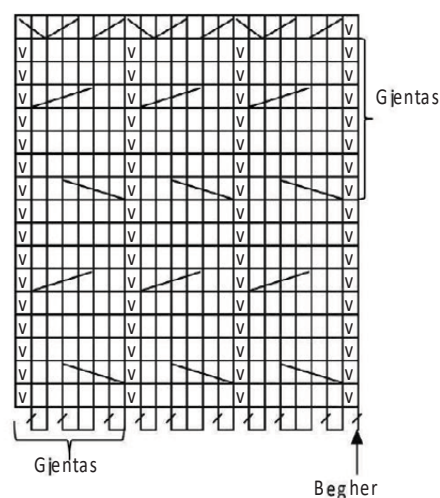
▩ = Sett 1 m på h j p foran arb. Strikk 2 m rett, så m fra h j p rett

◻ = Øk 1 m

▧ = 2 m rett sammen

▩ = Ta 1 m løs av. Strikk 1 m rett og trekk den løse m over

Mønster B



□ = Rett på retten, vrang på vran-gen

▤ = Vrang på retten, rett på vran-gen

◻ = Øk 1 m

▨ = Sett 2 m på h j p foran arbeidet. Strikk 2 m rett, så m fra h j p rett.

▩ = Sett 2 m på h j p bak arbeidet. Strikk 2 m rett, så m fra h j p rett.

▧ = 2 m rett sammen

▩ = Ta 1 m løs av, strikk 1 m rett og trekk den løse m over

Inndeling av mønster i ruter på for- og bakstykke

4	Mønster E	Perlestrikk	Mønster C	Mønster D
3	Mønster A	Glattstrikk	Mønster E	Perlestrikk
2	Mønster B	Mønster C	Mønster D	Glattstrikk
1	Perlestrikk	Mønster A	Glattstrikk	Mønster B

= Bakstykket

Beg her på høyre forstykke.

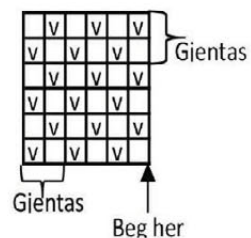
Beg her på venstre forstykke

Inndeling av mønster i ruter på ermene

4	Perlestrikk	Mønster C	Mønster A	Mønster C
3	Glattstrikk	Mønster B	Mønster E	Perlestrikk
2	Mønster C	Perlestrikk	Mønster D	Glattstrikk
1	Perlestrikk	Mønster A	Glattstrikk	Mønster C

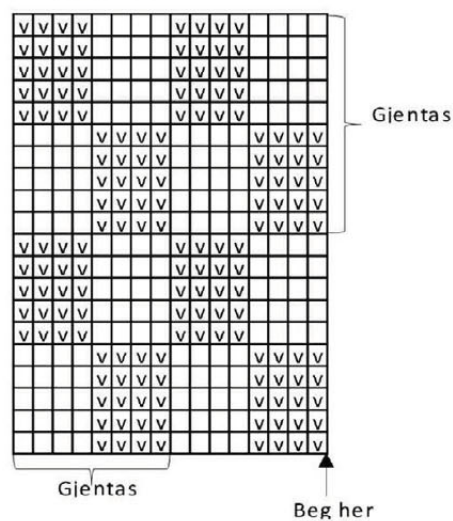
Midt på ermet

Perlestrikk

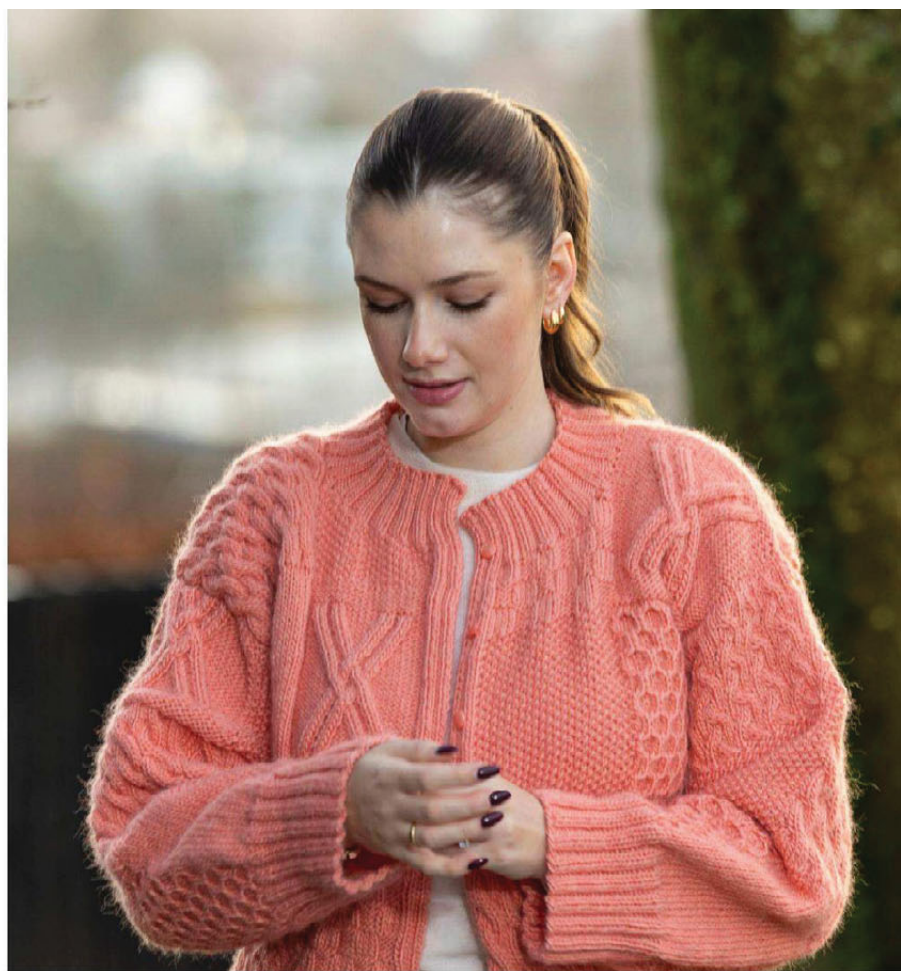


□ = Rett fra retten, vrang fra vrangen
 ▣ = Vrang fra retten, rett fra vrangen

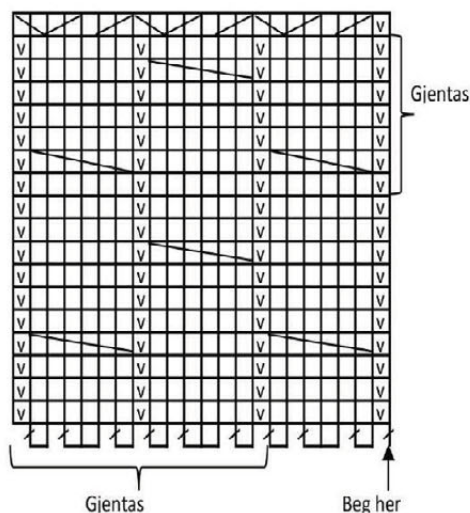
Mønster C



□ = Rett på retten, vrang på vrangen
 ▣ = Vrang på retten, rett på vrangen

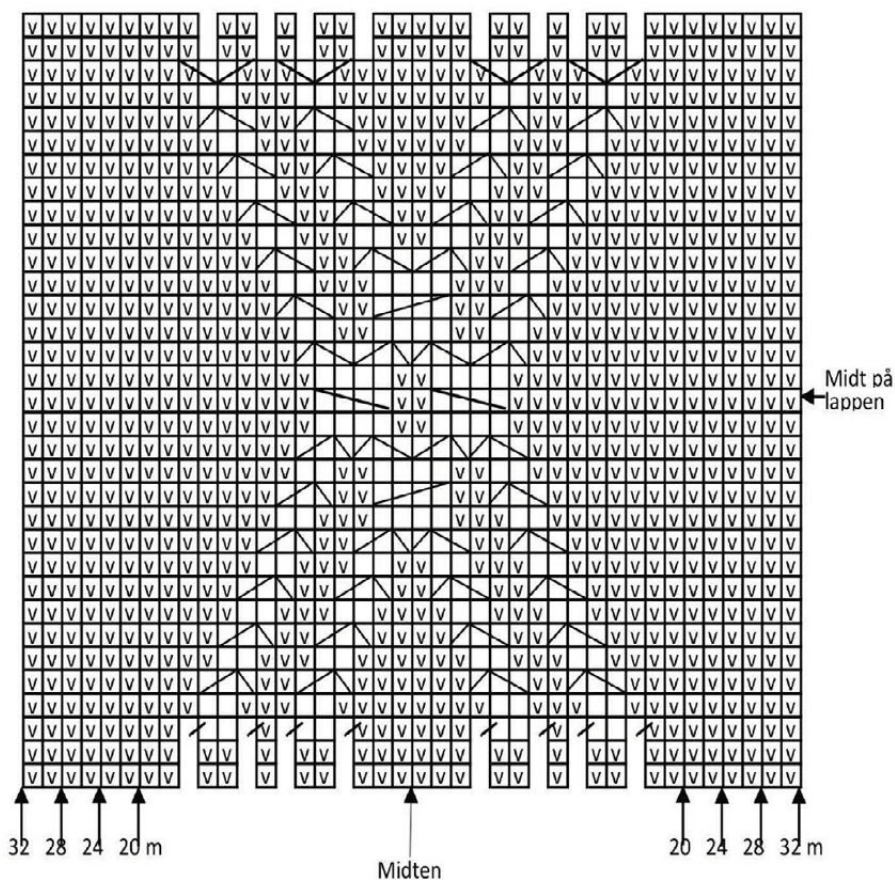


Mønster D



- = Rett på retten, vrang på vrangen
- = Vrang på retten, rett på vrangen
- = Øk 1 m
- = Sett 2 m på hj p foran arbeidet.
Strikk 2 m rett, så m fra hj p rett.
- = Sett 2 m på hj p bak arbeidet.
Strikk 2 m rett, så m fra hj p rett.
- = 2 m rett sammen
- = Ta 1 m løs av, strikk 1 m rett og trekk den løse m over

Mønster E



- = Rett fra retten, vrang fra vrangen
- = Vrang fra retten, rett fra vrangen
- = Øk 1 m her
- = Sett 2 m på hj p foran arbeidet
Strikk 2 m rett, deretter m fra hj p rett
- = Sett 2 m på hj p bak arbeidet
Strikk 2 m rett, så m fra hj p rett
- = Sett 1 m på hj p bak arbeidet
Strikk 2 m rett, deretter m fra hj p vrang
- = Sett 2 m på hj p foran arbeidet
Strikk 1 m vrang, deretter m fra hj p rett
- = 2 m rett sammen
- = Ta 1 m løs av. Strikk 1 m rett og trekk den løse m over

Varm og god

En flott genser i ren ull som holder deg varm i hustrig vær.

DESIGN OG FOTO: ULLTRÅD.NO

ULLA GENSER

Størrelser: S (M) L (XL)

Overvidde: ca. 100 (110) 120 (130) cm

Ermelengde: ca. 42 (44) 46 (48) cm

Hel lengde(målt fra halskant): Ca. 55 (58) 64 (68) cm

Garn: Alafosslopi fra Ístex (100 % islandsk ull, 100 gr = 100 m)

Garnforbruk:

Farge 1: 4 (4) 5 (5) nøster

Farge 2: 4 (4) 5 (6) nøster

Pinner: 5 mm (strømpep, rundp 60 og 80 cm), 6 mm (rundp 40 og 80 cm)

Strikkefasthet: 13 m = 10 cm på p nr. 6

Garninfo og strikkehjelp: ulltrad.no

på p. Sett en MM på den første m i omg, strikk diagr og øk 1 m på hver side av merkemasken på hver 6. omg til du har 52 (54) 58 (60) m på p (2 m økt på omg). Strikk til arb måler ca. 42 (44) 46 (48) cm. Fell 6 m midt under ermet. Legg arb til side og strikk enda et erme på samme måte.

OBS: Pass på at ermet og bolen slutter på samme rad i diagr.

BÆRESTYKKE

Strikk ermene på bolen og sett MM mellom ermene og bolen – i alt 4 MM på omg. Du skal nå ha 212 (228) 248 (264) m på p; omg starter mellom venstre erme og bakstykket. Strikk raglanfelling hver 2. omg til du har i alt 76 (76) 80 (80) m på p, deretter strikk 1 omg uten felling. Skift til p. nr. 5 og samtidig fell 4 (2) 4 (2) m jevnt fordelt på omg, dette gjør du med farge 1. Strikk hals.

RAGLANFELLING

Strikk 1 m, strikk 2 r sm, strikk ermet frem til 3 m før merketråd. *Strikk 2 vridd r sm, strikk 1 m, flytt merketråd, strikk 1 m, strikk 2 r sm.* Strikk frem til 3 m før merketråd og fortsett med *-*. Du har nå felt 8 m på omg, strikk neste omg uten felling.

OBS: Den første m før og etter merketråden strikkes alltid i farge 1.

HALS

Du har nå 72 (74) 76 (78) m på p, strikk vrangbord (1r 1 vr) med farge 1 til halsen måler ca. 15 cm eller ønsket lengde. Fell av arb i vrangbord.

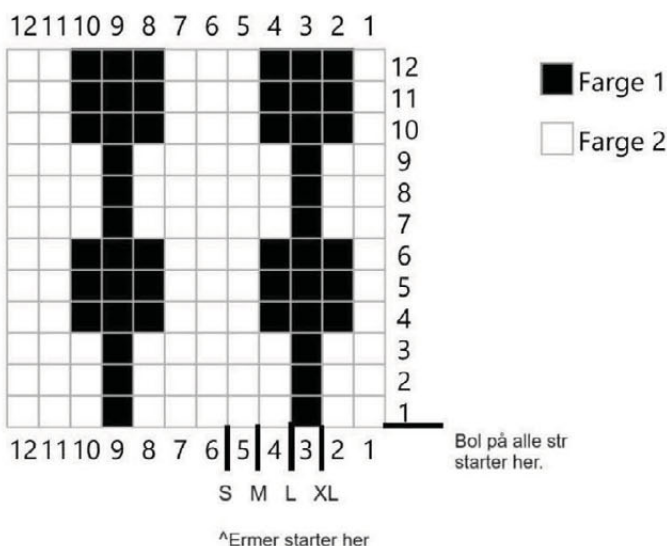
Fest tråder og sy under ermene. Vask arb og strekk det ut til ønsket fasong, la plagget tørke flatt.

BOL

Legg opp 132 (144) 156 (168) m på p nr. 5, strikk 5 cm vrangbord (1r 1 vr) i farge 1. Sett en maskemarkør (MM) i starten av omg og en MM etter 66 (72) 78 (84) m, slik det er like mange m på forstykket og bakstykket – dette markerer også hvor ermene skal strikkes inn senere. Skift til p 6 og strikk diagr til arb måler 33 (35) 36 (37) cm eller ønsket lengde. På siste omg så feller du 3 m på hver side av MM (i alt 12 m felt på omg)

ERMER

Legg opp 34 (34) 36 (38) m på p nr. 5. Strikk 5 cm vrangbord (1r 1vr) i farge 1, husk å sette en MM i starten av omg. Skift til p 6 og samtidig øk 2 (4) 4 (4) m jevnt fordelt, du har nå 36 (38) 40 (42) m





Dekorativ skittentøypose

Hvorfor putte skittentøyet i en kjedelig skittentøykurv?
Denne søte posen pynter opp på soveværelset eller badet.

DESIGN: TURID STAPNES FOTO: STUDIO HJELM OG TURID STAPNES

AUGUSTA SKITTENTØYPOSE

Størrelse: 30 x 60 cm

Garn: Viking Heklegarn (100 % bomull), nøster à 100 g

Hvit nr. 800: 2 nøster

Heklenål: 1,5 mm

Heklefasthet: 40 st i bredden med heklenål 1,5 mm måler ca. 10 cm

Garninfo og heklehjelp:

Tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no

POSE

Legg opp 198 lm, fest sammen til en ring med 1 kjm.

Omg 1: 4 lm, hopp over 1 lm, 1 st i neste lm* «1 lm, hopp over 1 lm, 1 st i neste lm» * 7 ganger. (3 st, «1 lm, hopp over 1 lm, 1 st i neste lm». «-» totalt 15 ganger.) gjenta 5 ganger. 3 st, hekle til slutt * – *totalt 6 ganger, 1 lm, fest med 1 kjm i 3 lm.

Omg 2: 4 lm, 1 st i neste stav «1 lm, hopp over 1 lm, 1 st i neste st,» totalt 6 ganger (2 st rundt lmb, 1 st i st, 2 lm, 1 st i 4. st, fra forrige omg, 2 st rundt lmb, 1 st i st «1 lm, hopp over 1 lm, 1 st i neste st,» totalt 13 ganger.) (-) gjenta 5 ganger. 2 st rundt lmb, 1 st i st, 2 lm, 1 st i 4. st fra forrige omg, 2 st rundt lmb, 1 st i st, «1 lm, hopp over 1 lm, 1 st i neste st,



GAMMEL SKATT: Designer Turid Stapnes har tatt utgangspunkt i en skittentøypose oldemoren hennes heklet da hun laget oppskriften til den nye posen. Den gamle hang på soverommet til oldemoren helt til hun døde i 1980.

totalt 5 ganger, 1 lm, fest med 1 kjm i 3. lm.

Omg 3: 4 lm, 1 st i neste st, «1 lm, hopp over 1 lm, 1 st i neste st» totalt 5 ganger. (2 st rundt lmb, 1 st i første st, 4 lm, 1 dbst i lmb fra forrige omg, 4 lm, 1 st i 4. st fra forrige omg, 2 st rundt lmb, 1 st i st, «1 lm, hopp over 1 lm, 1 st i st,» totalt 11 ganger.) Gjenta (-) 5 ganger, 2 st rundt lmb, 1 st i st, 4 lm, 1 dbst i lmb fra forrige omg, 4 lm, 1 st i 4. st fra forrige omg, 2 st rundt lmb, 1 st i st, «1 lm, hopp over 1 lm, 1 st i st» totalt 4 ganger, 1 lm, fest med 1 kjm i 3. lm.

Omg 4: 4 lm, hopp over 1 lm, «1 lm, 1 st i neste st» totalt 4 ganger. (2 st rundt lmb, 1 st i st, 4 lm, 1 fm rundt lmb, 1 fm i dbst, 1 fm rundt lmb, 4 lm, 1 st i 4. st, 2 st rundt lmb, 1 st i st, «1 lm, hopp over 1 lm, 1 st i st,» totalt 9 ganger.) (-) gjenta 5 ganger. 2 st rundt lmb, 1 st i st, 4 lm, 1 fm rundt lmb, 1 fm i dbst, 1 fm rundt lmb, 4 lm, 1 st i 4. st, 2 st rundt lmb, 1 st i st, «1 lm, hopp over 1 lm, 1 st i st» totalt 3 ganger, 1 lm. Fest m 1 kjm i 3. lm.

Omg 5: 4 lm, 1 st i første st, «1 lm og 1 st i st» totalt 3 ganger, (2 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 4 lm, 1 fm rundt lmb, 3 fm, 1 fm rundt lmb, 4 lm, 1 st i 4. st, 2 st rundt lmb, 1 st i st, «1 lm, 1 st i st» totalt 7 ganger.) (-) gjenta 5 ganger. 2 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 4 lm, 1 fm rundt lmb, 3 fm, 1 fm rundt lmb, 4 lm, 1 st i 4. st, 2 st rundt lmb, 1 st i st, «1 lm, 1 st i st» totalt 2 ganger. 1 lm, fest m 1 kjm i 3. lm.

Omg 6: 4 lm, 1 st i 1. st, «1 lm, 1 st i st,» →



totalt 2 ganger. (2 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 2 lm, 1 st i 4. st, 3 st rundt lmb, 4 lm, 3 fm i de midterste 5 fm fra forrige omg, 4 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st fra forrige omg, 2 lm, 1 st, 4 st fra forrige omg, 2 st rundt lmb, 1 st i st, «1 lm, 1 st» gjenta 5 ganger.) (-) gjenta 5 ganger, 2 st rundt lmb, 1 st i 1. st fra forrige omg, 2 lm, 1 st i 4. st, 3 st rundt lmb, 4 lm, 3 fm i de midterste av de 5 fm fra forrige omg, 4 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 2 lm, 1 st i 4. st, 2 st rundt lmb, 1 st i st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm, fest med 1 kjm i 3. lm.

Omg 7: 4 lm, 1 st i st, 1 lm, 1 st i st, (2 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 4 lm, 1 dbst rundt lmb, 4 lm, 1 st i 4. st fra forrige omg, 3 st rundt lmb, 4 lm, 1 dbst i midterste fm fra forrige omg, 4 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 4. st fra forrige omg, 4 lm, 1 dbst i lmb, 4 lm, 1 st i 4. st, 2 st rundt lmb, 1 st i st, «1 lm, 1 st i st» gjenta 3 ganger.) (-) gjenta 5 ganger. 2 st rundt lmb, 1 st i st, 4 lm, 1 dbst i lmb, 4 lm, 1 st i 4. st, 3 st i lmb, 4 lm, 1 dbst i midterste fm fra forrige omg, 4 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 4 lm, 1 dbst i lmb, 4 lm, 1 st i 1. st, 2 st rundt lmb, 1 st i st, 1 lm, fest med 1 kjm i 3. lm.

Omg 8: 4 lm, 1 st i st, (2 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 4 lm, 1 fm i lmb, 1 fm i dbst, 1 fm i lmb, 4 lm, 1 st i 4. st, 3 st rundt lmb, 2 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 4 lm, 1 fm i lmb, 1 fm i dbst, 1 fm i lmb, 4 lm, 1 st i 4. st, 2 st i lmb, «1 st i st, 1 lm, 1 st i st») gjenta (-) totalt 6 ganger, men på slutten av omg gjentas ikke «-». Fest med 1 kjm i 3. lm.

Omg 9: 3 lm (2 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 4 lm, 1 fm i lmb, 3 fm, 1 fm i lmb, 4 lm, 1 st i 4. st, 2 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 4 lm, 1 fm i lmb, 3 fm, 1 fm i lmb, 4 lm, «1 st i 4. st») gjenta totalt 6 ganger, men på slutten av omg skal ikke «-» gjentas. Fest med 1 kjm i 3. lm

Omg 10: 5 lm, (1 st i 4 st, 3 st rundt lmb, 4 lm, 3 fm i de midterste fm fra forrige omg, 4 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 2 lm, 1 st i 4. st, 3 st rundt lmb, 4 lm, 3 fm i de midterste fm fra forrige omg, 4 lm, 3 st rundt lmb, «1 st i 1. st, 2 lm») gjenta totalt 6 ganger, men på slutten av omg skal ikke «-» gjentas. Fest med 1 kjm i 3. lm.

Omg 11: 4 lm, 1 st i 1. st, (1 lm, 1 st i 4. st, 3 st rundt lmb, 4 lm, 1 dbst i den midterste fm fra forrige omg, 4 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 4 lm, 1 dbst i den midterste fm fra forrige omg, 4 lm, 1 st i 4. st, 3 st rundt lmb, 4 lm, 1 dbst i den midterste fm fra forrige omg, 4 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 1 lm, «1 st, 1 lm, 1 st») gjenta totalt 6 ganger, men på slutten av omg skal ikke «-» gjentas. Fest med 1 kjm i 3. lm.

Omg 12: 4 lm, («1 st i st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm,» 1 st i 4. st, 3 st rundt lmb, 2 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 4 lm, 1 fm i lmb, 1 fm i dbst fra forrige omg, 1 fm i lmb, 4 lm, 1 st i 4. st, 3 st rundt lmb, 2 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm «-») gjenta totalt 6 ganger, men på slutten av omg skal ikke «-» gjentas. Fest med 1 kjm i 3. lm.

Omg 13: 4 lm, 1 st i st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm, 1 st i 4. st, (2 st i lmb, 1 st i 1. st, 4 lm, 1 fm i lmb, 3 fm, 1 fm i lmb, 4 lm, 1 st i 4. st, 2 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 1 lm, 1 st i 4. st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm, «1 st i st, 1 lm,» gjenta totalt 6 ganger, men på slutten av omg skal ikke «-» gjentas. Fest med 1 kjm i 3. lm.

Omg 14: 4 lm 1 st i st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm, 1 st i 4. st, (3 st rundt lmb, 4 lm, 3 fm i de midterste fm fra forrige omg, 4 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 1 lm, 1 st i 4. st, «1 lm, 1 st i st,» gjenta fra «-» totalt 7 ganger, 1 lm, 1 st i 4. st) gjenta fra (-) totalt 6 ganger, 3 st rundt lmb, 4 lm, 3 fm i de midterste fm fra forrige omg, 4 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 1 lm, 1 st i 4. st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm. Fest med 1 kjm i 3. lm.

Omg 15: 4 lm, 1 st i st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm, 1 st i st, 1 lm, 1 st i 1. st, 1 lm, (1 st i 4. st, 3 st rundt lmb, 4 lm, 1 dbst i den midterste fm fra forrige omg, 4 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 1 lm, 1 st i 4. st, «1 lm, 1 st i st» gjenta fra «-» totalt 9 ganger, 1 lm) gjenta fra (-) 5 ganger. 1 st i 4. st, 3 st rundt lmb, 4 lm, 1 dbst i den midterste fm fra forrige omg, 4 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 1 lm, 1 st i 4. st, «1 lm, 1 st i st» gjenta fra «-» totalt 3 ganger. 1 lm. Fest med 1 kjm i 3. lm.

Omg 16: 4 lm, 1 st i st, «1 lm, 1 st i st» gjenta fra «-» totalt 5 ganger, 1 lm, 1 st i 4. st, (3 st rundt lmb, 2 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 1 lm, 1 st i 4. st, «1 lm, 1 st i st» gjenta fra «-» totalt 10 ganger, 1 lm, 1 st i 4. st.) gjenta fra (-) 5 ganger. 3 st rundt lmb, 2 lm, 3 st rundt lmb, 1 st i

1. st, 1 lm, 1 st i 4. st, «1 lm, 1 st i st» gjenta fra «-» totalt 5 ganger, 1 lm. Fest med 1 kjm i 3. lm.

Hekle omg 1–16 totalt 5 ganger. Hekle omg 17.

Omg 17: 4 lm, 1 st i st, «1 lm, 1 st i st» gjenta fra «-» totalt 6 ganger, 1 lm, 1 st i 4. st, (2 st rundt lmb, 1 st i 1. st, «1 lm, 1 st i st» gjenta fra «-» totalt 14 ganger.) gjenta fra (-) 5 ganger. 2 st rundt lmb, 1 st i 1. st, 1 lm, 1 st i 4. st, «1 lm, 1 st i st» gjenta fra «-» totalt 5 ganger, 1 lm. Fest m 1 kjm i 3. lm.
Hekle fra omg 2–9.

TOPPEN

Rad 1: «8 lm, hopp over 5 lm, 1 fm i 6. lm,» gjenta fra «-». Fest med 1 kjm i første lm.

Rad 2-4: 4 kjm, «8 lm, 1 fm i den 4. lm på forrige rad» gjenta fra «-» Fest med 1 kjm i første lm.

Rad 5: 3 lm, (1 st, «3 lm, festes i 1. lm med 1 kjm, 1 st», gjenta fra «-» totalt 5 ganger. 1 fm rundt neste lmb), gjenta fra (-). Fest med 1 kjm i 3. lm.

Tvinn en snor til å stramme toppen med, ca. 90–100 cm lang. Lag 2 dusker som festes i endene på snoren.

BUNNEN

Legg oppleggskanten dobbel og hekle den sammen slik:

Rad 1: 3 lm = 1 st, 1 st i alle lm fra oppleggskanten = 99 st.

Rad 2: Snu, 3 lm, 2 st i de neste 2 st, «2 lm, hopp over 2 st, 3 st i de neste 3 st» totalt 19 ganger = 20 stavgrupper.

Rad 3: Snu, 5 lm, 3 st i lmb, «2 lm og 3 st i lmb» totalt 19 ganger. 2 lm og 1 st i 3. lm fra forrige rad.

Rad 4: Snu, 3 lm, 2 st i lmb, «2 lm og 3 st i lmb, «totalt 19 ganger. 2 lm, 2 st rundt lmb, 1 st i 3. lm fra forrige rad.

Rad 5: Som rad 3.

Rad 6: Som rad 4.

Rad 7: Som rad 3.

Rad 8: Snu, «3 lm, hopp over 2 lm, 1 fm i neste lm» gjenta ut raden. Avslutt med 1 kjm i 3 lm fra forrige rad. Totalt 32 lmbuer.

Knytt frynser i hver lmbue på rad 8. Vi har brukt 5 tråder til hver frynse, ca. 10 cm lange. Du trenger 160 tråder (32 lmbuer).

Myk hals

Søt hals med hullmønster i rillestrikk. Bruk gjerne et nøste restegarn.

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

MYK HALS

Mål: 53 cm i omkrets

Garn: Drops Air fra Garnstudio (70 % alpaka, 23 % polyamid, 7 % ull, 50 g/130 m)

Garnmengde: Lys rosa (08) 1 nøste

Garninfo: Se garnstudio.com

Pinner: Kort rundp nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 17 m og 22 p mønsterstrikk på p nr. 5 = 10 x 10 cm

Overtrekksfelling: Ta 1 m løs av, 1 r, løft den løse m over

HALS

Legg opp 91 m med p 5 mm. Strikk rundt og sett et merke der omg begynner.

1. omg og videre hver annen omg: Strikk vr.

2. omg: *1 r, (1 kast, 1 overtrekksfelling) 2 ggr, 3 r, (2 r sm, 1 kast) 2 ggr, 1 r, gjenta fra * ut p.

4. omg: *2 r, (1 kast, 1 overtrekksfelling) 2 ggr, 1 r, (2 r sm, 1 kast) 2 ggr, 2 r, gjenta fra * ut p.

6. omg: *3 r, 1 kast, 1 overtrekksfelling, 1 kast, ta 1 m løs av, 2 r sm, løft den løse m over, 1 kast, 2 r sm, 1 kast, 3 r, gjenta fra * ut p.

8. omg: *4 r, 1 kast, ta 1 m løs av, 2 r sm, løft den løse m over, 1 kast, 2 r sm, 1 kast, 4 r, gjenta fra * ut p.

10. omg: *4 r, (2 r sm, 1 kast) 2 ggr, 5 r, gjenta fra * ut p.

12. omg: *3 r, (2 r sm, 1 kast) 2 ggr, 1 r, 1 kast, 1 overtrekksfelling, 3 r, gjenta fra * ut p.



14. omg: *2 r, (2 r sm, 1 kast) 2 ggr, 1 r, (1 kast, 1 overtrekksfelling) 2 ggr, 2 r, gjenta fra * ut p.

16. omg: *1 r, (2 r sm, 1 kast) 2 ggr, 3 r, (1 kast, 1 overtrekksfelling) 2 ggr, 1 r, gjenta fra * ut p.

18. omg: * (2 r sm, 1 kast) 2 ggr, 5 r, (1

kast, 1 overtrekksfelling) 2 ggr, gjenta fra * ut p.

Strikk disse 18 omg 2 ggr til. Bytt til p 6 mm og fell av.

MONTERING

Fest løse tråder og blokk ut halsen.



Stilige sokker

Aftenstund sokker er strikket i et ullgarn som er forsterket med nylon.
De er prydet med et nydelig mønster.

DESIGN: MARION LOUISE RINDSEM FOR HILLESVÅG ULLVAREFABRIKK
FOTO: SILJE CHANTEL JOHNSEN

SOKKER

Størrelser: 33–35 (36–38) 39–42

Garn: Hillesvåg Fjære sokkegarn 2, 80 % norsk ull/20 % nylon 100 g = ca. 375 m

Garnforbruk: Lys lindegrønn 557: 100 g

Pinner: 2.5 og 3 mm rundp

Strikkefasthet: 26 m per 10 cm

Garninfo og strikkehjelp: Hillesvåg Ullvarefabrikk, tlf. 56 35 78 00 eller ull.no

Lls: løft løft strikk, løft en maske over til høyre p som om du skal strikke den rett, gjenta med neste maske. Flytt maskene over til venstre p og de strikkes r sammen. (eng. SSK – slip slip knit)

Disse sokkene er strikket fra tåa og opp med oppleggsmetoden Judy's Magic Cast-on. Du kan også bruke andre oppleggsmetoder som Turkish Cast On eller Easy Cast On (du finner video av disse oppleggsmetodene på YouTube). Om du ikke er vant til å strikke med magic loop, kan du fint bruke 2 små rundp. Det som er likt for disse oppleggsmetodene er at opplegget skal fordeles på 2 p så det blir tett fremme på tåa. Så når du som her i oppskriften skal legge opp 16 (20) 24 m skal det fordeles 8 (10) 12 m på hver p. Etter opplegget kan du fint skifte til strømpep om du foretrekker å strikke med det.

Sokken har etterpâhæl. Da plukkes det opp masker der man har strikket inn kontrasttråd og hælen strikkes helt til slutt. For å unngå hull i sidene kan du godt ta opp ett par ekstra m på første omg eller sy igjen til slutt. Legg opp 16 (8/8), 20 (10/10), 24 (12/12) m på p nr 3. Strikk 1 omg r før du begynner å øke.

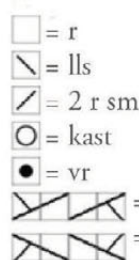
Øk 1 m i hver side av tåa (altså 4 øknin-ger på 1 omg) ved å strikke i fremre og bakre maskeledd i den første m og den nest siste m på hver side.

Øk på annenhver omg til du har 56 (28/28), 60 (30/30), 64 (32/32) m

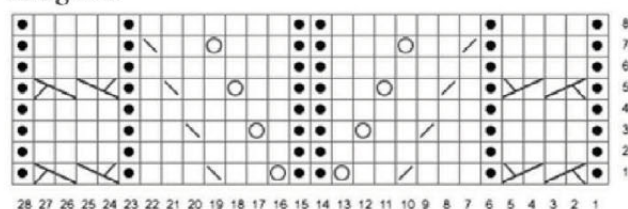
Strikk 1 omg r før du begynner på diagram.

1. omg: 1 (2) 3 vr, sett 2 m på hjelpep bak arb, 2 r, strikk m på hjelpep r, 1 vr, 3 r, 2 r sm, 2 r, kast, 2 vr, kast, 2 r, lls, 3 r, 1 vr, sett 2 m på hjelpep foran arb, 2 r, m på hjelpep r, 1 (2) 3 vr, 28 (30) 32 r.

2. omg: 1 (2) 3 vr, 4 r, 1 vr, 7 r, 2 vr, 7 r, 1 vr, 4 r, 1 (2) 3 vr, 28 (30) 32 r.



Diagram



3. omg: 1 (2) 3 vr, 4 r, 1 vr, 2 r, 2 r sm, 2 r, kast, 1 r, 2 vr, 1 r, kast, 2 r, lls, 2 r, 1 vr, 4 r, 1 (2) 3 vr, 28 (30) 32 r.

4. omg: 1 (2) 3 vr, 4 r, 1 vr, 7 r, 2 vr, 7 r, 1 vr, 4 r, 1 (2) 3 vr, 28 (30) 32 r

5. omg: 1 (2) 3 vr, sett 2 m på hjelpep bak arb, 2 r, strikk m på hjelpep r, 1 vr, 1 r, 2 r sm, 2 r, kast, 2 r, 2 vr, 2 r, kast, 2 r, lls, 1 r, 1 vr, sett 2 m på hjelpep foran arb, 2 r, m på hjelpep r, 1 (2) 3 vr, 28 (30) 32 r.

6. omg: 1 (2) 3 vr, 4 r, 1 vr, 7 r, 2 vr, 7 r, 1 vr, 4 r, 1 (2) 3 vr, 28 (30) 32 r.

7. omg: 1 (2) 3 vr, 4 r, 1 vr, 2 r sm, 2 r, kast, 3 r, 2 vr, 3 r, kast, 2 r, lls, 1 vr, 4 r, 1 (2) 3 vr, 28 (30) 32 r

8. omg: 1 (2) 3 vr, 4 r, 1 vr, 7 r, 2 vr, 7 r, 1 vr, 4 r, 1 (2) 3 vr, 28 (30) 32 r

Når arb måler 14,5–15,5 (16,5–18) 18,5–20,5 cm, strikk inn en kontrasttråd over de 28 (30) 32 m under foten. Her skal det strikkes hæl til slutt.

Flytt m med kontrasttråd tilbake til venstre p og fortsett med mønsterstrikk på ene siden i 3 cm til.

Nå skal du strikke mønster på begge sider slik:

1. omg: *1 (2) 3 vr, sett 2 m på hjelpep bak arb, 2 r, strikk m på hjelpep r, 1 vr, 3 r, 2 r sm, 2 r, kast, 2 vr, kast, 2 r, lls, 3 r, 1 vr, sett 2 m på hjelpep foran arb, 2 r, m på hjelpep r, 1 (2) 3 vr*, gjenta fra *-* 1 gang til.

2. omg: *1 (2) 3 vr, 4 r, 1 vr, 7 r, 2 vr, 7 r, 1 vr, 4 r, 1 (2) 3 vr*, gjenta fra *-* 1 gang til.

3. omg: *1 (2) 3 vr, 4 r, 1 vr, 2 r, 2 r sm, 2 r, kast, 1 r, 2 vr, 1 r, kast, 2 r, lls, 2 r, 1 vr, 4 r, 1 (2) 3 vr*, gjenta fra *-* 1 gang til.

4. omg: *1 (2) 3 vr, 4 r, 1 vr, 7 r, 2 vr, 7 r, 1 vr, 4 r, 1 (2) 3 vr*, gjenta fra *-* 1 gang til.

5. omg: *1 (2) 3 vr, sett 2 m på hjelpep bak arb, 2 r, strikk m på hjelpep r, 1 vr, 1 r, 2 r sm, 2 r, kast, 2 r, 2 vr, 2 r, kast, 2 r, lls, 1 r, 1 vr, sett 2 m på hjelpep foran arb, 2 r, m på hjelpep r, 1 (2) 3 vr*, gjenta fra *-* 1 gang til.

6. omg: *1 (2) 3 vr, 4 r, 1 vr, 7 r, 2 vr, 7 r, 1

vr, 4 r, 1 (2) 3 vr*, gjenta fra *-* 1 gang til.

7. omg: *1 (2) 3 vr, 4 r, 1 vr, 2 r sm, 2 r, kast, 3 r, 2 vr, 3 r, kast, 2 r, lls, 1 vr, 4 r, 1 (2) 3 vr*, gjenta fra *-* 1 gang til.

8. omg: *1 (2) 3 vr, 4 r, 1 vr, 7 r, 2 vr, 7 r, 1 vr, 4 r, 1 (2) 3 vr*, gjenta fra *-* 1 gang til. Gjenta 1–8 omg i ca. 10 cm. Skift så til p 2.5, strikk 1 omg r.

OBS: Ribben i de forskjellige størrelsene starter forskjellig, dette fordi vr m skal komme på rett plass ift. mønsteret.

Så strikker du ribb 1 r, *2 vr, 2 r*, gjenta fra *-* til det står igjen 1 m, strikk den r (*2 r, 2 vr*, gjenta fra *-* ut omg) 1 vr, *2 r, 2 vr* gjenta fra *-* til det står igjen 1 m, strikk den vr rundt i 6 cm. Fell løst av.

HÆL

Plukk opp 28 (30) 32 m over og under kontrasttråden. Dra tråden ut. Strikk 1 omg r. Fell deretter som følger:

1. omg: Strikk *1 r, lls, 22 (24) 26 r, 2 r sm, 1 r* gjenta fra *-* 1 gang til.

2. omg: Strikk 1 omg r.

3. omg: Strikk *1 r, lls, 20 (22) 24 r, 2 r sm, 1 r* gjenta fra *-* 1 gang til.

4. omg: Strikk 1 omg r

Gjenta omg 1–4 til du har 16 m (8/8) igjen. Fell deretter hver omg til du har 8 m (4/4).

Dra tråden igjennom de resterende m og fest godt.





*Start nå og
bli ferdig til
17. mai.*

Tradisjons- strikk til de små

Lekker kofte til jenter og gutter.
Start nå og bli ferdig til 17. mai!

DESIGN: ANE KYDLAND THOMASSEN/DALE GARN
FOTO: HOUSE OF YARN

SETESDALSKOFTE TIL BARN

Størrelser: ½ (1) 2 (4) 6 (8) 10 (12) år
Plaggets mål:

Overvidde ca. 54 (58) 61 (64) 69 (74) 80 (87) cm

Hel lengde ca. 28 (29) 32 (36) 39 (43) 47 (54) cm

Ermelengde ca. 18 (20) 24 (27) 33 (36) 38 (40) cm

Garn: Soft Merino fra Dale garn (100 % ekstra fin merinoull) 50 g = ca. 187 meter

Garnmengde:

Farge 1: Natur (nr. 30192) (3) 3 (4) 5 (6) 7 (8) nøster

Farge 2: Svart (nr. 30231) (1) 2 (2) 2 (3) 3 (3) nøster

Farge 3: Pink (nr. 30281) nøste alle str

Farge 4: Skarp grønn (nr. 30301) nøste alle str

Farge 5: Oransje (nr. 30331) nøste alle str

Farge 6: Maisgul (nr. 30081) nøste alle str

Tilbehør: Glidelås

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift DG 479-07 og garn: strikkehjelp@houseofyarn.no

Veil. pinner: Stor og liten rundp og strømpen nr. 2,5 og 3

Strikkefasthet: 27 m x 32 p/omg i glattstrikk og mønster på p nr. 3 = 10 x 10 cm

ØKNINGER

Øk 1 v: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p og strikk i bakre m-lenke

Øk 1 h: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p og strikk i fremre m-lenke.

FOR- OG BAKSTYKKET

Legg opp 136 (144) 152 (160) 176 (188) 204 (224) m med farge 1 på p nr. 2,5.

Strikk 3 (4) 4 (4) 5 (5) 5 (5) cm glattstrikk. Strikk 1 p r fra vrangen. Videre måles arb herfra.

Skift til p nr. 3,5 og strikk 1 p r fra retten, samtidig som det felles 3 (1) 1 (1) 3 (3) 1 (3) m jevnt fordelt = 133 (143) 151 (159) 173 (185) 203 (221) m. Sett en m-markør rundt 1 m i hver side (= side-m) med 71 (77) 81 (85) 91 (97) 107 (115) m mellom side-m til bakstykket og 30 (32) 34 (36) 40 (43) 47 (52) m til hvert forstykke.

Legg opp 5 m i slutten av p (= klippe-m, ikke med i videre mønster eller m-tall). Strikk videre rundt i glattstrikk med mønster etter diagr A. Beg ved pil for valgt str på høyre forstykke, bakstykket og venstre forstykke. Side-m strikkes hele tiden vr med den fargen som passer best og er ikke med i diagr.

På siste omg i diagr felles side-m av i hver side = 71 (77) 81 (85) 91 (97) 107 (115) m til bakstykket og 30 (32) 34 (36) 40 (43) 47 (52) m til hvert forstykke. Arb måler ca. 17 (18) 20 (23) 25 (28) 31 (34) cm.

NB! Pass på at siste bord kommer likt over tilsvarende bord lenger nede i diagr.

Strikk 1 omg med farge 1, samtidig som det legges opp 3 nye m i hver side (= klippe-m, ikke med i videre mønster eller m-tall).

Strikk videre med mønster etter diagr B1 (B1) B1 (B1) B2 (B2) B2 (B2). Begynn ved pil for valgt str på hver del. Ved pil for halsfelling, fell 15 (15) 17 (17) 19 (21) 21 (23) m midt foran til hals (= klippe-m + 5 (5) 6 (6) 7 (8) 8 (9) m på hver side).

Fortsett frem og tilbake og fell videre til halsen i beg av hver p i hver side slik: 2,2,1,1,1 (2,2,1,1,1) 2,2,1,1,1 (3,2,1,1,1) 3,2,1,1,1 (3,2,1,1,1) 3,2,2,1,1,1 (3,2,2,1,1,1) m = 18 (20) 21 (22) 25 (26) 29 (33) m til hvert forstykke og 71 (77) 81 (85) 91 (97) 107 (115) m til bakstykket. Fell av. De midterste 35 (37) 39 (41) 41 (45) 49 (49) m bak = nakke.

ERMENE

Legg opp 40 (44) 44 (48) 48 (52) 52 (56) m med farge 1 på p nr. 2,5. Strikk 3 (4) 4 (4) 5 (5) 5 (5) cm vrbord rundt med 2 r, 2 vr. Skift til p nr. 3 og strikk 1 omg glattstrikk, samtidig som det økes 5 (3) 5 (5)

7 (5) 9 (9) m jevnt fordelt = 45 (47) 49 (53) 55 (57) 61 (65) m.

Sett en m-markør rundt siste m (= midt under ermet). Strikk videre rundt i glattstrikk og mønster etter diagr C. Tell ut fra midt på ermet hvor diagr begynner.

Når ermet måler 4 (5) 5 (5) 6 (6) 6 (6) cm, økes 1 m på hver side av merket. Øk med øk 1 h før merket og øk 1 v etter merket. Gjenta økningene hver 2. cm i alt 7 (7) 8 (9) 11 (12) 13 (14) ggr = 59 (61) 65 (71) 77 (81) 87 (93) m. De økte m strikkes med i mønsteret etter hvert. Når diagr er ferdig, måler arb ca. 18 (20) 24 (27) 33 (36) 38 (40) cm. Fell av med farge 2.

Om belegg ønskes for å dekke sårkant, strikk videre fram og tilbake slik: Skift til farge 1, strikk 1 p glattstrikk (r på retten/vr på vrangen), deretter 2 cm vr glattstrikk (vr på retten/r på vrangen). Fell av.

Strikk et erme til på samme måte.

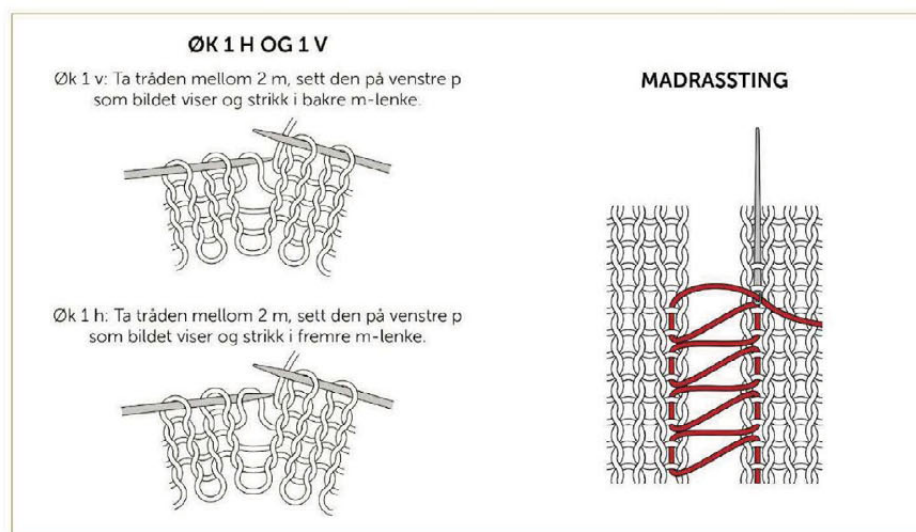
MONTERING

Sy 2 maskinsømmer med tette sting på hver side av den midterste klippe-m midt foran og i hver side. Klipp opp mellom sømmene.

Bruk madrassting og sy sammen på skuldrene. Sy i ermene med madrassting. Sy ev. til belegget. Brett belegget nederst dobbelt mot vrangen og sy til.

FORKANTER OG HALSKANT

NB! Nederste m på høyre og venstre forkant = kant-m. Ta 1. kant-m på hver p r løs av, og strikk siste m på hver p r (med begge fargene der det er to farger). Strikk opp 59 (67) 75 (83) 91 (99) 107 (115) m med farge 2 på p nr. 3 langs høyre forkant. Strikk videre opp 89 (89) 97





(97) 105 (105) 113 (113) m rundt halsen (pass på å få like mange m på hver side av midt bak), deretter 59 (67) 75 (83) 91 (99) 107 (115) m langs venstre forkant. NB! Det er viktig at det strikkes opp likt, jevnt fordelt på begge forkantene, slik at mønsterbordene stemmer overfor hverandre.

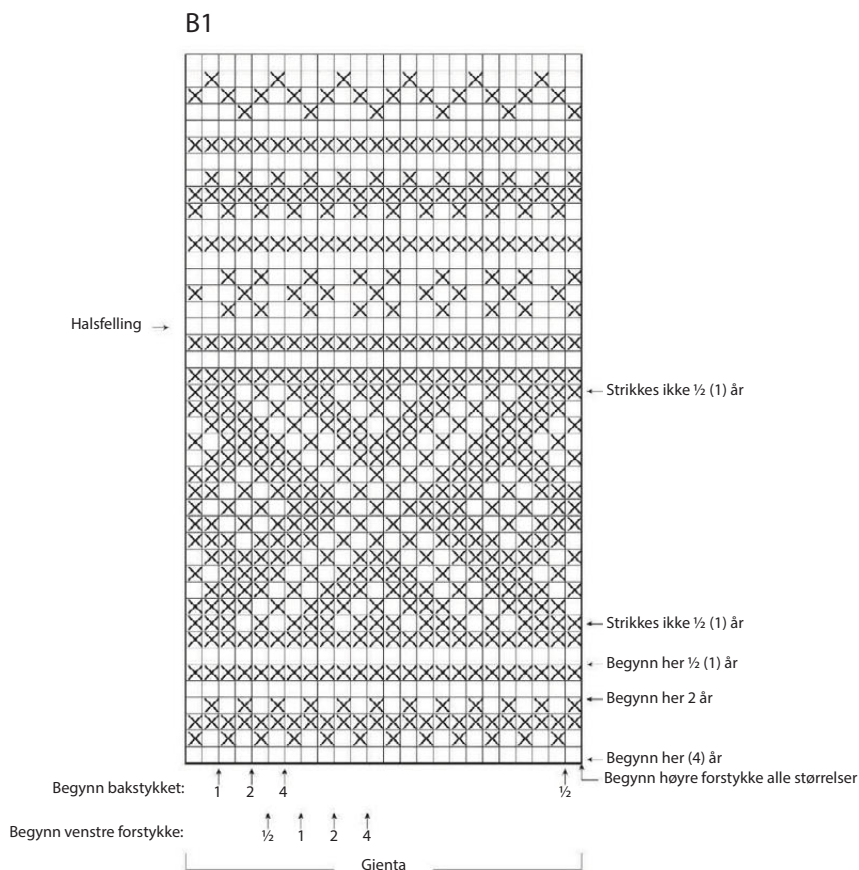
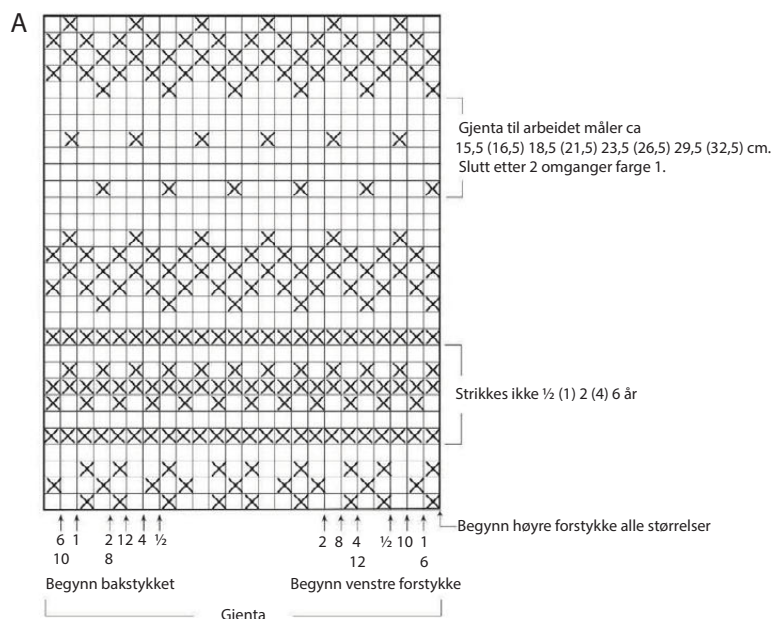
Sett en m-markør rundt den øverste m på venstre forkant og den øverste m på høyre forkant. Markør-m strikkes hele tiden i glattstrikk med farge 2 eller farge 3. Strikk fram og tilbake med mønster etter diagr D innenfor 1 kant-m i hver side.

Samtidig, på 1. p fra retten, økes 1 m på hver side av de 2 markør-m ved å øke 1 h før hver markør-m og øke 1 v etter hver markør-m. De økte m strikkes med i mønsteret etter hvert.

Gjenta økningene på hver p fra retten. Skift til p nr. 2,5 og strikk 1 p r fra retten med farge 2, samtidig som økningene gjentas en gang til. Strikk 1 p r fra vrangen (= brettekant).

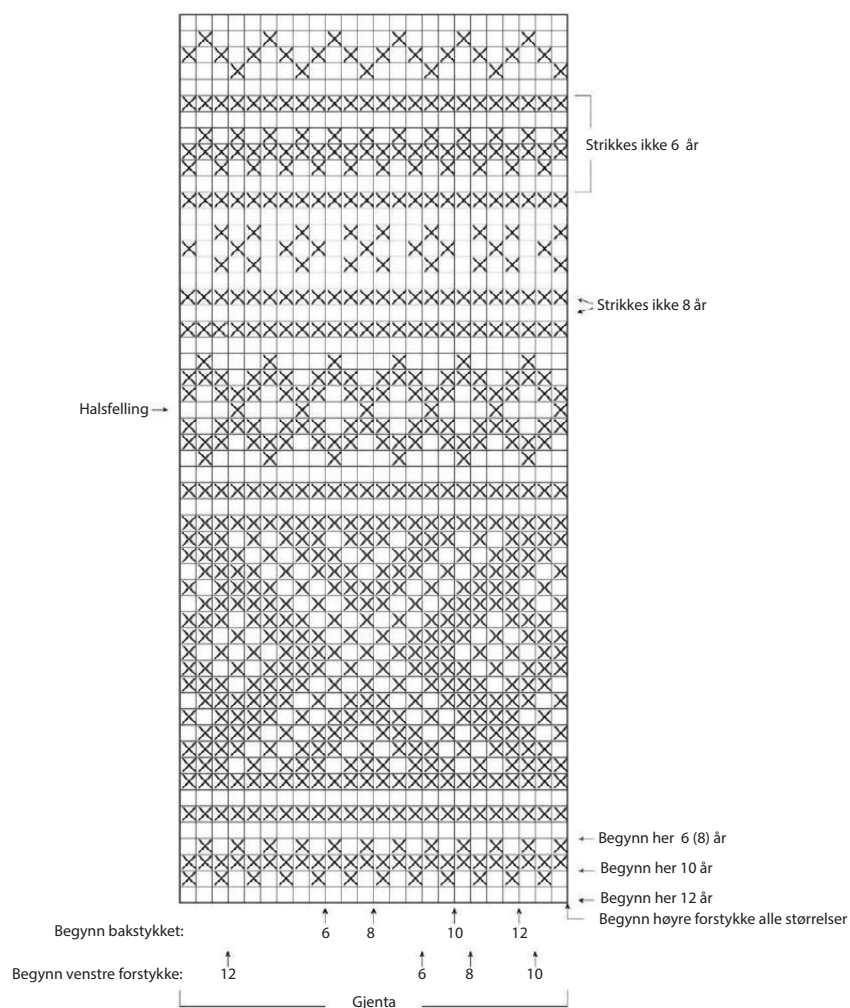
Fortsett med glattstrikk til belegg, samtidig som det felles tilsvarende økningene på hver p fra retten ved å strikke 2 vridd r sm før hver markør og 2 r sm etter hver markør. Strikk til belegget tilsvarer lengden på forkanten.

Sy belegget til på vrangen. Sy i glidelås.

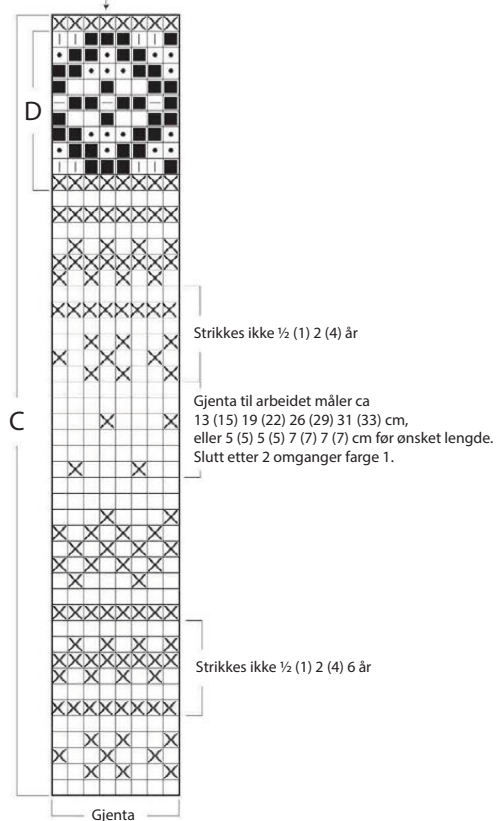




B2



Midt på ermet



- Farge 1
- ⊗ Farge 2
- Farge 3
- ◼ Farge 4
- ◻ Farge 5
- ◻ Farge 6

Lækker løper

Løperen blir flott i grønt, men den blir også vakker om du broderer den med hvitt garn.

DESIGN: LILLILL THUVE STYLING OG DIAGRAM: THUVE-STUA FOTO: MORTEN FLATEN

PRUDENCE LØPER

Klippemål: 60 x 120 cm

Ferdigmål: 48 x 108 cm

Broderiet måler: 42 x 103 cm

Materialer: 3256 Bellana (52 % bomull og 48 % modal), 100-hvit, med 8 tråder pr. cm

DMC Perlegarn nr. 5 og nr. 8

Materialer kan kjøpes hos: Thuve-Stua, thuestua@gmail.com, thuestua-butikk.com

En rute på diagr er to tråder hver vei på stoffet. Pilen på diagr peker inn til midten på løperens kortsider.

Finn midten på stoffet og sy en merke-tråd ut til alle fire sider. Tell ut fra diagr og begynn å brodere på løperens kortsider.

Løperen faldes opp med en enkel hull-søm i perlegarn nr. 8, hvit. Trekk ut en tråd i stoffet 4 tråder utenfor broderiet, og sy hullsømmen over 4 tråder i stoffet. Beregn falden ca. 2,5 cm bred, ferdig brettet. Lag hjørner med skråsnitt.



DMC Perlegarn nr 5 - 320 Pistasj Grønn

7 dk

 Klostersøm

 Plattsøm

 Korssting

 Rette Sting
DMC Perlegarn nr 8 - 320 Pistasj Grønn

1 nøste

 Enkel Vestmannarenning

 Stjernesting
DMC Perlegarn nr 5 - 367 M Pistasj Grønn

5 dk

 Klostersøm

 Klostersøm
DMC Perlegarn nr 8 - 367 M Pistasj Grønn

1 nøste

 Stoppestingstolpe

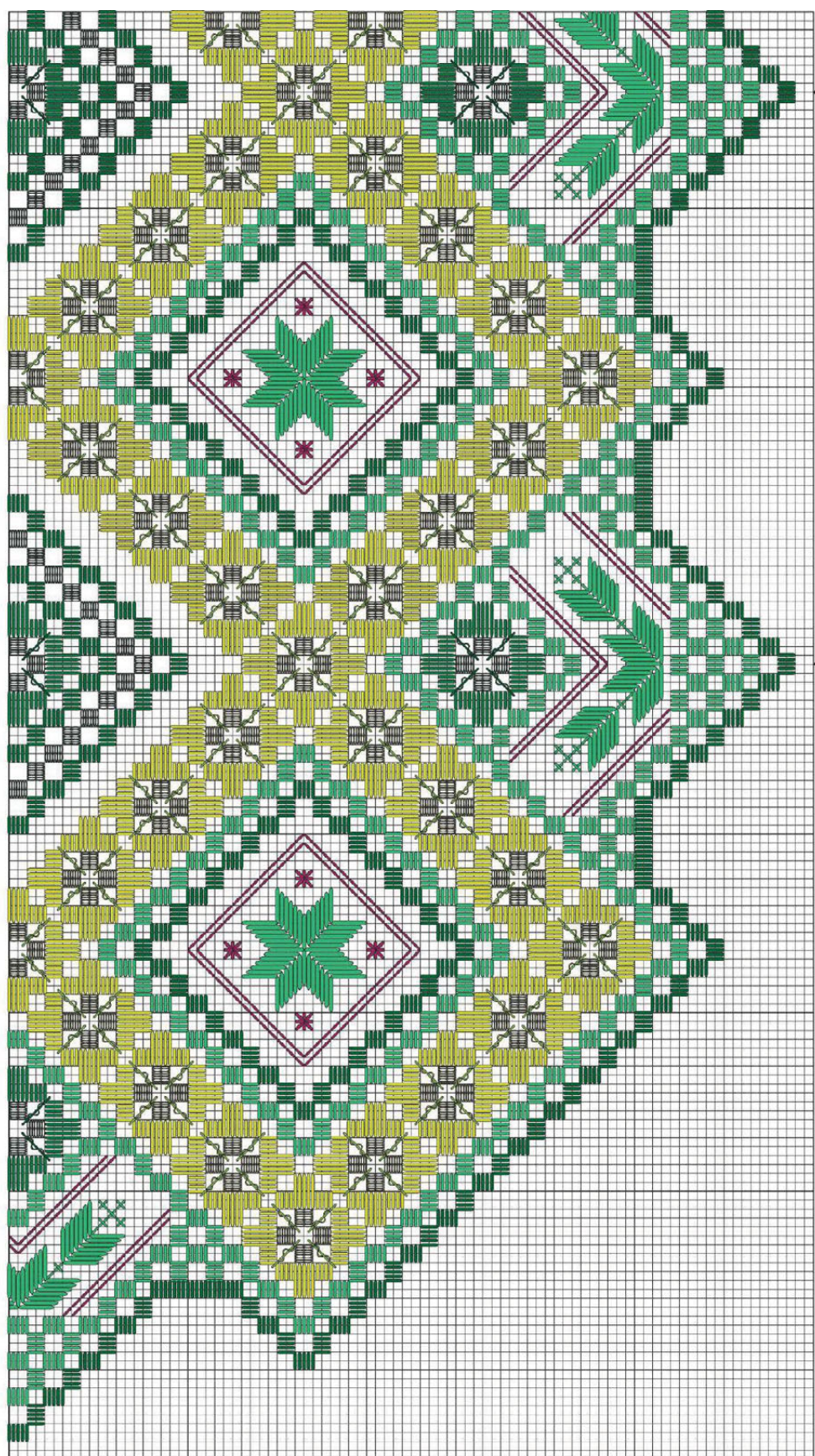
 Slyng
DMC Perlegarn nr 5 - 368 Lys Pistasj Grønn

6 dk

 Klostersøm
DMC Perlegarn nr 8 - 320 Lys Pistasj Grønn

1 nøste

 Stoppestingstolpe

 Slyng


Gjentas 4 ganger



ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



AMMEGENSER

Det er veldig upraktisk å amme når du har på deg en genser – særlig hvis du sitter på en kafé eller et annet offentlig sted. Kaldt kan det også bli. Jeg ble derfor gledelig overrasket da jeg oppdaget

at designer Solvi Laupstad har laget en oppskrift på en ammegenser.

Genseren er delt på tvers i fronten, slik at den lett kan åpnes.

Pris for garn og oppskrift er kr 2.100. Du kan se flere bilder og bestille garnpakke på solvilaupstad.no.

Følg oss på

FACEBOOK

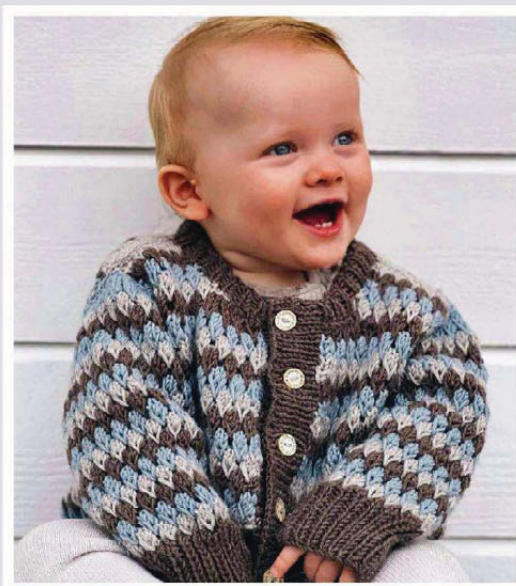
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)

Familiens strikkegruppe

Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

[@familienstrikk](https://www.instagram.com/familienstrikk)



NYDELIG OLDEBARN

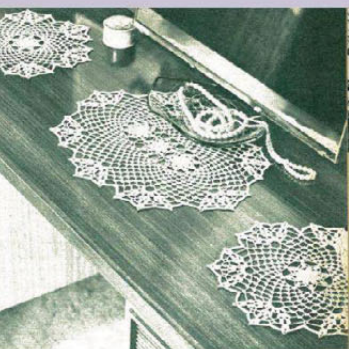
Torgunn Helene Bergh elsker å strikke. Hun strikker mye til barn, barnebarn og oldebarn, og de er veldig takknemlige for det de får. Vi falt for dette bildet av oldebarnet Joel, som Torgunn la ut i Familiens strikkegruppe på Facebook. Joel er 14 måneder gammel og bor i Trøndelag. Ikke tvil om at han er fornøyd med gaven! Torgunn strikker også til søstrene sine og mannen sin, både gensere, sokker, luer og sitteunderlag. Jammen er familien hennes heldig som har en så produktiv, dyktig og gavmild dame i slekten!



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

ER OG BRIKKER er kniplingshekling

Brikker kan være avhengig av så mange
farger, og et helt sett i samme mønster
er. Derfor har det vært mange spørsmål
vinner etter oppskriftene til små
brikker. Her er et par av de vakreste sett, og
vi gir gratis mot et 60 års
frimerke. Se FAMILIEN's egen. Lille
Grensen 3, Oslo 1.



Til en fin bokperm

Et fint formet kors i søppelrør kan
et skaffe oppskriften til. Korset kan
tas ut, stikkes ut og henges opp, til
lone. Bille venter, eller det kan
være på en leserens eller gjestebok. Det
er elegant, enkelt i søppelrør. Bistill
«Vennegaven» (196) og send med et 60 års
frimerke. Se FAMILIEN's egen. Lille
Grensen 3, Oslo 1.

hvis man skal i et lite verk eller
lignende. Ja, de er frimærket med
søppelrør og brikker, som
ingen av dem er så stort som
spørsmål eller spørsmål. Vi
river nok den brikken som skal
ha de ulike posisjon i bildet – så
lange vi kommer ikke mer og
ligger til brikke uten å kunne
opp i brikken.

Vårer er mer fargelag og en

KNIPLINGER TIL PYNT OG NYTTE

«Store og små brikker kan
være anvendelig til så
mangt, til pynt og til dekor-
asjon, og et helt sett i samme
mønster er noe enda mer.
Derfor har det vært mange
spørsmål fra håndarbeidets
venner etter oppskrifter til
små løpere og brikker. Vi
presenterer her et vårlig og
vakkert sett, og oppskriften
sender vi gratis mot et 60
øres frimerke til porto-

omkostninger», sto det i
Familien for 60 år siden. For
samme pris kunne du få
oppskrift på et kors som
kunne brukes til bokmerke
eller monteres på en lese-
perm eller gjestebok. Jeg
lurer på hvor mange som
behersker teknikken i dag?
Send meg gjerne bilde av
noe du har laget selv eller
vakre arvestykker!

I SALG NÅ!

Mønsterstrikk

17. JAN 2025 • KR 109

100
sider
oppskrifter

Nyheter!
**SESONGENS
FINESTE
PLAGG**

**+ Smarte
teknikker
trinn for
trinn**

**GENSEREN
"ALLE" VIL HA**

**VARMT
& VAKKERT
TIL DE
MINSTE**

Ukeblad

Bestill på SMS!

Send SMS: MS25 til 2205

109 kr trekkes fra mobilabonnementet og er hele kostnaden tilknyttet kjøpet.

Eller klikk og bestill på Bladkiosken.no





Cathinka setter kronen på verket

Sjelerø når det sømmer seg

Da livet buttet imot, var det sirlige sting i en velkjent hardangersøm som åpnet veien videre for Cathinka Hoff Strønstad fra Høie.

TEKST OG FOTO: GUNN GRAVDAL ELTON

Jeg var så langt nede. Jeg hadde akkurat møtt den berømte veggen, som så mange ganger før, og jeg ble nesten litt lettet da min svigerinne tok datteren min med seg til Mexico i noen måneder.

Cathinka forteller om noen tunge år. Hun var alenemamma og levde med stadig tilbakevendende utmattelse. Hun hadde rett og slett ikke evnen til å ta det med ro. Allerede i ungdomsårene opplevde hun å stange hodet i veggen gang på gang, helt til hun og legene nå innså at det var et kronisk problem. Da hun ble innvilget uføretrygd, var hun alenemamma med jobb i en bokhandel.

– Min datter vokste opp med en mamma som ofte var hjemme, men som ikke alltid var til stede mentalt. Da hun dro til Mexico, var det en opplevelse for henne, men det innebar også at hun ikke ble confirmert sammen med vennene sine, og at hun heller ikke fikk bunad.

VENDEPUNKTET

Cathinka liker ikke å dvelte for mye ved det mørke. I stedet er det en lys tone i stemmen hennes når hun minnes ti år tilbake i tid og forteller om det som ble vendepunktet.



LINDRING: Cathinka har funnet en slags sjelefred med nål og tråd. Hun hevder alle kan sy hardangersøm, om du bare har tålmodighet og kan tre i ei nål.

tet. Om den hvite tråden som skulle flette seg pent og pynnelig inn i livet hennes og bli et lys i mørket.

Da datteren kom hjem igjen, var hun den eneste i vennegjengen uten bunad. Cathinka forsto at hun

måtte ta seg sammen og gjøre noe. Hun hadde tross alt utdanning innen søm. Nå ville hun oppfylle datterens ønske om en festdrakt.

– Min datter Rebekka syntes naturlig nok at det var litt sårt at hun var den

eneste av vennene uten bunad. Og når jeg først bestemte meg for å sy en til henne, skulle det gjøres ordentlig, sier Cathinka som den gangen aldri hadde sydd bunad eller festdrakt, og som hevder hun ikke helt ante hva hun holdt på med. Men at hun lærte underveis.

– Jeg ville ha hardangersøm i den røde stakken. Ingen fin bunad kommer uten et underskjørt, og det skjørtet skulle ha den fineste av alle vakre sømmer.

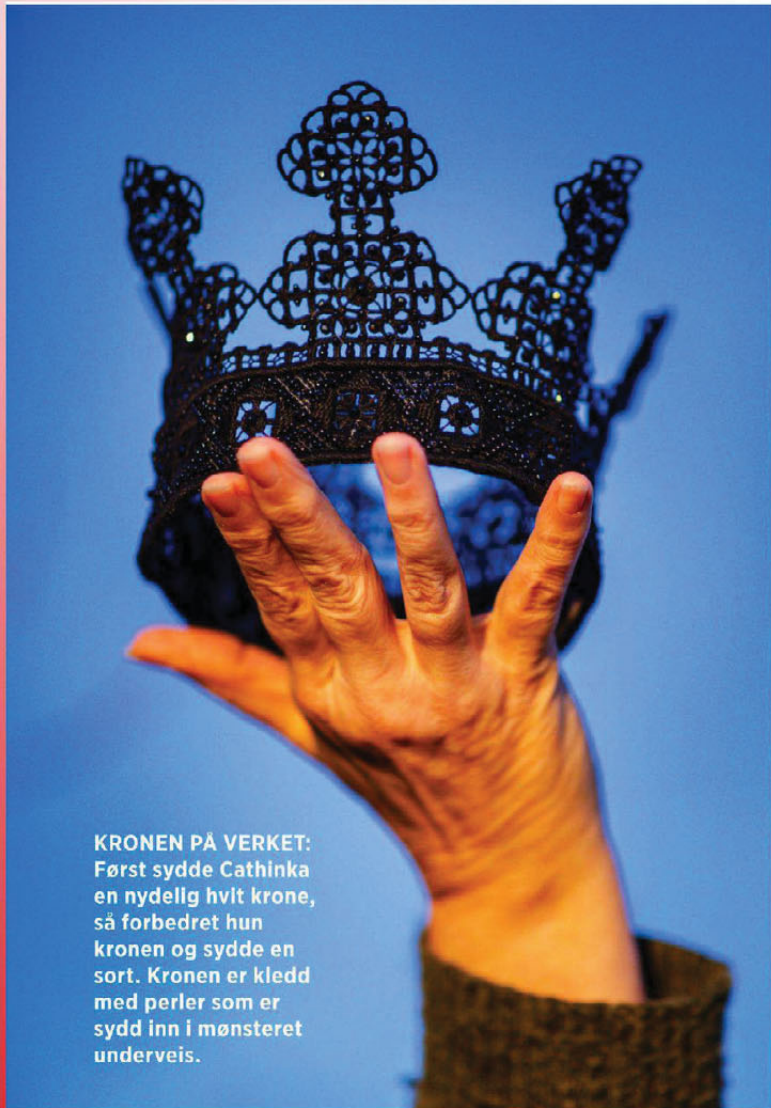
MEDITASJON I HVERT STING

Cathinka begynte å søke på nett for å lære av andres erfaringer. Om det var aldri så vanskelig, så hadde hun bestemt seg for å lære og sy hardangersøm. Hun fikk tips og råd fra grupper på Internett hvor hun ble oppfordret til å sjekke ut australske Yvette Stanton som har skrevet bøker om den tradisjonsrike sømmen. Da hun besøkte Folkemuseet på Utne i Hardanger for å se og lære om bunader, så hun boka til salgs.

– Siden har det ikke vært noen vei tilbake. I broderiene fant jeg ro og fred. Rett og slett sjelerø. Det var heller ikke så vanskelig. Alle kan klare å sy hardangersøm, men for å få det riktig, må →

TABU: Å leke med den tradisjonelle hardanger-sømmen er tabu for mange. Men Cathinka Hoff Strønstad er ikke som alle andre.





KRONEN PÅ VERKET:
Først sydde Cathinka en nydelig hvit krone, så forbedret hun kronen og sydde en sort. Kronen er kledd med perler som er sydd inn i mønsteret underveis.



ESTETISK: Det skal ikke så mye til å pynte opp med Hardangersøm. En slik kaffebrikke gjør inntrykk på gjestene.

TENKER NYTT:
Cathinka utfordret rigide tradisjoner og ville sy hardangersøm uten den såkalte klostersømmen rundt.



”

Man mister lett litt fotfeste når man ikke lenger har en jobb å fortelle om. Brodering av hardangersøm har gitt meg en meningsfull hverdag.

du konsentrere deg akkurat så mye at du ikke kan tenke på bekymringer og forpliktelser. Gode tanker kan få fly, men på grunn av tellingen, er det ikke rom for alvorlige grublerier. Det blir rett og slett litt meditasjon å brodere, sier Cathinka som ble varig ufør på grunn av helsetilstanden.

BODDE I SEILBÅT

Vi sitter i en koselig liten hytte utenfor Haugesund. For noen år siden møtte Cathinka sin store kjærlighet Tore Strønstad. Han er opprinnelig fra Haugesund, og da hans

far ble syk, flyttet de fra Indre Fosen i Trøndelag for å være hos ham. Etter å ha solgt huset i Trøndelag, bodde paret først i seilbåt. De ankret opp i Kopervik på Karmøy, men vinteren der ble for urolig. Storm og dårlig vær ødela nattesøvn og ro.

– Det tappet batteriene og var ikke bra for noen av oss, sier Cathinka.

– Men så dukket denne hytta opp i Tysvær der Tores far vokste opp. Her har Tore et søskenbarn her, en tre-menning der. Det er alltid noen å prate med om du ønsker det.



ØREDOBBER: Hvorfor ikke, tenkte Cathinka og broderte øredobber i hardangersøm.

SEILTE SØROVER: Tore og Cathinka møttes i voksen alder, giftet seg og seilte sammen sørover fra Trondheim til Haugesund. Etter noen måneder i båt, valgte de å flytte til Høie hvor Tores far vokste opp.

Cathinka og Tore valgte å kjøpe hytta og bli værende i Rogaland. Sammen har de pusset opp, lagt inn toalett og har fått hytta i sjarmende god stand og ser for seg å bli sørpå en stund.

– Alt som er her inne, er enten kjøpt brukt, eller var her da vi overtok. Å gå i bruktbutikker er en hobby for meg. Jeg bruker mye tid i butikkene og er nøye på hva jeg kjøper. Jeg finner overraskende mange, nydelige broderier når jeg går i butikkene. Vet ikke folk hvilke skatter disse broderiene er?

BRUDEKRONEN PÅ UTNE

Cathinka viser frem et lite broderi hun har kjøpt. Den sirlige hardangersømmen i den lille brikken har gitt henne inspirasjon til ytterligere utvikling av den tradisjonsrike sømmen. For Cathinka setter spørsmålstegn ved tilsynelatende urokkelige sannheter. Må alt være akkurat sånn som noen for deg har bestemt?

– Da jeg var på Hardanger Folkemuseum, så jeg på den store flotte brudekrona som sto utstilt der. Den er jo laget av stoff med perlebroderier. Men hvorfor har ingen puttet hardangersøm inn i en sånn krone, sier Cathinka som bestemte seg for at det var akkurat det hun ville gjøre. Hun skulle sy en krone.

I starten hadde ikke Cathinka nok kunnskap til å vite hvordan hun skulle få det til. Først måtte hun forstå sammenhengen i selve sømmen.

– De fleste som driver med



”
Min første hardangersøm ble ferdig i 2014. Det var et lite broderi, men jeg kjente underveis at hvert sting var som en renselse, som jeg så sårt trengte.

hardangersøm, ser for seg en grid og på den skal du brodere. Når du kommer til enden, skal det gå opp. Men jeg ville ha en rund søm, og jeg

begynte å tenke på om jeg kunne sy uten klostersømmen som holder på plass fyllet så det ikke rakner. Det er nesten litt tabu å endre på det tradi-

sjonelle mønsteret som utgjør hardangersømmen, sier Cathinka på kav trøndersk.

Hun forteller at det av og til kommer meldinger til henne om at det ikke er lov å vri og vende på denne helligdommen innen norske broderier. Men Cathinka vil gjøre ting annerledes. Hvis ikke, er det jo ikke moro.

MAT OG BRODERIER

En nystekt eplekake blir satt på bordet. Cathinka hen- →

ter is og et lite fat med små, lekke Sarah Bernhard kaker. Mat var hennes store lidenskap før hun ble hektet på broderingen. Hun elsket å bake og lage mat og liker det fremdeles. Men nå har hun alltid sysaker mellom hendene, noe som gjør det vanskelig å håndtere kjøkkenredskapene.

– Min første hardangersøm ble ferdig i 2014. Det var et lite broderi, men jeg kjente underveis at hvert sting var som en renselse, som jeg så sårt trengte. Jeg var så sliten og tappet for krefter. Kroppen min vil rett og slett ikke være med på ting lenger. Normalt er jeg veldig energisk, men helt siden ungdommen har jeg møtt veggen fordi jeg overdriver engasjementet mitt og ikke klarer å tolke kroppens signaler, sier Cathinka som til slutt ble ufør.

– Du blir ikke ufør sånn uten videre, og jeg er ikke skamfull over å si at jeg er ufør. Jeg har jobbet mye i livet, og da jeg ble innvilget uføretrygd, hadde jeg rett og slett ikke mer å gi.

KRONEN PÅ VERKET

Alt Cathinka syr nå, er eget design. Hun finner frem en skattkiste på soverommet i den lille hytta. Her oppbevarer sysaker og sirlig forsegjorte broderier. Hun må lete litt før hun finner den – kronen på verket. Den andre brudekronen hun har laget. Først var det en hvit, så en svart. Kronen hun legger i hendene mine er ubeskrivelig vakkert og uforståelig detaljert utført.

– Det var en utfordring å få et flatt broderi til å bli tredimensjonalt, sier Cathinka og viser hvordan hun har sydd inn ståltråd i sømmen. Stoffet er sydd sammen i en sirkel. Den første, hvite kronen er sydd sammen med en nærmest usynlig skjøl. Denne svarte kronen har trykknapper.

Cathinka setter den sorte



SYDDE FESTDRAKT: Cathinkas datter Rebekka var den eneste i vennegjengen uten bunad. Da måtte mamma sy en festdrakt til henne – selvsagt med hardangersømmen på plass i skjørtet.

”

*Om du kan tre i ei nål,
så kan du også klare å sy
hardangersøm.*

kronen på hodet. Solen er i ferd med å gå ned. I motlyset får den svarte kronen et eventyrlig skjær over seg. Cathinka er som ei hulder som venter på sin brudgom. Kanskje venter nøkken nede ved fjorden? De svarte perlene lokker lysende i solnedgangen.

– Jeg ville lage en krone for å tøy strikken, jeg ville

bevege meg utenfor reglene. Av og til når jeg får en idé, vil den ikke forsvinne. Jeg bare må gjennomføre det. Jeg visste jo ikke hvilken ende jeg skulle begynne i, men jeg lærte veldig mye underveis.

Ingenting er overlatt til tilfeldighetene. Cathinka er perfektjonist. Hun er opptatt av detaljer og at alt skal være riktig, men hun er ikke bun-

det av rigide regler og krav. Alt skal kunne tøyes, så lenge hun holder seg innenfor begrepet hardangersøm.

STOR PÅ SOSIALE MEDIER

Hvordan hun klarer å forme så tilsynelatende perfekte broderier, er nesten en gåte. På grunn av en øyesykdom er hun blind på ett øye og ser relativt dårlig på det andre. Men hun har gode briller og godt lys.

– Om du kan tre i ei nål, så kan du også klare å sy hardangersøm. Hvis stoffet jeg syr på er veldig tett med mange tråder, må jeg kanskje bruke to par lesebriller oppå hverandre, men da ser jeg det jeg trenger, ler Cathinka som også har oppdaget en annen ny ting de siste årene. Sosiale medier på Internett. I dag har hun over 90 000 følgere på Instagram under brukernavnet «Hardangerrebel».

– Jeg skjønner ikke hvorfor de vil følge meg. Jeg legger ut bilder og videoer, men jeg er jo helt elendig på å lage videoer, og jeg vet ikke hvordan man redigerer. Likevel må det jo være noe der som folk liker. I dag har jeg følgere fra hele verden. De fleste følgerne er faktisk i Brasil.

ALDRI SØMLØST

Broderiene har også en annen verdi for Cathinka.

– Broderiene er noe jeg kan vise til, som jeg kan være trygg i. Man mister litt fotfeste når man ikke lenger har en jobb å fortelle om.

Broderingen har gitt meg en meningsfull hverdag. Jeg kan bestemme over mine egne dager nå, og om jeg har en dårlig dag og energinivået er lavt, kan jeg legge alt bort. Hvis dagen er god, broderer jeg masse, sier Cathinka Hoff Strønstad som har lært at livet ikke er sømløst.

Men trange sømmer har blitt litt med videre og strikken mer tøyelig. Livet har rett og slett blitt litt lettere med nål og tråd.

Tove har alltid likt å ta seg en bytur for å komme seg litt ut. -Jeg liker veldig godt å gå tur og å spille kort med venninnene mine hver tirsdag.

Jeg har lagt bort støttestrømpene

De siste årene har jeg hatt veldig hovne ben. Etter å ha vært ute og gått var bena tunge som bly om kvelden, og det selv om jeg bare hadde vært en kort tur ned til butikken. Jeg var derfor nødt til å bruke støttestrømper hver dag.

Oppdaget en annonse for Wonder Legs

Anklene var hovne, og jeg hadde urolige ben. Hele kroppen var tung, og det gode humøret forsvant sakte, men sikkert. Jeg leste en annonse for Wonder Legs™, altså tablettene for



tunge og trette ben.

Jeg fikk lyst til å prøve, og kjøpte en pakke i helsekostbutikken. Det var snakk om 1 tablett om dagen, så det var enkelt å huske.

Lettere gange

Jeg er så glad for at jeg leste om Wonder Legs™. Det virker som om jeg har fått en lettere gange, og jeg kommer meg raskt omkring. Jeg har ikke lenger problemer med tunge og trette ben, og nå ligger støttestrømpene i skuffen. Jeg gleder meg over hvor lett jeg kommer meg av gårde til den hyggelige kortklubben med venninnene mine. Bena føles lette og friske, selv når jeg kommer hjem fra en tur på senteret.

Undersøkelser av furubark fra områder rundt Middelhavet



Forskere har testet de naturlige planteforbindelsene i furubark gjennom mer enn 200 undersøkelser. 27 av disse er spesielt testet for virkning med hensyn til å støtte oppunder funksjonen til vener og kapillærer.



DERFOR ER WONDER LEGS SÅ BRA!

Wonder Legs™ kan hjelpe deg med å opprettholde venenes og kapillærenes normale funksjon. Den unike kombinasjonen av bioaktive næringsstoffer lindrer følelsen av trette bein, som man får etter å ha stått eller sittet i lang tid.

De svenskproduserte tablettene inneholder ekstrakter fra fransk maritim furubark og rødvinblader samt vitamin C. Fransk maritim furubark kan bidra til å opprettholde en normal venøs funksjon. Vitamin C kan bidra til å opprettholde en normal produksjon av kollagen, i tillegg til en normal funksjon av blodkarene.



Her kan du kjøpe Wonder Legs

Wonder Legs™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.

med24.no



sunkost



life



VITA



www.newnordic.no
Online Store

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**

Heksens datter

Leonora følte seg inntil margen trett da hun kom hjem fra forhøret på tingstedet. Der sto en gråtkvalt Rasmine og ventet på henne.

- Du kan ikke bli her, Leonora, hvisket hun og klemte henne inntil seg.
- Ulf tillater det ikke, selv om du er født her og gården tilhørte din far.

ROMAN AV: HELENE HERTZ ILLUSTRASJON: KRISTIN NYGÅRD

HANDLINGEN HITIL:

LEONORA (18) mister sin far i en ulykke, mens moren Rigborg blir anklaget for hekseri fordi hun kan lege sår og sykdommer med urter. Hun drukner da lensmannen og presten tvinger henne til å gjennomføre «vannprøven». RASMINE, morens søster, og hennes udugelige og ondskapsfulle ektemann ULF, overtar gårdsdriften. Leonoras store kjærlighet, nabogutten JOHANNES, blir giftet bort til CAROLINE HANSDATTER. HELGA, vaskekonen, er fæl til å spre rykter om Leonora. Den rike og sympatiske VALDEMAR POULSSØN fra Klostervang kommer på besøk til Leonoras gård for å kondolere og si at han ikke tror på hekseri. Presten, den strenge og fordømmende herr MORTEN, var en pådriver for å få moren anklaget og dømt. Leonora, som har fått opplæring i morens kunnskaper om urter og legende planter, blir redd. Det hviskes om heksens datter, og hun føler seg utstøtt. Da det blir stelt i stand til julegilde på gården, dukker Valdemar opp og byr Leonora opp til dans. Han sier at han angret at han ikke tok til motmæle under prosessen mot moren. Danmark ligger i krig med Sverige, og både Johannes og Valdemar drar i krigen. En dag kommer det bud om at Leonora må hjelpe Caroline, som har født et svakelig barn. Leonora nøler, hun er redd for å bli stemplet som heks.

Hjelp oss jomfru Leonora, tryglet den gamle karen. – Din mor, fru Rigborg, helbredet en gang en kone fra gården som hadde et stygt leggsår. Hun ble helt frisk, og senere fortalte hun at jomfruen hadde arvet sin mors evner.

Leonora nølte. Hun fornemmet hvordan Helga og de andre lyttet anspent til det som ble sagt. Sa hun ja, ville det få sladderer om heksens datter til å blusse enda mer opp. Men nektet hun å hjelpe fordi hun var redd for sitt eget skinn, kom kanskje det stakkars barnet til å dø. Den gode Gud ville synes det var galt av henne å beskytte seg selv på bekostning av barnet.

- Fortell meg først hva som feiler barnet, sa hun til slutt. Mannen fikk et lettet uttrykk i ansiktet.

– Pikebarnet er like gult som månen, selv på det hvite i øynene. Hun trives ikke og er undervektig, ramset han opp.

- Fru Caroline er redd barnet ikke tåler melken hennes, men den lille er for svak til å få i seg annen føde ...

Leonora forsto straks hva det dreide seg om. Hun hadde sett det flere ganger. Nybakte, ulykkelige mødre hadde oppsøkt moren hennes med de avkreftede gule spedbarna sine.

- Jeg blir med deg, svarte hun. – Det kan vel ikke skade å se på barnet og hilse på fru Caroline.

Full av takksigelser ba mannen henne sette seg på hesten, selv ville han traske ved siden av. Leonora ba yngstjenta gi beskjed til moster Rasmine og strammet hodelinnetet.

De hadde kommet et stykke bortover den myrlendte marken før hun snudde seg og skuet tilbake på gården. Arbeidet på jordene hadde stoppet opp. Isteden sto folkene i en halvsirkel rundt Helga, og Leonora følte seg overbevist om hva de snakket om; praten gikk om henne og de kunstene hun hadde lært av sin mor. Hun snudde seg enda en gang og forsøkte å riste av seg engstelsen mens hun gjennomgikk i tankene hva moren gjerne sa til mødrene med de gule barna. Likevel fortsatte angsten å arbeide i henne. Hadde bare faren levd, ville han sammen med henne ha ledd av folkene og skrekken deres for de underjordiske og for Satan selv. Men faren var død, og det var sladderer og snakket som hadde kostet moren livet.

Leonora forsto at Caroline Hansdatter var et godt parti da hun en time senere skrittet inn på gårdsplassen på hesteryggen. Det var fire rader med hus samt uthus. Alt var i ypperste stand og tydet på velstand og dyktighet. Husene var nykalvet, steinene på gårdsplassen var feid, og gjennom den åpne døren fikk hun et glimt av et forråds-kammer med skinker og pølser. En tykk kone kom ut fra forråds-kammeret og ilte henne i møte.

- Endelig, mumlet hun og bet seg i leppen. – Fru Caroline ville det absolutt, skjønt jeg ...

– Ti stille, Astrid! lød en myndig stemme. Leonora gled ned fra arbeidshesten og gjenkjente den unge piken som var blitt forlovet med Johannes ved kristmessen første juledag. Hun var den samme – og likevel ikke. Det muntre glimtet i øynene hennes var borte, og det mørke håret var ikke lenger så blankt.

Nå var hun tynn og uttæret å se til, og Leonora kunne se på hendene hennes at hun hadde måttet ta i et tak mens mennene var i krig.



– Jomfru Leonora skal ha takk for at hun våget seg hit, sa Caroline og så Leonora inn i øynene. – Din mor helbredet en kone herfra, og hun fortalte at du uten anvisning kom med de fornødne remediene.

– Min mor lærte meg meget, men ikke det folk tror, svarte Leonora forsiktig. – Vis meg barnet ditt, fru Caroline. Caroline nikket og førte henne inn gjennom en dobbel,

blåmalt dør. Imponert så Leonora seg rundt. Johannes var åpenbart blitt en holden mann gjennom giftermålet med Caroline.

Da de sto i alkoven, glemte hun husets prakt. For det lille barnet som lå i vuggen så slapt og elendig ut. Øynene var lukket og huden uhyggelig gul mot det hvite linnetet.

– Det er noe som er helt galt, hvisket Caroline. – Den →

lille har så hard mage, hun virker forgiftet. Tror du melken min er dårlig? Jeg tør ikke amme henne mer enn tre ganger om dagen.

Leonora flyttet litt på svøpet barnet var viklet inn i. En rask undersøkelse fikk henne til å riste på hodet.

– Melken din er det beste barnet kan få, sa hun. – Legg henne til brystet hver annen time døgnet rundt og la henne ellers sove. Da kommer det fart både i melken og i barnets fordøyelse, for det viktigste er å få rensket opp i henne. Kjenner du den gule løvetannen?

Den andre kvinnen nikket, og Leonora fortsatte:

– Plukk frisk løvetann to ganger om dagen og press blomstene til det kommer hvite dråper. Drypp noen dråper inn i barnets munn, så løsner magen fort.

Et tungt sukk unnslopp Caroline.

– Jeg kan ikke få takket deg nok. Jeg var redd du ville nekte å komme hit, for Johannes har fortalt at du også hadde godhet for ham.

– Du fryktet meg ikke av noen annen grunn? hvisket Leonora.

Caroline ristet stumt på hodet. I det samme ga barnet seg til å klynke, og Caroline la det straks til brystet mens hun sendte Leonora et trett smil.

Det var sent og nesten helt mørkt da Leonora nådde hjem igjen til fots. Underveis hadde hun gjemt seg hver gang hun møtte en vogn eller folk langs veien. Nå så hun at det som vanlig var lys i alle vinduene på gården, og lyset fra vinduet i stuen falt på moster Rasmine, som sto og speidet over marken. Leonora tvang de trette bena til å gå forttere. Rasmine var selvfølgelig bekymret for henne.

– Det var tåpelig av deg, skjente Rasmine med en stemme som skingret av bekymring. – Hvis barnet dør, blir du anklaget, ja, kanskje du blir det i alle fall!

– Jeg kunne ikke annet, svarte Leonora.

Rasmine grep henne i armen og så nøye på henne.

– Ulf har fått utslett på armen, og han sier at du har rørt ham der. Er det sant, Leonora? Han og Helga snakker nesten ikke om annet. Gikten hennes har også hugd tak igjen.

Leonora var på nippet til å si at hvis hun hadde rørt Ulf, måtte det ha vært den gangen hun forsvarte seg mot ham etter julegildet hos Stolt. Men hun holdt tann for tunge og bare ristet ulykkelig på hodet. Rasmine advarte henne mot å snakke om det som hadde skjedd hos Caroline, men det hadde Leonora selv tenkt å tie om.

Kornet spirte godt på marken, og gårdens ene ku hadde født en kalv da Leonora ble innkalt til forhør på Vesterled byting. Det var yngstejenta som skingrende gjorde oppmerksom på at mennene fra byens råd var på vei mot gården til fots for å hente henne. Det slo Leonora at hun tross alt ikke ble hentet i et bur med hjul, slik moren var blitt. Da hadde også selveste lensmannen på Romerhus og Morten prest vært med til hest. Men lensmannen var i krigen nå, og herr Morten hadde det travelt med å passe på et annet sogn også, der presten var død av pest.

Moster Rasmine ga seg til å gråte ved synet av den langsomme prosesjonen, mens Ulf fikk hektiske, røde flekker i kinnene og smattet på pipen. Han trakk opp ermet for å vise mennene eksemet sitt. Leonora visste at det var skabb. Men han trodde det var hun som hadde gitt ham kløen.

Det var mannen fra Vesterled Søndergård, som lå midt i byen, som tok ordet først.

– Vi vil ha deg med til bytinget, Leonora Mariusdatter, sa han. – Vitner kan fortelle at du kan hekse og gjøre trolldomskunster som din mor.

– Mor, som ble frikjent i vannprøven? sa Leonora uten å blunke. – Da skal jeg som henne følge frivillig med. Noe annet valg har jeg vel heller ikke?

De svarte ikke, men grupperte seg slik at hun kom til å gå midt mellom dem. Ikke et ord ble sagt på veien, og ikke en anklage ble luftet. Likevel ble Leonora klar over at alle visste beskjed. Folk de møtte på veien, stirret på henne med store, redde øyne og trakk seg fort vekk.

Leonora hadde ikke vært i Vesterled etter at moren druknet i mølledammen i vannprøven. Da var det kaldt, nå lå byen badet i varmt solskinn. Men mølledammen lå sort og bunnløs og så ut til å være like iskald som den gang.

Det gyste i henne da de passerte den på vei til tingstedet, som var en lysning rigget til med steiner i en stor sirkel rundt et bord.

Det var ingen sitteplass til Leonora, men mennene satte seg, én etter én på de runde steinene der en planke gjorde tjeneste som sete. Mannen fra Søndergård satte seg som den mest betydningsfulle ved bordet, og han trakk frem en rull papir fra vesten og ga seg til å ramse opp Leonoras forbrytelser.

– ... slik som hun skal ha berørt konen Helga i sin egen husholdning og derved forårsaket stor og evig skade på hennes hofter, som verker bestandig, stavet han seg langsomt frem. – Også husbonden Ulf er blitt rammet av stor skade på huden, så vel som en kone fra Østerbjerg mener å ha blitt syk etter at Leonora Mariusdatter kastet onde øyne på henne ved julemarkedet. Hun har også bedrevet heksekunst overfor Caroline Hansdatters nyfødte.

Endelig så han opp. Mens han snakket, hadde en stor, lyttende menneskemengde samlet seg rundt tingstedet. Dempet hvisking lød som en svak vind.

– Erkjenners hun seg skyldig i dette og i å ha drevet den ondes spill blant folk her i egnen, slik hennes mor gjorde? spurte han.

– Som den gode gårdsmann husker, ble min mor frikjent, svarte Leonora høyt og tydelig mens hun av all makt forsøkte å skjule hvor redd hun var. – Min mosters ektemann hadde allerede skabb da han kom til gården og kan godt ha smittet andre. Helgas hofter har verket lenge, spesielt når arbeidet venter. Og hva julemarkedet angår, må denne konen ha sett feil, for jeg var ikke der i år – noe Helga og Ulf kan bevitne.

Det oppsto en kort pause. En annen av mennene ga seg til å mumle at en heks saktens kunne være to steder på samme tid, men nå oppsto det uro blant tilhørerne. Noen forsøkte å bane seg vei gjennom de tettepakkede tilskuerne. Leonora snudde seg og gjenkjente Caroline Hansdatter. Johannes unge kone hadde barnet sitt på armen, og et blikk var nok for Leonora til å fastslå at barnet trivdes. Hudfargen var normal, det hadde lagt på seg og kunne holde hodet selv.

– Vær på vakt alle sammen, og tenk over om kanskje den onde driver sitt spill med dere! ropte Caroline da hun trådte frem i kretsen av steiner. – For anklagen om hekseri med barnet mitt er en så grusom løgn at Satan selv må ha tenkt den ut. Leonora rådet meg til å amme annenhver time samt dryppe saft av løvetann i barnets munn. Og den gode Gud vet at jeg selv plukket hver eneste blomst. Da skal kanskje jeg også anklages for hekseri?

Hun tidde og stirret hver enkelt av mennene i øynene.

Leonora holdt pusten mens hun så hvordan noen ble røde i pannen, mens andre så bort.

– Tror dere også at Valdemar Poulssøn hadde trådt dansen med henne hvis hennes mor hadde forgjort hans hustru? fortsatte Caroline. – Byens gode menn burde passe levebrødet fremfor å anklage uskyldige kvinner. Leonora Mariusdatters eneste forbrytelse er at hun er kysk og vakrere enn de fleste og dermed får stygg misunnelse til å trives!

Hun tidde og så avventende på mannen fra Søndergård. Han kremtet lenge og lot til å overhøre at en kvinne i mengden hvisket noe om «heksesammenkomst».

– Da ser det ut til at anklagene må være grunnløse, sa han endelig. – Leonora Mariusdatter kan fritt forlate stedet.

Leonora følte seg inn til margen trett da hun gikk alene hjem til gården. Bak seg skimtet hun en skikkelse og ble klar over at det var Helga. Hun måtte ha blitt med til Vesterled i smug.

Igjen så Leonora på lang avstand at moster Rasmine ventet på henne i kveldslyset. Men denne gangen sto Rasmine mellom en del sammenknyttede bylter, og hun var ikke sint. Isteden silte tårene.

– Du kan ikke bli her, Leonora, hvisket hun og knuget den unge piken inntil seg. – Ulf tillater det ikke, selv om du er født her og gården tilhørte din far.

Leonora ble tørr i munnen og fikk ikke frem et ord. Hun hadde jo aldri bodd noe annet sted. Hun blunket mot byltene og gjenkjente sine egne klær og noen tepper, puter og redskaper fra kjøkkenet.

– Dra til den forlatte kullsvierhytta i Stenskov, fortsatte Rasmine og trykte fire daler i hendene hennes. – Jeg skal sørge for at det blir brakt mat dit ...

Hun trykte et fort kyss på pannen til Leonora, vendte seg gråtende om og forsvant inn i huset. Leonora følte seg bedøvet da hun samlet byltene sammen og bega seg vekk fra gården. Hun hadde bare gått et kort stykke da hun møtte Helga, som trakk seg vekk fra veien og stirret på henne med et både redd og hoverende blikk. Leonora så ned og oppmuntret seg selv ved å tenke på Caroline Hansdatter. De kunne vel aldri bli venner, men barnet var reddet, og Caroline hadde modig talt hennes sak.

Sommeren var varm, og Leonora fikk innrettet seg sånn noenlunde i hytta. Gjenferd og overjordiske vesener fryktet hun ikke, men hun var redd for at Ulf eller noen andre skulle komme. Det gikk fort opp for henne at ingen torde. Til gjengjeld ble hun flittig besøkt av syke, og nå var hun tvunget til å ta seg betalt i naturalier for sine tjenester. Selv en fornem kvinne søkte til hytta. Hun satt i en vogn fra Sofieborg, og ansiktet hennes var skjult bak et slør. Kvinnen klaget over for sterk månedsrensing, og Leonora ga henne flaske med uttrekk av bærene fra slåpetorn. Kvinnen takket ved å trykke en daler i hånden hennes, og deretter ville hun nysgjerrig vite om Leonoras skjønnhet var naturlig. Hun kunne også berette at krigen var over, og at kongen hadde mistet et øye.

Leonora hadde holdt opp å frykte natten og skvatt ikke da en høy, bred skikkelse trådte frem mellom træernes blå skygger en kveld. Den dempede vrinskningen fra en hest

hadde på forhånd gitt henne varsel. Hun skjulte seg bak hytta, men trådte frem da hun gjenkjente Valdemar Poulssøn.

– Du er tilbake fra krigen og i god behold, utbrøt hun og smilte til ham.

– Og du smiler selv om du både har vært anklaget og er blitt kastet på dør, svarte han. – Jeg trenger din hjelp, Leonora.

Først nå så hun at han trakk på det ene benet, og han stønnet av smerte da hun fikk ham til å sette seg inne i hytta. Det var så mørkt at hun måtte tenne et talglys.

Skjæret fra flammen falt på et betent sår i siden på ham. Selv om hun hadde sett mye, måtte hun tvinge seg til å bite seg et gisp.

– Synes du at jeg er motbydelig? spurte Valdemar med et smil.

– Nei, slett ikke, svarte Leonora fort.

– Men såret er motbydelig. Jeg vil rense det og bandasjere deg. Noe av det døde vevet må jeg skjære vekk.

Hun tidde og så på ham. Det ville bli smertefullt, men han nikkete bare og sa at han trygt la sin skjebne i hennes hender.

Valdemar sa ikke et eneste ord, men han svettet så det dryppet av ham mens Leonora fjernet betennelse, skar i det døde vevet og rensket sårkantene. Til slutt dekket hun såret med blader av rødbete og ga ham et avkok av valerianablader i en flaske.

– Drikk dette i kveld, så får du nok sove, sa hun.

Han tok flasken og grep rundt håndleddet hennes. Leonora kunne se at han var merket av krigen og såret.

– Du skal ha takk, sa han hest. – Kom til Klostervang dersom du har behov for det, du er alltid velkommen.

– Takk, smilte hun.

– Dessuten ... nei, du er så ung, jomfru Leonora.

Han tidde brått og reiste seg. Lett vaklende kom han seg bort til hesten sin i mørket og opp på den. Leonora sto lenge og lyttet til lyden som langsomt svant gjennom skogen.

Bare to dager senere, om kvelden, kom nok en bredskuldret skikkelse til Leonoras hytte. Hun satt utenfor og kjemmet håret etter å ha vasket det, og det første som falt henne inn, var at Valdemar hadde kommet tilbake for å få rensket såret. Hun reiste seg straks og bandt hodelinnet sitt, så gjenkjente hun til sin overraskelse Johannes.

Uten å komme på et eneste ord ble hun stående helt stille og se på ham mens han løp over lysningen og helt bort til henne, grep hendene hennes og knuget dem hardt.

– Caroline har fortalt meg alt, sa han mykt. – Jeg er klar over motet du viste ved å redde datteren vår, Kirsten. Nå trives hun og er tykk og frisk.

– Det gleder meg, svarte Leonora usikkert. Nå var Johannes en gift mann, og hun hadde vekslet ord med konen hans og kurert barnet deres. Likevel følte hun seg sikker på at det hun leste i øynene hans var den samme elskovsgløden og det samme begjæret som før.

– Jeg har makt selv nå og har gjort det bra i krigen. Jeg har med meg bytte hjem, fortsatte han. – Caroline er min hustru, men du kan bli min frille, Leonora. Da kan jeg sørge for deg og gi deg den beskyttelsen du trenger.

”
– *Erkjenner hun seg skyldig i å ha drevet den ondes spill blant folk her i egnen, slik hennes mor gjorde?*

Mitt hat var egentlig kjærlighet

Da Atle forlot meg, følte jeg meg sviktet og lur, og jeg la ham for hat. Hatet tok bolig i meg, og jeg lot alle rundt meg få høre hvilken nedrig og ansvarsløs mann jeg hadde vært gift med.

Når jeg nå sitter ved mitt eget kjøkkenbord og skriver ned min historie, er det med en flau smak i munnen. Jeg har gjort og sagt så mye dumt gjennom årenes løp, og har vært nødt til å ta et oppgjør med meg selv. At hat og ondskap kan komme som et resultat av intens kjærlighet, er min fortelling et bevis på.

Alt sammen begynte den gangen jeg var 22 år og møtte mannen som jeg visste måtte bli min for alltid. Atle var høy, mørk og kjekk. I tillegg virket han ansvarsfull og snill. Da han viste meg interesse, var det som om jeg svevde på rosa skyer. Jeg gjorde alt jeg kunne for å tekkes ham – hele tiden.

Da jeg ble gravid, bare ett år etter at vi ble et par, var det ikke planlagt, og Atle var nok litt skremt ved tanken på det store foreldreansvaret. Jeg for min del var bare lykkelig. Jeg hadde jo nå kapret ham for evig tid, tenkte jeg.

Min mor og jeg overtalte ham til å si ja til å gifte seg, slik at vårt lille barn kom til verden med trygge og fine rammer rundt seg. Jeg var så yr av lykke at jeg ikke så all tvilen til mannen som ga meg sitt ja. Jeg var så fornøyd med tingenes tilstand at jeg ble blind for Atles usikkerhet.

Som den pliktoppfyllende mannen han var allerede da, gjorde han det han kunne for å gjøre meg tilfreds. Vi ble foreldre til lille Eirik, og Atle var den stolteste pappaen jeg hadde sett. Å se far og sønn sammen gjorde meg varm om hjertet. Det var vi tre par øyne rundt et bord. Jeg så på mannen min og følte en inderlig kjærlighet.

Slik jeg så det, hadde vi et godt ekteskap. I dag ser jeg at jeg levde på en løgn. Jeg var så opptatt av å ha pene gardiner, nystrøkne duker og et støvfritt hjem at jeg glemte å gi mannen min oppmerksomhet og varme. Å fremstå som en perfekt familie var viktigst for meg.

Han fant seg en annen, og det burde kanskje ikke ha kommet som et sjokk. Det var likevel det mest uventede som kunne ha skjedd meg. Da han fortalte meg at han ville skilles, ble jeg hysterisk og bare gråt og gråt. Jeg tryglet og ba ham om å gi meg en sjanse til. Da jeg innså at jeg ikke kom noen vei, mobiliserte jeg hat og hevtanker.

«Du skal ikke få se sønnen din mer enn akkurat det loven sier», sa jeg. Fra den dagen gjorde jeg det jeg kunne for å stikke kjepper i hjulene for Atle og den nye kjæresten hans. Jeg ble hunddjevelen nummer en, og lette etter feil og mangler ved kvinnen som tok min plass.

Blant venner og i min egen familie fortalte jeg om hvor elendige oppdragere min eksmann og den nye samboeren var. «Hun lager ikke engang ordentlig mat», sa jeg, og fortalte om suppeposene som ble servert til middag hjemme hos dem flere dager i uken. Hun var et elskelig vesen og mye mer avslappet enn meg.

I ettertid kan jeg innrømme at jeg så dette selv også. Cathrine forsøkte å være hyggelig mot meg, og hun holdt en lav profil. Ikke engang når jeg laget bråk, kom hun på banen. Også Atle forholdt seg rolig. Huff, det er virkelig flaut å tenke på hvor fæl jeg var og hvilken tålmodighet de møtte meg med.

Jeg vet ikke hvor mange år av mitt liv jeg brukte på å lage trøbbel for andre. Jeg la premissene for samværet mellom far og sønn, helt til jeg ikke lenger klarte det. Da Eirik ble tenårings, fikk jeg beskjed om å oppsøke psykolog. «Mamma, kanskje er du ikke kommet over pappa, siden du oppfører deg som du gjør», sa min egen sønn til meg. Det var litt av en melding å få fra sitt eget barn. Jeg glemmer det aldri.

Da Eirik begynte å ta avstand fra meg, fikk jeg noe å tenke på, men i stedet for å ta selvkritikk, ble jeg sur og forurettet. «Så dette er takken du gir meg for å ha tatt vare på deg i alle disse årene», sa jeg til ham. Jeg minnet ham om at faren ikke hadde stilt opp en brødel av det jeg hadde gjort.

Gjennom alle årene som enslig bar jeg på en stor sorg og et voldsomt nederlag – at jeg ikke klarte å holde på mannen jeg elsket og fikk et barn med. Jeg klarte ikke å glemme Atle. Hver gang jeg så ham, var det som om kroppen ble fylt av fortvilelse. For å få knuten i brystet bort, mobiliserte jeg sinne og hat. Hatet ble min overlevelsesstrategi.

Tiden jobbet heldigvis for meg. Da jeg fylte 50 år, hadde Eirik flyttet ut og jeg hadde på et vis forsonet meg med min



LEVDE PÅ EN LØGN: Slik jeg så det, hadde vi et godt ekteskap. I dag ser jeg at jeg levde på en løgn.

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

skjebne. En ny mann har det aldri vært plass til i hjertet mitt. Da sønnen min giftet seg, klarte jeg å arrangere bryllup i samarbeid med min eksmann og hans Cathrine.

Uten aggresjon, og bare med velvilje og vennlighet, snakket vi sammen. Det slo meg at hun var et nydelig menneske. På en måte erkjente jeg det med sorg i hjertet, men på den andre siden følte det godt at vi kunne omgås som venner.

Jeg så at hun var glad i min sønn. Jeg oppdaget at Atle og jeg kunne snakke hyggelig sammen som voksne mennesker. Vi kunne være stolte sammen over den flotte sønnen vår.

På mine eldre dager begynte jeg å strikke. Jeg strikket gensere til alle rundt meg og fikk masse skryt tilbake. Gleden kom tilbake i livet mitt gjennom et barnebarn. Jeg, som alltid har vært hysterisk opptatt av å ha det perfekt rundt meg, begynte å slappe mer av. «Mamma, du har forandret deg, og det er positivt», sa sønnen min en dag, da han hentet datteren sin. Jeg visste ikke hva jeg skulle si da han sa det, så jeg bare smilte og ga ham en klem. «Vi blir klokere med årene.» Det var det jeg skulle ha sagt.

For tre år siden fikk min eksmanns kone en alvorlig kreftdiagnose, og familien vår gikk inn i en tung tid. Bare tre måneder etter at kreften var oppdaget, døde Cathrine. Atle var i sjokk og sorg. Jeg syntes forferdelig synd på ham. Da stemoren døde, ba Eirik meg om å være så snill å invitere faren på våre faste søndagsmiddager.

I begynnelsen var jeg i tvil. «Hva vil han tenke?» innvendte jeg. Heldigvis lot jeg meg etter hvert overtale til å inkludere min eksmann, som jeg hadde brukt så mange år på å hate. I flere måneder spiste vi søndagsmiddagene sammen.

I julen for to år siden kom Atle på trappen med en stor bukett røde roser. «Jeg vil bare takke deg for alle de fantastiske flotte søndagene du har gitt meg. Middagene hos deg er ukens høydepunkt», sa han. Jeg så inn i øynene hans og så at han så på meg med varme og godhet. Da jeg sto i døråpningen med buketten i armene og så ham gå inn i sin bil, var kroppen min i brann. «Jeg elsker ham ennå», tenkte jeg.

I månedene som fulgte så jeg mer og mer til Atle, og vi snakket om livet i sin helhet. En kveld, da vi satt med hver vår kopp kaffe, tok jeg mot til meg. «Jeg er lei for alt det vonde jeg gjorde mot deg», sa jeg. Han møtte blikket mitt og sa at han hadde tilgitt meg for lengst. «Jeg er den som burde ha bedt om unnskyldning. Måten jeg forlot deg på, var feig og utilgivelig», sa han, men la til at vi den gangen var for forskjellige – at det for ham var riktig med et brudd.

Jeg er 64 år nå, og bor ikke lenger alene. Mannen jeg en gang ga mitt ja til har flyttet inn, og vi har bestemt oss for å bli gamle sammen. Livet har gjort oss mye klokere enn det vi var tidligere. Jeg takker høyere makter hver dag for at min dumhet ble tilgitt. Sannheten er at jeg aldri hatet Atle. Alt jeg gjorde mot ham, var et resultat av fortvilet kjærlighet.

«Det hendte meg» er innsendte fortellinger fra lesernes hverdag. Navn på personer og steder er forandret, og personene på bildet er ikke identiske med noen i fortellingen.

EN FIN VÅR

I dag ville hun ikke tenke på Thomas. I dag ville hun bare nyte dagen. Der og da bestemte hun seg for at hun ville gjøre en hyggelig ting hver dag. En handling som bare skulle bringe glede.

NOVELLE AV: JOHANNE KRISTENSEN ILLUSTRASJON: RAGNA LISE VIKRE

Vinteren hadde vært uvanlig kald uvanlig lenge. På tross av de lave temperaturene hadde det kommet uvanlig store mengder snø, noe Jenny både kjente og så på armmusklene. Det likte hun når hun så seg selv i speilet, men nå var hun lei likevel av å måke oppkjørselen flere ganger i uken. Hun var til og med lei skiturer og lengtet etter bare turstier og bølgende tepper av hvitveis. Hun måtte innrømme for seg selv at det var en grense for hvor sjarmerende det var å måtte kle på seg flere lag med ull hver gang hun skulle stikke nesen utenfor døren. De første ukene likte hun å finne frem luer og votter hun hadde glemt at hun eide, og pakke seg inn og gå lange turer på føttene eller på ski i de kjølige vinterkveldene. Men etter hvert ble turene kortere og sjeldnere, og snart var det et ork å komme seg ut bare et par ganger i uken. Det hadde sikkert vært annerledes om hun fortsatt hadde en å gå sammen med, men det nyttet det ikke å tenke på. Ting ble som de ble av en grunn.

Fra midten av februar sjekket Jenny langtidsvarselet på Yr flere ganger for dagen i håp om å få et glimt av varmegra-der der fremme et sted. På samme tid året før, var de første vårtegnene begynt å bli synlige. Men en dag da kalenderen viste mars, ga hun opp og lovet seg selv at hun ikke skulle åpne appen på minst en uke. Hun ble likevel bare skuffet. I stedet ville hun se ut på himmelen med det samme hun sto opp om morgenen. Da kunne hun selv finne ut hvordan dagen kom til å bli, og gjøre det beste ut av den. Med det samme hun hadde tenkt tanken, ble hun på merkelig vis fylt av helt ny energi. Det var som en bør som falt av skuldrene, og med ett fikk hun lyst til å danse til sangen på radioen.

– Men hvorfor gjør jeg ikke bare det?

Jenny spurte ut i luften. Måtte le litt da hun hørte seg selv svare at det var så lenge siden at hun nok hadde glemt hvordan man danset.

– Danse med meg selv, snakke med meg selv, hva blir det neste, lo hun og skrudde opp radioen for å la seg rive med av

rytmene. Da sangen var ferdig, satte hun på favorittlisten fra for lenge siden på Spotify, og forsvant inn i dansetranssen. Etter noe som kunne være bortimot en time, sank hun sammen i sofaen. Sliten, svett og gladere enn på lang tid. En dag som hadde begynt temmelig grått, viste seg å bli den beste dagen hun kunne huske. Så lite som skulle til! En liten forandring i tankegangen kunne føre til en så stor lettelse i tanker og kropp.

Neste morgen våknet Jenny frisk og uthvilt for første gang på lang tid. Hun dro til side gardinene og kikket opp på vinterhimmelen. Den var mørk gråblå og hadde fortsatt noen funkende stjerner på. Det kom til å bli en fin dag. Hun strakte seg og nøt følelsen av å være uthvilt.

Helt siden Thomas en tirsdag ettermiddag bestemte seg for at hun allikevel ikke var hans store kjærighet og tok med seg pikk og pakk, hadde hun sovet dårlig. Hun hadde overhodet ikke sett det komme. Hadde spurt hva hun gjorde galt, om de kunne snakke sammen om det han mente manglet, men han hadde bestemt seg, sa han.

– Det er ingenting mer å hente. Jeg har virkelig prøvd, sa han og ga henne en plikt-klem før han forsikret henne om at han tross alt ønsket henne alt godt.

– Jeg håper du finner en som passer bedre sammen med deg, var det siste han sa på vei ut døren.

Jenny ble sittende igjen med halvparten av møblene og hodet fullt av gnagende spørsmål. Var hun vanskelig å leve med? Å elske? Var hun umulig å passe sammen med?

Men i dag ville hun ikke tenke på Thomas. I dag ville hun bare nyte dagen. Det var så mye å glede seg over, hvis hun bare åpnet øynene og sjelen. Da hun satt med kaffekoppen etter frokost, bestemte hun seg for at hun ville gjøre en hyggelig ting hver dag. En handling som ikke hadde noe annet formål enn å skape en flik av glede, enten for henne selv eller noen av dem rundt henne.

Hun logget seg på hjemmekontoret og hilste på kolle-



gene. Hver morgen hadde de et møte som oppsummerte gårdsdagen og planene for dagen i dag, i tillegg til at de fortalte hverandre litt om hva som foregikk i livene deres. Det var lite for tiden, likevel var det alltid noen som hadde noe morsomt å bidra med, slik at starten på den annerledes arbeidsdagen ble litt lysere. Som oftest var det Niklas som bød på en anekdote fra livet som enslig kar med hjemmekontor og minimal sosial kontakt. Hun beundret ham for det. At han klarte å se noe positivt i alt det som var så annerledes for tiden. Det var bare noen måneder siden han ble ansatt, og hun hadde bare så vidt truffet ham i levende live et par ganger da både han og hun var nødt til å gå en snartur innom kontoret. Likevel følte hun på en måte at hun begynte å kjenne ham.

Solen skinte inn på kjøkkenbordet der Jenny satt. Solstrålene fikk snøen til å glitre som tusenvis av diamanter. Et par dompaper satt i toppen av naboens tre og så ut som de flørte med hverandre. Satt tett sammen og plukket

hverandre med nebbene, før en av dem flyttet seg et lite stykke og nikket med hodet. Så hoppet den tilbake og fortsatte plukkingen. Dette gjentok seg flere ganger helt til de fløy bort sammen. Jenny smilte og så på klokken. Det var på tide med lunsjpause. Det hun savnet aller mest ved å sitte hjemme og jobbe, var akkurat lunsjen. Det å gå sammen ned i kantina og sette seg på det faste bordet med den faste gjengen og prate om løst og fast. Og le. Som hun savnet latteren i rundt lunsjbordet! Hun sukket. Det kom til å bli normalt en gang. Alt ville bli bra. Hun sukket enda en gang da hun kikket i kjøleskapet. Der var det fint lite som minnet om utvalget i kantinedisken.

Hun tittet ut igjen og bestemte seg. I dag skulle bevilge seg lunsj fra yndlingskafeen. Hadde jobbet så effektivt at om hun ble ute mer enn en halv time, hadde hun ingen grunn til å få dårlig samvittighet.

– Dagens glede går til meg selv, hvisket hun idet hun sto utenfor og pustet inn den friske luften. →

Kafeen lå vanligvis ett kvarters gange hjemmefra, men i dag var Jenny så ivrig at spaserturen minnet mer om en joggetur. Bare ti minutter brukte hun på veien, og hun kom i samme øyeblikk som eieren åpnet for gjester. Hun hilste blidt og viste vei til et vindusbord.

– Venter du på noen, eller vil du se menyen med det samme?

– Det er bare meg, men jeg trenger ikke menyen. Jeg tar gjerne kyllingsalaten og juice.

Jenny trodde hun smilte innvendig, men da hun så seg selv i vinduet, oppdaget hun at smilet viste på utsiden også. I samme øyeblikk fant vintersolen veien mellom bygningene og blendet henne. Som om den hilste henne velkommen ut fra eremitt-tilværelsen, tenkte Jenny, smilte enda bredere og lukket øynene. Hun lyttet til aktiviteten på kjøkkenet, kjente duften av nykvernet kaffe og varme fra solen gjennom vinduet.

Da eieren kom med den fristende salaten, tok det en stund før Jenny klarte å samle seg for å spise. Hun hadde visst vært langt borte i en fantasi om at våren var her, tenkte hun og ristet lett på hodet. Kunne ikke huske at hun noen gang hadde vært så opptatt av å få vinteren unnagjort. Men snart var hun fullt konsentrert om yndlingssalaten som smakte bedre enn noen gang. Hun merket derfor ikke at døren gikk opp med jevne mellomrom, og at det satt mennesker ved hvert av bordene som var færre og sto lenger fra hverandre enn vanlig. Ikke før hun hørte en merkelig kjent stemme spørre som det virkelig var fullt allerede.

– Nå som jeg endelig kom på den glimrende ideen at jeg ville spise lunsj ute, er jeg for sen?

– Ja, det virker som om alle har fått den samme ideen samtidig i dag, sa servitøren og viste med hånden utover lokalet. – Og som du skjønner, har vi færre bord enn vanlig.

Jenny snudde seg. Niklas speidet utover lokalet, ristet på hodet, og skulle til å gå igjen.

– Det er plass ved dette bordet, sa hun plutselig.

Niklas hørte henne ikke, var allerede på vei til å åpne døren. Servitøren så spørrende på Jenny.

– Stopp ham, ropte hun til egen forskrekkelse og andres underholdning. Niklas bråsnudde og sveipet med blikket over alle gjestene. Da øynene møtte Jennys, var det som om han ikke kjente henne, og han søkte videre. Noe sank i Jenny, og hun angret på utbruddet. Det var ulikt henne å følge en impuls på den måten, og nå skjønte hun hvorfor hun brukte å la være. Med en klump i halsen kikket hun ut vinduet igjen og ønsket bare å forsvinne.

– Men, Jenny! Det er jo deg.

Alle hørte gleden i Niklas stemme, og en lav summing blandet med varm latter bredte seg i lokalet. Jenny snudde sakte på hodet, og fikk se en smilende Niklas stå ved bordet hennes.

– Får jeg sitte her med deg, altså?

Jenny svelget klumpen og nikket.

– Hvis du har lyst?

Han lot seg ikke be to ganger, og på en, to, tre hadde han bestilt mat til seg og kaffe til henne og satt som det mest naturlige i verden på den andre siden av bordet. På behørig avstand, likevel nærmere enn noen gang før.

Med det samme visste ikke Jenny hva i all verden hun

skulle finne på å snakke om, men hun behøvde ikke bekymre seg. Snart snakket Niklas og hun sammen som om de hadde kjent hverandre i evigheter. De snakket om jobben, om savnet av en normal arbeidsdag.

– Selv om jeg aldri har opplevd noe annet i denne jobben, savner jeg å gå til lunsj sammen med kollegene mine, sa Niklas.

– Det er det jeg savner aller mest, sa Jenny. – Det er dagens høydepunkt.

– Apropos lunsj, sa Niklas langsomt, – så har jeg nok brukt opp tiden og vel så det.

Jenny så på klokken og oppdaget til sin overraskelse at det var gått nesten to timer.

– Jeg må tilbake!

Hun reiste seg raskt, betalte i disken og kikket etter Niklas. Han var like bak henne.

– Hvor bor du? spurte hun da de var utenfor.

Hun fortalte ham det, og han smilte.

– Jeg skal samme vei. Kom, så går vi sammen.

De gikk ved siden av hverandre. Meteren føltes lengre enn vanlig, tenke Jenny, likevel passet hun på å holde avstanden.

– Vanligvis tenker jeg ikke over det, sa Niklas etter en stund, – det er blitt en vane. Men akkurat nå misliker jeg intenst at jeg må gå en meter fra deg.

Jenny smilte og stoppet. Niklas stoppet også, og så spørrende på henne.

– Jeg tror at det kan være en fin opplevelse.

– Hva da?

– Å bli kjent på denne måten. På avstand. Først.

– Og så langsomt nærme oss hverandre, mener du?

– Akkurat det mener jeg, sa Jenny og puttet hendene i jakkelommen for å være sikker.

– Kom, så går vi hver til oss og jobber videre.

– Vi jobber jo sammen selv om vi ikke befinner oss på samme sted, sa Niklas.

De gikk siste stykket uten å si noe. Men det var en fin stillhet.

– Her bor jeg, sa Jenny da de var fremme.

– Det er fint her. Niklas ville ikke slippe henne helt enda.

– Ja, jeg trives. Litt for stor leilighet for bare meg, bare.

Men nå må vi virkelig jobbe, Niklas. Takk for i dag.

– Tusen takk for en utrolig hyggelig lunsj. Kan vi gjenta det i neste uke?

– Klart vi kan, sa Jenny.

– Men det er lenge til neste uke, sa Niklas da hun hadde begynt å åpne inngangsdøren.

– Veldig lenge, sa Jenny.

– Kan vi møtes i morgen kveld? Gå en måneskinnstur?

– Klart vi kan, sa Jenny, selv om hun visste at det ikke var fullmåne før om to uker. Hun smilte og lukket døren etter seg.

Jenny ble liggende lenge våken den kvelden. Det gjorde ingenting, for det som holdt henne våken, var det uventede møtet med Niklas. Og en kilende forventning til morgendag. Hun visste at turen med Niklas ville bli hyggelig. Og hvem vet, tenkte hun, kan hende ville den kvelden føre til mange flere kvelder og dager. Og etter hvert kunne avstanden mellom dem minke og til slutt bli helt borte.

” – Kan vi møtes i morgen kveld? Gå en måneskinnstur?”



NEW

NYE TENA SILHOUETTE

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

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

TENA.no





Kjøpes

Vil gjerne kjøpe disse søte musejentene. Ta kontakt.
Ring: 995 77 603



Selges

Tre troll med klær, høyde 15 cm
Ring: 482 54 243



Selges

Flott utskåret i mangletre, Krognæs. Har også fire lam-petter i samme utskjæring.
Ring: 923 12 107



Ønskes kjøpt

Har nokon ca. 6 stk. av denne tallerkenen? Heter Egersund, Korulen 74.
Ring: 977 25 789



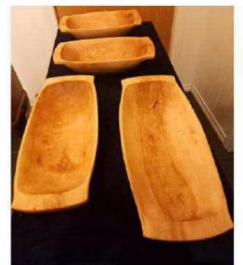
Selger

Selger to nye håndheklede sengetepper, str. 240x260, kr 2000, og str. 220x210, kr 1800. Porto i tillegg.
Ring: 954 696 43



Selges

Vasseler i bjørk med einekroker selges. Ulike størrelser; herre/dame/barn. Pris kr 850, pluss porto
Ring: 930 04 737



Selges

Selger trau i bjørk. Str. ca. L42 x B20 x D11 cm eller L50 x B20 x D9 cm. Pris på forespørsel.
Ring: 930 04 737



Selges

Pannebånd og votter selges kr 350 pr. sett + porto.
Ring: 926 88 714



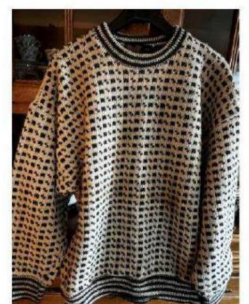
Kjøpes

Er det noen som vil selge en kiste lik denne? Mål utvendig i cm: L 77, H 33, B 33, B. botn 23
Ring: 908 53 974



Selger

Nye håndstrikkede babysokker og votter selges. 6-9 md. Kr 90 pr. par.
Ring: 416 81 850



Selges

Lite brukt genser fra Devold, mann, str. XL/54.
Ring: 916 24 046

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

Norsk bordtelefon. Norsk bordtelefon fra 1896 selges + frakt.

Ring: 923 12 107



Selges

Nissene på bildet.

Ring: 951 67 775



Selges

To gamle måneskinnslamper.

Ring: 482 54 243

Kjøpes

Er det noen som har boken «Det blomstrer på stengrunn» av Annik Saxegaard å selge til meg?

Ring: 930 29 762

Selges

Alle bøkene er uleste. Asbjørnsen og Moe: «Norske folkeeventyr», bind 1 og 2, jubileumsutgave, kr 140, Gunnar Sønsteby: «Rapport fra nr. 24», kr 140, «UNEF DANOR-bataljonen 1956–1967», kr 100, Antony Beevor: «Berlin», kr 100, Antony Beevor: «Stalingrad», kr 100, «Bibelen for alle», utgikk 2018, kr 120, øvrige bøker, kr 60: «Det gode, norske kjøkken», Gyldendal, «Den store sjømatkokeboken», Lester og Colman: «Boken om antioksidanter», Sverre M. Fjelstad: «Naturen rundt oss», «Drømmen om småbruk – lev landlig», «Kongens nei», «Naturen i Ski og det sentrale Follo», Mikael Engstrøm: «Lystfiske», Joan og Lydia Wilen: «Moderne kjerringråd», Thor Heyerdahl: «Ingen grenser», Sverre M. Fjelstad: «Nye naturmagasinet», med autograf og hilsen, Herbjørg Wassmo: «Tora», Gunnar Staalesen: «High Noon», Karin Fossum: «Natt til fjerde november», Karin Fossum: «De gales hus», «Gatens advokat», «Til ytterste grense», Jo Nesbø: «Panserherte». Porto i tillegg.

Ring: 484 50 746



Selges

Flott utskåret kjøkkenklokke, digital, med plass for bilde.

Ring: 923 12 107



Kjøpes

Er på jakt etter 3–6 stk. av disse glassene.

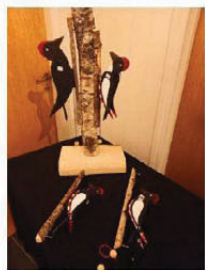
Ring: 958 11 381



Ønskes kjøpt

Er det noen som vil selge en Ole Brumm-kopp?

Ring: 907 56 124



Selges

Selger hakke-spett som dørhammer. Finnes som både svartspett og flagg-spett. Total lengde ca. 40 cm. Pris kroner 450 + porto.

Ring: 930 04 737



Selges

Fløtesett med sukkerbitklype + vase i sølv vurderes solgt.

Ring: 926 88 714



Selges

Nye håndstrikkede baby-sokker og votter selges. 9–12 md. Kr 90 pr. par.

Ring: 416 81 850



Selges

Koselig syskrin med ben selges for kr 299.

Ring: 922 98 464



Selges

Mariusgensere i str. XS, S og M, 100 % ull SMART (superwash). Har også flere farger.

Ring: 938 57 745



Selges

7 ubrukte topper stor str. Kr 150 pr. stk., eller kr 700 for alle. 4 ubrukte BH-er. Stor str. Kr 150 pr. stk., eller kr 500 for alle. Porto kommer i tillegg.

Ring: 473 83 448

Kjøpes

Er det noen som har denne boka til salgs: «Huske-håndboka – en hjelp til å hente frem minner fra gamle dager» av Bengt-Ole Nordstrøm. Utgitt av Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Ring: 943 54 618



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

Sitt med stil

Stoler fra de forskjellige stilepokene er samleobjekter og gode eksempler på stilenes særegenheter. Har du stuet bort gamle stoler, fortjener de kanskje en hedersplass.





EMPIRE: Stilen utviklet seg i Frankrike fra ca. 1800, og erstattet Louis-seize. Symmetri og strengt linjespill preger stilen, som preget Napoleons hoff.



KOM MED REFORMASJONEN: Renaissancestilen bygger på symmetri, der elementer fra arkitekturen går igjen som søyler som bærer vannrette flater.



LOUIS-SEIZE: Armstolen er strammere i stilen enn rokokko, oppkalt etter den franske kongen. De to gustavianske er svenske varianter av Louis-seize.

Tidene skifter, og med dem, motene. Noen moter varer lenge, andre er flyktige innslag. De forskjellige stilartene fra gotikken og renessansen og fremover har hatt forskjellig varighet, og som en regel kan vi kanskje si at jo lenger bakover i tid vi beveger oss, jo lenger varte en mote eller en stilperiode. De forskjellige stilartene oppsto ute i Europa, gjerne i Italia, Frankrike eller i Tyskland, og det kunne ta flere tiår før stilen fikk innpass i Norge. Hovedstaden og de større byene var først, og langt om lenge bredde trendene seg utover landsbygda. Her ble ideer fra det store utland gjerne blandet med lokale tradisjoner, så en →



FEMININE: Asymmetrisk i stilen fremstår rokokkostolene som muntre og feminine med buede linjer i glidende overganger.



SPINNESTOL: Rødmalt fra 1800-tallet. Solgt på auksjon for kr 4500.



BIEDERMEIER: Også kjent som senempire som en forlengelse av den franske empiren med mykere linjer og mer bruk av dekor. Solgt for kr 1400.



LAV WINDSOR-TYPE: Denne godt slitte stolen med formet sete og dreide spiler var dekket av tre lag forskjellig maling. Etter mange timer så den slik ut.



Bland ulike stiler

Kjøp stoler fra forskjellige epoker og la dem skinne i all sin prakt rundt i huset.

barokkstol laget av en lokal snekker på landsbygda kunne avvike mye fra originalstolen. I Norge finner vi en rekke flotte bondestoler fra 1700- og 1800-tallet som er tydelig inspirert av skiftende stilarter, og der snekkeren har lånt litt herfra og litt derfra.

STOLER FANGER STILPERIODENE

Stoler fra de forskjellige tidsepokene er ofte veldig gode eksempler på ulike stilers særegenhet. Stolen er et lite møbel, med kun én funksjon. Den har som regel fire ben, et sete og en ryggplate. Når vi prøver å bestemme tidsepoken til møbler, er det nettopp bena og utformingen av ryggen på stolen som forteller det meste. Er bena rette eller buede? Er de dreide eller rilleformet? Stoler med renessansens stramme linjer, barokkens overdådige dekor, eller empirens enkle formspråk viser epokenes karakteristiske trekk, og definerer stilartene på en god måte. Møblene er en lyst for øyet, og vi kan bare nyte det gode håndverket som er lagt i dem.

Det er godt marked for få finne brukte, gamle stoler i alle størrelser og fasonger, så ofte kan vi velge og vrake. Spesielt gjelder dette stoler fra siste del av 1800-tallet, eller historismen som denne epoken gjerne blir omtalt som. Stoler fra 1700-tallet, nærmere bestemt de gustavianske eller i Louis-seize-stil, prises høyere og tilfanget minskes jo lengre bakover i tid vi beveger oss. Når vi kommer ned på 1700-tallet blir utvalget min-

dre, og prisene høyere. Gustaviansk og Louis-seize har lenge vært populært, og prisene gjen-speiler dette.

Stoler fra periodene biedermeier og empire kjennetegnes av kvalitet og gode priser. Stilartene avløses av historismen, som byr på et stort utvalg i alle størrelser og fasonger, og et marked man virkelig kan velge og vrake fra. Vær obs. på at det har blitt og fortsatt blir produsert "etterligninger" av møbler fra disse stilartene. Høyt i kurs står stoler og annet fra rokokkoen og barokken. Møbler fra disse periodene som er originale, d.v.s. ikke er blitt overmalt, fått skiftet deler eller på annen måte er forandret på, kan oppnå svært høye priser. Møbler fra renessansen og gotikken, epokene som rådet før dette, kan man se i gamle kirker og på museer, og slike er sjeldent å se for salg, i alle fall i original stand.

Stilartene i Norge regnes som noe senere enn ute i Europa, og de viktigste for vår del er:

- Romansk 1050–1250
- Gotisk 1250–1550
- Renessanse 1550–1650
- Barokk 1650–1720
- Regence 1720–1750
- Rokokko 1750–1790
- Louis-seize/Gustaviansk 1780–1810
- Empire 1810–1835
- Biedermeier 1835–1855
- Historisme 1835–1900



FRA ENGLAND TIL TRØNDELAG: Windsorstolen ble utviklet i England på slutten av 1600-tallet. En norsk variant er Budalsstolen fra Budal i Trøndelag og ble produsert fra 1902.



FORSEGGJORT: Gårastolen fra ca. 1300 er en norsk kassestol i romansk stil. Den stammer fra Gåra stavkirke i Bø i Telemark.



AMERIKANER: Drar du kjensel på gyngestolen fra siste del av 1800-tallet?



BONDESTOLER: Stolen til venstre med dreide detaljer er datert 1833. Den lyseblå fra 1700-tallet har dels gjennombrutt dekor. Begge inspirert av bymøbler.

TREBENT: Spinnestol med Os-maling på sort bunn. Hordaland ca. 1900.





SOM EN FAMILIE: På Happy Child Home ser Susanne på seg selv som en av mange i en storfamilie, ikke som en forstander. Her sitter hun sammen med noen av barna som lager salat til dagens middag.

Susanne Janson

Alder: 61 år.

Familie: Samboer Hans Forssell, 54 år, 30 barn og ungdommer i Thailand samt foreldre og søsken i Sverige.

Gjør: Har siden 2006 drevet storfamiliehjemmet Happy Child Home i Muang Mai på den thailandske øya Phuket.

HUN MISTET DØTRENE SINE I TSUNAMIEN

Nå har livet fått mening igjen

Da alt var på det mørkeste etter at Susanne hadde mistet begge døtrene sine i tsunamien for tyve år siden, flyttet hun og samboeren Hans til Thailand. Der startet de et nytt liv og et hjem for utsatte barn.

TEKST OG FOTO: BENGT SIGVARDSSON



Om morgenen den 26. desember 2004 ble Susanne Janson, som da var 41 år, og samboeren Hans Forsell vekket av at telefonen ringte hjemme i leiligheten i Stockholm.

– Det var faren min som ringte. Han fortalte at det hadde skjedd noe i Thailand. Av en eller annen grunn begynte jeg bare å hyle, forteller Susanne.

På nyhetene fikk de vite at en tsunami hadde rammet Thailand og andre land rundt Det indiske hav. To dager tidligere, på julaften, hadde Susannes døtre, Josefin (12) og Eleonor (14), reist til Khao Lak i Thailand sammen med faren sin og hans familie. Tsunamien

kom bare noen timer etter at de hadde landet i Thailand.

Susanne prøvde å ringe dem, men ingen svarte. Leiligheten ble raskt fylt av nære og kjære som hjalp til med å søke informasjon om jentene.

”

*Av en eller annen grunn
begynte jeg bare å hyle.*

– Men ingen visste noe. Og i starten var også nyhetssendingene ganske vage om hva som hadde skjedd, sier Susanne.

Det skulle vise seg at tsunamien, som kom på grunn av et kraftig jord-

skjelv, hadde tatt 230 000 menneskeliv i 14 land, og at Khao Lak var hardt rammet. Eleonor og Josefin var blant de 543 svenske dødsofrene i Thailand. Men det skulle ta tid før Susanne fikk vite det.

– Det har vært viktig for meg å gjøre det beste ut av livet mitt for å hedre døtrene mine. Og for at de på et eller annet vis kunne være stolte av moren sin, sier hun.

INGENTING IGJEN

Vi møtes i matsalen på Susanne og Hans' familiehjem, Happy Child Home i Miang Mai på den thailandske øya Phuket, der de har bodd siden starten av 2005. I løpet av disse 20 årene har de tatt over 130 fattige barn under sine





TOK EKSAMEN: Neng, som har vokst opp på Happy Child Home, tok sin universitetseksamen i 2018. Bak ham står hjemmets stolte forstandere Susanne, Hans og Wow. (Privat bilde)

FRA FATTIGE FORHOLD: Barna på Happy Child Home kommer fra fattige og vanskelige kår. Fem år gamle Jok, her sammen med «bonussøster» Gwang på 16 år, har bare bodd her i noen uker.



vinger. Noen av dem sitter ved et bord ute i hagen. De tøyser og morer seg mens de lager salat til middagen.

– Dette er noe av det beste jeg har gjort. Det er helt fantastisk å se hvordan barn som kommer fra fattige kår vokser opp her og blir trygge og får tro på seg selv og sine egne evner, sier Susanne.

Før katastrofen var hun produksjonsleder i et reklamebyrå i Stockholm, og Hans studerte journalistikk. Døtrene bodde hos

Vel fremme i Thailand søkte de informasjon døgnet rundt. De oppsøkte sykehus og hang opp plakater med etterlysning av jentene både i Bangkok og Phuket, dit overlevende fra Khao Lak var blitt sendt. Etter et par dager meddelte det thailandske flyvåpenet at de hadde sluttet å lete etter overlevende. Nå søkte de bare etter døde kroppar. Men Susanne og Hans ga ikke opp. De reiste til Khao Lak, hvor de ble møtt av en fullstendig ødeleggelse.

– Selv langt fra strendene var palmene helt hvite og grå på grunn av all sanden, noe som viste hvor høy bølgen hadde vært. Det hang møbler, vesker og alt mulig rart i toppen av trærne, sier Susanne.

Hotellet jentene hadde bodd på var det ingenting igjen av. Og det var først da Susanne og Hans reiste hjem til Sverige at det som hadde skjedd virkelig gikk opp for dem. Nå fulgte en mørk periode. Susanne orket bare å treffe sin nærmeste familie og døtrenes venner.

– Jeg ville ikke engang treffe mine beste venner som jeg alltid hadde delt alt med. Jeg orket ikke medlidenheten deres, sier hun.

GJENOPPFANT SEG SELV

En dag i midten av februar 2005 leste Susanne om et hjem for barn og famili-

er som var rammet av tsunamien som var åpnet i Phuket.

– For første gang etter tsunamien kjente jeg noe annet enn mørke. Jeg sa til Hans at jeg ville reise dit. Han svarte med en gang: 'Ok, vi drar', sier hun.

5. mars 2005 kom de til Happy Child Home for å jobbe som frivillige.

– Livet mitt hadde tatt slutt da jentene forsvant. Jeg hadde behov for å gjenoppfinne meg selv, sier Susanne.

Hun følte også en nærhet til Thailand. – Da vi var her og lette etter Elle og Jossan, gjorde disse fantastiske thailanderne alt de kunne for å hjelpe oss på sitt thailandske vis – det vil si på en veldig oppmerksom, men ikke påtrengende måte. Dessuten følte jeg at døtrene mine var der. Det var jo her de og resten av familien hadde forsvunnet, sier Susanne.

Det skulle gå et halvt år før alle i familien var funnet. Bare ett av døtrenes bonussøsken hadde overlevd. De andre ble funnet på ulike tidspunkt. Eleonor og Josefin var blant de siste som ble identifisert.

– Jeg hadde jo et lite håp så lenge de ikke var identifisert. Samtidig er jeg takknemlig for at de ble identifisert. Hvis ikke, hadde jeg nok aldri greid å slutte å håpe, sier Susanne.

”

Hos oss får barna et sted å bo, de får trygghet, kjærlighet, mat og skolegang.

dem annenhver uke og de andre ukene var de hos faren sin, som hadde et barn med sin nye kone. Hun hadde også to barn fra et tidligere forhold.

Da ettersøkningsarbeidet i Sverige ikke ga noe resultat, reiste Susanne og Hans til Thailand.

– Jeg tenkte at nå betaler vi masse penger for flybillettene, men når vi lander i Thailand får vi antagelig beskjed om at Elle og Jossan har landet i god behold i Sverige, sier hun.



BLIR I THAILAND: Susanne og samboeren Hans driver storfamiliehjemmet Happy Child Home i Thailand. Det har de gjort i 20 år, og er usikre på om de noen gang kommer til å bosette seg i Sverige igjen. – Akkurat nå er livet mitt her, og jeg har ingen planer om å dra herfra, sier Susanne.



LAGER MAT: 16 år gamle Gwang (til venstre) og pedagogen Mae lager dagens middag på Happy Child Home.

Hun ville se døtrenes kroppertil tross for at hun ble frarådet det.

– Det var ikke mye igjen av kroppene deres, men jeg kjente dem igjen. Jeg er glad for at jeg gjorde det – da forsto jeg. Hvis jeg bare hadde sett kistene deres, tror jeg ikke jeg hadde forstått på samme måte. Og jeg husker dem ikke sånn som de så ut da. Jeg husker dem sånn som de så ut da de levde, sier hun.

SOM EN STOR FAMILIE

Fra vaskerommet hører vi Hans lære noen av barna hvordan man vasker klær.

– Vi oppdrar barna på thailandsk vis. De lærer å lage mat, vaske klær og andre ting de trenger for å klare seg selv i fremtiden. De eldre barna lærer bort det de selv har lært til de yngre under overoppsyn av oss voksne, forteller Susanne.

I hagen er barna i full gang med å grille sammen med Mae, en av hjemmets tre pedagoger. Susanne slår seg ned hos dem. De prater og tuller på thailandsk, et språk som både Susanne og Hans snakker flytende nå.

– Det føles som vi er en stor familie. Det er vanskelig å se på det vi gjør som en vanlig jobb, i og med at vi er så tett på dem vi jobber for, sier hun.

Litt bortenfor sitter familiens «farmor», Ma, omringet av barn. Hun kom hit som hjelpetrengende med to barnebarn i 2005 og har blitt her siden.

– Da vi kom hit, var ikke huset ferdigbygd. Barn og familier som hadde mistet alt i tsunamien bodde her i et salig kaos, sier Susanne.

På den tiden var det mange organisasjoner her for å bistå tsunاميens ofre. Andre utsatte barn havnet i skyggen. De ble løftet frem i lyset da Susanne, Hans

og deres thailandske kollega Wow ble forstandere i Happy Child Home i 2006.

Barna på hjemmet er i dag mellom fem og 19 år gamle. De kommer fra fattige og vanskelige kår, og mange av dem har ingen foresatte.

– Hos oss får de et sted å bo, de får trygghet, kjærlighet, mat og skolegang. De får hjelp til å bygge selvtillit og til å tro på seg selv, sier Susanne.

MANGE STUDERER VIDERE

Det bor 30 barn på Happy Child Home, hvorav 23 bor der på heltid. De øvrige går på universitetet og bor der i ferier og helger.

– Vi er veldig oppmuntrende og stiller ganske strenge krav når det gjelder skolegang. Det er gjennom utdanning du kan få et bedre liv her i Thailand. Da kan du også hjelpe fattige slektninger, sier Susanne.



Flere av ungdommene har fortsatt på universitetet og fått gode jobber etterpå. Det er en fin motivasjon for de yngre barna.

Susanne legger vekt på at livet hennes i Thailand ikke er en del av en helbredelsesprosess. Sårene hennes kommer aldri til å gro.

– Det var først da jeg aksepterte at jeg kommer til å leve med sorgen resten av livet at livet mitt ble enklere. Jeg trengte ikke lenger å kjempe for at den skulle gå over, sier hun.

Samtidig tror hun at hun er lykkeligere enn mange andre.

– Man kan bære på sorg og samtidig være lykkelig. Hver gang vi hjelper et barn til å hjelpe seg selv til et godt liv er det litt som at Elle og Jossan lever videre i dem. Jeg kommer aldri til å si at det er en mening i alt som skjer, men man kan i hvert fall gjøre livet så meningsfullt som mulig.

INGEN MAL

Den første tiden etter døtrenes bortgang var sorgen en fysisk smerte.

– Akkurat det gikk over, men når

man mister et barn varer jo sorgen. Den har så mange ulike stadier. Døtrene mine var 12 og 14 år gamle. Eleonor hadde nettopp fått sin første kjæreste, noe Jossan aldri fikk mulighet til. Ikke lenge etter tsunamien gikk vennene deres ut av ungdomsskolen. Det rakk aldri mine barn å gjøre. Det gjorde vondt, sier hun.

Den samme smerten slår til på døtrenes bursdager eller ved milepæler i vennenes liv. Allikevel mener Susanne hun har vært heldig. Hun har mange fine venner, en fantastisk familie og en flott partner.

– Det, og det å finne noe meningsfullt å fylle litt av tomrommet med, gjør at man kommer seg videre, sier hun.

Susanne understreker at livet hennes i Thailand ikke skal være en mal for andres sorgarbeid.

– Det er farlig å snakke om hvordan man skal håndtere sorg. Det er veldig individuelt, sier hun.

Susanne og Hans er ofte på besøk hos foreldre, søsken og venner hjemme i Sverige, men de er usikre på om de kommer til å bosette seg der igjen.



VISER VEI: Både i Phuket og i andre risikoområder for tsunami i Thailand er det nå hengt opp skilt som viser rømningsveier.

– For 20 år siden visste jeg ikke at jeg skulle komme til å bo i Thailand. Da trodde jeg at jeg hadde et annet liv foran meg. Akkurat nå er livet mitt her, og jeg har ingen planer om å dra herfra. Men jeg vet jo at livet godt kan ha andre planer for meg, sier Susanne.

Les mer på
happychild.se/happychildhome



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

Sturla J. Stålsett

er professor i diakoni, religion og samfunn ved MF vitenskapelig høyskole, og har bl.a. vært generalsekretær i Kirkens Bymisjon, styreleder i Frivillighet Norge og sokneprest i Sagene menighet i Oslo. Han er i tillegg gitarist, sanger og låtskriver, og har gitt ut flere album med egen musikk, samt er forfatter av flere bøker. Familien ønsker Sturla J. Stålsett velkommen som gjestespaltist



FOTO: MF vitenskapelig høyskole

Fasten handler om å være menneske. Å være medmenneske.

Det er fastetider. Faste tider? Ja, på sett og vis er denne tiden fast: Den kommer tilbake hvert år. Som en påminnelse. Som en prøvelse, vil noen tenke. Eller kanskje først som et spørsmål? Jeg må nok innrømme at jeg er bedre på forberedelsene til faste, og feiringen etter den, enn selve fasten. For forberedelsen er jo en fest: Karneval! Fastelavnsboller! Og Feitetirsdag. Da det gjelder å smøre på med alt som er godt og usunt, og nyte uhemmet til langt på kveld – selv om det er en vanlig ukedag. Noen gode venner har lært oss å kjenne denne spesielle gleden på Feitetirsdag. De inviterer, hvert år. For et kalas! Vann i munnen, bare ved tanken. Fest utløst av fasten, før den kommer.

Men fasten som selvfornektelse, måtehold, avhold – og det til og med for egen fromhets skyld – den synes jeg det er vanskeligere å gå inn i. Hvorfor plage seg selv? Har ikke hver dag nok med sin egen plage, som det står et sted i Skriften? Jeg har neppe vondt av å bli forstyrret i hverdagens selvfølgeligheter. Så mye jeg tar for gitt! Så mye godt jeg nesten glemmer at jeg bare har fått, uten at jeg har gjort noe for å fortjene det. Kanskje kan fasten åpne øynene mine for noe som er viktig i livet mitt? Eller kanskje enda mer – for noen som er viktige. Noen andre. Kanskje dét er poenget: Ikke å kretse mer rundt seg selv, men mindre? For dermed å få øynene opp for de andre? Og på den måten, for Gud?

Fasten har alltid vært et spørsmål. Spørsmål etter mening, sammenheng. Spørsmål om tro og tvil. En urgammel tekst i Bibelen knyttet til profeten Jesaja legger spørsmålet i Guds egen munn:

*Er dette den fasten jeg har valgt,
en dag da mennesket plager seg selv,
bøyer hodet som et siv
og legger seg i sekk og aske?*

Akkurat det vi lurte på. Er faste from selvplaging? Jesaja lar Gud svare:
*Nei, dette er fasten jeg har valgt:
å løse urettferdige lenker,
sprengte båndene i åket,
sette undertrykte fri
og bryte hvert åk i stykker,
å dele ditt brød med sultne
og la hjelpeløse og hjemløse komme i hus.*

Fasten handler altså om å få øynene opp for de andre. Og ikke bare hvem som helst andre. Men de som virkelig trenger å bli sett: undertrykte, sultne, hjemløse... Dem er det mange av i vår verden. Og de har blitt flere og mer hjelpeløse bare i løpet av de siste månedene og ukene. Hvem kan du få øye på? Fasten er en fast tid. Men den kommer til oss på nytt hver gang, med en akutt utfordring: Å bryte hvert åk i stykker. Å dele ditt brød. Det er ingen enkel utfordring. Lettere egentlig, å bare fokusere på seg selv. Men det gir dyp mening. Fasten handler om å være menneske. Å være medmenneske. I det ligger også mulighetene. Og håpet. Om et større fellesskap. Om en ny fest. Hør, så vakkert Jesaja beskriver det:

*Da skal lyset bryte fram for deg som
morgenrøden,
brått skal helbredelsen komme.
Din rettferd skal gå foran deg
og Herrens herlighet følge etter deg.
(Jes 58, 5-8)*

Velsignet fastetid!

Sturla

Familien

REDAKSJON

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid, ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF

Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

INNHALDSANSVARLIGE

HÅNDARBEID: Åse Myhrvold Egeland,

aase.egeland@egmont.com

MAT: Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

HAGE OG GRØNT: Anna-Lena Johansson,

anna-lena.johansson@egmont.com

HELSE: Eva Glorvigen, eva.glorvigen@egmont.com

ROMANER, NOVELLER, LESERFOTELLINGER:

Kristin Sigvaldsen, kristin.sigvaldsen@egmont.com

DESIGN OG REDIGERING

AD: Maria Smith Nygård

REDIGERER: Elisabet Oftedal

MARKEDSANSVARLIG

Lise Burud Bullen

Lene Margrethe Haanes Ingier

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik, kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR

Marianne Gram

ANNONSER

Ad.venture AS

christian@ad-venture.no Tlf.: 941 59 089

POSTADRESSE: Familien, Pb. 4980 Nydalen, 0441 Oslo

E-POSTADRESSE: familien@egmont.com

TELEFON SENTRALBORD: 22 77 20 00

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

HAR DU SPØRSMÅL OM STRIKKEOPPSKRIFTENE?

Ta kontakt med garnleverandørene som er nevnt i oppskriftene i bladet.

FØLG FAMILIEN PÅ NETT



Familien på nett:
familien.no



Instagram: @
[familienstrikk](https://www.instagram.com/familienstrikk)

Facebook:
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

BLI ABONNENT PÅ: bladkiosken.no

På minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

TLF. HVERDAGER 08-16: 22 58 57 70

E-POSTADRESSE: abo-familien@egmont.com

Fint om du har ditt 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.



Tid for terter

Bake deilige terter med sprø bunn og saftig fyll. Vi gir deg de beste tipsene for bakesuksess.



Nyt våren med bugnende krukker. Fyll opp balkongen eller hagen med friske blomster.

Lesernes favoritt!

Strikk den populære fotballgenseren

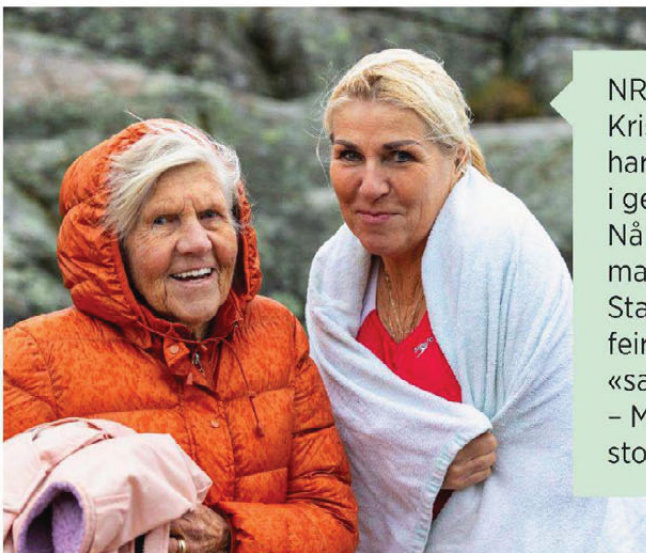


BARE I
FAMILIEN



VÅRLIG
SMÅSTRIKK
MED
STRUKTUR

Flere eksklusive design!



NRK-kjendisen Siv Kristin Sællmann (60) har alltid ønsket å bo i generasjonsbolig. Nå kan Siv Kristin og mamma Ragnhild Stangenes (85) snart feire ni år som «samboere». – Mamma er mitt store forbilde.

LES OGSÅ

- SENK KOLESTEROLET UTEN MEDISIN
- HJEM OG ANTIKK: DET GLADE 50-TALLET
- MØT DAMEN BAK NORGES FØRSTE KOKEBOK
- ET LIV MED TO ANNERLEDES BARN

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Du finner alltid mange hobbyblader på *bladkiosken.no*



Scan QR-koden og se alle våre
fine hobbyblader som er i salg nå!

