

BEST PÅ HÅNDARBEID

Familie

Skolebollen
alle elsker!

+ SAFTIG
HVETEBAKST

Ekstra!

Lekker strikk fra
Tove Lindtein

Slik får du
god balanse

22
sider

Stort tema!

Sommertopper

HAGEBESØK:
Romantisk
rosehage

Linda fra Bakermesterskapet
fant trygghet hos besteforeldrene



7 023066 403793
bc 0379 012 UKEBLADER



God balanse

«Å veve er å leve» het det i en sketsj fra det legendariske TV-programmet *Lille Lørdag* med Harald Eia og Bård Tufte Johansen – og for noen er dette sant. Kronprinsesse Mette-Marit elsker å veve, og for Sigrun Berg ble det en livsvei. Les mer om den fascinerende tekstilkunstneren som viet livet sitt til farger, struktur og mønstre på side 88. Håndverk kan være både kunst, terapi og hverdagsglede – og noen ganger alt på én gang.

Vi må også jobbe med fysikken. Jeg er nå i den alderen da det begynner å dukke opp «vondter» i kroppen, og det går opp for meg at jeg må gjøre en innsats for å holde meg i form. Jo eldre vi blir, jo viktigere er det med god balanse. Det handler ikke bare om å unngå fall, men også om å føle seg trygg i hverdagen. På side 22 får du enkle øvelser du kan gjøre hjemme i stua – det krever lite, men kan ha stor effekt.

I denne utgaven har vi latt sommertoppen få hovedrollen – og utvalget er stort, fargerikt og fristende med garnalternativer i bomull, bambus og lin. De er raske å lage, ikke minst fordi de har korte ermer, og starter du nå, rekker du garantert å bli ferdig før ferien.

Så enten du står støtt på ett ben i stua eller er flittig med hendene, er dette en utgave full av inspirasjon og skaperglede godt balansert med masse lesestoff.

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

FORSIDEFOTO: ESTEN A. BORGOS STYLING: TONE SKIPA

*Sasha Stabell
forvandler
gammelt sølvtøy
til vakre smykker
med utsikt over
Ålesund*

Side 10



26

Server gjestene dine noe godt fra grillen

14

Tantes gamle hus er blitt en oase for familien Klausen



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)



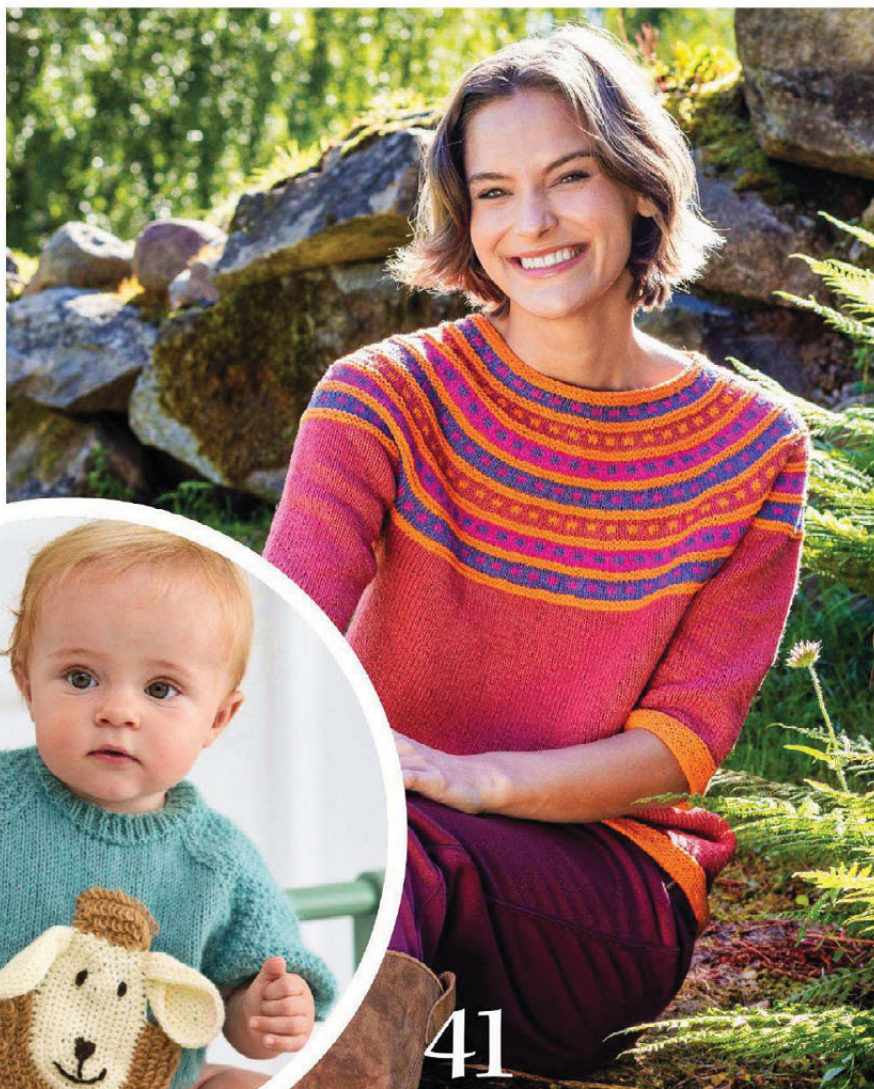
Innhold

NR. 12 • 6. JUNI 2025



55

Sommertopp med
tradisjonelt
bærestykke



41

Strikk i bomullsgarn og
andre luftige kvaliteter

64

Søtt til barn
og baby



REPORTASJER

- 4 Møt Linda fra
Bakermesterskapet
- 10 Ringenes herre i
Ålesund
- 14 Huset til tante
- 22 Helse: Balansetrening er
viktig
- 88 Med veven som levevei

HÅNDARBEID

- 33–67
- 68 Åses lune hjørne

MAT

- 26 Godt på grillen
- 28 Bollebakst som
imponerer

DE GRØNNE SIDENE

- 80 Romantisk hage
- 86 Hagepostkassen

LESELYST

- 70 Eplegården (2:6)
- 74 Det hendte meg:
Jeg ble alenepappa
- 76 Novelle: Fiskelykke

STORT OG SMÅTT

- 21 Helsenytt
- 94 Loppetorget
- 97 Tro & liv

KRYSSORD

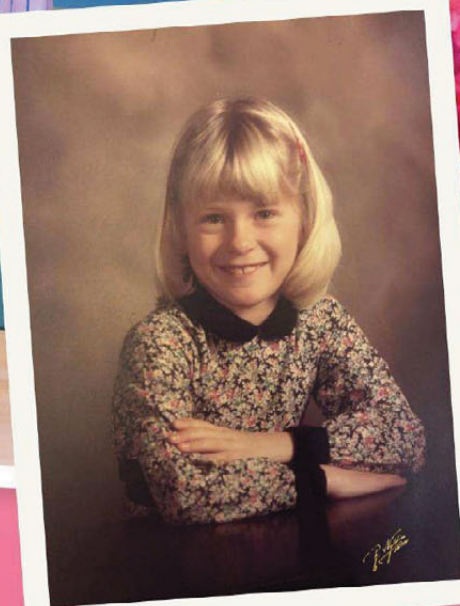
47–54



BAKEGLAD: Linda trives i livet nå, og bruker matlagning og baking som meditasjon.



TØFT: I mange av barndomsårene gikk jeg rundt hadde en uroklump i magen. Å ha en pappa som drakk var krevende, sier Linda.



Utfordringer i barndommen har ikke stoppet meg

I det populære «Bakemesterskapet» på NRK tok Linda (51) fra Skien det meste med et smil. Livet har lært henne at du kan legge bak deg vonde ting, også triste opplevelser.

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



Kanskje la du merke til henne. Linda Rorgemoen var den godt voksne, trygge, blide og positive damen med langt, blondt hår og lange, lakerte negler i «Bakemesterskapet» på NRK. Hun var med nesten helt frem til finalen før påske.

Privat har hun tre voksne sønner og er samboer med Sanjeev Chawla (58).

– Å se meg selv på TV har ikke vært så flaut som jeg trodde at det ville bli, sier hun, mens kjæresten serverer kaffe.

Hun jobber som leder i byggebransjen og er en tøff og modig dame. Når hun skal snakke om seg selv, vil hun bruke det til noe positivt og oppbyggende.

– Jeg vil vise jenter og damer at det er mulig å gjøre karriere i mannsdominerte bransjer. Retter du opp ryggen og er sterk og tydelig, går det bra, sier hun og smiler.

En annen ting hun brenner for, er å synliggjøre at du kan klare deg godt i livet og få det bra, selv om du opplevde barneårene som utrygge og krevende. Linda vokste opp i Grenland i Telemark. Hun var enebarn med en far som var alkoholisert, og det ble på mange måter skjellsettende.

– Faren min lever ikke lenger. Jeg hadde lite kontakt med han etter at foreldrene mine gikk fra hverandre da jeg var 11 år. I dag er minnene fra barndommen en del av min historie. Det farger ikke dagene mine. Både moren min og jeg har lagt de vonde erfaringene bak oss, sier hun.

TOK REGIEN

Som ung tok hun regien i forholdet til faren og hans rusproblem.

– At foreldrene mine skilte seg, ble en lettelse. Jeg hadde følt meg redd hjemme i mange år, fordi jeg aldri visste hva

slags form faren min var i. Jeg levde med en konstant klump i magen. Endelig kunne jeg slappe av. Jeg følte meg trygg da vi flyttet til min mors foreldre etter bruddet. Allerede da, fant jeg min egen styrke. Jeg sa klart fra at jeg bare ville møte han når han ikke hadde drukket, forteller hun.

Hun har tenkt mye på hvor heldig hun var når det var som verst, for hun hadde en trygg havn hos besteforeldrene på farssiden. Og der ble baking og matlaging en slags terapi, et trygt rom hun kunne gå inn i.

– Farmor var en jålete dame, som elsket å lage tradisjonsmat og tradisjonsbakst. Både hun og farfar visste om situasjonen hjemme og passet på meg. Jeg elsket å være hos dem og spise kjøttkaker, fersk suppe og varm semulegrynsgrøt, som skulle bli til kald pudding. Og jeg fikk tidlig hjelp til, minnes hun.

Linda sier at folk utenfor familien ikke visste, for faren



ØNSKE: Drømmen er å kombinere interessen for mat med en lederjobb i matbransjen, røper driftige Linda.

var godt likt som vittig og flink. Han var dessuten en nevenyttig mann. Fasaden var med andre ord bra.

– Han var mer enn en som misbrukte alkohol, absolutt, men det var til liten trøst da jeg var liten, dessverre, konstaterer hun.

LÆRTE

Moren hennes sier at det er ok at hun deler denne delen av livet, som ble deres felles historie. Også i dag vokser barn opp i tøffe kår, uten at det er synlig for andre, fordi det som er vanskelig, skjer innenfor hjemmets fire vegger. Kanskje kan de få

”

Husk at du kan bli en «hel» voksen, selv om barndommen ble tøff. Du kan lykkes i livet.

både trøst og mot gjennom å lese.

– Husk at du kan bli en «hel» voksen, selv om barndommen ble tøff. Du kan lykkes i livet, selv om du i utgangspunktet var en plaget sjel. Du trenger ikke å bære byrden resten av livet. Det er håp for deg, minner Linda om. Hun legger til:

– Da det bare ble moren min

og jeg, skjedde det noe fint. Jeg, som hadde slitt med konsentrasjonen og fagene på skolen, gjorde det mye bedre fordi jeg klarte å holde fokus. Og jeg ble en ungdom, som fant min styrke. I relasjonen til faren min ble premissene satt av meg, oppsummerer hun.

Moren og Linda har snakket seg ferdig om de vonde årene.



ACTION: Linda i aksjon under «Bakemesterskapet». Hun var med nesten helt til slutt, men røk ut like før påske.

BESTEVENN: Lille Oviana er blitt åtte år og grå på snuten. Lindas fribente bestevenn.

At man kan bruke motgang positivt, har de begge erfart.

– Jeg vet fra eget liv at det er mulig å komme seg forbi de tapte barndomsårene, at du ikke trenger å bære loddet med deg, sier hobbybakeren.

FANT KRAFTEN

Linda reiste til USA for ett år som 19-åring og fant seg selv som voksenperson. Hun hadde allerede lært at hun kunne sette egne grenser og straks føltes verden mer fargerik.

– Det ligger en enorm kraft i konklusjonen jeg landet i, forsikrer hun.

22 år gammel fikk hun tvil-linger, så en sønn til, og hun giftet seg med faren til barna. Det var mange gode år.

Gjennom ekteskap og jobb endte hun opp i byggebransjen.

– Så ble jeg skilt og bodde alene i mange år mens jeg pendlet fra Skien til Oslo for å jobbe. Det var slitsomt, for jeg dro hjemmefra grytidlig og

kom hjem og fulgte opp barn, for så å sitte og jobbe på kvelden igjen. Først da jeg flyttet til Oslo og hadde både jobb og bolig der, fikk jeg endelig litt fritid, sier hun.

En ting tok hun seg likevel alltid tid til. Å bake. Hun bakte til skoletilstelninger og familiehygge. «Mamma, jeg kjenner ingen som baker så mye som deg», sa den ene sønnen som liten.

– Signaturkaken min er suksesserte, men jeg elsker også å bake gjærbakst. Da barna var små, skrev jeg oppskriftene inn for hånd i en gammel notisbok, og den har jeg ennå. Bokstavene flyter ut av nitid bruk, sier hun og smiler.

MYE SKJER

I «Bakemesterskapet» konkurrerer hun med andre om å bake den beste og fineste baksten og underveis skjer det ting, som gjør at man må improvisere.

– I et av de første program-



Lindas Suksesserte

ca. 12 porsjoner

MANDELBUNN:

5 eggehviter
250 g sukker, finkornet
250 g mandler, malte

GUL KREM (SUKSCESSKREM):

6 eggeplommer
2,5 dl kremfløte
160 g sukker
3 ts maisenna
2 ts vaniljesukker
200 g meierismør

Mandelbunn: Visp eggehvitenes stive mens du gradvis tilsetter sukkeret. Visp til marengsen er tykk og blank. Vend inn malte mandler. Fordel røren i 24 cm smurt springform. Stek mandelbunnen ved 180° i ca. 30 minutter. Avkjøl i formen på rist.

Gul krem (suksesskrem): Ha eggeplommer, fløte, sukker, maisenna og vaniljesukker i en kjele og visp det sammen. Kok opp blandingen på medium varme mens du hele tiden rører langs bunnen. La kremen koke i 3–5 minutter før du tar kjelen av varmen. Avkjøl kremen litt, ca. 5–6 minutter, før du pisker inn smøret med en visp. Sett den gule kremen til avkjøling.

• Hvis kremen er litt for tynn, kan du piske den opp i en kjøkkenmaskin. Da vil den bli stivere, lysere og luftigere. Men man får ikke helt den samme smaken, som hvis den ikke er pisket.

• Du kan gjerne piske opp smøret før du blander det inn i eggeblanding.

Til slutt: Legg kaken over på et fat og bre kremen over. Du kan også pipe den i et fint mønster hvis du ønsker det.



Bakemesterskapet

Hver uke denne våren har amatørbakere utført ulike oppgaver fra gjærbakst til pyntede kaker.

I finalen ble Cathrine Dokken Belsheim kåret til Norges beste amatørbaker 2025.

LINDAS GUTTER: Her er Linda med de tre voksne sønnene, tvillingene Tord og Neri, og lillebror Bork.

mene knuste bakebollen, og jeg mistet verdifull tid. I slike situasjoner må du raskt finne ut hvordan du likevel kan bli ferdig innenfor det gitte tidsvinduet. Det er morsomt og spennende, sier hun.

Å være godt voksen og ha prøvd og feilet gjennom år er en fordel, konstaterer hun, men det er stor forskjell på å bake i et TV-program og øve hjemme. I studio har hun ikke samboeren, som rydder opp etter henne, slik han alltid gjør hjemme.

NY KJÆRLIGHET

På TV deler hun kjærlighetshistorien. På besøk hos en venninne i Oslo i 2018, spurte Linda venninnen om hva hun drev med. «Sveiper på Happen», svarte hun. «Hva er det?», spurte Linda. Venninnen svarte med å legge inn en profil for henne på

datingappen. Fire bilder ble lagt inn.

– To dager etter fikk jeg treff på Sanjeev, en fraskilt far, og vi begynte å skrive til hverandre. Tilfeldig oppdaget vi at vi skulle være i London samtidig med hver vår sønn og vi ble enige om å prøve å få til en date. Det måtte skje når barna ikke oppdaget det, så det ble klokken elleve på formiddagen, når de fortsatt sov. Først mange år senere fikk guttene våre vite om dette møtet, som jo ble full klaff. Vi har vært sammen siden, forteller hun.

Linda synes det er godt å ha passert 50 år og føle seg ett

hundre prosent trygg på seg selv. Hennes store drøm er å kombinere hobby og jobb – å få en lederjobb innenfor matbransjen. Når hun kommer hjem sliten etter jobb, går hun rett inn i middagslagingen fordi hun elsker det. Når kvelden kommer, planlegges neste dags middagsrett.

– Barna har flyttet ut og jeg har mer frihet og mindre ansvar. Min meditasjonstid er matlaging og baking. Jeg trives i livet slik det er nå. Når jeg er i min «matboble», har jeg det aller best. Og derfor har det vært fint å være med i «Bakemesterskapet», sier hun.

”
*Jeg har alltid elsket å bake suksesserte
og den blir tatt godt imot hver gang!*

TUNGE OG TRETTE BEN

For Marianne handler livet om å være i bevegelse - i ordets rette forstand. Hun er alltid i aktivitet; på treningssenteret, på løpeturer og ikke minst når hun leker med barnebarna.

”

FANT HJELP MOT TUNGE OG TRETTE BEN

- Planteingredienser har vært til stor hjelp i hverdagen min... bena mine føles heldigvis lette igjen.



Når 58-årige Marianne Christian tenker tilbake i tid, kan hun fortsatt huske den blytunge og gjennomslitne følelsen hun hadde i bena. Det var ikke første gang hun opplevde problemet, men det slo henne helt ut. Lysten til å bevege seg forsvant, noe den treningssglade kvinnen likte dårlig.

- Det var spesielt på løpeturene mine, at jeg fikk denne følelsen i bena. Så jeg fant på unnskyldninger for ikke å dra ut, forteller Marianne.

Hun gjorde mye for å motvirke problemet, venepumpeøvelser, satt med bena høyt for å holde blodomløpet i gang og takket ja til alle løsninger hun ble tilbudt. Men virkningene var kun midlertidige.

- Jeg ble så skuffet, hver gang ubehaget kom tilbake. Det var noe skikkelig "dritt". Å være i bevegelse er jo et MUST for meg.

Selv om Marianne fortsatt tok

en sykkel i naturen og trente styrke, ble hun nødt til å gi opp. Hodet ville, men kroppen klarte ikke.

En plantebasert løsning

De tunge bena fortsatte å plage henne. Hun var nær ved å gi opp - da hun kom over en annonse fra Wellvita.

- Jeg har tidligere hatt stor glede av et planteekstrakt fra Wellvita. Da jeg så at de også har et produkt mot tunge ben, var jeg i ekstase. Det måtte jeg prøve! forteller Marianne.

I dag er det over et år siden hun mottok sin første pakke Venolet, og hun er veldig fornøyd med ingrediensenes virkning. Bena er tilbake i toppform og Marianne nøler ikke med å ta på seg løpeskoene.

- Jeg er tilbake der hvor jeg var for noen år siden - bena mine føles lette igjen! Så mitt råd til deg som

opplever tunge og trette ben, er å forsøke Venolet. Det har i hvert fall vært en kjempehjelp for meg... Hvorfor ikke for deg også, avslutter Marianne med et varmt smil.

Hva inneholder Venolet

Rød vinranke ekstrakt av blad/bær/kjerner, bidrar til en god blodgjennomstrømning i bena, og kan redusere følelsen av tunge og trette ben. Furubark inneholder antioksidanter, proanthocyanidiner, som er gjenstand for forskning på dette virkeområdet.

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



4

GRUNNER TIL Å
STØTTE VENENE DINE.
INGREDIENSENE I
VENOLET ER MED PÅ Å HJELPE
MOT EN REKKE UBEHAG.



MOTVIRKER
TRETTE BEN



MOT FØLELSEN
AV TUNGE BEN



GIR SUNNERE
HUD



REDUSERER
APPELSINHUD/CELLULITT

Bestill Venolet - få 50% på første pakke ved abonnement

Nå 209,- Totalt 248,- inkl. frakt

SMS: VENOLET25 til 2210

WEB: wellvita.no

RING: 37 08 13 00

Hverdager kl. 8-16



wellvita®

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



Ingen
bindingstid
Fornøyd-
garanti

GIR NYTT LIV TIL GLEMTE SKATTER

Ringenes herre i Ålesund

Sasha Stabell (27) bøyer sølvskjeer om til ringer i Ålesund. Det hender han flytter hele verkstedet sitt til Aksla-toppen, der han satser på at utsikten gir enda mer inspirasjon.

TEKST: MARTE BJØRGUM FOTO: MARTE BJØRGUM, PRIVAT

En må tørre å gjøre ting annerledes, ler Sasha mens han og kompisen Anton bærer det tunge skatollet opp fjellet forbi nysgjerrige turister.

I utsikten til de ikoniske akantusrankene som pryder byen, setter Sasha seg ned. Han tar opp en sølvskje og begynner å forme den om til en ring. Flere kommer bort og lurar på hva han holder på med.

Til vanlig jobber Sasha med skjeene i den lille leiligheten sin midt i hjertet av byen. Hver ring starter her, i sentrum av Norges vakreste by, som Sasha mener Ålesund er.

HØYT VERDSATT TRADISJON

Det var en tid da sølvskjeer var en av de mest tradisjonelle gavene man kunne få.

– Før i tiden var sølvskjeer en slags investering. De var ment å vare hele livet.

Mange hadde sett sine besteforeldre ta frem disse skjeene med stolthet, pusse dem og bevare dem. I dag ligger mange av disse skjeene urørt i skuffer og skap. Tra-

disjonen med å gi sølvskjeer i gave har sakte forsvunnet, og de fleste unge har ingen tilknytning til dem. Men Sasha har funnet en måte å gi dem nytt liv på.

KREATIV FAMILIE

Sasha ble født i Russland, men flyttet til Norge med moren like før barnehagealder. Han vokste opp i Horten, hvor stefaren introduserte ham for fotball og friidrett, mens moren sørget for at han fikk med seg pardans, korps og andre kulturelle aktiviteter.

– Mamma er helt klart grunnen til at jeg har den kreative siden min.

Kontrastene i livet hans har alltid vært tydelige.

– Jeg har en hobby som handler om å kaste meg utfor fjell med en liten skjerm – og en annen hvor jeg sitter helt stille og bøyer sølvskjeer til ringer, sier han.

Etter videregående gikk han på folkehøgskole i Nord-Norge, på ekstremsportlinje. Der fikk han smaken på både ski og flyvning – og tok etter hvert steget videre til sykepleiestudier i Ålesund.

– Jeg ante ikke hva jeg ville



VAKKERT: Sølvskjeene har nydelige mønstre som gjør seg som smykker.

bli, men Ålesund og fjellene gjorde at jeg ble værende.

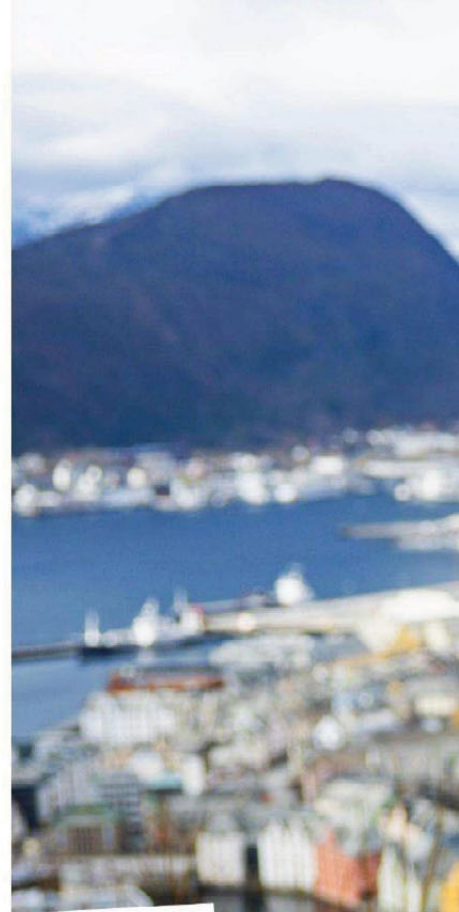
Fra sykepleier til smykkedesigner

Ideen om å lage ringer av sølvskjeer ble født en desemberdag i 2020, foran en bruktbutikkdisk med blankpusset sølvbestikk bak glasset. Sasha hadde nettopp begynt å bruke ringer, men syntes det som fantes i butikkene, var for kjedelig – minimalistisk og massepro-

dusert. Sølvtøyet i bruktbutikken fanget oppmerksomheten.

– Det var vakkert, unikt og fullt av detaljer – helt ulikt det som var trendy akkurat da.

Da koronapandemien traff, var Sasha sykepleierstudent. For ham, som for mange andre, ble livet snudd på hodet, og behovet for en kreativ avkobling meldte seg. Noen begynte å strikke, andre tok opp maling eller



SKATOLL: Skatollet måtte Sasha helt til Trondheim for å kjøpe. – En perfekt petit i forhold til mange andre skatoller. Da jeg bestemte for å ha verksted hjemme, fant jeg den på Finn og tok en tur, ens ærend for skatollet.



baking – Sasha begynte å bøye sølvskjeer.

– Etter å ha sett det fine sølvbestikket i brukbutikken, så jeg en video på internett av en fyr i USA som lagde ringer av gamle skjeer. Jeg tenkte: Hvorfor ikke prøve selv?

Først var det bare for moro skyld – Sasha lagde ringer til seg selv og noen venner. Etter kort tid eksploderte etterspørselen. I dag sender han ringer til kunder over hele landet – og til og med internasjonalt.

Han jobber lite som sykepleier, kun når det blir helt

nødvendig, som han sier. Sølvskjeene er en liten inntektsgivende hobby, men han prøver å vide den ut så langt det går og håper at han kanskje kan leve av interessen.

VISES FREM MED STOLTHET

Noe mange kjenner seg igjen i, er den «stille skuffen» med sølvskjeer.

– Det er jo litt slik at dersom bestemor fortsatt lever, tør man ikke bruke sølvskjeene – man vil jo ikke ødelegge noe hun har spart på hele livet. Og hvis hun er gått bort, og man har arvet skjeene, blir det nesten enda

”
– *Jeg vil beholde sjarmen ved å lage hver ring for hånd.*

vanskeligere. Det føles feil å bruke dem, feil å gjemme dem bort, og likevel ender de ofte bare opp der – liggende i en skuff, sier Sasha.

Så er det noen som bryter terskelen og tenker: «disse skjeene skal ikke bare ligge der og vente på å arves videre. De skal bli noe som kan brukes hver dag, og vises frem med stolthet».

– For mange av kundene handler det ikke bare om å kjøpe en ring. Det handler også om å bevare minner. En dame kom til meg med en hel samling sølvskjeer fra bestemoren. De hadde ligget i en skuff i flere tiår.

I stedet for at de skulle samle støv, lagde Sasha 19 ringer – én til hvert familiedlem.



NOSTALGISK: Sølvringene som Sasha har på seg her har han selv lagd. De passer like godt til menn som til kvinner, til unge som til eldre, mener han.



– Jeg synes det er rørende og meningsfullt, sier Sasha.

ALLTID PÅ SKJEJAKT

Mønstrene på skjeene har ofte referanser til norsk kunsthistorie. Mange er inspirert av akantusranken, en detaljrik dekor som også preger Ålesunds ikoniske jugendstilbygninger. Disse motivene passer perfekt til den norske folkedrakten, og også mange menn har begynt å bruke Sashas ringer til bunad.

– Mange tror at sølvringer er forbeholdt kvinner, men det er helt feil! Menn kler dem også, spesielt til bunad, forteller Sasha.

I en tid der forbruk og kassamentaltitet dominerer, vil Sasha vise at gjenbruk er både meningsfullt og vakkert.

Han kjøper selv sølvskjeer fra bruktbutikker og auksjoner, alltid på jakt etter sjeldne og vakre mønstre. Restene fra skjeene som ikke kan brukes til ringer, smelter han om eller bruker til andre smykker, som øredobber og armbånd.

Han viser frem en liten skål med restemetall.

– Alt brukes!

BÅDE UNGE OG ELDERE KUNDER

Sasha forteller at responsen har vært overveldende positiv. Mange eldre kjenner igjen mønstrene på skjeene og synes det er fantastisk at noe så nostalgisk blir til et moderne smykke. De yngre kundene elsker det unike og håndlagde preget.

– Jeg var redd folk skulle si at jeg ødelegger norsk kulturhistorie, men det har vært motsatt. Folk elsker ideen! Det handler jo om å gi nytt liv til noe som ellers ville blitt glemt, sier han.

Han får daglig meldinger fra kunder som forteller hva ringene betyr for dem.

– En gang fikk jeg en melding fra en dame som sa at hun aldri hadde følt seg så nær sin avdøde bestemor som da hun fikk ringen, laget av hennes sølvskje. Slike tilbakemeldinger gjør dette ekstra spesielt for meg, sier han.

EN LYS FREMTID

Etterspørselen etter Sashas ringer vokser langt utover Norges grenser, og han sender nå smykker til både Danmark og Sverige. Likevel har han ingen planer om å gjøre det til fabrikkproduksjon.

– Jeg vil beholde sjarmen ved å lage hver ring for hånd. Hver skje har en historie, og den historien fortjener å bli ivarettatt, sier han.

Blikket glir over Ålesund. Solen begynner å gå ned og en stor ørn svever dovent nedenfor oss. Fingrene til Sasha holder fortsatt rundt den neste skjeen som skal bli til en ring.

– Jeg lurer på hvem som brukte denne sist, sier han tankefullt før han begynner å forme den om til en ring.

Et lite stykke historie, klar til å leve videre i en ny form.



MINNER: – Noen ganger står det en døpsdato eller et navn på baksiden av skjeene. Å gjøre skjeene om til en ring er også en fin måte å ta vare på minnene, sier Sasha.

DE MEST POPULÆRE

Her er sølvskjeene som er mest etterspurt hos Sasha.

OLDEMOR

Et av Norges mest tradisjonelle sølvbestikk. Mønsteret er grasiøst og klassisk. Laget i 830-sølv av Th. Marthinsen.

BRED TELESØLV

Kraftig og dekorativ, med mønster inspirert av rosemaling. Denne skjeen har røtter i norsk folkekunst og gir et tydelig og vakkert inntrykk.

SMAL TELESØLV

Inspirert av klassisk norsk treskjæring og rosemaling, og har vært en del av norske hjem i generasjoner.

JUVEL

Stilren og tidløs. Dette mønsteret har enkle linjer og ikke for prangende.

VIKING ROSE

En kombinasjon av vikingtidens former og et romantisk blomstermotiv.

ANNE

Et diskret og enkelt mønster med myke former. Perfekt for minimalistiske ringer med et klassisk uttrykk.

POLAR

Designet av John Gulbrandsrød i 1961, og laget i ekte 830-sølv. Polar passer for den som ønsker et smykke med særpreget – litt utenom det vanlige, men uten å «gå all in». Et kult og nedtonet valg med norsk designhistorie i ryggen.



Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen

Nogasin GO

– Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO

– Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO

– Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO

– Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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



Les mer på verman.no



DEILIG HAGELIV:

Familien Klausen har stadig et prosjekt på gang! Hagen har de lagt ned mye tid på, da den var gjengrodd. Nå har de et koselig tun, og de er i full gang med hagestue på baksiden.

Huset til tante

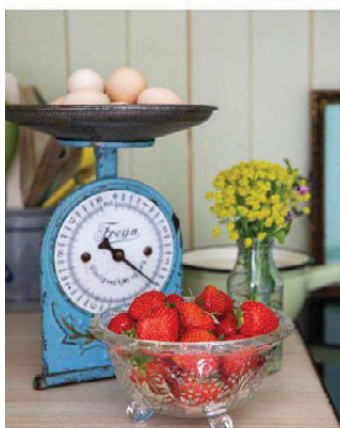
På Lille Noreng har familien på fem skapt seg det landlige livet de drømte om. Hull i både tak og gulv stoppet dem ikke. Heller ikke en skeptisk familie.

TEKST OG FOTO: LISE MARI STANG-JACOBSEN



GAMMELT OG NYTT:

Christina bruker de små detaljene, som kakebokser, kjøkkenredskaper og tekstiler til å skape en landlig følelse på kjøkkenet.



ENDELIG BÆRTID: Friske jordbær til vaflene smaker godt. Christina har gjort klar en deilig lunsj til familien.



ÅPEN SPISEPLASS: Spisebordet står rett innenfor gangen, og ligger mellom kjøkkenet og stua. Det er ikke til å kjenne igjen huset. Den ene veggen var angrepet av stokkmaur og hele veggen måtte skiftes ut.

Bestemors gamle duker som blafrer i vinden på tørkestativet. Høner og glade minigriser. Fruktrær og bærbusker. En lat katt som soler seg på steintrappa, og rød saft og vafler på hagebordet. En fin oppskrift på et landlig liv, og på Lille Noreng finner man alt det og mere til.

– Det var nok en blanding av flaks og en mening med det hele, at vi fikk reddet huset, sier Christina.

– De andre i familien sa det bare måtte rives, legger hun til.

FAMILIEGÅRD

Huset er en del av en stor hage og familiegård. Slik de bodde flere generasjoner samlet før i tiden. Svigerforeldrene til Christina i nabohuset, oldemoren til barna i huset nedenfor, og så var det tante Asta som bodde i huset de nå selv har flyttet inn i.

Hun bodde der hele livet med kun en utedo i uthuset og klarte seg fint til hun var en gammel dame. Da hun flyttet ble huset stående tomt i nærmere 20 år. Ingen ville ta over og huset ble brukt som lagringsplass av møbler som tilhørte hele slekta. Mannen til Christina,

Tom-Espen er vokst opp her og minnes tanten med glede.

– Hun satt ofte ute på steintrappa, forteller han. Det var en god og trygg oppvekst i landlige omgivelser.

Paret hadde lenge hatt huset i tankene, men det var først i 2019 de fikk kjøpt det.

– Når jeg ser på bilder fra den gangen så tenker jeg at vi måtte sett på huset gjennom rosa briller, sier hun med et smil. – For det var virkelig ille!

Hun forteller at hun var redd for å trække på gulvet, i frykt for å falle gjennom. Men da hun gjorde det så var det bare rett ned på leirebunn under. Gjennom taket regnet det, og det var bolig for flere mus og rotter. I over to år var de i huset hver eneste kveld og helg for å jobbe.

– Det var en tøff tid, med tre små barn og fulle jobber ved siden av, sier hun.

De hadde god hjelp av håndverkere til den tyngste jobben, men gjorde enormt mye selv også. Huset hadde dessverre mye råteskader og måtte strippes helt ned. Flere steder i huset ser vi spor etter det opprinnelige, da de

LILLE NORENG PÅ NYLENDE

HVEM: Christina og Tom-Espen Klausen med barna Mikkel (14), Mattis (12) og Mio (9).

HVOR: Fredrikstad, Østfold.

DYR: 3 høner, 1 hane, 3 katter, 2 minigriser, 1 kanin.

NESTE PROSJEKT: Ferdigstille hagestua.

har valgt å beholde det åpent og synlig det de kan. Som knubbveggen i trappa, de gamle bærebjelkene og en bit av tømmerkassa i gangen.

FANT GAMLE SPOR

– Vi fant mye rart i veggene her, sier Christina. – Avisutklipp, bilder og gamle sko. Sistnevnte har jeg hørt var for å holde onde ånder borte.

Skoene turte de ikke noe annet enn å legge pent tilbake i veggene igjen. På den nye bærebjelken som går over stua satt de også inn hvert sitt eget skopar. Ett



Plassbygd i gangen: Utseende på gangen har de prøvd å beholde slik det var tidligere. Døra er gjenskap både i farge og utseende. Benken med skap under har Tom-Espen selv bygd.

Koselig krok: Ved siden av denne kroken i stua skal det bli åpning ut til hagestua. Christina er på jakt etter den perfekte døra.



Det var en tøff tid, med tre små barn og fulle jobber ved siden av.

fra hvert av medlemmene i familien på fem. I tillegg skrev barna noen lapper hvor de fortalte om seg selv, også fikk de velge en leke hver og legge inn.

– Kanskje noen finner våre sko i fremtiden en gang, sier hun. – Slitte joggesko er ikke like fine som de gamle skoene vi fant, men de er jo anno 2020, legger hun til.

Etter to år med intens oppussing var de utålmodige på å få flyttet inn. Så da dagen kom hadde de hverken koblet til vann eller strøm, men de ville så gjerne komme på plass. De hadde også solgt sitt gamle hus, så nå måtte de flytte.

– Vi har aldri angret, sier hun. – Dette er hjemme vårt nå og vi er så

glade for at barna våre får vokse opp i disse omgivelsene.

FRODIG GRØNNSAKSHAGE

Rikdommen ved å vokse opp med dyr rundt seg, og både besteforeldre og oldemor som nabo, er ikke noe alle får oppleve. Barna er deltagende i prosessen og hjelper til i kjøkkenhage og med dyra. Tomta består av flere frukttrær, bærbusker og mye hegg. Bak huset var hele hagen grodd igjen, så de har brukt mye tid på å kappe og rydde.

– Det er drømmen å få noen geiter som kan holde terrenget litt nede rundt her, sier Christina.

Av mye av kappet fra trær har Tom-

Espen snekret gjerde til grønnsakshagen. Det startet som en liten hage og har blitt utvidet hver sommer. Nå har de en stor flekk poteter, et lite drivhus og flere pallekarmer.

Familien har også fått oppleve baksiden av den landlige idyllen, da kattene stadig kommer slepende med mus inn på stuegulvet. De skaffet seg også høner, for så å se de bli spist av reven omtrent foran øynene på dem.

– Det er trist å miste dyra, men det er en del av det å leve slik vi gjør det også, sier hun ettertenksomt.

Minigrisene Olav og Margareta fikk de for to år siden. Først bodde de inne hos dem, lå i armkroken og koste og

SOMMERKOS: Selv om familien er veldig aktive, setter de pris på noen pauser i sola. I dag har Christina stekt vafler og fylt opp det gamle spannet med velduftende syrer.





KJØKKENHAGE AV KAPP:

Kjøkkenhagen startet som en liten inngjerding og har vokst for hver sommer. Her har Tom-Espen lagd gjerde rundt av alt kappet fra hagen.

CHRISTINAS TIPS TIL KJØKKENHAGE

- Ikke gjør det så komplisert, bruk det du har fra før.
- Gamle plankerester kan bli fine kasser. Jeg har også brukt enkle pallekarmar, baljer og store, gamle kjeler.
- Småtrær vi felte ble gjerde rundt kjøkkenhagen.
- Fyll på med kvist og kvast, løv, greiner og gressklipp før du fyller på med jord.
- Gressklipp er også supert som dekke for å bevare fuktigheten i jorda.
- Kos deg med puslingen i kjøkkenhagen, la det bli et sted du kan slappe av.

gikk på do i en katterkasse. På den måten ble de ekstra tamme og rolige.

– Jeg anbefaler alle å ha de inne først, sier Christina. – I dag er de som to hunder, som følger etter oss ute og er veldig menneskekjære.

GJENBRUK OG ARV

Da tante Asta bodde der, var de to inngangsdører og familien aner ikke hvorfor. Glassverandaen var så ødelagt så de måtte bygge den opp på nytt igjen. De har prøvd å gjøre den så identisk som mulig, men bare med en inngangsdør.

Der paret har soverom i dag, hadde tanten kjøkkenet sitt. Og der de selv har valgt å ha kjøkkenet, hadde hun finstue. Det var der hun hadde misjonsmøter, kan Christina fortelle.

Oppe i andre etasje hadde hun bare det ene soverommet sitt, ellers var det råloft. Familien har fått innredet hele andre etasjen, og alle tre guttene har

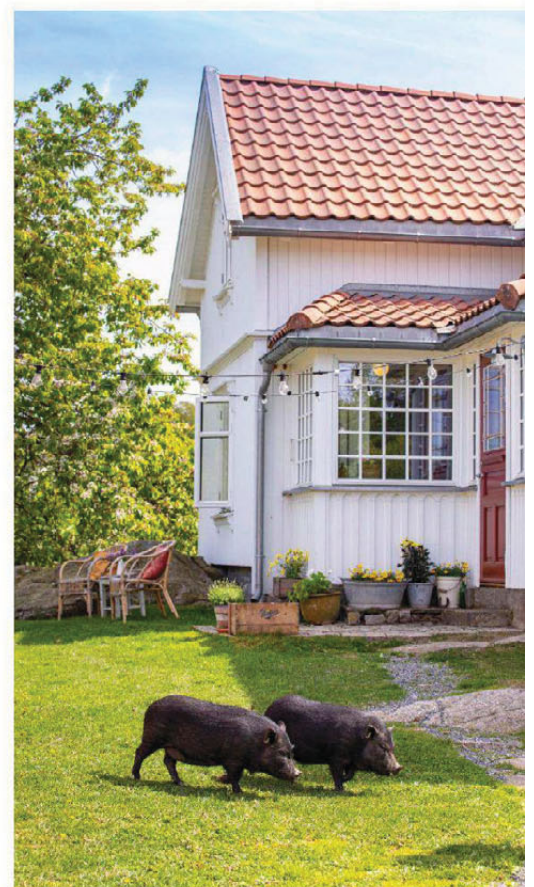
fått hvert sitt soverom der og ei loftstue.

– Det var mye tapet i huset, men dessverre ikke noe vi kunne bevare, sier hun.

Selv har de valgt panelvegger i ulike farger. Det eneste de har kjøpt nytt av møbler tror Christina er sofaen og Smeg kjøleskapet som hun ønsket seg så veldig. Det går i arv og gjenbruk, og tante Asta hadde nok satt pris på hvordan Lille Noreng igjen blomstrer!



Dette er hjemmet vårt nå og vi er så glade for at barna våre får vokse opp i disse omgivelsene.



GLADE GRISER: Minigrisene Olav og Margareta er rolige og menneskekjære. De bodde inne sammen med familien da de var små og har på den måten blitt veldig kosete.

GAMMELDAGS TØRKESTATIV: Christina ønsket seg et fint, landlig tørkestativ og Tom-Espen snekret. Her blafrer de arvede dukene i vinden.



HAGEGLEDE: Christina finner mye glede i blomster og grønnsakshage. Hun liker det som er lett å dyrke, så frustrasjonen ikke blir for stor.



Svikter hukommelsen?

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

L-SERIN

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

1

2

ANTIOKSIDANTER

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



BACOPA

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

3

B-VITAMINER

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

4

MELKESYREBAKTERIER

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

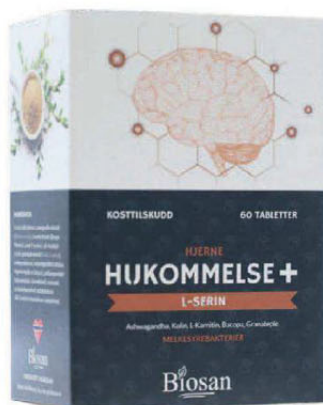
5

FOSFATIDYLSERIN

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

6

KOSTTILSKUDD FOR ØKT YTELSE OG HUKOMMELSE



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

Spesialtilbud:

HUKOMMELSE+
Kun kr 149,-

+ porto kr 49.

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



Kvinnehelse

Universitetet i Bergen og Driv - Senter for kvinnehelseforskning starter nå fire nye forskningsprosjekter: overgangsalder, behandling av epilepsi, eggstokkreft og mutasjoner i fosterlivet som kan føre til sykdom.

Kilde: UIB.no



Skal bare tisse!

Tar du en ekstra tur innom toalettet før du går ut? Det er ikke sikkert at det er så lurt. Da lærer du nemlig blæren opp til å tømme seg oftere enn den trenger. Når vi går på toalettet «for sikkerhets skyld», blir blæren mindre tøyelig med en dårligere evne til å holde seg, og trangen til å tisse kommer før vi strengt tatt har behov. Vit at blæren kan trenes opp.

Kilde: Forskning.no

LYKKELIG KU

Produserer kuer som ikke er skilt fra kalvene sine, bedre melk? Det kan du sjekke ved å velge dyrevernsmerket melk.

Kilde: Dyrevernalliansen



DEMENS

En bestemt bakterieslekt i munnen, såkalt Neisseria, kan påvirke utviklingen av demens. Bakteriene kan nemlig ha en positiv effekt på hjernen og på arbeidsminnet. Middelhavsdietten og DASH-kostholdet er gode kilder til de gunstige bakteriene.

Kilde: Illvit.no

JYTTE TRENER BALANSE HVER DAG

– *Jeg vil kunne klare meg selv*

De siste par årene har Jytte (82) falt stygt og brukket både arm og ben. For å unngå at det skjer igjen, trener hun balanse hver dag. Hun velger enkle øvelser hun gjør hjemme i sin egen stue.

TEKST: MARIE VARMING FOTO: JENS BACH

For to år siden var Jytte Skovgaard Larsen ute og gikk en tur. Veien var litt glatt og plutselig snublet hun over en gren i veien.

– Det gjorde vondt i ankel, men jeg gikk hjem selv, minnes den nå 82 år gamle kvinnen.

Hun har det hun selv mener er høy smerteterskel, men bestemte seg likevel for å få sjekket foten av en lege.

– Den var brukket og jeg måtte gå med støvel i seks uker etterpå. Jeg tror jeg slapp billig unna, sier Jytte om fallet.

Men for et år siden skjedde det igjen.

– Jeg hadde nettopp dusjet og smurt føttene inn med fuktighetskrem. Da jeg skulle tørke av dusjkabinettet etterpå var det glatt, så jeg skled.

Jytte måtte nok en gang til legen. Denne gangen hadde hun brukket håndledet og måtte gå med gips i noen uker.

– Når man beveger seg fort skal det ikke så mye til

før man mister balansen, smiler hun.

VIKTIG Å TRENE

Jytte bor sammen med mannen sin i et hus. Til tross for alderen, er Jytte sprek nok til å holde huset i stand. Ikke nok med det, nå trener hun hver dag også fordi hun ønsker å forebygge flere fallulykker. To fall med brudd er nok, og dessuten har hun sett flere fallulykker hos sine jevnaldrende. Stikkordet her er balanse.

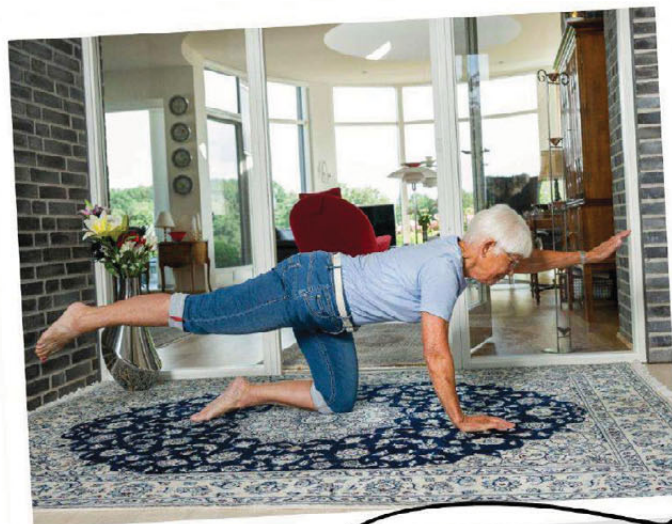
– Det er viktig å trene opp balansen, så jeg ligger på gulvet og trener rygg, armer og ben hver morgen.

Hun fikk øvelsene for noen år siden da hun ble operert for en skiveprolaps, men øvelsene er også bra for balansen.

– Jeg er tidligere sykepleier, så jeg vet noe om det, forteller hun.

Jytte går også en god halvtime hver dag i en gågruppe sammen med jevnaldrende, og så sykler hun omtrent like mye etterpå.

– Alt dette gir bedre



STREKK UT: Stå på alle fire og strekk ut venstre arm og høyre ben. Tell til 8 og bytt arm og ben.

balansen, for du trener balansen når du sykler også.

GOD FORM

Men hun gir seg ikke der. Hjemme i stuen har hun også et vippebrett. Det er et ståbrett med en ball under og når hun står på det får hun virkelig trent både balanse og ankler.

– Jeg lar brettet stå

fremme og bruker det rett som det er når jeg går forbi det.

Hun trener også balansen ved å stå med det ene benet foran det andre, som om hun står på en usynlig linje. Det er viktig for henne å være i god form og ha god balanse.

– Å falle oftere er noe som kommer med alderen. Det er verst for dem som bor alene



GJØR DET TILGJENGELIG:

Når jeg legger merke til vippebrettet, stiller jeg meg opp på det og blir stående og balansere noen minutter, forteller Jytte.

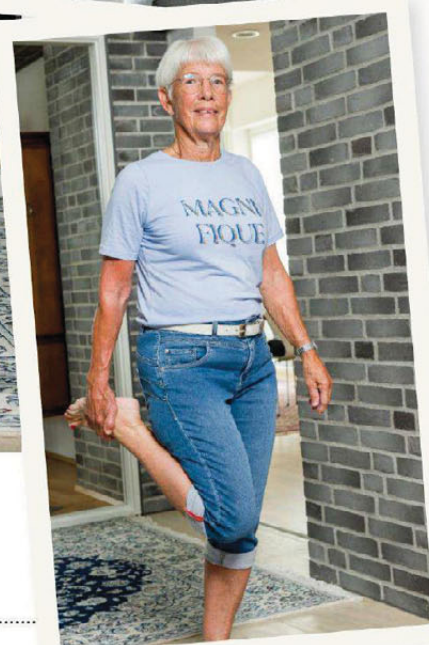
NED PÅ GULVET: Det er viktig at du vet at du kommer deg opp fra gulvet. Sjekk det hver dag og gjør samtidig noen gode strekk øvelser.



HVER DAG: Jytte sykler hver dag vel en halv time. – Supert for balansen det også, sier hun.



PÅ ET BEN: I løpet av en vanlig dag får du mange anledninger til å teste ut at du kan stå på ett ben. Ikke la de sjansene gå fra deg.



og ikke kan reise seg. Men det er viktig for meg å kunne ta vare på meg selv, for jeg vil ikke være avhengig av andre, sier hun.

Tre øvelser du kan gjøre hver dag

1. Reis deg opp og sett deg ned noen ganger fra en spisestol med armene i kors over brystet
2. Ta 10 lange skritt for å få knærne godt ned.
3. Stå på ett ben når du pusser tennene – bytt ben halvveis. De første gangene kan det være lurt å stå i nærheten av vasken til du er trygg på øvelsen. Gjør det samme når du skreller poteter og gjør i stand kaffetrakteren. Legg inn ett bens trening så ofte du kan hver dag.

Slik trener du balansen i hverdagen

Som barn trener vi balanse hele tiden, men som voksne slutter vi å slå kollbøtter og hoppe rundt i hager og på lekeplasser. Vi har imidlertid godt av å fortsette å leke, fordi treningen er viktig gjennom hele livet. Når vi blir 60 år, begynner musklene å forringes i stor grad hvis vi ikke gjør noe. Vi mister rett og slett balansen om vi ikke trener den.

Du trenger ikke å gå på treningsstudio, for du kan gjøre mye hjemme. Og du trenger ikke å trene i flere timer om dagen. Du kan for eksempel stå på ett ben og pusse tennene, da får du bedre balanse enn de som står stille når de pusser tennene. Men det kreves mer enn det. **Du kan ta balansesjekken:** Ta på deg sokker mens du står oppreist. Hvis du klarer det, har du god balanse. Hvis ikke bør du trene mer. Får du dårlig balanse, kan du begynne med gåstaver for å opprettholde gangmønsteret og få rotasjon i ryggen.

Hvordan kan du ellers trene balansen i hverdagen?

- Reis deg opp når nyhetene kommer på TV.
- Hvis du kan nå toppen av hyllene selv, så gjør det. Fortsett å bruke kroppen din i stedet for å sette deg ned og få andre til å gjøre ting for deg.
- Se opp i taket og se etter spindelvev. Jo eldre vi blir, jo mer ser vi ned. Mange slutter å se opp i taket fordi nakken er stiv, og da kan du bli du svimmel.
- En annen ting er å legge deg ned på gulvet og så komme deg opp igjen hver dag. Det er mye balanse- og muskeltrening i det.

Kilde: Hanne Melton, fysioterapeut

**Nyhet!
NÅ OGSÅ
I NORGE**

Mandy, 52, jobber som resepsjonist i Oxford i England. Hun ble veldig fortvilet da hun oppdaget at hun mistet hår. Siden hun er den første kundene møter, er hun opptatt av hvordan hun ser ut, og nå klarte hun ikke å tenke på annet enn at håret stadig ble tynnere.

Nå ELSKER jeg

håret mitt igjen!

Mandy var helt fortvilet over å miste hår. Hun var frustrert over at hun ikke visste hvorfor. Hun elsket jobben sin, og tenkte at hårtapet ikke kunne skyldes stress. Snart ble svaret tydelig. I tillegg til å miste hår, oppdaget hun at leddene verkter og at hun fra tid til annen hadde hetetokter. Det gikk opp for henne at dette kunne handle om overgangsalderen. Hårtap i forbindelse med overgangsalderen er en av de symptomene det snakkes minst om, og det blir ikke viet den oppmerksomheten det fortjener.

FORTVILET OVER Å MISTE HÅRET OG IDENTITETEN MIN

Før overgangsalderen hadde Mandy tykt og flott hår. Det var først da hun begynte å miste hår at hun forstod hvor mye håret hadde å si for selvilliten. Å miste hår kan være både vanskelig og følsomt uansett alder. -Håret mitt var ikke lenger slik det brukte å være og det samme gjaldt meg, forsetter hun.

Støtt kroppen i overgangsalderen.

For info gå inn på newnordic.no

INTRODUSERT TIL HAIR VOLUME™ POST MENOPAUSE

-En kollega forstod hva som foregikk, og anbefalte Hair Volume™ Post Menopause. Etter 3 måneder, kan jeg si at jeg elsker håret mitt igjen! Ikke bare er håret mitt sunnere, men jeg har også begynt å se nye hårstrå. Jeg skulle ønske at jeg hadde oppdaget Hair Volume™ Post Menopause tidligere, sier Mandy.

REGULERER HORMONER OG BOOSTER TYKKERE HÅR

Selv om det er relativt vanlig å miste hår i overgangsalderen, kan det være ganske vanskelig å gjøre noe med det. Med Hair Volume™ Post Menopause er det nok med 1 tablett daglig for å regulere hormonene og oppnå tykkere, vakrere og mer glansfylt hår.



- ✓ Kan bidra til å regulere hormonaktiviteten.
- ✓ Kan bidra til synlig tykkere, vakrere og mer glansfylt hår.
- ✓ Fremmer hårvekst og hårstyrke.

Bestill hjem i dag!

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

Fås også der du kjøper helsekost.



Godt på grillen

Grillsesongen er i gang, og vi gir deg to enkle og fristende oppskrifter, samt noen gode tips!

OPPSKRIFTER OG FOTO: NADIN MARTINUZZI

Tips

Mariner sommerkotelettene i en blanding av olivenolje, sitronsaft, hvitløk og urter før grilling eller steking.



Sommerkoteletter med salat og ovnsstekte poteter

Røkte, salte sommerkoteletter smaker nydelig med en frisk salat med jordbær og valnøtter. Skjær av fettranden til etter steking, fettete på koteletten gjør at kjøttet holder seg saftigere under steking.

4 porsjoner

OVNSSTEKTE POTETER:

800 g poteter
2 ss olivenolje
1 ss tørket timian
2 ts paprikakrydder
salt og pepper

SOMMERKOTELETTER:

4 sommerkoteletter
2 ss olivenolje
pepper

SOMMERSALAT:

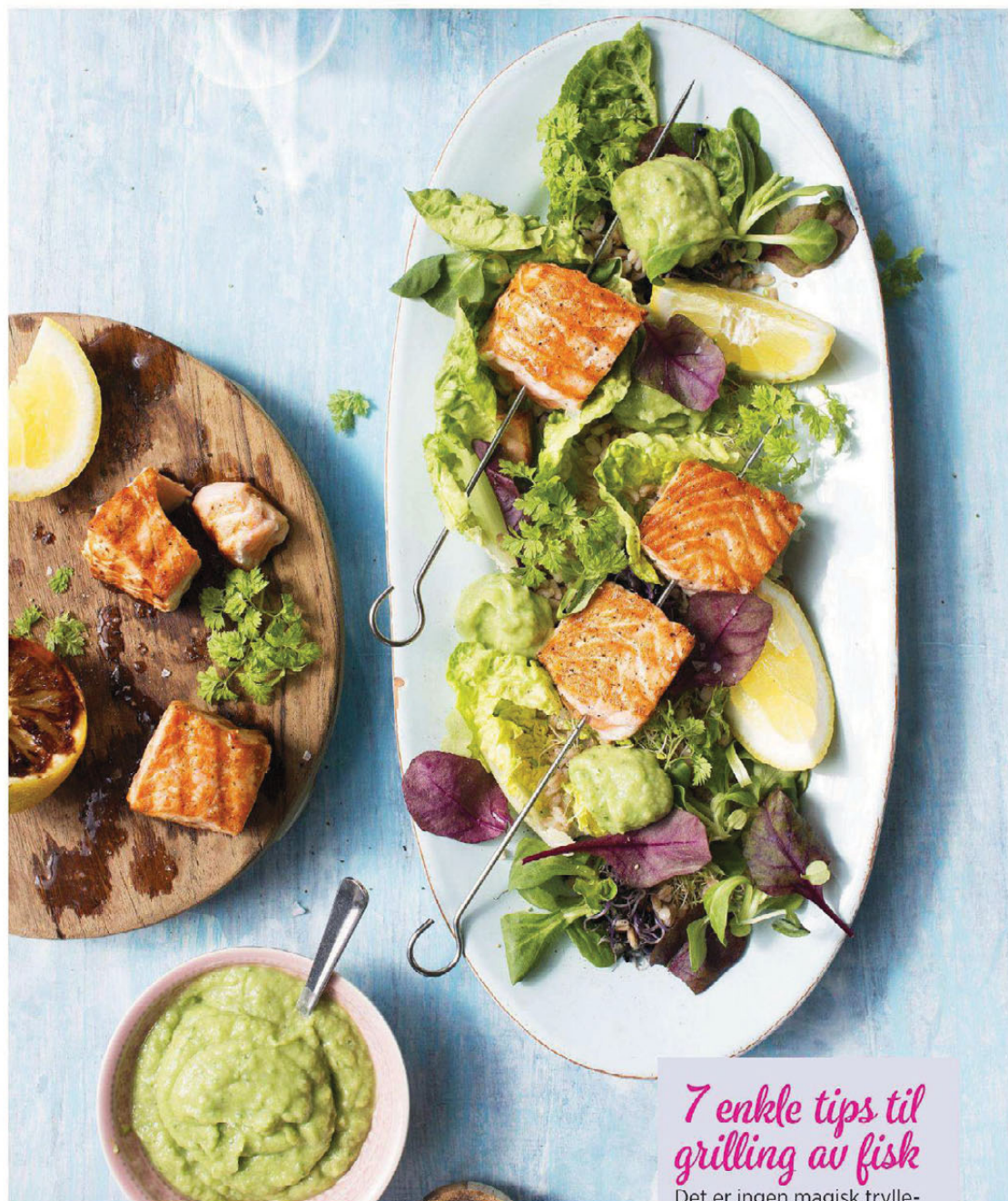
1 isbergssalat
200 g jordbær
50 g valnøtter
100 g rucola
2 ss olivenolje
4 sitronbåter

Ovnsstekte poteter: Vask og del poteter i båter, vend med olivenolje, tørket rosmarin, paprikakrydder, salt og pepper. Stek potetene i ovnen på 200° varmluft i ca. 25 minutter eller til de er gyllenbrune.

Sommerkoteletter: Pensle kotelettene med olivenolje, dryss over pepper. Grill eller stek kotelettene til de er gjennomstekte og har fått en fin stekeskorpe, ca. 4 minutter per side avhengig av tykkelsen.

Sommersalat: Skyll og rist salatbladene tørre. Riv isbergssalat, del jordbær i båter og grovhakk valnøtter. Bland sammen isbergssalat, rucola, jordbær og valnøtter. Drypp over olivenolje og balsamicoeddik. Smak til med salt og pepper hvis det trengs.

Server sommerkoteletter med båtpoteter, salat og sitron.



Speltgrynssalat med grillet laks

Laks er like godt på grillen som i pannen. Prøv grillet laks på frisk salat med avokadodressing for en mettende middag i sommer.

2 porsjoner

2 dl hele speltgryn
2 porsjonsstykker laksefilet
1 hjertesalat
1 pose småbladet salat
2 dl spirer

AVOKADODRESSING:

2 avokado
1 agurk
½ sitron, saften
½ ts salt
½ ts pepper

Kok grynene som anvist på pakken. Grill laksefiletene i noen minutter på hver side på varm grill til gjennomstekt, ev. bruk vanlig stekepanne og stek dem til gyldne i olje.

Avokadodressing: Kjør avokado og agurk i en kjøkkenmaskin til en jevn mos. Rør inn sitronsaft, salt og pepper.

Grovhakk hjertesalat og fordel salat, spirer, stekt laks og kokt speltgryn på serveringsfat og server med avokadodressing.

7 enkle tips til grilling av fisk

Det er ingen magisk trylleformel som skal til for å lykkes med fisk på grillen, men her får du noen enkle tips som hjelper deg et godt stykke på vei:

- Begynn med en ren grill.
- Pensle fisken med litt nøytral olje først.
- Sørg for at grillen er supervarm når du begynner.
- Lær deg forskjellen på direkte og indirekte varme.
- Klargjør alt før du begynner å grille.
- Bruk gjerne aluminiumsfolie hvis du ikke ønsker å legge fisken rett på grillen.
- Ikke bli fristet til å snu fisken for tidlig.

Kilde: godfisk.no

NYBAKTE BOLLER MED VRI

Boller som imponerer

Enten du velger å bake den populære skolebollen eller kannelsnurrer med trippelt fyll, blir sesongens hvetebakst en klar suksess. Disse går garantert ned på høykant.

OPPSKRIFTER: ANNIKEN BÆVRE, LISE FINCKENHAGEN, HANNE BU XRUD OG KERSTIN SVENSSON
FOTO: ANNIKEN BÆVRE, SARA JOHANNESSEN, HANNE BU XRUD OG ANDERS NORRSELL



Populære skoleboller

Du har kanskje sett disse høye skolebollene som har gått viralt i sosiale medier. De er enkle å lage selv.

8-10 store boller

250 g melk
1 egg
25 g gjær
125 g sukker
1 ts vaniljesukker
½ ts kardemomme
½ ts salt
500 g hvetemel
75 g smør, romtemperert i biter

FYLL OG TOPPING:

5-7 dl vaniljekrem
melis
kokos

Elt melk, egg, gjær, sukker, vaniljesukker, kardemomme, salt og hvetemel i en kjøkkenmaskin med eltekrok i 8-10 minutter. Deigen skal slippe bollen. Ha i smøret gradvis mens maskinen går og elt videre i 5-10 minutter til deigen er elastisk. Dekk bakebollen godt med plast, og hev til dobbel størrelse, ca. 1 time.

Ha deigen ut på kjøkkenbenken. Rull boller på ca. 90-120 gram og plasser dem i en stor muffinspanne eller mini-ostekakeform, en bolle i hvert hull. Dekk til og hev i 45-60 minutter eller til dobbel størrelse.

Ha vaniljekremen i en sprøytepose eller bruk en skje. Lag et stort hull i midten av hver bolle. Desto større hull, desto mer vaniljekrem vil du få plass til. Fyll krem helt opp til toppen. Stek i ovnen ved 180° i 20-25 minutter. Avkjøl helt før du pynter med melisglasur og kokos. Pensle glasur på bollen og rull dem i kokos.

Jordbærboller

Her har vi ikke spart på noe med fyll av jordbær, marsipan og sukkerdryss på toppen.

34 boller

50 g gjær
5 dl melk
125 g smør, romtemperert
1½ dl sukker
13 dl hvetemel
½ ts salt
egg til pensling

SYLTETØY:

200 g jordbær
1 dl syltesukker
1 ss presset sitronsaft

FYLL:

75 g marsipan, revet
150 g smør, romtemperert

¾ dl sukker
2 ts vaniljesukker

PYNT:

50 g smør, smeltet
1 dl sukker

Syltetøy: Rens og del jordbærene. Kok opp med syltesukker og sitronsaft. La det småkoke i 10 minutter og avkjøl.

Smuldre gjæren i bakebollen. Varm melken til 37°, hell over gjæren og rør om til gjæren er oppløst. Tilsett smør i biter, sukkeret og det meste av melet. Elt deigen godt i maskin med eltekrok i 10 minutter. Tilsett salt og elt i to minutter til. La deigen heve under klede i 45 minutter.

Fyll: Rør sammen marsipan, smør, sukker og vaniljesukker.

Ha deigen ut på et melet bakebord og del den i to emner. Kjevle ut hver del til en leiv, 50 x 30 cm. Bre fyll og syltetøy på halvparten av leiven. Brett over delen uten fyll. Kutt i 34 strimler, tvinn sammen og lagt til en knute. Legg bollene på et stekebrett med bakepapir og la dem heve under klede i 40 minutter. Pensle bollene med vispet egg og stek midt i ovnen ved 225° i 12 minutter. Pensle bollene med smeltet smør og dypp dem i sukker mens de ennå er varme.

Gjør det lett!

Her kan du bruke syltetøy fra frysen, kjøpesyltetøy eller bytte jordbær med andre bær eller frukt.





Fylte kanelknuter

Trippelfyll av kanel, vaniljekrem og solbær tar disse bollene til nye høyder!

16-18 boller

5 dl melk
1 stort egg
50 g fersk gjær
900 g hvetemel
150 g sukker
1 ss malt kardemomme
¾ ts salt
160 g smør, romtemperert

KANELFYLL:

150 g smør, romtemperert
150 g brunt sukker
3 ss ekte kanel

VANILJE- OG BÆRFYLL:

4 dl vaniljekrem
2 dl rørte solbær
1 sammenvispet egg

Smuldre gjæren i en bolle. Hell temperert melk, 25-30°, over og rør til gjæren er oppløst. Tilsett egg, sukker, kardemomme, vaniljesukker, salt og mel. Elt deigen ved lav hastighet i en kjøkkenmaskin i ca. 10 minutter. Øk hastigheten til middels og tilsett smøret litt etter litt, elt i ca. 5 minutter til. Dekk til med plast og la heve til dobbel størrelse.

Kanelfyll: Rør sammen romtemperert smør, brunt sukker og kanel.

Kjevla ut deigen på et melet bakebord til et stort rektangel, ca. 40 x 60 cm. Smør kanelfyllet jevnt utover. Brett den ene siden inn mot midten og den andre siden over. Skjær 16-18 like brede remser. Tvinn remsene et par ganger før du knytter den sammen til en knute. Legg over på stekebrett dekket med bakepapir. Dekk til og etterhev i ca. 45 minutter.

Fyll: Lag en fordypning midt på knutene og fyll hver fordypning med en god skje vaniljekrem og litt rørte solbær.

Pensle knutene med sammenvispet egg og stek midt i ovnen ved 215° i 10-15 minutter. Avkjøl på rist.

Boller med vaniljekrem og jordbær

Disse enkle bollene smaker av sommer.

12 boller

2 dl helmelk
60 g sukker
½ pk. tørrgjær
550 g hvetemel
3 egg
1 ts vaniljesukker
100 g meierismør

TOPPING:

ca. 3 dl vaniljekrem
100 g jordbær
1 egg til pensling
perlesukker

Rør sammen melk, sukker og gjær i en liten bolle og sett til side i 5 minutter. Elt mel, egg, vaniljesukker og gjærblandingen i en kjøkkenmaskin med eltekrok i 3-4 minutter på lav hastighet. Tilsett smør og elt til alt smøret er godt fordelt og deigen myk og smidig. Dekk med lokk eller plast, og la heve i ca. 1 time, til dobbel størrelse.

Del deigen i 12 deler og rull til boller. Legg på bakepapkledde stekebrett. Del jordbær i skiver. Klem bollene litt flate og lag en grop. Ha 1-2 spiseskjeer vaniljekrem i hver grop og dytt jordbærskiver nedi. Pensle bollene med egg og dryss med perlesukker. Stek ved 200° på nederste rille, 25-30 minutter, til gyldne. Avkjøl på rist.



Søte bær

Jordbærene mister litt av fargen under steking, til gjengjeld blir de enda søtere. Pynt eventuelt med flere friske bær. Her kan du også bruke andre bær eller syltetøy.



Sticky buns med blåbærfyll

Hvem har sagt at man ikke kan lage boller i langpanne? Disse søte snurrene er fylt med deilig blåbær og toppet med søt glasur.

1 kg hvetemel
25 g gjær
½ ts salt
1½ dl sukker
1 egg
6 dl helmelk
100 g smør

BLÅBÆRFYLL:
300 g frosne blåbær
½ dl sukker
1 ss maisenna
1–2 ss vann
200 g ferske blåbær

TIL PENSLING:
1 eggeplomme

MELISGLASUR:
ca. 3 dl melis
1 eggehvite

Ha hvetemel, salt og sukker i bakebollen til en kjøkkenmaskin med eltekrok. Smuldre i gjær og ha i egg. Kjør maski-

nen på lav hastighet og gradvis spe med melken mens maskinen går. Øk hastigheten og elt deigen på høy hastighet i ca. 10 minutter. Del smør i biter og tilsett mens maskinen går, og elt til en elastisk deig. Dekk til bollen med plast og la heve et lunt sted i 1½ time.

Blåbærfyll: Kok opp frosne blåbær med sukker. La småkoke i ca. 5 minutter. Løs opp maisenna i litt vann og spe gradvis inn i blåbærene under omrøring mens det koker. Kok til det tykner, vend inn friske bær og sett til side.

Ha deigen ut på et melet

bord, og kjevle den ut til en stor rektangel, ca. 40 x 50 cm, og smør blåbærfyll utover.

Rull sammen som en rullekake fra langsiden. Del i ca. 16 skiver og legg ned med snittflaten opp i en stor langpanne, ca. 30 x 40 cm, dekket med bakepapir. Bollene skal ligge ganske tett. Etterhev i 20 minutter, pensle med letpisket egg og stek i nedre del av ovnen ved 220° i 30–40 minutter eller til de er gjennomstekte. Avkjøl i formen

Melisglasur: Rør melis med eggehvite til en glatt glasur og drypp over bollene.

I salg nå!

Familien

Mai 2025 • KR 129

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

HEKLE

46 nye
oppskrifter

**Sommerens
nyheter!**

♦ ENKLE TEKNIKKER ♦ TRINN FOR TRINN

♦ BESTEMORRUTER PÅ NYE MÅTER

♦ KREATIVE IDEER

Bestill på SMS!
SEND HEKLE25
TIL 2205

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



SPAR PENGER:
Moteplaggene
du lager selv



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

Håndarbeid & ideer

NR. 12 - 6. JUNI 2025



INNHOLD

- | | | | |
|----|--------------------------------------|----|--------------------------------------|
| 34 | Moderne retro-topp fra Tove Lindtein | 60 | Florlett sjal i vakkert heklemønster |
| 36 | Strukturerte striper | 62 | Florlett jakke til barn |
| 38 | Søt hekletopp | 64 | T-skjorte med søtt lam |
| 41 | Bærekraftis topp | 68 | Åses lune hjørne |
| 44 | Flott og flettet | | |
| 55 | Morsomt mønster | | |
| 58 | Sporty sokker | | |

28
SIDER



Familien



Moderne retro

T-skjorte med krage er en tidløs klassiker, men i børstet mohair blir den ny og spennende.

DESIGN: TOVE LINDTEIN STYLING: TONE SKIPA FOTO: ESTEN A. BORGOS

VINTAGE TEE

Størrelser: S (M) L (XL) XXL

Plaggets mål:

Overvidde 80 (87) 94 (106) 117 cm
Hel lengde ca. 52 (54) 56 (58) 60 cm
Ermelengde 16 cm, eller ønsket lengde

Garn: Ingenua fra Katia (78 % mohair, 9 % ull, 13 % polyamid, 50 g = 140 m)

Garnmengde/farger: Sitrongul (nr. 85) eller lys himmelblå (nr 64) 200 (200) 250 (250) 300 g

Veil. pinner: Rundp (60/80) cm og strømpep nr. 3½ og nr. 4, rundp (40 cm) nr. 4

Strikkefasthet: 17 m glattstrikk på p nr. 4 = 10 cm

Tilbehør: 3 knapper 15 mm

Fremgangsmåte: Bol og ermer strikkes rundt, nedenfra og opp til ermehullene. Derfra strikkes delene frem og tilbake. Ermene sys i, og det plukkes opp m til stolper og krage.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: knitnorway.com

BOLEN

Legg opp 136 (148) 160 (180) 200 m på p nr. 3½. Strikk 7 cm vrbord rundt (1 r og 1 vr).

Skift til rundp nr. 4, sett et merke i hver side = 68 (74) 80 (90) 100 m på for- og bakstykket. Strikk glattstrikk til arb måler 34 (35) 36 (37) 38 cm. Fell av 6 m i hver side til ermehull = 3 m på hver side av merket. Videre deles bærestykket i høyre og venstre forstykke og bakstykke.

BAKSTYKKET

= 62 (68) 74 (84) 94 m. Strikkes frem og tilbake til arb måler 52 (54) 56 (58) 60 cm. Sett de midterste 24 (24) 28 (28) 28 m på en tråd til nakke. Fell løst av de resterende m.



FORSTYKKET

= 62 (68) 74 (84) 94 m. Sett et merke midt på forstykket = 31 (34) 37 (42) 47 m på hver del. Strikk 2 p glattstrikk frem og tilbake og fell på neste p 4 m midt foran = 2 m på hver side av merket. Strikk så høyre og venstre forstykke hver for seg.

Høyre forstykke: Strikk frem og tilbake til arb måler 48 (50) 52 (54) 56 cm. Fell til hals mot splitten hver 2. p slik: 4 m 1 gang, 3 m 1 gang, 2 (2) 3 (3) 3 m 1 gang og 1 (1) 2 (2) 2 m 1 gang = 19 (22) 23 (28) 33 m til skulder. Når arb måler likt som bakstykket, fell løst av.

Venstre forstykke: Strikkes som høyre forstykke, men motsatt.

ERMENE

Legg opp 54 (58) 62 (66) 72 m på strømpep nr. 3½. Strikk 7 cm vrbord rundt (1 r og 1 vr). Skift til p nr. 4. Sett et merke mellom start og slutten av omg. Strikk glattstrikk til arb måler ca. 16 cm, eller ønsket lengde, fell 6 m midt under ermet = 3 m på hver side av merket. Herfra strikkes ermet frem og tilbake i glattstrikk.

Videre felles det til ermetopp hver 2. p slik: 2 m 2 (2) 2 (2) 3 ggr, 1 m 4 (5) 6 (8) 8 ggr. Videre felles det 2 m i hver side til ermet måler 24 (25) 26 (27) 29 cm. Deretter felles det 3 m i hver side 1



gang. Ermet måler ca. 25 (26) 27 (28) 30 cm. Fell elastisk av de resterende m. Strikk et erme til.

MONTERING

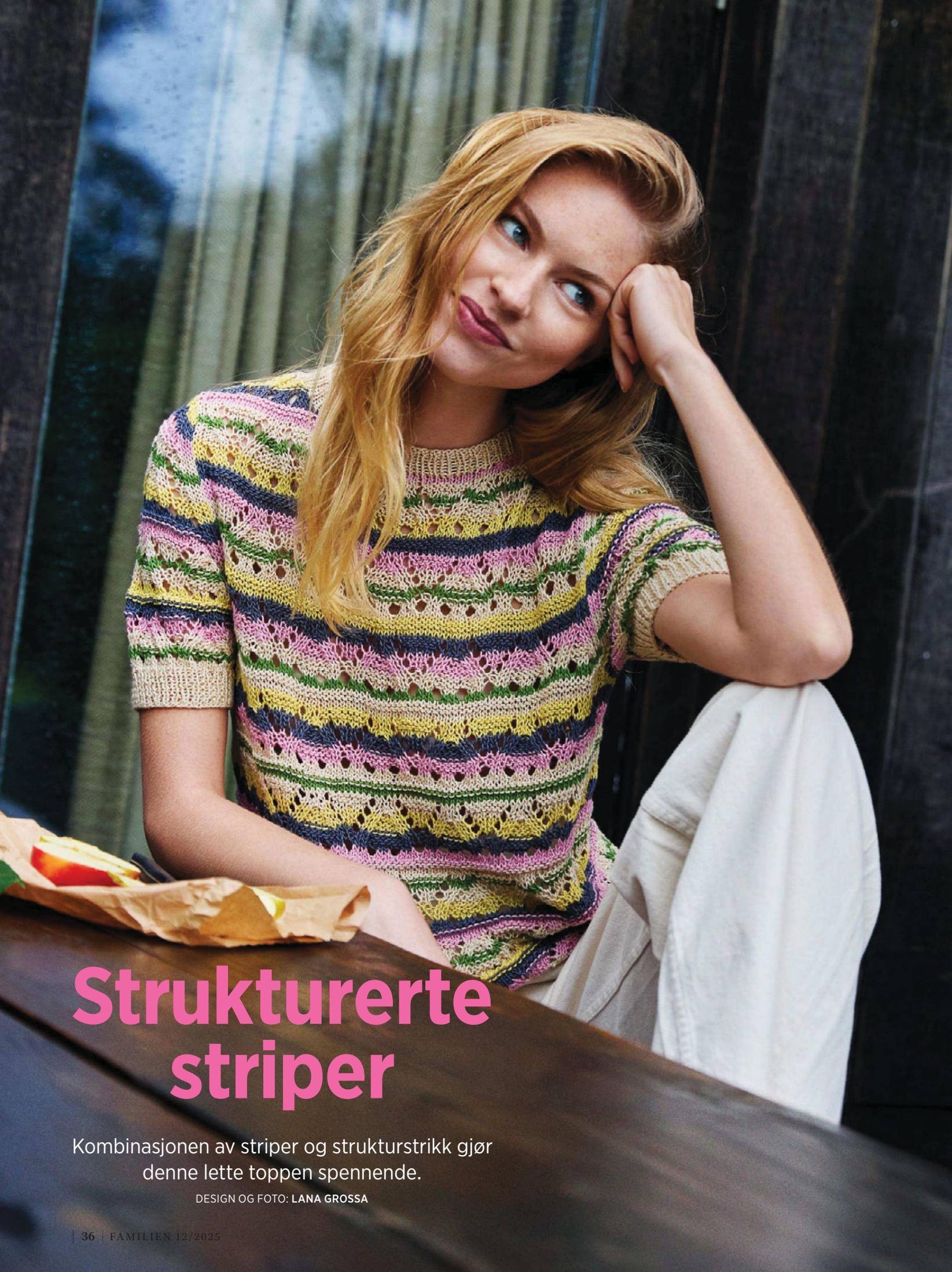
Sy sammen skuldrene med maskesting fra retten. Sy i ermene fra vrangen, kant i kant.

STOLPENE

Plukk opp m med p nr. 3½ i hver omg/p langs venstre splittkant. Pass på at maskeantallet er delelig på 2 + 1. Strikk 1 r og 1 vr til stolpen måler ca. 2,5 cm. Fell av med r over rett og vr over vr. Strikk høyre stolpe tilsvarende, men lag 3 knapphull over 2 m jevnt fordelt på stolpen. Sy stolpene sammen over hverandre i bunn av splitten ned mot bolen.

KRAGEN

Plukk opp m med p nr. 3½ i hver omg/p rundt halsen og sett m fra tråden inn på samme p. NB! Det plukkes ikke opp m over stolpekantene. Pass på at maskeantallet er delelig på 2 + 1 m. Kragen strikkes frem og tilbake. Første p strikkes rett, øk samtidig 1 m i hver av de 14 m øverst på hver skulder ved sømmen. Resten av kragen strikkes med 1 r og 1 vr til den måler ca. 9 cm. Fell av elastisk med r over rett, vr over vrang. Sy i knapper, fest alle tråder.



Strukturerte striper

Kombinasjonen av striper og strukturstrikk gjør
denne lette toppen spennende.

DESIGN OG FOTO: LANA GROSSA

TOPP I STRUKTURSTRIKK

Størrelser: 36/38 (40/42)

Plaggets mål:

Overvidde 92 (102) cm

Hel lengde 53,5 (55) cm

Ermelengde 22,5 cm

Garn: Lana Grossa «Solo Lino» (80 % resirkulert lin/viskose, 20 % lin, 50 g = ca. 120 m)

Garnmengde:

Perlehvit (nr. 56) ca. 200 (250) g

Rosa (nr. 66) ca. 100 g

Koksgrå (nr. 77) ca. 100 g

Rapsgul (nr. 73) ca. 100 g

Grønn (nr. 74) ca. 50 (100) g

Strikkefasthet: 21 m og 31 p hullmønster på p nr. 3½ = 10 x 10 cm

Veil. pinner: Kort og lang rundp og strømpen nr. 3 og 3½

Fremgangsmåte: Arb strikkes ned-
enfra og opp, frem og tilbake, med
striper og hullmønster etter diagr.

Strikkehjelp: Opplysninger om opp-
skrift (modell 30) og garn: office@
filati.no eller *filati.no*

TEKNIKKER

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

Vrangbord: Strikk vekselvis 1 r, 1 vr.

Glatstrikk: Strikk r fra retten og vr fra vrangen.

Hullmønster: Strikk etter diagr. Tallene på høyre side av diagr angir p fra retten. På vrangen strikkes alle m og kast vr. I bredden beg p med m før 1. pil, gjenta rapporten (= 12 m) mellom pilene og avslutt p med m etter 2. pil. I høyden gjentas 1.–18. p fortløpende.

Striper: *2 p perlehvit, 2 p grønn, 4 p perlehvit, 4 p rosa, 4 p koksgrå, 4 p rapsgul, 2 p perlehvit = 22 p, gjenta fra * fortløpende.

Felletips: På beg av p etter kantm og 2 m glattstrikk strikkes en overtrekksfelling (= ta 1 m løs av som om den skulle strikkes r, strikk neste m r, løft den løse m over), på slutten av p før 2 m glattstrikk og kantm strikkes 2 r sammen. Det blir felt 1 m i hver side.

Øketips: På beg av p etter kantm og på slutten av p før kantm strikkes 1 vridd m i tråden mellom to m.

BAKSTYKKET

Legg opp 98 (110) m på p nr. 3 med perlehvit. Strikk rundt 3 cm = 11 p vrbord, beg med en p fra vrangen. Bytt til p nr. 3½ og fortsett rundt med hullmønster etter diagr og striper.

Strikk til arb måler 27 cm = 84 p fra vrborden og fell av 3 m i hver side til ermehull. Fell videre i hver side på hver 2. p 2 m 1 gang og 1 m 6 ggr, se felletips = 76 (88) m.

Strikk videre frem og tilbake rett opp. Strikk til ermehullene måler 20,5 (22) cm = 64 (68) p og fell til skrå skuldre. Fell av 3 (5) m i hver side. Fell videre i hver side på hver 2. p 3 (4) m 4 ggr. Samtidig med 3. skulderfelling felles de midterste 38 m av til en rund halsringning og strikk hver side ferdig for seg. Fell videre mot halsen på hver 2. p 2 m 2 ggr. Dermed er alle m på denne siden brukt opp. Strikk motsatt side speilvendt.

FORSTYKKET

Strikk som bakstykket, men med dype-
re halsringning. Strikk til ermehullene
måler 18,5 (20) cm = 58 (62) p, fell av de
midterste 24 m og strikk hver side fer-
dig for seg. Fell videre mot halsen på
hver 2. p 3 m 1 gang, 2 m 2 ggr og 1 m 4

ggr. Fell til skrå skulder på ermehulls-
iden i samme høyde som på bakstykket.
Dermed er alle m på denne siden brukt
opp. Strikk motsatt side speilvendt.

ERMENE

Legg opp 66 (72) m med perlehvit på p
nr. 3. Strikk 3 cm = 11 p vrbord, beg med
en p fra vrangen. Bytt til p nr. 3½ og
fortsett med hullmønster og striper,
strikk 2 (5) m før og etter kantm i glatt-
strikk og 5 rapporter med hullmønster i
mellom.

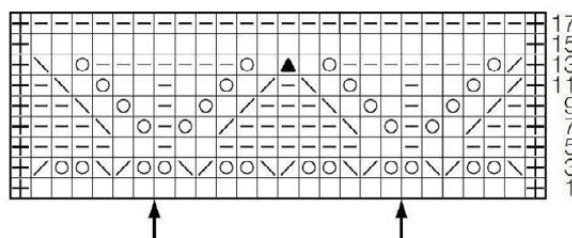
Øk 1 m i hver side på 5. p fra vrborden,
se øketips, gjenta økningen på hver 2. p
3 ggr = 74 (80) m. De økte m strikkes inn
i hullmønsteret i hver side.

Strikk til arb måler 4 cm = 14 p fra
vrborden og fell av 3 m i hver side til
ermetopp. Fell videre i hver side på hver
2. p 2 m 1 gang og 1 m 22 ggr, se felle-
tips. Fell av de resterende 20 (26) m på
neste p.

MONTERING

Fukt delene, strekk dem ut etter oppgitte
mål og la dem tørke flatt. Sy delene
sammen. Strikk opp 108 m langs hals-
ringningen med perlehvit på rundp nr.
3. Strikk vrbord rundt i 2 cm og fell av
som m vises. Sy i ermene.

Diagram



Tegnforklaring:

⊕ = kantm som knutekant

□ = 1 r

▢ = 1 vr

⊙ = 1 kast, strikk kastet vr fra vrangen

▧ = 2 r sammen

▨ = overtrekksfelling: ta 1 m løs av som om den skulle strikkes r, strikk neste m r, løft den løse m over

▲ = overtrekksfelling over 3 m: ta 2 m løs av som om de skulle strikkes r, strikk neste m r, løft de løse m over

⊖⊖

= 2 kast, på p fra vrangen strikkes 1. kast r og 2. kast vr

Søt hekletopp

Sommerlig og sval er denne heklede toppen i blåmelert bomullsgarn med fine border.

DESIGN: ISELIN HAFSELD/GJESTAL GARN FOTO: HOUSE OF YARN

FRIIS HEKLETOPP

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

Plaggets mål:

Overvidde ca. 82 (87) 98 (104) 115 (125) 131 cm

Hel lengde ca. 52 (54) 56 (58) 60 (62) 64 cm

Ermelengde ca. 16 cm, eller ønsket lengde

Garn: Baby Bomull fra Gjestal (100 % bomull, 50 g = ca. 180 m)

Garnmengde: Blå print (nr 522) 7 (8) 8 (9) 10 (11) 12 nøster

Heklenål: Nr. 4

Heklefasthet: 22 fm og mønster med heklenål nr. 4 = 10 cm

Fremgangsmåte: Forstykket, bakstykket og ermene hekles hver for seg, frem og tilbake, i hullmønster etter diagr og beskrivelse. Delene sys eller hekles sammen, og det hekles en kant rundt halsåpningen og bolens nederkant.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn, kundeservice@houseofyarn.no eller houseofyarn.no

FORKORTELSER

lm = luftmaske

fm = fastmaske

st = stav

hst = halvstav

dbst = dobbelstav

MØNSTER A

Rad 1 (= vrangen): Hekle 1 lm, 1 fm i 2. lm fra nålen, hopp over 2 lm, 5 st i neste lm, hopp over 2 lm, *1 fm i neste lm, hopp over 2 lm, 5 st i neste lm, hopp over 2 lm*, gjenta fra *-*. Slutt med 1 fm i siste lm.

Rad 2: Hekle 3 lm, 2 st i samme fm, hopp over 2 st, 1 fm i 3. st, *hopp over 2 st, 5 st i fm, hopp over 2 st, 1 fm i 3. st*, gjenta fra *-*, slutt med hopp over 2 st, 3 st i siste fm. Snu.

Rad 3: Hekle 1 lm, 1 fm i samme st, hopp over 2 st, 5 st i fm, *hopp over 2 st, 1 fm i 3. st, hopp over 2 st, 5 st i fm*, gjenta fra *-*, slutt med hopp over 2 st, 1 fm i siste st. Snu. Gjenta rad 2 og 3.

MØNSTER B

Rad 1 (= retten): Hekle 3 lm (= 1. st), deretter 1 st i hver st/fm ut raden. Snu.

Rad 2-3: Hekle 3 lm, 1 st i hver st. Snu.

Rad 4: Hekle 3 lm (= 1. hst og 1 lm), hopp over 1 st, *1 hst i neste st, 1 lm, hopp over 1 st*, gjenta fra *-*, slutt med 1 hst i siste st. Snu.

Rad 5: Hekle 2 lm (= 1. hst), 1 hst i neste lm, *1 lm, hopp over 1 hst, 1 hst i neste lm*, gjenta fra *-*, slutt med 1 hst i siste hst. Snu.

Rad 6: Hekle 2 lm (= 1 fm), hopp over 1 hst, *2 fm i neste lm, hopp over 1 hst*, gjenta fra *-*, slutt med 1 fm i hver av de 2 siste hst. Snu.

Rad 7: Hekle 1 lm, 1 fm i hver fm. Snu.

Rad 8: Hekle 4 lm (= 1. st og 1 lm), *hopp over 1 fm, 1 st i neste fm, 1 lm*, gjenta fra *-*, slutt med 1 st i siste fm. Snu.



Rad 9: Hekle 1 lm, 2 fm i lm, *hopp over 1 st, 2 fm i lm*, gjenta fra *-*. Snu.

Rad 10-12: Hekle 1 lm, 1 fm i hver fm. Snu.

BAKSTYKKET

Legg løst opp 91 (97) 109 (115) 127 (139) 145 lm med heklenål nr. 4. Hekle 9 rader med mønster A (= 15 (16) 18 (19) 21 (23) 24 rapporter på raden) frem og tilbake. Hekle mønster B.

Videre hekles mønster A, deretter gjen- tas mønster B resten av arb.

Når arb måler ca. 36 (37) 38 (39) 40 (41) 42 cm, felles det til ermehull fra retten slik: Hekle kjm over de 6 første st/fm/ lm, hekle videre til det gjenstår 5 st/fm/



lm. Snu, og hekle raden ut = 81 (87) 99 (105) 117 (129) 135 m.

Fortsett å felle på hver rad fra retten slik: Hekle kjm over de 2 første st/fm/lm, hekle videre til det gjenstår 1 m. Snu, og hekle raden ut.

Gjenta i alt 4 (5) 5 (5) 6 (6) 7 ggr = 73 (77) 89 (95) 105 (117) 121 m.

Hekle til arb måler ca. 52 (54) 56 (58) 60 (62) 64 cm. Avslutt med 1 rad fm. Klipp av garnet.

FORSTYKKET

Legg opp og hekle som bakstykket til arb måler ca. 44 (46) 48 (50) 52 (54) 56 cm.

Sett et merke på hver side av de 17 (19) 21 (23) 23 (25) 25 midterste m = hals. Hekle hver del ferdig for seg.

VENSTRE DEL

= 28 (29) 34 (36) 41 (46) 48 m. Begynn fra retten, og hekle til det gjenstår 1 m mot halsen. Snu, hekle 2 kjm, og hekle raden ut.

Gjenta i alt 10 ggr = 18 (19) 24 (26) 31 (36) 38 m til skulder. Hekle til arb måler ca. 52 (54) 56 (58) 60 (62) 64 cm. Avslutt med 1 rad fm. Klipp av garnet.

HØYRE DEL

= 28 (29) 34 (36) 41 (46) 48 m. Begynn fra retten. Hopp over 1 m ved halsen, og hekle raden ut. Snu, hekle 2 kjm, og hekle raden ut.

Gjenta i alt 10 ggr = 18 (19) 24 (26) 31 (36) 38 m til skulder. Hekle til arb måler ca. 52 (54) 56 (58) 60 (62) 64 cm. Avslutt med 1 rad fm. Klipp av garnet.

ERMENE

Legg løst opp 65 (69) 73 (79) 85 (85) 91 lm med heklenål nr. 4. Hekle 3 lm, 1 st i 4. lm fra nålen, videre 2 rader med 1 st i hver lm. Hekle 1 rad fm samtidig som det økes 32 (34) 36 (36) 30 (36) 30 m = 97 (103) 109 (115) 115 (121) 121 fm.

Hekle 9 rader med mønster A (= 16 (17) 18 (19) 19 (20) 20 rapporter på raden). Hekle videre mønster B.

Når ermet måler ca. 16 cm, felles 5 m av i hver side slik: Hekle kjm over de første 6 m, hekle videre til det gjenstår 5 m.

Snu, hekle raden ut = 87 (93) 99 (105) 105 (111) 111 m.

Fortsett å felle til ermetopp på hver rad fra retten på samme måte: 6, 5, 5, 5, 4 m = 37 (43) 49 (55) 55 (61) 61 m. Avslutt med 1 rad fm. Klipp av garnet.

MONTERING

Sy eller hekle sammen side- og skuldersømmene, og midt under ermene. Tråkle i en tråd øverst på ermetoppen og trekk sammen for tilpassning. Sy eller hekle i ermene. Pass på at midten av ermet møter skuldersømmen.

HALSKANT

Hekle 1 omg fm rundt halsen med heklenål nr. 4. Begynn ved den ene

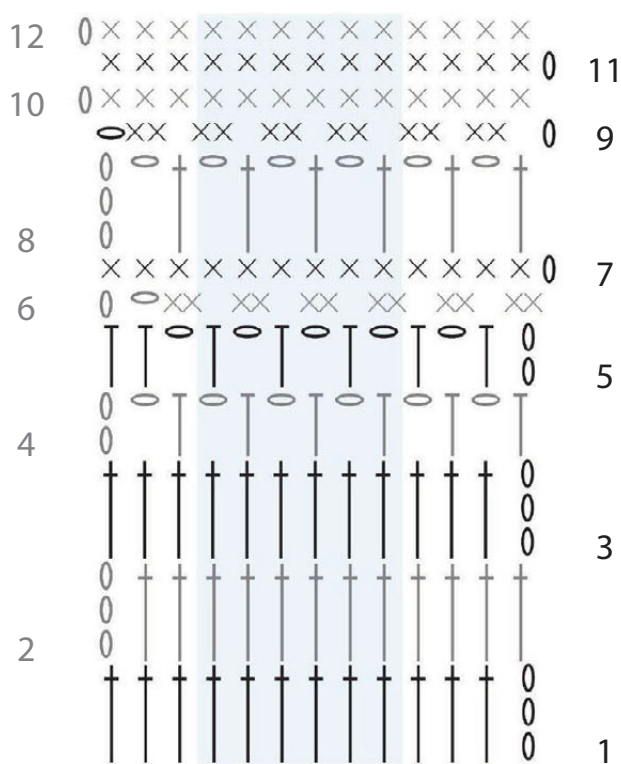
skuldersømmen. M-tallet må være delelig med 6 + 1.

Videre hekles 2 omg fm til. Hekle 1 lm, 1 fm i første fm, *hopp over 2 fm, 5 st i neste fm, hopp over 2 fm, 1 fm*, gjenta fra *-* rundt.

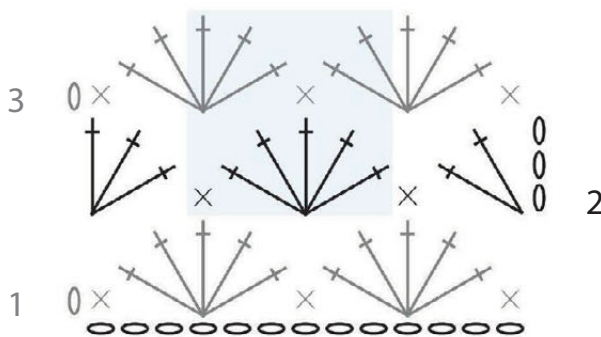
KANT NEDERST PÅ BOLEN

Fest garnet midt i en st-gruppe og hekle *1 fm, hopp over 2 lm, 5 st i neste lm, hopp over 2 lm*, gjenta fra *-* ut omg. Ta sammen med 1 kjm i første fm.

MØNSTER B



MØNSTER A



o = lm

x = fm

T = hst

↑ = st

□ = 1 rapport

Bærekraftig topp

De fargerike mønsterbordene på bærestykket er blikkfanger her.

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



TOPP MED STRIPER

Størrelser: S (M) L (XL) XXL

Plaggets mål:

Overvidde 91 (98) 105 (113) 120 cm

Hel lengde 51 (53) 55 (57) 59 cm

Ermelengde 20 cm alle størrelser

Garn: Rauma Pelini (50 % pima bomull, 50 % lin), 50 g = ca. 102 meter

Garnforbruk:

Dempet rød (nr. 782) 6 (6) 7 (8) 8 nøster

Orange (nr. 6591) 2 (3) 3 (3) 3 nøster

Cerise (nr. 5083) 1 nøste

Blållilla (nr. 8126) 1 nøste

Tilbehør: 2 knapper

Veil. pinner: Stor og liten rundp og strømpep nr. 3 og 3½

Strikkefasthet:

22 m glattstrikk på p nr. 3½ = 10 cm

22 m rillestrikk på p nr. 3 = 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt i rillestrikk (border) og glattstrikk, bol og ermer hver for seg, nedenfra og opp til ermehullene. Derfra settes delene inn på én rundp, og bærestykket strikkes videre rundt i mønster etter diagr. Til slutt strikkes halskant og splitt bak.

Strikkehjelp: Opplysninger om garnet: Rauma Ullvarefabrikk, tlf. 71 22 05 00, eller raumauull.no

BOLEN

Legg opp 200 (216) 232 (248) 264 m med orange på p nr. 3. Strikk 14 p r frem og tilbake (= rillestrikk), avslutt med en p fra vrangen.

Bytt til p nr. 3½ og dempet rød. Strikk glattstrikk rundt til arb måler 32 (33) 34 (35) 36 cm. Omg beg i den ene siden.

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

ERMENE

Legg opp 60 (64) 68 (72) 76 m med orange på strømpep nr. 3. Strikk 14 p r frem og tilbake (= rillestrikk), avslutt med en p fra vrangen.

Bytt til p nr. 3½ og dempet rød. Strikk glattstrikk rundt. Sett et merke rundt første og siste m på omg (= merkemasker).

Når arb måler 4 cm, øk 1 m på hver side av merkemaskene. Gjenta økningene

hver 1,5. cm til det er økt i alt 10 ggr = 80 (84) 88 (92) 96 m.

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

Strikk det andre ermet på samme måte.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket på rundp nr. 3½ =

312 (336) 360 (384) 408 m.

Omg begynner midt bak. Sett et merke i hver sammenføyning. Strikk glattstrikk rundt med dempet rød.

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





Vasketips!

Gi det ferdige plagget en lett vask for å oppnå en ekstra god kvalitet. Tørkes flatt, gjerne på et oppvarmet gulv.

Strikk 1 omg, samtidig som det felles 4 m jevnt fordelt = 300 (316) 332 (348) 364 m.

Strikk mønster etter diagr og fell som angitt. NB! For at stripene i rillestrikk ikke skal bli løsere enn de glattstrikkede feltene i mønsteret, anbefales det å veksle mellom p nr. 3 og p nr 3½ (se strikkefasthet).

Fra og med omg merket «splitt» strikkes det frem og tilbake.

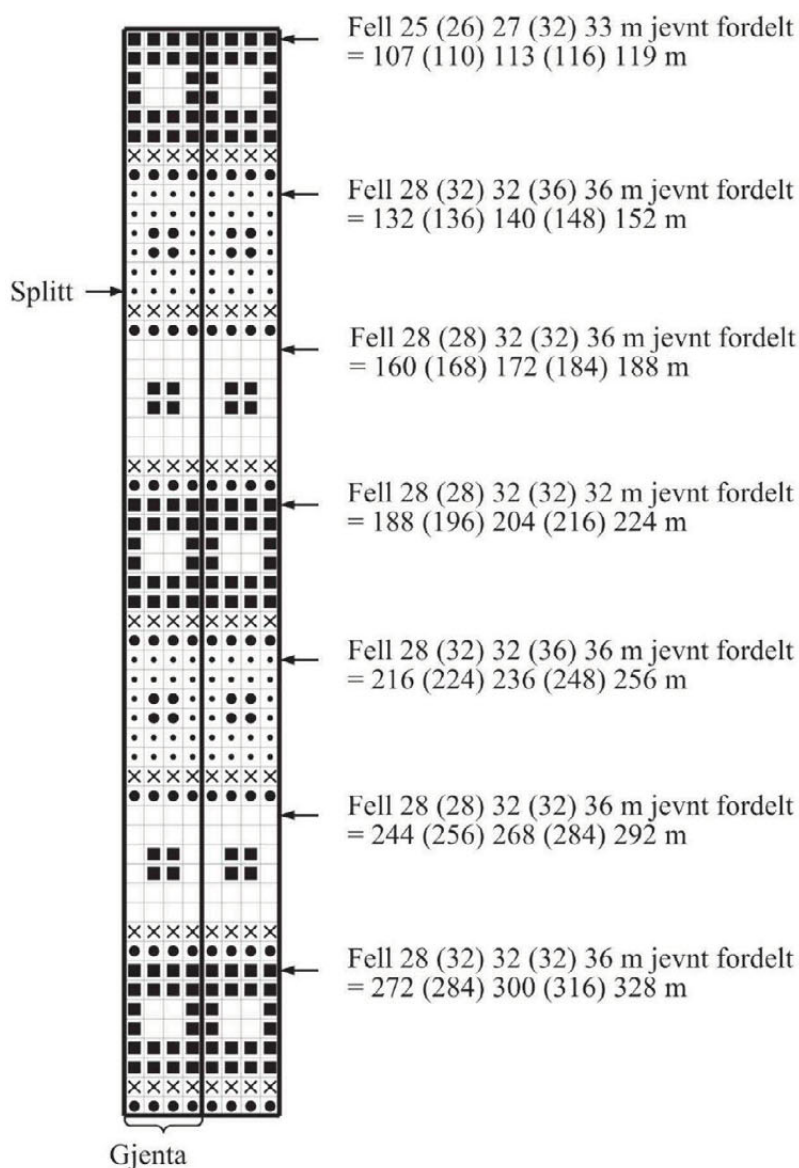
Når hele diagr er strikket, er det 107 (110) 113 (116) 119 m igjen.

HALSKANT

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

SPLITT OG MONTERING

Bruk p nr. 3 og orange. Beg øverst på høyre side av splitten. Strikk opp ca. 2 m per cm langs høyre sidekant, 1 m i bunnen av splitten og ca. 2 m per cm langs venstre sidekant. Strikk 1 p r. Fell av. Lag to hemper øverst på venstre side. Sy i knappene. Strikk eller mask sammen under ermene. Sy sammen kantene i rillestrikk nederst på ermene og bolen.



- R med Orange 6591
- ✕ Vr med Orange 6591
- R med Blålilla 8126
- R med Cerise 5083
- R med Dempet Rød 782

Flott og flettet

Denne deilige sommertoppen er dekket av klassiske fletter.

DESIGN OG FOTO: PERMIN

«ESTHER» TOPP

Størrelser: (XS) S (M) L (XL) XXL
Passer brystvidde (75) 85 (95) 105 (115) 125 cm

Plaggets mål:

Overvidde (76) 89 (96) 110 (117) 130 cm

Hel lengde til skulder ca. (47) 47 (48) 49 (51) 53 cm

Modellen på bildet er 171 cm høy, har et brystmål på 82 cm og bærer størrelse M

Garn: Esther by Permin (55 % ull og 45 % bomull, 50 g = 230 m)

Garnforbruk: Gul (nr. 883403) (5) 5 (5) 6 (6) 7 nøster

Veil. pinner: Strømpep og kort og lang rundp nr. 2½ og 3 (40 og 80 cm)

Strikkefasthet: 35 m x 40 p i fletter (en rapport 12 m fletter etter diagr = ca. 3,4 cm) = 10 x 10 cm på p nr. 3½.

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt i flettestrikk etter diagr, bol og ermer hver for seg, nedenfra og opp til ermehullene. Ermene settes inn på samme rundp som bolen, og bærestykket strikkes videre rundt med raglanfellingene. Halskanten plukkes opp til slutt og strikkes i vrbord.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift (nr. 8934126) og garn: Permin, tlf. 23 16 35 30 eller permin.no

BOLEN

Legg opp (204) 252 (276) 324 (348) 396 m på rundp nr. 2½ og strikk 5 cm rundt i vrbord (1 r, 1 vr). Bytt til rundp nr. 3 og strikk mønster etter diagr, samtidig som det økes 62 m jevnt fordelt på 1. omg = (266) 314 (338) 386 (410) 458 m. Sett en maskemarkør (M) i beg av arb og igjen etter (133) 157 (169) 193 (205) 229 m. Diagrgjentas (11) 13 (14) 16 (17) 19 ggr + 1 m, på hver side av M. Strikk mønster til arb måler 25 cm (eller ønsket lengde). Fell (15) 15 (15) 15 (15) 17 m på hver side av M til ermehull = (103) 127 (139) 163 (175) 195 m. Merk hvilken omg du avslutter med, så det blir samme start ved ermene. Klipp tråden og la arb hvile.

ERMENE

Legg opp (76) 88 (100) 112 (124) 136 m på strømpep nr. 2½ og strikk 4 cm rundt i vrbord (1 r, 1 vr). Sett en M i beg av arb. Bytt til strømpep nr. 3 og strikk mønster etter diagr, samtidig som det økes 21 m jevnt fordelt på 1. omg = (97) 109 (121) 133 (145) 157 m. Diagrgjentas (8) 9 (10) 11 (12) 13 ggr + 1 m. Fortsett i mønster til ermet måler ca. 16 cm (avslutt på samme omg som bolen). Fell (15) 15 (15) 15 (15) 17 m på hver side av M = (67) 79 (91) 103 (113) 123 m. Klipp tråden og la arb hvile. Strikk et erme til.

BÆRESTYKKET

Sett alle delene inn på samme p med M mellom hver del: M, (103) 127 (139) 163 (175) 195 m (bakstykket), M, (67) 79 (91) 103 (113) 123 m (erme), M, (103) 127 (139) 163 (175) 195 m (forstykket), M, (67) 79 (91) 103 (113) 123 m (erme) = (340) 412 (460) 532 (576) 636 m.

Les avsnittet om raglanfelling før du fortsetter. Merk at raglanfellingene varierer med størrelse.

Fortsett etter diagr og fell til raglan slik: *M, 1 r, 2 r sm, strikk til 3 m før M, løft 1 m av, 1 r, dra den løftede m over den strikkede, 1 r*. Gjenta fra *-* ved alle M omg rundt (= 8 m felt per omg).

RAGLANFELLINGER PER STØRRELSE

XS: hver 4. omg 15 ggr og hver 2. omg 10 ggr (ca. 20 cm ermehull)

S: hver 4. omg 8 ggr og hver 2. omg 26 ggr (ca. 21 cm ermehull)

M: hver 4. omg 4 ggr og hver 2. omg 36 ggr (ca. 22 cm ermehull)

L: hver omg 6 ggr og hver 2. omg 43 ggr (ca. 23 cm ermehull)

XL: hver omg 10 ggr og hver 2. omg 44 ggr (ca. 24,5 cm ermehull)

XXL: hver omg 18 ggr, hver 2. omg 37 ggr og deretter hver 4. omg på ermene 4 ggr og hver 2. omg på for-/bakstykket 8 ggr (ca. 27 cm ermehull)

Samtidig, når det gjenstår (9) 11 (11) 13 (13) 13 raglanfellingene, felles de midterste 33 m til hals på forstykket på 1. eller 5. omg i diagr.







Strikk omg rundt til 1 m før 1. M og løft de resterende m av innen halsåpningen. Strikk resten av arb frem og tilbake med raglanfelling fra retten, samtidig som det felles ytterligere til hals på hver 2. p ved å strikke 2 m sm ved halsen, totalt (9) 11 (11) 13 (13) 13 ggr = (1) 2 (2) 3 (4) 5 m (forstykket), (53) 59 (59) 65 (67) 69 m (bakstykket) og (17) 11 (11) 5 (5) 5 m (ermer) = (89) 85 (85) 81 (85) 89 m.

MONTERING OG HALSKANT

Plukk opp (51) 55 (55) 63 (63) 63 m rundt halskanten + de hvilende m med rundp nr. 2½ = (140) 140 (140) 144 (148) 152 m. Strikk 4 cm vrdbord (1 r, 1 vr). Fell av med r. Kjenn etter underveis så kanten ikke blir for løs eller stram. Sy ermehullet sammen fra retten med maskesting. Fest tråder. Damp arb lett eller skyll det i kaldt vann og la det tørke flatt.

X	X									X	X
X	X									X	X
X	X									X	X
X	X									X	X
X	X									X	X
X	X									X	X
X	X									X	X
X	X									X	X
X	X									X	X
X	X									X	X

gjenta 12 m

☐ r r på rettsiden, vr på vr-siden

☒ vr vr på rettsiden, r på vr-siden

☐ < sesett 3 m på hjelpep forn arb, 3 r, strikk 3 r fra hjelpep

☒ > sesett 3 m på hjelpep bak arb, 3 r, strikk 3 r fra hjelpep

FAMILIEN 12/2025	47
------------------	----

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
beauty-produkter!



eller velg
10
Flaxlodd

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

SPAK	↓	IKKE INN REKKE	↓	TAL- LERKEN	BÆKREFT- ELSE	LØFTE UT- SLETTE	↓	ØYBOER	OVER- RAKTE	JA VEL	↓	PAPIR	VARM DRIKK SIRKEL	↓	PARTI	SKYSS TALER	↓	PARTERE	ESSENE
↳										KJØKKEN- UTSTYR ISJØEN									
NORD- ØST			JENTE- NAVN FJERN SYN			ARTIG REKLAME				BIL JENTE- NAVN			VANS- KELIG UNG						
VISNE	↳	TRYGG TRAFIKK LEKER			BLANDE OPP DYRELÅT			BOKSEN TALL							FÆLE KLOS- SETE				
DYR				TIGGER OFRE				VERKE IKKE MIN				DIGER BELEGG					LEVER ABER		
STRØM			HANNDYR			HØFLIG TILIALE HAR DET MORO			MATVARE					KROPPS- DEL FARGE				STAT	
VEKST	↳		PART						STIRKER					DYRENE STATI USA					
		VENT AVIS			TRYLLE- DRIKK ØVRE GRENSE														
RØPTE						AKTE SLØVE					FUGLENE TØMME								KLENGE- NAVN
GRØNN- SAK				GRUS				TRÅKKE I KORT- STOKKEN				DAL- SIDER LETT SLAG						IKKE JEG AVGIFT	
ÅKER	↳		TIDLIG- ERE ARENA			IKKE BUTIKK			JUVEL FOR							LEDELSE FE			
FALT					FYR FEST			DELVIS NØY- AKTIG						GNAGER FISK					
ALENE				KLIPPER INSTRU- MENT						KORN HESTE- HÅR					SAUE- PELSEN RØRE				
	↳	OPPTRE KLOKKE						FAST RETUR- NERE								DYRE- FØDE SLADDER			
TEMPO	SYK KLIS- SETE								NARRE- STREKER DE LAV SANG			RANGEL MURENE					ANONYM LAGER ØST		
SIRKLE	IDRETTS- LAG					DET HAR ALLE NARKO- TIKA					HARMONI RASK								ENE- BOERE
	↳	RETT INSTRU- MENTENE				PÅGRIPE TALL				REISE FUGL								DIKTA- TUR	
PLATE			NORSK ELV TALL					ETTER- SITTENDE STORT VASKEFAT						IRRI- TERER VASKE					
VENTE	BAR- TREET			SVØPE FLATE- MÅL					SORT BLAFRET						VAKRE SPISE- SKJE				
	↳				RØVER HANN- FUGLEN					SKALL- DYR STRENG							BELTE LETES		
NY- MØTENS BÅNDE- LEDER			HAR TRÆR BUKK			IRRI- TERE TURN- GREN					NYLIG SVAK						DU OG JEG GRØFT		
	↳			GALOP- PERER LØVTRE				SJARM DRUE- BRYGG		GAGN SKLI					DYKTIG MASSERE				
FINANS- MANN	BESIT- TER GJENNOM					SVERTE MORENE							FÆLT FIRMA						
	↳						LAND												
ALIAS									KJØKKEN- MASKIN										

AV MERETE MARKENG

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



eller velg
10
Flaxlodd

Natural Magic™ Anti-Ageing Cream og Firming Serum.



HUS-GERÅDET		NETTOPP		FYR		POTE BRA		FREMME-LEGE ME		
HOVDYR								KRAFT-LØS		STIRRE
GAVMILD										
↳				RÅ TALL						
ANSETT	KLIS-RET		FINSK BY VOKSTE			TUTTO APPARAT				
↳					PLAGGET KNEIPER					
ÅPNING		PUFFE TANTE-BARN						TALL FUGL		
↳						STØ LÅTEN				
VENTE BORTE				PRONO-MEN SLAGER				SKRYT		WOW
↳			SKRIK EN GYNT			HEMMET FORMES			RETTENE SISTI BREVET	
BØYEN	HVESSE PLAGE						STABI-LITET FRYST		SKYLLE	
↳					OGSA KALT ÅSSIDE			AVBREKK BØSE		
HAVØRN			KONGE-NAVN		TESKJE TILLAT			SAMLET	KLAR ANER	
LEDELSE										KLOKKE-SLETT INN-HEGNING
↳			FARES LESE-STOFF			DIFFUSE GLØGG TYPE				FULL-BLODS DYR
BENÅDE	FLITTIG RETNING					REKKE KULPER				FLEIPE PRONO-MEN
↳					KVIKK ORE				ANBEFA-LINGEN RETNING	
IT			OMRÅDE BEST					INNI HOLDE UT		STAT I USA OM-SLUTTE
↳				ORD		STIRR SIFFER			JAMMER SPURVE-FUGL	BRENSEL LUE
OND	JORDENE EPLEVIN						IRRER GJEN-KLANG			ANFAL-LET LANG-SOMT
↳					EURO-PEER DRYSGE			ØST-TYSKLAND JA VI SST		KRYDRET SKUREN
TEGN PÅ FROST TANKE						DYRE-AVKOM SKOGS-DYR			I GODT HUMØR DE	
↳			KJEKKE DRIKK					SUKKER PREP.		
EGLER TERGE						INSEK-TET			MONOPOL	
↳				ÅKER			IGJEN			BELJET

A photograph showing a plate of Swedish smörgåsar (open sandwiches) topped with strawberries, cream, and small Swedish flags, served on a white doily.

10 kampen

AV MORTEN LINDQUIST

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

eller velg
10
Flaxlodd

VINN
beauty-
produkter!



Natural Magic™ Anti-Ageing Cream og Firming Serum.



1

4 X 4

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

IGLO
FEER
TEVE
KRAV
ALES

2

GLATT		LAND	BÅTEN	SPIS		LITE
SVIMMEL						MYNTER
PC						
LASSO				HA DET MORO BELG- FRUKT		
SI IFRA	GOLV	DRIKKEN SKRUR				
					ORGAN	
OM- TUMLET						
KAMP		BIDRA				
				SLAG- STED		
SOLDAT						

LETEKRYSS

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

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

EDGARD
EGIL
EINAR
EIRIK
EIVIND
ELIAS

ELVIS
EMIL
EMIR
ENRIQUE
ERIK
ERLEND

ERNEST
ESKILD
ESPEN
EVEN

3

LEKE	LEGEM- DEL	VARMT		OMGIVEL- SER
				LITEN
DUMRIAN				
NORSK ØY	TULL			

4

5

PUSLEKRYSS

Plasser de oppgitte ordene inn på riktig plass i rutenettet.

3 bokst. 7 bokst.
ATT PARTENE
EVA SELVGOD
SAL SEPARAT
STØ VOTTENE

S	A	L				

6

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

SLEIV eller SAMLIV	GJØRE eller GJØN	LEGGES HØNA LIKE	IKKE INN	BE-HOLDER
PELS eller PUNGDYR				
SKLIR eller SIKKERT				LYKKE-LIG
TALLORD eller TROLL			JENTE-NAVN	PARTI EKE-MAKEN
FOTTØY eller FARTØY	TREET GUTTE-NAVN			VET eller VEST
		HÅND-VÅPEN VENT		
LAND I EUROPA				
KAKE eller KROKEN			LOKKE-MAT	

AMERIKANSK KRYSSORD

1	2	3	4	5
	6			
7				
8				
9				

VANNRETT

- 1 Skrubbe
- 6 Lokkemiddelet
- 7 Sanger
- 8 Beveges
- 9 Gjerrigknark

LODDRETT

- 1 I kroppen
- 2 Grønnsaken
- 3 Mulighet
- 4 Farte
- 5 Tærer

7



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

Lett	SLÅ	NY-MOTENS	FLY-PLASS	FOR-FATTE	Vanske-lig	EVNE FRANSK DIKTER	BRÅNTE	ANMELDT BARN-SLIG
DANSE-STEDE					DAG			
				ER SIKKER	BORT-KASTET			
SANG-STEMME		KLES-PLAGG BAKKE			RØPET			
MENNESKE-SALG								
ALDRI			ART.		UNDER-STELL			



Kodekryss

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

10



9

TRYKKE	BILDET	HAKKE-REDØSKAP	KORT	AKTER-SPEIL AV DRUER
			VASSE GALT	
KILE-VINK				
				SELSKAP
SKRED-DEREN PARTI		OFRE	MUNN-TAKET	
		FINNES I VANN IFØRE		
ALV KRANGEL			GJENNOM MARK	
DYRENE				
GRESS-MATTER GJØRE NARR AV				
			PUSSE	

Fargekryss ***

AV MERETE MARKENG

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



VINN
beauty-
produkter!



eller velg
10
Flaxlodd



Natural Magic™ Anti-Ageing Cream og Firming Serum.

NORSK ELV	BALLER KOLBE	I HJUL FYRSTE- DØMME	5200	PÅ HESTEN KURERE	BUMSET	DYR NAGLE	SER MAN DET	IMÅL FUGL	BLOD- SUGER	SÆRT SLEKT
↳			ETE KLO				KRIG VOKSE			
MORO- MANN DELTAET			BYGEN GLO			SPILL FOR- SKJELLIG			PATTE ILER	
↳		ROGN REG- NINGER		STOR- FUGL HVIS			GRØNN BIL- MERKE			
SKIIVE	LEKEN GAMMEL MYNT				ELV RÅKTE			MÅLE- ENHET ARTIG		SANKT VÅGET
↳		DRIKK STROPP		TALL TRADI- SJON			DREPTE ATOM			FARBKOR
GUD REGNE			DUMRIAN AVGIFT		FRUKT HEMMET			VALUTA ATOMET		
↳		DYR OPPHØRE			BIL GRØNN PLETT		ERT GIS			FEIL
STRUTSE- FUGLER			LÅT INNI			SAMMEN- SLUTNING LÆR- REMMENE			DEKKE I MOSKYA	
BERG	TROIKA ALTER- NATIV			PREFIKS OMRÅDE		RÅDENE HUNNEN				
↳		ABLE- GØYER SERIE			IDØMMER BLEKE- MIDDEL				LÆRREIM KORT	
SJØ	DRAM FIRE- HJULING		SNACK LØPER		PREST BRENNES		NÆRT DRISTER			ANMER- KET
↳		SANG AVIS		STØRST SKRIVE- REDSKAP				FLATEN FAKTE		
BAMSE HYL			MEDISIN- UTSALG				GEKKO SVI		ENGSTES	
↳		HVIS IKKE				FISKER OMFATTE		BIBELSK NAVN MORALSK		
				KNUSE	KONTOR ANTA		KIKKERE EURO- PEER			
				↳			KOM- MANDOORD DEL AV HJUL		VEKST BØTTE	
	MANGLE	LAGET		BEVEGER MIKSE				ETTER- SOM RADEN		
	↳					GASS GLØTT				FAG
	VEKT	GLISSEN FUGLE- BOLIG				BILE IDRETTSS- MANN			OIE	
	↳			IRRE BESKJED				MAKE BAL		
	FYRER ASFALT					DRIKK MÅL				
	↳							KLAGE		
	SEN					AKTER				



Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirklene og leses ovenfra og ned.

VINN
beauty-produkter!

eller velg
10
Flaxlodd



18+ Vinningsjansetoppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no

SPILL MED MÅTE

VANNRETT

- 1 Stoff
- 6 Kineser
- 11 Ivrig
- 12 Glo
- 13 Bakke
- 14 Gnaur
- 15 Baktropp
- 16 Antall
- 18 Fert
- 20 Idrettsmann
- 22 Bøyes
- 24 Spiller
- 25 Bevegelse
- 27 Delfin
- 28 Fortegnelse
- 31 Hån
- 33 Agurker
- 35 Hovdyr
- 36 Tråd
- 37 Flyter
- 39 Fottøy
- 41 Rusler
- 42 Håndlag
- 44 Mobb
- 46 Festet
- 47 Hus
- 48 Lenses
- 50 Dovent
- 52 Mat
- 53 Guttenavn
- 55 Utrop
- 56 Fest
- 58 Losji
- 60 Skytevåpenet
- 63 Adv
- 64 Rusk
- 65 Arver
- 67 Skvip
- 69 Matrix-helt
- 70 Farkost
- 72 Langsom
- 74 Elskov
- 75 Vårtegn
- 77 Gassart
- 78 Forfriskning
- 79 Representant
- 80 Utsalgssed
- 82 Symbolene
- 84 Farge
- 86 Varmekilden
- 87 Nærvær

LODDRETT

- 1 For
- 2 Drikk
- 3 Union
- 4 Hisser
- 5 Ballett
- 6 Maset
- 7 Mas
- 8 To
- 9 Isøde
- 10 Gå
- 17 Fødte
- 19 Løser
- 20 Masse
- 21 Bakken
- 23 Bygninger
- 25 Flott
- 26 Koper
- 29 Fornemmes
- 30 Anger
- 32 Hund
- 34 Formådd
- 38 Eventyrer
- 39 Drysser
- 40 Nevnes
- 42 Frukt
- 43 Dyret
- 45 Kompress
- 46 Havn
- 49 Øvelse
- 51 Dust
- 53 Larmen
- 54 Erkjente
- 56 Konge
- 57 Asiatiske land
- 58 Drift
- 59 Ruller
- 61 Slette
- 62 Yrke
- 66 Popgruppe
- 68 Lidelse
- 71 Dø
- 73 Stirre
- 74 Derfor
- 76 Bestemt
- 77 Klem
- 78 Anelse
- 83 Hev
- 85 Plagg

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

LØSNINGER og Vinner fra nr 7/25

SUDOKU

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

Hyggekryst



Vinkelkryst



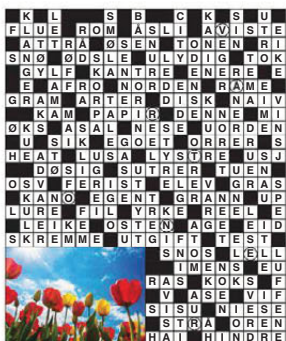
Familiekryst



Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- 1 NÅDE
- 2 SAKSER
- 3 NIESE
- 4 UTRO
- 5 GREV
- 6 DAGSAVIS
- 7 ETIKK
- 8 UNDERSKRIFT
- 9 BIOGRAF
- 10 RØDSPETTE

Premievinner nr 7:

Anne-Marie Mortensen

Sortland



SAMLEKUPONG nr 12/25

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

Sett ring rundt ønsket premie: **Beauty-produkter/10 lodd**

HYGGEKRYSS:.....

VINKELKRYSS:.....

FAMILIEKRYSS:.....

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

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

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

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

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

FARGEKRYSS:.....

KLASSIKEREN:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./-sted:.....

Sudoku løsninger

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

KONTAKT-INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 4. JULI

Du kan sende inn løsningene slik:

SMS med kodeord XFAM

<løsningsordet/gaten> til 2205

(kr 5,- pr. melding)

Internett: Bruk kupongen på

www.kryssord.no GRATIS!

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

Egmont Kids Media Nordic AS, Familien 12, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

Morsomt mønster

Strikk i friske farger og lys opp i hverdagen.

DESIGN: INGALILL JOHANSON/JÄRBO GARN FOTO: DANIEL BERNSTÅL



FIN I FORMEN

Blokkering eller strekking er rett og slett at man strekker et fuktig ferdigstrikket/ferdigheklet arbeid til den formen eller størrelsen den skal ha mens det tørker.

Du kan bruke knappenåler for å feste plagget i riktig posisjon eller en eventuell form, gjerne til sokker og votter, som du trer arbeidet på. Søk gjerne opp video på garnstudio.com

BUBBELGUM TOPP

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

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 88 (96) 104 (112) 122 (132) 142 (152) cm

Hel lengde: ca. 52 (54) 56 (58) 60 (62) 64 (66) cm

Ermelengde: 45 (46) 47 (48) 49 (50) cm

Garn: Alpe fra Järbo Garn, (100 % ull), 50 g = 100 meter

Garnmengde:

Frg 1: Mørk lilla (nr. 36104) 125 (150) 150 (175) 200 (225) 250 (275) g

Frg 2: Lys lilla (nr. 36105) 200 (200) 250 (250) 300 (350) 400 (450) g

Frg 3: Grønn (nr. 36112) 20 (20) 20 (20) 20 (20) 25 (25) g

Frg 4: Oransje (nr. 36101) 20 (20) 20 (25) 25 (30) 30 (35) g

Frg 5: Turkis (nr. 36110) 10 (10) 10 (10) 10 (10) 10 (10) g

Frg 6: Naturhvit (nr. 36119) 50 (50) 50 (75) 75 (100) 100 (125) g

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

Strikkefasthet: 19 m i bredden x 27 p glattstrikk i høyden på p nr. 4 = ca. 10 x 10 cm og 20 m i bredden x 26 p mønsterstrikk i høyden på p nr. 4 = ca. 10 x 10 cm

Info om oppskrift 92464 Bubbegum og garnet: jarbo.se/no

FREMANGSMÅTE

Genseren strikkes ovenfra og ned. Det gjør at du lett kan prøve den og tilpasse lengdene etter egne mål. For å prøve, trenger du 2 rundp, 80 cm lange (for de største størrelsene trenger du 3 rundp). Vil du strikke genseren kortere, men vil ha med mønsterbordene nede, begynner du å strikke diagram 2 ca. 8 cm før lengden du selv har valgt.

Tips: Øk 1 m ved å ta opp tverrtråden mellom 2 m, vri den og strikk den r.

BÆRESTYKKET

Legg opp 130 (134) 140 (146) 152 (158) 164 (170) m med kort rundp nr. 3 og frg 1. Strikk 3 cm vrangbord rundt med 1 r, 1 vr. Bytt til rundp nr. 4 og strikk glattstrikk. Strikk mønster iflg. diagram 1. Bytt til lengre rundp når p du strikker med kjennes for liten. Når diagrammet er strikket ferdig, strikkes videre med

frg 2. Strikk 1 (2) 3 (4) 4 (5) 4 (7) omg og øk på 1. (2.) 2. (2.) 2. (3.) 2. (4.) omg 4 (0) 2 (6) 2 (4) 0 (2) m jevnt fordelt = 250 (264) 278 (300) 320 (346) 366 (392) m på p. På neste omg deles det til bak- og forstykke, samt ermer slik: Sett de første 49 (51) 52 (56) 58 (62) 64 (68) m på en tråd = første ermet, legg opp 8 (10) 12 (12) 14 (14) 16 (16) m = under ermet, strikk 76 (81) 87 (94) 102 (111) 119 (128) m = forstykke, sett de neste 49 (51) 52 (56) 58 (62) 64 (68) m på en tråd = andre ermet, legg opp 8 (10) 12 (12) 14 (14) 16 (16) m = under ermet, strikk 76 (81) 87 (94) 102 (111) 119 (128) m = bakstykke.

BOLEN

Målene tas nå herfra. Sett en markør midt på bakstykket og mål derfra. Strikk de første 8 (10) 12 (12) 14 (14) 16 (16) m med rundp nr. 4 og frg 2 = under ermet, strikk 76 (81) 87 (94) 102 (111) 119 (128) m = forstykke, strikk 8 (10) 12 (12) 14 (14) 16 (16) m = under ermet, 76 (81) 87 (94) 102 (111) 119 (128) m = bakstykke. Strikk nå rundt i glattstrikk over samtlige 168 (182) 198 (212) 232 (250) 270 (288) m. Når arb måler 21 (22) 23 (24) 25 (26) 27 (28) cm fra ermehullet, felles 0 (2) 0 (2) 4 (4) 0 (0) m jevnt fordelt. Strikk 17 omg mønster iflg. diagram 2. Bytt til rundp nr. 3 og frg 1. Strikk 1 omg r og 3 omg vrangbord med 1 r, 1 vr. Fell av i vrangbordstrikk så kanten ikke strammer.

ERMER

Sett en markør midt i de opplagte m under ermet til bak- og forstykke. Med rundp nr. 4 og frg 2 plukk opp 1 m i hver av de første 4 (5) 6 (6) 7 (7) 8 (8) m, strikk de 49 (51) 52 (56) 58 (62) 64 (68) m fra tråden, plukk opp de resterende 4 (5) 6 (6) 7 (7) 8 (8) m. Strikk forstykke, strikk deretter det andre ermet som det første og til slutt bakstykke. Strikk nå rundt i glattstrikk med strømpep nr. 4 og fordel m jevnt på de 4 p. Sett en markør mellom første og siste m. Fell på første omg 1 (3) 0 (0) 2 (2) 0 (0) m. Strikk 2 omg og 8 omg mønster iflg. diagram 3. Bytt til strømpep nr. 3 og frg 1. Strikk 1 omg r og 3 omg vrangbord med 1 r, 1 vr. Fell av i vrangbordstrikk så kanten ikke strammer.

MONTERING

Fest løse tråder. For å «blokke» plagget til riktig størrelse, så spenner du ut plagget etter de angitte målene. Fukt plagget og la det tørke. Press forsiktig med et fuktig håndkle på kantene nede på bolen og ermene.

- x = fg 1
 ■ = fg 2
 ■ = fg 3
 ■ = fg 4
 ■ = fg 5
 | = fg 6

DIAGRAM 1

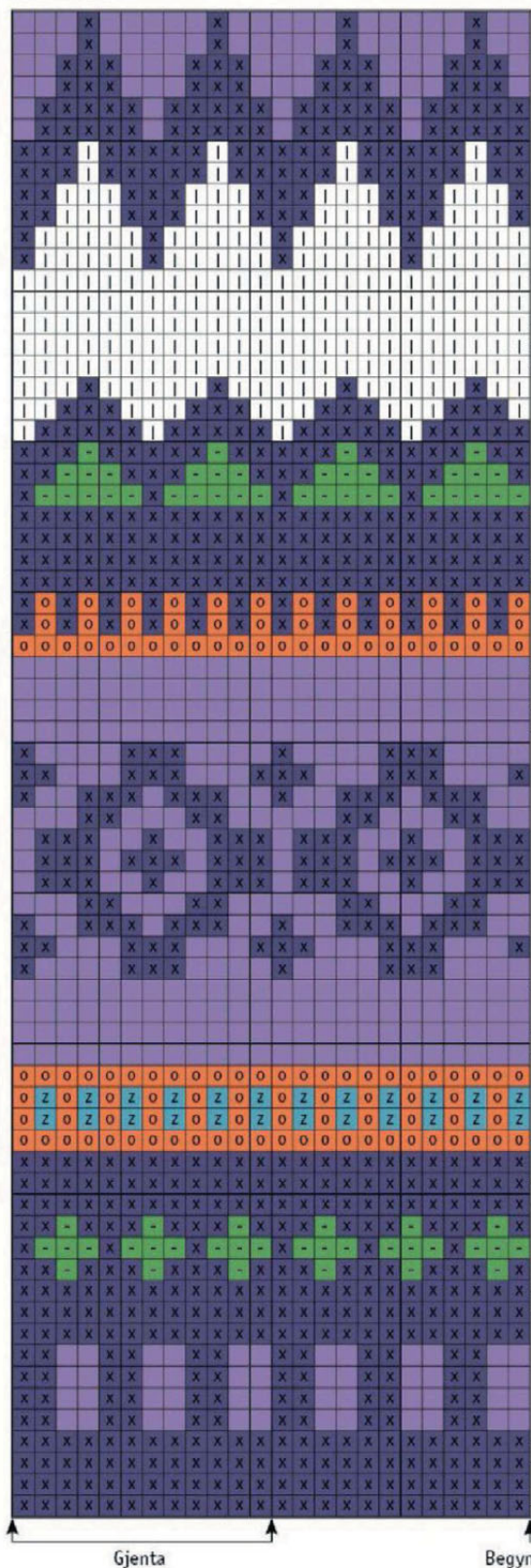
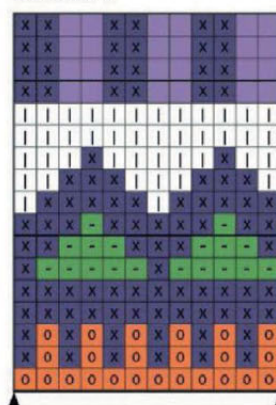


DIAGRAM 2

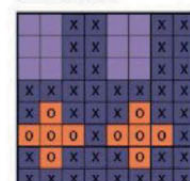


← Fell på denne omg: 0(0)2(0)0(2)2(0) m

Gjenta

Begynn her

DIAGRAM 3



Gjenta

Begynn her

← Øk på denne omg: 18(18)18(18)18(24)30(30) m = 246(264)276(294)318(342)366(390) m

← Strikkes bare på størr: (S)M(L)XL(2XL)3XL(4XL)

← Strikkes bare på størr: 2XL(3XL)4XL

← Strikkes bare på størr: 3XL(4XL)

← Øk på denne omg: 16(20)20(24)24(28)30(30) m = 228(246)258(276)300(318)336(360) m

← Strikkes bare på størr: L(XL)2XL(3XL)4XL

← Strikkes bare på størr: 3XL(4XL)

← Øk på denne omg: 20(22)22(24)24(26)30(30) m = 212(226)238(252)276(290)306(300) m

← Strikkes bare på størr: M(L)XL(2XL)3XL(4XL)

← Strikkes bare på størr: XL(2XL)3XL(4XL)

← Øk på denne omg: 28(28)32(36)40(40)44(52) m = 192(204)216(228)252(264)276(300) m

← Strikkes bare på størr: M(L)XL(2XL)3XL(4XL)

← Strikkes bare på størr: XL(2XL)3XL(4XL)

← Øk på denne omg: 16(20)20(20)28(32)32(36) m = 164(176)184(192)212(224)232(248) m

← Strikkes bare på størr: L(XL)2XL(3XL)4XL

← Strikkes bare på størr: 3XL(4XL)

← Øk på denne omg: 16(20)20(20)24(28)28(32) m = 148(156)164(172)184(192)200(212) m

← Strikkes bare på størr: XL(2XL)3XL(4XL)

← Beg her, størr: XS(S). Øk på denne omg: 2(2)4(6)8(6)8(10) m = 132(136)144(152)160(164)172(180) m

← Beg her, størr: M(L)

← Beg her, størr: XL(2XL)

← Beg her, størr: 3XL(4XL)

Gjenta

Begynn her

OBS! Alle økninger gjøres jevnt fordelt på omg.

Sporty sokker

Disse søte golfsokkene kan brukes både på og utenfor banen.

DESIGN: SISCO SÄLPÄKIVI/NOVITAKNITS OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

GOLFSOKKER

Størrelse: 38/39

Garn: Novita Viola (80 % ull, 20 % polyamid, 50 g/200 m)

Garnforbruk:

Natur (nr. 010) 100 g

Tidevann (nr. 109) 20 g

Marine (nr. 170) en rest til brodering

Veil. pinner: Strømpep nr. 2,5

Strikkefasthet: 30 m og 38 omg
glattstrikk på p nr. 2,5 = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Se novita.com

SKAFT

Legg opp 64 m med natur, fordel 16 m på hver av de fire p og strikk rundt. Strikk 10 omg vrbord med 1 vridd r, 1 vr og så 2 omg glattstrikk. Strikk videre mønster etter diagr, strikk 2.–14. omg. Fortsett med natur i glattstrikk ut arb og strikk 10 omg.

HÆLKAPPE

Strikk m fra pinne I over på pinne IV = 32 m. Legg til side de siste 32 m. Strikk hælkappen frem og tilbake. Snu arb og strikk forsterket hæl:

1. p (vrangen): Ta 1 m løs av med tråden på vrangen, strikk vr ut p, snu.

2. p (retten): *Ta 1 m løs av med tråden på vrangen, strikk 1 r*, gjenta *-* ut p, snu.

Gjenta 1.–2. p totalt 16 ggr og strikk til slutt 1. p = 33 p. Fortsett med fellingene.

1. p (retten): Ta 1 m løs av med tråden på vrangen, strikk 17 r, ta 1 m løs av, strikk 1 r og løft den løse m over (= 1 otf), strikk 1 r og snu.

2. p (vrangen): Ta 1 m løs av, strikk 5 vr, 2 vr sm, 1 vr, snu.

3. p: Ta 1 m løs av, strikk 6 r, 1 otf, 1 r, snu.

4. p: Ta 1 m løs av, strikk 7 vr, 2 vr sm, 1 vr, snu.

5. p: Ta 1 m løs av, strikk 8 r, 1 otf, 1 r, snu.

Fortsett på samme måte, så antall sidem øker med 1 m for hver p. Fortsett med fellingene til de siste fellingene gjøres helt ut i kanten av hælkappen på både retten og vrangen. Fordel hælkapens m (= 18 m) på to pinner, 9 m på hver. Strikk 9 m til høyre r, omg beg nå her.

KILE

Strikk glattstrikk rundt og strikk 9 m til venstre for hælen (pinne I). Plukk opp 16 m langs hælkappen + 1 m mellom hælkappen og pinne II med den ledige pinnen. Strikk de opplukkede m vridd r på pinne I. Strikk m på pinne II og III. Plukk opp 16 m langs motsatt side av hælkappen + 1 m mellom hælkappen og pinne III med pinnen som har 9 m. Strikk de opplukkede m vridd r og hælens 9 m r på pinne IV = 84 m, 26 m på pinne I og IV, 16 m på pinne II og III. Fortsett med glattstrikk og fell til kile. Strikk de 2 siste m på pinne I r sm og 1 otf i beg av pinne IV. Gjenta fellingene på hver annen omg 9 ggr til = 64 m. Strikk til sålen måler 19–20 cm eller lilletåen er dekket.

TÅFELLING

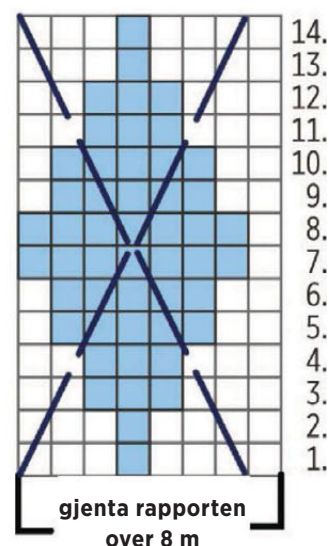
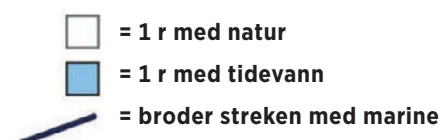
I slutten av pinne I og III strikkes 2 m r sm + 1 r og i beg av pinne II og IV strikkes 1 r + 1 otf. Fell på hver annen omg til det er 48 m igjen, og så på hver omg til det er 12 m igjen. Klipp av tråden, dra den gjennom m, stram og fest godt. Strikk den andre sokken på samme måte.

MONTERING

Fest løse tråder. Fukt sokkene forsiktig, strekk de ut og la de tørke, eller damp dem forsiktig.

VOLANG

Brett vrborden mot retten og strikk opp 64 m med frg tidevann fra vrangen mellom vrborden og vrangstrikken (16 m på hver pinne). Strikk 8 omg glattstrikk rundt. Øk 64 m på neste omg ved å strikke hver m r 2 ggr, dvs. først i fremste m-bue og så i bakerste m-bue = 128 m. Strikk 6 omg glattstrikk og fell av. Broder streker med attersting i marine på rutene.





Florlett sjal

Dette delikate sjalet er perfekt til alt fra selskapskjoler til solkjoler.

DESIGN: JOANNE FOWLER FOTO: IMMEDIATE PRESS
OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

HEKLET SJAL

Mål: Ca. 140 x 70 cm

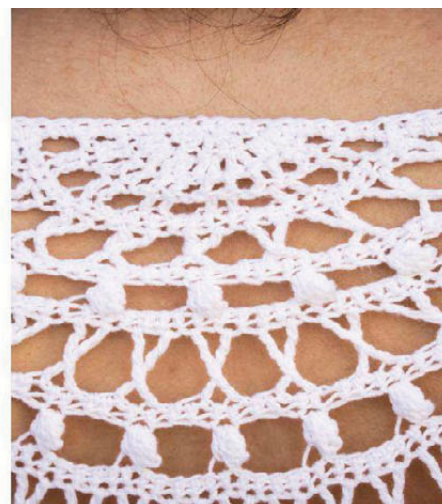
Garn: 100 % Cotton 4ply fra Patons (100 % bomull, 100 g/330 m)

Garnalternativ: Vesle fra Solberg Spindleri og Pandora fra Rauma Garn

Garnforbruk: Hvit (nr. 01691) 3 nøster

Heklenål: 3,25 mm

Heklefasthet: Den er ikke så viktig for dette prosjektet.



FREMANGSMÅTE

Sjalet hekles frem og tilbake, ovenfra og ned. Kanten hekles rundt sjalet til slutt. Vi anbefaler at det blokkes ut, for bedre å få frem mønsteret.

TEKNIKKER

X-maske (x-m): 4 kast, stikk heklenålen inn i neste m, 1 kast og dra opp en løkke, (1 kast og dra tråden gjennom 2 løkker) 2 ggr, hopp over 1 m, stikk heklenålen inn i neste m, (1 kast og dra tråden gjennom 2 løkker) 4 ggr, 1 lm, 1 st i midten for å få en x.

Popcorn (pc): 5 st i angitt m/lmb, ta m av heklenålen, stikk heklenålen inn i toppen av første st, sett m tilbake på heklenålen og dra m gjennom.

Pikot: 3 lm, 1 kjm i tredje lm fra heklenålen.

SJAL

Legg opp 4 lm, sett sm til en ring med 1 kjm i 1. lm.

Rad 1 (vrangen): 1 kjm om ringen, 3 lm (= 1. st), 6 st om ringen, snu. [7 m]

Rad 2 (retten): 3 lm (= 1. st), 1 st i 1. m, 2 st i hver m ut raden, snu. [14 m]

Rad 3: 4 lm (= 1. st, 1 lm), (1 st i de 2 neste m, 1 lm) gjenta ut raden frem til siste m, 1 st i siste m, snu. [14 m, 7 lmb]

Rad 4: 5 lm (= 1. st, 2 lm), hopp over første 1-lmb, *1 st i de neste 2 st, 2 lm, hopp over 1-lmb, gjenta fra * frem til siste m, 1 st i siste m, snu. [14 m, 7 lmb]

Rad 5: 2 lm (= 1. hst), 1 hst i 1. m, 1 hst i hver m og lm ut raden, snu. [29 m]

Rad 6: 6 lm (1. firedbst, 1 lm), (1 x-m, 1 lm) gjenta frem til siste m, 1 firedbst i siste m, snu. [9 x-m, 2 firedbst, 10 lmb]

Rad 7: Som rad 5. [39 m]

Rad 8: 4 lm (= 1. st, 1 lm), hopp over de neste 2 m, (1 pc, 5 lm, hopp over 3 m) gjenta til 4 m står igjen, 1 pc, 1 lm, hopp over 2 m, 1 st i siste m, snu. [9 pc, 8 5-lmb, 2 1-lmb, 2 st]

Rad 9: Som rad 5. [53 m]

Rad 10–33: Gjenta rad 6–9. Ikke klipp av tråden.

KANT

Rad 1 (retten): 29 lm, 1 kjm i femte lm fra heklenålen, 1 kjm i neste lm, 1 lm, 1 fm i samme lm som 1-lmb, 1 fm i hver lm, 1 fm i de 2 neste m av sjalet, snu. [25 fm]

Rad 2 (vrangen): 1 lm, hopp over de første 4 m, 1 dbst i neste m, 3 lm, hopp over 3 m, 1 dbst i neste m, (3 lm, hopp over 3 m, 1 tredbst i neste m) 2 ggr, (3 lm, hopp over 3 m, 1 firedbst i neste m) 2 ggr, snu. [6 m, 1-lmb, 5 2-lmb, 1 7-lmb]

Rad 3: 10 lm, 1 kjm i tredje lm fra heklenålen, *(3 pikoter, 1 kjm) i neste lm, gjenta fra * 4 ggr til, 1 kjm i de 2 neste lm, 1 kjm i firedbst, 9 lm, hopp over 3-lmb, 1 firedbst i neste m, (3 lm, hopp over 3-lmb, 1 tredbst i neste m) 2 ggr, (3 lm, hopp over 3-lmb, 1 dbst i neste m) 2 ggr, 3 lm, hopp over 2 m i buen på sjalet, 1 fm i de 2 neste m på sjalet, snu. [5 m, 16 pikoter, 1 9-lmb, 5 3-lmb]

Rad 4: 1 fm i hver m og lm frem til de siste 5 lm, 12 lm, 1 fm i 1. pikot, 9 lm, 1 kjm om 4-lmb 3 rader under, snu.

Rad 5: 1 lm, 9 fm om 9-lmb, (1 fm, 2 lm, 1 fm) i neste fm, 9 fm om 12-lmb, (2 lm, hopp over 2 m, 1 kjm i de neste 2 m).

Gjenta rad 1–5 til det er heklet i alle m fra sjalet. Hekle raden langs den rette siden slik: 2 lm, 1 hst i siden av hst langs kanten, 4 hst i x-m langs kanten, 3 hst i pc ut raden. Klipp av tråden og fest løse tråder.



Luftig jakke

Korte ermer, hullmønster og et garn med mye bomull er supert på varme dager.

DESIGN: SISSE CHYTRÆUS/PERMIN FOTO: PERMIN

KORTERMET JAKKE MED HULLMØNSTER

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10–12 år

Passer overvidde: 54 (59) 64 (68)
71–76 cm

Plaggets mål:

Overvidde 57 (64) 72 (81) 86 cm

Hel lengde 23 (26) 30 (35) 39 cm

Garn: Onion Fino (70 % økologisk bomull, 30 % merinoull, 50 g = ca. 120 m)

Garnmengde: Lys grønn (nr. 506)
4 (4) 4 (5) 5 nøster

Veil. pinner: Rundp nr. 3½ og 4 (40 og 60 cm), strømpep nr. 3½ og 4

Strikkefasthet: 25 m x 38 p = 10 x 10 cm i glattstrikk på p nr. 3½

Tilbehør: 6 (7) 7 (8) 9 knapper

Fremgangsmåte: Arb strikkes ovenfra og ned, frem og tilbake i glattstrikk med hullmønster i bærestykket. Kastene (k) danner økningene. Ermene strikkes rundt.

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

HALSKANT

Legg opp 91 (97) 103 (109) 109 m på rundp nr. 3 og strikk frem og tilbake (p 1 = vrangen) i vrbord: 1 kantm, *1 vr, 1 r*, gjenta fra *-* til det gjenstår 2 m. Strikk 1 vr, 1 kantm. Strikk 5 (5) 7 (7) 7 p videre som m viser (r over r, vr over vr).

BÆRESTYKKET

Bytt til rundp nr. 3½, strikk 1 p vr og øk samtidig 3 m jevnt fordelt = 94 (100) 106 (112) 112 m.

Øk p 1: 2 r, *3 r, 1 kast (k), 3 r*. Gjenta fra *-* til det gjenstår 2 m, strikk 2 r = 109 (116) 123 (130) 130 m. Strikk 3 (3) 3 (5) 5 p glattstrikk med kantm.

Øk p 2: 2 r, *k, 7 r*, gjenta til 2 m gjenstår, k, 2 r = 125 (133) 141 (149) 149 m. Strikk 3 (3) 3 (5) 5 p glattstrikk med kantm.

Øk p 3: 2 r, *4 r, k, 4 r*, gjenta til 3 m gjenstår, 3 r = 140 (149) 158 (167) 167 m. Strikk 3 (3) 3 (5) 5 p glattstrikk med kantm.

Øk p 4: 2 r, *k, 9 r*, gjenta til 3 m gjenstår, k, 3 r = 156 (166) 176 (186) 186 m. Strikk 3 (3) 3 (5) 5 p glattstrikk med kantm.

Øk p 5: 3 r, *5 r, k, 5 r*, gjenta til 3 m gjenstår, 3 r = 171 (182) 193 (204) 204 m. Strikk 3 (3) 3 (5) 5 p glattstrikk med kantm.

Øk p 6: 3 r, *k, 11 r*, gjenta til 3 m gjenstår, k, 3 r = 187 (199) 211 (223) 223 m. Strikk 3 (3) 3 (5) 5 p glattstrikk med kantm.

Øk p 7: 3 r, *6 r, k, 6 r*, gjenta til 4 m gjenstår, 4 r = 202 (215) 228 (241) 241 m. Strikk 3 (3) 3 (5) 5 p glattstrikk med kantm.

Øk p 8: 3 r, *k, 13 r*, gjenta til 4 m gjenstår, k, 4 r = 218 (232) 246 (260) 260 m. Strikk 3 (3) 3 (5) 5 p glattstrikk med kantm.

Str. (4) 6 (8) 10–12:

Øk p 9: 4 r, *7 r, k, 7 r*, gjenta til 4 m gjenstår, 4 r = x (248) 263 (278) 278 m. Strikk (3) 3 (5) 5 p glattstrikk.

Str. 6 (8) 10–12:

Øk p 10: 4 r, *k, 15 r*, gjenta til det gjenstår 4 m, k, 4 r = x (x) 281 (297) 297 m. Strikk 3 (5) 5 p glattstrikk.

Str. (8) 10–12:

Øk p 11: 4 r, *8 r, k, 8 r*, gjenta til det gjenstår 4 m, k, 5 r = x (x) x (315) 315 m. Strikk (5) 5 p glattstrikk.

Str. 10–12:

Øk p 12: 4 r, *k, 17 r*, gjenta til det gjenstår 4 m, k, 5 r = x (x) x (x) 334 m.

Alle str: Strikk 5 (7) 9 (11) 13 p glattstrikk = 218 (248) 281 (315) 334 m.

DELING TIL BOL OG ERMER

Strikk r over de første 31 (35) 40 (45) 49 m (forstykke), *sett 46 (52) 58 (64) 67 m

til hvile på hjelpep (erme), legg opp 6 (6) 6 (6) 6 nye m, strikk r over 64 (74) 85 (97) 102 m (bakstykke)*. Gjenta fra *-*, strikk r over de siste 31 (35) 40 (45) 49 m (forstykke) = 138 (156) 177 (199) 212 m. Strikk glattstrikk over bolens m til arb måler 14 (16) 19 (22) 26 cm (eller ønsket lengde minus 3 (4) 4 (5) 5 cm) fra ermehullet. Avslutt med en r p, hvor det felles 3 (5) 4 (6) 7 m jevnt = 135 (151) 173 (193) 205 m. Bytt til rundp nr. 3 og strikk 3 (4) 4 (5) 5 cm vrbord som i halskanten. Fell av i vrbord.

ERMER

For del ermets 46 (52) 58 (64) 67 m på strømpep nr. 3½. Begynn nederst i ermehullet, strikk opp 3 (3) 3 (3) 3 m, strikk r over ermets m, strikk opp 3 (3) 3 (3) 3 m. Strikk nå r rundt over ermets 52 (58) 64 (70) 73 m.

Strikk til ermet måler 3 (3) 4 (5) 5 cm (eller ønsket lengde minus 2 (2) 2½ (2½) 2½ cm) fra ermehullet. Fell 6 (4) 6 (8) 7 m jevnt på siste omg = 46 (54) 58 (62) 66 m.

Bytt til strømpep nr. 3 og strikk 5 (5) 7 (7) 7 omg vrbord (1 r, 1 vr). Fell av i vrbord. Strikk det andre ermet likt.

FORKANTER

Strikk opp ca. 87 (93) 115 (131) 147 m (ulikt antall) innenfor kantm med rundp nr. 3 (1 m i hver p, men hopp over hver 5.). Strikk 5 (5) 7 (7) 7 p vrbord som i halskanten. Fell av i vrbord.

På den ene forkanten strikkes knapphull på p 3. (4.) 4. (4.) 5. slik: Marker hvor knappene skal sitte. Ut for hver markering strikkes 2 m sm + k. På neste p strikkes kastet så det stemmer i vrborden. Sy i knappene.

MONTERING

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

*Tips!*

Sett maskemarkører på hver omgang med hullmønster. Da er det lett å se hvor langt du er kommet.

Lille lam

Myk og deilig er denne skjønne genseren med ermer i perlestrikk og et yndig lam på magen.

DESIGN OG FOTO: LANA GROSSA OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

GENSER MED LAM

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

Plaggets mål:

Overvidde 50 (54) 58 (64) cm

Hel lengde 23 (26) 29 (32) cm

Garn: Ecopuno fra Lana Grossa (72 % bomull, 17 % merinoull, 11 % baby alpaka, ca. 215 m / 50 g)

Garnforbruk:

Mintturkis (nr. 44), 100 (100) 100 (150) g

Brunsort (nr. 212), karamell (nr. 65) og natur (nr. 46), 50 g i alle str.

Veil. pinner: Rundp nr. 3 og 3,5

Heklenål: Nr. 2,5 og 3,5

Strikkefasthet: 23 m og 35 p glattstrikk på p nr. 3,5 = 10 x 10 cm

Tilbehør: Maskemarkører, trykknapper

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



TEKNIKKER

Enkel overtrekksfelling (otf): Ta 1 m r løs av, strikk neste m r og løft den løse m over.

Dobbel overtrekksfelling (dbl otf): Ta 1 m r løs av, strikk 2 r sammen og løft den løse m over.

Enkel raglanfelling (1 m inn fra kanten): I høyre side: 1 kantmaske (km), 1 enkel otf.

I venstre side: Strikk frem til de siste 3 m, 2 r sammen, 1 km.

Dobbel raglanfelling (1 m inn fra kanten):

I høyre side: 1 km, 1 dbl otf.

I venstre side: Strikk frem til de siste 4 m, 3 r sammen, 1 km.

Løkkehekling: Stikk heklenål nr. 3,5 inn i neste m, ta et kast nedenfra og opp

(motsatt av normalt), hold begge pinnespissene på rundp nr. 3,5 sammen i venstre hånd, før garnet ovenfra og ned rundt pinnene og deretter nedenfra og opp, hent garnet med heklenålen, dra nå arbeidstråden og løkken, som ligger over både heklenålen og strikkepinnene gjennom m (dbl løkke), hent garnet 1 gang til og dra det gjennom alle 3 løkker på høyre p.

Pelsmønster: 1. rad (retten): 1 snu-lm, hekle fm. 2. rad (vrangen): 1 snu-lm, 1 fm, hekle løkkehekling frem til siste m, 1 fm. Gjenta 1. og 2. rad.

DOBBEL PERLESTRIKK

1. p: Strikk vekselvis 1 r og 1 vr.

2. og 4. p: Strikk som m vises.

3. p: Strikk vr over r og r over vr.

Gjenta disse 4 p.

BOLEN

Legg opp 116 (124) 132 (148) m på p nr. 3 med mintturkis og sett et merke der omg begynner, i den ene siden. Strikk 4 omg glattstrikk og bytt til rundp nr. 3,5.

Fortsett med glattstrikk til arb måler 12 (14) 16 (17) cm, og sett et merke i motsatt side på siste omg, etter 58 (62) 66 (74) m. Del arb i bol og ermer.

BAKSTYKKET

Strikk glattstrikk frem og tilbake over de første 58 (62) 66 (74) m, frem til sidermerket. Fell av 2 m i hver side til ermerhull og fell deretter til raglan på hver 2. p slik:

Str. 50/56: *5 enkle raglanfelling, 1 dbl raglanfelling, gjenta fra * 3 ggr.

Str. 62/68: *6 enkle raglanfelling, 1 dbl raglanfelling, gjenta fra * 2 ggr og 6 enkle raglanfelling.

Str. 74/80: 10 enkle raglanfelling, 1 dbl raglanfelling og 11 enkle raglanfelling.

Str. 86/92: 12 enkle raglanfelling, 1 dbl raglanfelling og 12 enkle raglanfelling.

Samtidig, når arb måler 16 (19) 22 (25) cm, settes en markør midt på bakstykket. På den neste p fra retten strikkes det frem til markøren, fjern markøren



og strikk ytterligere 3 m r.

Høyre halvdel av bakstykket: Fortsett frem og tilbake over disse m og fortsett med raglanfelling i høyre side, i venstre side (mot splitten) strikkes det rett opp i glattstrikk. Når raglanfellingene er ferdige, fell av de siste 9 (10) 11 (12) m på neste p fra retten.

Venstre halvdel av bakstykket: Begynn med å legge opp 6 m til underligger ved splitten og strikk videre over m i venstre side. Strikk som høyre side, bare speilvendt.

FORSTYKKET

Strikk videre på p nr. 4 over de 58 (62) 66 (74) m, og fell av 2 m i hver side til ermehull. NB: Halsringningen på forstykket er dypere enn på bakstykket, derfor strikkes det 2 raglanfelling mindre enn på bakstykket. Strikk raglanfelling i hver sider på hver 2. p slik:

Str. 50/56: *5 enkle raglanfelling, 1 dbl raglanfelling, gjenta fra * 2 ggr og 4 enkle raglanfelling.

Str. 62/68: *6 enkle raglanfelling, 1 dbl raglanfelling, gjenta fra * 2 ggr og 4 enkle raglanfelling.

Str. 74/80: 10 enkle raglanfelling, 1 dbl raglanfelling og 9 enkle raglanfelling.

Str. 86/92: 12 enkle raglanfelling, 1 dbl raglanfelling og 10 enkle raglanfelling.

Samtidig, når arb måler 20 (23) 26 (29) cm, fell av de midterste 4 (4) 6 (8) m til hals og strikk hver side ferdig for seg. Fell videre mot halsen på hver 2. p 2 m 2 ggr og 3 m 1 gang. Strikk andre side motsatt.

HØYRE ERME

Legg opp 48 (52) 56 (62) m på p nr. 3 med mintturkis og strikk 4 p glattstrikk frem og tilbake. Bytt til p nr. 3,5 og strikk videre i dbl perlestrikk. Når arb måler 4 cm, felles 2 m av i hver side til ermehull. Deretter strikkes raglanfellingene slik på hver 2. p:

Str. 50/56: *5 enkle raglanfelling, 1 dbl raglanfelling, gjenta fra * 2 ggr, 4 enkle raglanfelling.

Str. 62/68: *6 enkle raglanfelling, 1 dbl raglanfelling, gjenta fra * 2 ggr, 4 enkle raglanfelling.

Str. 74/80: 10 enkle raglanfelling, 1 dbl raglanfelling og 9 enkle raglanfelling.

Str. 86/92: 12 enkle raglanfelling, 1 dbl raglanfelling og 10 enkle raglanfelling.

Når der er strikket 14,5 (15,5) 16,5 (18,5)

cm fra vrangborden, fell av til hals i høyre side på hver 2. p: 1 m 2 ggr og 3 m 1 gang (1 m 1 gang, 2 m 1 gang og 3 m 1 gang) 2 m 1 gang og 3 m 2 ggr (2 m 1 gang og 3 m 2 ggr). SAMTIDIG strikkes det raglanfelling i venstre side på hver 2. p:

Str. 50/56: 1 enkel raglanfelling og 1 dbl raglanfelling.

Str. (62/68) 74/80 (86/92): 2 enkle raglanfelling.

Strikk det venstre erme likt, bare speilvendt.

ØRER

Legg opp 9 lm med heklenål nr. 3,5 og natur og hekle øret etter diagram. Pilen på tegningen viser begynnelsen av lm-kjeden. Hekle fm. Hekle 1.–3. omg rundt og deretter avsluttes 4. rad rett før omg

slutter. Snu med 1 lm på 5. og 6. rad. På 7. og 8. rad hekles det hst og radene begynner med 2 snu-lm på 7. rad og arb avsluttes på slutten av 7. rad. På 8. rad festes garnet på nytt, hekle 1 kjm i den 2. snu-lm på 8. rad og klipp av tråden. Det andre øret hekles på samme måte. Brett øret inn langs linje 1 og deretter langs linje 2, brett kanten ved overlappingen. Fest ørene med et par sting. Hekle det andre øre på samme måte.

HODET

Legg opp 12 lm + 1 snu-lm med heklenål nr. 3,5 og natur og hekle etter diagram. Pilen på tegningen viser begynnelsen av lm-kjeden. Begynn med fm. Hekle



1.-3. omg rundt og avslutt 4. rad rett før omg slutter, snu og start med 1 snu-lm på 5., 6. og 7. rad. På 8. rad hekles det hst, og raden begynner med 2 snu-lm. Klipp av tråden.

HÅR

Hekles med karamell og heklenål nr. 2,5 langs toppen av hodet: Hekle 10 fm og fortsett med pelsmønster, samtidig som det økes 2 m i hver side på 4. rad. Klipp av tråden når det er heklet 7 rader pelsmønster. Sy ørene fast med natur på hver side av hodet, rett under håret.

KROPP

Sett et merke midt på haken. Hekle pelsmønster fra 19 m før merket og 38

m frem (hekle fm på retten og løkkehekling på vrangen). Start formingen av kroppen.

3. rad (retten): Øk 1 m i hver side og midt på arb = 41 m.

5. rad (retten): *13 fm, 2 fm i neste m, gjenta fra * 2 ggr og avslutt med 13 fm = 43 m.

6. rad: 2 fm sm, 39 løkker og 2 fm sm = 41 m.

7. rad: 2 fm sm, 37 fm, 2 fm sm = 39 m.

8. rad: 2 fm sm, 35 løkker, 2 fm sm = 37 m.

9. rad: 2 fm sm, 33 fm, 2 fm sm = 35 m.

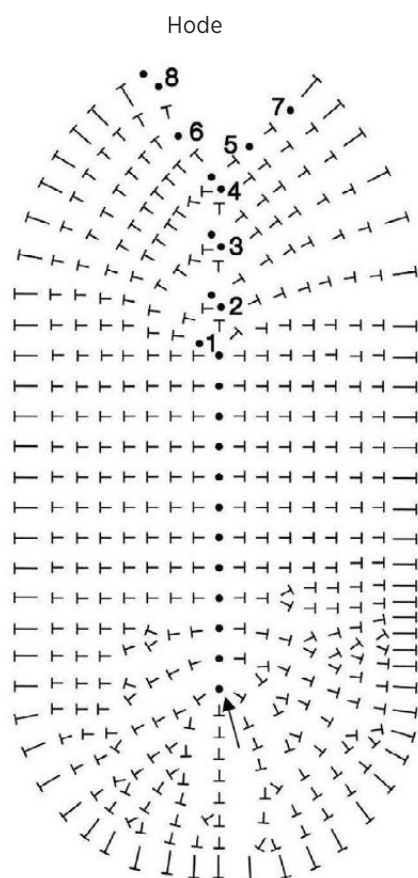
11. rad: 2 fm sm, *10 fm, 2 fm i samme m, gjenta fra * 2 ggr, 9 fm, 2 fm sm.

Klipp av tråden. Broder ansiktet med brunsort etter tegningen.

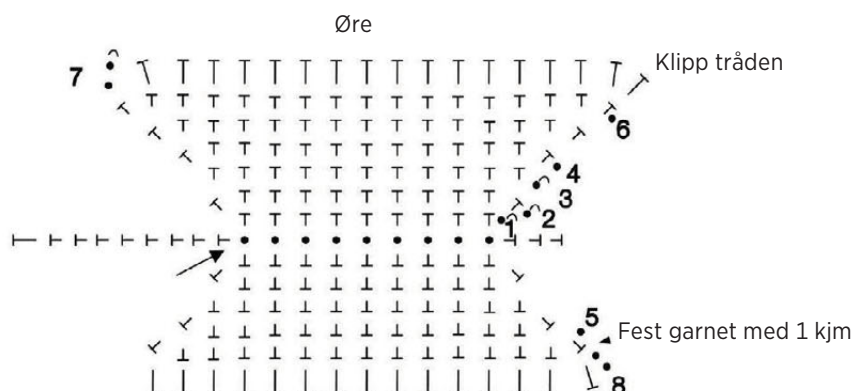
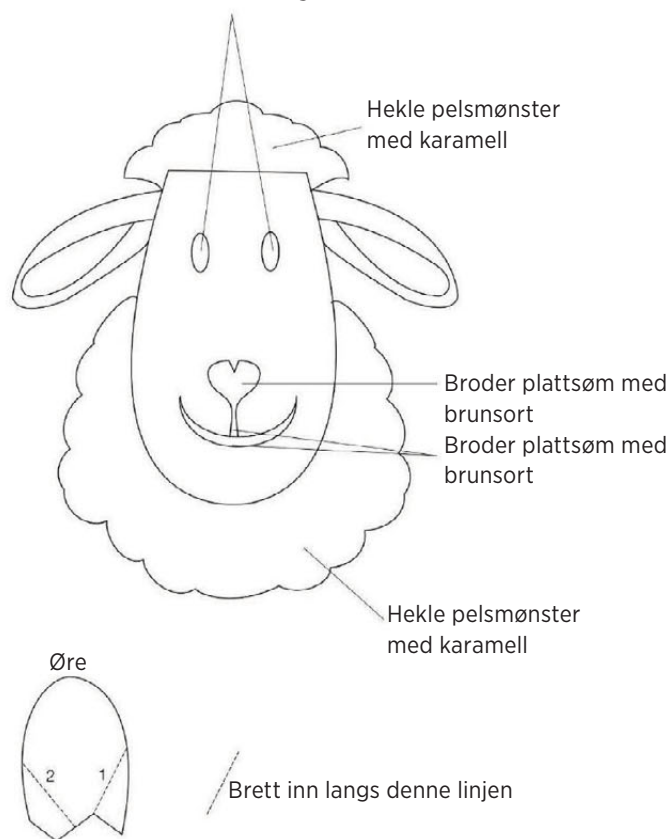
MONTERING

Sy sammen raglankantene. Pass på at de korte kantene på ermene plasseres sammen med raglankantene på forstykket. Sy sammen ermene.

Halskant: Strikk opp 61 (65) 69 (73) m langs halsen, inkl. toppen av kantene i splitten, med p nr. 3,5 og mintturkis. Strikk 1 p r fra vrangen, 1 p r fra retten og deretter 2 cm vrangbord slik på 1. p fra vrangen: 2 vr, *1 r, 1 vr, gjenta fra * og avslutt p med 1 r, 2 vr. Fell deretter av. Sy en trykknapp i splitten ved halskanten og en på midten. Sy underliggøren nederst fast på innsiden. Sy fast lammet midt på forstykket. Klipp av tråden.



Broder attersting med brunsort



Tegnforklaring

- ^ = 1 kjm
- = 1 lm
- T = 1 fm
- ⌈ = 1 hst
- ◄ = fest garnet med 1 kjm



ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



Pynt opp jakken

Har du en jakke eller bluse som trenger en fornyelse? Da kan du hekle et par ruter og sy dem på som lommer. Her er det bare brukt fastmasker, men det blir veldig lekkert med bestemorsruter i friske farger også.

TOVET TIL TUREN

Her ser dere en sittepute og en varmepose til mattermos jeg har strikket. Jeg strikket rettstrikk og sydde på blomster og navn med kjedesting før alt ble tovet. De er strikket i Mjuk Storm, for det tover så fint.

Hilsen Hedda

Så praktiske ting å ta med seg på tur! Og i tillegg er de en fryd å se på. Man må jo bli glad av å pakke dem ut når man trenger en pause underveis.

Hilsen Åse



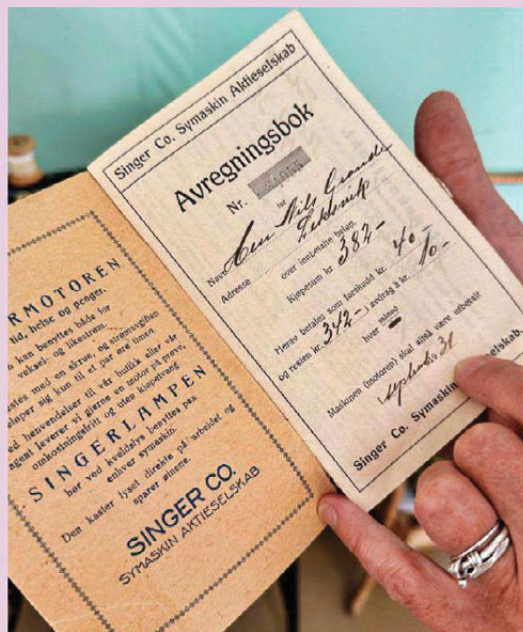
Følg oss på
FACEBOOK

familien.egmont
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk

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



Symaskin på avbetaling

Da Nils Grande døde i 1957, ble Grande landhandel i Leksvik i Trøndelag lukket og låst. Butikken sto nedstengt i 30 år inntil en stiftelse overtok. I dag er butikken og hjemmet museum.

Blant gjenstandene er en symaskin fra Singer, som ble kjøpt på avbetaling. Ifølge kirkeboken var kona Ingeborg sypige da paret giftet seg i 1912.

Avregningsboken viser at kjøpesummen var 382 kroner. Det skulle betales et forskudd på kr 40, og resten skulle

betales i avdrag a kr 10.

Symaskinen skulle være ferdig nedbetalt i september 1931, men allerede etter to avdrag kunne Grande nedbetale hele summen

Avbetaling var en viktig innovasjon i andre halvdel av 1800-tallet. Det innebar at man kunne kjøpe relativt dyre ting ved å betale en liten del kontant, for siden å gjøre opp for seg gjennom jevnlig avdrag.

TEKST OG FOTO:
NINA GRANLUND SÆTHER

Swedish design with a colourful soul

Silkeveien
2025

Kjole
«Nightingale»
1295,- med bukse 995,-

Gudrun Sjödén
gudrunsjoden.com

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

Eplegården

Kristian inviterer henne til sommerhuset sitt og disker opp med vin og god mat. De sitter lenge og snakker som de to gode vennene de er. Men plutselig kysser han henne og ser på henne med et intenst blikk. Jenny blir helt satt ut, og klarer ikke å finne ut hva hun føler.

ROMAN AV: BERIT LYPART ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

HANDLINGEN HITIL:

JENNY er 28 år, men hun får ikke til hverken jobb eller kjærligheten. JONAS og KRISTIAN er hennes beste venner. Kristian er matskribent og bygutt og tar henne med på fine restauranter. Jonas, som hun har kjent hele livet, deler Jennys lidenskap for grønne planter og alt som vokser. Nå har hun nettopp fått sparken i barnehagen der hun jobber. Men hun mistrivdes der, følte at hun var på feil plass i livet. Hun finner trøst i den lille verandaen sin som er en frodig oase av planter og vekster. Og foreldrene sine, som alltid støtter henne. En dag kommer det et brev i posten. Der står det at leilighetsbygget er fullt av råte og at beboerne midlertidig må flytte ut mens det skal renoveres. Så nå har hun hverken jobb eller leilighet.

Jenny blir sittende med brevet i hånden ute på balkongen og stirre på den bleke høsthimmelen. I brevet står det at «midlertidig utflytting» vil bli av kort varighet, men det står ingenting om hvor lenge «kort» er.

Hun trekker strikkejakken tettere rundt seg og plukker en vissne blomst fra georginene. Hvordan i all verden skal hun holde ut uten sin elskede veranda? Det er der hun henter energi og klarer å samle seg for å møte verden. Og nå skal hun attpåtil ut å søke jobb igjen. Det er garantert ingen veranda dit hun skal flytte. Hun elsker å jobbe med Jonas i parken, men verandaen er hennes eget tilfluktsrom.

To uker senere sitter hun i en stol i stuen og betrakter solens bue over himmelen. Hun savner plantene sine og ute-plassen sin. Leiligheten hun har fått tildelt, er dyster og

mørk, og hun føler seg innestengt og mislykket. Hun minner seg selv stadig om at det bare er midlertidig. Men hun har ennå ikke hørt noe om tidsplanen fra boligsameiet.

En morgen våkner hun og tenker at: «Nå klarer jeg ikke mer.» Utenfor skinner solen, men den finner ikke veien inn i leiligheten hennes. Hun lager seg en raus kopp kaffe og går ned i gårdsrommet og setter seg på en benk. Lukker øynene og prøver å hente seg inn.

– Har du hørt det? hører hun en stemme ved siden av seg.

Jenny åpner øynene og holder en hånd opp foran ansiktet for å skygge for solen. Foran henne står en middelaldrende dame som hun kjenner igjen fra blokken sin.

Jenny rister på hodet. – Nei, jeg tror ikke det.

– Leilighetene våre skal bort. Blokken skal rives, saneres.

Jenny prøver å ta inn det kvinnen sier. – Hva sa du? skinger hun.

Damen nikker. – Det er råte og sopp i hele bygget, det lønner seg ikke å renovere.

Jenny stirrer forskrekket på henne. – Men det er jo umulig, hva med verandaen min?

– Har du noe stående der?

Jenny nikker, selv om hverken plantene eller krukken eller den lille benken hennes er uerstattelige. Men det er helheten, den lille private oasen hennes.

Og hva skjer da? Hun kan da ikke fortsette å bo i denne skrekkelige leiligheten hun bor i nå.

– Du får sikkert tillatelse til å hente det som er på verandaen din, sier kvinnen og peker i retning leilighetsbygget.

– Men vi kan visst få bo her så lenge.

Jenny lukker øynene for å skjule tårene.

Jenny plukker vekk ugress i jorden under et plommetre og kaster det opp i trillebåren hun har stående ved siden av



seg. Den siste tiden har jobben i slottshagen stort sett vært å plukke ned frukten fra trærne og legge den til oppbevaring, men nå som de er ferdige med det, har de begynt på høststellet. Bladene på trærne er i ferd med å falle av, og nå trer konturene av slottet tydeligere frem. Hun trekker inn duften av jord og frukt mens hun jobber. Litt lenger bort driver Jonas og sager ned en grein helt inne ved stammen.

– Sånn, sier han. – Det var det.

Han smiler til henne. – Da har vi bare 99 trær igjen.

Jenny lener seg tilbake på hælene og kikker på ham.

– Det er mye bedre å være her enn i den mørke leiligheten min, og jeg luker med glede alle planter i denne hagen bare jeg kan slippe å være der. Jeg aner ikke hvordan jeg skal komme meg gjennom vinteren uten verandaen min.

Jonas legger fra seg sagen i gresset og lener seg mot stammen mens han kikker ned på henne.

– Du må se deg om etter noe annet. Sånn kan du ikke ha det.

Jenny sukker. – Jeg har allerede gjort det, men det er umulig å finne hverken leilighet eller en jobb som passer for Jenny.

Jonas klatrer ned og setter seg ved siden av henne i gresset.

– Det må da være drøsevis av jobber du kan søke på, sier han og ser på henne med et mykt blikk. – Tenk på all den erfaringen du har som har jobbet så mange steder.

Jenny gjør en grimase og dytter til ham med albuen. Jonas vet om alle jobbene hun har hatt gjennom årene, for det er ham hun betror seg til om det meste.

– Nå er du frekk, ler hun.

– Nei, helt alvorlig; det må jo være mange som gjerne vil ansette en som deg.

Jenny trekker på skuldrene.

– Det føles som om jeg har søkt en million jobber, og jeg har ikke blitt innkalt til en eneste samtale ennå.

Jonas nikker. – Jeg kan tenke meg at søknadene dine ikke har vært spesielt kreative, siden du egentlig ikke har ønsket deg de jobbene du har søkt på.

Jenny sukker. – Jeg gjør så godt jeg kan.

– Kan jeg få lese dem? spør Jonas. – Kanskje jeg kan komme med et innspill eller to.

Jenny ser takknemlig på ham og har plutselig lyst til å kysse ham. Han er alltid så hjelpsom og snill, og hun føler seg trygg og tilfreds sammen med ham.

Hun lener seg mot ham og legger armene rundt halsen hans, men istedenfor å kysse ham vrir hun ansiktet til siden og nøyer seg med en klem.

– Tusen takk, fine deg, sier hun.

Jenny sitter i sofaen med et pledd rundt seg da det ringer på døren. Først tenker hun at hun ikke orker å åpne, men så ringer det på én gang til, og hun vikler seg ut av teppet og går ut i entreen. Utenfor står Kristian med et stort smil.

Hun åpner døren på vidt gap og slipper ham inn.

– Det er redningstjenesten, sier han.

Jenny ler. Hun håper at han ikke skal foreslå at de skal ut å spise på en eller annen luksusrestaurant. Han mener det vel, men akkurat i dag orker hun ikke. Hun har fått avslag



på enda en jobb, og nå begynner hun virkelig å tvile på om hun noen gang kommer seg ut i jobb igjen.

Tanken gjør henne vettskremt, samtidig som tanken på å jobbe med noe hun ikke har lyst til, gjør henne like redd. For det er ikke én eneste av de jobbene hun har søkt på, som hun virkelig har lyst på.

Kan det virkelig være sånn, tenker hun, at det ikke finnes en dypere mening med livet? At man bare må finne seg i å bruke så mange timer av dagen på et sted man ikke har lyst til å være?

Hun smiler til Kristian. – Jaså, redningstjenesten, sa du?

Han nikker. – Du trenger å komme deg ut.

Jenny himler med øynene. – Hvem gjør ikke det?

– Du har ikke godt av å oppholde deg stort lenger i denne klaustrofobiske leiligheten. Jeg sverger på at veggene har kommet nærmere bare på den tiden jeg har stått her.

Jenny ler høyt.

– Så derfor tar jeg deg med til sommerhuset mitt, sier han. – Pakk en bag, så drar vi med én gang.

– Bare du og jeg?

– Ser du noen andre?

Jenny trekker pusten dypt. Hun og Kristian har aldri gjort noe sånt sammen. De pleier alltid å gjøre noe i byen, som regel på en restaurant eller et arrangement. Aldri noe privat bak fire vegger. Hun har selvfølgelig vært i leiligheten hans, men begge gangene var det fordi han skulle hente noe før de skulle videre.

Likevel kjenner hun helt inn i hjerteroten at han har rett. Hun trenger virkelig å komme seg ut av leiligheten, og hun kjenner at hun blir rørt over at han passer på henne. Et stort smil brer seg over ansiktet hennes, og hun går inn i soverommet for å pakke.

Et par timer senere parkerer Kristian bilen foran et lite, brunbeiset sommerhus med sjøutsikt. De setter fra seg bagene og får maten inn i kjøleskapet før de går stien ned mot vannet.

– Wow, sier Jenny da hun kommer ned på stranden og bølgene slår mot dem. Hun samler håret i en strikk og nyter å kjenne vinden i ansiktet. – For et fantastisk sted!

– Ja, ikke sant? sier Kristian.

De går en tur langs stranden før de går inn i landskapet og følger en sti tilbake til sommerhuset. Det er stille rundt dem, selv om de passerer mange sommerhus på veien. Det kan se ut som om folk har stengt av hyttene sine for sesongen.

Kristian tenner i peisen da de kommer hjem. Så åpner han en flaske hvitvin og skjenker i et glass til henne.

– Er dette litt bedre enn å være i leiligheten? spør han.

Jenny må fnise litt. – Ja visst. Du skjemmer meg bort.

– Og se her hva jeg har kjøpt til middag, sier han.

Jenny kikker litt skeptisk på ham. For når det gjelder mat, er de veldig langt fra hverandre. Men jammen har han kjøpt burgere. En gourmetversjon med tilbehør, som er midt i blinken for henne. Han ser nesten stolt ut da han viser henne hva han har kjøpt.

– Lekkert, jeg gleder meg, sier hun.

De bruker god tid på å lage mat sammen og blir sittende lenge og snakke etter at de har spist ferdig. Og da de litt senere setter seg ved siden av hverandre i sofaen, føler hun at hun holder på å sprekke.

– Jeg kan ikke huske sist jeg var så mett, sier hun og ler.

Han lener seg frem og legger en løs hårløkk på plass bak øret hennes.

– Du er vakker. Vet du det?

Jenny stirrer på ham, helt satt ut. – Æh ..., vekker hun.

Og så, før hun rekker å reagere, kysser han henne. Det føles uvant og fremmed, og Jenny klarer ikke å finne ut hva hun kjenner. De har alltid bare vært venner, og hun har aldri tenkt at det kunne være annerledes. Eller ønsket seg noe mer.

– Hva gjør du? spør hun.

– Jeg kysser deg, Jenny, sier han og ser på henne med et intens blikk.

– Okay, sier hun og venter på fortsettelsen, men Kristian smiler bare og reiser seg opp.

– Og nå blir det kaffe, sier han muntert.

Han går inn i kjøkkenet og begynner å skramle med kaffemaskinen. Jenny blir sittende igjen i sofaen. Hun er forvirret. Var det derfor han inviterte henne hit? For å forføre henne? Men Kristian virker helt uberørt. Han begynner bare å snakke om noe helt annet.

– Det kan godt hende at jeg klarer å skaffe deg jobb i den avisen der jeg er matskribent, sier han. – Hvis du er interessert, altså?

Jenny retter seg opp i sofaen. – Hvis jeg skal være ærlig, er jeg interessert i hva som helst, sier hun.

Han nikker og begynner å finne frem kopper.

I mellomtiden finner Jenny frem telefonen sin og sjekker meldinger. Det kunne jo hende at hun hadde fått innkalling til intervju fra en av bedriftene hun hadde søkt jobb hos. Hun ser gjennom meldingene, men nei, det ser dårlig ut. Isteden er det en e-post der om at hun har fått en melding i digipost. Hun lurer på om det er en regning, men da hun logger inn, ser hun at det er et brev fra en advokat. I brevet står det at hun har arvet et hus fra sin onkel. Hun stirrer måpende på skjermen. Dette kan vel ikke stemme!

– Nei, dette er helt merkelig, sier hun.

Kristian snur seg. – Hva er det som er så merkelig?

Hun leser brevet høyt for ham.

Han ser på henne med medfølelse i blikket.

– Det var trist. At onkelen din er død. Visste du det ikke?

Jenny gjør en grimase. – Det er jo det som er så merkelig. Jeg har ingen onkel.

Kristian setter to dampende kaffekopper på sofabordet og setter seg ved siden av henne. Han kikker på henne med et mykt blikk.

– Da er det nok bare en feil, sier han og så lener han seg mot henne og kysser henne en gang til.

Jenny ringer på døren hjemme hos foreldrene, og moren ser forundret på henne da hun åpner. – Jenny? Det var en koselig overraskelse.

Hun går inn. – Spanderer du en kaffekopp?

– Selvfølgelig, sier moren og roper innover i huset til faren til Jenny.

– Jenny er her!

Så ser hun på Jenny igjen. – Faren din sitter ved datamaskinen og prøver å finne ut hvordan man reparerer en lekk kran, sier hun.

Jenny ser skeptisk på henne. – Jeg trodde at det er da man skal ringe etter en rørlegger, sier hun.

Moren ler. – Du kjenner vel faren din. Han vil helst gjøre alt selv.

Snart sitter de tre rundt kjøkkenbordet og drikker kaffe.

– Jeg har fått et underlig brev, sier Jenny og ser først på moren og så på faren. – Der står det at jeg har en onkel som er død, og at jeg har arvet et hus ikke langt herfra.

Hun legger merke til hvordan foreldrene veksler blikk. Begge blir sittende helt tause.

Så kremer faren. – Det er broren min, og det tilbudet takker du nei til.

Jenny ser forbauset på ham. – Broren din? Jeg har aldri hørt om noen bror.

Stemningen rundt bordet er ladet, spenningene henger i luften.

– Fortell meg, har jeg en onkel som dere aldri har fortalt meg om? utbryter Jenny åndeløst. – Jeg var helt sikker på at dette måtte være en feil.

Hun ser på faren sin. – Hvorfor hadde dere ikke kontakt med hverandre?

Ansiktet til faren er fremmed, og stramt.

– Fersken, prøv å høre hva jeg sier.

Jenny avbryter ham. – Har dere noen bilder av ham?

Nå ser hun at farens ansikt faller tilbake på plass igjen.

– Vi skal overhodet ikke snakke om den mannen, og vi skal i alle fall ikke se på bilder av ham i dette huset. Bare så du vet det.

Han er rød i ansiktet igjen nå, og han peker på henne med en dirrende finger.

– Du takker nei til det huset! Er det forstått?

Moren prøver å blande seg inn. – Så, så, sier hun. – Nå tar vi det litt med ro.

Hun stryker en hånd over farens arm, men han trekker den til seg. Jenny stirrer forbauset på ham. Hva i all verden er det med ham? Og hva er det som har skjedd mellom de to brødrene siden faren reagerer så voldsomt?

Jenny rister på hodet. – Altså, nå befinner jeg meg faktisk i en situasjon der jeg trenger et sted å bo, og dette huset er i nærheten. Jeg har selvfølgelig ikke sett eiendommen ennå, men det virker helt tåpelig å takke nei.

Så smeller plutselig faren neven i bordet, og både Jenny og moren skvetter.

– Når jeg har sagt at du skal takke nei til det huset, så gjør du som jeg sier! roper han.

” Jenny ser takknemlig på Jonas og har plutselig lyst til å kysse ham.

Jeg ble alenepappa

Det er kanskje uvanlig at menn sender inn sin historie til et ukeblad. Men jeg har opplevd noe som jeg gjerne vil fortelle om.

Jeg sitter på familiehytta en sen sommerkveld. Moren min har alltid en bunke gamle blader liggende i en kurv, og selv om jeg regner med at de er mest for damer, ser jeg i dem av og til. Da jeg nettopp leste «Det hendte meg» i Familien, tenkte jeg at det kanskje ville være fint å få skrevet ned noen tanker selv også ...

Jeg er en mann på 38 år. For tre år siden døde min kjære kone Hege i en bilulykke. De to barna våre var heldigvis ikke med henne i bilen den dagen – de ligger nå og sover trygt i sengene sine her på hytta. Jeg fikk telefon om ulykken mens jeg var på jobben, og forsvant inn i et sjokk som skulle vare i mange uker.

Hege og jeg hadde et godt ekteskap og hadde kjent hverandre siden vi var 18 år. Det føltes umulig at hun skulle være borte for alltid. Svigerforeldrene og foreldrene mine måtte ordne alt i forbindelse med begravelsen. Selv lå jeg til sengs, helt utslått av beroligende tabletter.

Begravelsesdagen kom jeg også igjennom ved hjelp av disse pillene. Husker alt som i en tåke, men det var nok nødvendig med en viss neddoping for at jeg ikke skulle bryte fullstendig sammen. Jeg er evig takknemlig for at min yngre søster tok ansvaret for barna i denne tiden. Anna og Tobias var tre og fem år og forsto jo en god del, og de hadde mye å spørre om. Men de trengte også pappaen sin – kanskje mer enn noensinne ...

Så etter noen uker fikk jeg stablet meg på beina og tok fatt på mitt nye liv som enkemann og alenepappa. Selv om jeg ikke er noen aktiv kristen, gikk det en del bønner opp mot himmelen da, om styrke og hjelp – og jeg følte at jeg virkelig fikk økt styrke også.

MYE HJELP OG STØTTE

Jeg fikk oppleve at omverdenen stilte opp for meg, både familie, venner og andre. Personalet i barnehagen til barna mine var for eksempel helt fantastiske. Jeg fikk tilbud om avlastning og hjelp fra alle kanter. Men etter hvert ble det beste for meg å være mest mulig sammen med barna selv.

Gjennom dem er det som om jeg har en del av Hege hos meg fortsatt. Anna og Tobias har jo begge både likheter og

særtrekk som jeg satte så pris på hos min kone ... Også på arbeidsplassen min fikk jeg hjelp og støtte. Jeg var tilbake i full jobb etter to måneder, og ble alltid møtt med forståelse og omsorg.

Det har betydd utrolig mye for meg hvordan jeg har blitt møtt av mine omgivelser. Det sies jo ofte at folk er travle, lite hjelpsomme og tenker mest på seg selv. Jeg kan skrive under på at jeg har opplevd det motsatte!

TAKKNEMLIG FOR BARN

Anna og Tobias har det også gått fint med, selv om de savner moren sin og har hatt mye å bearbeide. Vi snakker om mamma hver dag, og vi tror på at hun følger med oss «der oppe fra». Barna har stadige turer bort til det store bryllupsbildet av oss som henger i stuen. De «snakker» litt med mamma og forteller hva de har opplevd på skolen, for eksempel. Og de er alltid med når vi hver lørdag besøker graven hennes på kirkegården.

Selv om tapet er stort prøver jeg nå å være takknemlig for de flotte årene Hege og jeg hadde sammen, og for de fantastiske fine barna vi fikk! Jeg har tatt vare på alle personlige ting etter Hege, så kan barna selv velge hva de vil ha når de blir større. Og – ja, livet går faktisk videre, merkelig nok ...

NY KJÆRESTE

Det første året etter at Hege døde ville jeg aldri ha tenkt at jeg skulle finne en ny dame å bli glad i. Men det siste året har jeg åpnet opp for den muligheten, og jeg har i løpet av de siste månedene utviklet et nært forhold til Hilde, en av venninnene til lillesøsteren min.

Alle som vet det, synes det er veldig positivt, men vi har god tid og forhaster oss ikke. Hun er også innforstått med at jeg alltid vil bære preg av sjokket jeg fikk da jeg mistet Hege, og at Hege alltid vil være en del av meg og barna.

Barna synes det er kjekt at pappa har funnet en søt og snill kjæreste, og de er blitt litt kjent med henne allerede. Hun synes Anna og Tobias er veloppdragne og greie å ha med å gjøre. Men jeg er svært opptatt av at barna og jeg skal ha tid for oss selv også. Den nære kontakten med dem er så viktig for meg.



KNUST AV SORG: Jeg var knust da min kone brått døde. Men jeg måtte holde meg på beina, for barnas skyld.

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

Denne uken på hytta er det bare meg og ungene, og vi storkoser oss sammen. Så skal vi ta en tur til Legoland senere i sommer, og da skal min nye kjæreste få bli med.

VIKTIG Å HJELPE HVERANDRE

Forholdene tatt i betraktning synes jeg nå at jeg har et godt liv, selv om jeg sliter med tunge tanker innimellom. Hvorfor skulle Hege bli revet bort fra oss på denne måten? Det spørsmålet får jeg nok aldri noe svar på. Men det at alle rundt meg stilte opp for meg og barna i nødens stund, er jeg både overrasket og utrolig takknemlig for. Det viser at verden ikke er et kaldt sted fullt av egoister. Jeg har tvert imot møtt mye hjertevarme blant folk, og det har hjulpet meg gjennom sorgen.

Nå kan jeg endelig se fremover igjen, og jeg håper at jeg selv med mine erfaringer vil kunne være til hjelp for andre som trenger det. Jeg vet hvor mye det betyr å ha et godt nettverk rundt seg.

«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.

Sokker som ikke strammer



Hvit, beige, grå, sort
33-35, 36-39, 40-44, 45-48

Tynne ullsokker

- Ekstrem slitestyrke
- 60% kløfri merinoull
- Sitter godt på foten
- Vår bestselger i ull



For 5 like par **549,-**
For 2 like par: 275,-

Norsk nettbutikk med god service siden 1997
Små pakker leveres i postkassen



Hvit, beige, grå, sort
33-35, 36-39, 40-44, 45-48

Tynne bomullsokker

- Svært elastisk
- Sitter godt uten å stramme
- Vår bestselger i bomull
- 65% myk bomull

For 5 like par **379,-**
For 2 like par: 189,-

Bestill på ametrine.no eller ring 72 48 16 67

FISKELYKKE

Flere ganger i det siste har hun tatt seg i å kjede seg når Erik snakker. Det går i fotball og fiske, de to tingene som ikke interesserer henne i det hele tatt. Når ble det sånn?

NOVELLE AV: JOHANNE KRISTENSEN ILLUSTRASJON: RAGNA LISE VIKRE

Pia våkner tidlig selv om det er lørdag. Erik styrer allerede på kjøkkenet. Hun kjenner duften av kaffe helt inn på soverommet. Hvis hun blir liggende, vil han komme med en kopp på sengen som alltid i helgene. Hun kjenner etter. Kommer til at hun ikke trenger stå opp ennå, selv om de har lagt planer for dagen. Egentlig er hun ikke særlig begeistret for Emils forslag om å slå sammen piknik og fisketur. Pikniken var hennes idé. Tidligere i uken sjekket hun langtidsvarselet på YR og Storm, og selv om kalenderen viser sommer, var det bare én dag som skilte seg positivt ut. Heldigvis klaffet det med helg og fri. En dag uten nedbør måtte nytes, og hun spurte derfor Emil om han ville være med henne på en tur i det fri.

– Fisketur?

– Piknik!

Han hoppet ikke akkurat i taket av begeistring, og med det samme hun så reaksjonen hans, angret hun på at hun spurte. Men han ville gjerne, sa han, klart de måtte nyte en sjelden soldag. Mente at en kombinasjon av ønskene deres ville bli perfekt. Hun sukker. Hadde sett for seg en romantisk piknik på en gresslette ved en skogkant. Nå blir det aktiv piknik på en forblåst knaus, og en mann som er mer opptatt av hvilken sluk som passer til hvilken fisk, enn å kose seg sammen med henne.

– God morgen!

Erik er som alltid irriterende morgenglad. Han setter fra seg den rykende varme koppen på nattbordet før han trekker fra gardinene og slipper inn solskinn.

– Se på været. Det kommer til å bli en nydelig fiske ... piknik!

Pia kan ikke annet å le av iveren hans. Dagen kommer til å bli fin, selv om de har forskjellige meninger om hva en piknik er.

For første gang i år spiser de frokost på terrassen. Fuglene kvitrer, barna i nabolaget er allerede ute og leker. Hun lukker øynene. Solstrålene varmer i ansiktet. Hun slapper av i hele kroppen, skuldrene er endelig der de skal være etter en uvanlig kald og hustrig vår. Det kjennes

som om hun har ventet på dette siden like etter jul. På en måte hadde det vært fint å bare bli her hele dagen, lese litt, lage lett middag og dele en flaske vin. Men forhåpentligvis blir det rikelig anledning til terrassekos i løpet av sommeren som akkurat har begynt.

– Kommer du?

Erik er utålmodig, og Pia river seg løs fra solstolen. Går på kjøkkenet og pakker piknikkurven. Focaccia, noen glass oliven, skinke, ost og en klase druer. Eplejuice fra Hardanger og vann fra kranen. Eriks favorittkake; sjokoladebrownie med pistasjnøtter, er pakket inn i aluminiumsfolie. Det siste skal være en overraskelse

– Skal vi ha kurv? spør Erik som plutselig står i døråpningen.

– Ellers blir det ikke piknik.

– Det kan bli ulendt siste stykket.

– Da hjelper du meg å bære, sier hun og smiler.

Hun kan ane en gryende skepsis. Skjønner at han lurar på hvordan han skal klare å få med seg alt fiskeutstyret i tillegg til kurv, pledd og piknikstoler og bord. Men hun er ikke interessert i å lempe på kravene. Hun foreslo piknik, og piknik skal det bli. Han biter seg i leppen da han ser pikk-pakket i entreen. Da han i tillegg får med seg at hun løper inn igjen og henter boken hun begynte på forrige helg, klarer han ikke å holde inne.

– Lesestoff?

– Det må til på piknik, i alle fall hvis du skal fiske hele tiden. Har vi alt?

Bilturen blir av det tause slaget. De hører på radio hele veien. Selv om Erik har forklart hvor de skal, er hun ikke helt sikker på at hun vet hvor det er. Men han forsikrer henne om at det er vakkert der og at underlaget egner seg for stoler og bord. Hun håper han har rett. Om det er et av de stedene de pleide å dra til da hun enda ble med på fisketurer, har hun sine tvil. Hun ble med bare for hans skyld, men etter hvert gikk det opp for henne at snillheten var bortkastet. Han trivdes aller best de gangene han fikk dra av gårde alene, og nå storkoser hun seg i stedet hjemme



eller på fjellturer sammen med venninner. De kan ofte le av hvor misforstått det hele var. Han tok henne med fordi han ikke ville at hun skulle kjede seg hjemme, og hun ble med fordi hun ikke ville at han skulle synes hun var kjedelig.

– Du er alt annet enn kjedelig, sa han en gang de snakket om det. Hun husker at hun rødmet av blikket han sendte henne.

Nå er det forresten lenge siden de har snakket om fiske-turene. Egentlig lenge siden de har snakket i det hele tatt. I alle fall om annet enn hverdagslige ting. Ting som må gjøres i huset eller i hagen, bil som må på service. Alt slikt som på en måte er viktig, men på en annen måte ikke i det hele tatt. For etter nesten 30 år sammen har de opparbeidet en rutine i hverdagen som glir sømløst uten at de trenger å mase på hverandre. Det er det aller beste, tenker hun ofte, når det er helt stilt i huset. For flere ganger i det siste har hun tatt seg i å kjede seg når Erik snakker. Det går i fotball og fiske, de to tingene som ikke interesserer henne i det hele tatt. Men hun later som om hun hører etter, og håper at

hun sier noe som klinger riktig i hans ører når hun en sjelden gang slipper til. Når ble det sånn? Kanskje er det bare slik etter så mange år sammen. Kanskje han kjeder seg like mye når hun snakker?

– Nå gleder jeg meg skikkelig. Det er bare en times tid til høyvann, kunne ikke passet bedre, sier Erik og rykker Pia ut av funderingene.

– Ja, det passer jo veldig fint. Er det langt igjen?

– Noen få minutter, bare.

Det føles som om det har gått mye lengre tid da Erik endelig blinker av fra den svingete veien og inn på en grusplass. Han har nok vært her mange ganger, for med det samme de har fått pakkenellikene ut av bilen, langer han ut mot det som for Pia ser ut som et hjortetråkk rett inn i skogen, men som han sier er stien ned til sjøen. Eller langer ut? Han virker med ett gammel uten at hun kan forklare for seg selv hva som gjør det. Noe med holdningen? Selv om hun formelig kan se på ryggen hans at han gleder seg, er ikke →

den sterke ryggen hans like sterk og bred som før. Det er han som bærer det meste, men før gjorde han slikt med en helt annen letthet. Hun blir stående og se etter ham en stund mens hun gir seg selv en skjennepreken. Hun har ikke blitt yngre med årene, hun heller. Nå har hun nok med en stol og den etter hvert veldig tunge kurven. Hun må ta små pauser. Har lite lyst til å be om hjelp siden det var hun som insisterte på det meste som skulle med.

I begynnelsen virker det som om skogen blir tettere og tettere, og hun alt annet enn gleder seg til det hun forestiller seg er et skakt berg der det knapt er plass til henne. Men etter noen minutter slipper solstrålene gjennom greinene, og snart står hun helt nede ved blikkstilte sjø, på et svaberg som ikke kunne vært mer perfekt.

– Å, Erik, utbryter hun og oppdager at han allerede er borte på den andre enden av berget. Hun roper, han vinker til henne før han kaster ut snøret.

– Å, Erik, mumler hun, – kan du ikke være her sammen med meg litt?

Men det er tydelig at fisken er viktigere enn henne. Hun burde ikke bli skuffet, dette ble akkurat som hun forestilte seg før de reiste. Likevel stikker det et sted. Hun skulle ønske at han ønsket litt av det samme som henne. Hun skulle ønske hun følte seg ønsket. Hun gjorde det før.

Det tar en stund før hun greier å riste av seg følelsen av å være helt alene, selv om mannen hennes er mindre enn hun-dre meter fra henne. Men denne dagen er for vakker til ikke å nyte. Hun smører seg inn med solkrem, lukten får frem sommerstemningen hun har lengtet etter. Så rigger hun til bord og stoler, finner frem bok og gjør seg klar for å lese.

Men før hun kommer så langt som til å åpne boken, ser hun seg virkelig rundt for første gang. Hun får med detaljer som glapp da hun var opptatt med å gjøre det behagelig rundt seg. Blikk stille sjø reflekterer sollyset i tusener av blinkende stjerner. Tre seiljoller med lyseblå seil glir forbi uten en lyd. Strandnellikene har begynt å blomstre, farger berget rosa. Over henne flyr forventningsfulle måker i ring, som om de håper at fiskeren der borte skal få noe, og dele med dem. Hun legger fra seg boken igjen og betrakter Erik.

Det stikker igjen, på en helt annen måte enn i sted. Hun kjenner ham igjen nå, den unge, glade mannen hun ble hodestups forelsket i den gangen for lenge siden. Han er i sin egen verden. Svinger fiskestangen lett og elegant når han kaster. Blir stående en stund og la sluken synke, før han langsomt, nesten meditativt sveiver inn. Selv om hun ikke ser ansiktstrekkene hans, vet hun akkurat hvordan han smiler. Hun tar seg i å glede seg til det napper, bare for å oppleve iveren hans som er umulig å ikke la seg smitte av. Erik må ha kjent blikket hennes, han snur seg og vinker. Roper noe hun ikke hører. Likevel reiser hun seg og går bort til ham.

– Det biter straks, kjenner det på gikta, sier han.

– Det gjør det sikkert.

– Tror du bringer lykke, utbryter han idet stangen hans med ett står i en bue.

Hun er like spent som han da han begynner å sveive inn, og etter noe som føles som en liten evighet, spreller en stor torsk på svaberget. Hun merker at hun hopper opp og ned mens hun klapper i hendene. Erik glemmer nesten fisken. Ser leende på henne og hopper med. Akkurat slik som på

den aller første fisketuren sammen, slår det henne. Hun er nesten andpusten når torsken ligger sløyd i en bøtte med sjøvann. Slik holder den seg aller best til de skal reise hjem. Erik fisker videre, vil nytte fiskelykken mens den er der.

– Jeg har forresten en overraskelse til deg, sier han etter et resultatløst kast.

– Virkelig?

– Sjekk bak buskene der borte.

Han nikker mot et hasselkratt, før han kaster ut enda en gang. Hun skynder seg bort for å se hva det kan være. Kan ikke huske sist han overrasket henne med noe som helst.

Med det samme vet hun ikke om hun skal le eller gråte. Han har kjøpt en fiskestang til henne. Knall rød. Akkurat som den aller første julegaven hun fikk fra ham. Pia bestemmer seg for å le. Egentlig er det romantisk. Egentlig har hun lyst til å få fisk, hun også. Lese kan hun gjøre hjemme. Hun skynder seg å feste en gullfarget krok

som hun er sikker på gjør lykke, så stiller hun seg noen meter fra Erik og kaster ut.

Det er akkurat som å sykle, tenker hun, har du lært det, glemmer du det aldri. Hun merker at han ser på henne, og snur seg. Smilet som møter henne da, har hun lengtet etter uten å vite det. Hun håper at han ikke ser tårene som plutselig står i øynene da hun smiler tilbake. Så forsvinner også hun inn i fiskingen.

– Har du sett på klokka?

Erik er plutselig ved siden av henne. Det har hun ikke, men han kan fortelle at de har fisket uten stans i to timer.

– Tiden har rast av gårde, utbryter hun og sveiver inn.

– Og fiskelykken har vært med oss. Særlig deg. Fire flotte torsker og to lyrer. Det er akkurat dobbelt så mye som jeg har fått.

– Unnskyld!

– Det er virkelig ingenting å be om unnskyldning for. Jeg vet jo at du bringer fiskelykke, og for meg er det det samme om det er du eller jeg som drar opp fangsten.

– Er du sikker på det? Stoltheten din blir ikke såret?

– Nesten sikker, i alle fall. Men nå er jeg sulten. Skal vi gi oss?

Solen skinner fortsatt. Måkene dupper på vannet, mette og fornøyde etter at all fisken er sløyd. Pia er også mett. Og veldig fornøyd. Erik sitter med øynene lukket mot solen og sukker tilfreds etter lunsjen. Ingen av dem sier noe. Det er ikke nødvendig. Etter en stund snur han seg og ser på henne.

– Dette her er bortimot perfekt, Pia.

– Bortimot?

– Det eneste som mangler er noe søtt til kaffen. Men det er for mye forlangt på en ellers super piknik.

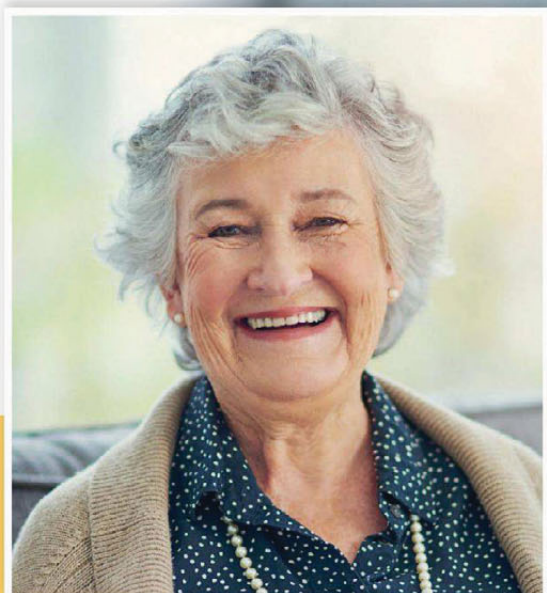
– Så fint at jeg har med kake da, sier Pia og skyver et stykke bort til ham.

Øynene hans, da han får se kakestykket, topper det hele. Takknemligheten og overraskelsen lyser mot henne og hun kan ikke forstå at hun for bare noen timer siden tenkte at han var blitt gammel.

– Jeg elsker deg, du vet det, sier han med munnen full av brownies.

Hun vet det. Han trenger ikke si det. Ikke så ofte, i alle fall.

”
– Du er alt annet
enn kjedelig.



Nå trenger jeg ikke alle huskelistene mine lenger!

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

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

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

Var frustrert

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

Leste om Clear Brain

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



HJERNENS YTEEVNE

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

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

Hvor får du kjøpt Clear Brain™?

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



www.newnordic.no
Online Store

 arnika.no



 life

 sunkost



 med24.no

Bestill Clear Brain™ hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

Rosedrøm i Ås



UNDER BUEN: Ekteparet Linda Vesterlund Skjeseth og Erik Skjeseth poserer under rosebuen i hagen i Ås. Om ikke lenge blomstrer «Trigintipetala» – trettibladrosen i et flor av rosa.



FAVORITT: – En av mine favorittroser er albarosen «Madame Plantier», med rosa knopper og hvite fylte roser, sier Linda.

Romslig og romantisk

Med 1000 roser og en hel liten skog av blomstrende rododendron, har Linda og Erik skapt seg en drøm av en hage.

TEKST: CECILIE H. EGGEN
FOTO: HELGE EEK

Det er så vanskelig å finne motiver her, sier fotograf Helge med lattermild sarkasme i stemmen.

Vi er på besøk i Linda og Eriks hage, som med sine 3,7 mål, over 1000 rosebusker, dam, woodlandhage, lysthus og fontene, og akk så mye mer, byr på flere valgmuligheter på fotofronten enn nesten hva godt er. Huset, bygget i bergensklassisistisk stil, ble loddet ut på jubileumsutstillingen i Frognerparken i 1914 av Bergen Håndverkerlaug. Ja, du leste riktig – loddet ut. Loddene kostet 50 øre og den heldige vinneren fikk satt opp huset på Ås i 1915, men solgte det raskt videre – og på den måten havnet huset i familien til Erik. Her er han vokst opp, og det lengste han har flyttet, er fra første til andre etasje. Med en slik eiendom, fører det med et

visst ansvar. Da er det jo praktisk at Erik selv er tømrer, særs kreativ og nevenyttig, og samboer Linda er utdannet i hagebruk, forsket på roser til hovedoppgaven sin og har knallgrønne fingre.

STOR ENDRING

– I min barndom var nyttehagen i fokus, og hagen besto stort sett av kjøkkenhage, frukttrær og bærbusker. Jeg har fått min dose med solbær og stikkelsbær for å si det slik, ler han.

Endringen er ganske dramatisk.

– Da jeg overtok, var ikke den nederste delen opparbeidet som hage i det hele tatt. Noen nesten verneverdige trær har fått stå, som den 50 år gamle herlige podede hengealmen – ofte brukt som gjemmede av barna, men ellers har Linda og Erik svingt tryllestaven ganske effektivt →



KJENT KLASSIKER: «Rose de Recht», en historisk klassiker som er kjent for å være hyggelig å ha med å gjøre.

DAM: Nederst i hagen er det anlagt dam omringet av rododendron og vakre woodlandsvekster.



Lindas rosetips

Jeg slår et slag for historiske roser. De er ofte mer sykdomsresistente, har i mange tilfeller bedre hardighet og dessuten en vidunderlig duft! Noen historiske roser er remonterende, men de fleste blomstrer jo bare én gang. Derfor kan det være fint å samplante rosene med vårblomstrende løkplanter og stauder for å forlenge blomstringstiden.



ROMANTISK: «Madame Boll» er en romantisk klassiker i den historiske rosehagen. Den går også under navnet «Madame de Chambord».



HISTORISK ROSE:

Fontenen er omkranset av en sprelsk gjeng av «Rose de Recht», en historisk rose med en helt særegen dyp farge.

STORE BLOMSTER:

Blomstrende rododendron gjør mye av seg og hos Linda og Erik har de både blomstrende og løvfellende varianter.



RODODENDRON

Linda og Erik har over 30 forskjellige arter og kultivarer av rododendron, både eviggrønne og løvfellende. De anbefaler:

Rhododendron,
Rhododendron catawbiense
«Grandiflora», H5
Rhododendron,
Rhododendron «Cunningham»
White», H5
Dvergrododendron,
Rhododendron «Ramapo», H6

og forvandlet villnisset til en summende, rislende, blomstrende vakker woodlandhage med dam. Store azalea og rododendron tar seg av fargeprakten, og i dammen har frosker, padder og salamandere flyttet inn.

– Vann i hagen er fint og beroligende for sjelen. Men ikke minst gir det grunnlag for et rikt dyreliv. Her tar fuglene morgenbadet sitt. Det er gøy å luke i bedene og følge med på det kvitrende fuglelivet, sier Linda.

TUSEN ROSER

Da Linda flyttet inn, i år 2000, fikk rosehagen

plutselig intet mindre enn 1000 nye roser! Hagen er dertil rikt krydret av buskroser, rosehekker, det nærmeste vi kommer en roseallé, flere klatteroser og solitærroser i en vakker, velduftende harmoni.

– Vi har omtrent 100 ulike kultivarer, mange av dem historiske, sier hun. Hun har to favoritter som skiller seg ut:

– Jeg er veldig glad i den historiske rosen «Madame Plantier». Det er en albarose som er fylt hvit med rosa knopper og overhengende vekst. Den dufter godt, er herdig og fin å ha med å gjøre. Favoritt nummer to heter «Hippolyte», en



SKAPER LINJER: To urner markerer inngangen til huset. Står du på trappa og ser utover, går siktlinjen – med rosebusker på begge sider – mot fontenen. I bakgrunnen ser vi det lekre lyshuset.

gallicarose som starter i burgunder og gradvis går over til en spesiell lillablå farge.

BYGD SELV

Lysthuset har omtrent like rik blomstring innen- dørs som utendørs. Det er håndbygget av snek- keren selv, og har fått vinduer fra en gård i nær- heten. Erik har også dekormalt det innendørs. En nydelig rosebord snirkler seg rundt hele rom- met, og taket ser ut som en blå himmel med hvi- te skyer.

Med en eiendom på denne størrelsen og, ikke minst, med det antallet rosebusker og andre buskvekster – lykkelige og rasktvok- sende, er det slett ikke en hage for pingler. Bare plenen tar én time å klippe med sitteklipper.

– Ja, det gror godt her, sier Linda muntert. – Vi bruker mye tid på luking, beskjæring og klip- ping av hekker.

Heldigvis trives de ute i hagen begge to.

– Hville får vi gjøre på vinteren, ler Erik.

Stell av roser

Plant rosene dypt og bland inn kompost og sand for næring, struktur og drenering. Dette er spesielt viktig om du har leirjord. Velg naturgjødsel, det er godt for både rosene og jordhelsen. Blås vekk gule roseblader fra bed om høsten for å fjerne/reducere risikoen for eventuelle overvintrende soppsykdommer. Ikke stress over bladlus på rosene. De gjør ikke mye skade på rosene, de er mat til småfuglene, og har du litt is i magen, flyr bladlusene ganske raskt over til en annen vert. Ta ut de eldste greinene høst eller vår.





ROSER

Linda og Erik har plantet over 1000 stykker, og det er omtrent 100 ulike kultivarer. De anbefaler:

Historisk biferarose «Rose de Rescht», H6
 Historisk gallicarose «Charles de Mills», H5
 Historisk albarose «Félicité Parmentier», H6
 Historisk gallicarose «Comtesse de Lacepede», H5
 Historisk portlandsrose «Mme Boll» også kjent som «Comtesse de Chambord», H5
 Historisk damascenerrose «Leda», H6



LYSTHUS: Erik er snekker og har selv bygget lysthuset. Med denne vakre buketten av markblomster, blir skillet mellom ute og inne hvasket bort.



FAVORITT: «Hippolyte» er en av Lindas favorittroser, med dyp burgunder midte som går over i lett blåfiolett.



IMPONERENDE: For et syn! Trettibladrose, eller «Trigintipetala» om du vil, har slått ut i full blomst.

DEKKET AV ROSER: Lysthuset har fått fjongt selskap av den vakre rosen «Nevada» som står i blomst nå. Oppover epletreet til høyre klatrer en enorm Helenae Hybrida som straks springer ut i et vell av blomster.

SITT NED: Bak lysthuset
ligger en lun og hyggelig
sitteplass.



SKIFTER FARGE: «Leda» er en historisk
rose som starter ballet med mørkerosa
knopper og springer ut i hvitt med
mørke kanter.



Juni

Sommerens gladeste bukkett er en blanding av markblomster og mormorstauder litt tilfeldig plassert i ting fra innerst i dekketøyskapet.



TRUDE LINDLAND

DAGLILJE: Vakre, staselige og lettstelte stauder som vi kjenner fra gamle hager.

Gammeldagse liljer

Dagliljer er hardføre staudersom klarer seg i all slags jord. Før blomstring står det en tett og vakker bladtue, saftig grønn og dekorativ. Det er lett å dele en tue i flere, helst på våren. Etter blomstringen fortsetter bladene å holde seg friske og sørger for struktur og høyde i hagen. Og selv om hver enkelt blomst bare står en dag, varer blomstringen lenge. Den finnes i ulike nyanser fra brunt til oransjegul og over mot rødt, men denne solgule klassikeren er ekstra vakker i vase.

HELGE EKK

Lasagne til middag?



**Kjempegodt
nok!**



VEVE OG VIRKE: Hun utdannet seg til jordmor, men valgte en helt annen yrkesvei som kunstner, designer og veverske. Det angret Sigrun aldri på. For arbeidene hun skapte, mottok hun høythengende priser.

SIGRUN BERGS FARGERIKE

Med veven som levevei

Et lilla skjerf fra Sigrun Bergs vevstue er et must på 1970-tallet, men veverken og designeren Sigrun tryller også frem ikoniske plagg som gammejakker og vams.

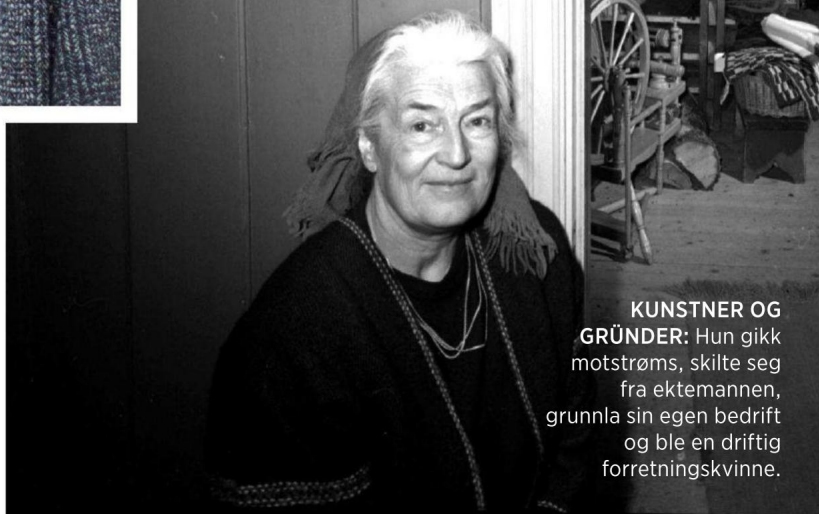
TEKST: KRISTIN MA BERG
FOTO: NTB OG DM.NO OG PRIVAT



ET SYMBOL: Sigrun farget garnet sitt med sterke farger, det gjorde sitt til at det lilla skjerfet ble en bestselger.



SIGNALPRODUKT: Skjerf fra Sigrun Berg var særlig populært blant studenter og hos radikale 68-ere.



KUNSTNER OG GRÜNDER: Hun gikk motstrøms, skilte seg fra ektemannen, grunnla sin egen bedrift og ble en driftig forretningskvinne.

Etter mange år bak veven, blir plutselig sytti år gamle Sigrun Berg en stor snakkis og et navn på alles lepper. Selv om hun tidligere har laget flere store utsmykningsarbeider, designet stoffer og mønstre og mottatt utallige priser, er det et lilla skjerf som gjør henne landskjent.

1970-TALLET

Et lilla Sigrun Berg-skjerf signaliserer at du er et barn av tiden. Og tiden det er 1970-tallet med fotformsko, langt hår på gutter, demonstrasjonstog mot EF og nei til atomvåpen.

Særlig blant unge studentene står Sigrun høyt i kurs. Skjerfene hun lager kommer i flere sterke farger, men det er lilla som slår best an. Slips, den såkalte gammejakken og vamsen er andre populære produkter. Kjendiser som Erik Bye og Liv Ullmann er flittige brukere av det som kommer fra Sigruns vevstue, og det er en kjærkommen reklame.

Sigrun holder til i et lite trehus i Damstredet i sentrum av Oslo der hun både bor, jobber og underviser elever. Inn av døren er det et konstant renn av

ivrige unge kvinner og menn som vil kjøpe skjerf og andre håndlagde produkter.

SKAPTE FURORE

Sigrun, som utdannet seg til jordmor og siden ble hjemmевærende legefrue iblant annet Trysil og Skien, er allerede på 1950-tallet en kjent tekstilkunstner. I 1954 får hun jobb som lærer på Statens håndverks- og kunstindustri-skole, men trår straks i salaten ved å fremsnakke bruk av kunstig farget ullgarn. Det skaper furore siden tekstilkunstens representanter på denne tiden sverger til naturlig plantefarget garn. Men Sigrun står på sitt, det har hun alltid gjort, også i privatlivet.

Sigrun er samfunnsengasjert, kunstnerisk begavet og energisk. Å ta en

utdannelse er uvanlig for unge piker fra bedrestilte hjem på 1920-tallet. Pappa er jurist og sosialminister i regjeringen, og familien bor i en villa på Frogner i Oslo. Etter endt jordmor-utdanning, jobber Sigrun på sykehuset der hun treffer sin fremtidige mann, legen Per Wendelbo.

Da han får jobb i Trysil, følger Sigrun med og ethvert kommer det to sønner. I Trysil engasjerer Sigrun seg i lokalmiljøet og oppdager at mange er både lutfattige og arbeidsledige. Men hun oppdager også veven som står fremme i de fleste stuer, og oppfordrer dermed kvinnene til å veve tepper slik at hun kan ta de med til Oslo for salg gjennom husflidsbutikken der hun har gode kontakter. Ideen viser seg å være knallgod, salget av vevede

SIGRUN BERG (1901-1982), JORDMOR, VEVER OG TEKSTILDESIGNER FRA OSLO. KJENT FOR UTALLIGE UTSMYKKINGSARBEIDER I KIRKER, RÅDHUS OG ANDRE OFFENTLIGE OG PRIVAT LOKALER. ARBEIDET BÅDE MED HÅNDVERKSTEKSTILER I MINDRE OPPLAG OG SOM MØNSTERDESIGNER FOR TEKSTILINDUSTRIEN.



INDISK PÅ NORSK: Den ikoniske gammejakke til Sigrun Berg var inspirert av en indisk gjeterjakke. Det var en enkel konstruksjon og ble en bestselger på 1970-tallet.

FARGEPALETT: Hun designet en egen palett der fargene var samstemte og kunne brukes om hverandre. Sira-teppene kom også i ulike mønstre.

tepper fra Trysil blir en suksess i hovedstaden.

FRI SEX OG KJÆRLIGHET

Etter årene i Trysil, får ektemannen jobb i Skien. Sigrun og de to små sønnene følger med. I Skien får Sigrun og Per et nytt vennepar som forårsaker store forandringer i forholdet deres.

Den kvinnelige legen Nic (senere kjent som Nic Wall, pioner innen barnepsykiatri og kvinnen bak Nic Waals Institutt) og hennes ektemann, forfatter Sigurd Hoel, mannen bak skandaleboken «Syndere i sommersonn», er et frisinnet og radikalt ektepar som lever annerledes enn folk flest.

De legger ikke skjul på at de har en fri holdning til sex og snart innleder de to unge ekteparene et forhold på tvers

av sine ekteskap. Sigruns mann blir sammen med Nic mens Sigrun lar seg sjarmere av den beryktede forfatteren Sigurd. Etter en stund bryter Sigrun likevel med Sigurd og følger sin ektemann på nytt oppdrag, denne gangen til Haugesund. Men noe har gått i stykker mellom dem. Haugesund blir begynnelsen på slutten. Snart tar Sigrun med seg guttene og forlater ektemannen.

REISER FRA EKTEMANNEN

Bruddet med Per fører Sigrun inn i en depresjon. Nå står hun alene med to små barn, men selv om hun sliter psykisk, er hun fast bestemt på å skape et eget liv for seg og guttene.

Hun begynner på en ny utdanning, sender guttene fra seg på barnehjem og

til kostskoler, og blir selv elev på Kunstakademiet. Nå vil hun lære å male. Talentfull som hun er, gjør hun seg snart bemerket, og i 1934 får hun sitt første maleri antatt på Høstutstillingen. Maleriet ble til overmål også solgt. Det er en sårt tiltrengt anerkjennelse. Siden stiller hun ut på flere utstillinger sammen med andre etablerte kunstnere, og snart er hun en del av kunstnermiljøet i hovedstaden. Parallelt med den kunstneriske karrieren gjenopptar hun forholdet til Sigurd Hoel som hun fremdeles er forelsket i. Men Sigurd, som nå er skilt fra sin Nic, gifter seg plutselig med en ny kvinne, og Sigrun går på nytt inn i en mørk periode. Hva nå?

VAKRE RAULAND

En venninne blir redningen. Thora Vaa er gift med billedhugger Dyre Vaa og bor i Rauland. Thora er sykepleier og hun og Sigrun har flere felles venner. Thora har skrevet brev til Sigrun flere ganger og invitert henne til Rauland. Nå takker Sigrun ja, tar guttene med seg og flytter til den vakre Telemarks-bygda. Her stortrives snart

SIGRUN BERG ER REPRESENTERT MED SINE ARBEIDER BÅDE PÅ NASJONALMUSEET OG VED NORDENFJELDSKE KUNSTINDUSTRIMUSEUM. HUN ER OGSÅ KJENT FOR SINE STORE FARGERIKE RYER SOM HENGER PÅ VEGGEN I BODØ DOMKIRKE, SAMT TEKSTILARBEIDER I HÅKONSHALLEN OG I FLERE RÅDHUS LANDET RUNDT.

EN TURISATTRAKSJON: Vevestuen i Damstredet ble etter hvert en turistattraksjon der du kunne kjøpe både tepper og moteplagg, og slå av en hyggelig prat.



både Sigrun og sønnene. Det blir noen fine og minnerike år der Sigrun nok en gang involverer seg i et nytt og ukjent lokalmiljø, og hvor hun blir godt motatt. Hun tegner og vever, og i Rauland får hun rikelig tilgang på garn hun kan farge og veve for så å selge videre til forbindelser i Oslo. Men det er mørke skyer i horisonten.

Da krigen bryter ut i 1940 velger Sigrun å dra tilbake til familien, og da moren dør innreder hun en vevstue i kjelleren i farens hus. Han bor nå i Bærum. Sigrun vil stille for sin far samtidig som hun jobber for fullt.

I det kunstneriske miljøet i Oslo er hun godt kjent, og etter krigen begynner oppdragene å strømme på. Kongeskipet Norge skal overrekkes til kong Haakon, man trenger et teppe til interiøret, kan Sigrun levere? Den norske ambassaden i Stockholm trenger tekstiler, kan Sigrun bidra? Stadig oftere dukker det opp bestillinger både fra private og offentlige oppdragsgivere. Etter krigen er tekstilutsmysmyking i vinden og Sigrun jobber på. Også norske skipsredere vil ha en bit av henne. Fred Olsen er en av dem, han vil

ha tekstiler signert Sigrun Berg til to av sine skip som går i trafikk mellom Norge og England.

TIL INDIA

Sigrun fryder seg over alle bestillingene og ansetter nye veverker. Men med flere oppdrag, følger også tidspress og stress. Hun har fylt femti år og kjenner på behovet for forandring. I 1952 reiser hun til India, en reise som får stor betydning for både hennes fremtidige arbeider og fargebruk. Med seg hjem fra reisen har hun blant annet en indisk gjeterjakke i ull som hun nå omformer til å bli et særdeles ettertraktet plagg i Norge.

– *Jeg må innrømme at den så ganske så fæl ut, men vi gjorde den om i et annet materiale og tilpasset den våre forhold,* sier Sigrun da hun har tilpasset det indiske plagget til det norske markedet. Vel tilpasset blir jakken en stor suksess og fra da av omtalt som gammejakke, en jakke alle ville ha, og som benyttes både til hverdags og fest.

FÅR FAST JOBB

Sigrun er nå økonomisk ansvarlig for å

”

Jeg må innrømme at den så ganske så fæl ut, men vi gjorde den om i et annet materiale, og tilpasset den våre forhold.

lønne sine veverker og må stå på. En dag kommer imidlertid en dresskledd herre på besøk. Han har med seg et tilbud om fast stilling og Sigrun takker ja på flekken. Mannen er direktør for De Forenede Ullvarefabrikker, og han vil ha Sigrun som fast designer. Stillingen gir Sigrun en tryggere hverdag og økonomi til å flytte inn i nye lokaler med sine veverker samtidig som den også indikerer hvor høyt verdsatt hun er både som kunstner og aktør for norsk tekstilindustri.

Hun begynner et spennende samarbeid med kjente norske malere og



LEVD LIV: Boken om Sigrun Berg og hennes virke er spennende og spekket med flotte bilder fra tekstilkunstnerens mange arbeider.

UTSMYKKING: Sigrun fikk utallige utsmykkingsbestillinger, her med et teppe hun designet til Alstahaug kirke.

omformer maleriene deres på tekstiler samtidig som hun skaper en helt ny fargeskala med åtteogfjort farger til bruk på fabrikkene slik at alle fargene som blir benyttet, er garantert samstemte. Det blir levert gardiner til regjeringen og utallige scenetepper rundt i landet. Sigruns design blir kjent som en merkevare med høy kvalitet.

SUKSESSEN KOSTER

Etter hvert flytter Sigrun til det sjarmerende Damstredet i Oslo og fyller underetasjen med veverskene sine. Stedet blir både bolig, arbeidsplass og en turistattraksjon. Her designer og produserer Sigrun egne produkter samtidig som hun fortsetter med utsmykningsoppdrag for stat, kommune og private bestillere. I Sigruns vevstue blir det laget plagg som særlig den radikale venstresiden assosieres med.

De politisk aktive 68-erne er gode kunder, og radikale kjendiser liker å markere sitt ståsted med for eksempel et slips, en busserull eller vams, eller aller helst et lilla skjerf signert Sigrun. Suksessen når toppen på slutten av 1970-tallet, men den kommer med en høy pris.

Sigrun er kunstner og forretningsdame, feminist og forut for sin tid. Det

at hun skilte seg på 1930-tallet viser at hun våget å gå motstrøms. Også det faktum at hun i en toårsperiode følte hun måtte sende sønnene fra seg, vitner om et sterkt behov for å få realisert egne planer og utvikling mot et fremtidig ståsted.

”

Sønnene får aldri noe nært forhold til mor. I en periode på femten år vil ikke den ene sønnen ha noen kontakt med Sigrun.

SLÅR HÅNDEN AV MOR

I en årrekke mottar hun flere høyt-hengende priser og utmerkelser for sitt arbeid, men hun betaler dyrt. Sønnene får aldri noe nært forhold til mor.

Ifølge boken «Sigrun Berg Vev og Virke» av Liv Klakegg Dahlin er det særlig sønnen Paal som kutter kontakt med moren. Bruddet mellom mor og sønn varer i femten år.

Det er vondt for Sigrun å spørre

andre om hvordan det går med Paal og hans barn. Da den andre sønnen, Per, dør av et hjerteanfall, i godt voksen alder, blir Sigrun bare enda mer ulykkelig. Hun har selv hatt flere plager de siste årene, og like før bursdagen sin i 1982 begynner hun å klage over voldsomme magesmerter.

Hun blir innlagt på sykehuset for akutt operasjon der det oppdages langt fremskreden tykktarmskreft. Sigrun er så svekket at kroppen ikke tåler operasjon, hun dør på operasjonsbordet 18. mai 1982, 81 år gammel.

Etter Sigruns død overtar barnebarnet Eli Wendelbo ansvaret med å lede vevstuen i Damstredet. Men etter en bauta som farmor Sigrun blir det ikke lett. Moten er også i stadig endring og selv om vevstuen under Eli forsøker å henge med og utvikle nye produkter, går det ikke rette veien.

Jappetiden står for døren, ullskjerf og busserull er ut. På begynnelsen av 1990-tallet lukkes dørene til Sigrun Bergs vevstue for godt. Men i krysset mellom Damstredet og Akersveien i Oslo, ligger i dag Sigrun Bergs plass – til minne om en bauta i norsk tekstilkunst.

(Kilde: *Sigrun Berg Vev og Virke* av Liv Klakegg Dahlin)



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

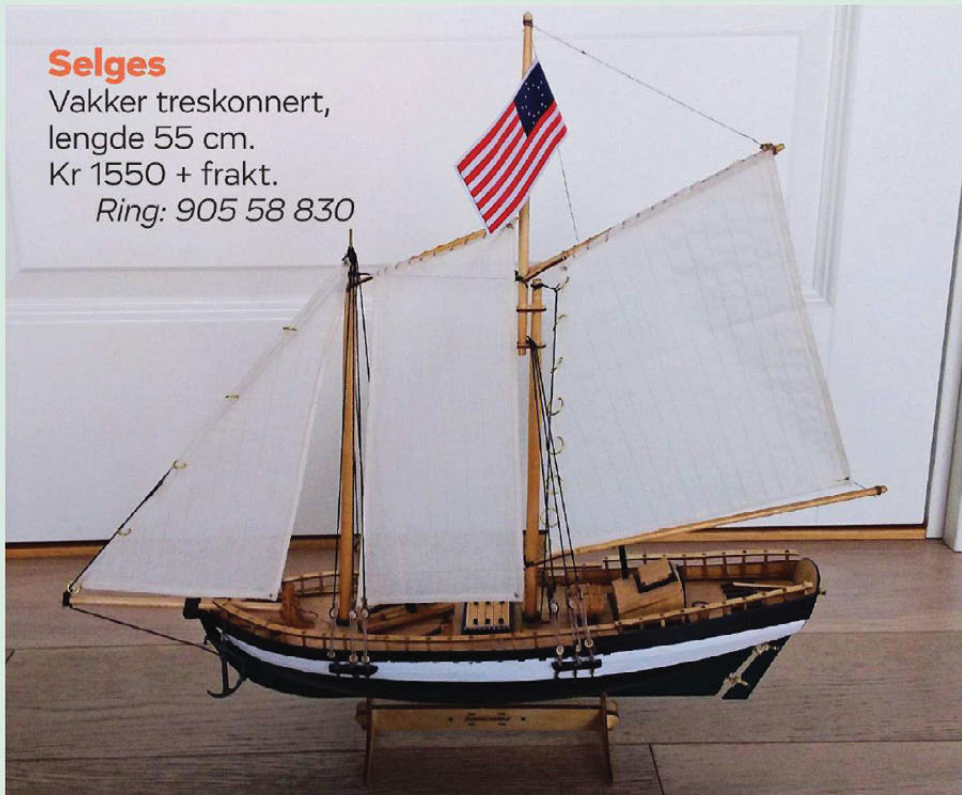


LOPPETORGET

LOPPETORGET@EGMONT.COM

Selges

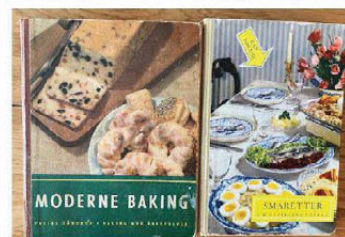
Vakker treskonnert,
lengde 55 cm.
Kr 1550 + frakt.
Ring: 905 58 830



Selges

To vakre, små blomstervaser
fra Hadeland. Kr 300 +
frakt.

Ring: 986 37 696



Selges

Selger to veldig gamle koke-
bøker. På den ene står det
kr 2 og på den andre kr 7.
Kr 150 + porto.

Ring: 930 65 608



Selges

Pent maleri av K. Kristof-
fersen. Bredde 81,5 cm og
høyde 62,5 cm. Pris kan
diskuteres.

Ring: 916 24 046



Selges

Gamle apotekerglass selges
billig.

Ring: 930 65 608



Kjøper

Er på jakt etter mønster til
dukkeklær. Kjøper også
Famosa-dukker som på
bilde.

Ring: 922 91 366



Selges

Treskåret klokke, 40 cm i
diameter. Kr 550.

Ring: 924 01 883



Selges

Malt trefat. Diameter 17,5
cm. Høyde: 6 cm. Kr 350
+ frakt.

Ring: 902 65 907



Selges

Strikke-
kjerring
kr 300 +
frakt.
Ring: 902
65 907



Selges

12 videoer, «Onedinlinjen».

Ring: 902 65 907



Selges

Heklet brikke, 54x32 cm.
Kr 300 + frakt.

Ring: 902 65 907

Har du noe du vil kjøpe eller selge? Send annonsetekst og bilder til loppetorget@egmont.com eller **Familien, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo**. Oppgi telefonnummer eller e-postadresse og pris. Familien har ikke ansvar for mulige uoverensstemmelser mellom partene. Bilder sendes ikke i retur. Annonsene kommer i både Hjemmet og Familien.



Selges

4 pingvinkrus fra Ole Anders Bottolfs. Kr 400 + pluss frakt.

Ring: 986 37 696



Selges

Hvem kusker ikke klinke-kulene? Kun kr 150 + porto.

Ring: 930 65 608



Selges

To gamle lester som ble brukt til hjemmeproduksjon av sko. Kr 200 + porto.

Ring: 930 656 08

Kjøpes

Hvitt forkle til Hardanger-bunad, ev. bare broderings-borden. Helst i lin.

Ring: 905 95 283

Selges

Bokserien «Sønnvind», 124, selges for kr 1000.

Ring: 905 14 059



Selges

Malt trefat selges. Ø 38,5 cm. Kr 750 + porto.

Ring: 902 65 907



Selges

Fin, gammel kakeform fra Egersund. Kr 200 + frakt.

Ring: 986 37 696



Selges

Pen veggglampett med prisme.

Ring: 916 24 046

Selges

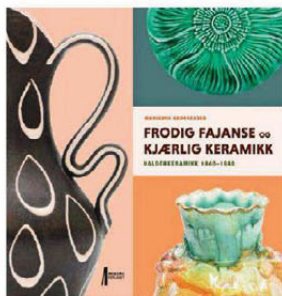
Pent brukt SUNNFJORD Norske Bunadsko, str. 36 selges. Kr 400 pluss porto.

Ring: 916 24 046

Selges

Norske og svenske danseband, CD-er med «Lirekassemelodier» frå 50-, 60- og 70-talet. Har også «Frem fra glemse-len». Kr 50 pr. stk. + porto. Har flere.

Ring: 971 06 380



Selges

Boken om Haldenkeramikk 1940-1980. Kr 270 + porto.

Ring: 901 43 965



Selges

Lekre dessertskåler i krystall med kvalitetsskjæringer. D: 16 cm. H: 3 cm. Har 11 stk.

Ring: 975 15 324



Selges

Pen Märtha-tallerken. Diameter 23 cm. Kr 350 + frakt.

Ring: 902 65 907

Selges

Nydelig kaffesett med kanne 0,5 liter, sukkerkopp og fløtemugge i 830 sølv. Nærmere 100 år gammelt. Kr 10 000 + frakt.

Ring: 928 67 108

Selges

26 bøker av Trine Angelsen, «Bredablikk», 32 bøker av Ellinor Rafaelsen, «Veien hjem», 12 bøker av Frid Ingulstad, «Ildkorset», 24 bøker av Anne Marie Meyer, «Nattsvermere», 40 bøker av Anne Marie Meyer, «Odelsjenta», 19 bøker av Trine Angelsen, «Gullburet». Kr 10 pr. bok + porto.

Ring: 993 15 171



Selges

Ny strikkejakke/kofte i Rau-maull. Str XL-XXL. Brystvidde 120 cm, lengde 67 cm, arm 48 cm. Strikket i Rauma finull. Kr 850 + porto.

SMS: 905 96 047



Selges

Rødt Maxi heklegarn 4 stk. Hjemmelaget klær til Barbie-dukker og Baby Born-dukke. Porto.

Ring: 473 83 448



Selges

Gardinkapper 130x27 cm. Runde duker ca. 105 cm, 80 cm, 76 cm, 35 cm. Dobbelte sengetepper.

Ring: 954 69 643

Selges

Stor og god lenestol med fotkrakk. Noe slitt på høyre armlene. Farge: Burgunder skinn. Kr 200.

Ring: 922 59 236



God helsehjelp starter med nødvendig informasjon om deg

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

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

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

Les mer om rettighetene dine på

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

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



Henrik Syse

Han er filosof, forsker,
forfatter og foredragsholder



FOTO: Nancy Bundt

Alle kan vi føle oss spedalske på grunn av våre feil, våre sykdommer eller vår annerledeshet.

Spedalsk, spedalsk, ropte man om de syke og fortvilte menneskene. Det sies at de spedalske ringte med bjeller, så friske folk skulle forstå at de var på vei – og slik kunne komme seg unna.

Kjære leser: Noe av det mest brutale som finnes, er å bli stengt ute. Det har skjedd gang på gang i menneskets historie, og de såkalt spedalske står som et tydelig eksempel. Hver tid synes dessverre å ha sine spedalske.

Det budskapet jeg skal få dele med deg i dag, handler om kampen mot slik utestengelse, og om håpet om inkludering, trøst og fellesskap.

For litt over 150 år siden oppdaget den norske legen Armauer Hansen leprabasillen, den som forårsaker spedalskhet. Dette var det første, avgjørende skrittet mot en effektiv behandling av lepra. Uten medisiner kan sykdommen deformere hender, føtter og ansikt og gi alvorlige funksjonsnedsettelse. Pasienter med synlige sår har alltid møtt smittefrykt og risikert utestengelse fra samfunnet.

Takket være Armauer Hansens pionerarbeid er leprabasillen for lengst utryddet her hjemme. Men ennå finnes den flere steder rundt i verden. Den japanske idealisten og diplomaten Yohei Sasakawa, som jeg har hatt gleden av å møte og har lært mye av, har viet store deler av sitt liv til å kjempe mot denne sykdommen – og ikke minst mot utestengelsen av mennesker som lider av den.

På Jesu tid var spedalskhet selve symbolet på fare. Frykten for smitten gjorde de spedalske til foraktede og fordrevne mennesker. Men Jesus gjorde noe helt annet enn menneskene rundt

seg: Han oppsøkte og inkluderte dem som var på utsiden. Han tilbød fellesskap og legedom.

Diskriminering og utestengelse av leprasyke fra samfunnet er også i dag et alvorlig problem. Ikke minst vanskeliggjør utestengelsen det livsviktige arbeidet med å finne de syke og faktisk hjelpe dem. Dette skjer til og med i en tid der smittefaren er nesten borte. Uten skjellig grunn stigmatiseres mennesker som mest av alt trenger omsorg og fellesskap.

I Matteusevangeliets 11. kapittel sier Jesus: «Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder, og jeg vil gi dere hvile. Ta mitt åk på dere og lær av meg, for jeg er mild og ydmyk av hjertet ...»

De spedalske som møtte Jesus, med sin sykdom og sin skam, opplevde nettopp dette. De møtte en som ikke var redd for å være sammen med dem, som sa at Guds rike tilhørte dem, og som kjempet mot utestengelse og skam.

Den kampen er like viktig i dag. Alle kan vi føle oss spedalske på grunn av våre feil, våre sykdommer eller vår annerledeshet. Kanskje forakter vi til og med oss selv?

Dagens budskap til oss er like krystallklart som det er håpefullt: Den forakten skal vi fordrive, for vårt verd er det samme, uansett hvem vi er.

La oss derfor i fellesskap ta opp kampen for inkludering og fellesskap – og ikke minst tørre å stille spørsmålet om hvem som er vår tids «spedalske», og som derfor så inderlig trenger vår omsorg.

Henrik

Familien

REDAKSJON

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid, ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF

Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIGE

HÅNDARBEID: Åse Myhrvold Egeland,

aase.egeland@egmont.com

MAT: Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

HAGE OG GRØNT: Anna-Lena Johansson,

anna-lena.johansson@egmont.com

HELSE: Eva Glorvigen, eva.glorvigen@egmont.com

ROMANER, NOVELLER, LESERFOTELLINGER:

Kristin Sigvaldsen, kristin.sigvaldsen@egmont.com

DESIGN OG REDIGERING

AD: Maria Smith Nygård

REDIGERER: Elisabet Oftedal

MARKEDSANSVARLIG

Lise Burud Bullen

Lene Margrethe Haanes Ingier

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik, kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR

Marianne Gram

ANNONSER

Ad.venture AS

christian@ad-venture.no Tlf.: 941 59 089

POSTADRESSE: Familien, Pb. 4980 Nydalen, 0441 Oslo

E-POSTADRESSE: familien@egmont.com

TELEFON SENTRALBORD: 22 77 20 00

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

HAR DU SPØRSMÅL OM STRIKKEOPPSKRIFTENE?

Ta kontakt med garnleverandørene som er nevnt i oppskriftene i bladet.

FØLG FAMILIEN PÅ NETT



Familien på nett:
familien.no



Facebook:
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)
Familien strikkegruppe
Familien barnestrikk



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

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

BLI ABONNENT PÅ: bladkiosken.no

På minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

TLF. HVERDAGER 08-16: 22 58 57 70

E-POSTADRESSE: abo-familien@egmont.com

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER: 1 år (26 nr.) kr 1143 (pristillegg utenfor Norden).

Som abonnent på Familien kan du også lese bladet på nettbrett og mobil i appen Flipp.

Familien kan ikke påta seg ansvar for manuskripter og bilder som sendes inn til redaksjonen uoppfordret. Bladet må ikke leies ut i ervervsmessig øyemed. Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres, og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. 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.



Søte fristelser med bær

Vi byr på 10 deilige kaker med friske bær du kan servere gjennom hele sommeren.



Bli med til vakre Lofoten og området rundt, og få de beste tipsene.

Strikk og hekle til baby barn, herre, dame og interiør.



40 SIDER
SOMMERLIG
HÅNDARBEID



VAKRE
SOKKER I
PASTELL



Strikk nytt og sommerlig mønster



– Verden hadde vært et bedre sted om alle hadde strikket, det er jeg helt sikker på, sier Vår Staude, den folkekjære programlederen på TV2. Hun omtaler seg selv som både strikkeglad og strikkegal.

LES OGSÅ

- EDEL HAR STRIKKET OVER 300 MARIUSGENSERE TIL BARN SOM TRENGER DET
- SLEKTHISTORIE I SJØKANTEN
- HELSE: BÆR ER SUNT FOR DEG
- HARDANGERSØM OG HEKLET LØPER

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus +

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur.

Meget enkel i bruk, i valgfri stilling.

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1003

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

Klarna

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS