

BEST PÅ HÅNDARBEID

Familien



**Saftige
fristelser**

**SENSOMMER
I HAGEN**

Håndarbeid
& IDEER

**28
sider**

Inspirerende håndarbeid

Bare i Familien



EVENTYRET PÅ DOVRE:
**Sønn er rektor
Mor er elev**

Alkoholen ble min trøst



Bevar roen

Selv om ferien for mange er på hell, trenger vi ikke å gi slipp på den gode sommerfølelsen helt ennå. Det er noe eget ved sensommeren når kveldene fremdeles er lyse og naturen sakte glir over i høstens vakre farger. Jeg prøver alltid å ta med meg litt av roen fra sommerferien inn i hverdagen, og fortsette med de små vanene fra sommeren som gjør godt – spise lette måltider, komme seg ut i naturen og ta vare på både kroppen og hodet.

I denne utgaven finner du flere matoppskrifter som passer perfekt når hverdagen starter opp igjen. Vi byr på mettende salater med råvarer i sesong, enkle hverdagsmiddager med kjøttboller og saftige kaker bakt med frukt og grønnsaker. Finn inspirasjon på side 22.

På side 21 får du en viktig påminnelse å huske å ta vare på deg selv, spesielt for deg som står nær noen som er syke. Å være omsorgsperson kan være en stor belastning, og da er det ekstra viktig å prioritere ting som gjør deg godt.

Ellers håper jeg du lar deg inspirere av den frodige sensommerhagen på side 4 eller drømmer deg bort til det sjarmerende småbruket som nå er blitt besøkgård på side 86. Det er bare å kose seg med denne utgaven – og alt det fine som venter utover sensommeren og høsten.

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

FORSIDEFOTO: WENCHE HOEL-KNAI STYLING: JAN GUNNAR SVENSON

*Even var berre 17 år
då han tok turen til
Gudbrandsdalen for
å lære treskjerjing. I
dag er han både lærar
og rektor ved Hjerleid
handverksskule*

Side 12



22

Møt hverdagen med enkle middagsretter og søte kaker

86

Bli med til småbruket på Bøkne



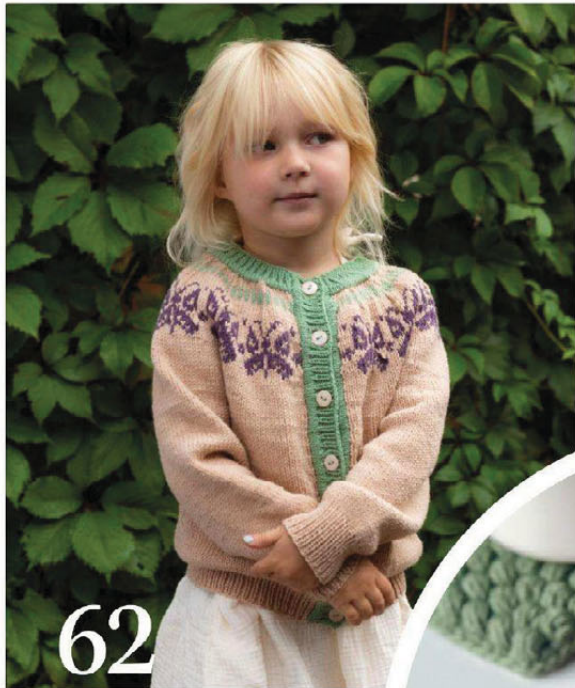
FAMILIENS FACEBOOK-GRUPPER
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk
FAMILIEN PÅ FACEBOOK
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)



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

Innhold

NR. 16 • 1. AUGUST 2025



62

Strikk til barn og baby



44

Lekker mønsterstrikk i mykt garn

42

Enkelt
håndarbeid
til hjemmet

REPORTASJER

- 12** Even fant både håndverk og kjærlighet
- 21** Helse: Vær snill med deg selv
- 70** Strikkekraft
- 86** Gleden ved gårdslivet

KRYSSORD

47–54

HÅNDARBEID

- 33–67**
- 68** Åses lune hjørne

MAT

- 22** Sunt og godt
- 24** Hverdagsfavoritter med kjøttboller
- 29** Bak med frukt og grønt

DE GRØNNE SIDENE

- 4** Idyll i kolonihagen
- 10** Hagepostkassen

LESELYST

- 76** Eplegården (6:6)
- 80** Det hendte meg: Alkoholen ble min trøst
- 82** Novelle: Blomstring i august

STORT OG SMÅTT

- 16** Mitt øyeblikk: Lesernes bilder
- 20** Helsenytt
- 75** Ukens sitat
- 94** Loppetorget
- 97** Tro & liv

Mye
på liten
plass



HAGEGLADE: Varme pledd sikrer både kjølige sommerkvelder og kalde vårdager. Kjell (t.v.) og Nils tar seg en pust i bakken.



DRØMMEHAGE: For en idyll!

IDYLL I KOLONIHAGEN

Nils og Kjell i Solvang kolonihage vant Oslo kommunes hagepris. Det er lett å se!

TEKST OG FOTO: JANE ØDEGAARD

Nederst i hjørnet av Solvang kolonihager ligger nå Oslos flotteste hage med biologisk mangfold. Det første man møter i denne hagen er en installasjon med formklipt tuja som vitner om hageeiere med mye humor. Ellers har parsellen bærbusker, flere sorter plomme- og epletrær, bugnende grønnsakbed, men først og fremst masse nydelige blomster. Hovedinteressen til Nils Rydland og Kjell Benjaminsen er blomster. De sår 80–90 ulike frøslag hvert år, blant annet sommerblomster, nye stauder, krydderurter, pryddress og grønnsaker.

– Er det noen blomster dere må ha?
– Mange! Er glade i høstanemone, solbrud og kattehale. Georginer er viktig, vi har mellom 25 og 30 ulike sorter. Vi prøver å tenke på farge-

sammensetning, men som oftest tenker vi at i en hage passer alle farger sammen. Det er stadig små og store endringer og det er ingenting igjen av den hagen vi overtok for over 20 år siden. Vi bruker selvsagt ingen kjemiske plantevernmidler. Vi sprøyter med grønnsåpevann med litt salmiakk direkte på bladlus, og vi plukker brunsnegler. Vi gjødsler med kompost så langt vi har, men vi bruker litt plengjødsel, så helt økologiske, det er vi ikke, sier Nils.

Det er også et rikt insekts- og fugleliv i kolonihagen, og de har besøk av rådyr nesten hver dag, gjerne 3–4 stykker.

– Vi hadde rødbeter i flere år, men rådyrene spiser alt som kommer opp. Vi sier at å dyrke rødbeter blir fort rådyrt! Vi kunne selvsagt brukt nett, men det har vi ikke gjort. Ellers er →



TAGETES: Også kalt fløyelsblomst, er en anvendelig plante. Her er sorten 'Burning ambers' sammen med kattehale.

SAMPLANTING: Helt foran lyser solhatt og georginer opp. Bak duftende blomstertobakk «Lime Green» og praktsolbrud, hagepoppelrose, reveamarant, og rød hestemynte.

Hagepris

Oslo kommune vil påskjønne hager og grøntanlegg som bidrar til å gjøre Oslo til en grønn, vakker, sunn og menneskevennlig by. Nils Rydland og Kjell Benjaminsen i Solvang kolonihage fikk prisen for «Årets hage med fokus på biologisk mangfold» i 2021.





SELVDYRKET: I den idylliske grønnsakhagen dyrker de gulrøtter, purre, nepe i tillegg til noen andre «gjestegrønnsaker» som varierer fra år til år. Bak frister epletreet med ukjent eplesort.



TUJA: – Da vi overtok, var dette en nesten 6 meter høy tuja med greiner helt ned til bakken. Etter et par år hadde vi tenkt å fjerne den og startet med å fjerne de nederste greinene for å komme inn til stammen. Dette er så langt vi kom første dag og vi oppdaget at den hadde mange stammer. Siden har den stått slik, men nå friseres den hver vår og holdes på 4 meter. De to små oransje figurene er trerøtter som er tørket og spraymalt og satt opp ned i bedet, forteller Nils.



INSEKTVENNLIGE BLOMSTER

Prydtobakk, solhatt, solsikke, løvemunn, solbrud, enkle georginer, fløyelsblomst. Og så har vi masse løvetann på utsiden av gjerdet.

DAMEBESØK: Dama som titter frem bak georginer og småblomstret tagetes/ kryddertagetes heter Nille, etter butikken der de møtte henne første gangen.

purre den mest takknemlige grønnsakstypen. Rådyrene skyr alle planter som lukter løk og det er lite og ingen andre typer skade. Vi har også en del gulrot. Plommer er favoritten blant frukt, bringebær blant bær, sier han.

EKSPERT PÅ KOMPOST

Her komposteres alt hageavfall med unntak av tykke greiner. De store greinene henter Oslo kommunes kvistbil i kolonihagen. I hagen har de

både varmkompost og kaldkompost.

– De første årene hadde vi en liten kompost-binge og spadde den om flere ganger i løpet av sommeren. Nå har vi varmkompost i tillegg til fire kaldkompostbinger, to til årets kompost, en til fjorårets kompost og en til to år gammel kompost. Så å si alt hageavfall klippes opp før det havner i bingen, og vi vannet komposten i tørre perioder. Om vinteren dekker vi den med presenning for å redusere avrenning. Vi spar den



INSEKTER: Her koser både humla og bien seg i en halvfyllt georgine, dyrket fra frø for 10–12 år siden.

ikke om lenger, kun når vi flytter årets kompost til fjorårsbingen og fjorårets kompost til bingen for to år gammel kompost. Alt plenress samles opp og brukes i komposten. Det kunne selvsagt ligget og gitt næring tilbake til plenen, men nå bidrar det i stedet til å få fart på komposten, sier Nils.

- Til slutt hvor gjevt var det å vinne Årets hage-pris med søkelys på biologisk mangfold?
- Alltid kjekt med en påskjønnelse og at det

vi gjør blir lagt merke til. Vi får jo også stadige hyggelige kommentarer fra forbipasserende. Etter vår mening er det veldig viktig at Oslo kommune stiller areal til rådighet for kolonihager i Oslo. •



LYSER OPP: Her henger det et femtitalles lykter. Den gamle sykkel har fått et lag med oransje spraymaling. De store bladene foran er bronseblad og parasollblad.

Få laaang blomstring

Tre ting er viktig: Knipe visne blomster, knipe visne blomster og knipe visne blomster! Og så kan du selvsagt skjære en del før de visner til buketter eller dekorasjoner.





PUSTEPAUSE: Innimellom hagearbeid er det tid for å nyte litt også.

KRUKKEHAGE: I fontenen ligger det kavler, og i krukken til høyre en liten praktspragle. I den store blå krukken en japansk viftelønn, omkranset av solknapp. Paret er redd for at viftelønnen skal fryse. Den er derfor plantet i en liten plastpotte som tas inn om vinteren. Røtter og greiner beskjæres hvert år for å begrense veksten.



HARMONISK: Rosa skjønnheter som høstanemone og sommerblomsten pyntekorg.

NOMINER EN HAGE

Oslo kommune har premiert hager siden 1921. Har du eller noen du kjenner fortjent prisen? Tildelingen skjer på høsten. Les mer på oslo.kommune.no

STØDIG: Solbrud er en takknemlig og herdig staude, høy og kraftig og trenger ingen oppbinding, finnes i flere farger og blomstrer lenge.



OVERVINTRER: Georgineknollene må tas opp om høsten og lagres frostfritt. Med ca. 25–30 sorter kreves det et sinnrikt system for å holde styr på enkle og fylte blomster, farger og høyder.



August



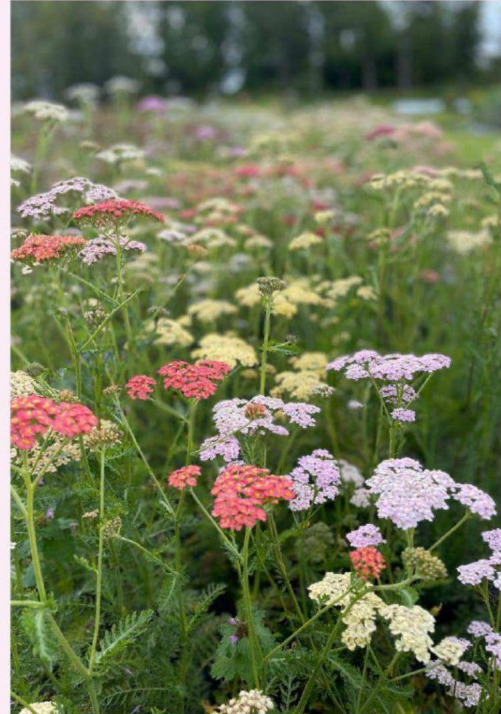
JANE ØDEGAARD

I august kan det iblant oppstå noe som engelsmennen kaller «the hungry gap» i hagen. Et mellomrom mellom forsommerblomstringen og den tidlige høstens stauder der plutselig ingenting blomstrer. Ettårige sommerblomster som solsikke, zinnia, pyntekurv (bildet over) og sommeraster redder med sine sterke farger. For ikke å snakke om dahliaene!

SELVPLUKK: Lykken er å dykke inn i en åker full av herlige solsikker! Plukk en stor kurv og pynt opp hver en krok med gul glede.



VIBEKE SVENNINGSEN



ANNA-LENA JOHANSSON

FAVORITTEN: Ryllik *Achillea millefolium* har kommet i mange fine varianter til hagen de siste årene, for eksempel Milly Rock-serien som har sorter i flere vakre farger. Perennen er enkel å dyrke og trives i bedet men er også en kjempefin potteplante. Den er elsket av bier, humler og sommerfugler. Holdbar som snittblomst og fin som eternell. Samplant med prydgress for en vakker kombinasjon!

1. Gjødsevanne sommerblomster i potte.
2. Knip av visne blomster på ettåringer, stauder og roser for å stimulere dem til å produsere flere blomster.
3. Glem ikke å høste alle grønnsaker og bær! Det som ikke spises direkte kan spares i fryser, tørket eller tillaget på ulike måter.
4. Del vårblomstrende stauder for å få flere og for å hindre at de står for tett.
5. Skap nye bed!
6. Så ny gressplen, eller reparer hull og flekker i den gamle plenen.
7. Flytt planter du vil etablere på et annet sted.

**DETTE
KAN DU
GJØRE NÅ**



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

Jeg har lagt bort støttestrømpene

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

Oppdaget en annonse for Wonder Legs

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



tunge og trette ben.

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

Lettere gange

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

Undersøkelser av furubark fra områder rundt Middelhavet



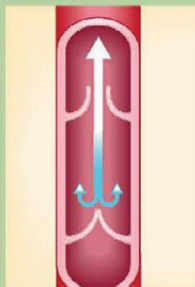
Forskere har testet de naturlige planteforbindelsene i furubark gjennom mer enn 200 undersøkelser. 27 av disse er spesielt testet for virkning med hensyn til å støtte oppunder funksjonen til vener og kapillærer.



DERFOR ER WONDER LEGS SÅ BRA!

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

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



Her kan du kjøpe Wonder Legs

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

med24.no



sunkost



life



www.newnordic.no
Online Store

Bestill hjem i dag!

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

**Kan også kjøpes der
du kjøper helsekost**

FAMILIE: Det har skjedd mykje i livet til Even sidan han kom til Dovre for 20 år sidan. Sjølve fundamentet er naturleg nok familien. Frå venstra kona Nina, Marielle (11), far sjøl, Emma (3) og Rune Matheo (8).





LUKKELEG PÅ DOVRE

Even fann både handverket og kjærleiken

Som 17-åring reiste Even Slette Hansen til Gudbrandsdalen for å lære treskjerjing. I dag er han både lærar og rektor ved Hjerleid handverksskule – og har funne kjærleiken med kona Nina. Dei siste to åra har også mora hans vore elev ved den same skulen.

TEKST: OVE KIRKESTUEN FOTO: OVE KIRKESTUEN OG PRIVATE

Even var berre 17 år gammal då han tok den lange turen frå Bergen til Gudbrandsdalen for å lære treskjerjing. Kul var han òg, med saggebukser og ein lang, mørk lugg. Sidan 2016 har han vore lærar i treskjerjing og møbelsnikring – det òg på Hjerleid. Inneverande og dei to neste skuleåra vikarierer han dessutan som rektor. Så langt har det gått bra, men han likar ikkje alle møta.

– Dei er dritkjedelege! Men eg er godt i gang med å realisere noko av det eg brenn for: marknadsføring av den flotte skulen vår, yrkesretting av fellesfaga og Ungt Entreprenørskap.

Korkje Even eller mora brukar store ord. Difor gjer dei ikkje noko nummer av at han er rektor og ho er elev.

– Det viktigaste er at Even har det

bra. Dessutan er det kjekt at han får prøve seg, seier Margit.

NYSGJERRIG OG LEIKEN KOMET

Og det er liten tvil om at Hjerleid no har ein nevenyttig rektor. Ifølgje Boni Wiik, Even sin mentor i treskjerjing, var Even ein leiken og nysgjerrig komet innan tradisjonshandverk.

– Han var utruleg inspirerende å samarbeide med. Eg hadde kanskje ein vag idé som vi drodla over på ein serviett, og før eg visste ordet av det, hadde Even sett ideen ut i livet. Det er det berre Even som kan! Utsmykkinga av verdas største vikingskip, Draken Harald Hårfagre, føregjekk mykje på det viset. Dessutan har eg alltid sett føre meg Even som lærar på Hjerleid. Han er som skapt for det, sa Wiik for nokre år sidan.



MOR OG SØNN: Da Even klatra i trea heime i Londalen, såg nok ikkje mor Margit for seg at ho skulle bli elev ved same skulen som sonen er lærar og rektor. I år tek ho tradisjonsmåling. I fjor stod saum og tekstil på timeplanen.

Etter fullført læretid fekk Even ansvaret for å lage ny portal til meisterhuset ved Stoltz' reperbane i Sandviken – ein staseleg villa frå 1808 i Louis-seize-stil. Andre kjende bygningar med same arkitektur er Stiftsgården i Trondheim og Eidsvollbygningen.

– Utfordrande og svært lærerikt. Ekstra stas at det var til heimbyen Bergen, seier Even.

Dei seinare åra har han òg vore fagansvarleg for skjeringa på to andre større prosjekt. Det eine var portalen til ei staseleg kyrkjedør i Telemark. Men det aller største var likevel å lage ein kopi av portalen til Urnes stavkyrkje. Ekstra stas for to av Even sine læringar, Eskil Fjell og Thom Kelly, som fekk ta del i dette ærefulle oppdraget frå Fortidsminneforeninga. Sistnemnde er nemleg eigar av denne spesielle kyrkja frå 1130-talet. Ekspertar meiner at portalen er enda eldre.

Dessutan synest det som om Even treng å ha fleire jarn i elden. I 2018 starta han og kameraten Njål Andreassen ei bedrift som i hovudsak produserer møblar og innreiingar.

ARVELEG BERIKA

Berre eit steinkast frå kontoret til Even lærer mor Margit tradisjonsmåling. Året før stod saum og tekstil på timeplanen, og interessa for handverk og husflid ligg utan tvil i slekta. Til dømes dreiv bestefaren til Even (Margit sin far) entreprenørfirmaet Malvin Nævdal og Sønner. Margit gløymer aldri at ho og dei seks syskena hennar fekk vera



2025: Even Slette
Hansen sammen med
Elias, elev ved skolen.

”
Mykje har skjedd i livet til Even sidan han kom til Dovre for 20 år sidan. Sjølve fundamentet er familien.

med faren på byggjeplassar.

– Utstyrt med verktøy, spikar og plankar, saga og hamra vi laus i ung alder! Dessutan bygde vi hytter både i hagen, i skogen og på fjellet, sommar som vinter. Mora mi, som òg var flink til å måle, lærte meg å sy.

Men det er fleire hendige folk i Even si slekt. Forutan bestefaren Malvin, er faren, Tor Magne Hansen, og fire onklar snikkarar. Den eine broren til Even er grafisk trykkar, medan den andre er

industri- og automatiseringsmekanikar. Om ikkje det var nok, så er syskenbarnet Trond Oalann restaureringshandverkar.

FOR MYKJE TEORI I SKULEN

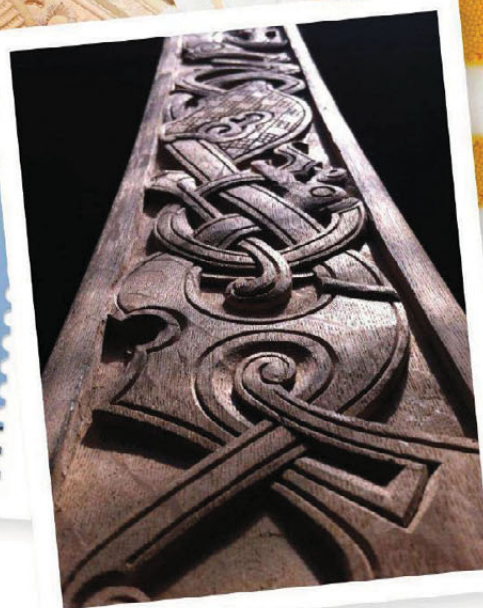
Utan dette miljøet er det lite truleg at Even hadde kome dit han er i dag. Ein teoritung grunnskule passa nemleg ikkje ein ung gut med dysleksi. Sjølv om lærarane og rådgjevaren ved Garnes ungdomsskule gjorde sitt for å hjelpe



STORT ANSVAR: Det første store arbeidet. Even fekk ansvaret for, var å lage ny portal til meisterhuset ved Stoltz' reperi i Sandviken. Ein staseleg villa frå 1808 i Louis-seize-stil.



STORE ARBEID: På slutten av læretida i treskjerjing var Even med å lage dekor på verdas største vikingskip, Draken Harald Hårfagre. Med ei lengde på 35 meter er det bygd som eitt av sagatidas storskip. Den storslegne farkosten vekte så mykje oppsikt at den også fekk sitt eige frimerke. (Foto: Posten Norge)



VIKINGTIDEN: Dekor som Even laga til vikingskipet Draken Harald Hårfagre.

Even, vart ikkje karakterane i matematikk, naturfag, norsk og samfunnsfag dei beste. Gym og sløyd, derimot, likte han særst godt, og han skulle gjerne hatt fleire timar i desse faga.

– Då hadde motivasjonen vore ein heilt annan. Men uavhengig av dysleksi og andre vanskar bør handverk bli ein viktig del av grunnskulen. Å kunne skape noko er viktig for alle – òg dei teoretisk flinke. Ein viktig grunn til at mange droppar ut av vidaregåande, er ein altfor teoretisk barne- og ungdomsskule. Ti keisame år gjer noko med eit ungt sinn. Dersom forholda i heimen heller ikkje er bra, er det ikkje lett å vera ung, meiner Even.

Mor Margit meiner òg at dagens grunnskule er for teoretisk.

– Ja, utan tvil. Det er trist at det er slik. Vi har barnebarn som heilt klart

hadde trivest betre i ein meir praktisk skule. Statusen til kunst og handverk treng difor eit kraftig lyft, seier ho.

HEIMLENGSEL

Men det var på håret at livet og karrieren til Even tok ei anna lei. Etter at han kom til Dovre hausten 2005, likte han treskjerjinga med det same, men det sosiale gjekk ikkje så bra.

– Eg mistreivst, og utpå hausten pakka eg kofferten – klar til å reise heim att. Men plutsleg ein dag ringde ein jamnaldrande dovrings og lurte på om eg ville vera med i alpinbakken. Då var det gjort. Eg fekk gode kameratar innan snøbrettmiljøet på Dombås.

– Ei nyttig erfaring for meg som rektor og lærar, for det ser ut til at stadig fleire unge slit med den psykiske helsa i våre dagar.

– Kva har betydd mest for deg desse

20 åra på Dovre?

– Eg har ein familie som eg er svært glad i, og eg har fått høve til å utvikle meg fagleg. Dessutan har vi ei bedrift som viser at skule og næringsliv kan dra veksjar på kvarandre. Difor prisar eg meg lykkeleg over at eg vart verande på Dovre, seier Even.

Året var 2010 då Even stakk innom den lokale puben ved foten av Dovrefjell. Der dukka det opp ei blid og venleg jente som heitte Nina Kari Slette, og det tok ikkje lang tid før ho og Even fann tonen over ein halvliter. Dans vart det også. I dag har Even og Nina tre barn, og dei har kjøpt seg hus på Dombås med panoramautsikt til nabokommunen Lesja. I sommarferien pleier dei å reise vestover for å besøkje Even sin familie i Bergen. Slik også denne sommaren.



VED: REDAKSJONEN



Sommeridyll

Erna Larsen viser stolt fram bilde fra deler av hagen sin. Her tenker jeg det blir fantastisk å kose seg gjennom hele sommeren. God sommer!

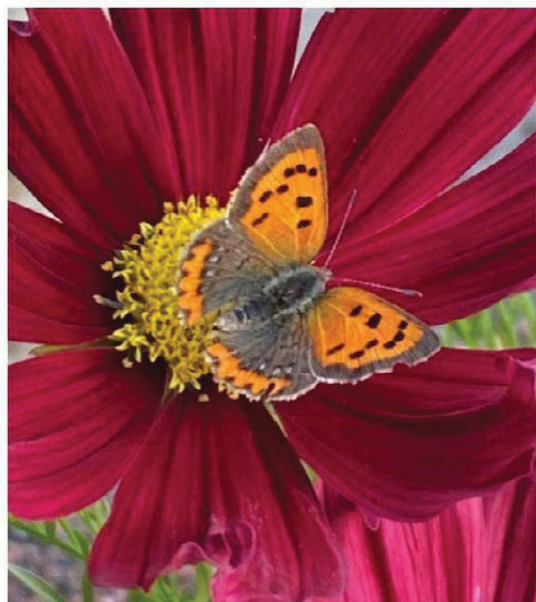


KULTURMINNE

Helleren i Jøssingfjord er et kulturminne i Sokndal, Rogaland. Under det utstikkende fjellet innerst i fjorden finnes bosetningsspor helt tilbake til steinalderen. Husene som Svein Dag Sørland så flott har fotografert her, er fra 1800-tallet.

I full blomst

Rhododendroen blomstrer i Hønefoss og Irene Kristoffersen har fotografert dette flotte eksemplaret. Navnet rhododendron (rhododendron) er fra gresk rhódon «rose» og déndron «tre», også kalt alperose.



Slå ut vingene

Wenche Tønnessen ønsker alle en god sommer med denne flotte sommerfuglen som var på besøk i hagen hennes. Et blinkskudd!

Knips
i vei og få
Flax-lodd!



HAR DU TATT ET BILDE SOM DU GJERNE VIL DELE MED FAMILIENS LESERE?

Motivet velger du selv, og husk å fortelle litt om det du har tatt bilde av.

Alle bilder som kommer på trykk premieres med ett Flax-lodd hver.

Bidrag sendes til: familien@egmont.com

Merk emnefeltet med «Mitt øyeblikk», husk også å oppgi din postadresse.

Trett og utslitt

I de 10 siste årene har Bente vært veldig plaget av urolige og kriblende ben. -Det var så ille at jeg ikke kunne besøke noen, og jeg var helt utslitt av mangel på søvn. Jeg har prøvd alt, også alle magnesiumproduktene jeg kom over, men ingenting hjalp. Nå har jeg tatt magnesium malate™ fra New Nordic i 3 uker, og kriblingen i bena har forsvunnet. Det er som om jeg har fått et nytt liv.

Slutt på kriblende og urolige ben

Bente er 70 år, og har jobbet som sykepleier hele livet. -I de 10 siste årene har jeg vært veldig plaget av urolige og kriblende ben. Både søsteren min og min nå avdøde mor hadde det samme problemet.

-Jeg har vært i kontakt med flere eksperter, som

ikke har kunnet hjelpe meg. Det er virkelig tøft å ikke kunne besøke familie og gode venner fordi plagene i bena gjorde at jeg ikke klarte å sitte stille.

Trett og utslitt i mange år

-Det var aller verst når jeg lå og skulle sove. I mange år har jeg vært så trett

og utslitt at jeg knapt har kunnet holde meg oppreist. -Flere ganger har jeg vært tvunget til å gå ut i vinterkulden med bare ben eller ta et varmt bad. Det var det eneste som til en viss grad kunne redusere plagene i bena.

Leste om magnesium malate

-Jeg leste om magnesium malate™ fra New Nordic, og bestemte meg for å kjøpe en boks. Jeg tar 3 kapsler hver dag.

Nå sover jeg om natten

-Allerede etter 3 uker med magnesium malate™ sover jeg gjennom hele natten. Nå kan jeg også ligge i sofaen og se på TV, noe jeg ikke har gjort på 10 år. Det er helt fantastisk. Det er som om jeg har fått et nytt liv. Jeg kan varmt anbefale magnesium malate™!



Allerede etter 3 uker med magnesium malate™ sover jeg gjennom hele natten.



Vil du også prøve magnesium malate™? magnesium malate™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.

- KÅRET SOM BEST I TEST! magnesium malate™

magnesium malate™ fra New Nordic fikk en suveren første plass blant 8 magnesiumtilskudd på forbruger-test.dk. Kapselen inneholder magnesiumkilden magnesium-malat, som er en fruktsyre som stammer fra epletsyre. Det betyr at den er organisk bundet, og ikke kan fremstilles i et laboratorium. Magnesium bidrar til en normal muskelfunksjon og reduserer tretthet og utmattelse. magnesium malate™-kapselen inneholder også fransk maritim furubark samt sort og lang pepper, som støtter opptakelsen av andre urter. Pass på at du får med deg den originale magnesium malate™-kapselen fra New Nordic når du handler. Se etter sølvtrelogoen foran på etiketten, et anerkjent kvalitetsstempel for mennesker over hele verden.



Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

life sunkost med24.no

Ikke la svette komme i veien for livet

Ekspert-antiperspirantene
for høye nivåer av svette
og lukt



Langvarig effekt
opptil fem dager



Legeanbefalt
aktiv ingrediens
for overdreven svette



PÅFØR OM KVELDEN
BESKYTTER I FLERE DAGER
VIRKER FOR LIVET



ap•tera FARMASIET

Boots Apotek

Påfør om kvelden

Perspirex-antiperspiranter må påføres riktig for å oppnå best mulig resultat. Påfør om kvelden, når svettekjertlene er minst aktive, på tørr og uskadd hud. Vask av med såpe og vann om morgenen. Dette vil ikke påvirke effekten av Perspirex.



1 Påfør fire strøk på ren, uskadd og helt tørr hud. Hvis nødvendig, bruk en hårføner for å sikre at huden er tørr. La det tørke.



2 Påfør Perspirex før leggetid. La den virke mens du sover, når svettekjertlene er minst aktive.



3 Vask med såpe og vann. Dette vil ikke påvirke effekten av Perspirex.



4 Ingen behov for å påføre på nytt. Perspirex beskytter i opptil 5 dager, uansett om du bader eller dusjer.

Den aktive ingrediensen: Aluminiumkloridheksahydrat er svært effektiv mot overdreven svette. Likevel kan den forårsake lokal hudirritasjon, spesielt når den påføres feil. Derfor har Perspirex lagt til et hudpleiesystem i Comfort- og Original-variantene, noe som resulterer i redusert irritasjon.*



Skann og se hvordan du påfører

Den enkle løsningen på kraftig svette

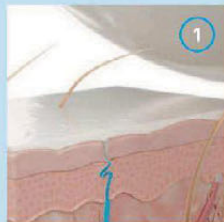
Kraftig svette og lukt kan være så hemmende at det påvirker sosiale situasjoner, det å finne en partner, eller prestere på jobben. Men det finnes en enkel, livsforandrende løsning: Perspirex ekspert-antiperspiranter for høye nivåer av svette og sterk lukt.

“ Mer enn 90 % av brukerne synes det er enkelt å integrere produktet i kveldsrutinen sin.**

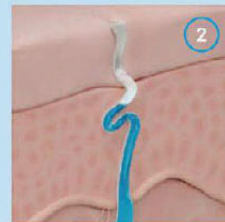
Beskytter i flere dager

Perspirex beskytter i opptil 5 dager og er vannbestandig, slik at brukeren kan dusje, svømme og utføre daglige aktiviteter uten avbrudd.

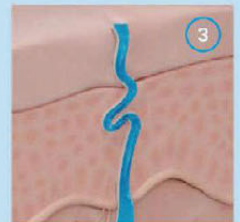
“ 86 % av brukerne vil anbefale Perspirex Comfort til en venn.**



1 Perspirex-formuleringen påføres med den aktive ingrediensen aluminiumklorid.



2 Den aktive ingrediensen aluminiumklorid danner en midlertidig gel-plugg når den kommer i kontakt med vann og proteiner i svettekanalen.



3 Gel-pluggen forsvinner etter 3-5 dager ved naturlig avstøting av døde hudceller.

Virker for livet

Perspirex er den lille, men effektive løsningen som hjelper brukere til å leve et liv med mindre svette, lukt og emosjonelt stress.

Alle Perspirex-antiperspiranter inneholder aluminiumklorid, som er en av de mest effektive aktive ingrediensene som brukes i antiperspiranter. Til tross for en lavere konsentrasjon av aluminium i Perspirex-antiperspiranter, har tester vist en betydelig høyere effektivitet for Perspirex-produkter, sammenlignet med antiperspiranter med andre mer vanlig brukte kombinasjoner av aluminiumsalter.



“ Mer enn 85 % av brukerne mener at produktet "gir frihet fra å bekymre seg for svette."*** **

*Ryggstudie av ProDerm Institute, 72 timer, 2 påføringer.

** Selv-evaluering av brukerstudie på 208 forbrukere, ulike hudtyper, produktapplikasjon i 14 dager. Studien ble gjennomført i Storbritannia i 2024.



Lindrer

Å være ute i naturen er bra for den fysiske og mentale helsen vår. Nå har forskerne funnet ut at å se på vakre naturbilder og høre lyder fra naturen kan lindre smerter. Noe av årsaken kan være at naturen fanger oppmerksomheten vår hvis vi har vondt, og leder bort fra følelsen av ubehag og smerte.

Kilde: Forskning.no



LEAMUS

Årsaken til leamus kan være stress og søvnmangel. Nok søvn vil kan forebygge. Yoga og meditasjon kan også hjelpe.

Kilde: NHI



Slik får du hvilepuls på flyet.

Har du det slik at timene i luften er en lidelse? Du er ikke alene, for 15–20 % av befolkningen opplever angst og ubehag i fly. Sørg for å sitte langt fremme i flyet, der er det mindre lyd og mindre bevegelse ved turbulens. Du sitter også tett på kabinpersonalet, noe som kan oppleves trygt. Gi beskjed til personalet om at du har flyskrekk. Da vil de hjelpe deg underveis.

Kilde: Norwegian.no



BARBENT

Det er flere grunner til å slippe føttene fri i sommer. Du får bedre blodsirkulasjon. Huden blir sterkere. Nervesystemet trigges og får dermed øvd seg litt. Muskulaturen blir styrket når du bruker føttene på en annen måte. Og ikke minst blir balansen bedre.

Kilde: NRK.no



SNILL: Tenk på at du må være like snill med deg selv, som du er med pasienten.

Vær snill med deg selv

Også omsorgspersoner trenger omsorg. Det er fort gjort å glemme å ta hensyn til deg som står rundt den syke.

TEKST: SIDSEL JØRANLID
FOTO: GETTY IMAGES

De aller fleste vil i løpet av livet oppleve at en som står dem nær, enten som venn eller i familie, blir alvorlig syk. Det er både krevende og en vond situasjon. Plutselig dreier alt seg om den som er syk, og det blir mindre oppmerksomhet på de som blir berørt.

Men omsorgspersonene kan også bli slitne. Reaksjoner som bekymring og redsel, mangel på energi og problemer med å sove, er vanlig. Derfor er det viktig at også de pårørende får hjelp, støtte og avlastning. Hva man trenger, vil være individuelt. **Men det er også flere ting du kan gjøre selv:**

- Være åpen med venner

og slektninger om hvordan du har det.

- Spise sunt og ha regelmessige måltider.
- Sette av tid til fysisk aktivitet og ting du liker å gjøre.
- Sørge for å få nok søvn.
- Skaffe deg oversikt og kunnskap om symptomer og behandling.
- Kontakte en pasient- og

likepersonorganisasjon, eller en frivillig organisasjon.

- Prate med noen fra et aktuelt tros- eller livssynssamfunn.

Husk: Lytt til kroppen og legg merke til eventuelle endringer. Kontakt fastlegen din hvis det er noe du lurer på.

Kilde: Helsenorge.no

INFORMASJON

Som nærmeste pårørende har du rett til informasjon i den grad pasienten gir tillatelse til det. Pasienten kan utpeke flere til å være nærmeste pårørende. Pasienter over 16 år bestemmer som hovedregel over sine egne helseopplysninger. Samtykket fra pasienten avgjør hvilken informasjon du som nærmeste pårørende har rett på.

Kilde: Helsenorge.no

RÅVARER I SESONG

Sunt og godt

Nyt alle de fargerike og gode grønnsakene i sesong og kos deg med disse mettende salatene.

OPPSKRIFTER OG FOTO: HANNE BUXRUD



Smart

Ønsker du friske salatblader eller rucola i denne salaten, er det lurt å legge dette på toppen til slutt, etter at alt det andre er vendt inn. Salatblader faller lett sammen hvis det ligger for lenge etter at dressingen er tilsatt. Du kan selvfølgelig vente med dressingen, men salaten blir ekstra god når den får «satt seg» med dressingen.

Pastasalat med tunfisk

Dette er en mettende og god salat som også er flott å ta med på tur.

4 porsjoner

300 g pasta
200 g aspargesbønner
1 agurk
2 bokser tunfisk
4 egg
250 g små tomater
½ rødløk
2–4 ss kapers, etter smak
1 dl kalamata oliven uten stein, hvis du ønsker
6 ss finhakkede urter, som f. eks persille og basilikum

DRESSING:

1 hvitløkfedd
½ dl rødvinseddik
2 ss dijonsennep
1 ts tørkede urter, som oregano, timian og/ eller rosmarin
1 dl olivenolje
1 sitron
1 ss honning

Dressing: Press hvitløkfedd ned i et glass med lokk og ha i resten av ingrediensene til dressing. Sett på lokk og rist skikkelig godt.

Kok pasta etter anvisning på pakken, rens aspargesbønnene og ha dem i kokevannet de siste 2 minuttene. Sil av og skyll noen sekunder under kaldt vann. Ha i salatbolle og vend inn halvparten av dressing. Skrell og del agurk på langs. Skrap ut kjernehuset med en teskje og del agurken i biter.

Kok egg etter ønsket konsistens. Ønsker du smilende egg, ha i kokende vann. Etter 6–7 minutter, skyll i rennende kaldt vann i 2 minutter.

Del tomater i to, rødløk i tynne skiver. Ha i salaten. Vend inn med tunfisk, kapers, oliven og hakkede urter. Ha i resten av dressing eller server ved siden av.

Lun salat med bakte rotgrønnsaker

Nypoteter, betes og gulrot er i sesong nå, så nyt dem i denne fargerike salaten.

4 porsjoner

300 g gulrot
300 g søtpotet
300 g betes
300 g poteter
200 g rødløk
40 g radicchio rosso
50 g spinat

URTEDRESSING:

1 vårløk
2 hvitløkfedd
1 klype tørket eller fersk chili

hvis du vil
¼ ts flaksalt
2 ss rødvinseddik
20 g bladpersille
20 g koriander
6 ss olivenolje

Lag dressing først: Finhakk vårløk, hvitløk og chili og ha det i en bolle. Hell i eddik og la stå i 10 minutter. Finhakk persille og koriander og bland inn med olje.

Skrell og del gulrot, søtpotet, betes, poteter og løk i små munnfullstore biter eller staver. Lag gjerne litt forskjellige former. Fordel utover et stekebrett med bakepapir, hell over olje og dryss på salt. Bak i

Server til!

Denne salaten er mettende i seg selv og god med ferskt brød til, men passer også som tilbehør til kjøtt og fisk.

ovnen ved 220° i 20–30 minutter. Grønnsakene skal være møre og gjerne ha litt stekeskorpe.

Riv radicchio rosso i biter, skyll spinatblader hvis det trengs. Ta ut stekebrett og vend inn radicchio rosso og spinat. Ha alt over i en stor salatbolle eller på et fat. Vend inn dressing og server.



KJØTTBOLLER FRA HELE VERDEN

Hverdagsfavoritter til store og små

Mange land har sine egne varianter av kjøttboller. Det er rimelig, mettende mat – og en smart måte å bruke opp tørt brød og grønnsaksrester på. Her får du syv varianter – én av dem helt uten kjøtt.

OPPSKRIFTER: MIRA ARKIN, HANNE BUHRUD OG MATPRAT.NO
FOTO: CHRIS TONNESEN, HANNE BUHRUD OG TIA BORGSMTD



Bytt ut!

Pancetta er lufttørket italiensk svinekjøtt, men du kan bruke bacon i stedet. Tørkede urter kan erstatte friske. Du kan bruke griljermel, men riv gjerne tørt brød på et rivjern til brødrasp.

Spaghetti med kjøttboller

En italiensk-amerikansk klassiker som har blitt en favoritt i mange hjem. Kjøttbollene tilberedes direkte i tomatsausen – enkelt og smakfullt!

4 porsjoner

70 g pancetta i skiver, ev. bacon

1 løk

2–3 blader salvie

1 ss finhakket rosmarin

350 g kjøttdeig av svin

1 egg

50 g brødrasp

2 ss revet parmesan

salt og pepper

TOMATSAUS:

2 hvitløkfedd

2 ss olivenolje

1 neve basilikum

2 bokser hakkede tomater

salt og pepper

TIL SERVERING:

400 g spaghetti

Finhakk pancetta, og grov riv løk. Finhakk salvie og rosmarin. Bland pancetta, løk, salvie og rosmarin med kjøttdeig, egg, brødrasp og parmesan. Krydre med salt og pepper. La farsen hvile i 10 minutter og form små kjøttboller.

Tomatsaus: Finhakk hvitløk. Varm olje i en stor stekepanne og ha i hvitløk. Stek i et halvt minutt uten at det brunes. Tilsett basilikum og tomater. Krydre med litt salt og pepper, og la sausen småkoke i 10 minutter.

Ha kjøttbollene direkte i tomatsausen og legg på lokk. La sausen småkoke i 10–12 minutter. Kok pasta al dente i godt saltet vann. Ta vare på 1 dl av kokevannet og bland den silte pastaen med saus og kjøttboller. Bruk eventuelt litt av pastavannet for å spe ut sausen. Server med revet parmesan.

Svenske kjøttboller med soppsaus

En svensk favoritt med en soppsaus som gjør retten ekstra smakfull.

4 porsjoner

400 g kjøttdeig av kalv

6 hele enebær

1 ss finhakket timian

1 løk, revet

1 egg

25 g brødrasp

3 ss hvetemel

salt og pepper

smør og solsikkeolje til steking

SOPPSAUS:

400 g blandet sopp

2 dl vann

1½ dl kremfløte

1 ss worcestersaus

2 ss maisenna

POTETMOS:

800 g poteter

2 dl melk

25 g smør

1 knivsodd revet muskatnøtt
salt

Rør sammen kjøttdeig, knuste enebær, timian, løk, egg, brødrasp og hvetemel. Krydre med salt og pepper. La farsen hvile i 10 minutter, og form små kjøttboller. Stek dem i en blanding av smør og olje i ca. 5 minutter på hver side.

Soppsaus: Skjær sopp i skiver. Varm litt smør i en ren stekepanne og fres sopp på høy varme i 5 minutter. Tilsett vann og kremfløte, og kok opp. Ha i worcestersaus, og smak til med salt og pepper. Rør ut maisenna i litt kaldt vann og jevn sausen.

Potetmos: Skrell og kok poteter helt møre. Varm melk og smør sammen til smøret smelter. Hell av kokevannet på

potetene, men ta vare på 1 dl. Mos potetene og rør inn melk- og smørblandingen med litt av kokevannet. Smak til med muskatnøtt og salt.

Server med tyttebærsyltetøy og frisk kjørvell om ønskelig.

Soppvalg

Alle matsopper kan brukes – her er det brukt kantarell og sjampinjong.





Kjøttbollespyd med potetsalat

En lett middag med milde smaker som skaper glede hos både store og små.

4 porsjoner

500 g svinekjøttdeig
1 egg
salt og nykværnet pepper
3 ss brødkrumme
1 ss provencekrydder
½ dl melk
2 ss olje til steking

POTETSALAT:

500 g små poteter
1 bunt reddik
1 agurk
3 purrer

DRESSING:

1 dl crème fraîche, 18 %
3 ss majones
2 ss flytende honning
2 ss sennep
½ sitron, saften

Bland kjøttdeig med egg, salt, pepper, brødkrumme, krydder og melk til en fast, smidig deig. Form til små kjøttboller og stek i panne eller på grillen. Vend ofte underveis. Trø de ferdig stekte bollene på spyd.

Potetsalat: Vask potetene og kok dem møre i lettsaltet vann. Kjøøl dem ned til romtemperatur. Kutt reddik i skiver. Del agurk i to på langs, skrap ut kjernen med en skje og del resten av agurken i terninger. Kutt purre i tynne skiver. Vend reddik, purre og agurk med potetene.

Dressing: Rør crème fraîche med majones, honning, sennep og sitronsaft. Smak til med salt og pepper.

Hell dressing over potetsalaten, og server med kjøttbollene.

Vegetaroller med fetakrem og kålsalat

Vegetaroller som minner om falafel fra Midtøsten – ovnsbakte og enkle å lage.

Serveres med frisk salat og kremet fetadipp.

4 porsjoner

1 løk
1 hvitløkfedd
1 neve frisk koriander
2 bokser kidneybønner
1 dl havregryn
2 ss hvitemel
½ ts spisskummen
1 ss sesamfrø
1 ts flaksalt
pepper
2 egg

FETAKREM:

150 g feta
250 g gresk yoghurt

KÅLSALAT:

½ spisskål
½ sitron, saft
1 lite bunt dill
salt og pepper

Skjær løk i båter, hvitløk i skiver og kjøør med koriander i en kjøkkenmaskin med knivblad. Skyll bønnene og la dem renne av. Ha dem i kjøkkenmaskinen med havregryn, mel, spisskummen, sesamfrø, salt, pepper og egg og kjøør alt til en jevn farse. La hvile i minst 30 minutter, gjerne lenger. Form boller med to spiseskjeer og legg dem på et bakepapirkledd stekebrett. Stek i ovnen på 200° i 15–20 minutter.

Fetakrem: Kjøør feta og yoghurt til en glatt krem, og smak til med litt pepper.

Kålsalat: Finsnitt kål og vend med sitronsaft og grovhakket dill. Krydre med litt salt og pepper.

Server vegetarollene med kålsalat, fetakrem og pitabrød eller flatt brød.



Runde boller

Bruk en iskuleform for å lage jevne boller av bønnefarsen. Det er lurt å dyppe skjeer, iskuleformer eller hender i kaldt vann når du skal forme boller av farse.



Restesalat?

Salatblader faller ofte sammen hvis de blir liggende i en salat, så du kan eventuelt servere disse ved siden av hvis du vet du vil ha med pastasalaten til lunsj dagen etter.

Pastasalat med kjøttboller

En deilig salat med persillepesto som smaker godt både kald og lun.

4 porsjoner

70 g brød
400 g lammekjøttdeig
1 løk
2 hvitløkfedd
1 egg
2 ss finhakket persille
1 ts spisskummen
½ ts kanel

PERSILLEPESTO:
1 liten potte persille
50 g parmesan
50 g solsikkekjerner
2 hvitløkfedd
1 dl olivenolje
½ sitron

SALAT:
300 g pasta
1 rød løk
250 g tomater
1 agurk
150 g fetaost
70 g småbladet salat

Kjør brød til smuler i en kjøkkenmaskin og ha det i bolle med kjøttdeig. Riv løk grovt, press hvitløk og pisk egg. Bland inn i kjøttet med persille, krydder og en god klype salt og pepper. Form små baller og stek gylne i litt olje.

Persillepesto: Hakk persille grovt, stilker også, riv parmesan, rist solsikkekjerner, press

hvitløk og ha i en liten kjøkkenmaskin med olje og kjør til ønsket konsistens. Smak til med sitron og salt.

Salat: Kok pasta etter anvisning, ha i dørslag, skyll raskt i kaldt vann og ha i bolle. Finsnitt løk, del tomater, agurk og feta i biter og ha i bollen. Vend inn salatblader og kjøttboller og server med pesto ved siden av.





Lammeboller på gresk

Lammeboller med gresk salat og tzatziki gir gode minner om sol, sommer og greske tavernaer.

4 porsjoner

400 g kjøttdeig av lam

½ ts salt

¼ ts pepper

2 hvitløkfedd

½ rød chili

1 ts tørket rosmarin

3 ss olje

GRESK SALAT:

2 tomater

½ agurk

½ rødløk

250 g fetaost

3 ss virgin olivenolje

½ sitron

1 ts tørket oregano

Rør kjøttdeig, salt og pepper sammen til en seig deig. Finhakk hvitløk og chili, og vend inn med rosmarin. Form til kjøttboller som tres på spyd eller pinne. Pensle bollene med olje og grill dem i 4-5 minutter på hver side, eller stek dem i stekepanne.

Gresk salat: Skjær tomater og agurk i skiver, og løk i tynne ringer. Ha løken i en liten skål og press sitronsaft over. Bland med fingrene og la stå noen minutter. Fordel salatingrediensene på tallerkener og topp med sitronmarinert rødløk. Dryss med litt oregano og drypp over litt olje.

Server kjøttbollene med tzatziki.

Ovnsbakte kjøttboller i grønnsaksform

Alt i en form – enkel middag med kjøttboller, gnocchi og grønnsaker. Du kan bruke pasta i stedet for gnocchi.

4 porsjoner

500 g kjøttdeig av storfe

1 egg

½ dl brødrasp

1 hvitløkfedd, knust

2 ss finhakket persille

1 løk, grovrevet

1 ss tomatpuré

salt og pepper

2 ss olivenolje

200 g fersk spinat

200 g brokkolini eller

brokkolibuketter

1 squash

2 bokser cherrytomater

500 g fersk gnocchi

150 g revet mozzarella

Elt sammen kjøttdeig, egg, brødrasp, hvitløk, persille, revet løk og tomatpuré. Krydre med litt salt og pepper og la farsen hvile i 10 minutter.

Varm 1 ss olje i en stekepanne og stek spinat i et par minutter til den faller sammen. Skjær brokkoli i mindre biter og squash i terninger. Ha brokkoli, squash og spinat i en stor ildfast form. Vend med resten av olivenoljen og litt salt og pepper. Tilsatt gnocchi og hell over cherrytomatene.

Form kjøttboller av farsen og legg dem i formen mellom de andre ingrediensene. Strø over revet mozzarella og stek midt i ovnen på 200° i 20 minutter.

Enkel tzatziki

Du kan kjøpe ferdig tzatziki eller enkelt lage det selv ved å blande 3 dl gresk yoghurt med ½ revet agurk, litt most hvitløk, salt og pepper.



Koketips!

Gnocchi er en italiensk pastatype laget med most potet. Fersk gnocchi trenger ikke forkokes – den blir perfekt i ovnen sammen med resten av retten.

Du kan lage eller kjøpe gnocchi eller bytt ut med kokt pasta.

ENKLE KAKER I FORM

Bak med frukt og grønt

Grønnsaker, bær og frukt setter smak på hjemmebaksten og gjør kakene ekstra saftig. Sesongens råvarer bidrar ikke bare med sødme og friskhet – de sørger også for at kaken holder seg myk og god lenge.

OPPSKRIFTER: LISE
FINCKENHAGEN, CAMILLA
BIESBJERG OG LISE MARI
STANG-JACOBSEN
FOTO: SARA JOHANNESSEN,
BETINA HASTOFT OG LISE
MARI STANG-JACOBSEN



Frys ned rester

De fleste formkaker kan fryses, gjerne før de får glasur på seg. Pakk kaken godt inn i plastfolie og legg den i en frysepose. Tin i romtemperatur og server som nybakt.

Gulrotkake

Saftig gulrotkake er noe alle liker. Her er den toppet med masse friske bær!

1 kake, liten langpanne (20 x 30 cm)

4 mellomstore/store egg
100 g brunt sukker
100 g sukker
180 g hvetemel
1 ts bakepulver
1 ts natron
1 ts vaniljesukker
1 ts malt kardemomme
1 ts malt ingefær
¼ ts malt allehånde eller nellik
2 dl nøytral olje eller smeltet smør
6 dl fint revne gulrøtter

OSTEKREM:

250 g kremost naturell
100 g smør, romtemperert
½ vaniljestang eller 1 ts ekte vaniljesukker
350 g melis
1 ss lime- eller sitrønsaft
masse friske bær til pynt

Visp egg, brunt sukker og sukker til eggedosis. Sikt sammen det tørre og vend det inn i eggedosisen. Rør til slutt inn smør og gulrøtter. Hell røren over i en bakepapirkledd form. Stek kaken midt i ovnen ved 170° i ca. 45 minutter. Sjekk om kaken er ferdigstekt med en kakepinne. Avkjøl på rist.

Ostekrem: Visp sammen ost, smør og vanilje til blandingen blir glatt og klumpfri. Bland inn melis og lime- eller sitrønsaft. Visp ostekremen tykk og luftig.

Bre kremen jevnt utover kaken. Oppbevar kaken i kjøleskap og pynt med friske bær rett før servering.

Sjekk om kaken er ferdig stekt

Stikk en trepinne eller kakepinne midt i kaken. Hvis den kommer ut uten rå røre, er kaken ferdig. Overflaten skal være gyllen og fast, og kaken skal slippe formen litt i kantene.

Banankake med bringebær og appelsin

En saftig formkake med banan, mørk sjokolade og frisk smak av appelsin og bringebær.

8 porsjoner

125 g smør
2 modne bananer
200 g sukker
1 ts vaniljesukker
2 egg
1½ ss crème fraîche, 18 %
250 g hvetemel
½ ts natron

½ ts bakepulver
1 knivsodd salt
½ ts malt ingefær
½ usprøytet appelsin
100 g mørk sjokolade
100 g bringebær

Kle en avlang kakeform (ca. 25 x 11 cm) med bakepapir. Smelt smør og la det avkjøle litt. Skrell bananer og mos dem med en gaffel. Visp smeltet smør, sukker og vaniljesukker luftig med elektrisk visp. Tilsett egg, ett om gangen, og visp godt. Bland inn bananmos og crème fraîche. Bland hvetemel, natron, bakepulver,

salt og ingefær. Rør det inn i røren til den er jevn. Riv appelsins skall fint. Hakk sjokolade grovt. Vend inn sjokolade, bringebær og appelsins skall.

Hell røren i formen og jevn overflaten. Stek i ovnen ved 180° i ca. 50 minutter, til kaken er gyllen og gjennomstekt. Avkjøl på rist. Sikt gjerne litt melis over før servering.



Unngå bløt kakebunn

Husk å presse ut væsken fra squashen – det hindrer at kaken blir for fuktig. La kaken avkjøles i formen i noen minutter før du løsner kantene og hvelver den forsiktig over på en rist og fjerner bakepapiret. Det hindrer at den blir fuktig i bunnen.



Squashkake med sitronglasur

Saftig og krydret kake med revet squash, toppet med frisk og syrlig sitronglasur.

8 porsjoner

2 egg
100 g sukker
100 g brunt sukker
1 dl nøytral olje, f.eks. solsikkeolje
150 g hvetemel
1 ts malt kanel
½ ts malt kardemomme
½ ts malt nellik
1 ts bakepulver
1 knivsodd salt
100 g revet squash

SITRONGLASUR:

1 sitron
150 g melis
1 neve sitronmelisse
revet sitronskall, til pynt

Kle en springform, ca. 20 cm i diameter, med bakepapir. Visp egg, sukker og brunt sukker luftig med elektrisk visp. Tilsett oljen litt etter litt og visp sammen. Bland hvetemel, krydder, bakepulver og salt, og rør det inn i røren. Skyll og grovriv squash. Press ut så mye væske som mulig, og vend squashen inn i røren. Hell røren i formen og jevn overflaten. Stek i ovnen ved 180° i ca. 30 minutter, til kaken er gjennomstekt. Avkjøl på rist.

Sitronglasur: Finriv sitronskall. Bland melis og ca. 3 ss sitronsaft til en tykk glasur. Juster med mer saft ved behov.

Legg kaken på et fat og fordel glasuren på toppen. Pynt med sitronmelisse og revet sitronskall.

Eplekake med sprø topping

Vi er i starten av eplekakesesongen, så lag gjerne denne i langpanne med sprø topping først som sist.

1 kake, langpanne 20 x 25 cm

150 g smør
2 dl sukker
3 egg
2 ts bakepulver
4 dl hvetemel
2 dl melk
3 epler

TOPPING:

50 g smør
½ dl sirup
1 dl havregryn
½ dl valnøtter
2 ts kanel

Pisk mykt smør og sukker hvitt og luftig. Tilsett egg, ett av gangen, og rør godt sammen. Bland de tørre ingrediensene i en bolle og vend det inn i deigen. Rør inn melk til slutt. Fordel deigen i en bakepapirkledd form.

Skrell eplene og skjær dem i små biter. Fordel bitene over kaken og trykk dem lett ned i overflaten. Bland mykt smør i en bolle med sirup. Hakk opp valnøttene og smuldre nøtter, havregryn og kanel med smør- og sirupsblandingen. Fordel toppingen over kaken. Stek den på nederste rille i ovnen ved 200° i 25–30 minutter. La kaken avkjøles på rist. Sikt over melis før servering.

Ekstra godt!

Eplekaken smaker godt som den er, og en dæsj vaniljeis eller pisket krem gir det lille ekstra.



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

2025

STRIKK & INSPIRASJON

Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

32
oppskrifter

I SALG
8.august

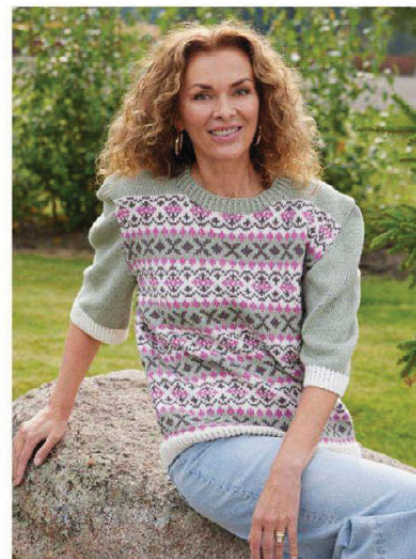


RUNASTRIKK
HELENE MOO
PETITEKNIT

Strikk / Hekling / Mote / Trinn for trinn

Håndarbeid & ideer

NR. 16 - 1. AUGUST 2025



INNHOOLD

- 34 Feminin genser
- 37 Hullmønstret topp
- 40 Myk T-skjorte til barn
- 42 Gryteunderlag
- 44 Genser med blå blomster
- 55 Hekle til hjemmet
- 58 Lang jakke med struktur og striper

- 60 Tumledrakt til baby
- 62 Søt sommerkofte til barn
- 65 Seilergenser
- 68 Åses lune hjørne

28
SIDER



Familien

Feminin genser

Topp med korte ermer og moderne mønster
strikket i en blanding av ull og bumull.

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

NELLIK TOPP

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde ca. 87 (98) 109 (120) 131 (142) cm

Hel lengde ca. 58 (58) 59 (59) 60 (60) cm

Ermelengde ca. 14 (14) 15 (15) 16 (16) cm

Garn: Sandnes Garn Duo (55 % merinoull, 45 % pima bomull, 50 g = ca. 115 m)

Garnmengde/farger:

Grønn te (nr. 9541) 4 (4) 5 (5) 5 (6) nøster

Hvit (nr. 1002) 3 (3) 3 (4) 4 (4) nøster

Magenta (nr. 4628) 1 (1) 1 (2) 2 (2) nøster

Espresso (nr. 3871) 2 (2) 2 (2) 2 (3) nøster

Veil. pinner: Rundp og strøppep nr. 3 og 3½

Strikkefasthet:

22 m glattstrikk på p nr. 3½ = 10 cm
26–27 omg med mønsterstrikk på p nr. 3½ = ca. 10 cm

Garninfo: Opplysninger om garn fås hos Sandnes Garn, tlf. 51 60 86 00 (hverdager 14–15) eller sandnesgarn.no



BOLEN

Legg opp 192 (216) 240 (264) 288 (312) m med hvit på p nr. 3. Strikk 4 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Skift til p nr. 3½. Strikk mønster etter diagr og start omg ved avmerket valgt str. Sett et merke i hver side med 97 (109) 121 (133) 145 (157) m til forstykket og 95 (107) 119 (131) 143 (155) m til bakstykket. Når hele arb måler 38 (37) 37 (36) 36 (35) cm, deles ved hvert merke, og hver side strikkes ferdig for seg.

BAKSTYKKET

Fortsett frem og tilbake med mønster som før. Samtidig fell til ermehullringning i hver side 3,2,1 m (alle str) på hver 2. p = 83 (95) 107 (119) 131 (143) m. Når mønsterrapporten er strikket i alt 4 ggr, strikk 1 p hvit og forts i glattstrikk med grønn te. Når hele arb måler 56 (56) 57

(57) 58 (58) cm, sett de midterste 41 (43) 45 (47) 49 (51) m på en maskeholder til nakke. Strikk hver side ferdig for seg. Fortsett i glattstrikk og fell samtidig 1,1 m (alle str) mot nakken på hver 2. p = 19 (24) 29 (34) 39 (44) skulder-m. Strikk til hele arb måler 58 (58) 59 (59) 60 (60) cm, og ermehullet måler ca. 20 (21) 22 (23) 24 (25) cm. Sett skulder-m på en maskeholder. Strikk den andre siden speilvendt.

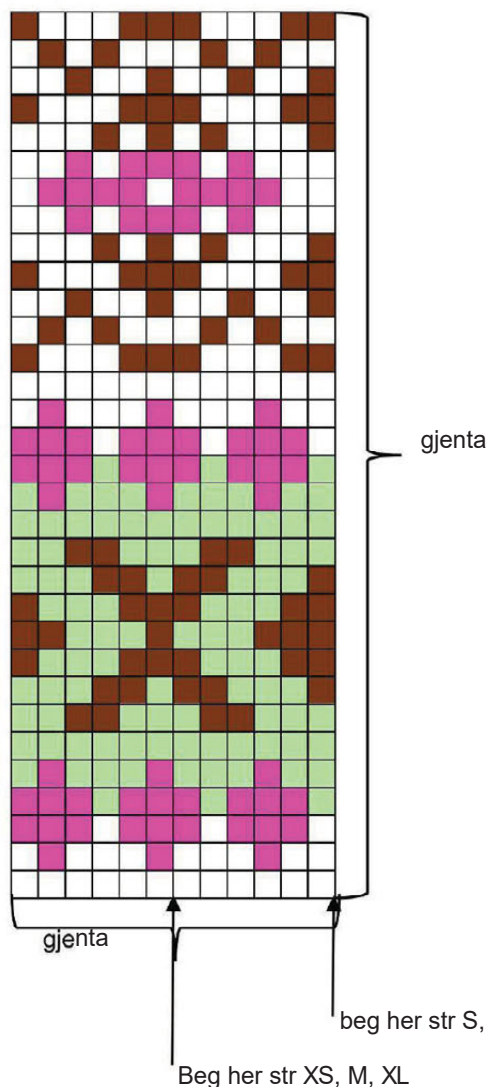
FORSTYKKET

Strikk og fell til ermehullringning som på bakstykket = 85 (97) 109 (121) 133 (145) m. Når hele arb måler 52 cm (alle str), sett de midterste 19 (21) 23 (25) 27 (29) m på en maskeholder til hals. Strikk hver side ferdig for seg. Forts med mønster og ensfarget som på bakstykket. Samtidig fell til halsringning





- = grønn te
- = hvit
- = magenta
- = espresso



3,3,3,2,2,1 m (alle str) på hver 2. p = 19 (24) 29 (34) 39 (44) skulder-m. Strikk til forstykket måler like langt som bakstykket. Sett skulder-m på en maskeholder. Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.

MONTERING

Mask sammen på skuldrene.

ERMENE

Beg midt under ermet med grønn te på p nr. 3½. Strikk opp 44 (46) 48 (51) 53 (55) m på hver side av skuldersømmen = 88 (92) 96 (102) 106 (110) m rundt hele ermehullet. Klipp tråden og start midt oppå ermet (ved skuldersømmen).

Lag en ermetopp slik: Strikk frem og tilbake i glattstrikk slik: Strikk 5 m r, snu, strikk 10 m vr, snu, strikk 11 m r, snu, strikk 12 m vr. Forts på

samme måte, men med 1 m mer for hver vending til alle m er strikket. Tips: For pene vendinger: Søk «German Short Rows» på YouTube. Omg starter nå midt under ermet. Forts ca. 10 (10) 11 (11) 12 (12) cm rundt i glattstrikk. Skift til hvit og p nr. 3. Strikk 4 cm vrbord med 1 vridd r, 1 vr. Fell av med r og vr m, eller italiensk avfelling. Strikk det andre ermet på samme måte.

HALSKANT

Beg bak ved venstre skulder med grønn te på p nr. 3. Strikk opp ca. 1 m i hver m/p 3 ggr, hopp over 1 m/p, gjenta på hver side av nakke- og halsringning, og strikk m på maskeholderne rett. Endelig m-tall må være et partall. Strikk 3 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Fell av med r og vr m.

Hullmønstret topp

Med et delikat mønster og en yndig heklekant blir en ellers enkel sommertopp noe litt ekstra.

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



ANNEMONE TOPP

Størrelser: XS (S) M (L) XL

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 80 (90) 98 (108) 117 cm

Vidde nederst: ca. 88 (98) 106 (116) 125 cm

Lengde: ca. 50 (52) 54 (56) 58 cm

Ermelengde: ca. 20 cm i alle størrelser

Garn: Rauma Pandora (100 % bomull, 50 g = ca. 180 m)

Garnmengde: Rosa (nr. 232) 5 (5) 6 (7) 8 nøster

Veil. pinner: Rundp nr. 2½ og 3. Heklenål nr. 3 (til picotkanter)

Strikkefasthet: 26 m glattstrikk på p nr. 3 = 10 cm

Fremgangsmåte: Arbeidet strikkes rundt, ovenfra og ned, i glattstrikk med hullmønstre og økninger etter diagram. Til slutt hekles kanter.

Strikkehjelp: Opplysninger om garn: Rauma Garn, rauma.no eller kundeservice@raumaull.no

TEKNIKKER

Rille (frem og tilbake): Strikk 2 p r

Rille (rundt): Strikk 1 omg vr og 1 omg r

BÆRESTYKKET

Legg opp 120 (130) 144 (160) 170 m på rundp nr. 2½. Strikk riller frem og tilbake med forkortede p for høyere nakke slik:

Strikk 2 p rett.

**** Snu, strikk 40 (50) 50 (60) 60 m rett, snu og strikk tilbake.**

Snu, strikk over 8 m færre enn forrige snuing, snu og strikk tilbake.

Gjenta fra *-* i alt 5 (6) 6 (7) 7 ggr (det gjenstår nå 8 (10) 10 (11) 11 m). ******

Strikk 1 p over alle m. Gjenta fra ****_***** til den andre siden. Strikk 1 p rett over alle m.

Skift til p nr. 3. Strikk rundt 1 omg rett og øk 0 (10) 16 (20) 30 m jevnt = 120 (140) 160 (180) 200 m. Strikk 5 m forbi midt bak, herfra starter omg videre (gir mønstre midt foran). Strikk mønstre etter diagrammet = 12 (14) 16 (18) 20 rapporter rundt. Når diagrammet er ferdig, er det 288 (336) 384 (432) 480 m, og arb måler ca. 18 cm midt foran.

Strikk glattstrikk til arb måler 19 (20) 21 (22) 23 cm.

Neste omg: Strikk 45 (52) 58 (65) 71 m (= halve bakstykket), sett 55 (65) 77 (87) 99

m på en hjelpep (= erme), strikk 89 (103) 115 (129) 141 m (= forstykket), sett 55 (65) 77 (87) 99 m på en hjelpep (= erme), strikk 44 (51) 57 (64) 70 m (= halve bakstykket).

BOLEN

Legg opp 15 (14) 13 (12) 11 nye m under hvert erme = 208 (234) 256 (282) 304 m.

Strikk glattstrikk.

Økninger for lett A-fasong: Sett merke rundt 1 (2) 1 (2) 1 m i hver side. Når arb måler 10 cm, øk 1 m på hver side av merkem. Øk ved å lage kast som strikkes vridd r på neste omg. Gjenta økningene hver 3. cm i alt 5 ganger = 228 (254) 276 (302) 324 m. Strikk til arb måler ca. 48 (50) 52 (54) 56 cm fra skulderen.

Skift til p nr. 2½ og strikk 3 riller. Fell løst av.

ERMENE

Sett m fra hjelpep over på liten rundp nr. 3, strikk opp 1 m i hver av 15 (14) 13 (12) 11 m som ble lagt opp under ermet = 70 (79) 90 (99) 110 m. Sett merke rundt 1 (2) 1 (2) 1 m midt under. Strikk glattstrikk.

Når ermet måler 2 cm, fell 1 m på hver side av merkem. Gjenta fellingen hver 2. cm i alt 4 (5) 6 (7) 8 ganger = 62 (69) 78 (85) 94 m. Strikk til ermet måler ca. 19 cm.

Skift til strømpep nr. 2½, strikk 1 omg rett og fell 4 (7) 10 (11) 14 m = 58 (62) 68 (74) 80 m.

Strikk 3 riller, fell løst av. Strikk det andre ermet likt.

MONTERING

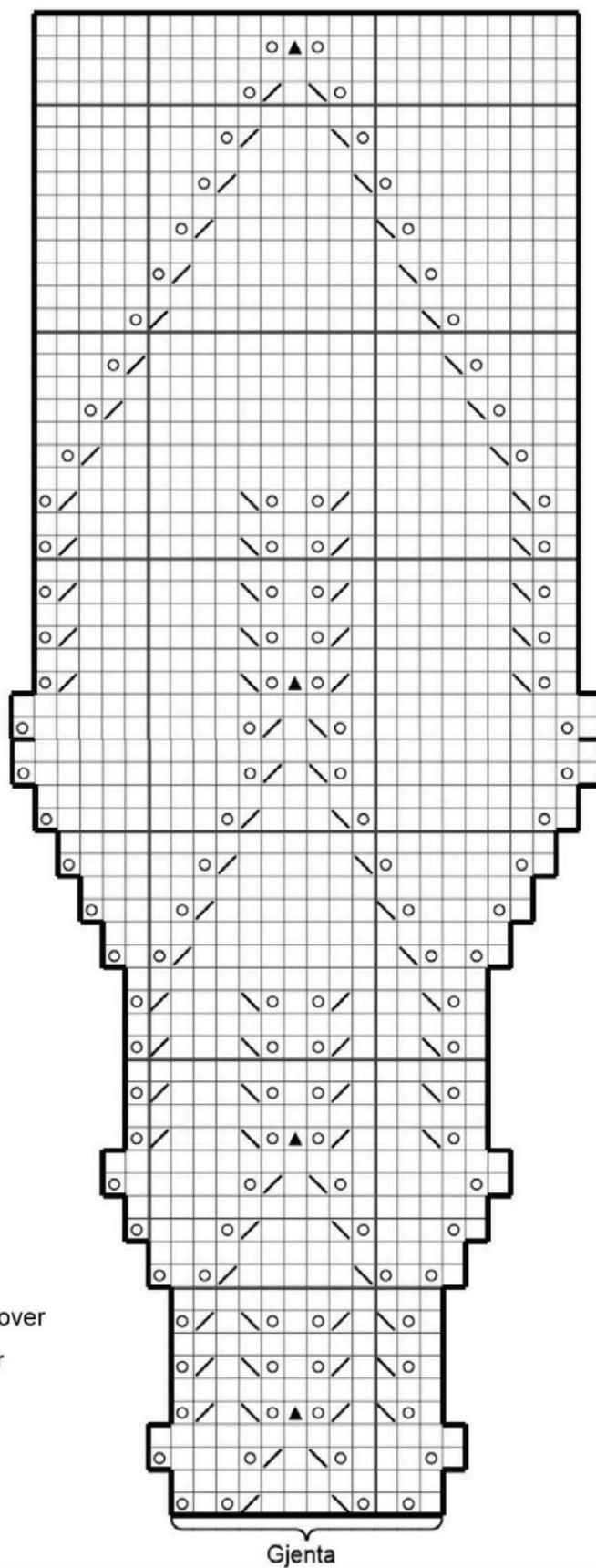
Sy rillene øverst i halskanten sammen kant i kant midt bak.

HEKLEKANTER

Hekle med nål nr. 3 langs halsringning, nederst på bol og ermer slik: 1 kjm i første m, *3 lm, 1 halvt i første lm, hopp over 2 m, fest med 1 fm i neste m*. Gjenta fra *-*.



- ☐ Glattstrikk
- ☐ 1 kast
- ☐ ▲ Ta 1 m r løst av, 2 r sm, trekk den løse m over
- ☐ ▤ Ta 1 m r løst av, 1 r, trekk den løse m over
- ☐ ▨ 2 r sammen



Myk sommertopp

En behagelig sommertopp for barn, strikket i en kvalitet som føles godt mot huden.

DESIGN: VILDE OFTEDAL FOTO: STUDIO HJELM

EMRE T-SKJORTE

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år

Plaggets mål:

Overvidde: 59 (64) 69 (75) 80 (85) cm

Hel lengde: 36 (40) 45 (50) 54 (58) cm

Ermelengde: 12 (12) 13 (13) 14 (14) cm

Garnalternativ: Viking Bjørk (50 % bomull, 50 % bambus, 25 m=10 cm)

Garnmengde:

Hvit (nr. 500) 2 (3) 3 (4) 5 (5) nøster

Jeansblå (nr. 525) 2 (3) 3 (4) 5 (5) nøster

Veil. pinner: Rundp nr. 2½ og 3

Tilbehør: 3 knapper

Strikkefasthet: 25 m glattstrikk i bredden på p nr 3 måler ca. 10 cm.

Husk at strikkefastheten må holdes hvis resultatet skal bli vellykket



BOLEN

Legg opp 148 (160) 172 (188) 200 (212) m med jeansblått på p nr. 2½ og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbordstrikk ca. 2 (2) 3 (3) 4 (4) cm. Skift til p nr. 3 og strikk mønster A rundt etter diagr. Sett et merke i hver side med 74 (80) 86 (94) 100 (106) m til hver del. Når arb måler ca. 22 (25) 29 (33) 36 (39) cm, del arb i hver side for ermeåpning og strikk hver del ferdig for seg.

BAKSTYKKE

Fortsett frem og tilbake med striper som vist i mønster A til arb måler 36 (40) 45 (50) 54 (58) cm.

FORSTYKKE

Strikkes som bakstykket, men når arb måler ca. 28 (32) 36 (41) 44 (48) cm, fell de midterste 8 m = 33 (36) 39 (43) 46 (49) m til hver del. Strikk hver del ferdig for seg.

HØYRE FORSTYKKE

Fortsett frem og tilbake med mønster A som før. Når arb måler ca. 34 (38) 42 (47) 50 (54) cm, sett de 5 første m på en hjelpep til halsringning. Fortsett frem og tilbake som før og fell videre for halsringning med 4 m 1 gang, 3 m 1 gang, 2 m 1 gang og 1 m 0 (0) 1 (1) 2 (2) ganger = 19 (22) 24 (28) 30 (33) m igjen på p. Strikk til forstykket er like langt som bakstykket.

VENSTRE FORSTYKKE

Strikkes som høyre forstykke, men sett de 5 siste m på en hjelpep for halsringning.

ERMER

Legg opp 64 (68) 72 (76) 80 (84) m med jeansblått på p nr. 2½ og strikk 2 r, 2 vr rundt i vrbordstrikk ca. 2 (2) 3 (3) 4 (4) cm. Skift til p nr. 3. Strikk mønster A rundt etter diagr og øk på første omg jevnt fordelt til 70 (75) 80 (85) 90 (95) m. Strikk til arb måler ca 12 (12) 13 (13) 14 (14) cm. Fell av.

MONTERING

Mask eller sy sammen 19 (22) 24 (28) 30 (33) m på hver skulder. Sy i ermene.

**HALSKANT**

Strikk med jeansblått på p nr. 2½, først de 5 avsatte m på høyre forstykke, strikk opp ca. 11 (11) 12 (12) 13 (13) m langs høyre halsfelling, de 36 (36) 38 (38) 40 (40) m på bakstykket, strikk opp ca. 11 (11) 12 (12) 13 (13) m langs venstre halsfelling og til slutt de 5 avsatte m i venstre side = 68 (68) 72 (72) 76 (76) m på p. Strikk neste p fra retten slik: 1 m r (kantm som alltid strikkes r), 2 r, 2 vr i vrbordstrikk til 1 m igjen på p, 1 m r (kantm som alltid strikkes r). Fortsett frem og tilbake etter denne inndelingen ca. 2 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

VENSTRE FORKANT

Plukk eller strikk opp med jeansblått på p nr. 2½, ca. 20 m per 5 cm (også over halskanten). Strikk 2 r, 2 vr frem og tilbake i vrbordstrikk ca. 3 cm. Fell av. Sy pent til langs de 8 felte m midt foran.

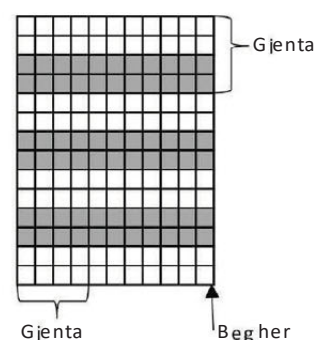
HØYRE FORKANT

Strikkes som venstre forkant, men etter ca. 1½ cm strikkes det 3 knapphull. Det første 3 m fra nederste kant, det øverste 5 m fra toppen og det siste midt imellom. Knapphull strikkes ved å strikke 2 m r sammen, 1 kast. Strikk til forkanten måler ca. 3 cm. Fell av. Sy pent til langs de 8 felte m midt foran og over den venstre forkanten.

MONTERING

Fest alle løse tråder pent på vrangen. Sy i knapper.

Mønster A



- = Hvit rett på retten, vrang på vrangen
- = Jeansblå rett på retten, vrang på vrangen

Gryteunderlag

Dekorativt gryteunderlag som toves i vaskemaskin
for ekstra tykkelse og isolasjon.

DESIGN OG FOTO: VIBEKE MAGNESEN

HJERTE GRYTEUNDERLAG

Mål:

Før toving: 24 x 22 cm

Etter toving: 22 x 20 cm

Garn: Drops Snow fra Garnstudio
(100 % ull, 50 g = 50 m)

Garnmengde: Ca. 70 g per underlag

Fargeforslag: Støvrosa (nr. 51) eller
salviegrønn (nr. 98)

Heklenål: 8 mm

HEKLEINFO

Hekle frem og tilbake fra spissen
nederst og oppover.

TEKNIKKER

Puffmaske: Hekle fra vrangsiden. *Ta 1 kast, stikk heklenålen gjennom angitt m, hent tråden og dra den gjennom*, gjenta *-* til du har 9 løkker på nålen. Ta et nytt kast og dra det gjennom 8 løkker = 2 løkker igjen, ta 1 nytt kast og dra gjennom de 2 siste løkkene = 1 løkke igjen. Stram tråden.

GRYTEUNDERLAG

Legg opp 2 lm.

1. rad: Start i andre lm fra heklenålen, hekle 1 fm, 1 puff og 1 fm i samme m = 3 m.

2. rad: Snu med 1 lm, 1 fm i første m, 3 fm i neste m, 1 fm i siste m = 5 m.

3. rad: Snu med 1 lm, 1 fm og 1 puff i første m, 1 fm i neste m, 1 puff i neste m, 1 fm i neste m, 1 puff og 1 fm i siste m = 7 m.

4. rad: Snu med 1 lm, 1 fm i de første 3 m, 3 fm i neste m, 1 fm i de siste 3 m = 9 m.

5. rad: Snu med 1 lm, 1 fm og 1 puff i første m, *1 fm i neste m, 1 puff i neste m* x 3, 1 fm i neste m, 1 puff og 1 fm i siste m = 11 m.

6. rad: Snu med 1 lm, 1 fm i de første 5 m, 3 fm i neste m, 1 fm i de siste 5 m = 13 m.

7. rad: Snu med 1 lm, 1 fm og 1 puff i første m, *1 fm i neste m, 1 puff i neste m* x 5, 1 fm i neste m, 1 puff og 1 fm i siste m = 15 m.

8. rad: Snu med 1 lm, 1 fm i de første 7 m, 3 fm i neste m, 1 fm i de siste 7 m = 17 m.

9. rad: Snu med 1 lm, 1 fm og 1 puff i første m, *1 fm i neste m, 1 puff i neste m* x 7, 1 fm i neste m, 1 puff og 1 fm i siste m = 19 m.

10. rad: Snu med 1 lm, 1 fm i de første 9 m, 3 fm i neste m, 1 fm i de siste 9 m = 21 m.

11. rad: Snu med 1 lm, *1 puff i første m, 1 fm i neste m* x 10, 1 puff i siste m = 21 m.

12. rad: Snu med 1 lm, 1 fm i de første 10 m, 3 fm i neste m, 1 fm i de siste 10 m = 23 m.

13. rad: Snu med 1 lm, *1 puff i første m, 1 fm i neste m* x 11, 1 puff i siste m = 23 m.

14. rad: Snu med 1 lm, 1 fm i alle m hele raden = 23 m.

15. rad: Snu med 1 lm, *1 puff i første m, 1 fm i neste m* x 11, 1 puff i siste m = 23 m.

Hoveddelen er nå ferdig, og vi skal hekle hjertebuene, ikke klipp tråden.

HJERTEBUE 1

1. rad: Snu med 1 lm, 1 fm i 11 m = 11 m.

2. rad: Snu med 1 lm, *1 puff i første m, 1 fm i neste m* x 5, 1 puff i siste m = 11 m.

3. rad: Snu med 1 lm, 2 fm sm, 1 fm i de neste 7 m, 2 fm sm = 9 m.

4. rad: Snu med 1 lm, *1 puff i første m, 1 fm i neste m* x 4, 1 puff i siste m = 9 m.

5. rad: Snu med 1 lm, 2 fm sm, 1 fm i de neste 5 m, 2 fm sm = 7 m.

6. rad: Snu med 1 lm, hopp over første m, *1 puff i neste m, 1 fm i neste m* x 2,

1 puff i neste m, 1 kjm i siste m = 6 m.
Klipp av og fest tråden.

HJERTEBUE 2

Start med ny tråd og en løkke på heklenålen. Du skal begynne å hekle fra rettsiden av arbeidet. Det skal være 1 m mellom hjertebuene.

1. rad: 1 fm i 11 m = 11 m.

2. rad: Snu med 1 lm, *1 puff i første m, 1 fm i neste m* x 5, 1 puff i siste m = 11 m.

3. rad: Snu med 1 lm, 2 fm sm, 1 fm i de neste 7 m, 2 fm sm = 9 m.

4. rad: Snu med 1 lm, *1 puff i første m, 1 fm i neste m* x 4, 1 puff i siste m = 9 m.

5. rad: Snu med 1 lm, 2 fm sm, 1 fm i de neste 5 m, 2 fm sm = 7 m.

6. rad: Snu med 1 lm, hopp over første m, *1 puff i neste m, 1 fm i neste m* x 2, 1 puff i neste m, 1 kjm i siste m = 6 m.
Klipp av og fest tråden.

KANT

Hekle fm rundt kanten av arb. Start med ny tråd og en løkke på heklenålen. Start i spissen, hekle fra rettsiden av arbeidet. Hekle 30 fm fra spissen og rundt første hjertebue. Hekle 3 fm sm mellom hjertebuene, hekle deretter 30 fm rundt andre hjertebue og ned mot spissen, avslutt med 1 kjm i 1.m. Fest alle løse tråder.

TOVING

Vask gryteunderlaget i vaskemaskin. Ha gjerne en genser eller et håndkle (noe som ikke loer) sammen med det. Gryteunderlaget vil tove bedre om det er mer i maskinen. Drops Snow tover lett. Jeg foreslår å starte forsiktig, med et kort vaskeprogram (ca. 20 minutter) og 20 °C. Dersom gryteunderlaget ikke er nok tovet etter første runde, prøv en gang til med samme program, eventuelt øk temperaturen til 30 °C.



Blått blomsterflor

Store, stiliserte blomster i friske blåtoner gjør denne til en sommerdrøm av en genser.

DESIGN: VIKING GARN V/AIMEE VOGNSEN DANIELSEN FOTO: STUDIO HJELM

«HELIANTHEA» GENSER

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

Plaggets mål:

Overvidde 93 (100) 107 (114) 121 (129) 136 cm

Hel lengde 56 (57) 58 (59) 60 (62) 64 cm

Ermelengde 44 (45) 46 (47) 48 (49) 50 cm

Garn: Viking Bambino (50 % bomull, 50 % ekte bambus, 50 g = ca. 176 m)

Garnmengde/farger:

Hvit (nr. 400) 5 (5) 6 (6) 6 (7) 7 nøster
Himmelblå (nr. 424) 2 (2) 2 (3) 3 (3) 3 nøster

Aqua (nr. 422) 2 (2) 2 (2) 3 (3) 3 nøster

Lys aqua (nr. 421) 2 (2) 2 (2) 3 (3) 3 nøster

Veil. pinner: P nr. 2½ og 3

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

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt i glattstrikket mønster etter diagr, nedenfra og opp til ermeåpningene. Der settes bol og ermer inn på samme pinne, og bærestykket strikkes videre rundt med raglanfelling. Til slutt strikkes halskant.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift 2513-2 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no



Fargetips!

Garnet fins i 46 farger, blant annet et titalls rosa/lilla nyanser, så her finner du garantert en kombinasjon som passer deg.

ERMER

Legg opp med hvitt på p nr. 2½, 64 (68) 68 (72) 72 (76) 76 m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 4 cm.

Skift til p nr. 3. Strikk 1 omg glattstrikk og øk jevnt fordelt til 68 (70) 72 (74) 76 (78) 80 m. Sett et merke i første m (= merke-m midt under ermet). Mål på bolen hvor du skal begynne på mønster I for å avslutte mønsteret på samme omg som på bolen.

Strikk rundt etter diagr (tell deg ut fra merke-m hvor du skal begynne), og øk samtidig 1 m på hver side av merke-m ca. hver 3. (2½.) 2½. (2.) 2. (2.) 2. cm til ermet måler 44 (45) 46 (47) 48 (49) 50 cm og det er 94 (100) 104 (110) 116 (120) 122 m i omg (mønsteret utvides etter hvert).

Fell 15 (17) 17 (19) 19 (21) 23 m midt under ermet (merke-m + 7 (8) 8 (9) 9 (10) 11 m på hver side).

Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKE

Sett alle delene inn på samme p nr. 3 med ett erme over hver ermehullsfalling →

BOLEN

Legg opp med hvitt på p nr. 2½, 260 (280) 300 (320) 340 (360) 380 m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 5 cm.

Skift til p nr. 3. Sett et merke i hver side med 131 (141) 151 (161) 171 (181) 191 m til forstykket og 129 (139) 149 (159) 169 (179) 189 m til bakstykket. Strikk mønster I rundt etter diagr.

Når arb måler ca. 35 (35) 35 (35) 35 (36) 38 cm, fell 15 (17) 17 (19) 19 (21) 23 m i hver side for ermehull (8 (9) 9 (10) 10 (11) 12 m på forstykket og 7 (8) 8 (9) 9 (10) 11 m på bakstykket). Legg arb til side og strikk ermene.



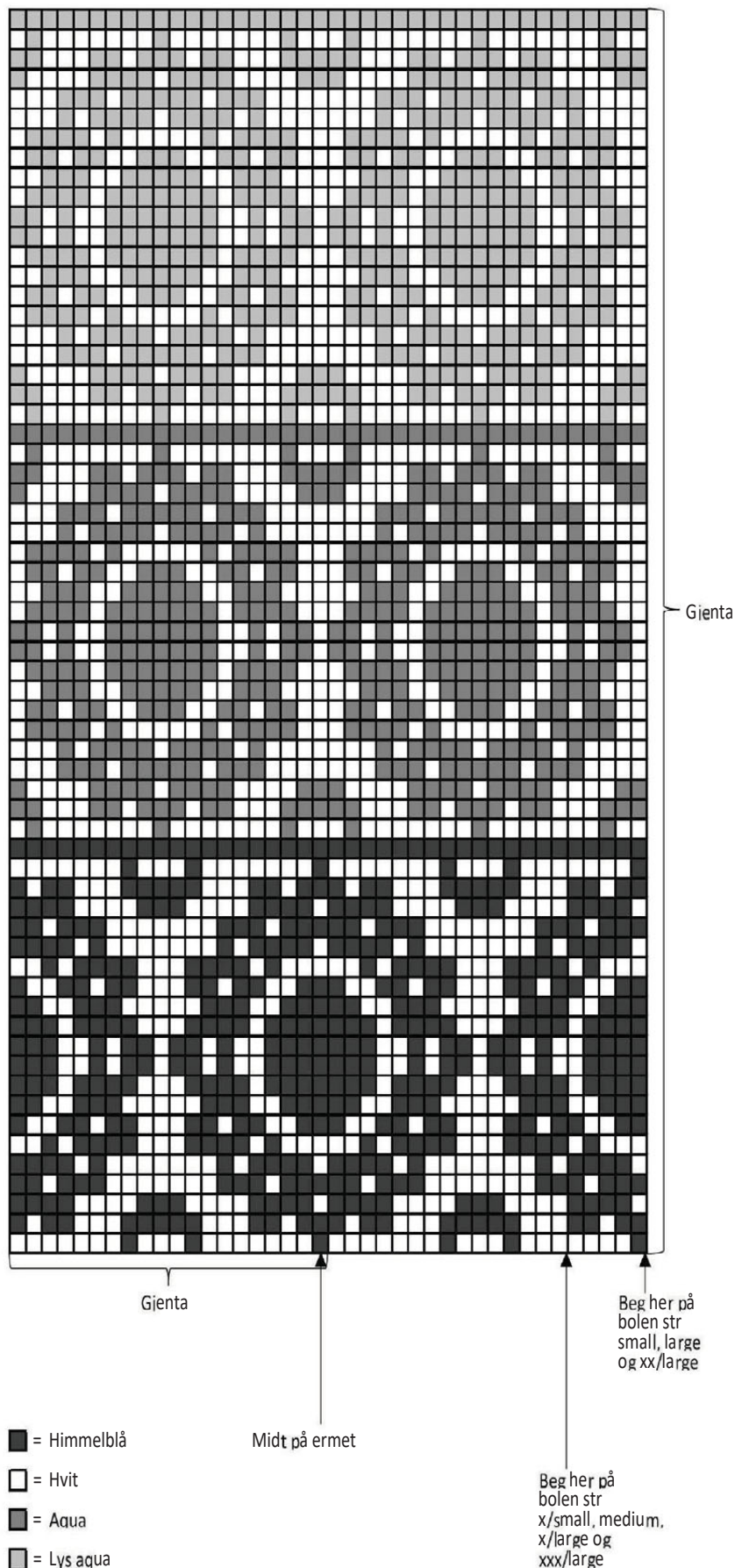


= 388 (412) 440 (464) 496 (516) 532 m.
 Sett et merke i hver sammenføyning (= merker for raglanfelling).
 Fortsett rundt med mønster I og fell samtidig slik: Strikk til 2 m før første merke, løft 1 m løst av, 1 r, løft den løse m over, 2 m r sm. Gjenta i hver sammenføyning = 8 m felt.
 Gjenta raglanfellingene annenhver omg til det er felt 32 (35) 37 (40) 43 (45) 47 ggr og det er 132 (132) 144 (144) 152 (156) 156 m igjen i omg.
 Skift til p nr. 2½ og hvitt. Strikk 2 omg glattstrikk og juster på andre omg jevnt fordelt til 132 (134) 136 (138) 140 (142) 144 m. Strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord til halskanten måler ca. 4 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

MONTERING

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

Mønster I



*Hygge*kryss*

AV SIGBJØRN STABURSVIK

eller
elding).

*Napp
ut!*

A stylized pink flower with five petals and a yellow center, located to the left of the 'Napp ut!' text.

Natural Magic™ Anti-Ageing Cream og Firming Serum.

FAMILIEN 16/2025 | 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+ Vinnerjanse toppremie 1: 625 050
- Hjelpelinjen.no **SPILL MED MÅTE**

VIRAK	SVARORD SMÅREGN	NEGL	SMELTE	MJØD I TILLEGG	ETSE	ALDRI	KVINNE- PLAGG	GRUSOM	SLUKTE LAG	FINNES	ILD- MASSE TALL	TALL	HJULENE
↳							MEDISIN AFFÆRE						
MYNT- ENHET MÅNE- FASE		GRØNN- SAK BOLIG			VET MYE GRIPE			ANONYM KLOVN		OMRÅDE INNE- BÆRE			
↳		HENNE JENTE- NAVN		PÅ ØYET SAMMEN- FØYE		FJELL- KJEDE KÅRE				JENTE- NAVN LAND I SØR-AM.			
EKKEL			STRIDIG GRAVE		DE 7 DAGENE TRESORT			HAGEBÆR PÅ KORNET			TALLORD MILD		
HEVDET VARM DRIKK		BRODER- ER MORSK			ALFA- KRØLL HÅP		RETT ETTER SÅR			SPISE GRADIG VEKT		FNISE	
↳		TØYS REISER		BEGYN- NELSE HYGGE					STEKE HEST				
LANG- FLAT				FARGE IKKE POSITIV				FUGLEN GRUS					
KORN SABEL- HUGG			INN- HØSTING SPIS		LÅT FARE			SIVBÅT DYR		GREIT OPPDAGE		DAGES	
↳		VOKSE SLETT IKKE			TILTALE- FORM LØPER		UENIG VOGN				LØFTE REKLAME		MØBEL
LANG- SOMT			OVER- REKKER SÆR- SKILT		POST HESTER				FRUKTER SNAKKE LAVT				
VEKST INNBO			PØLSE SPISE- SKJE				KRØPPS- DEL SPRØYT			FRYSE BEVEGE- LIG			
↳		GLATTE UNDER- HOLDNING			BY VED GLOMMA TIDLI- GERE					BLI STØRRE BERTER			
TONER TITT		VOKSER SKIVE				365 DAGER SØLETE			TAPPER- HET UBE- HAGET		STRØM ENEREN		
↳			LØS FIRMA		BEGRE DYR			LEDD GISP					PYNT
PARTI EN AV FIRE KONKUR- RENT				FOSSER BÆRET			LAND I EUROPA SANG- STEMME					DYRENE	
↳		VISE BIL			OPPGAVE STOFF				PUGGER KNAR				
BELEGG EVENTYR- FIGUR			LETT STOFF BRAKTE			BAKHODE FRELSE				MAT FRA HAVET IKKE JEG			
↳				OVN HUNNENE			ANSVAR MORO				GUTTE- NAVN TEMPO		
ADV. DISIP- PEL		RENNE SMERTE			UHYG- GELIG YTE			ESKE BEITER				SMERTE ERFAREN	
↳			FRISK BLAD			TIDS- PUNKT HALTE		ENSOM MENE		GASJE KRYPE			
BOR VI I	SPILLE SKRIK			SPORT UTROP				UKOKT TRYGG TRAFIKK		GJENNOM- GANG IKKE INN			
↳		ELTE DEIG			BOLET				KAPSENE				
RUGGE			VALUTA			BILDER							

AV MERETE MARKENG



HETT		SKIP		STAT		AULA TEMA		REKKE		DRØV- TYGGER UBEBØDD												
TRESORT				LUKTE				STABLE														
PLANTE				DORSK				FRISTED														
↳			JUVEL GAME																			
MUNTRE					KAR BORD					KLOA												
↗							↙			↖												
GLØTT	INSTRU- MENT SKRIV							SKRATTE		HEST												
SPISS				KANT				AVIS														
GALOV				TRAFIKK- VOKTER				LÅTER														
↳			SKRIK KRØPET			↓	GRUPPE HILSE			↙	FANGST- REDSKAP TALL		↘	HELL		↙	FISKEN DÅRLIG VÆR		BLE KALT		↘	VINDUER
PELS																						
↳				SVARET LITEN INNSJØ				KAI GLØTT				HOS SMEDEN BAGENE									ELITE	
SLAG	TALLORD HELT				BOM- SKUDD					JULE- SKIKK GLØDER				EGLET ADELS- MANN								
↳			BÅNKE OPP GRUS- RYGGENE					DOMI- NERE FÅS				RÅE MÅL							FASE GIR			
PRONO- MEN ROVDYR					PART		10 KM FØLELSE			MERKE BÆRSORT				KAMMER SIDE- MANNEN								
↳						↘																ÅTE
ENE ÆTT						TALL MIDT- LINJE						KVINNE BOLIGEN					PÅPE- GØYE RYKENDE					
↳				DEMPET UER- FAREN				HAR ELEVEN BESTIKK- DEL													FOR- STAVELSE	
NÆR	GLED HYGIENE- PRODUKT				ELTES ENGSTES				SKJÆR LØPE					HAV BILTYPE								
↳				HIVERT KLAPRE				REN JUKS						PUBLI- KUM TIER								KRANG- LETE
BLIR RØRT								MOLD LEGG EGG												GJØRE I STAND JULING		
FUGL	FOR- STAVELSE ULIKE					FE HASTIG- HETSMÅL				VANNVEI DAMPE				LATSABB PRONO- MEN								
↳			LAGE BÅT						RACER DRIKK						ANROP OLE							SKIR
FORDYP- NING				BEINVEI SIST I BREVET							HJØRNE BYGE							TYNNE UT PAR				
SKYT						INNI				BREKTE										BORT		
HÅNDSLÅG																						
↳				KNERT				PRIMI- TIV							TA							

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.

**LINE
USTØ
ETAT
DURE
SLIK**

2

PÅBUD		ORGAN	BY I NORD	MAN		SIRKEL
KJELT-RING						BENKE-SLITER
DYR						
↓						
TRE-VIRKE				VARM DRIKK		
				PLANTE		
UTSPØR-RING	GJØ	KYSS				
		BOLIGEN				
↓						
					TRE	
UTROP						
DYKTIG			FAKKE			
↓						
				PARTI		
STREK-NING						

LETEKRYSS

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

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

NADIR
NATHANIEL
NEIL
NESTOR
NEVILLE

NICO
NIGEL
NIKLAS
NIKOLAI
NILS

NJÅL
NOAH
NORIS

BRE	KJAS	SNUTA		↓	FOTDEL
↓					VANNVEI
VANDRE RUNDT					
↖					
SKULDER	EVENTYR-FE				

4

PUSLEKRYSS

Plasser de oppgitte ordene inn på riktig plass i rutenettet.

3 bokst. 7 bokst.
IDE FOTEFAR
LEE GAMMERN
SMÅ HOLDBAR
ØSA KASSERE

L	E	E				

5

6

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

KJEMPE-ØGLE	NØD-SIGNAL	SJEF-ELITE	TO LIKE eller TOLKE	STRYKER eller STYKKE
DES-SERTEN				
SPRÅK eller SOKK				GROVT STOFF
RYKKE eller RYKE			KJENNE-TEGN	MENE IKKE KJØP
SPISER VI	STANG VEKST			OMRÅDE eller OMTRENT
ROSER eller ROLIG		ARTIGE PUGG		
LUFTER eller LURING			ARVE-ANLEGG	

AMERIKANSK KRYSSORD

1	2	3	4	5
	6			
7				
8				
9				

VANNRETT

- Sløse
- Dyret
- Ikke rå
- Guttenavn
- Bark

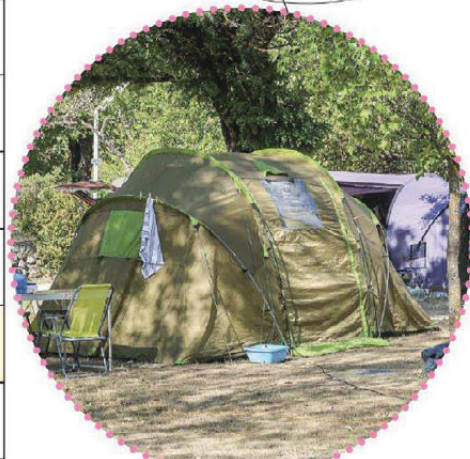
LODDRETT

- Huggvåpenet
- Familie
- På snei
- Være utett
- I hælene på

7

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

Lett	LOVE	JAVEL	TROLL-DOM	LYSTBÅT-HAVN	Vanske-lig	KEISER-DYR	AVMÅLTE	SMÅTT FLODER
ISALAT					AKTER			
				SYKKEL-MERKE	HANN			
AVLØSER		UTROP FINS			SPRÅK			
SKADEN								
KÅT			AKSJES-SELSKAP		BOWER			



Kodekryss

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

10



9

TYKK VÆSKE	BILDET	RETT	DU OG DU	VENDE JORDA HERME
			ABLE-GØYER HANN-FUGL	
VERDENS-DEL				
				BESKYT-TET
OVER-FØRE ÆRE		STOKK	ØYI HELLAS	
		VISE SPRANG		
PARTI BONDE-REDSKAP			TO LIKE HELE	
HALLER				
BRÅNE LØVTRE				
		DAFF		

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.

SIIFRA INDUS- TRISTED	KLØFT	JOURNAL	BESITTE	HELLIG BOK ART.	DESSERT	FLYKTET VÆSKENE	TISPE	ØST- TYSKLAND	SKLI MAKTE	DIRRET
↳		LYD- SPILLER ARG			BYGNING LYD			DELVIS TONEART		
HØNSE- STANG			ENDE- TARM YNGRE				NORSK BY SPRES			
BØY			FOR- STAVELSE BRØK		TID SNUTE			VONE		UTHUSET
URO		HENGYN TRE- REKKE			BØYEN TYRANN			UFLAKS FEET		
↳										
DRETT	ANDELS- BEVIS SKY			DASSEN VET MYE		KONTOR STEKE			TERP FRYKT	
↳		SVING HØLJET			HØVDYR FAKKES			PÅ GRUNNAV DYRE- LATEN		FISKER
TIND KJØKKEN- UTSTYR		FALT TAKST				BYR KVOTE				NASKET
↳			SKUFFE SPRIT- SELGER		DYR SÆR			ADV. AKTE		
HÅN	BEAR- BEIDE	HANDEL NORD- MANN		HAV PENGER			HAT BOK- HYLLER		ROP FANT STED	
↳			ARBEI- DET TJØR		KAMMER DYR			LIKE GRISERI		
FISK VEIK		SKRENT AVLUKKE		ER SIKKER TILBAKE- TOG		GIFTET SEG MED GIGA- BYTE				DYRELÅT
↳			ENGEN STRÅ			SANG USIKKER		IALL- FALL DORME		INN- BRUDD
GILD	SKRIK BIBELSK NAVN		ODDE UTROP		BARSK PRESENS			RADIO KRANGEL		
↳			ENER- GISK DEN GANG			SPARE- TILTAK SVI			MYNT ØNSKE	
AFTENS VASS- DRAG				MIS- LYDER				SKRALE HÅR		
↳		MILITÆR			PIPLET VUR- DERTE		DRIKKEN MELD- NING			KJENNE- TEGN
				UTROP		RETUR- NERE BLINK		BRAK LIDELSE		
				DÅRLIG						HELT
				↳			EDEL- STENER DRYSSER			
				BUSTETE	NETTOPP LØP			VASKE- MIDDEL	BRUKE HEST LAST	
				↳				VED GI		LEDD
				BUKTET	BELEGG PUTTET		BE- SKJEDNE SKAL			
				↳		SÅRT		INNHØST- INGA		
				LYSTEN				ATOM		



Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirklene og leses ovenfra og ned.

VINN
beauty-produkter!

eller velg
10
Flaxlodd



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

SPILL MED MÅTE

VANNRETT

- 1 Eiret
- 5 Dert
- 9 Drikk
- 10 Hår
- 12 Etse
- 13 Hellig
- 14 Frukten
- 16 Hast
- 17 Dydsmønster
- 20 Line
- 21 Boligene
- 23 Prefiks
- 25 Busken
- 26 Havn
- 28 Gapskrattet
- 30 Knallert
- 32 Konj
- 33 Gifter seg med
- 34 Skjelve
- 35 Anlegget
- 37 Dans
- 39 Ledelse
- 40 Del av hestefot
- 42 Sang
- 44 Sed
- 45 Hammeren
- 46 Babyutstyr
- 48 I lys
- 50 Munningene
- 51 Vrenge
- 53 Avkom
- 54 Minne om
- 56 Svar
- 57 Hanndyret
- 59 Hest
- 60 Forsamling
- 62 Sammenføye
- 64 Bare
- 66 Gjenklang
- 69 Grave
- 71 Fure
- 73 Ropte
- 74 Brøk
- 76 Avleggs
- 77 Angikk
- 78 Det, latin
- 80 Deksel
- 82 Bete
- 83 Fugl
- 84 Ra
- 85 Hope

LODDRETT

- 1 Tone
- 2 Toppene
- 3 Gammel plate
- 4 Kludre
- 5 Klistret
- 6 Hell
- 7 Flette
- 8 For
- 11 Norsk forfatter
- 14 Landbruks
- 15 Fehode
- 18 Fyre
- 19 Musikk
- 20 Hugge
- 22 Kvitt
- 24 Band
- 26 Styret
- 27 Gjeld
- 29 Hornfe
- 30 Pronomen
- 31 Art
- 32 Stjernebilde
- 36 Forfall
- 37 Kasteline
- 38 Beholderen
- 40 Kranen
- 41 Tråder
- 43 Kna
- 44 Nettverk
- 47 Bismak
- 49 Synges
- 51 Darre
- 52 Last
- 54 Maken til
- 55 Forhenværende
- 56 Aner
- 58 Avisand
- 61 Identisk
- 63 Ake
- 65 Henge
- 67 Arbeidsantrekk
- 68 Seler
- 69 Hemmelig tegn
- 70 Esing
- 72 Mynt
- 73 Står
- 75 Drasset
- 76 Guttenavn
- 79 Gruppe
- 81 Skal
- 83 Våpen

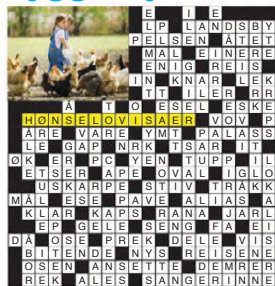
1	2	3		4		5		6	7	8
9				10	11			12		
13			14				15		16	
	17	18					19			
20					21					22
23				24		25				
			26		27					
28	29		30				31		32	
33					34					
			35		36					
37		38		39				40		41
42			43				44			
		45								
46	47					48		49		
50				51		52		53		
			54			55				
56					57					58
59			60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

LØSNINGER og Vinner fra nr 11/25

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



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

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

Sudoku løsninger

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

KONTAKT- INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 29. AUGUST
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!

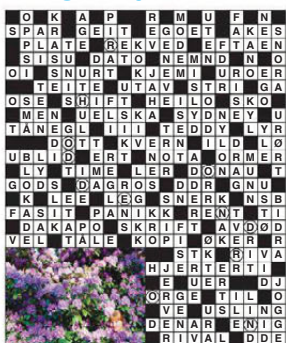
Brevpost: Skriv inn løsningsordet/gaten og send kupongen til:

Egmont Kids Media Nordic AS, Familien 16,
PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- | | |
|-----------|---------------|
| 1 RENT | 6 UMAK |
| 2 TAKT | 7 SERVE |
| 3 DOUGLAS | 8 EDDERKOPPEN |
| 4 DUNK | 9 KENDOEN |
| 5 SYKEBIL | 10 ØSTERRIKE |

Premievinner nr 1:
Tore Skåltveit, Ørsta



SAMLEKUPONG nr 16/25

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:.....

Hekle til hjemmet

Med enkle hekleteknikker kan du hekle både duk og brikke.

DESIGN OG FOTO: MONICA NORSETH



STOR DUK

Mål:

Lengde: ca. 85 cm

Bredde: ca. 55 cm

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

Garnmengde:

Frg 1: Flamingo (nr. 515) 1 nøste

Frg 2: Karibisk blå (nr. 516) 1 nøste

Frg 3: Hvit (nr. 501) 3 nøster

Heklenål: Nr. 3

Heklefasthet: 30 st med heklenål nr. 3 = ca. 10 cm

Garninfo: Opplysninger om garn, strikkehjelp@houseofyarn.no

Heklehjelp: Opplysninger om oppskriften, post@tusenogenmaske.no

HEKLEINFO

Det hekles totalt 1 brikke (omg 1–14) og 8 brikker (omg 1–13). Arb hekles rundt, delene legges i system og hekles sm med en avsluttende omg.

DUK

Omg 1: Legg opp 7 lm med frg 1 og fest til en ring med 1 kjm i 1. lm.

Omg 2: 1 lm, hekle 12 fm om ringen, avslutt med 1 kjm i 1. lm.

Omg 3: 1 lm, hekle 2 fm i hver m (= 24 fm), avslutt med 1 kjm i 1. lm.

Omg 4: 3 lm (= 1. st) + 1 st i neste m. *1 lm, 1 st i hver av de 2 neste m*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 lm, 1 kjm i 3. lm (= 24 fm).

Omg 5: 1 kjm i neste m + om lmb. 3 lm (= 1. st) + 1 st om samme lmb. *2 lm, 2 st om neste lmb*. Gjenta *-* ut omg (= 12 st-gr), avslutt med 1 kjm i 3. lm, klipp av tråden. Bytt til frg 2.

Omg 6: Fest tråden med 1 kjm om lmb, hekle 5 lm (= 1 st + 2 lm), 1 st om samme lmb. *2 lm, 1 st + 2 lm + 1 st om neste lmb*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 2 lm, 1 kjm i 3. lm.

Omg 7: 1 kjm om lmb + 3 lm (= 1. st) + 4 st om samme lmb. *1 fm om neste lmb, 5 st om neste lmb*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 fm om neste lmb, 1 kjm i 3. lm (= 12 st-gr).

Omg 8: 1 kjm i hver av de 2 neste m, 7 lm (= 1 st + 4 lm). 1 kjm i fm, *4 lm, 1 st i den 3. m i st-gr, 4 lm, 1 kjm i fm*. Gjenta *-* ut omg (= 12 st-gr), avslutt med 4 lm, 1 kjm i 3. lm, klipp av tråden. (= 12 lmb). Bytt til frg 3.

Omg 9: Fest tråden med 1 kjm i toppen av en st, hekle 8 lm, 1 fm i toppen av neste st. *7 lm, 1 fm i toppen av neste st*. Gjenta *-* ut omg, men avslutt med

1 fm i 1. lm (= 12 lmb).

Omg 10: 1 kjm om lmb, 3 lm (= 1. st), 11 st om samme lmb. *12 st om neste lmb*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 kjm i 3. lm (= 12 st-gr).

Omg 11: 5 lm (= 1 st + 2 lm), hopp over 2 m, *1 st i neste m, 2 lm, hopp over 2 m*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 kjm i 3. lm (= 48 lmb).

Omg 12: 1 kjm om lmb, 5 lm (= 1 st + 2 lm) + 1 st om samme lmb, *1 fm om neste lmb, 1 st + 2 lm + 1 st om neste lmb*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 fm om neste lmb, 1 kjm i 3. lm.

Omg 13: 1 kjm om lmb, 3 lm (= 1. st) + 4 st om samme lmb, 1 kjm i fm. *5 st om neste lmb, 1 kjm i fm*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 kjm i 3. lm, klipp tråden. (= 24 st-gr)

Omg 14: NB! Denne omg hekles kun rundt 1 brikke. 1 kjm i hver av de neste 2 m, 5 lm (= 1 fm + 4 lm), 1 kjm i kjm. *4 lm, 1 fm i den 3. m i st-gr, 4 lm, 1 kjm i kjm*.

Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 kjm i 1. lm, klipp av tråden.

SAMMENHEKLING

Før brikkene hekles sammen, festes alle tråder godt og hver brikke dampes/presses lett.

1. omg: Rute 1 (ruten med 14 omg) hekles sm med rute 2 slik: Start med rute 2, hekle som 14. omg, gjenta *-* til du har 4 st-gr, hekle 4 lm. Legg rute 1 vrang mot vrang med rute 2, hekle 1 fm gjennom den 3. m i st-gr på rute 2 og gjennom fm fra rute 1, 4 lm. Finn igjen hvor du er i 14. omg og gjenta *-* ut omg og avslutt som beskrevet.

2 omg: Rute 3, hekles sm med rute 2 og 1 slik: Start med rute 3, hekle som 14. omg, gjenta *-* til du har 4 st-gr, hekle 4 lm. Legg rute 3 vrang mot vrang med rute 2, hekle 1 fm igjennom den 3. m i st-gr på rute 3 og igjennom fm fra rute 2, 4 lm. Finn igjen hvor du er i 14. omg, gjenta *-* til du har 4 st-gr, hekle 4 lm. Legg rute 3 vrang mot vrang med rute 1, hekle 1 fm igjennom den 3. m i st-gr på rute 3 og igjennom fm fra rute 1, 4 lm. Finn igjen hvor du er i 14. omg, gjenta *-* ut omg og avslutt som beskrevet. Du kan også se på fargekodene på diagrammet som viser like farger på hvilke ruter som skal hekles sammen.

3. omg: Rute 4 hekles sm med rute 2 og 3 som på 2. omg.

4. omg: Rute 5 hekles sm med rute 2 og 4 som på 2. omg.

5. omg: Rute 6 hekles sm med rute 4 og 3 som på 2. omg

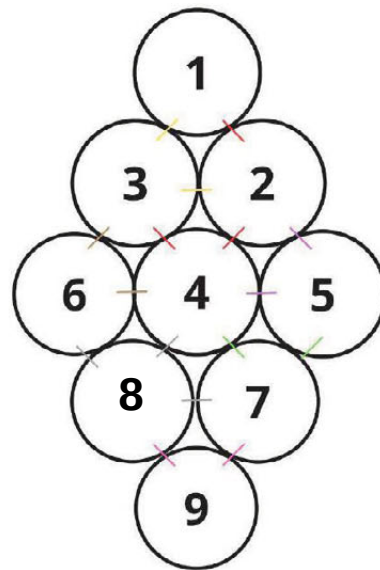
6. omg: Rute 7 hekles sm med rute 5 og 4 som på 2. omg.

7. omg: Rute 8 hekles sm med rute 7, 4 og 6 som på 2. omg. NB! Gjenta *-* 1 ekstra gang for å hekle sm rute 8 og 7.

8. omg: Rute 9 hekles sm med rute 7 og 8 som på 2. omg.

Press/damp lett over duken etter behov.

Diagram sammenhekling



RUND BRIKKE

Mål: 28 cm i diam

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

Garnmengde:

Frg 1: Flamingo (nr. 515) 1 nøste

Frg 2: Karibisk blå (nr. 516) 1 nøste

Frg 3: Hvit (nr. 501) 1 nøste

Heklenål: Nr. 3

Heklefasthet: 30 st med heklenål nr. 3 = ca. 10 cm

Garninfo: Opplysninger om garn: strikkehjelp@houseofyarn.no

Heklehjelp: Opplysninger om oppskriften, post@tusenogenmaske.no

BRIKKE

Omg 1: Legg opp 7 lm med frg 1 og fest til en ring med 1 kjm i 1. lm.

Omg 2: 1 lm, hekle 12 fm om ringen, avslutt med 1 kjm i 1. lm.

Omg 3: 1 lm, hekle 2 fm i hver m (= 24 fm), avslutt med 1 kjm i 1. lm.

Omg 4: 3 lm (= 1. st) + 1 st i neste m. *1 lm, 1 st i hver av de 2 neste m*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 kjm i 3. lm (= 12 st-gr).



Omg 5: 1 kjm i neste m + om lmb. 3 lm (= 1. st) + 1 st om samme lmb. *2 lm, 2 st om neste lmb*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 2 lm, 1 kjm i 3. lm, klipp av tråden (= 12 st-gr). Bytt til frg 2.

Omg 6: Fest tråden med 1 kjm om lmb. Hekle 5 lm (= 1 st + 2 lm), 1 st om samme lmb. *2 lm, 1 st + 2 lm + 1 st om neste lmb*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 2 lm, 1 kjm i 3. lm.

Omg 7: 1 kjm om lmb + 3 lm (= 1. st) + 4 st om samme lmb. *1 fm om neste lmb, 5 st om neste lmb*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 fm om neste lmb, 1 kjm i 3. lm (= 12 st-gr).

Omg 8: 1 kjm i hver av de 2 neste m, 7 lm (= 1 st + 4 lm). 1 kjm i fm, *4 lm, 1 st i den 3. m i st-gr, 4 lm, 1 kjm i fm*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 4 lm, 1 kjm i 3. lm, klipp av tråden. Bytt til frg 3.

Omg 9: Fest tråden med 1 kjm i toppen

av en st. Hekle 8 lm, 1 fm i toppen av neste st. *7 lm, 1 fm i toppen av neste st*. Gjenta *-* ut omg, men avslutt med 1 kjm i 1. lm (= 12 lmb).

Omg 10: 1 kjm om lmb, 3 lm (= 1. st), 11 st om samme lmb. *12 st om neste lmb*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 kjm i 3. lm (= 12 st-gr).

Omg 11: 5 lm (= 1 st + 2 lm), hopp over 2 m, *1 st i neste m, 2 lm, hopp over 2 m*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 kjm i 3. lm (= 48 lmb).

Omg 12: 1 kjm om lmb, 5 lm (= 1 st + 2 lm) + 1 st om samme lmb. *1 fm om neste lmb, 1 st + 2 lm + 1 st om neste lmb*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 fm om neste lmb, 1 kjm i 3. lm.

Omg 13: 1 kjm om lmb, 3 lm (= 1. st) + 4 st om samme lmb, 1 kjm i fm. *5 st om neste lmb, 1 kjm i fm*. Gjenta *-* ut omg (= 24 st-gr), avslutt med 1 kjm i 3.

lm, klipp av tråden. Bytt til frg 2.

Omg 14: Fest tråden med 1 kjm i den 3. m i st-gr, 7 lm (= 1 st + 4 lm), 1 kjm i kjm. *4 lm, 1 st i den 3. m i st-gr, 4 lm, 1 kjm i kjm*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 4 lm, 1 kjm i 3. lm, klipp av tråden (= 24 st-gr). Bytt til frg 3.

Omg 15: Fest tråden med 1 kjm om lmb, 3 lm (= 1. st), 11 st om samme lmb. *12 st om neste lmb*. Gjenta *-* ut omg (= 24 st-gr), avslutt med 1 kjm i 3. lm (= 24 st-gr).

Omg 16: Hekles som omg 11 (= 96 lmb)

Omg 17: Hekles som omg 12

Omg 18: Hekles som omg 13 (= 48 st-gr), klipp av tråden. Bytt til frg 2.

Omg 19: Fest tråden med *1 kjm i kjm, 1 lm. Hekle 1 fm i hver av de neste 5 m*. Gjenta *-* ut omg, avslutt med 1 kjm i lm, klipp av tråden. Fest alle tråder godt og damp brikken lett.



Fancy struktur- strikk

Denne jakken har striper med struktur og morsomme frynser.

DESIGN OG FOTO: LANA GROSSA

JAKKE

Størrelser: 36/38 (44/46)**Plaggets mål:**

Overvidde 108 (124) cm

Lengde 71 (71) cm

Ermelengde 46,5 (46,5) cm

Garn: Lana Grossa «Sottile» (85 % bomull, 15 % ren ny ull (merino), 250 m/50 g)**Garnmengde/farger:**

Lys beige (nr. 17) 200 (250) g

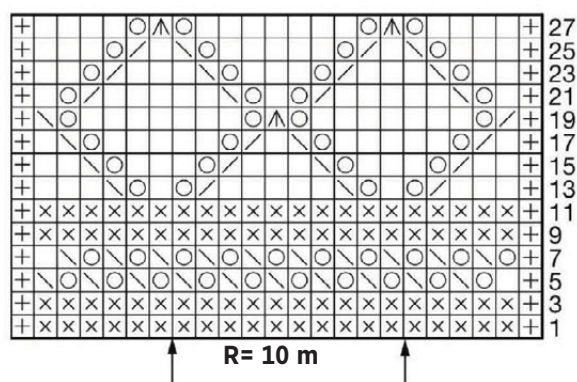
Kamel (nr. 24) 200 (250) g

Veil. pinne/heklenål: Nr. 3**Strikkefasthet:** 23 m og 42 p hullmønster på p nr. 3 = 10 × 10 cm**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift og garn: office@filati.no eller *filati.no*

TEKNIKKER

Otf: Overtreksfelling (ta 1 m løs av r, strikk neste m r, løft den løse m over).**Dotf:** Dbl overtreksfelling (ta 1 m løs av r, strikk 2 m r sammen, løft den løse m over).**Knutekant:** Strikk første og siste m r på hver p.**Doble kantm:** På hver p, ta 1. m vr løs av med tråden foran arb, strikk 2. m r, på slutten av p, ta nest siste m vr løs av med tråden foran arb, strikk siste m r.**Vrangstrikk:** Strikk vr fra retten og r fra vrangen.**Hullmønster:** Strikk frem og tilbake etter diagr. Tallene til høyre angir p fra retten. P fra vrangen er ikke tegnet inn, strikk alle m som de vises, strikk kast vr eller rettstrikk-m som angitt i tegnforklaringen. Beg med m foran rapporten, gjenta rapporten over 10 m og avslutt med m etter rapporten. Gjenta 1.–28. p, strikk 1.–12. p i kamel og 13.–28. p i lys beige.

DIAGRAM



Tegnforklaring:

- ⊕ = 1 knutekantm
- = 1 rett (strikk r fra retten, strikk vr fra vrangen)
- ⊗ = 1 m rettstrikk (strikk r fra retten og fra vrangen)
- ⊙ = 1 kast
- ⊞ = strikk sammen rett 2 m
- ⊞ = strikk 1 otf (= ta 1 m løs av rett, strikk neste m rett, løft den løse m over).

Fellinger:

Høyre side: Knutekantm, strikk 2 m r sammen.**Venstre side:** Strikk til 3 m før slutten av p, strikk 1 otf, knutekantm.

Økninger:

Høyre side: Knutekantm, øk 1 m.**Venstre side:** Strikk til 1 m før slutten av p, øk 1 m, knutekantm.**Øk 1 m:** Øk 1 vridd r i tråden mellom 2 m.

BAKSTYKKET

Legg opp 123 (143) m med kamel på p nr. 3. Strikk frem og tilbake i hullmønster, beg med 1 p fra retten og strikk knutekantm i hver side. Etter 47 (45) cm = 198 (190) p, fell av 6 m i hver side til ermehull. Fell deretter 1 m i hver side på annenhver p 4 ggr (se fellinger) = 103 (123) m. Når ermehullene måler 21 (23) cm = 88 (96) p, fell av 4 (6) m i hver side til skulder, deretter 4 m 7 ggr (6 m 1 gang og 5 m 6 ggr) i hver side på annenhver p = 39 m. Samtidig med 6. skulderfelling, fell av de midterste 35 m til hals og avslutt hver side for seg. På 2. p, fell 2 m mot halsen 1 gang. Alle m er nå brukt opp. Strikk den andre siden speilvendt.

VENSTRE FORSTYKKE

Legg opp 65 (75) m med kamel på p nr. 3. Strikk frem og tilbake i hullmønster, beg med 1 p fra retten og fordel m slik: Knutekantm, strikk 5 m før rapporten, rapporten over 10 m 5 (6) ggr, 6 m etter rapporten, 1 m vrangstrikk, dbl kantm. Etter 47 (45) cm = 198 (190) p, fell av 6 m i høyre side til ermehull, deretter 1 m på annenhver p 4 ggr (se fellinger) = 55 (65) m. Når ermehullet måler 21 (23) cm = 88 (96) p, fell av 4 m i høyre side til skulder, fell deretter i høyre side på annenhver p 4 m 7 ggr (6 m 1 gang og 5 m 6 ggr) = 23 m. Strikk 8,5 cm over de 23 m i samme mønsterfordeling. Fell av.



HØYRE FORSTYKKE

Strikk speilvendt av venstre forstykke.

ERMER

Legg opp 63 m med kamel på p nr. 3. Strikk frem og tilbake i hullmønster, beg med 1 p fra retten og strikk knutekantm i hver side. På 17. (11.) p, øk 1 m i hver side (se økninger), gjenta økningene 9 (14) ggr i hver side på hver 18. (12.) p = 83 (93) m. Strikk de økte m inn i hullmønsteret, sørg for at antallet kast forblir det samme som økte m ved ny rapport. Etter 46,5 cm = 196 p fra begynnelsen av ermet, fell 6 m i hver side til ermetopp, deretter ytterligere 1 m 13 ggr på annenhver p. På neste p fra retten, fell av de siste 45 (55) m. Strikk det andre ermet likt.

MONTERING

Strekk delene etter oppgitte mål, fukt de lett og la tørke. Sy skuldersonnene. Sy sammen halskantenes kortsider og sy den fast til bakstykket. Sy i ermene, sy side- og ermesømmene. Fest alle trådene innenfor samme fargeområde.

FRYNSER

Klipp 4 tråder à 25 cm i kamel og bruk heklenålen til å knytte 1 frynse i hver 4. m langs nederste kant.

Tumledrakt

En lekedress med søte detaljer.

DESIGN: SANNE BJERREGAARD

OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

FOTO: FILCOLANA



SOFIA SELEBUKSE

Størrelser: 3 (6–9) 12–18 mnd

Plaggets mål:

Overvidde: ca. (56) 60 (65) cm

Hel lengde (skritt til skulder): 28 (32) 39 cm

Benlengde (ekskl. kant): 14 (17) 21 cm

Garn: Anina fra Filcolana (100 % merinoull, 50 g = ca. 210 m)

Garnmengde: Sumac (nr. 357) 100 (150) 150 g

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 3, hjelpep

Strikkefasthet: 29 m og 42 p glattstrikk = 10 x 10 cm

Tilbehør: 2 røde og 4 blå markører, 7 (7) 8 knapper

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: filcolana.dk

STRIKKEINFO

Dressen strikkes nedenfra og opp. Først bena, så kroppen som strikkes rett opp til bærestykket med falske fletter. Her er ingen montering, unntatt sammen-syng av kilen.

BEN

Legg opp 48 (54) 54 m på strømpep nr. 3. Fordel m på 4 p mens du strikker omg 1.

Omg 1: *Ta 1 m r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 3 vr*, gjenta *-* ut omg.

Omg 2: *1 r, kast, 1 r, 3 vr*, gjenta *-* ut omg.

Omg 3: *3 r, 1 vr løs av, 2 vr, trekk den løse m over*, gjenta *-* ut omg.

Omg 4: *3 r, 1 vr, kast, 1 vr*, gjenta *-* ut omg.

Gjenta omg 1–4 til kanten måler 8 cm, avslutt med omg 1.

Neste omg: *1 r, 1 kast*, gjenta *-* ut omg = 80 (90) 90 m.

Neste omg: Strikk alle m r, kastene strikkes vridd r.

Kun str. 12–18 mnd: Forts i glattstrikk og øk 1 m i beg av omg hver 8. omg 4 ggr = 94 m.

Alle str.: Forts i glattstrikk til arb måler 14 (17) 21 cm fra kanten.

Neste omg: Strikk 40 (45) 47 r, plasser en rød markør, strikk 40 (45) 47 r, plasser en blå markør, legg opp 13 nye m = 93 (103) 107 m.

Klipp tråden. Legg arb til side. Strikk ett ben til på samme måte.



BOL

Sett begge ben på samme rundp og plasser en blå markør etter de nye 13 m. Strikk r over benet, plasser en blå markør etter 13 m = 186 (206) 214 m. De 13 m mellom de blå markørene er m til kilen.

Neste omg: Strikk til blå markør, *flytt markøren, ta 1 m r løs av, 1 r, trekk den løse m over, strikk til 2 m før neste markør, 2 r sm, flytt markøren*, gjenta *-* 1 gang = 4 m felt.

Gjenta felling hver 2. (2.) 3. omg til 3 m gjenstår mellom markørene = 166 (186) 194 m. Fjern de blå markørene. Forts til arb måler 19 (23) 28 cm fra oppleggsm.

Fellingsomg:

Str. 3 mnd: 2 r, 2 r sm, 2 r, 2 r sm, [3 r, 2 r sm] 30 ggr, 2 r, 2 r sm, 2 r, 2 r sm = 132 m.

Str. 6-9 mnd: *5 r, 2 r sm, [4 r, 2 r sm] 4 ggr*, gjenta *-* = 156 m.

Str. 12-18 mnd: 11 r, 2 r sm, 11 r, 2 r sm, [12 r, 2 r sm] 12 ggr = 180 m.

Del arb ved de røde markørene i siden.

BAKSTYKKET

Neste p: Fell 1. m, *ta 1 m r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 3 vr*, gjenta *-* 9 (11) 13 ggr, ta 1 m r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 1 r = 54 (64) 74 m. Forts i mønster.

P 2 (vrangen): 1 vr, *1 vr, kast, 1 vr, 3 r*, gjenta *-*, 1 vr, kast, 2 vr.

P 3: 1 r, *3 r, 3 vr*, gjenta *-*, 4 r.

P 4: 1 vr, *3 vr, 3 r*, gjenta *-*, 4 vr.

P 5: 1 r, *ta 1 m r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 3 vr*, gjenta *-*, ta 1 m r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 1 r. Gjenta p 2-5 ytterligere 5 (5) 6 ggr. Strikk p 2-4 én gang til.



Høyre skulderstropp:

Neste p: 1 r, *ta 1 r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 3 vr*, gjenta *-* 2 (2) 3 ggr, ta 1 r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 1 r = 14 (14) 19 m på høyre p.

Snu arb og la de resterende m hvile.

Gjenta p 2-5 over disse m 5 (5) 6 ggr.

Klipp tråden. Flytt m tilbake til venstre p og fell dem av uten å strikke dem:

Flytt de 2 første m til høyre p, trekk den første m over den andre, *flytt 1 m fra venstre p til høyre p, trekk første m på høyre p over den andre*, gjenta *-* til alle m er felt, trekk garnenden gjennom siste m.

Hals og venstre skulderstropp:

Sett garnet til på retten av de resterende m og strikk 2 vr, *ta 1 r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 3 vr*, gjenta *-* til det gjenstår 16 (16) 22 m på venstre p. Ikke klipp tråden. Sett de siste strikkede 27 (37) 37 m tilbake på venstre p og fell dem av som på høyre skulderstropp. Ta opp tråden og strikk mønsterp ut. Forts i mønster og strikk venstre skulderstropp ferdig som den første.

FORSTYKKET

Sett garn til på retten av de resterende m, fell 1. m og strikk resten av p i mønster: *Ta 1 r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 3 vr*, gjenta *-* til de siste 4 m, ta 1 r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 1 r.

Høyre side av bærestykket:

P 2 (vrangen): 1 vr, *1 vr, kast, 1 vr, 3 r* gjenta til det er 31 (37) 43 m på høyre p, 1 vr, 1 kast, 2 vr = 35 (41) 47 m. Snu og la de resterende m hvile.

P 3: 1 r, *3 r, 3 vr*, gjenta *-* til de siste 4 m, 4 r.

P 4: 1 vr, *3 vr, 3 r*, gjenta *-* til de siste 4 m, 4 vr.

P 5: 1 r, *ta 1 r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 3 vr*, gjenta *-* til de siste 4 m, ta 1 r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 1 r.

Gjenta p 2-5 ytterligere 4 (4) 5 ggr.

Strikk p 2-4 én gang til.

Hals og høyre skulderstropp:

Neste p: 1 r, [ta 1 r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 3 vr] 2 ggr, ta 1 r løs av, 2 r, trekk den løse m over, 3 vr, det er 16 (16) 22 m igjen på venstre p. Sett merke på venstre p, flytt de strikkede m tilbake og fell dem av som på høyre skulderstropp. Fjern merket og fortsett i mønster over de siste 17 (17) 23 m.

Gjenta p 2-5 ytterligere 2 (2) 3 ggr.

Strikk p 2 én gang til.

Neste p: 1 r, *1 r, strikk kastet vridd r, 1 r, 3 vr*, gjenta *-*, avslutt med 1 r, strikk kastet vridd r, 2 r.

Neste p: Som p 4.

Neste p: Som p 5.

Klipp tråden og fell av som på høyre skulderstropp på bakstykket.

Venstre side av bærestykket:

Legg opp 4 m på høyre p og strikk fra vrangsidens videre over de hvilende m på venstre side av forstykket.

P 1: 1 r, *1 vr, 1 kast, 1 vr, 3 r*, gjenta *-* til de siste 3 m, 1 vr, 1 kast, 2 vr = 35 (41) 47 m.

P 2: 1 r, *3 r, 3 vr*, gjenta *-* til de siste 4 m, 1 r, strikk kastet vridd r, 2 r.

P 3: Som p 4.

P 4: Som p 5.

Gjenta disse 4 p ytterligere 5 (5) 6 ggr.

Klipp tråden og snu arb.

Halskant og venstre skulder:

Neste p (vr): Fell av 15 (20) 25 m fra vrangen uten å strikke dem. Det er 13 (13) 18 m igjen. Sett siste m fra høyre p tilbake til venstre p, sett til garnet og strikk: 1 vr, *1 vr, 1 kast, 1 vr, 3 r*, gjenta *-* til garnet 3 m gjenstår, 1 vr, 1 kast, 2 vr.

Forts i mønster og fullfør skulderen som høyre skulder.

MONTERING

Sy sammen kilen. Sy fast den nederste kanten på bakerste stolpe på innsiden med kastesting. Sy fast knapper der flettene er strikket uten hull: 3 knapper foran på bærestykket og 3 (3) 4 knapper på hver av de fremste stroppene. Hullene i flettene på motsatt side brukes som knapphull. Fest trådene. Skyll buksen og la den tørke flatt på et håndkle.

Søt sommerjakke

Sommerfugler som flager rundt på jakt etter et strå eller en grønn kvist å hvile seg på, finner du på denne sommerjakken. Den er strikket i deilige merinobomull, som hverken klør eller stikker.

DESIGN: STINE HOELGAARD JOHANSEN FOTO: JÄRBO

AURORA – SOMMERTRØYE

Størrelser: 3/4 (5/6) 7/8 (9/10) 11/12 (13/14) år
98–104 (110–116) 122–128 (134–140)
146–152 (158–164) cl

Plaggets mål:

Overvidde ca. 65 (70) 75 (81) 85 (90) cm

Lengde ca. 40 (42) 44 (46) 49 (52) cm

Ermelengde ca. 28 (29) 31 (33) 35 (37) cm

Garn: Merino Bomull fra Järbo (50 % ull, 50 % bomull, 50 g = 121 m)

Garnmengde:

BF: Moonlight (nr. 34003) ca. 200 (250) 250 (300) 300 (350) g

MF 1: Montana Grape (nr. 34007) ca. 50 (50) 50 (50) 100 (100) g

MF 2: Basil (nr. 34015) ca. 50 (50) 100 (100) 100 (150) g

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 3 og 4 + 2 ekstra rundp nr. 3 til de doble kantene

Heklenål: 2½ mm

Tilbehør: 6 markører, 7 knapper (15–18 mm) gjelder alle str.

Strikkefasthet: 22 m x 30 p i glattstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 93013 og garn: info@jarbo.se

TEKNIKKER

Øk høyre (øk_h): Stikk venstre p inn bakfra og under tråden mellom 2 m og strikk tråden, som nå sitter på venstre p, r, ved å strikke i forreste maskebein.

Øk venstre (øk_v): Stikk venstre p inn forfra og under tråden mellom 2 m og strikk tråden, som nå sitter på venstre p, dr r, ved å strikke i bml.

Løkkeopplegg: Lag nye m ved å legge tråden som en løkke rundt høyre p. Gjenta det angitte antall ggr.

BOLEN

Legg opp 133 (145) 157 (169) 177 (189) m på rundp nr. 3 med BF. Strikk frem og tilbake i vrbord, 1 r, 1 vr til vrborden måler 4½ (5) 5 (5½) 5½ (6) cm. Skift til rundp nr. 4 og fortsett rundt i glattstrikk slik: Strikk 1 omg r. I forlengelsen av denne omg legg opp 5 m med løkkeopplegg = 138 (150) 162 (174) 182 (194) m. Sett en markør på hver side av de 5 m. NB! Omg beg ligger etter de 5 nyopplagte m. Strikk glattstrikk rundt over



alle m til arb måler 24 (25) 26 (27) 28 (29) cm.

På neste omg felles det til ermehull for 8 (8) 8 (10) 10 (10) m i hver side slik: Strikk 28 (31) 34 (36) 38 (41) m, fell de neste 8 (8) 8 (10) 10 (10) m, strikk til det er 61 (67) 73 (77) 81 (87) m igjen etter de felte m, fell de neste 8 (8) 8 (10) 10 (10) m, og strikk omg siste 33 (36) 39 (41) 43 (46) m. La bolen hvile.

ERMER

Legg opp 38 (40) 42 (44) 46 (48) m på strømpep nr. 3 med BF. Strikk rundt i vrbord, 1 r, 1 vr til vrborden måler 4½ (5) 5 (5½) 5½ (6) cm. Skift til strømpep nr. 4. Strikk rundt i glattstrikk. Etter 4 omg økes slik: Strikk 1 r, økv, strikk r til det gjenstår 1 m på omg, økh og 1 r.

Gjenta denne økningen på hver 4. p til 54 (56) 58 (60) 62 (64) m. Strikk rett opp til arb måler 28 (29) 31 (33) 35 (37) cm, men på siste omg stopp 4 (4) 4 (5) 5 (5) m før omg slutter.

På neste omg felles 8 (8) 8 (10) 10 (10) m: De siste 4 (4) 4 (5) 5 (5) m på forrige omg + de første 4 (4) 4 (5) 5 (5) m på ny omg. Strikk omg ferdig. La arb hvile og strikk et erme til.

BÆRESTYKKE

Sett alle delene inn på samme rundp nr. 4 med BF slik: Strikk venstre forstykke, sett en markør, strikk ett erme, sett en markør, strikk bakstykket, sett en markør, strikk ett erme, sett en markør og høyre forstykke = 214 (230) 246 (254) 266 (282) m. Omg beg ligger fortsatt etter de 5 nyopplagte m. Strikk ytterligere 2 (2) 3 (4) 5 (6) omg r opp.

På neste omg felles det til raglan rundt alle markørene slik: Strikk til det gjen-



står 3 m før en markør, ta neste m r løs av, strikk 1 r og trekk den løse m over, 2 r og 2 r sm. Gjenta fellingene ved alle 4 raglansømmer. Gjenta raglanfellingene på hver 4. omg totalt 2 (2) 2 (3) 3 (4) ggr. Deretter på hver 2. omg 2 (1) 2 (2) 1 (2) ggr = 32 (24) 32 (40) 32 (48) m felt = 182 (206) 214 (214) 234 (234) m.

Strikk ytterligere 0 (2) 2 (0) 4 (0) omg r. På neste omg felles 12 (4) 12 (12) 0 (0) m = 170 (202) 202 (202) 234 (234) m: 2 (0) 2 (2) 0 (0) m jevnt fordelt på hvert forstykke, 4 (0) 4 (4) 0 (0) m på bakstykket og 2 (2) 2 (2) 0 (0) m på hvert erme.

NB! For størrelser hvor det ikke skal felles, strikkes bare en omg r over alle m.

Strikk sommerfugler inn med MF 1 etter diagr. Når diagr er ferdig, er det felt 20 (24) 24 (24) 28 (28) m = 150 (178) 178 (178) 206 (206) m.

Strikk 3 (4) 5 (5) 6 (6) omg r med BF.

På neste omg med BF felles slik: Strikk 8 r, *løft 2 m løst av som om de skulle strikkes vridd vr, strikk 1 r, trekk de 2 løse m over den strikkede m = 2 m felt, strikk 11 r*, gjenta fra *-* 10 (12) 12 (12) 14 (14) ggr = 20 (24) 24 (24) 28 (28) m felt = 130 (154) 154 (154) 178 (178) m.

Strikk loddrette striper med MF 2 og BF annenhver m: *1 BF, 1 MF 2*, gjenta fra *-* rundt. Strikk slik i totalt 3 (4) 4 (5) 5 (6) omg.

Strikk 1 omg r med BF (gjelder alle str).

På neste omg med BF felles det slik: Strikk 7 r, *løft 2 m løst av som om de skulle strikkes vridd vr, strikk 1 vr, trekk de 2 løse m over den strikkede m = 2 m felt, strikk 9 r*, gjenta fra *-* 10 (12) 12 (12) 14 (14) ggr = 20 (24) 24 (24) 28 (28) m felt = 110 (130) 130 (130) 150 (150) m.

Strikk 1 omg r med BF (gjelder alle str), samtidig som de siste 5 m felles av.

FORKLARING - KANTER

Halskanten og forkantene strikkes frem og tilbake med MF2 på p nr. 3. Først strikkes det noen p glattstrikk over m du har på p fra retten, disse m settes så til side. Strikk deretter opp samme m-antall fra vrangen og strikk samme antall p med glattstrikk over disse m. De to delene strikkes sammen og til slutt strikkes det en vanlig vrbord.

HALSKANT

Strikk 1. p r og fell samtidig 21 (35) 31 (27) 43 (39) m jevnt fordelt, til 89 (95) 99 (103) 107 (111) m. Strikk så 5 p glattstrikk. Sett m på en hjelpetråd. Strikk opp m fra vrangen i de vr m på 1. p som ble strikket r fra retten, 1 m i hver m, og strikk 5 p glattstrikk med den glattstrikkede siden ut mot vrangen. Nå skal de to glattstrikkede kantene strikkes sm. Sett m fra retten på en rundp og m fra vrangen på en annen rundp. Strikk 1 m fra hver p r sm fra retten til alle m er strikket sm. Fortsett med vrbord, strikk 1 r (= kantm), *1 r, 1 vr*, gjenta *-* til det er 2 m igjen, 2 r (siste r m = kantm). Strikk 6 p vrbord og fell av som m vises.

FORKANTER

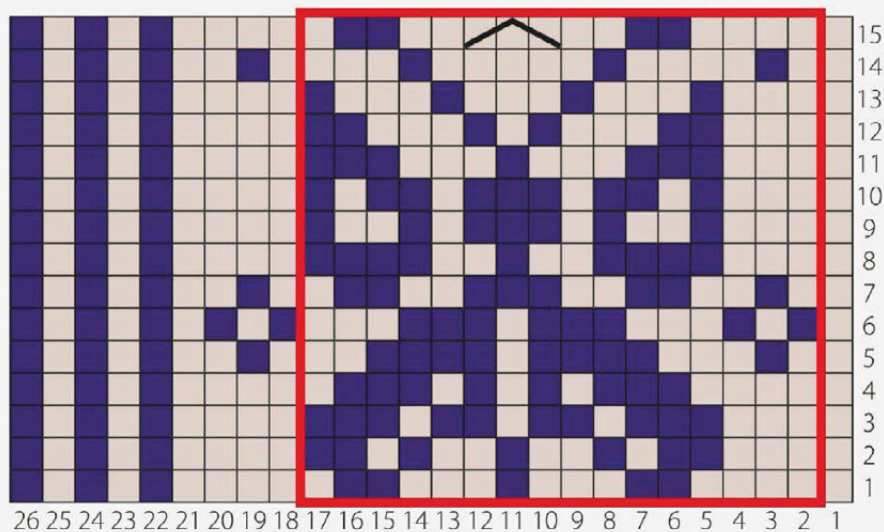
Sy en hjelpetråd på hver side av de 3 midterste m på forstykket. Hekle fm langs hver side av de 5 midterste m med heklenål nr. 2½ og MF 2, hekle rundt et ben av den ytterste m av de 5, sammen med 1 ben fra neste m. Når det hekles fm rundt det ene m-leddet på en p sammen med det andre m-leddet på neste p, blir m «låst». Du kan også se en sikkaksaksøm på hver side av den midterste klippem. Klipp opp mellom sømmene.

Venstre forkant (uten knapphull): Fest garnet i den ytterste m øverst og strikk opp m langs kanten fra retten med MF 2 og rundp 3 mm. Strikk opp 93 (99) 105 (111) 117 (123) m, ca. 3 m for hver 4. p. Strikk videre på samme måte som halskanten, først en dobbel kant i glattstrikk, hvor klippekanten blir liggende i midten og blir skjult, og så 6 p vrbord.

Høyre forkant (med knapphull): Strikk opp m og strikk på samme måte som venstre forkant, men med knapphull på 2. p av vrborden, slik: Strikk 4 m, *fell av 1 m, strikk 13 (14) 15 (16) 17 (18) m*, gjenta *-* 6 ggr, fell av 1 m og strikk ut p. På neste p legges det opp nye m over de avfelte. Strikk i alt 6 p vrbord og fell av som m vises.

MONTERING

Fest løse tråder. Sy sm under ermehullene. Damp arbeidet forsiktig, strekk det ut til oppgitte mål og legg det flatt til tork. Sy knappene fast på venstre forkant, ved siden av knapphullene på høyre forkant.



26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

BF

MF 1



Tag 2 m ind ved at stikke højre p ind i anden m på venstre p og videre op i første m, begge m løftes løst over på højre p, uden at de strikkes, strik 1 r, og træk de 2 løse m over den strikkede m

Gent



Seiler- genser

Med stramme, vertikale striper i
maritime farger er du klar for seilas!

DESIGN OG FOTO: NINA GRÅNLUND SÆTHER

SEILERGEJSER

Størrelser: S (M) L (XL) XXL

Plaggets mål:

Hoftevidde: 96 (102) 108 (116) 122 cm

Livvidde: 93 (99) 105 (111) 117 cm

Brystvidde: 93 (99) 105 (111) 117 cm

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

Hel lengde: 68 (70) 72 (74) 76 cm

Garn: 2-tråds Gammelserie fra Rauma Ullvarefabrikk (100% norsk ull, 50 g = 160 m)

Garnalternativ: Finull fra Rauma Ullvarefabrikk (100% norsk ull, 50 g = 175 m)

Garnmengde/farger:

Natur (nr. 401) 150 (200) 200 (250) 250 g

Blå (nr. 447) 200 (250) 250 (300) 300 g

Veil. pinner: P nr. 3½

Strikkefasthet: 25 m x 27 omg = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt, nedenfra og opp, i tofarget vrangbordstrikk etter beskrivelse og diagram. Ved ermeåpningene settes delene inn på samme pinne, og bærestykket strikkes videre rundt med raglanfelling.

Strikkehjelp: Opplysninger om garn: Rauma Garn, rauma.no eller kundeservice@raumauull.no



BOL

Legg opp 240 (256) 272 (288) 304 m med blått garn og strikk rundt. Sett en maskemarkør (MM) i hver side slik at det blir 120 (128) 136 (144) 152 m til for- og bakstykket.

Omg 1: *2 r med blått, 2 vr med hvitt*. Gjenta fra *-* omg ut. Fortsett med blått over blått r og hvitt over hvitt vr til arbeidet måler 11 cm. Strikk gjerne vrangmaskene litt løst for relieffvirkning.

Neste omg: *Strikk til 4 m før MM, 2 blå vridd r sammen, 2 hvit vr*. Gjenta fra *-*.

Strikk 3 omg og fell 1 m (blå) i hver side på samme måte. Fortsett å felle 1 m i hver side hver 4. omg ytterligere 2 ganger (nå felles hvitt) = 232 (248) 264 (280) 296 m.

Når arbeidet måler 39 (40) 41 (42) 43 cm, fell 5 m, strikk 106 (114) 122 (130) 138, fell 10 m, strikk 106 (114) 122 (130) 138, fell 5 m. Klipp av tråden. Legg arbeidet til side.

ERMER

Legg opp 44 (48) 52 (58) 62 m med blått garn og strikk rundt.

Omg 1: 1 r med blått, 2 vr med hvitt, *2 r med blått, 2 vr med hvitt*. Gjenta fra *-* og avslutt med 1 r med blått.

Strikk blått over blått r og hvitt over hvitt vr til det er 20 hvite riller.

Øk 2 m med blått midt under ermet: Strikk 1 r blå, øk venstre med blått, 2 vr hvitt, *2 r blå, 2 vr hvitt*. Gjenta fra *-* til 1 blå m gjenstår, øk høyre med blå, 1 r blå. Øk videre annenhver gang med hvitt og blått garn. Når det økes med hvitt, strikkes 1 omg r – se diagram. Fortsett til ermet måler 46 (46) 47 (48) 49 cm og du har 96 (100) 104 (108) 112 m. Fell 5 m, strikk 86 (90) 94 (98) 102 m, fell 5 m. Klipp tråden. Strikk det andre ermet likt.

RAGLANFELLING

Sett alle masker på én pinne = 384 (408) 432 (456) 480 m. Start bak på venstre erme og strikk vertikale striper videre.

Fellingen gjøres slik:

Omg 1: 1 r blå (= raglanmaske), MM, 2 hvite vr sammen, strikk til 3 m igjen på neste del, 2 hvite vridd vr sammen, MM, 1 r blå. Gjenta rundt.

Omg 2: uten felling.

Omg 3: *1 r blå, MM, 1 blå og 1 hvit r sammen, strikk til 3 m før neste MM, 1 hvit og 1 blå vridd r sammen, MM, 1 r blå*. Gjenta fra *-*.

Omg 4: uten felling.

Omg 5: *1 r blå, MM, 2 blå r sammen, strikk til 3 m før neste MM, 2 blå vridd r sammen, MM, 1 r blå*. Gjenta fra *-*.

Omg 6: uten felling.

Omg 7: *1 r blå, MM, 1 hvit og 1 blå r sammen, strikk til 3 m før neste MM, 1 blå og 1 hvit vridd r sammen, MM, 1 r blå*. Gjenta fra *-*.

Omg 8: uten felling.

Gjenta omg 1–8 til det er 42 (46) 50 (54) 58 m igjen på for- og bakstykket og 22 m på hvert erme = 136 (144) 152 (160) 168 m.

Nå felles det hver omg kun på for- og

bakstykket, ikke ermene, 4 (4) 4 (6) 7
ggr = 120 (128) 136 (136) 140 m. Strikk 3
cm uten felling.

HALSUTRINGNING

Strikk frem til forstykket, snu og strikk
til forstykket på den andre siden. Snu
og strikk tilbake, men stopp 2 m før for-
rige vending. Gjenta og stopp 2 m før
hver gang til nakken er 2 cm høyere enn
foran. Bruk gjerne German short rows
(forkortede pinner).

Avslutt med én omg rett over alle m.
Fell av med blått garn: strikk 2 r, løft 1.
m over 2., strikk 1 r, løft over osv. Pass
på ikke å stramme.

Eventuelt: Strikk 1 omg vr med blått,
deretter 3 cm r belegg i samme farge og
sy fast på innsiden før avfelling.

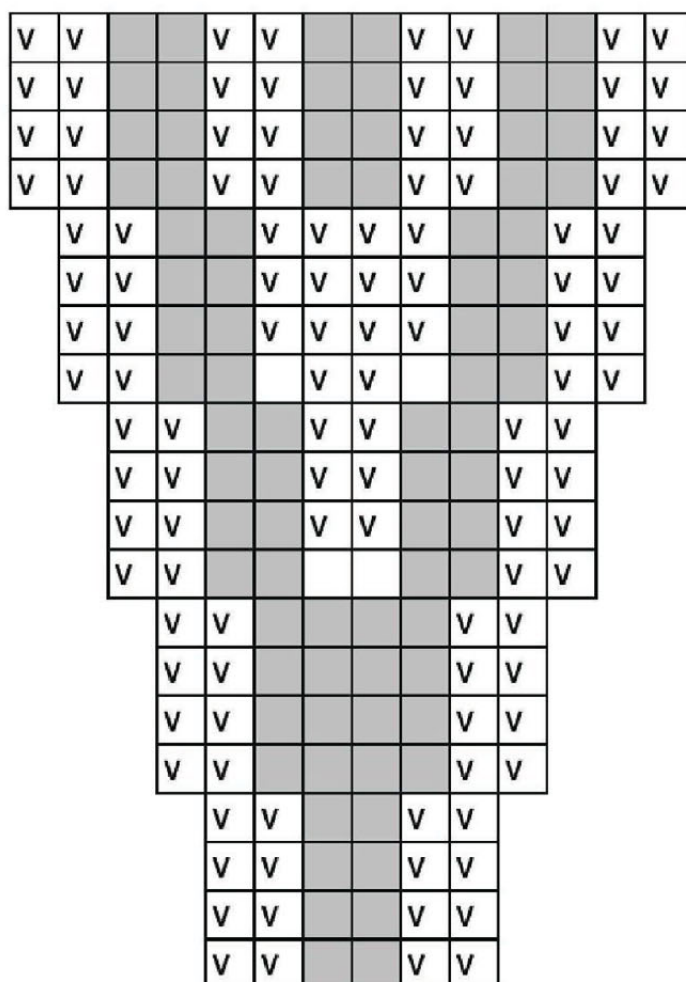
MONTERING

Fest trådene og sy sammen under erme-
ne. Damp lett. Genseren blir mykere
etter første vask.

Stripehistorikk

Striper har alltid vært populært til
sjøs, og i 1858 ble blå og hvite
tverrstripte uniformstrøyer standard
for sjømenn i den franske marinen. I
1889 begynte man å produsere stripete
trøyer i Bretagne, og siden den gang er
bretonstriper blitt et innarbeidet
uttrykk på flere språk. Her har
designeren valgt å sette de blå
og hvite stripene på
høykant.

-  Blå rett
-  Hvit vrang
-  Hvit rett



TEKNIKK- VIDEO:

Bruk teknikken
forkortede pinner /
German short rows.
Se film ved å bruke
qr-koden.

Rapport



ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



Stilig totebag

Denne fine totebagen er laget til utstillingen **Hulda til Amerika 1913,- reise, rase og kultur, som vises på Asker Museum frem til 14. desember 2025.**

Vesken er laget i 100 % bomullscanvas og koster kr 345. Kan kjøpes på Asker Museum, Otto Valstads vei 19, 1395 Hvalstad, tlf. 66 79 00 11.

Følg oss på
FACEBOOK

familien.egmont
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk



Engelsk broderi

Mellom 1900 og 1920 ble engelsk broderi svært populært her i landet. Man syr med hvit tråd på hvit bunn, og mønsteret dannes av hull i ulike fasonger og størrelser. Istedenfor å trekke tråder ut, slik man gjør i andre typer hullsøm, klipper man hull, bretter inn kantene og syr rundt med cordonettsting eller knapphullssøm. Det brukes også plattsøm og kontursting. Motivene er ofte naturalistiske blomstermotiver påvirket av

jugendstilen. Mønstrene kunne man finne i ukeblader og utenlandske bøker, og det var vanlig å dele. Man tegnet av på matpapir med myk blyant, og så la man matpapiret ned på stoffet med blyantsiden ned og tegnet over på nytt med hard blyant. Broderiene ble brukt på duker og brikker, på overlaken og pyntehåndklær, på bluser, krager og dåpskjoler.

TEKST OG FOTO:
NINA GRANLUND SÆTHER



FLOTTE FARGER

Anne Stensvik er en aktiv bidragsyter i Familiens Strikkegruppe på Facebook. I tillegg til å være en dyktig strikker, er hun veldig god på å plukke ut egne farger. Her har hun strikket en rosa Riddari i Løtlopi. Riddarigenseren er designet av den islandske strikkedesigneren Védís Jónsdóttir, og er blitt en tidløs klassiker. Navnet «Riddari», som betyr «ridder» på islandsk, kommer av at designet er inspirert av ridderens rustning.



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

Når kroppens vene-funksjon ikke fungerer optimalt, kan du merke det i bena. De oppleves tunge og trette og plutselig blir hverdagen litt mer trøblete. Ingrediensene i Venolet støtter venefunksjonen din.

TEMA
Sunn
venefunksjon
i bena

4 grunner til å støtte venene dine. Ingrediensene i Venolet er med på å hjelpe ved en rekke ubehag.



MOTVIRKER
TRETTE BEN



MOT FØLELSEN
AV TUNGE BEN



SUNNERE
HUD



MINDRE
APPELSINHUD

Tunge og trette ben?

Tunge og trette ben påvirker ca 20-30% av befolkningen. Det er ikke en alvorlig tilstand, men det kan begrense de daglige aktivitetene.

Hvordan oppstår veneproblemer

Det kan som regel spores tilbake til at kretsløpet ikke fungerer optimalt. Det påvirker både følelsen i bena og hudens utseende.

Vener er blodårer som returnerer blodet fra organene, tilbake

til hjertet ved hjelp av veneklaffer. Hvis funksjonen i disse klaffene ikke opprettholdes, vil blodet i venen kunne hope seg opp. Opplever du tunghet og tretthet i bena, kan det være fordi det siver væske ut i vevet, fra de små blodårene.

Hjelp mot tunge og trette ben

Venolet er basert på ingrediensene rød vinrankeblad/kjerner, vitamin C og furubark. Rød

vinrankeblad/kjerner bidrar til en god blodgjennomstrømming i bena, og til en normal funksjon av venesystemet. To faktorer som motvirker opplevelsen av tunge og trette ben. Planten kan forbedre hudens generelle utseende og redusere cellulitt.

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

Bestill Venolet - få 50%

på 1. levering ved abonnement

NÅ 209,- inkl. frakt kr 248,-
2 mnd forbruk. Ingen bindingstid.

SMS: send VENOLET 25 til 2210

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

WEB: wellvita.no



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.

Jeg ble kvitt den oppblåste magen

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

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

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

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

3 TEGN

på at du kan trenge
hjelp til magen



OPPBLÅST
MAGE



FORDØYELSE-
PROBLEMER



MYE LUFT
I TARMEN

Anette: Jeg prøvde mange forskjellige plantebaserte produkter.

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

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

Bestill Macoform og få 50% rabatt

på 1. levering ved abonnement

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

SMS: FORM 25 til 2210

WEB: wellvita.no

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



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

wellvita
Engenes 15 4865 Åmli

«Strikkekraft» til Nasjonalmuseet

Med hjerte for ull

Anne Bjørke (54) bruker mye av fritiden til strikking. Og da hun ville lage strikkebok, engasjerte hun like godt ti designere til å lage nye mønstre.

TEKST: ANNE BUSET VASSBOTN FOTO: BIRTHE BELL, JØRGEN MAGNUS

Min oppgave er å koordinere, forklarer hun.

At Annes strikkebok er blitt både lekker og delikat, er det liten tvil om. For når selveste Nasjonalmuseet tar kontakt, må vel boken ha et par tre kvaliteter som selv de mest entusiastiske strikkerne ikke kan overse?

Da Anne kom på ideen om å skrive strikkebok, var det mange grunner til det. Men først og fremst så tenkte hun «jeg bare gjør det».

Hovedideen var imidlertid å se hvordan en felles idébank av maskinstrikk og typiske norske mønsterelement kunne inspirere til nytenkning. Og av og til kan både veien og målet bli best, hvis ikke absolutt alt er planlagt på forhånd.

HYTTE PÅ OSTERØY

Selve ideen til boken fikk Anne en dag hun satt på hytteterrassen sin og strikket noen prøvelapper. Mønsteret hun tok utgangspunkt i, var noen små pynteblomster på en fabrikkstrikket Norlender-jakke.

– Var det tilfeldig?

– Både og, svarer Anne tilforlættelig.

Hun er gift og bosatt i Bergen, hvor hun jobber som analytiker ved Bergen brannvesen, men har hatt hytte på Osterøy i en årrekke. Like i nabolaget ligger også Norlender Knitwear AS strikkefabrikk, og mange av de ca. 8000 innbyggerne på øya velger gjerne plagg fra den lokale fabrikk. Så det er klart at det da gjerne blir nærliggende å bruke øynene og se seg om etter hvilke klær som lages i den nærmeste, kortreiste strikkefabrikken.

– Men inspirasjonen går jo litt begge veier, forklarer Anne. – Fra håndstrikkede mønstre til fabrikkstrikkede mønstre. Og omvendt.

TEMADAG

– Og så fikk du også eierne av fabrikkens med på laget?

– Ja. Jeg gikk ned på fabrikkens og snakket med designeren Astrid Tveiten, som også er en av eierne, og datteren hennes, Stephanie. I begynnelsen var de litt skeptiske, men siden de har ansvar for mange ansatte, er de nødt til å ha fokus på salg



STRIKKEKULTUR: Boken «Strikkekraft» er et lite stykke strikkekultur mellom to permer.



STRIKKEKRAFT: Her er ni av de ti designerne samlet på Osterøy i juni 2023. Fremme fra høyre: Robert Torrisen, Eli Leistad, Helle Siggerud, Tina Hauglund, Aleks Byrd, Terri M. Leask og Anne Bjørke. Bak fra høyre: Sylvia Watts-Cherry, Jaroslava Rud og Julie Dubreux.



PÅ MUSEUM: «Lise sine vottar» er vakre vottar designet av Helle Siggerud – og innkjøpt av Nasjonalmuseets utstilling «En sammenhengende tråd».



STRIKKEGLAD:
Anne Bjørke trives
godt på hytte-
terrassen sin, og
enda bedre blir det
med et strikketøy
i fanget.



av fabrikkstrikkede plagg, sier Anne.

Ideen om å samle profesjonelle strikkedesignere for å se om dette kunne føre til positive nyskapinger, så de raskt verdien av. Enden på visa ble at Tveiten og datteren ikke var snauere på det enn at de inviterte samtlige designere til en temadag på fabrikken. Til inspirasjon, og til felles idémyldring.

TI DESIGNERE

Strikkeboken er litt annerledes enn andre bøker i samme kategori. Blant annet valgte Anne å involvere hele ti ulike designere fra inn- og utland som bidro med ett større mønster, type jakke, sjal eller genser. I tillegg til ett mindre mønster, også det gjengitt i boken.

– Var ikke ti personer litt vel mange?

– Jo, du kan så si, det var en del å koordinere. Men jeg fikk altså denne tanken om at hvis en klarte å få samlet et såpass bredt utvalg av designere med forskjellig strikkebakgrunn og fra ulike kulturer, ville vi få til noe nytt og spennende.

Nordlender har jo flest typiske norske mønstre, men med deltagere fra for eksempel Norge, Shetland, Nigeria og Ukraina, ble det flere overraskende resultater. I boken finnes bilder fra en festival der flere av designerne deltok i 2023, også den kalt «Strikkekraft».

TIL NASJONALMUSEET

Anne vokste opp i Sykkylven på Sunnmøre, der moren, innimellom alt arbeidet på gården, lærte henne å strikke. Og før Anne slo seg ned i Bergen, fikk hun sett seg om i verden. Hun utdannet seg i England som gjenstandskonserverator. Det betyr en spesialutdanning hvor du lærer å bevare, vedlikeholde og behandle gjenstander av ulike materialer. Deretter ble det ti år i Oslo, hvor hun blant annet jobbet ved Norsk



TRADISJONSRIKT MASKINSTRICK:
Ved Norlender Knitwear AS er det maskinstrikk som gjelder.

Folkemuseum. Alt i alt, var det ikke en tilfeldighet at Anne tok utgangspunkt i noe tradisjonsrikt, da hun snakkert sammen idégrunnlaget bak bokens innhold.

En av de mest positive overraskelsene som Anne fikk i forbindelse med boken, var en uventet telefon fra Nasjonalmuseet.

– De ønsket å stille ut to av strikkeplaggene som finnes i boken, stråler Anne.

I Rom 18 på museet, finnes en utstilling kalt «En sammenhengende tråd», som omhandler håndstrikk i Norge. Der kan du studere sjeldent utstilte verk som for

eksempel moteriktige vesker fra 1800-tallet strikket med perler og florlett blondestrikk.

De to plaggene fra «Strikkekraft» som er med i denne utstillingen, er noen vottar kalt «Lise sine vottar» og «Norlenderlesten». Vottene er kreert av Helle Siggerud. Og mønsteret er inspirert av Norlenders Lisa-Retro kardigan, lansert i 2022 og designet av Astrid Tveiten. Mønster-tilvirkeren, Robert Torrisen, har laget raggsokkene. Sokkene er inspirert fra Norlenderjakken Eva Woolen. Til sine helt egenutviklede mønstre



Bokaktuell
«Strikkekraft», Calidris
forlag, 2024.
Facebook/Instagram @
strikke_kraft

KULTURSKATT: I rom 18 på Nasjonalmuseet vises ulike gjenstander som omhandler håndstrikk i Norge. Her ser vi Norlanderlesten designet av Robert Torrissen og «Lise sine vottar» designet av Helle Siggerud.



INSPIRASJON: Designerne brukte skisseblokk og kamera flittig under besøket hos Norlander.

TRADISJONSRIKT: Norlanderlesten er et mønster på vakre raggsokker strikket i to farger. Her kan du trylle restegarn om til vakre kulturbærere.



pleier Torrissen stort sett å ta utgangspunkt i tema fra hav og sjø.

– Det gøyeste av alt er at Nasjonalmuseet også har kjøpt inn de to plaggene for å inkludere dem i samlingen, smiler Anne fra øre til øre.

SUPERWASHED?

Å velge ut hvilke temaer som skulle få bli med i boken, kan ikke ha vært enkelt. For som konservator og fagperson, er det mange aktuelle vitenskapelige strikketema Anne ønsket å videreformidle kunnskap om.

Ett slikt tema kan være:

Hva det vil si når garn blir utsatt for «superwash»?

– Folk flest aner jo ikke hva «superwashed» er for noe?

– Nei, kanskje ikke. Men jeg tror mange vil synes det er interessant å lese om noe som er såpass mye brukt. Dessverre fins det jo en del feilinformasjon om dette emnet, så jeg har gjort et forsøk på å presentere objektive fakta. Men det overrasket meg hvor lite informasjon som ligger ute på nettet, og hvor lite forskning det finnes om dette temaet! poengterer strikkebok-forfatteren.

Et annet tema i boken er

”
Det gøyeste av alt er at Nasjonalmuseet også har kjøpt inn de to plaggene for å inkludere dem i samlingen sin.

norsk ull. Stadig flere vil strikke av norsk ull, både fordi garnet har mange gode kvaliteter og fordi det er kortreist. Men visste du at tilgangen til norsk, hvit ull har gått dramatisk ned de siste årene?

– Bakgrunnen er nok at bøndene får samme tilskudd

fra staten uavhengig av sauerase, og flere velger da naturlig nok raser som ikke er vinterfôret og dermed mindre arbeidskrevende, påpeker Anne.

– Både spinneriene og trikotasjeindustrien er bekymret. Etterspørselen øker, men vi har for lite norsk, hvit ull.

Skal du strikke i sommer?

Selv om det er sol og varme, er det alltid behov for
sokker som varmer mer enn kalde føtter.

Takk for omsorg, tid og gode tanker i hver maske.

NY ADRESSE

Send dine hjemmestrikkede sokker til:
Frelsesarmeen – Sokker som varmer,
Postboks 200 Bryn, 0611 OSLO.
Merk pakken «*Sokker som varmer*»,
og husk å legge ved ditt navn,
adresse, telefonnummer og
 gjerne e-postadresse.

Sokker som varmer er et samarbeid
mellom Frelsesarmeen og Familien.
Her kan du se mer om hva du bidrar til:



Familien



UKENS SITAT

VED: REDAKSJONEN FOTO: GETTY IMAGES

”Liten ekorn satt på en gren så glad,
pusset på snuten sin med sin labb så fin.
Dens småunger tre hadde hus og le
i det store gamle fyrretre.

Gustava Kielland



Eplegården

Jenny blir varm inni seg da hun får øye på Jonas på byggeplassen. Selv om det tok sin tid, har hun endelig innsett at det er ham hun elsker. Hun smiler til ham, men han ser bare uforstående på henne. Og bekymret.

– Ville du noe? spør han.

ROMAN AV: BERIT LYPART ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

HANDLINGEN HITIL:

JENNY har arvet en eplegård og et hus etter en onkel, CARL, som hun aldri har kjent. Men foreldrene nekter henne å ta imot arven uten å si hvorfor. Etter hvert innrømmer moren at Carl er den biologiske faren hennes. Det vet ikke pappaen hennes, og Jenny og moren blir enige om å ikke fortelle ham det. Jenny har nettopp flyttet inn hos KRISTIAN, som er bygutt og matskribent, men det reagerer bestevennen, JONAS, veldig på. Han forteller at han elsker henne, har gjort det hele livet. Kristian og Jenny er invitert til middag hos foreldrene hennes, det er første gang siden de ble kjærester. Samtalen mellom faren og Kristian går tregt, men plutselig plumper Kristian ut med at Carl er Jennys biologiske far. Det slår ned som en bombe i stuen, og faren er lamslått.

Jenny blir stående som paralyisert i døren med moren bak seg. Faren har et forpint uttrykk i ansiktet, og Kristian ser forvirret ut der han stirrer fra den ene til den andre. Det er som om det først nå går opp for ham at han nettopp har fortalt en pappa at datteren hans ikke er hans likevel.

– Oi, jeg beklager veldig, jeg ante ikke at ... Ordene sitter fast.

Men så reagerer Jenny: – Dette tilgir jeg deg aldri, Kristian, skingrer hun og kjenner samtidig en sterk uvilje mot å oppholde seg i samme rom som ham.

– Jeg er lei for det, mamma, men vi går nå, sier hun. Hun orker plutselig ikke å være i hus med foreldrene og alle hemmelighetene deres lenger.

Moren stirrer på henne med et tomt blikk, og Jenny tar tak i armen til Kristian og trekker ham ut av huset og mot bilen. Hun setter seg i passasjeretsetet og legger hendene i fanget. Hun kjenner at hele kroppen skjelver.

Kristian setter seg inn. – Jeg er fryktelig lei meg, Jenny, sier han.

– Jeg tror det er best om du holder munn akkurat nå, sier hun.

Han ser irritert på henne. – Nå er du barnslig, Jenny.

– Barnslig! roper hun. – Jeg skal fortelle deg hva som er barnslig! Det er at en voksen mann som deg ikke klarer å håndtere at det oppstår taushet i en samtale og må fylle den med noe som sårer andre. Det er ondskapsfullt.

Kristian nikker. – Jeg tilstår at det ikke var særlig omtenkstomt. Jeg skulle ønske at jeg kunne ta det tilbake. Unnskyld, Jenny.

Jenny kjenner plutselig at sinnet renner av henne.

– La oss bare dra hjem, sier hun tamt.

Neste dag er det taust mellom dem ved frokostbordet.



– Unnskyld, sier han plutselig for syvende gang siden i går.

– Beklager at jeg skrek til deg, sier hun. – Jeg burde ha sagt det tydeligere, at pappa ikke visste det og at det ikke skulle snakkes om.

Kristian skakker på hodet. – Men selv om du hadde sagt det, er det ikke godt å vite hva som kommer ut av munnen min når det oppstår sånn ubehagelig taushet.

Jenny klarer ikke å la være å le, og plutselig reiser han seg og drar henne inntil seg og klemmer henne hardt.

Senere på dagen sitter Jenny ute på verandaen. Det dusk-regner, og hun har trukket stolen helt under det lille over-henget og bena oppunder seg. Hun prøver å se for seg hvordan hun vil ha det der ute, men for én gangs skyld klarer hun ikke å fortrenge alle de andre tankene som kverner rundt i hodet hennes.

Hun er fremdeles sint på foreldrene, men aller mest bekymret. Hun vet at de elsker hverandre, og gjennom hele

oppveksten har hun sett fortroligheten og kjærligheten mellom dem. Men kan ekteskapet deres overleve dette? undrer hun. Hun har lyst til å ringe moren, men bestemmer seg for at de trenger ro et par dager.

Jenny går langs fortauets hånd i hånd med Kristian. Hun skal til advokaten og skrive under på at hun gir avkall på arven, og Kristian har insistert på å være med. Advokatkontoret ligger i en vakker, gammel bygning, og det går en bred trapp opp til et repos med dører inn til forskjellige kontorer.

På trappen står Jonas.

– Jonas? sier hun overrasket. – Hva gjør du her?

Hun har hverken snakket med ham eller sett ham siden den dagen i parken. Han har heller ikke skrevet til henne, og hun oppfatter det som om han respekterer at hun har valgt et liv med Kristian. Men hun har savnet ham veldig, og flere ganger har hun vært på nippet til å ringe ham. →

Hun kjenner at noe trekker seg sammen i brystet. Det ligger et hav av fortrenkte følelser og usagte ord der inne. Følelser hun ikke har klart å identifisere.

– Jeg må snakke med deg, sier han inderlig.

Jenny nøler. – Det går ikke akkurat nå, Jonas. – Jeg har en avtale med advokaten, du vet jo det.

– Det er nettopp derfor jeg må snakke med deg.

– Kom nå, Jenny, sier Kristian og drar henne i armen.

Jonas blir mørk i ansiktet mens han stirrer på Kristian. Så ser han på Jenny.

– Du må ikke finne på å gi avkall på arven din. Det stedet er helt perfekt for deg, insisterer han.

Ved siden av henne fnyser Kristian.

– For noe tull, freser han.

Jonas overhører ham og fortsetter.

– Hvis du tar imot arven, kommer du til å elske den gården resten av livet. Du vet det selv også, ikke sant? Dessuten, hvorfor skulle du gi avkall på arven din bare fordi foreldrene dine har gjort noe dumt for mange, mange år siden?

Han rister på hodet. – Ikke gjør det, Jenny, sier han inntendig.

– Nå er det nok, sier Kristian høyt og begynner å trekke med seg Jenny oppover trappen.

Hun følger motvillig med mens hun ser seg over skulderen.

– Tenk deg nøye om! roper Jonas etter henne. – Jeg orker ikke at du gjør dette mot deg selv.

– Stikk! roper Kristian da han åpner døren inn til advokatkontoret. – La Jenny få bestemme selv.

Og så er de inne på forværelset på advokatkontoret. Det er helt stille der inne, mørke paneler på veggene.

– Maken til frekk fyr, fnyser Kristian. Han rister på hodet. – Jeg respekterer at han er vennen din, selv om jeg ikke skjønner hva du ser i ham. Han er jo ganske ufordragelig. Tenk å troppe opp på den måten og oppføre seg som om han vet hva som er best for deg. Og hva i all verden skal du med et gammelt hus og en diger epleplantasje! Hverken du eller jeg kan tenke oss å bo sånn. Vi er bymennesker, du og jeg. Basta!

Jenny sier ingenting, bare studerer ham.

Og så skjer det noe inni henne. At hun ikke har skjont det tidligere! Hvor forskjellige de er, og hvor forskjellige liv de ønsker å leve. Og plutselig finner hun ikke en eneste grunn til at de to skal være kjærester. Kristian elsker byen og den elegante leiligheten sin, han elsker restauranter og premier og fine viner og kjendislivet.

Jenny ønsker seg bare et rolig liv som eplebonde på sin biologiske fars plantasje. Det er det hun aller mest vil; å bo i det koselige huset og dyrke jorda og drive med epler. Hun vil dyrke alle slags urter og planter i drivhuset, og hun vil elske å stå i gårdsbutikken og selge produktene sine.

Hun legger hodet på skrå og ser på Kristian med et sorgfullt blick. Da han ser øynene hennes, stanser han brått ordstrømmen.

– Hva? sier han.

– Jeg skjønner at du ikke liker Jonas, men han har jo helt rett.

Kristians øyne utvider seg, som om han skjønner hva som kommer.

Jenny tar hånden hans og trekker ham bort til sofaen under vinduet.

– Jeg hører til der ute på epleplantasjen utenfor byen, og du hører til her; inne i byen med alt det du holder på med.

Han rynker på nesen. – Jeg skjønner ikke et kvekk av det du sier nå.

Jenny trekker pusten dypt. – Du og jeg var gode venner, men vi burde aldri ha blitt kjærester.

Hun ser hvordan det hun sier, synker inn ham, og hun smiler til ham.

– Du er en nydelig fyr, men du og jeg passer ikke sammen. Gjør vi vel?

Hun ser at han blir rolig, og så kommer det: – Antagelig har jeg vært redd for dette hele tiden. Jeg skjønner godt hva du mener, jeg håpet bare i det lengste at verandaen min var nok for deg.

Hun nikker, og så lener hun seg inntil ham og gir ham en klem.

Jenny har leid en bil og er på vei ut til eplegården med tingene sine da telefonen ringer. Hun ser i displayet at det er moren, så hun svinger bilen inn til siden og svarer.

– Hei, mamma.

– Åh, Jenny, hulker moren i telefonen.

Jenny lukker øynene. Da gikk det ikke likevel. De skal tydeligvis gå fra hverandre, og familielivet deres kommer aldri til å bli det samme. Hun kjenner at hun får tårer i øynene selv.

Men så fortsetter moren. – Pappa ligger på sykehuset.

Jenny kjenner hvordan blodet stivner i årene og et øyeblikk føler hun seg svimmel. – Jeg kommer med én gang, sier hun.

Begge foreldrene stirrer på henne da hun går inn i sykerommet. Faren ser blek og medtatt ut, moren ser bekymret og sliten ut.

– Hei, skatt, sier moren og reiser seg.

Jenny gir moren et kyss på kinnet.

– De sier at det ikke er alvorlig, men de vil beholde ham over natten. Hun rister på hodet. – Det kom som lyn fra klar himmel.

Jenny ser på dem begge. – Jeg har jo ikke snakket med dere siden Kristian og jeg styrtet ut av døren deres, men jeg antar at det har vært litt ugreit hjemme hos dere siden det.

– Vi har selvfølgelig snakket om det, hvisker moren.

– Og? sier Jenny.

– Det er lenge siden alt dette skjedde, sier moren. – Og vi får ikke endret på noe av det nå.

Jenny kjenner lettelsen skylle gjennom henne og går bort til faren.

– Hvordan er det med deg, Fersken? sier han.

Jenny smiler. Det er typisk faren å bekymre seg for henne for seg selv, til og med når han ligger i en sykehusseng.

– Hvordan er det med deg? sier Jenny.

– Jeg har hatt det bedre, sier han og så ler de begge to.

Han tar hånden hennes. – Det er leit alt som har skjedd, Fersken. Det må jo ha vært et sjokk for deg å få vite noe sånt.

Jenny nikker og ser sorgen i ansiktet hans. Så lener hun seg inntil ham.

– Men du, pappa, jeg elsker deg uansett. Det er du som er pappaen min og det vil du alltid være.

Hun nøler litt, men så hopper hun i det.

”
– Du og jeg burde
aldri ha blitt
kjærester, Kristian,
sier hun.

– En ting til. Jeg har bestemt meg for å beholde arven. Jeg føler at det er riktig for meg, jeg kjenner meg hjemme der ute. På en måte jeg ikke har gjort noen andre steder. Tenk bare på alle jobbene jeg har hatt og mistrivdes i.

Hun tar hånden hans.

– Jeg tror at det på en eller annen måte har vært forutbestemt at jeg skal bo der og drive gården, avslutter hun med tårer i øynene.

– Egentlig bryr jeg meg ikke om arven, sier faren. – Det er du som er viktig og betyr noe. Jeg har nok alltid hatt mistanke om at broren min var faren din. Men jeg har elsket deg som min egen. Jeg har bare gått og vært redd for at sannheten skulle komme frem og at du ikke ville se på meg som faren din lenger. Det var derfor jeg ikke ville at du skulle ha gården. Jeg var redd for konsekvensene.

Jenny lener seg over sengen og klemmer faren. – Det kommer aldri til å skje, sier hun.

Faren tørker tårer med dynesnippen. – Jeg er enig i at dette er helt riktig for deg. Så tenker han seg om litt. – Men det er jo litt av en eiendom og mye arbeid. Har du tenkt til å gjøre alt dette alene?

Jenny sender ham et hemmelighetsfullt smil. – Jeg tror jeg har en partner som er villig til å ta i et tak.

Det er den første morgenen Jenny våkner i huset til Carl. Solen holder akkurat på å stå opp, og Jenny går på bare føtter inn på kjøkkenet for å lage kaffe.

Ikke engang i den gamle leiligheten med den nydelige verandaen har hun følt seg så hjemme og tilfreds som her etter bare en enkelt natt.

Hun tar med seg en kaffekopp og går inn i stuen. Kikker litt i bokhyllen og snuser inn duften av støv og bøker. Gjennom terrassedøren ser hun utover epleplantasjen. I dag skal hun høste frukt hele dagen. Men det er noe annet hun må gjøre før hun begynner.

Hun tømmer koppen og går inn og kler på seg, og så kjører hun inn til byen. Hun finner frem til byggeplassen der Jonas jobber for tiden. Hun parkerer leiebilen bak en container mens hun tenker at hun må se å få kjøpt sin egen bil så fort som mulig.

Jonas står ved en kappsag ved siden av et reisverk som skal bli en villa. Først da han skal til å gå inn i huset med planken, får han øye på henne. Han ser alvorlig ut, og plutselig blir hun redd for at han er sint på henne. Han vet jo ikke at hun har tatt imot arven. Eller at hun har brutt med Kristian, for den saks skyld.

Han kommer bort til henne, og akkurat da tar vinden tak i håret hans. Jenny blir varm inni seg. Selv om det tok sin tid, har hun endelig innsett at det er Jonas hun elsker. Kanskje har det alltid vært Jonas, på samme måte som han sa at for ham hadde det alltid vært henne.

Hun smiler til ham, men han ser bare uforstående på henne.

– Vil du noe? spør han.

Jenny smiler enda bredere.

– Det kan man godt si, sier hun. – Jeg har endelig tatt imot et godt råd fra en god venn.

Han ser litt perplex ut, men Jenny fortsetter.

– Jeg har tatt imot arven og flyttet ut til gården. Jeg har faktisk sovet der en natt allerede.

Hun ser at han blir morsk i blikket.

– Og hva sier Kristian til å bo på landet?

– Kristian og jeg har skilt lag, sier hun. – Men jeg har

ikke kommet hit for å snakke om Kristian. Jeg har kommet for å spørre deg om du ikke snart er lei av å jobbe rundt på forskjellige byggeplasser.

– Hva mener du med det? utbryter han.

– Jeg trenger så veldig noen som kan jobbe der ute sammen med meg.

– Ja, selvfølgelig, sier han åndeløst. – Jeg tror jeg kan få fri noen dager i slutten av uken. Hvor lenge trenger du meg?

– Jeg tror at jeg trenger deg mye lenger enn det, sier hun og kikker ertende på ham. – Og ikke bare med epleplukkingen, vi må få i gang mosteriet. Og butikken ...

Hun går bort til ham og tar den ene hånden hans.

– Og så trenger jeg en som kan kjøre til Kinagrillen og hente livrettene mine, for dem kan jeg ikke unnvære selv om jeg har flyttet på landet.

Hun ser at Jonas smiler nå, selv om han fremdeles ser litt forvirret ut.

Jenny løfter hånden hans og kysser den.

– Og så håper jeg at når du har hentet maten, vil du bli hos meg og spise med meg. Og at du hver dag når dagen er over, vil ta meg i hånden og leie meg ut på benken for å se på solnedgangen. Men akkurat nå håper jeg veldig på at jeg får et kyss.

Hun ser avventende på ham. Og så ler hun og legger begge armene om halsen hans. – Jeg må visst si det rett ut: Jeg er forelsket i deg, og jeg håper at du vil bo på landet sammen med meg.

– Mener du det? sier han og ansiktet hans sprekker i et stort smil.

– Gjett om jeg gjør, ler hun.

SLUTT

NY, FENGSELENDE ROMAN

Høststormer

Da Karin endelig våger å åpne eskene etter sin døde mor, finner hun et uferdig bokmanuskript som handler om en ung, enslig mor og en ukjent mister X. Karin tar med seg datteren Hanna på høstferie tilbake herregården der hun bodde med moren. Hun husker en kjærlig, til tider gåtefull mor og en fin barndom, men ingen far. Hva som skjedde da moren døde så tragisk da Karin bare var 15 år gammel, har hun fortrengt.

Men nå kjenner hun at det er på tide å ta et oppgjør med fortiden, og få en avslutning på morens historie.

BEGYNNER
I NESTE
NUMMER



ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

ALKOHOLEN BLE MIN TRØST

Da ekteskapet tok slutt, og jeg ble alene, begynte jeg å drikke. Jeg skjønnte ikke selv at jeg var i ferd med å bli alkoholiker.

Lenge var Gunnar og jeg et lykkelig ektepar. Vi delte alt, gleder som sorger, og følte ikke at vi manglet en eneste ting. De tre barna våre vokste opp og skikket seg vel. Vi var begge opptatt med jobbene våre, venner og fritidsaktiviteter, og unger som skulle følges opp og kjøres hit og dit. Hverdagen var travel, men vi hadde det da ganske bra, tenkte jeg.

Jeg fikk sjokk da Gunnar en dag kom og sa han ville skilles. Han var blitt forelsket i en dame på jobben, og ville gjerne være fri. Det var i det minste bra at han fortalte meg det før han innledet et forhold til denne Eva. Jeg hadde nok lagt merke til at han hadde vært ekstra stille og åndsfraværende den siste tiden, men trodde likevel at vi to skulle bli gamle sammen.

Men etter 20 års ekteskap syntes han det var nok. Følelsene mellom oss var borte, mente han, så hvorfor skulle vi holde sammen da? Han ville ha noe annet ut av resten av livet. Dette gjorde meg så deprimeret at jeg begynte å drikke.

Hele livet hadde jeg vært nærmest avholdsmenneske. Jeg hadde bare rørt vin ved anledninger der det av høflighets-hensyn var påkrevd å ta et glass, så mitt forhold til alkohol var preget av en viss naivitet. Jeg hadde i alle år sett nedlatende på drankerne og uteliggerne som frekventerte parkene rundt om i byen vår. Og jeg hadde aldri i verden trodd at jeg selv skulle bli alkoholiker.

ENSOMME HELGER

Etter skilsmissen fordelte vi eiendelene og de yngste barna; eldstemann hadde allerede forlatt redet og studerte i utlandet. Jeg fikk retten til de to mindreårige sønnene våre på hverdager, mens Gunnar fikk ha dem i helgene. Og det var i disse ensomme helgene at jeg stiftet nærmere bekjentskap med flasken og gledene som var å finne i dens bunn.

Lørdager og søndager ble for meg et vindu til en verden som var både fremmed og spennende. I starten var det godt å sette seg i ensomhet foran fjernsynet med et glass rødvin,

men etter hvert byttet jeg ut vinflaska med et par sekspakninger med øl eller en helflaske vodka.

Så gikk jeg over til å nyte brunt brennevin. Favoritten var whisky, men jeg fant også trøst i andre varianter av det skotske ildvannet, for ikke å snakke om gleden jeg oppdaget i konjakk.

Jeg konsumerte mer og mer brennevin og fikk stadig større problemer med å opptre normalt og dannet de dagene jeg hadde ansvaret for de to tvillingsønnene mine på 15 år. Jeg trakk meg inn i min egen verden i helgene, sluttet å gå i syklubben og sluttet å ta telefonen når venninner ringte. Fyllekulene mine strakte seg snart utover det som i begynnelsen var fra fredag ettermiddag til søndag formiddag.

Jeg begynte å drikke i smug på hverdagene, snek meg til et glass vin eller en støyt konjakk når ungene hadde lagt seg, eller før de sto opp. Selv på jobben begynte jeg å drikke vodka i smug når trangen ble for sterk.

AVSLØRT PÅ ARBEIDSPLASSEN

Etter hvert ble det vanskelig å skjule det faktum at jeg ofte ikke var helt edru på jobben. Jeg tjente til livets opphold som redigerer i et forlag, og kollegene mine begynte nok først å fatte mistanke den formiddagen jeg møtte opp etter en slitsom søndagsnatt med inntak av flere alkoholenheter enn jeg kunne telle.

Anledningen var at tvillingene hadde reist på sommerferie sammen med faren sin. Dette avbrekket ansopret meg til virkelig å slå ut håret og drikke meg fra sans og samling søndagskvelden, hvorpå jeg altså møtte opp på jobb i en tilstand som absolutt ikke kan kalles presentabel.

Roger, sjefen min, en hyggelig, middelaldrende mann, reagerte pent og ba meg ganske enkelt om å gå hjem og sove. Jeg protesterte ikke, og da jeg våknet av telefonen samme kveld, var det han som ringte. Roger og jeg tok en lang prat, vi snakket i over en time. Jeg gråt og gråt, og jeg måtte bare innrømme for ham og erkjenne for meg selv at



NYTER NATURENS GLEDER: Jeg har funnet ut at jeg er lykkeligst som edru. Alkoholen har jeg erstattet med trening, håndarbeid og skogsturer med min kjære.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

jeg virkelig hadde et problem. Han foreslo at jeg skulle ta kontakt med lokalavdelingen til Anonyme Alkoholikere, noe jeg gjorde allerede neste dag.

LYKKELIGST SOM EDRU

I dag er jeg endelig tørrlagt. Etter tre år som medlem av Anonyme Alkoholikere har jeg lært at det eneste som nytter, er totalt avhold. Det nytter ikke bare med moderasjon for mitt vedkommende – det eneste som fungerer for en med anlegg for alkoholisme, som jeg overraskende fant ut at jeg har, er å kutte tvert.

I dag er jeg lykkelig gift med en ny mann, som jeg møtte gjennom AA. Bård har det samme problemet som meg, og vi hjelper hverandre til et liv uten alkohol. Uten ham vet jeg ikke om jeg hadde greid meg så bra, men nå slipper jeg å sitte ensom med tunge tanker.

Tvillingene mine har gått inn i de voksnes rekker og har funnet sin plass i samfunnet. Jeg er glad for at de begge har valgt et liv som avholdsmennesker, men aksepterer samti-

dig at eldstedatteren min tar seg et glass vin i ny og ne. Det har hun tross alt rett til å gjøre, i likhet med alle andre mennesker som måtte velge det – men jeg for min del har funnet ut at jeg er lykkeligst som edru.

Alkoholen har jeg erstattet med trening, håndarbeid og skogsturer. Om høsten tar Bård og jeg oss jaktturet i det lokale rypeterrenget, med hagle på ryggen og kakao i termosen. Livet er bra nå, og jeg er glad for at jeg fant en vei ut av uføret.

«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.

Blomstring i august

Sommeren i år hadde forsvunnet før hun i det hele tatt fikk ta innover seg at den var til stede. Nå var det plutselig blitt august, og Mina kjente vemodet melde seg. Men så skjedde det noe magisk ...

NOVELLE AV: JOHANNE KRISTENSEN ILLUSTRASJON: RAGNA LISE VIKRE

Sommeren som var, hvor ble den av? En mild og vindstille fredagskveld i slutten av august satt Mina på den koselige balkongen sin og tenkte tilbake på årets sommerferie. Solen hadde allerede gått ned bak fjellet for flere timer siden.

Den mørkeblå, nesten svarte himmelen minte henne på at snart var det tid til å bla om til september på kunstkalenderen på veggen. Mina lurte noen ganger på om hun var den eneste i verden som hadde kalender hengende slik. Alle andre brukte mobilen til slikt. Men det året hun prøvde på det samme, ble kjøkkenveggen aldri den samme, og det ble med det ene forsøket.

Mina sukket og tente lys i alle lyktene. Det duse lyset kastet mystiske skygger oppetter veggene. Det var vakkert, Mina så det. Likevel var hun underlig trist her hun satt. Sommeren i år var sommeren som forsvant før hun i det hele tatt fikk ta innover seg at den var til stede. For det første kom den sent, etter en kald og regnfull vår. Hele mai og halve juni gikk før det var noe som lignet sommertemperaturer ute.

Mina husket hvor mange ganger hun åpnet klesskapet og tok frem den nye sommerkjolen, for så å henge den tilbake på plass og ta på langbukser. For det andre var det ingenting som gikk som planlagt i ferien.

– Sitter du her og koser deg? Pål kom ut, så på henne og på alle lysene som var tent og forsvant inn igjen.

– Ja, her sitter jeg, alene, hvisket Mina ut i luften, undrende over at han ikke ville være her sammen med henne.

Kan hende var det en av årets siste kvelder som var mild nok til å sitte slik. Hun sukket igjen. Det var det blitt mye av i det siste. Hun kunne ikke si hvorfor hun følte seg slik, men hun håpet det gikk over snart. For sånn ville hun ikke ha det. Det var faktisk fullt forståelig at Pål hadde bedre ting å

styre med akkurat nå enn å være sammen med henne. Hun lente hodet tilbake, lukket øynene og kjente at hun var på vei til å duppe av.

Men i stedet for å sovne, kom minnene om den mislykkede ferien ramlende over henne. Ingenting, absolutt ingenting var blitt slik hun ønsket. Hytteturen i skjærgården med Siren og Mads, som de hadde gledet seg til siden de planla den i nyttårshelgen, ble ødelagt av vannlekkasje som førte til at de måtte evakuere. I stedet tok de inn på en bråkete campingplass i nærheten. Der var det høy festfaktor og myggår. Mina ble oppspist allerede første kvelden da de satt utenfor og prøvde å la være å høre på støyen fra de andre gjestene. To dager holdt de ut i den trange hytta, før de reiste hjem igjen.

– Sovor du, kjæresten min? Pål strøk henne varsomt på skulderen og rev henne løs fra minnene.

– Bare nesten, sa hun og satte seg opp.

– Vil du inn og sove, eller vil du sitte her litt lenger sammen med meg? Kvelden er uvanlig vakker, spesielt med alle lysene du har tent. Kanskje blir det lenge til vi kan sitte slik igjen.

– Jeg vil ikke sove, ikke i det hele tatt.

– Så bra. Det har blitt litt mye soving med deg i det siste.

Pål blunket lurt. Hun forsto ikke hvordan han kunne ta det så fint. Så forsvant han igjen. Mina ristet forvirret på hodet. Han spurte jo nettopp om hun ville sitte sammen med han her ute? Den mannen var ikke god å forstå seg på for tiden.

Etter en stund hørte hun at han styrte med noe ute i hagen. Hun kom seg tungt på beina og kikket over rekkverket, men for sent. Pål var ikke å se. I stedet hørte hun ham på kjøkkenet, og før hun visste ordet av det kom han ut med den største bukett hun hadde sett. Høstfloks,



riddersporer, georginer i alle farger, og grønt innimellom. Hun ante ikke navnene på alt han kom med, eller at han hadde det i seg å lage en slik bukett.

– Så utrolig nydelig, sa hun bare da han satte deres største vase på bordet.

Hun blunket irritert vekk tårene. Var mer lettrørt enn hun likte for tiden. Pål så det på henne, men kommenterte det ikke.

– Jeg tenkte vi fikk benytte oss av overfloden mens den ennå er der. Jammen var det heldig at de forrige huseierne var hageelskere. Om vi skulle ha laget til hage selv, ville det tatt mange år å få den blomstringen som er her nå.

– Ja, Tor og Ingrid var virkelig flinke med hagearbeidet. Håper de ikke er skuffet over oss.

– Hvorfor skulle de være det? Vi har da holdt hagen ved like, til og med plantet et nytt plommetre. Nei, jeg er sikker på at de er fornøyd med at de solgte til akkurat oss to.

– Jeg håper det, sa Mina og ble smittet av Påls trygghet. – Forresten, jeg vet det. Skjønnte det på dem da vi møttes på butikken sist. De hadde bare godord å komme med.

– Det var godt å høre. Skal jeg forresten lage noe godt til oss?

Mina visste faktisk ikke hvor sulten hun var før han spurte. Hun kommer på at hun hoppet over middagen fordi hun var for sliten da hun kom hjem fra jobb. Da gjorde Pål det samme, tok seg bare noen brødkiver. Det er mange timer siden lunsj, og nå formelig roper magen etter mat.

– Ja, det hadde vært nydelig. Jeg hjelper deg, sa hun og var på vei ut på kjøkkenet sammen med ham.

– Du kan sitte i ro og slappe av. Dette ordner jeg, sa han bestemt og skysset henne ut igjen med en skål nøtter hun kunne knaske på mens hun ventet.

Det var uvant å la seg oppvarte på denne måten. Vanligvis laget de mat sammen i helgene. Ellers var det den som var først hjemme fra jobb, som laget middag. Den andre tok oppryddingen etterpå. Men det var ikke vondt å sitte slik å bli tatt vare på, tenkte hun og smilte ut i den uvanlige augustkvelden.

Fra kjøkkenet hørte hun Pål synge med til en sang på radioen. Hun prøvde å skjelne ordene, men klarte →

det ikke. Men melodien hørte hun, og hun nynet med helt til duftene av kokkeleringen gjorde det umulig. Hun svelget. Tok noen munnfuller med nøtter uten at det hjalp nevneverdig. Kunne ikke huske at hun noen gang hadde vært så sulten. Hun la seg tilbake og prøver å tenke på alt annet enn mat.

– Ta – da! Pål sto med et serveringsfat med stekt lyr fra i sommer, og en overflod av grønnsaker. Hvordan han hadde rukket det på den korte stunden, skjønte ikke Mina, før det gikk opp for henne at hun nok hadde sovet litt.

De spiste en stund i tilfreds taushet, bare avbrutt av Minas lovprising av Påls kokekunster.

– Det smakte himmelsk, rett og slett. Tusen takk, sa hun da den verste sulten var stagget.

– Så bra at du likte det, sa Pål da de var ferdige å spise. – Det var du som dro opp fisken, så takk til deg også.

Mina kikket forundret på ham.

Fisketuren i strålende solskinn i svigerfars gamle snekke! Pål og hun alene ute på sjøen hele dagen. En ære som var svært få forunt, så redd som svigerfar var for den kjære snekka si. En perfekt dag med bading og grilling og fiske. En fantastisk sommerdag som hun helt hadde glemt. Så merkelig. Hun elsket jo å være på sjøen og å fiske, og da hun dro ombord den største lyren hun noensinne hadde sett, var hun i ekstase og jublet som en jentunge. Pål lo da han la ut om hvordan hylene hennes ga gjenlyd i holmene så han var sikker på at hver eneste person

i mils omkrets hørte henne og lurte på hva som hendte.

Mina skrattet også. Da han fortalte hvordan hun overlegent sammenlignet den store fisken hennes med makrellene han hadde fått, lo hun så hun måtte be om en pause. Han var taus en stund, men til og med den mislykkede hytteturen får Pål til å høres morsom ut når han legger ut om hvor trangt og intimt det var, om hvor trøtte og slitne de var alle fire da de reiste hjemover, og hvordan Mina så ut med myggstikk overalt.

– Til og med på nesetippen hadde du et digert kleggstikk, lo han så han nesten falt av stolen, – du så ut som helt ekte en klovn! Jeg skjønner at det var ubehagelig, men du må da medgi at det var morsomt.

– Så bra at jeg kunne underholde deg!

Mina gjorde alt hun kunne for å holde seg alvorlig, men måtte snart gi seg over. Magen verket. Det var lenge siden hun hadde ledd så mye og så godt.

– Vi hadde en fin sommerferie i år, synes du ikke, spurte Pål da de ryddet av bordet sammen.

Mina måtte se på ham to ganger om han virkelig mener det. Ingenting i uttrykket hans røper noe annet. Hadde han glemt uken i Spania?

– Du ble så alvorlig, sa Pål. – Hva tenker du på?

– Ingenting spesielt, sa Mina.

Det virket som om han hadde glemt den uutholdelige varmen og den vrang resepsjonsmedarbeideren. For ikke å snakke om de feite kakerlakkene hun oppdaget en kveld på rommet deres, eller maten som ikke smakte henne i det hele tatt. Bare Pål spiste og var fornøyd med alt. Mina kunne ramset flere ting opp for ham, men om han hadde glemt alt hun gikk og husket på, var det bare fint for ham. Hun skulle bare ønske hun hadde den samme evnen til å se

det positive i alt. Vanligvis har jeg det, tenkte hun plutselig, men nå for tiden er ingenting som det pleier.

”
– Vi hadde en fin
sommerferie i år,
synes du ikke?



Hun svelget et sukk og kastet grubleriene til side, konsentrerte seg i stedet om den bugnende blomsterbuketten. Hun ante virkelig ikke at det var så mange vakre blomster som blomstret så sent på året.

– Visste du at hagen kunne være så frodig i august, spurte hun Pål da han kom ut med to glass med juice fra Hardanger.

Hun undret seg litt over valget, men det var vel så godt som vin, tenkte hun.

– Jeg har egentlig aldri tenkt over det. Men når du sier det, så visste jeg vel ikke det, kjæresten min, sa Pål og snudde stolen slik at han så rett på henne.

– Hvorfor ser du så lurt på meg?

Pål bare smilte. Lot øynene gli over hele henne uten å si et ord. Mina ble plutselig urolig av det granskende blikket hans.

– Hvorfor ser du på meg på den måten? spurte hun.

– Jeg tenkte du kunne fortelle meg hva det er med deg for tiden.

– Hva mener du?

Pål så enda mer intenst på Mina. Studerte henne med mysende øyne og sammensnurpet munn. Han så morsom ut, men Mina lo ikke.

– Har du virkelig ingen mistanke? Har det ikke slått deg at det ikke bare er hagen som ualminnelig frodig?

– Hva mener du, gjentok Mina mens tusen tanker og bilder for igjennom hodet hennes og laget et salig kaos.

Hun reiste seg og støttet seg på rekkverket.

Tilsynelatende studerte hun hagen, men hun så ingen verdens ting. Ualminnelig frodig, var det Pål hadde sagt. Ualminnelig frodig for det gjennom henne gang på gang. Var det mulig? Uten å si et ord fant hun vesken sin og tok den med ut på badet der hun låste døren etter seg.

Hun satte seg på toalettet mens hun bladde i almanakken. Også der var hun annerledes enn alle hun kjente, som brukte kalenderfunksjonen på mobilen. Mina prøvde å huske, talte uker bakover. Ristet på hodet og talte igjen og igjen, og selvfølgelig. At hun ikke hadde skjenket det en tanke! At det var Pål som skulle være den som skjønte det først! Det hadde gått minst seks uker over tiden.

– Går det bra med deg? Pål banket forsiktig på badedøren.

– Tror det, hvisket hun.

– Sa du noe?

Gikk det bra? Kom det til å bli bra? Det var dette Pål og hun ønsket seg, men så fort? Hun prøvde å reise seg, men trengte litt mer tid på å fordøye det overraskende.

– Jeg kommer snart, klarte hun å rope til Pål.

– Kan du ikke være så snill og komme nå?

Hun måtte smile. Snille mannen hennes. Hun så ham for seg der han sto med øret klistret inn til døren og med et bekymret uttrykk i de blå øynene. Reiste seg og låste opp med det same, og ramlet inn i armene hans.

– Tenk på det, Pål. Vi skal bli foreldre.

– Det har jeg tenkt på lenge. Og det kommer til å bli så bra.

De sto lenge og bare holdt om hverandre. Ingen av dem hadde ord for alt som for gjennom dem akkurat dag. Men begge kjente kjærligheten fra den andre og visste at denne sensommerkvelden kom de aldri til å glemme.

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.

 **VERMAN**

Les mer på verman.no

Gleden ved gårdslivet

På Bjøkne øverst i Gudbrandsdalen kan små og store gjester teste ut hvordan det er å bo på et småbruk. På nabogården bor vertskapet Solveig og Nils.

TEKST OG FOTO:
LISE M. STANG-JACOBSEN

PUSTEPAUSE: Samuel og Alfred, som er på gårdbesøk med familien sin, lar humla suse i hengekøya mellom trærne.



LANDLIG SJARM: Ferske egg i en nostalgisk kurv på en værbitte stol på stabbustrappa. Markblomster i et stort melkespann er dekorativt.



GÅRDSLIV: Familien på fem består av Solveig, Nils og barna Tiril, Åsmund og lille Inga. De bor selv på Ljosbakken gard, som er nabogården til småbruket.

LITEN GÅRDBRUKER: Tiril, som er datteren på gården, elsker å hjelpe til i kjøkkenhagen rett bak utleiehuset.



To barn følger spent med mens Solveig monterer sammen alle delene til den gamle separatoren, som hun har arvet av svigermor. Melk har hun hentet i dag tidlig på setra, og den er fortsatt litt varm. Ferskere blir det ikke. Datteren hennes Tiril og Alfred, som er på besøk sammen med familien sin, titter med store øyne på melkespannet når Solveig heller.

– Vil dere smake, spør Solveig, og begge to nikker. – Godt! sier de i kor, mens de ler.

Familien er opptatt av god, ren mat og å bruke de lokale leverandørene de har rundt seg. I matkassen Solveig serverer gjestene på Bjøkne er det både lokalost, hjemmebakst, syltetøy hun selv har lagd, grønnsaker fra kjøkkenhagen, egg fra hønene på tunet og mye annet godt.

STØTTE FRA INNOVASJON NORGE

– Vi har lest at det mest søkte ordet på Finn er småbruk. Mange har nok en drøm om å flytte ut på landet. Her har de en mulighet til å teste ut den drømmen, sier Solveig.

Hun er fra Trøndelag, og kom flyttende til Nils og bygda Lora i 2016. Han hadde kjøpt Ljosbakken, gården de selv bor på, fem år tidligere. Den er en av

flere Bjøknegårder i området, og der driver familien med kjøtt og melkeproduksjon. Da nabogården Nordistugu Bjøkne kom for salg, ville de gjerne kjøpe den, i hovedsak på grunn av jorda. Solveig ønsket også å skape sin egen arbeidsplass der. Å leie ut huset på Airbnb opplevde hun som mye arbeid, da de fleste bare sov der en natt og reiste videre. Derfor ville hun tilby noe mer.

Småbruket på Bjøkne

Hvem: Solveig og Nils Græsli Mosenden, barna Tiril, Åsmund og Inga.

Hvor: Lora, Lesja kommune, Innlandet.

Hva: Tilbyr gårdsopplevelser og overnatting. Vertskapet bor selv på nabogården. Etter en nylig familieførøkelse er de klare for besøk fra 2026 igjen. Sjekk nettsiden for mer informasjon.

Hjemmeside: smabruketbjokne.no

Instagram: [smabruket_bjokne](https://www.instagram.com/smabruket_bjokne)





SEPARERER MELK: Solveig holder gamle tradisjoner i hevd. Denne separatoren har hun arvet av svigermor. Hun separerer nysilt melk fra gårdens kyr og får deilig fløte. Etterpå skal det finnes smør.

FROKOSTKASSE: Solveig leverer en frokostkasse til de gjestene som ønsker det. Det er en blanding av hjemmelagde varer, egg fra gården, melk rett fra kua og oster fra Dovre. Hun planlegger også å tilby en middagskasse.



”
*Mange har ikke mulighet
til selv å ha dyr hjemme,
og da er det stas å
komme hit*

FERSK MELK: Fersk melk rett fra kua smaker så godt, syns Tiril og Alfred.

KUA MI: Kyrne har et stort område å beite på mellom Småbruket på Bjøkne og familiens gård. Alfred, som er på gårdsbesøk med familien sin, syns det er best å betrakte dem litt på avstand.





TØMMERSTUE: I den gamle tømmerstua på Bjøkne har vi dekt på med alt det gode som Solveig har levert i matkassa. Her er det både hjemmebakt og lokalmat.

Bo på Bjøkne

- Gjestene får et helt småbruk til disposisjon i 6 dager, mandag til lørdag.
- Overnatting i gårdshuset med oppredde senger og selvhushold.
- 1 frokostkasse første morgen.
- Fri tilgang til det som vokser i kjøkkenhagen.
- Omvisning på bruket og introduksjon av dyrene med gårdsfolket.
- Enkle og tilrettelagte gårdsoppgaver etter ønske, som å stelle i kjøkkenhagen, kløye ved eller mate hønene.

EKSTRA OPPLEVELSER

- Lokale matkasser satt sammen av de beste lokale råvarene i sesong. Oppskrifter følger med.
- Veiledning i et utvalg småbruksaktiviteter, som foredling av råvarer og sette opp skigard. Aktiviteter kan skreddersys på forespørsel.
- Lokale aktører og samarbeidsgårder i nærmiljøet tilbyr opplevelser og aktiviteter for store og små.

”

Jeg har mange tanker og ideer om framtiden her, men jeg må ta det litt etter litt.

Da hun deltok på et gårdsgründerkurs, fikk hun flere gode ideer. Hun ville dele opplevelsen av å bo på gård og sin egen erfaring med gårdsdrift med flere. Gjennom kurset fikk hun hjelp med å lage en søknad til Innovasjon Norge. De falt for ideen hennes, og hun kunne utvikle bedriften videre.

TAR DEL I GÅRDSLIVET

Sommeren 2022 var første gang Solveig og Nils åpnet dørene for gjester som ønsket muligheten til å leve ut små-

bruksdrømmen på Bjøkne. Erfaringene er gode etter de to første sesongene, Solveig har fått mange positive tilbakemeldinger fra gjestene som har vært der. Noen ønsker å ha en rolig gårdsferie, kose litt med dyrene og koble av, mens andre gjerne vil delta aktivt i gårdsarbeidet.

På gården er det høner, kyllinger, kaniner, sauer og kyr. Solveig og Nils er innom hver dag og ser at det går bra med dyrene. De tilbyr også rådgivning og samtaler om sine egne erfaringer rundt livet på en gård.

Matkassen Solveig leverer til frokost er populær, og nå tilbyr hun også en middagskasse til gjestene. Den står klar ved ankomst, fylt med lokalmat og oppskriften til en middagsrett.

– Det er ikke lett å vite hva som er lokalmat på et nytt sted, derfor syns jeg det er fint å kunne tilby dette.

Om morgenen kan gjestene selv gå ut til hønene og hente egg til frokost, og de kan få fersk melk på flaske. En stor opplevelse for store og små, som kanskje bor i en by til daglig.

– Mange har ikke mulighet til selv å ha dyr hjemme, og da er det stas å komme hit. Her kan de hjelpe til med å stelle i fjøset, mate dyrene og selvfølgelig kose med dem, sier Solveig med et smil.

SETTE OPP SKIGARD

I tillegg tilbyr hun og Nils ulike ekstraopplevelser. Gjestene kan være med og sette opp en skigard etter lokal teknikk. De kan reise på besøk til en lokal seter og være med å melke. Der kan de separere melk og kinne smør. De kan også arbeide i kjøkkenhagen som ligger bak huset, og så klart nyte grønnsakene der selv.



TO KJØKKEN: I huset gjestene bor i er det to kjøkken. Dette er mest til pynt, men det andre er stort og har alt tenkelig utstyr. Det er også to stuer og god plass til en storfamilie.



BLÅTT SOVEROM:

Det ene soverommet på Bjøkne er i en mørk blå farge. Solveig har innredet med gamle møbler, og pynter gjerne med markblomster før gjestene kommer.



”

Våre barn må ta med seg også slik lærdom ut i den digitale verdenen vi lever i.

– Jeg har mange tanker og ideer om framtiden her, men jeg må ta det litt etter litt. Gårdsliv og tre små barn krever sitt, det også, sier hun.

Hun ønsker blant annet å kunne tilby kurs i safting og sylting, og i å bearbeide ull. Planen er å bygge et grovkjøkken på låven som hun kan bruke til slik undervisning.

– Det er viktig å ta vare på tradisjoner og gamle håndverksteknikker, ellers så dør de ut. Våre barn må ta med seg også slik lærdom ut i den digitale verdenen vi lever i. •



FRITTGÅENDE HØNER:

Sjefshøna Guri og de andre tuppene er ute og lufter seg på tunet. Gjestene syns som regel det er stas å hente egg selv til frokosten.

LILLE LAM:

Tiril og Alfred syns det er både spennende og litt skummelt å hilse på sauene. I småbruket på Bjøkne er det sauer, kuer, høner og kaniner rett utenfor døra. Gjestene kan selv velge hvor mye de vil stille med dyrene.

ALLSIDIGE BØNDER: I tillegg til småbruket på Bjørne og aktiviteter knyttet til det, arbeider paret fulltid som bønder med kjøtt- og melkeproduksjon av Norsk rødt fe.





Selges

Håndlaget sparkstøtting beregnet for å sette en blomst eller annen pynteting på. Ca. 50 cm lang og ca. 25 cm høy. Kr 500 + porto.

Ring: 419 07 059



Selges

Vakkert maleri av Marianelli Daniele. 40x33 cm.

Ring: 906 77 176



Selges

Bomullsvest selges.

Ta kontakt for mål og pris.

Ring: 902 65 907



Selges

Damegenser i bambus og bomull, behagelig kvalitet. Str M/S. Kr 650 + porto.

Ring: 916 64 211



Kjøpes

På jakt etter boken: «Strikketips – alt oppskriftene ikke forteller».

Ring 988 46 810



Selges

Pent fløtesett med brett og 2 hvite heklete brikker.

Ring: 464 77 861



Selges

Liten hjerteformet skål med lokk. 13 cm diameter, 5 cm høy. Kr 30 + porto.

Ring: 413 27 894



Selges

Høyde 41 cm i mørk fløyel og silke, står på stativ.

Ring: 464 77 861



Selges

Selger gamle konfirmasjonskort fra 1940-tallet. Kr 50 pr. stk. Mange forskjellige motiver. Porto i tillegg.

Ring: 482 75 781



Selges

Kortermet dame ullgenser str. M. Genseren er håndstrikket og ubrukt. Kr 1200.

Ring: 400 66 218



Selges

4 gamle mønsterark fra 1940-årene selges. Ett er på pergament. Kr 180 + porto.

Ring: 482 75 781

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

Kaffeser-
vise fra
Bing &
Grøndahl,
Copen-
hagen.
Designet
heter Ballerina med gullkant
og er i tynt, lett porselen.
12 kuverter (én av asjettene
har et nagg), + 2 ekstra tefat.
Kr 750 + porto.

SMS: 480 57 357



Selges

Keramikkfat selges kr 170 +
porto.

Ring: 478 51 108

Selges

Mynt-album med omslag +
3 pakker myntlommer for
myntsamling. Kr 200 +
porto.

Ring: 416 81 850



Kjøpes

Noen som vil selge
kopper og asjetter til dette
serviset? Solbær fra
Porsgrund Porselen.

Ring: 418 01 930



Selges

Kjempefint sølvfarget
massivt armbånd selges for
kr 300.

Ring: 922 98 464



Selges

Gammelt glass, kr 75. Kan
sende mot porto.

Ring: 416 57 537

Selges

Marius-
genser
ca. 1 år.
Genser
12-18
md. Kjo-
le m. skaut, 12-18 md. Skjørt
m. skaut 12-18 md. Jakke
ca. 3 md. Pannebånd m.
skaut 2-4 år. Baby-luer 1-3-
6-9 md. Alt er ubrukt.

Ring: 473 83 448



Kjøpes

1 nøste PERFECT garn
farge nr. 2153.

SMS: 932 21 350



Selges

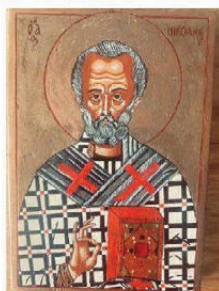
Ny beige Hardangersøm-
løper, 40x90 cm

Ring: 909 38 623

Selges

Ikon
med St.
Nicholas
fra 16 th
Century.
Distrikt
Histo-
rical Mu-
seum.
Copy by Roumen Pavlo 01-
1995. Kr 250 + porto.

Ring: 930 65 608



Selges

Ny hvit Hardangersøm løper
selges, 32x71 cm

Ring: 909 38 623

Selges

Gamle Det Beste-tidsskrift.
Årgang 1975: 4 hefter.
1976: 11 hefter. 1977:
4 hefter. 1978: 8 hefter.
1979: 11 hefter. 1980:
6 hefter. Kr 10 pr. stk. +
porto.

Ring: 408 25 338

Selges

«Gjenklang», 10 bøker,
«Skjenkestuer», 20 bøker,
«Morild», 15 bøker, «Tid-
løs», 18 bøker, «Arvesølv»,
22 bøker, «Bredablikk»,
26 bøker, «November-
barn», 20 bøker, «Hav og
Himmel», 25 bøker,
«Solens Barn», 28 bøker.
Kr 10 pr.bok + porto.

Ring: 484 48 920



Selges

Mariusgenser str XL (rom-
melig). Strikket i 100 % ull:
SMART. Kr 2500 + porto.

Ring: 938 57 745

Selges

Ubrukte
og lite
brukte
sko str.
40 og
41. 4
pute-
trekk, 3 løpere, lilla, kr 20 pr.
stk. 10 brikker lilla kr 10 pr.
stk. 2 lys lilla løpere kr 20 pr.
stk. Alle ubrukt. Porto i til-
legg.

Ring: 473 83 448



Selges

Selger 3 stk. Marius-gensere
(smart-100 % ull), str XL, M
og XS.

Ring: 938 57 745



Selges

Lite brukt bergensbunad,
str. 38-40. 2 skjorter
medium og large og
bunads-sølv. Kr 20000 +
porto.

Ring: 920 89 476

Du finner alltid mange hobbyblader på *bladkiosken.no*



Scan QR-koden og se alle våre
fine hobbyblader som er i salg nå!



Ingjerd Egeberg

Hun er skuespiller og fast leverandør av morgenandakter for NRK

Gud bærer! De ordene har jeg lånt fra den nye biskopen i Oslo, Sunniva Gylver.



FOTO: Erik Evjen

Gud bærer. Av en eller annen grunn, er det de ordene jeg sitter igjen med etter den kloke innsettelsespreken hennes. To enkle ord, men for meg inneholder de alt. De har gitt meg håp, ro og tro de siste månedene.

Vi er alle i forskjellige livsfaser, men hver fase har nye utfordringer. Når én ting har ordnet seg, eller har falt på plass, er det nye ting som dukker opp.

Nå er sommeren her, og som nordmenn flest, er også jeg opptatt av årstidene, men kanskje ikke på en slik positiv måte som jeg gjerne skulle skrytt av. Mitt liv handler ofte om å tenke at bare våren kommer, så blir alt bra, eller, når høsten setter inn, da ordner det seg. Jeg lever alltid i påvente av at noe skal bli bedre, at noe skal bli lettere. Jeg vet ikke hva som skal bli bedre eller lettere, men jeg venter alltid på noe, lengter etter noe.

Dette «noe», viser seg sjelden å inntreffe. Det er ikke så rart, ettersom jeg egentlig ikke har definert hva det er. Jeg tror det er et slags håp om ro, men så skjer det alltid et eller annet som krever nye ting av meg. Det dumme er, at i påvente av dette «noe», går jeg glipp av det som er. Det er akkurat som om jeg ikke tør å være i nuet, for jeg vet ikke helt om nuet bærer. Nuet er noen ganger litt for tungt for meg, men nå har jeg lært meg til å tenke på Sunnivas ord: Gud bærer. Jeg bærer ikke, men Gud gjør. Jeg gjør bare så godt jeg kan, men Gud kan bedre, jeg må bare lære meg til å godta måten han gjør det på.

I den siste tiden har jeg måttet tydd til de foldede hender mange ganger, men fordi jeg ikke er til stede i øyeblikket, glemmer jeg å regis-

trere når ting går bra og takke for det. Derfor har jeg begynt å skrive ned bønnene mine. Dette gjør jeg ikke for å sjekke om Gud svarer, men for å huske å takke når ting går bra. Jeg øver meg på å se hvor mye godt som faktisk skjer. I selvransakelsens lys, merker jeg at bønnene mine kan bli vel navlebeskuende. Jeg kan noen ganger få det så travelt med å få sagt alt som ligger meg på hjertet, at bønnene mine ingen ende vil ta, og de står i fare for å være litt egoistiske. Så kom jeg plutselig på Fadervår. Denne bønnen som Jesus lærte oss for at vi ikke skulle trenge å bruke så mange ord. Den bønningen dekker faktisk alt. Den dekker brød på bordet, tilgivelse og nestekjærlighet, den dekker at det gode skal skje på jorden og den ærer Gud. «La din vilje skje» er hverken egoistisk eller navlebeskuende, den bønningen er til for alle.

Sommeren er her med lyse og varme dager. Det er godt å ha bedre tid og mulighet til å ha andre gjøremål. Jeg er så heldig å ha en stor hage som krever mye utetid og mye fysisk arbeid, men det er en del ting jeg trenger hjelp til. Det er fryktelig tungt å tømme gressklipperen for oppsamlet gress, så da må jeg be noen som har litt større muskelkraft enn meg om hjelp. Noen ganger strekker ikke høyden min til, når hekker skal stusses på toppen, så da må jeg be om hjelp, og noen ganger blir jeg rett og slett så lei eller sliten, at noen andre må trå til. Slik er det i livet mitt også. Noen ganger må jeg bare kripe til korset og be om hjelp.

Gud bærer!

Ingjerd

Familien

REDAKSJON

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid, ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF

Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIGE

HÅNDARBEID: Åse Myhrvold Egeland,

aase.egeland@egmont.com

MAT: Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

HAGE OG GRØNT: Anna-Lena Johansson,

anna-lena.johansson@egmont.com

HELSE: Eva Glorvigen, eva.glorvigen@egmont.com

ROMANER, NOVELLER, LESERFOTELLINGER:

Kristin Sigvaldsen, kristin.sigvaldsen@egmont.com

DESIGN OG REDIGERING

AD: Maria Smith Nygård

REDIGERER: Hanne Therese Myhr, Trine Skjulhaug

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 kundenummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER: 1 år (26 nr.) kr 1143

(pristillegg utenfor Norden).

Som abonnent på Familien kan du også lese bladet på nettbrett og mobil i appen Flipp.

Familien kan ikke påta seg ansvar for manuskripter og bilder som sendes inn til redaksjonen uoppfordret. Bladet må ikke leies ut i ervervsmessig øyemed. Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres, og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendelse av stoff kan, etter spesiell avtale med oss i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til bladets kunder fra det elektroniske arkivet. Red. ILLUSTRASJONER OG ILLUSTRASJONSFOTO er fra Gettyimages hvis ikke annen informasjon er gitt.

TRYKK: Egmont Printing Service



MIX
Papir i Støtter
ansvarlig akogbruk
FSC® C146119

Medlem av foreningen
Norsk Ukepresse



**story
house**
EGMONT

Story House Egmont er en del av Egmont, som er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over

100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto *We bring stories to life* har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift samt flere deleide selskaper.



Søte desserter og kaker

Det bugner av epler og plommer nå og vi serverer syv fristende oppskrifter.



Les historien om lynchheiene, kulturarven og de som levde der

Masse morsom strikk til barn og baby



TID FOR
SMÅSTRIKK



Nytt design - kun i Familien



Artisten Sigrun Loe Sparboe har akkurat gitt ut en barneplate. Hun blir mer og mer bevisst på sangens kraft.
– Jeg vil lage sanger med tekster som det er verdt å lytte til, og som tar barna på alvor.

LES OGSÅ

- TOVE TRYLLER MED PAPIR
- BLI MED TIL NINIS VAKRE OASE
- NY ROMAN
- HELSE: HJERNENS RENSYSTEM - DETTE SKJER NÅR DU SOVER

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

ANBEFALES!

KAMPANJE!

MINDRE SMERTE I HVERDAGEN!

SPAR KR 1.000.-

BESTSELGER TIL KAMPANJEPRIS!

HELSEBELTE- EFFEKTIV MOT SMERTER.

Brukes av hundrevis av nordmenn hver dag.

Øker blodsirkulasjonen i rygg, skuldre, nakke og hofter.

De fleste opplever redusert smerte etter ca 40-50 min.

Passer til alle aldre. Kan brukes i 10 år.

Ca 15 cm bredt belte med sterke magneter.

Kan brukes når du leser bok, går tur, ser tv...

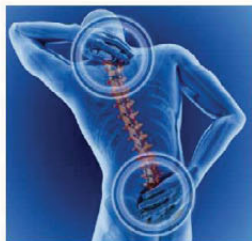


**MAGNETBELTE
FOR KNÆR kr 439.-
2 stk kr 799.-**

Reduser smertene

Bestill innen 21 dager og motta gave!

FRI FRAKT VED BESTILLING OVER KR 1.600.-



HELSEBELTE er effektivt mot smerter i rygg, skuldre, nakke, hofter og hode.

Finnes i 3 str: 105 cm, 115 cm og 125 cm.



Infrarød varmeeffekt for økt effekt!

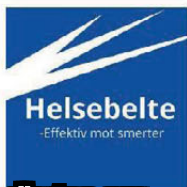
"...Fått et nytt liv.."
"...Smertene forsvant."
"Virket med en gang"

**Pakkepris!
1.495!
Veil. pris kr 2.495.- !**

STØTTEBELTE for rygg: Halv pris ved kjøp av
HELSEBELTE. Nå kr 699.- veil 1399.-

**Dette FÅR DU I PAKKEN: HELSEBELTE,
NAKKEBELTE med magneter,
Massasjerulle
10 TIPS FOR BEDRE RYGG.**

2 pakker HELSEBELTE kun kr 2.395.-



Health & Care AS

Helsebelte.no

TLF 922 52 432