

Best på håndarbeid

Fam. *blomst*

TID FOR
SELVPLUKK

5 *mmm!*
enkle
rullekaker



EKSTRA! 17 sider
Koftestrikk



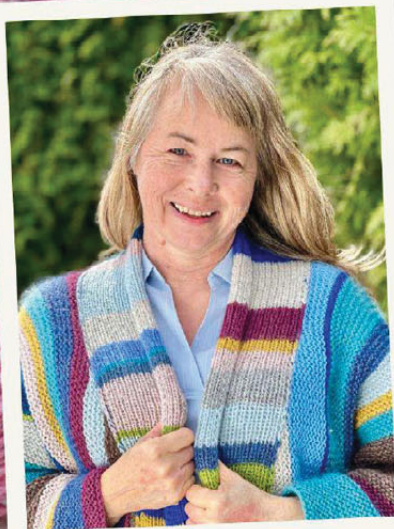
Kristian fra Jakten
på kjærligheten

**Klar for å
finne den
rette**

**Lækker
mønsterstrikk
til store og små**



bc 0379 019 UKEBLADER



Livets faser

Noen ganger skjer det nesten uten at man merker det – huset blir stille, det er ryddig på alle rom og plutselig er man bare to til bords. Barna har flyttet ut, og med ett er hverdagen forandret. Der vi før lagde store familiemiddager og kokte ekstra i tilfelle noen kom sultne hjem, må vi nå finne tilbake til gleden ved å lage god mat – bare til to. Det er en overgang og lett å ty til enkle løsninger, men også en mulighet til å utforske nye smaker og vaner. På side 24 får du inspirasjon fra en ny kokebok med spennende retter som passer perfekt til måltider for to. Heldigvis varer ikke stillheten evig. Barna dukker opp igjen – nå ofte med kjæresten ved sin side – og det er hyggelig å dekke langbordet igjen. Da blir det gryteretter, helstekt kylling og store kaker – og hjemme hos oss er rullekake fortsatt en enkel favoritt å servere til mange – se side 28.

Uansett livssituasjon håper jeg ikke du ligger søvnløs. Vi har en viktig sak om søvn denne gangen. Mange sliter med å sove godt, men på side 18 får du gode råd til hvordan du kan sovne lettere og sove bedre.

Og som alltid finner du sterke historier og portretter av kreative, spennende folk i bladet. Har du en nabo, en slektning – eller kanskje deg selv – med en sterk historie som burde deles? Tips oss gjerne.

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

FORSIDEFOTO: ESTEN A. BORGOS

*Møt rosemaler
Unni Marie :
- Jeg skal male så
lenge jeg lever.*

Side 10



24

Enkle retter
for to

72

Nina og Bjarne lever
i pakt med naturen



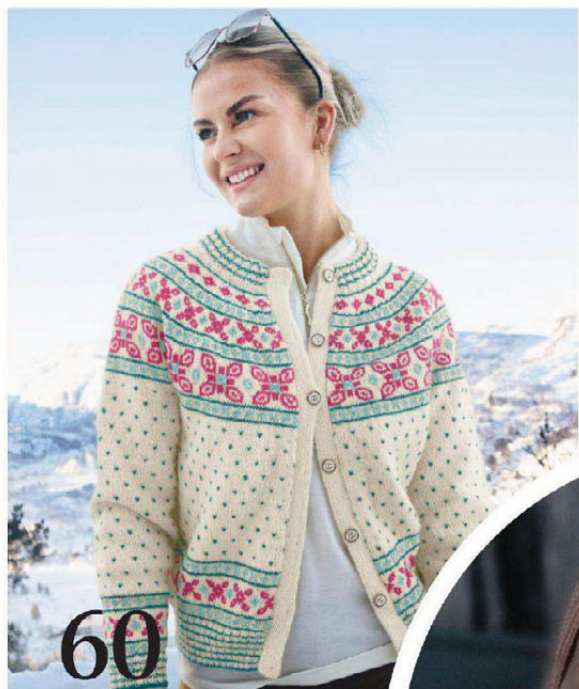
FAMILIENS FACEBOOK-GRUPPER
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk
FAMILIEN PÅ FACEBOOK
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)



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

Innhold

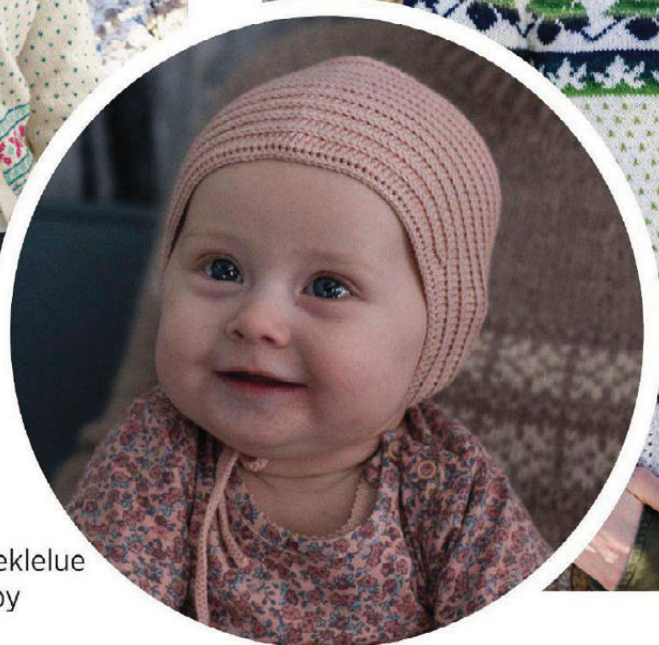
NR 19 • 12. SEPTEMBER 2025



Strikk kofter til store og små



Strikk lekker høstgenser. Kun i Familien!



Søt heklelue til baby

REPORTASJER

- 4 Møt den TV-aktuelle bonden Kristian
- 10 Unni Marie lever av rosemaling
- 18 Helse: Slik sovner du på et blunk
- 70 - Strikking endret livet mitt
- 72 Kunsten å leve sakte

HÅNDARBEID

- 33–67
- 68 Åses lune hjørne

MAT

- 24 Bord for to
- 28 Rågode rullekaker

KRYSSORD

- 47–54

DE GRØNNE SIDENE

- 86 Hortensiafest
- 92 Hagepostkassen

LESELYST

- 76 Høststormer (3:4)
- 80 Det hendte meg: Drømmen var vår trøst
- 82 Novelle: Colosseum

STORT OG SMÅTT

- 17 Mitt øyeblikk: Lesernes bilder
- 22 Helsenytt
- 94 Loppetorget
- 97 Tro & liv

Kristian i «Jakten på kjærligheten»

DRØMME- DAMA er glad i dyr og natur

Kristian jakter drømmedama på TV.
Han ønsker seg en livspartner som kan
tenke seg å dele hverdagen med
ham og åtte hunder på en
husmannsplass i Valdres.

TEKST: SIRI WALÉN SIMENSEN
FOTO: MONSTER/TV 2 OG PRIVATE BILDER



Kjærligheten er bare ekte hvis den er delt, sier Kristian Niklas Johansson (35).

Han er en av bøndene i TV-programmet «Jakten på kjærligheten» i høst og heies på av fem søsken, blant annet. Det er nemlig flere år siden han sist var i et seriøst forhold.

Hjemme på husmannsplassen Nedre Brekkebakkadn, som han kjøpte for fire år siden, deler han per nå dagene med sine aller beste venner. Åtte polarhunder, som betyr masse for ham. I sommermånedene bor han ute for å være mest mulig sammen med dem.

– De er livet mitt og barna mine, og betyr alt for meg, sier han og smiler.

Kristian er utdannet lærer og jobbet noen år på barne- og ungdomsskole i Øystre Slidre i Valdres. Nå er han karriereveileder i 80 prosent stilling i fylkeskommunen og kjører fire mil hver vei til og fra jobb på Leira. De nærmeste naboene hans er Tor Evert og Line fra NRK-programmet «Der ingen skulle tru at nokon kunne bu», og det forteller hvor avsides han har valgt å bo.

– Da jeg først flyttet fra Nedre Eiker til Valdres, kjøpte jeg et bolighus med stor tomt, nær marka, men jeg savnet å bo mer for meg selv. På finn.no kom jeg over husmannsplassen Brekkebakkadn. Den har en historie helt tilbake til 1800-tallet. Stabburet på eiendommen er helt fra 1700-tallet, forteller han.

DRØMMESTEDET

Nedre Brekkebakkadn oser av nostalgi og tradisjoner og har naturen side om side på alle kanter. Allerede da han var ute og kikket på stedet første gang, bare visste han det; *dette er å være hjemme*. Og etter at handelen gikk i boks, har han ikke angret ett

Jaktenbønder på TV

Det er klart for en ny sesong av TV 2-programmet «Jakten på kjærligheten». Første episode vises 14. oktober.

BESTEVENN: Tispen Avior er Kristians' aller beste venn. Nå håper han på å finne en livspartner gjennom Jakten på kjærligheten.

sekund. Å bo der, midt i naturen han elsker, uten å ha masse folk rundt seg, føles veldig bra.

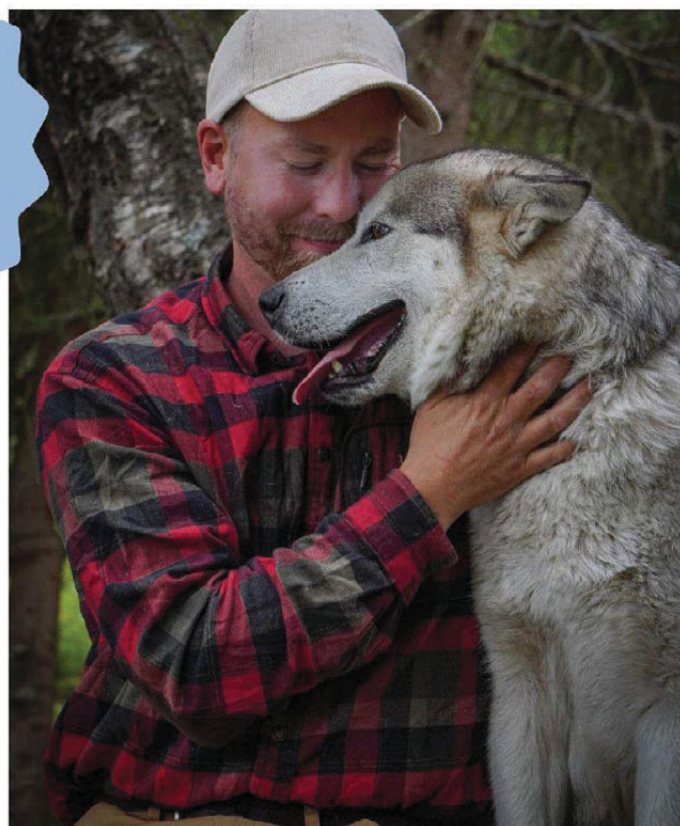
Allerede som ung leste han bøkene til Helge Ingstad og ble inspirert. De siste årene har han på et vis vært eventyreren og forfatteren i miniatyrformat.

– Siste langtur jeg gjorde var for to år siden og varte i fire uker. Da var hundene og jeg i Langsua Nasjonalpark i Oppland. Første kvelden ute ble vi møtt av et fantastisk nordlys og det var en euforisk lykke. I slike øyeblikk føler jeg meg i ett med naturen, at jeg er akkurat der jeg skal være og belønnes for det, sier Kristian.

Et lite stikk i et enda kortere øyeblikk. Tanken om at det hadde vært hyggelig å ha noen å dele stunden og magien med. Og det er årsaken til at vi blir kjent med ham i TV 2s feelgood program, «Jakten på kjærligheten», i ukene fremover.

INSPIRERT AV FARFAR

Han vokste opp i nærheten av Drammen, i Nedre Eiker,



”

Jeg har hatt to samboere som jeg var sammen med over flere år, men nå har jeg vært singel lenge.

og friluftssinteressen kom som et resultat av turer i Mjøndalsskauen, der familien hadde hytte. Og farfaren i Sverige, som han var hos så ofte han kunne.

– Han hadde gård og drev skogbruk, og jeg var med ham i skogen og på fiske. Det betydde mye for meg, minnes Kristian.

I ungdomsårene ble det mindre natur. Han begynte med kickboksing og ble så god at han på juniornivå var regnet som toppidrettsutøver. Så ble det ett år i militæret.

– Da jeg kom tilbake, begynte jeg å dra på turer alene i naturen. Alene fordi folk jeg kjente ikke hadde tid til å bli med, forteller han.

Han var 20-årene og ble kjent med seg selv på en annen måte. Som Ingstad måtte han stole på seg selv,

ta valg og så måtte håndtere konsekvensene av valgene. Det var stillhet og masse tid til å tenke.

– Jeg hadde godt av det. Mange har godt av noe sånt, reflekterer han.

I oppveksten hadde de all tid hund, for moren drev med oppdrett av dachs. Han fikk selv først en dachs, som ble turvenn, så en til og etter hvert hadde han et kortbent, lite ovnsrør og en husky. De gjorde som Helge Ingstad; utforsket nye områder og kom i nær kontakt med naturen. Samtidig levde han det samme livet som kameratene sine. De var på fester og hadde det gøy.

STUDERTE

Etter flere års studier og flere emner ble han lærer, og i 2016 bar det til Valdres. Da ble småbruket han eide i →

AKTIV: – Jeg har alltid prosjekter. Hundene tar selvfølgelig en stor del av tiden min, sier Kristian.



”

Jeg er opptatt av ikke å ha en ideal-dame, men det er fint om hun elsker livet med hundene og kan flytte på seg.

Buskerud solgt, og et spann på fire huskyer og en dachs ble med.

– Jeg har hatt to samboere som jeg var sammen med over flere år, pluss noen små-kjærester, men nå har jeg vært singel lenge. Jeg er ikke så glad i datingapper og det har ikke vært flust av jenter på min alder i min travle hverdag på et lite sted, sier han med latter i stemmen.

Nei, det er ikke lett å møte noen når du tilbringer mesteparten av fritiden langt fra folk, på fjellet. Kan det hende at det finnes en, som vil bli med på slike turer, som kan bli like glad i hundene som han er? Han håper.

– Jeg er opptatt av ikke å ha en ideal-dame, men det er fint om hun elsker livet med hundene og kan flytte på seg. I utgangspunktet trenger hun ikke å være et hardbarket friluftsmenneske, men hun må være åpen for og nysgjerrig på det, og ha lyst til å være litt med, sier han klokt.

Han har en annerledes livsstil, men poengterer at han ikke trenger en kopi av seg selv. Hva han leter etter, er en livspartner, en kjæreste som vil dele de gode tingene i livet med ham.

– Jeg tror at det finnes en for meg. Jeg har bare ikke møtt henne ennå. «Jakten på



kjærligheten» er en fin måte å gå bredt ut på, ler han.

VALGTE SELV

Ingen andre meldte ham på. Han så selv annonsen i avisen, der det ble søkt etter personer som ville være med. Da han forsto at han ikke trengte å ha en stor gård, ble det lett.

– Dette passer egentlig meg, tenkte jeg. De siste årene har jeg vært lite flink til å date. Da jeg ble vurdert

som aktuell deltager og ble med lenger og lenger i prosessen, var det selvfølgelig litt skummelt og jeg hadde blandede følelser. Men da satte jeg meg ned og så de tre siste sesongene. Familie og venner ga meg full støtte, syntes det var morsomt og spennende. Jeg har fem søsken og mange rundt meg.

Kristian viser seg som den han er og håper at det synes. Han er blitt en voksen, ung mann, som vet hvor viktig og



BESTEVENN: Hunden Avior kom til Kristian da hun var 11 måneder gammel og ble en god følgesvenn. Her koser de seg sammen i stua på den gamle husmannsplassen.

verdifullt det er med god kommunikasjon. Det skal han ha med seg inn i et forhold den dagen det skjer.

– Hva får hun hvis hun velger deg som kjæreste?

– En som er opptatt av å leve et annerledes liv, som vil stoppe opp, leve. Og som verdsetter naturen og er i kontakt med den. Hun får en kjæreste som vet at relasjoner ikke skjer av seg selv, men at de må bygges.

Han har gått i seg selv og

har vært bevisst på at han ikke skal lage seg et ideal. Gjør man det, kan man lett gå glipp av bra personer. Hva han ofte legger merke til i det første møtet med mennesker, er hvordan de håndterer dyr. Og om de har et fint smil og er sporty, er det et pluss.

ET AKTIVT LIV

Eventyrere har alltid fascinert folk, og det merker Kristian, som har Instagram-kontoen @

livet_i_brekkebakkadn. Der legger han ut bilder fra livet sitt og har fått flere enn 3000 følgere.

– Jeg postet først innlegg for å dele med farmoren min. Hun var syk, men ivrig på sosiale medier. Nå lever hun ikke lenger, men jeg har fortsatt å dele. Jeg er blitt veldig glad i å fotografere og filme.

Vi ser den store og malamuten Avior, tispene som er den eneste av hundene hans som bor inne.

Snømusen Lille Snø, som bor under stabburet og er blitt nesten tam er stadig ute på eventyr. Den koselige ute-stuen. Trillebåren og skyggeløkken i hagen med et steingjerde bak. Steinbedet i hagen, som snart er ferdig. Det er idyll.

– Jeg har et aktivt liv, har alltid prosjekter på gang. Hundene tar selvfølgelig en stor del av tiden min. Jeg liker å være rundt dem, gi dem kjærlighet, oppmerk- →

NATURELSKER: Kristian drømmer om å finne en å dra på turer med i vakkert landskap som dette.



somhet og stimuli, forklarer han.

GRØNLANDSHUNDER

I flere år hadde han huskyer, men fordi han ikke deltar i sledeløp og bare drar på ekspedisjoner, gikk han over til grønlandshunder. De tåler mer vær, trenger hverken potesokker eller varmedekken.

– Jeg gikk tilbake til det ekte, polare, det samme som Ingstad hadde. De er hardføre, sier Kristian, og klapper hun, som har en helt spesiell plass i hjertet hans. Avior.

De to har en fin historie sammen. Da han bestilte henne hadde han dachsen Brutus, som betydde alt. To uker etter at han hadde bestilt elleve måneder gamle

”
*Jeg er også åpen
for å gifte meg
hvis jeg finner den
rette.*

Avior, døde den lille hannhunden brått av epilepsi og det ga hjertesorg og fortvilelse.

– Avior hadde ikke fått alt hun trengte, så både hun og jeg trengte noe ekstra. Det fant vi i hverandre. I dag er vi uadskillelige, og hun får tusle rundt meg inne. Hun ble ikke den gode trekkhunden jeg ønsket at hun skulle bli, men det får så være. Det

er jo moro at hundene har sin helt egne personlighet, sier Kristian.

– Om du får kjæreste, vil hun bli tatt godt imot av henne?

– Å ja. Avior elsker folk. Da tror jeg hun tenker: Yes, enda en å få oppmerksomhet av!

FAMILIELIV

Han sier at hundene er det viktigste i livet per nå. Samtidig ser han for seg et liv med noe enda viktigere. Kristian har to onkelbarn han som han er glad i, og han er åpen om fremtidsdrømmen.

– Jeg har alltid vært glad i barn. Frem til nå har jeg ikke vært klar for å stifte egen familie, men det har endret

seg. Jeg er også åpen for å gifte meg hvis jeg finner den rette, sier han.

På eiendommen har han hundegårder og hundehus, pluss store lufteområder der hundene får kløpe fritt. De har det bra med ham som matfar.

– Å bo avsides har mange fordeler, uansett om du har hunder eller ikke. Kanskje blir det litt mer komplisert hvis man får barn, men jeg ser på naboene mine at det går bra om du er innstilt på det. Det er litt mer enn en kilometer til nærmeste bussstopp, så barn kan ta skolebuss når de begynner på skolen. Jeg tror vi kan få det godt her, jeg og den jeg forhåpentligvis opplever kjærligheten med, sier han. •

6 tips til mykere ledd

Sliter du med stive ledd?

Her gir vi deg noen gode råd.

GURKEMEIE

1

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



KOLLAGEN 2

2

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

VITAMIN D

5

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

VITAMIN C

4

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

CAMELINAOLJE

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

Muskel og leddpakke:

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



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

longvida
optimized
curcumin

MUSKLER OG LEDD

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

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

Biosan er norskprodusert – Trygghet og kvalitet siden 1986

Biosan

MØT ROSEMALER UNNI MARIE

– Jeg skal male så lenge jeg lever

Da Unni Marie Lien (68) var ferdig utdannet rosemalar, var hun helt sikker på at hun hadde valgt et yrke hun ikke kunne leve av. Men hun kunne jo alltid gjøre et forsøk. Det er 45 år siden.

TEKST OG FOTO: GUNN GRAVDAL ELTON

Ø

len i Rogaland.

Det bugner på alle mulige måter hjemme hos Unni Marie Lien. Ute og inne. Det er ikke feil å hevde at hjemmet hennes har blitt et landemerke for tusener av forbigående hver dag i 45 år. Langs den sterkt trafikkerte europaveien gjennom Ølen, har Unni Marie skapt et helt unikt hjem og en uvanlig arbeidsplass.

– Jeg trodde aldri at jeg skulle klare å leve av dette yrket, men der tok jeg feil. Regnskapsføreren min er i alle fall fornøyd, ler den fargerike damen som er en noe motvillig utdannet rosemalar, og som er en av ytterst få i Norge som ennå lever av dette tradisjonsrike håndverket.

– Da jeg fikk plass ved Rosemalingslinja i Ryfylke i 1976, gråt jeg og nektet å takke ja til plassen, sier Unni Marie Lien.

Hun forteller at hun krysset av feil på søknadsskjemaet da hun skulle velge utdanning. Rosemaling? Hun kunne jo ingenting om rosemaling. Dessuten var Sand i Ryfylke så uendelig langt fra familien i Hole på Østlandet.

– Jeg gjorde en «feil». Jeg skulle jo bli formingslærer og studere søm. Men det var kanskje en mening med det.

EVENTYRHAGEN

Unni Marie fyller opp kaffekoppen. Det er søndag og vi sitter ute i hagen, godt skjermet fra trafikken på den andre siden av huset. Søndag er den eneste



FARGERIK: Hun elsker farger. I 45 år har Unni Marie Lien levd av rosemaling. Og selv om hun er 68 år, har hun ingen planer om å stenge butikken hun driver i Ølen.

dagen Unni Marie stenger døren for kunder. Et lite pusterom hvor hun kan ta imot gjester og stelle i hagen.

Hagen er et eventyr. En oase av planter og små opplevelser helt nede ved sjøen, og med en utsikt som favner om alle norske rikdommer i ett bilde.

Fiskerinæringen, turismen, oljeindustrien, naturen. Og Unni Marie vet å utnytte alt rundt seg.

Sjøen hun bader i hver eneste dag året rundt, ender ute i havet hvor kystfolket i mange hundre år har hatt sitt næringsgrunnlag. Innerst i fjorden, like



BRUDEKJOLE: Her er kjolen som ble laget for brudesalongen Agape.



HJEMMEKUNST: Unni Marie er en dyktig fotograf og kombinerer egen fjordutsikt, fotokunst og rosemaling.



ALT KAN MALES: Selv søppelbøttene hos Unni Marie har fått et strøk rosemaling.

til venstre for hagen, ligger derimot Westcon verft. Hit kommer store oljeinstallasjoner for vedlikehold og reparasjon. Et vakkert skue i mørke høst- og vinterkvelder, og en daglig påminnelse om hvilke rikdommer Norge har fått gjennom oljeutvinningen.

Men utsikten rommer så mye mer. Fjellene, nordlyset om vinteren, solnedgangene. Unni Marie foreviger alt sammen med fotoapparatet sitt, og skaper små og store kunstverk av det hun ser. Fotokunst som smykkes med rosemaling.

– Jeg tar vare på et tradisjonsrikt håndverk samtidig som jeg tør å gå nye veier. Det er viktig for meg å strekke den strikken, men samtidig være tro mot elementene i de to stilartene som jeg maler, Telemark- og Ryfylkestil, sier Unni Marie.

Hun angrer ikke på at hun lyttet til sin far den gangen hun gråtende nektet å dra hjemmefra. En klok pappa tørket datterens tårer og ba henne forsøke. I det minste bare noen dager. Han kjørte Unni Marie til internatet og skolen i Ryfylke og lovet å ta den samme, lange

reisen en uke senere hvis hun fremdeles ville hjem igjen.

– Min far var en meget klok mann. Han hadde en filosofi om at hvis du får en mulighet i livet, så skal du gripe sjansen og gjøre et forsøk før du legger det bort eller gir opp. Så da han ringte en uke senere, svarte jeg at jeg ville bli værende. Det var jo faktisk gøy.

TROLLET VOKTER INNGANGEN

Unni Marie Lien ble rosemaler. På heltid. Hun tok husflidsskole, vevlinje, handel- og kontor. På skolen i Ryfylke møtte hun en gutt fra Bjoa, ikke så langt fra Ølen. De giftet seg, flyttet til Ølen og fikk etter hvert fire barn.

– Jeg hørte snakk om at det fantes et ledig lokale og kontaktet ordføreren.

Slik gikk det til at vi overtok det gamle renseriet i bygda. Folk lo av oss.

Rosemaling, i Ølen? Det er jo ingen tradisjon for rosemaling her. Men jeg var 23 år og tenkte aldri at det var galskap. Vi trodde på det vi drev med, sier Unni Marie.

I dag har hun forvandlet det store huset til noe du ikke kan unngå å legge merke til. Huset er knall rødt og utsmykket med rosemaling og eventyrfigurer. Et stort troll vokter inngangsdøren.

Inne har hun verksted, utsalg og turistinformasjon. Ektemannen har hun skilt lag med, og i mange år har hun vært alene om å drifte sin egen virksomhet som har blitt en internasjonal suksess.

– Det rare er at folk i Ølen ikke aner

Rosemaling

Tradisjonell, dekorativ malestil, utbredt i årene 1740 til 1860, spesielt i Telemark og Hallingdal. Kjennetegnes av stiliserte blomster, blader og slynger i dristige farger. Møbler, interiør, ølboller og kister ble gjerne dekorert med rosemaling.

PARADIS: Hagen til Unni Marie er et lite paradis helt nede ved sjøen. Her vokser og trives planter ingen trodde ville overleve på værharde Vestlandet.



STOPPEFFEKT: Ingen tvil om at huset til Unni Marie vekker oppmerksomhet.

noe om hva jeg driver med. Jeg ser sjelden noen fra bygda i butikken min. Men i dag er dette nesten det eneste stedet i Norge hvor du kan gå inn i et rosemalingsverksted. Det er ikke mange, kanskje ingen, andre som lever av å være rosemalar i dag, sier Unni Marie.

Hun har fått en «World master»-tittel i Korea, hun har undervist flere ganger i Japan og i USA. Hun har også fått sine verk utstilt på Vestlandsutstillingen der hun konkurrerte om en av 17 plasser blant 300 søkere.

– I 2023 ble jeg bedt om å sende en søknad til Vestlandsutstillingen. Bare 17 ble antatt, og jeg var en av dem. Det er en fantastisk anerkjennelse, både av rosemaling som kunst, og av meg som kunstner.

DEN ENDELØSE SORGEN

Selv om Unni Marie ser ut til å blomstre som en strålende, rød rose, så har ikke livet alltid vært en dans på roser. Da hun mistet yngstesønnen Daniel, var det vanskelig å se lyspunktene i livet. Sorgen hun gikk gjennom i denne perioden, var dessuten en mulig årsak til at hun fikk en alvorlig kreftdiagnose, tenker hun. Legene mente sykdommen hadde ligget latent hele livet, og at den ble utløst av den traumatiske opplevelsen.

– Neste år ville Daniel blitt 30 år. Han døde under fødselen fordi morkaken løsnet, sier Unni Marie som alle-

Liens teknikk

Unni Marie Lien maler Telemark- og Ryfylkestil på sin egen måte. Teknikken kalles gjerne «Skyggeteknikk». Lien fikk såkalt World Master Sertifikat fordi hun tar vare på et tradisjonelt håndverk ved å male det tradisjonelle, og samtidig får nye generasjoner interessert i rosemaling ved å jobbe utradisjonelt. Les mer: rosemaling.com



ROSER ER TERAPI: Hun malte seg ut av sorgen da sønnen døde. Rosemaling er god terapi og det rosemalte skinnforkleet hun bærer, skal være i bruk til hun ikke lenger klarer å løfte malerpenselen.

rede hadde født tre gutter da Daniel meldte sin ankomst. Alle gledet seg til lillebror skulle komme. I stedet måtte de ta farvel til Daniel på sykehuset og forberede konfirmasjon for eldstesønnen.

– Vi skulle jo egentlig ha barnedåp og konfirmasjon samtidig, sier Unni Marie som bare få uker etter fødselen oppdager en kul på halsen og får problemer med å svelge.

MALTE SEG TILBAKE

Det ble en dramatisk periode i livet til Unni Marie og familien. Legene finner kreft i skjoldbruskkjertelen. I løpet av et halvt år mister Unni Marie sin sønn Daniel, får kreft og blir operert to ganger. I over 20 år har hun blitt fulgt opp av leger på Haukeland sykehus. I dag er hun heldigvis frisk.

– Jeg forsto ikke vitsen med å male mer da jeg mistet Daniel. Men jeg møtte mennesker som ba meg fortsette, og som fikk meg til å innse at folk fremde-

les ønsket å ha det jeg maler selv om jeg har mistet et barn eller fått kreft.

En dag hun jobbet med maling og pensel, opplevde hun at hun hadde glemte det vonde mens hun jobbet.

– Du glemmer aldri det barnet du har mistet, og det var en krevende periode da jeg skulle takle sorg, sykdom og hadde tre gutter som trengte oppfølging. Men jeg kom meg videre og på mange måter tror jeg at jeg malte meg ut av sorgen. Alt vi lagrer i ryggsekken av livserfaringer er med på å forme oss og gjøre oss til den vi er. Det gir en ballast i livet. Jeg vil alltid ha fire barn, selv om bare tre av barna mine lever i dag, sier Unni Marie.

SKILT OG LYKKELIG

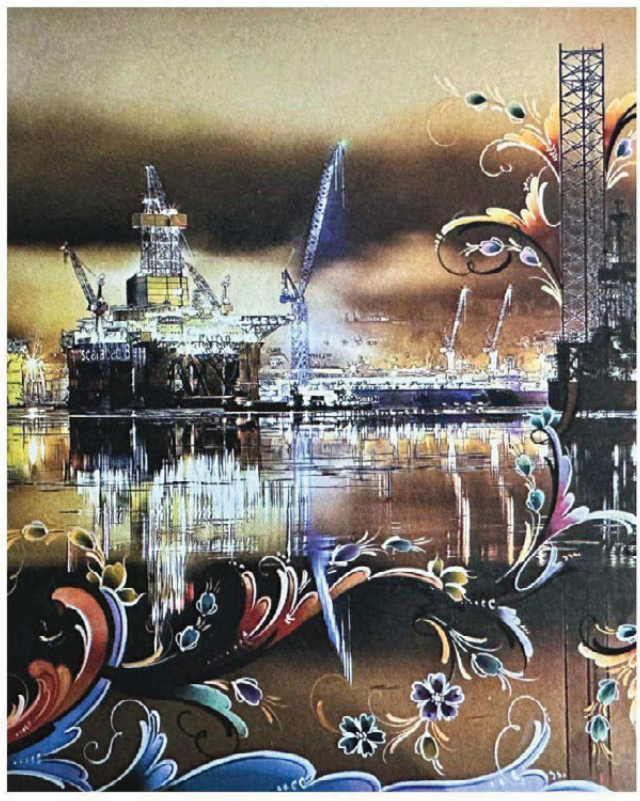
I dag er hun alene. Sønnene og deres familier bor ikke så langt unna, og Unni Marie elsker å være farmor. Dessuten har hun verkstedet, butikken og turistinformasjonen. Det er stadig folk innom, og da møter de enten vaktmeste-

”

Folk lo av oss. Rosemaling, i Ølen? Det er jo ingen tradisjon for rosemaling her. Men jeg var 23 år og tenkte aldri at det var galskap.

ren, turistsjefen, butikkssjefen, vaskehjelpen, gartneren eller rosemaleren. Alle er mistenkelig like av utseende og har like mye å fortelle, og Unni Marie knytter gjerne bånd med sine kunder. Det eneste hun ikke liker, er når de forviller seg ned i hagen hennes.

– Mine foreldre hadde en fantastisk hage. Jeg har nok hentet mye inspirasjon hjemmefra. Mine brødre ble vel også påvirket, for de er anleggsgartnere eller landskapsarkitekter. Når jeg ikke er i verkstedet, er jeg som oftest her, sier Unni Marie og viser rundt i en drøm av et hageanlegg som ikke bare består av



STREKKER STRIKKEN: Unni Marie har fornyet en tradisjonell brukskunst som rosemaling. Som her hvor hun har rammet inn oljeplattform med typisk rosemaling.

MORS SYKKEL: Gamle ting skal ikke kastes. Mors sykkel fikk kremplass i hagen.

utallige planter og blomster. I et tre henger en gammel sykkel.

– Den var min mors. Jeg visste ikke hva jeg skulle gjøre med den, og jeg ville ikke kaste den.

Kunder og gjester må gjerne komme og se på hagen, men bak sperringer.

– Det er tross alt min private hage. Ikke alle forstår det. Folk har tatt seg til rette og slått seg ned i hagen. Selv når jeg forsøker å forklare at dette er en privat hage, har det innimellom vært vanskelig å få dem til å dra. De sitter så godt i hagemøblene mine, sier Unni Marie.

Til slutt måtte hun henge opp sperrebånd rundt hagen. Nå kan nysgjerrige komme ned i bakgården og møte de uskikkelige trollene som passer på at ingen går forbi sperringene.

Unni Marie gjør derimot gjerne avtaler med grupper som ønsker hagevandring. Da er folk hjertelig velkommen. Hun har ofte omvisning med hagelag eller andre interesserte.

SKAL DØ MED FORKLEET PÅ

Hun er i dag pensjonist og kan med god samvittighet legge beina på bordet og nyte statlige støtteordninger. Men hvilken glede gir det?



”

*Jeg opplevde at jeg glemte det vonde mens jeg jobbet.
På mange måter malte jeg meg ut av sorgen.*

– Jeg skal på ingen måte slutte med dette, sier Unni Marie og slår ut med hendene. Rosemaling er ikke bare et yrke, det er en livsstil. Penselen er en forlenget arm og Unni Marie klarer neppe å

leve uten å få utløp for sine ekstremt kreative egenskaper. Den dagen Unni Marie skal forlate livet, kommer til å skje mens hun sitter ved arbeidsbordet iført det rosemalte skinnforkleet. •

BLI INSPIRERT AV HØSTENS NYHETER

VÅRE FINESTE HENTESETT
BABYSTRICK 0-3 ÅR



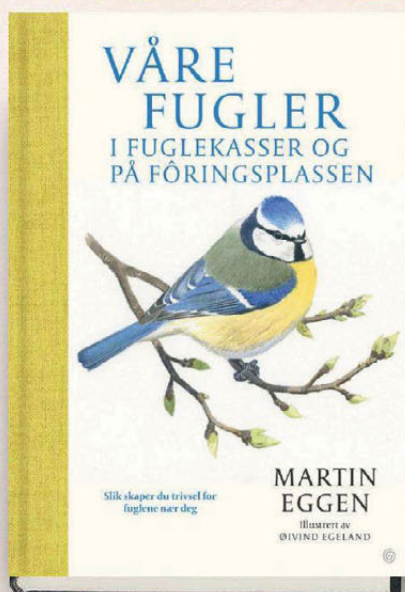
REVIDERT OG
UTVIDET UTGAVE



TILPASNING,
REPARASJON OG REDESIGN



SKAP TRIVSEL FOR
FUGLENE NÆR DEG



70 FUGLER I DEN
NORSKE FJELLHEIMEN



SETT VINKUNNSKAPEN
I SYSTEM!



SELV FRISØREN MIN MERKET FORANDRINGEN

Slik ble hår og bryn fyldigere



Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med både hår og bryn

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

tablettene.

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

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

Bestill Hair Grow til halv pris

Kun 249,- for 1. pakke ved abonnement
totalt 288,- inkl. frakt. 2 mnd. forbruk.
Ingen bindingstid!

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

SMS: HÅR 25 til 2210

WEB: wellvita.no



wellvita®

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

Virkestoffer som bevarer et normalt hår - innenfra!

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

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

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

Redusert opplevelse ved samleie?

Vaginal tørrhet?

Redusert livskvalitet?

Tørr nese?

Tørre øyne?

Tørr hals?

Tørre slimhinner?



Ta vare på slimhinnene - hele livet

MUCOFORTE INNEHOLDER

Linfrøolje

Linfrøolje i Mucoforte har et høyt innhold av alfa-linolensyre (ALA), som er en flerumettet omega-3 fettsyre.

A-vitamin

Mucoforte inneholder A-vitamin, som hjelper med å opprettholde normale slimhinner.

Bestill Mucoforte i dag

og **få 50%** for første pakke på abonnement

Nå 209,-

Totalt 248,- inkl. frakt
2 mnd forbruk

SMS: MENO 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 458,- inkl. frakt (229,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

Scan QR-koden for å få tilbudet idag



wellvita®

Mangel på østrogen gjør slimhinnene tynnere, mindre elastiske og dermed mer sarte. Slimhinnene kan ha behov for «vedlikeholdelse» - spesielt under og etter overgangsalderen, fordi da faller østrogennivået.

Over 50% av kvinner i overgangsalderen sliter med vaginal tørrhet.

Det kan også forekomme hos kvinner som nylig har født, ammer, har fjernet eggstokker eller går på hormonpreparater. Tegn på vaginal

tørrhet er sårhet, kløe og smerter ved samleie.

Mucoforte er produkt spesielt mot tørre slimhinner fordi det inneholder A-vitamin, som hjelper med å opprettholde normale slimhinner og linfrøolje, som har et høyt innhold av alfa-linolensyre (ALA). Alfa-linolensyre er en flerumettet omega-3 fettsyre.

Det er viktig å vite at slimhinnene ikke blir normale i løpet av et par uker. Det går noe tid før de begynner å fungere normalt igjen.



VED: REDAKSJONEN



Sommeridyll på fjellet

Dette flotte bildet har Merethe Klæthe tatt på en morgentur til Flaksjølia på Venabygdsfjellet. En vakker bukett med sommerblomster mot skigarden, mens man skuer utover Flaksjøen og fjellene rundt. Bedre start på dagen skal man lete lenge etter!

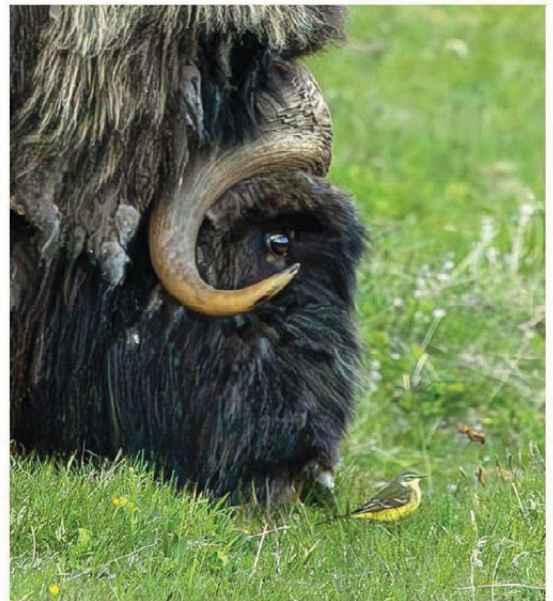
Naturens skjønnhet

Denne solnedgangen over en hage på Bø ble et vakkert motiv for Johannes Bø. Hva er vel bedre enn å skue utover en velfrisert hage fremhevet av himmelens fargespill?



SPISELIG PLANTE

Kine Skasberg har fotografert strandkål i blomstring på Alby i Moss. Strandkål (*Crambe maritima*) vokser naturlig langs store deler av kysten i Sør-Norge og trives best på steinete strender, skjellsandbanker og andre åpne kystområder. Kålplanten har spiselige blader og skudd. Vakker er den også.



To gode venner

Hanne Vambeset var på Dovrefjell for å ta bilde av moskus. Da hun kom hjem og satte seg ned med bildene, så hun at det var en gulerle rett ved moskusen. For 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.



Øyebevegelser

Å gjøre bestemte øyebevegelser kan øke nivået av søvnhormonet

melatonin. Bevegelsene

sender et signal til hjernen om at det er på tide å sove. Lukk øynene.

Beveg øynene sakte oppover som om du prøver å se på pannen, men uten å åpne øynene. Hold i noen sekunder.

La øynene sakte gå tilbake til normal stilling. Slapp av et øyeblikk og gjenta deretter.



Hvit støy

En jevn, monoton lyd som inneholder alle hørbare frekvenser med samme styrke, er noe som beroliger hjernen og kan maskere andre støyende lyder. Hvit støy kan få deg til å sovne raskere og få deg til å sove dypere. Det finnes apper for hvit støy. Rennende vann og lyden av en vifte, kan også hjelpe.

7 GODE SØVNRÅD

Slik sovner du PÅ ET BLUNK

Lite er mer frustrerende enn å bli liggende våken og ikke få sove. Da er det godt å vite at det finnes noen smarte triks som hjelper deg inn i en god natts søvn.

TEKST: MARGARETHA ELDH FOTO: GETTY IMAGES



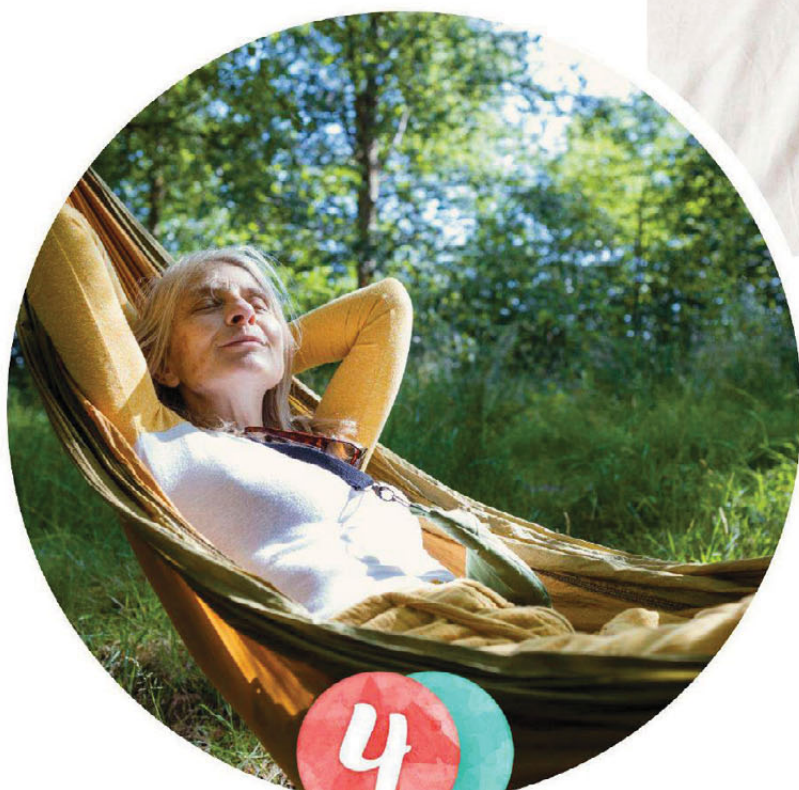
3

MUSKELAVSPENNING

Pust inn og anspenn en muskel, for eksempel lårene, i fem sekunder. Pust deretter ut og slapp av i musklene. Vent i ti sekunder, ta neste muskel, for eksempel rumpa. Fem sekunder, pust ut og slapp av. Mens du slapper av, forestill deg at stresset flyter ut av kroppen. Ta for deg nye muskler helt til du sovner.

*Så
var dagen
over, alt stilner nu.
Jord og himmel sover,
snart sover også du.*

Ole Paus



4

Den militære metoden

Denne brukes av soldater som må sovne fort. Den går ut på å slappe av i musklene og roe ned hjernen. Forestill deg i ti sekunder en fredelig scene, for eksempel at du ligger i en hengekøye i et frodig grøntområde og ser opp mot en blå himmel. Hold bildet og si rolig til deg selv: «Jeg tenker på ingenting» i ti sekunder.



5

Velg et ord

Velg et tilfeldig ord, for eksempel «sokk». Start med den første bokstaven «s» og tenk på et ord som begynner med «s», for eksempel «seng». Prøv å tenke på et mentalt bilde av en seng. Tenk deretter på et annet ord som begynner s, og visualiser dette ordet. Fortsett til du går tom for ord som begynner på bokstaven «s». Gå til neste bokstav, «t», og tenk på ord som begynner på «t». Visualiser ordet og fortsett til du går tom for ord. Fortsett slik gjennom alfabetet til du sovner. Pust inn når du tenker på et ord, og pust ut når du visualiserer det. Lange, dype åndedrag roer ned kroppen ytterligere.





6

Ansiktsøvelser

Vi spenner ofte kjevene uten at vi er klar over det. Denne øvelsen hjelper deg med å slappe av: Løft øyenbrynene så høyt du kan i fem sekunder. Slapp av i tankene. Smil deretter så bredt du kan i fem sekunder for å slappe av i kinnene. Knip øynene igjen i fem sekunder. Slapp av. La kjeven falle ned i fem sekunder og slapp av.



7

Sokker

Forskning viser at de som sover med sokker, sovner 7,5 minutter raskere enn andre og våkner sjeldnere i løpet av natten. Forklaringen er at kroppen forbereder seg på søvn ved å endre temperaturen. Når hender og føtter er varme, er det et tegn på at vi er klare til å sove. Hvis føttene er for kalde, hindrer det hjernen i å gå over i en søvnfremmende tilstand.



8

RUTINER

Det viktigste er å legge seg og stå opp til samme tid hver dag, også i helgene. Å legge seg til forskjellige tider fører til en slags jetlag, noe som forstyrrer den indre klokken og den naturlige døgnrytmen vår. Det ut til at regelmessige sovetider er like viktig for helse og lang levetid som hvor lenge du sover.



ANNONSE

«Fettsyrer hjalp meg med å bli kvitt trettheten»

Carolyn fikk covid for 4 år siden. Hun ble raskt frisk, men var plaget av tretthet og utfordring med å fokusere. Endringen kom da hun ble tipset om fettsyretilskuddet Equazen.

Carolyn er 36 år, og bor med familien i den sørlige delen av Sverige. Hun er en engasjert mamma til 3 gutter i alderen 7-12. Etter at hun fikk covid for 4 år siden, slet hun med en vedvarende tretthet.

«Jeg kjente meg «hjernetrett», og hadde problemer med å konsentrere meg. Min vanligvis så gode fotografiske hukommelse var også påvirket, forteller Carolyn.

Det var en tøff tid og engasjementet for familien led. Hun forteller:

«Til og med det å lese bøker for guttene mine ble en utfordring.

Tips om omega-fettsyrer

Da Carolyn fikk et tips om å teste et fettsyretilskudd, Equazen, bestemte hun seg for å gi det et forsøk. Hun hadde hørt at man hadde forsket mye på omega-fettsyrer og hvilken betydning de hadde for hjernen.

«Jeg var nøyde med å ta den anbefalte



døgndosen hver dag, og allerede etter noen måneder merket jeg at jeg var mer i balanse og at det var lettere å konsentrere seg.

Carolyn har fortsatt med å ta Equazen hver dag, og anbefaler gjerne produktet til andre.

«Nå er jeg igjen den samme glade og engasjerte mammaen, sier hun.

Kosttilskuddet for hele familien

Nå tar også sønnene til Carolyn Equazen hver dag.

«Etter å ha lest om den dokumentasjonen som ligger bak Equazen, bestemte jeg meg for at også resten av familien skulle begynne med kosttilskuddet. Rutinen vår nå er at alle tar Equazen når vi spiser frokost, avslutter Carolyn med et smil.

FOR HJERNENS FUNKSJON

Fettsyren DHA bidrar til å vedlikeholde hjernens normale funksjon. Den gunstige effekten oppnås ved et daglig inntak på 250 mg DHA. Vi får i oss en del fettsyrer via kosten, men for å sikre det daglige inntaket, er det mange som velger et tilskudd av høy kvalitet.

GODT STUDERT KOMBINASJON

Ettersom kroppen vår trenger de essensielle fettsyrene omega 3 og omega 6, og ikke kan produsere dem selv, må de tilføres via kosten. Equazen inneholder en godt studert og dokumentert kombinasjon av disse fettsyrene, og er derfor trygg å bruke samt en enkel måte å få i seg den daglige dosen.



Equazen finnes i tre praktiske varianter – flytende, kapsler og tyggekapsler – slik at hele familien enkelt kan få i seg de viktige fettsyrene.

NEW NORDIC

Bestill Equazen®
hjem til postkassa

Velg abonnement og spar 20 %

Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes der du handler helsekost.

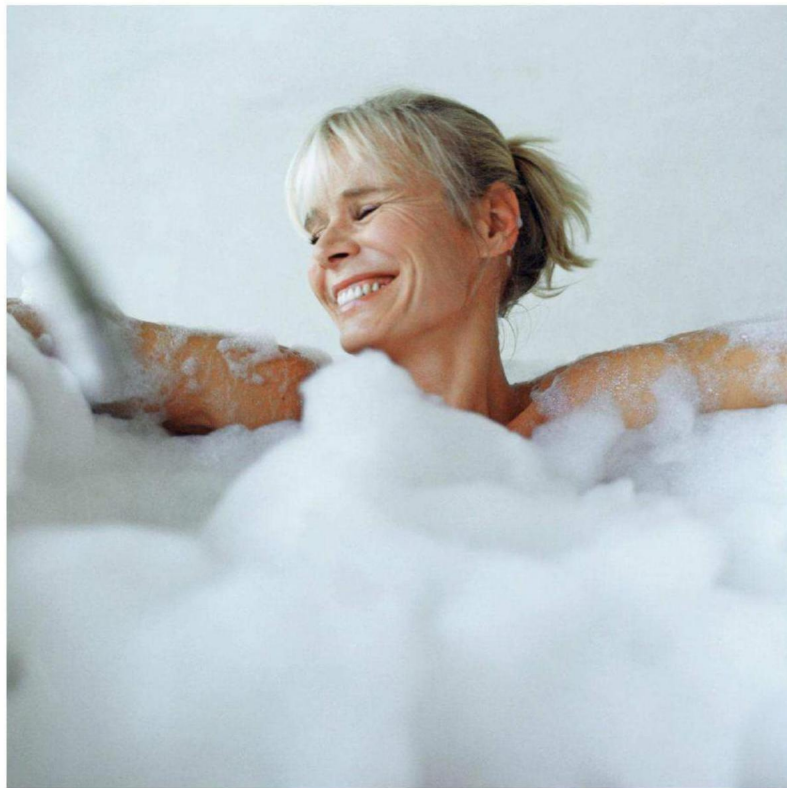
Caset i annonsen er beskrevet av en ekte person, og teksten skildrer opplevelsen av produktet ut fra de spesifikke ingrediensene som omfattes av helsepåstandene. Kosttilskudd er ment å supplere kosten og skal ikke erstatte en variert kost eller sunn livsstil.

med24.no life.apotera sunkost



Flytt i tide

Mange eldre blir boende i hus eller leiligheter som er lite egnet for alderdom. 10 % oppgir at de ikke har hatt råd til å tilrettelegge boligen, mens tre ganger så mange sier at det er lite hensiktsmessig eller ikke lar seg gjøre. Mange mente også at det ikke var nødvendig å gjøre tilpasninger og at de ikke valgte å prioritere det. Kilde: Gemini.no



Pass på temperaturen

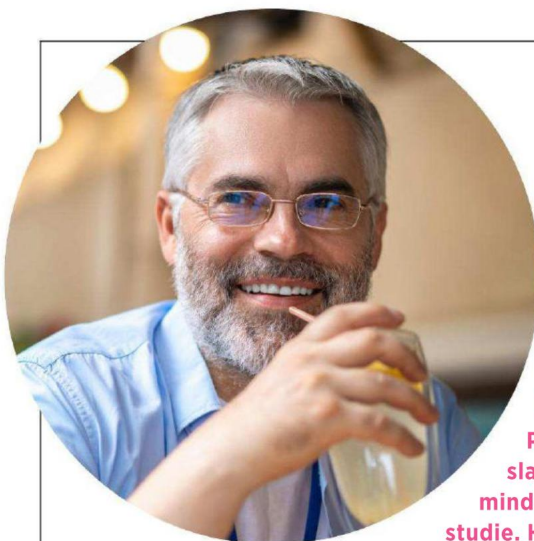
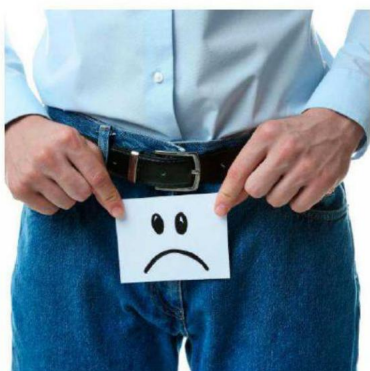
Det er deilig å avslutte dagen med et varmt skumbad, og en perfekt måte å stress ned på. Men pass på at badet ikke blir for tett opp mot leggetid. Kropstemperaturen øker når du er i varmt vann, og det kan bli for varmt under dynen og vanskelig å sovne.

Kilde: Boots.no

NY VAKSINE

3150 personer i Norge fikk påvist gonorré i 2024. Det er en økning på 6 % fra året før.

Kilde: NHI.no



DRIKKER MINDRE

Personer som bruker slankemedisin, drikker mindre. Det viser en fersk studie. Hva som er årsaken, vet forskerne ennå ikke, men en teori er at medisinen demper suget etter både mat og alkohol. Et ønske om å legge om til en sunnere livsstil, kan være en annen.

Kilde: Forskning.no

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



Ned i vekt med eple sidereddik

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

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

Prøvd nesten alt

Dessverre har hun ikke viljestyrke nok til å følge en streng diett. Siri har stor interesse for helsekost,

og de siste årene har hun jobbet innen helse. Gjennom jobben ble hun anbefalt å prøve Apple Cider™-tablettene fra New Nordic. Siden hun begynte med tablettene har Siri gått ned flere kilo. Det som er ekstra positivt er at huden også føles finere, og hun er ikke lenger oppblåst i magen.

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

EPLESIDEREDDIK HAR ALDRI SMAKT SÅ GODT!

De veganske Apple Cider Gummies fra New Nordic er et velsmakende kosttilskudd. Perfekt for alle som ønsker å ta eple sidereddik uten den sure smaken.



Hva er Apple Cider?

Eple sidereddik har vært populært helt siden vikingtiden. Da som nå ble den brukt for sine gode smaks-givende egenskaper. Eple sidereddik lages av fermenterte, modne epler som kaldpresses til mos. Deretter tilsettes det eple syrebakterier. Apple Cider™-tablettene fra New Nordic inneholder også ekstrakt av løvetann og artisjokk samt kolin. Kolin bidrar til et normalt fettstoffskifte. Tradisjonelt benyttes eple sidereddik for å regulere fordøyelse og som en løsning mot vann i kroppen.

TEST

HVORDAN FØLER DU DEG?

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| | JA |
| Kroppen min kjennes tung og hoven | ☐ |
| Jeg elsker salt snacks | ☐ |
| Beina mine kjennes hovne | ☐ |
| Jeg har cellulitter | ☐ |
| Jeg drikker ikke nok vann | ☐ |

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

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



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.

BORD FOR TO

Mat binder oss sammen og her får du noen fristende oppskrifter du kan nyte med din kjære eller en god venn. Så tenn lysene, dekk bordet, finn frem grytene – og nyt tiden sammen.

OPPSKRIFTER OG FOTO: ANDREAS OFFENBERG OG FREDRIKKE GULLBEKK



Flere bær?

Grøten smaker også godt med blåbær eller jordbær i stedet for bringebær.



Havregrøt med bringebær

Havregrøt i seg selv er kanskje ikke den mest spennende frokosten, men når den piffes opp og lages ordentlig, er det unektelig godt. Vi serverer vår med bringebær, mynte og olivenolje.

2 porsjoner

1 dl havregryn
2 dl melk
½ ts kanel
salt
300 g bringebær
1 ss sukker
4 ss god olivenolje
1–2 ts kanel
½ potte mynte

Ha havregryn, melk og kanel i en kjele. Kok opp under omrøring. Senk varmen og la grøten småkoke i ca. 5 minutter. Spe ev. med mer melk til ønsket konsistens. Smak til med salt.

Ha halvparten av bringebærene i en liten kjele med sukker. Knus bærene lett og varm opp til sukkeret er oppløst. Vend inn resten av bringebærene.

Fordel grøt i to boller. Topp med bringebær, olivenolje, kanel og mynteblader.



Smørstekt brioche med krepsehalesalat

En hjemmelaget krepsehalesalat, servert på myk, smørstekt brioche. Bedre blir det ikke. En lunsj med det lille ekstra. For en spesiell anledning, eller kanskje bare en helt vanlig lørdag.

2 porsjoner

70 g kokt og rensset krepsehale
½ liten sjalottløk
½ stilk stangselleri
¼ eple
2 ss majones
½ ts sriracha-saus eller annen chilisaus
1 ss sitronsaft
1 neve frisk dill
salt og pepper
2 skiver briochebrød eller loff

2 ss smør
4 ts løyrom, kaviar eller rogn
dill

Del krepsehaler i grove biter. Finhakk sjalottløk, stangselleri og eple. Ha ingrediensene i en bolle og bland inn majones, sriracha, sitronsaft og dill. Smak til med salt, pepper og ev. mer sitronsaft.

Smelt smør i en stekepanne på middels – høy varme. Stek skiver briochebrød i smøret til de blir gylne på begge sider.

Legg smørstekte brioche-skiver på tallerkener. Fordel krepsehalesalat. Topp med rogn og finhakk dill.



Bytt skalldyr!

For en enklere og billigere versjon kan krepsehalene byttes ut med reker, det er også veldig godt.





Panert smørflyndre med erterepuré

Smørflyndre er lett å få øye på når den først finner veien til fiskedisken. Den er kanskje ikke den peneste av fiskene som ligger der og viser seg frem på sengen av is, men det er ikke alltid det ytre som teller. Kommer du deg forbi de litt utstikkende øynene på den paddeflate kroppen, finner du noen deilige fileter som kan bli det rene festmåltidet om du gir dem litt kjærlighet.

2 porsjoner

1 dl hvetemel
1 egg
2 dl panko eller brødrasp
2 fileter smørflyndre, ev. rødspette
nøytral olje

ERTEPURÉ:
200 g erter
40 g smør
salt og pepper

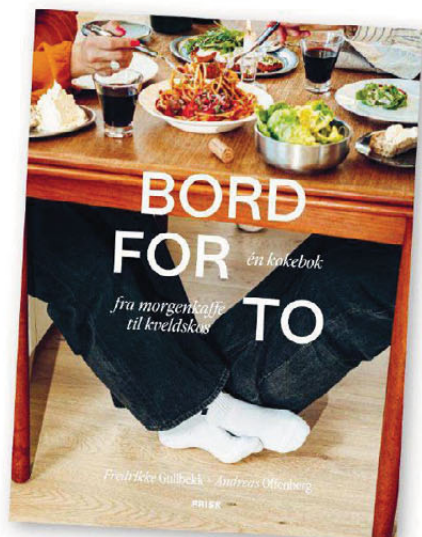
REMULADE:
1 dl majones
½ sjalottløk
1 ss sylteagurk
1 liten neve persille
1 ss kapers
1 sitron

aturen ved å stikke en tresleiv i oljen – hvis det bruser, er oljen klar. Hvis det bobler kraftig og spruter, la oljen avkjøle seg litt før du fortsetter. Legg filetene forsiktig i oljen og stek i 3–5 minutter til de er gylne på begge sider. Legg dem over på en tallerken med kjøkkenpapir.

Erterepuré: Kok opp vann i en kjele. Ha i erter og kok et par minutter. Sil av vannet og ha ertene i en beholder. Tilsett smør og kjøt til en glatt puré med stavmikser. Smak til med salt og pepper.

Remulade: Ha majones i en bolle. Finhakk sjalottløk, sylteagurk og persille. Bland inn i majonesen sammen med kapers. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.

Fordel erterepuré på to tallerkener. Legg panerte fileter oppå og topp med ønsket mengde remulade. Server gjerne med en skive sitron.



Flere oppskrifter?

Kokeboken «Bord for to – én kokebok fra morgenkaffe til kveldskos» (Frisk Forlag, 2025) handler om mer enn bare god mat, det handler om å skape gode stunder sammen. Boken er basert på både ekte kjærlighet til mat og forskningsbaserte tips om hva som styrker parforhold over tid – men først og fremst er den full av digge oppskrifter som er enkle å lykkes med.

Andreas Offenbergs og Fredrikke Gullbekk står bak Instagram-kontoen @detserves, hvor de inspirerer til enkle, hyggelige måltider for par og venner.



Finn frem tre boller som er store nok til å dyppe én og én fiskefilet i. Ha hvetemel i den ene bollen, egget i den andre og panko i den tredje. Pisk opp egget med en gaffel eller visp. Dypp filetene i hvetemel og pass på at hele overflaten dekkes på begge sider. Dypp dem deretter i eggeblandingen og til slutt i panko, så de er helt dekket av brødsmler.

Finn frem en stekepanne med høye kanter og fyll den med nøytral olje som akkurat dekker fiskefiletene. Varm opp oljen til ca. 160°. Test tempe-



Bytt nøtter!

Pærene kan også ruller i grovhakkede mandler eller valnøtter hvis du ønsker variasjon.

Posjerte pærer med hvit sjokolade og pistasj

Det er noe så deilig enkelt med å servere en hel pære som dessert. Posjert i sider, med appelsin, vanilje og kanel. Plassert på toppen av hvit sjokoladeganache, rullet i hakkede pistasjnøtter. Den du bestemmer deg for å lage denne til, kommer garantert til å sitte igjen med et fornøyd smil om munnen.

2 porsjoner

2 pærer
2½ dl sider
½ appelsin

½ vaniljestang
1 hel kanelstang
1 hel stjerneanis
100 g sukker
150 g hvit sjokolade
¾ dl fløte
25 g skrelte og usaltede pistasjnøtter

Skrell pærer og ha dem i en kjele sammen med sider. Riv skallet og press saften av appelsin. Ha både skall og saft i kjelen. Skrap ut vaniljefrø og ha både frø og stang i kjelen sammen med kanelstang,

stjerneanis og sukker. Hvis pærene ikke er helt dekket av væsken, topp med vann til de er det. Kok opp og la småkoke under lokk i 15–30 minutter til pærene er møre. Ta ut pærene og la væsken kjøle seg ned. Spar på væsken. Pærene kan serveres varme eller kalde.

Del hvit sjokolade i små biter og ha i en bolle som tåler vannbad. Varm opp fløte til rett under kokepunktet. Hell fløten over sjokoladen og rør til sjokoladen har smeltet. Hvis sjokoladen ikke smelter helt,

sett bollen over vannbad og varm forsiktig opp under omrøring. Avkjøl sjokoladen i kjøleskapet i ca. 30–40 minutter. Når den er kald og har stivnet litt, pisk den opp med elektrisk visp.

Ta 1½ dl av posjeringsvæsken i en kjele. Kok opp og reduser til sirup.

Finhakk pistasjnøtter og rull pærer i nøttene til de er helt dekket.

Fordel 1–2 ss hvit sjokolade på tallerkener. Sett pærene oppå. Hell over 1 ss sirup og topp med ekstra nøtter.

ENKLE KAKER MED MYE SMAK

Rågode rullekaker

Myk og saftig rullekake er ikke bare en klassiker til kaffekosen – den kan også forvandles til imponerende desserter.

OPPSKRIFTER: LISE FINCKENHAGEN OG ANITA BAKKER
FOTO: SARA JOHANNESSEN OG SVEIN BRIMI

Bytt ut!

Bruk bringebær
eller blåbær om
du vil.



Rullekake med jordbær og krem

Denne klassikeren er pyntet til fest! Enkelt og godt.

10-12 porsjoner

6 mellomstore/store egg
180 g finkornet sukker
150 g hvetemel
1½ ts bakepulver
ekstra sukker

FYLL OG PYNT:

400 g jordbær
100 g sukker
3 dl fløte
fine jordbær til pynt

Dekk et stekebrett med bakepapir og smør papiret godt med smør eller olje. Pisk egg og sukker til luftig eggedosis. Vend forsiktig inn siktet mel og bakepulver. Stryk massen jevnt utover brettet og stek kaken midt i ovnen ved 180° i ca. 15 minutter, eller til overflaten er gyllen og jevnt stekt. Dryss et stykke bakepapir (minst like stort som kaken) eller et kjøkkenhåndkle med et jevnt lag sukker. Vend den nystekte kaken over på bakepapiret. Legg et klede eller et kaldt stekebrett over kaken slik at den holder seg myk. Avkjøl.

Spar noen fine jordbær til pynt. Rens og del resten av bærene, dryss over sukker og mos det sammen med en gaffel. Pisk fløten til krem. Bre de rørte bærene jevnt utover kaken, la det være igjen en 2 cm bred kant på langsiden lengst fra deg. Begynn med langsiden nærmest deg – og rull kaken tett sammen ved hjelp av bakepapiret. Pass på at skjøten ligger ned, og løft rullekaken forsiktig over på et fat.

Pynt med den piskede kremen og hele eller delte pene jordbær.

Rullekake med blåbær

Her er det nøtter i kakedeigen slik at det blir både saftig og godt.

10-12 porsjoner

3 egg
1½ dl sukker
70 g mandler
1 dl hvetemel
1 ts bakepulver

FYLL:

2 dl blåbærsyltetøy
blåbær til pynt

Pisk egg og sukker til tykk og lys eggedosis. Mal mandlene fint ved å kjøre dem i en kjøkkenmaskin med knivblad. Sikt mel og bakepulver og bland

det med de malte mandlene. Vend dette forsiktig inn i eggedosisen med en slikkepott. Ikke rør mer enn nødvendig for å få alt blandet. Hell deigen i en bakepapkledt langpanne og stryk deigen jevnt utover. Stek kaken midt i ovnen ved 225° i ca. 7 minutter.

Legg et bakepapir på benken og dryss over sukker. Ta kaken ut av ovnen og hvelv den straks over på bakepapiret. Trekk av bakepapiret fra bunnen (papiret som dekket langpannen under steking) og avkjøl med langpannen over kaken. Fordel blåbærsyltetøyet over kaken og rull sammen. Skjær kaken i skiver og server med pisket krem.

Grovere variant

Bytt gjerne ut hvetemelet med havremel for en grovere og glutenfri variant.





Glutenfri!
Ved å bruke finmalte nøtter og potetmel, passer det å servere denne til dem som ikke tåler gluten.

Rullekake med Firkløver-sjokolade

Dette er en ekstra luksuriøs variant med krem og sjokolade.

10-12 porsjoner

3 egg
1½ dl sukker
100 g hasselnøtter
1 ss potetmel
1 ts bakepulver

FYLL:

4 dl fløte
1 ss sukker
100 g Firkløver-sjokolade
bær til pynt

Pisk egg og sukker til eggedosis. Finhakk hasselnøttene i en kjøkkenmaskin og bland det med potetmel og bakepulver. Vend dette forsiktig inn i eggedosisen. Bre deigen utover en bakepapirkledd langpanne. Stek kaken nederst i ovnen ved 175° i ca. 15 minutter. Vend kaken over på et sukret kjøkkenhåndkle. Dra forsiktig av bakepapiret. Avkjøl kaken med den varme langpannen over.

Pisk kremfløten til stiv krem. Bre ca. halvparten av kremen over den kalde nøttebunnen. Grovhakk sjokoladen og dryss over halvparten. Rull kaken sammen fra langsiden og legg rullekaken på et fat. Ha resten av kremen over kaken og dryss over resten av Firkløver-sjokoladen. Pynt gjerne med friske bær.

Rullekake med sjokolade og peanøtter

Søtt, salt, krem og sjokolade i en deilig kombinasjon.

10-12 porsjoner

4 egg
2 dl sukker
2½ dl hvetemel
1 ts vaniljesukker
2 ss kakao
1 ts natron
½ ts salt
2 ss rapsolje
2 ss crème fraîche

FYLL:

3 dl kremfløte
1 ss sukker
150 g peanøtter
5-6 ss sjokoladesaus

Visp egg og sukker til stiv eggedosis. Sikt inn det tørre og bland forsiktig inn olje og crème fraîche i eggedosisen. Ha røren i en bakepapirkledd langpanne og stek midt i ovn ved 220° i ca. 10 minutter. Hvelv kaken på et bakepapir dryss med litt sukker. Trekk av bakepapiret fra bunnen og legg over langpannen. Avkjøl med langpannen over kaken.

Pisk fløten til luftig og stiv krem. Bre et tynt lag krem over kaken, dryss på halvparten av peanøttene og sprinkleca. 3-4 ss sjokoladesaus over. Rull kaken forsiktig sammen. Dekk rullekaken med resten av kremen, dryss over peanøtter og pynt med sjokoladesaus.

Rask kake

Kort steketid gjør rullekaker til kjappe kaker å lage.





Charlotte russe

En lekker måte å servere rullekake på – som en dessertkake med fromasj.

10–12 porsjoner

4 egg
120 g sukker
120 g hvetemel
¼ ts bakepulver

FYLL:
2½ dl bringebærsyltetøy

FROMASJ:
3 dl kremfløte
5 dl fruktyoghurt, bringebær
1 pk. gelépulver, f.eks. bringebærsmak
2½ dl kokende vann
friske bær til pynt

Pisk egg og sukker til stiv eggedosis. Sikt sammen mel

og bakepulver, og vend det forsiktig inn i eggedosisen. Bre røren utover en bakepapkledde langpanne. Stek midt i ovnen på 200° i 8–10 minutter. Strø litt sukker over den ferdige kaken. Dekk med et bakepapir og legg en rist oppå. Snu alt opp ned og fjern bakepapiret fra steking. La kaken ligge med langpannen over seg til den er helt avkjølt – da holder den seg myk og lett å rulle.

Smør på et tynt lag bringebærsyltetøy og rull sammen ved hjelp av bakepapiret. Pakk stramt og legg kaken kjølig med skjoten ned. Avkjøl helt.

Visp kremfløten til luftig krem og bland i yoghurten. Løs geleen opp i kokende vann. Avkjøl litt og rør den i yoghurtblandingen. Dekk en

liten kakeform eller en bolle med plastfolie. Skjær rullekaken i skiver og dander skivene i bunnen og opp langs sidene i formen/bolle. Hell i fromasjen og la kaken stå kaldt til fromasjen er stiv. Hvelv kaken ut av formen over på fat. Pynt med friske bær.

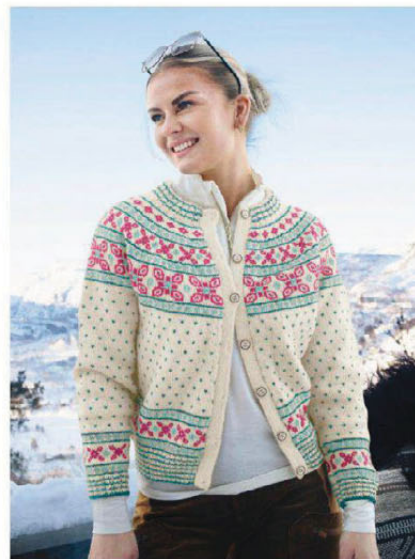
3 tips for vellykket Charlotte russe

- 1. Bruk myk rullekake:** For at rullekakeskivene skal kunne formes i bollen uten å sprekke, må rullekaken være myk og fersk. Følg rådene i oppskriften for nedkjøling med langpannen over – det gjør stor forskjell.
- 2. Tilpass formen:** Bruk en bolle eller form med rund bunn for å få den klassiske kuppelformen. Kle innsiden godt med plastfolie – da er det enklere å hvelve kaken uten at den setter seg fast.
- 3. La fromasjen stivne godt:** Kaken trenger minst 4–5 timer i kjøleskap, helst over natten, for at fromasjen skal bli helt fast og lett å skjære i.

Kr. 149,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

Håndarbeid & ideer

NR. 19 - 12. SEPTEMBER 2025



INNHold

- 34 Klassisk kofte
- 38 Myk langjakke
- 41 Helmønstret jakke
- 44 Nydelig genser
- 55 Vakker babykofte
- 58 Heklelue til baby

- 60 Ny klassiker
- 64 Enkelt og elegant
- 68 Åses lune hjørne

28
SIDER



Familien

Klassisk kofte

Denne enkle koften har lekre detaljer
og er strikket i ren og myk ull.

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

NESSA KOFTE

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

Plaggets mål:

Overvidde: 85 (95) 105 (115) 125
(135) 145 (155) cm

Lengde: 57 (58) 59 (60) 61 (62) 63 (64)
cm

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

Garn: Shetland Supreme Jumper
Weight (100 % shetlandsull, 50 g =
172 m) og 2ply Jumper Weight (100
% shetlandsull, 25 g = 115 m), begge
fra Jamieson & Smith

Garnmengde:

Frg A Shetland Supreme: Beige (nr.
2002) 4 (4) 4 (5) 5 (5) 6 (6) nøster

Frg B 2ply: Mørk petrol (nr. fc41) 2
(2) 2 (2) 2 (2) 2 (2) nøster

Frg C 2ply: Sennepsgul (nr. 028) 1 (1)
1 (1) 1 (1) 2 (2) nøster

Frg D 2ply: Lys turkis (nr. 075) 1 (1) 1
(1) 1 (1) 1 (1) nøste

Frg E 2ply: Klar turkis mix (nr. fc34)
1 (1) 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Frg F 2ply: Rød (nr. 1403) 1 (1) 1 (1) 1
(1) 2 (2) nøster

Veil. pinner: Rundp (80 cm) og
strømpep nr. 3¼ og rundp (80 cm)
nr. 3

Tilbehør: Heklenål 2¼ mm til klip-
pem, 8 knapper 15 mm i diam, mas-
kemarkører, m-holder, broderisaks

Strikkefasthet: 24 m og 28 omg
glattstrikk på p nr. 3¼ = 10 x 10 cm

Garninfo: tovefevang.no/shop eller
tovefevang@gmail.com



STRIKKEINFO

Jakken strikkes ovenfra og ned med
mønster og raglanøkninger. Det legges
opp m til hals og deretter til klippem.
Ermene settes på en m-holder og bolen
strikket videre rundt. Ermene strikkes
rundt ovenfra og ned.

KLIPPEMASKER

Strikk 9 klippem, vekselvis i bunn- og
mønsterfrg. Bytt frg i ytterst m av klip-
pem (i beg eller slutten, IKKE i midten).
Bruk heklenål 2¼ mm og hekle 1 rad fm
oppover i m til venstre for midtm. Fest
tråden. Snu og hekle 1 rad nedover i m
til høyre for midtm. Klipp forsiktig opp
i midtm med en broderisaks.

HALSKANT

NB: Les først frem til «Sammenføyning
– hals». Legg opp 56 (60) 64 (64) 68 (72)
76 (80) m med frg A på rundp nr. 3¼,
strikk først frem og tilbake.

Etablerings-p (vrangen): 1 vr, plasser en
maskemarkør (MM), 8 (8) 8 (8) 8 (10) 10
(12) vr, plasser MM, 38 (42) 46 (46) 50
(50) 54 (54) vr, plasser MM, 8 (8) 8 (8) 8
(10) 10 (12) vr, plasser MM, 1 vr.

Neste p (retten, øk): 1 r i fremste og
bakerste m-ledd, * Flytt markøren til
høyre p (FM), 1 r, øk v, r til 1 m før neste
MM, øk h, 1 r, gjenta fra * 2 ggr til,
FM, 1 r i fremste og bakerste m-ledd.
8 m økt = 64 (68) 72 (72) 76 (80) 84 (88)
m.

Kun str. XS, S og M:

Neste p: Vr ut p, FM.

Strikk etter diagr A, øk alltid med frg A.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 1
m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk
h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til,
strikk r ut p og legg opp 1 m. 10 m økt =
74 (78) 82 m.

Neste p : Vr.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 2
m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk
h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til,
strikk r ut p og legg opp 2 m. 12 m økt.

Neste p : Vr.

Gjenta de 2 siste p 0 (0) 1 gang til = 86
(90) 106 m.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 3
m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk
h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til,
strikk r ut p og legg opp 3 m. 14 m økt.

Neste p : Vr.

Gjenta de 2 siste p 1 gang til = 114 (118)
134 m.



Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 9 (11) 11 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 9 (11) 11 m. 26 (30) 30 m økt.

Neste p : Vr = 140 (148) 164 m.

Kun str. L:

Neste p (vrangen, øk): 1 vr i fremste og bakerste m-ledd, 1 vr, *FM, 1 vr, øk 1 vr, vr til 1 m før neste MM, øk 1 vr, 1 vr, gjenta fra * 2 ggr til, FM, 1 vr i fremste og bakerste m-ledd, 1 vr. 8 m økt = 80 m. Strikk etter diagr A, øk alltid med frg A.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 1 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 1 m. 10 m økt = 90 m.

Neste p (øk): *Strikk vr til 1 m før MM, øk 1 vr, 1 vr, FM, 1 vr, øk 1 vr, gjenta fra * 3 ggr til, strikk vr ut p. 8 m økt = 98 m.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 2 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 2 m. 12 m økt = 110 m.

Neste p : Vr.

Gjenta de 2 siste p 1 gang til = 122 m.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 3 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 3 m. 14 m økt = 136 m.

Neste p : Vr.

Gjenta de 2 siste p 1 gang til = 150 m.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 11 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 11 m. 30 m økt = 180 m.

Neste p : Vr.

Kun str. XL:

Neste p (vrangen, øk): *Strikk vr til 1 m før MM, øk 1 vr, 1 vr, FM, 1 vr, øk 1 vr, gjenta fra * 3 ggr til, strikk vr ut p. 8 m øk = 84 m.

Strikk etter diagr A, øk alltid med frg A.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 2 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 2 m. 12 m økt = 96 m.

Neste p (øk): *Strikk vr til 1 m før MM, øk 1 vr, 1 vr, FM, 1 vr, øk 1 vr, gjenta fra * 3 ggr til, strikk vr ut p. 8 m økt = 104 m.

Gjenta de 2 siste p 2 ggr til = 144 m.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 3 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 3 m. 14 m økt = 158 m.

Neste p (øk): *Strikk vr til 1 m før MM,

øk 1 vr, 1 vr, FM, 1 vr, øk 1 vr, gjenta fra * 3 ggr til, strikk vr ut p. 8 m økt = 166 m.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 3 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 3 m. 14 m økt = 180 m.

Neste p : Vr.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 12 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 12 m. 32 m økt = 212 m.

Neste p : Vr.

Kun str. 2XL:

Neste p (vrangen, øk): *Strikk vr til 1 m før MM, øk 1 vr, 1 vr, FM, 1 vr, øk 1 vr, gjenta fra * 3 ggr til, strikk vr ut p. 8 m økt = 88 m.

Strikk etter diagr A, øk alltid med frg A.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 2 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 2 m. 12 m økt = 100 m.

Neste p (øk): *Strikk vr til 1 m før MM, øk 1 vr, 1 vr, FM, 1 vr, øk 1 vr, gjenta fra * 3 ggr til, strikk vr ut p. 8 m økt = 108 m.

Gjenta de 2 siste p 2 ggr til = 148 m.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 3 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 3 m. 14 m økt = 162 m.

Neste p (øk): *Strikk vr til 1 m før MM, øk 1 vr, 1 vr, FM, 1 vr, øk 1 vr, gjenta fra * 3 ggr til, strikk vr ut p. 8 m økt = 170 m.

Gjenta de 2 siste p 1 gang til = 192 m.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 12 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 12 m. 32 m økt = 224 m.

Neste p (øk): *Strikk vr til 1 m før MM, øk 1 vr, 1 vr, FM, 1 vr, øk 1 vr, gjenta fra * 3 ggr til, strikk vr ut p. 8 m økt = 232 m.

Kun str. 3XL og 4XL:

Neste p (vrangen, øk): *Strikk vr til 1 m før MM, øk 1 vr, 1 vr, FM, 1 vr, øk 1 vr, gjenta fra * 3 ggr til, strikk vr ut p. 8 m økt = 92 (96) m.

Strikk etter diagr A, øk alltid med frg A.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 2 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 2 m. 12 m økt = 104 (108) m.

Neste p (øk): *Strikk vr til 1 m før MM,

øk 1 vr, 1 vr, FM, 1 vr, øk 1 vr, gjenta fra * 3 ggr til, strikk vr ut p. 8 m økt = 112 (116) m.

Gjenta de 2 siste p 1 gang til = 132 (136) m.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 3 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 3 m. 14 m økt = 146 (150) m.

Neste p (øk): *Strikk vr til 1 m før MM, øk 1 vr, 1 vr, FM, 1 vr, øk 1 vr, gjenta fra * 3 ggr til, strikk vr ut p. 8 m økt = 154 (158) m.

Gjenta de 2 siste p 2 ggr til = 198 (202) m.

Neste p (raglan- og halsøk): Legg opp 13 m i beg av p, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p og legg opp 13 m. 34 m økt = 232 (236) m.

Neste p (øk): *Strikk vr til 1 m før MM, øk 1 vr, 1 vr, FM, 1 vr, øk 1 vr, gjenta fra * 3 ggr til, strikk vr ut p. 8 m økt = 240 (244) m.

SAMMENFØYNING – HALS

Legg opp klippem, strikk rundt og fortsett med raglanøkninger samtidig som du strikker diagr A slik:

Etableringsomg (retten, øk): Legg opp 9 m i beg av omg til klippem, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 3 ggr til, strikk r ut p. 8 m økt + 9 m til klippem.

Strikk rundt, og strikk økeomg slik: 0 (0) 0 (0) 0 (4) 8 (16) omg med økning, 12 (16) 22 (27) 27 (23) 22 (15) omg hver 2. omg og 6 (5) 2 (0) 0 (0) 0 (0) omg hver 4. omg = 292 (324) 364 (404) 436 (456) 488 (500) m + 9 m til klippem.

Kun str. XL, 2XL, 3XL og 4XL: Øk kun på bolen i 1 (4) 5 (9) omg på hver 2. omg slik: Strikk klippem, *strikk r til 1 m før MM, øk h, 1 r, FM, r til neste MM, FM, 1 r, øk v, gjenta fra * 1 gang til, strikk r ut p. 4 m økt = 440 (472) 508 (536) m + 9 m til klippem.

Alle størrelser: 292 (324) 364 (404) 440 (472) 508 (536) m + 9 m til klippem. Strikk 2 omg uten økning i mønster.

DEL TIL BOL OG ERMER

Etableringsomg: Strikk klippem, strikk 44 (49) 55 (60) 66 (71) 77 (82) m til høyre forstykke, sett de neste 58 (64) 72 (82) 88 (94) 100 (104) ermepå på en m-holder, legg opp 5 (6) 6 (7) 7 (8) 8 (9) m, sett MM midt under ermet, legg opp 5 (6) 6 (7) 7 (8) 8 (9) m, strikk 88 (98) 110 (120) 132 (142) 154 (164) m til bakstykke, sett de neste 58 (64) 72 (82) 88 (94) 100 (104) ermepå på en m-holder, legg opp 5 (6) 6

(7) 7 (8) 8 (9) m, sett MM midt under ermet, legg opp 5 (6) 6 (7) 7 (8) 8 (9) m, strikk 44 (49) 55 (60) 66 (71) 77 (82) m til venstre forstykke = 196 (220) 244 (268) 292 (316) 340 (364) m til bolen + 9 m til klippem.

Strikk 22 (22) 22 (22½) 23 (23½) 23 (23½) cm med frg A. Strikk 1.–21. omg av diagr B, øk 1 m på siste omg = 197 (221) 245 (269) 293 (317) 341 (365) m. Strikk 1.–19. omg av diagr C i vrbord som vist. Fell av med frg B slik: *2 vridd r sm, sett m tilbake på venstre p*, gjenta fra * til * ut omg. Klipp tråden.

ERMER

Hold retten mot deg, bruk strømpep nr. 3¼ og frg A. Start midt under ermet, strikk opp 5 (6) 6 (7) 7 (8) 8 (9) m, strikk 58 (64) 72 (82) 88 (94) 100 (104) ermene fra m-holderen, strikk opp 5 (6) 6 (7) 7 (8) 8 (9) m frem til midt under ermet, plasser MM og fortsett rundt = 68 (76) 84 (96) 102 (110) 116 (122) m. Strikk 15 (8) 10 (8) 10 (6) 11 (6) omg r.

Neste omg (fell): 1 r, 2 r sm, r til de siste 3 m, 2 vridd r sm, 1 r, 2 m felt.

Strikk 16 (10) 8 (5) 4 (4) 3 (3) omg r. Gjenta de siste 17 (11) 9 (6) 5 (5) 4 (4) omg 4 (8) 10 (16) 19 (21) 24 (27) ggr til, gjenta så felleomg 1 gang til = 56 (56) 60 (60) 60 (64) 64 (64) m. Strikk 1.–21. omg av diagr B. Strikk 1.–19. omg av diagr D i vrbord som vist. Fell av som på bolen. Klipp tråden. Strikk andre ermet på samme måte.

HALSKANT

Hold retten mot deg, bruk frg B og rundp nr. 3. Strikk opp 25 (27) 31 (31) 33 (33) 35 (35) m langs høyre forstykke, 8 (8) 8 (8) 8 (10) 10 (12) m langs høyre erme, 37 (41) 45 (45) 49 (49) 53 (53) m langs nakken, 8 (8) 8 (8) 8 (10) 10 (12) m langs venstre erme, 25 (27) 31 (31) 33 (33) 35 (35) m langs venstre forstykke = 103 (111) 123 (123) 131 (135) 143 (147) m. Strikk frem og tilbake.

Neste p (vrangen): Strikk vr.

Strikk 1.–7. p av diagr E i vrbord som vist. Fell av med frg B som på bolen. Klipp tråden.

KNAPPESTOLPE

Hold retten mot deg, bruk frg B og rundp nr. 3. Start øverst på venstre forstykke, strikk opp 125 (129) 129 (133) 137 (139) 141 (145) m.

Neste p (vrangen): Strikk vr.

Strikk 1.–11. p av diagr F i vrbord som vist. Fell av med frg B som på bolen. Klipp tråden. Marker plassering for 8 knapper jevnt fordelt.

KNAPPHULLSSTOLPE

Hold retten mot deg, bruk frg B og rundp nr. 3. Start nederst på høyre forstykke, strikk opp 125 (129) 129 (133) 137 (139) 141 (145) m.

Neste p (vrangen): Strikk vr.

Strikk 1.–4. p av diagr F i vrbord som vist.

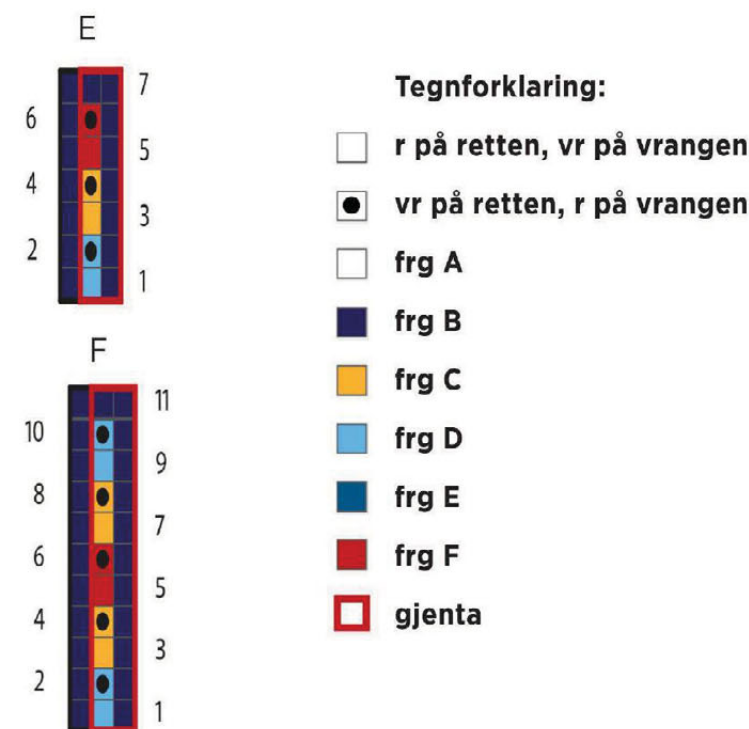
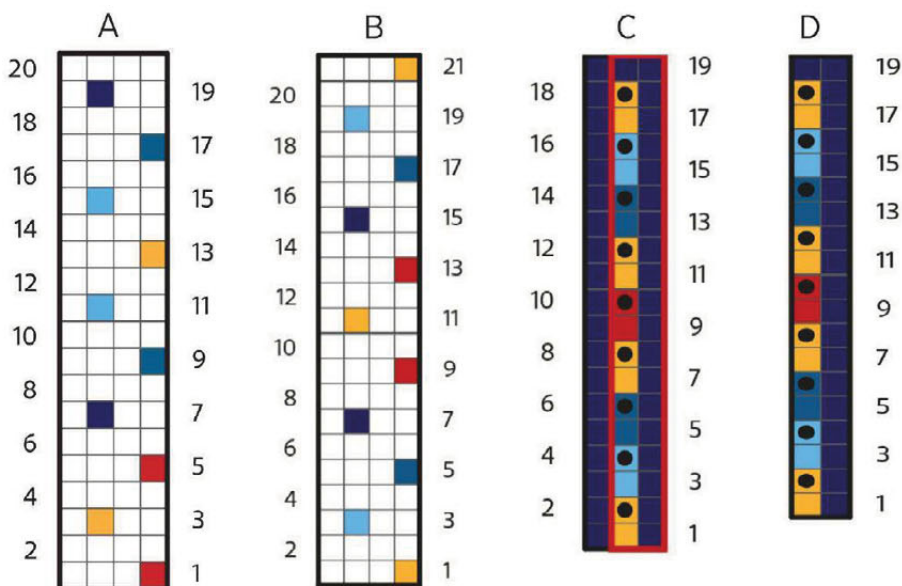
På 5. p, strikk knapphull som matcher markeringene på knappestolpen slik: (2 kast, 2 r sm).

Neste p: Strikk vrbord som før, strikk dbl kastene vridd sammen for å lage knapphull.

Strikk 7.–11. p av diagr F som før. Fell av med frg B som på bolen. Klipp tråden.

MONTERING

Klipp opp klippem for å lage belegg. Fest belegget langs kantene. Fest tråder og damp plagget. Sy i knapper.





Myk langjakke

Med sjenerøs krage, elastisk patentstrikk og god lengde blir dette en deilig høstjakke å pakke seg inn i.

DESIGN OG FOTO: IMMEDIATE MEDIA OVERSATT AV: BENTE PRESTERUD

SIBILLA JAKKE

Størrelser: S (M) L (XL) 2XL (3XL)
Passer overvidde: 86–91 (97–102)
 107–112 (117–122) 127–132 (137–142)
 cm

Plaggets mål:

Overvidde: 140½ (151½) 163 (174)
 185 (196) cm

Hel lengde: 72 (72) 72½ (73) 74½ (75)
 cm

Ermelengde opp til ermehull: 31 (31)
 32 (32) 33 (33) cm

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

Garnmengde: Påfuglblå (nr. 11) 600
 (650) 700 (750) 800 (850) g

Veil. pinner: Rundp nr. 5½ og 6½.
 Strømpep nr. 4½ og 6½

Heklenål: Nr. 6

Strikkefasthet: 14½ m og 32–34 p i
 patentstrikk på p nr. 6½ = 10 x 10
 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes ned-
 enfra og opp i patentstrikk.
 Lommeposene strikkes frem og til-
 bake. Bolen strikkes frem og tilbake,
 lommeposene strikkes inn, og det
 økes til krage. Ermene strikkes
 rundt og settes inn på bolen, som
 strikkes videre med felling og
 krage. Lommekanter strikkes til
 slutt.

Strikkehjelp: Opplysninger om gar-
 net: garnstudio.no

TEKNIKKER

Helpatent frem og tilbake: Strikket over
 partalls-m.

Inngangs-p: Løft 1 m løs av p, 1 vr, *1 r,
 1 vr*, gjenta fra *-* ut p.

P 1: Løft 1 m løs av p, strikk 1 vr, *strikk
 1 r i m fra forrige p, 1 vr*, gjenta fra *-*
 ut p.

Gjenta p 1 fortløpende.

Helpatent rundt: Strikket over
 partalls-m.

Inngangs-omg: Løft 1 m løs av p, 1 vr, *1
 r, 1 vr*, gjenta fra *-* ut omg.

Omg 1: 1 r, 1 vr, *strikk 1 r i m fra forrige
 omg, 1 vr*, gjenta fra *-* ut omg.

Omg 2: *1 r, 1 vr i m fra forrige omg*,
 gjenta fra *-* ut omg.

Gjenta omg 2 fortløpende.

Øketips: Øk ved å løfte opp tråden før
 neste m til et kast som strikkes vridd,
 slik at det ikke blir hull.



Dobbelfelling: Løft 1 m løs av p, strikk 2
 r sm, løft den løse m over.

ERMER

Legg opp 38 (38) 40 (40) 44 (44) m på
 strømpep nr. 4½. Strikk vrbord (1 r, 1
 vr) rundt i 20 omg.

Strikk neste omg slik: Strikk 1 r, 1 vr 1
 (1) 0 (0) 1 (1) ggr, *1 r, 1 vr, øk 1 m*, gjenta
 fra *-* til det gjenstår 0 (0) 0 (0) 2 (2)
 m, strikk 1 r, 1 vr 0 (0) 0 (0) 1 (1) ggr = 56
 (56) 60 (60) 64 (64) m.

Bytt til strømpep nr. 6½. Strikk 1 omg
 vrbord, deretter patentstrikk rundt til
 ermet måler 31 (31) 32 (32) 33 (33) cm,
 slutt etter omg 2 i patentmønsteret.
 Sett de 2 første og de 2 siste m på hver
 sin tråd, og sett resterende 52 (52) 56
 (56) 60 (60) m på en maskeholder.

Lommeposer

Strikk 2 lommeposer slik: Legg opp 20
 m på p nr. 6½. Strikk glattstrikk frem
 og tilbake i 20 p. Sett m på en
 maskeholder.

BOL

Legg opp 204 (220) 236 (252) 268 (284)
 m på p nr. 5½. Strikk første p slik: Løft 1
 m løs av p, strikk 1 vr, *1 r, 1 vr*, gjenta
 fra *-* ut p. Forts vrborden slik i 7 cm.
 Bytt til p nr. 6½. Strikk patentstrikk
 frem og tilbake til arb måler 17 cm –
 slutt etter p 2 i patentmønsteret.

På neste p (= retten) strikkes lommepo-
 sene inn slik: Strikk 15 m som før, sett
 de neste 20 m på en maskeholder, strikk
 vrbord over den ene lommeposens 20
 m, strikk som før til det gjenstår 35 m,
 sett de neste 20 m på en maskeholder,
 strikk vrbord over den andre lommepo-



sens 20 m, strikk som før ut p.
 Forts i patentstrikk til arb måler 38 (38)
 36 (36) 35 (34) cm – slutt etter p 2 i
 patentmønsteret.

På neste p økes det til krage (de økte m
 strikkes fortløpende inn i patentmøn-
 steret) slik:

P 1 (= retten): Løft 1 m løs av p, strikk 4
 m som før, øk 1 m (se øketips), sett et
 merke, strikk som før til det gjenstår 5
 m, sett et merke, øk 1 m, strikk som før
 ut p = 2 m økt.

P 2: Strikk som før, og strikk de nye m
 inn i mønsteret.

Strikk 2 p.

Neste p (= retten): Øk 1 m etter første
 merke og 1 m før andre merke = 2 m
 økt.

Neste p: Strikk som før, og strikk de nye
 m inn i mønsteret.

Strikk 2 p.

Forts å øke på samme måte på neste p,
 deretter på hver 4. p 6 ggr = 222 (238)
 254 (270) 286 (302) m.

Strikk 2 p.

Det er strikket totalt 36 p til krage.

På neste p (= retten) strikkes bol og
 ermer sammen slik:

Strikk som før til høyre forstykket, sett
 de neste 4 m på en maskeholder, sett
 merke, strikk 52 (52) 56 (56) 60 (60) m
 fra høyre erme, sett merke, strikk 98
 (106) 114 (122) 130 (138) m fra bakstyk-
 ket, sett de neste 4 m på en maskehol-
 der, sett merke, strikk 52 (52) 56 (56) 60
 (60) m fra venstre erme, sett merke,
 strikk venstre forstykke, flytt merke, øk
 1 m på hver side av kragemerkene = 320
 (336) 360 (376) 400 (416) m.

Strikk 3 p.

Neste p (= retten): Øk 1 m på hver side





Fargetips!

Drops Air fins i hele 53 farger. Vil du være litt sprek, kan du strikke mansjetter og lommekanter i en kontrastfarge.

av kragemerkene. Samtidig: dobbelfelling foran og bak høyre og venstre erme og felling 3 r sm rett etter hvert ermemerke = 8 m felt, 2 m økt.

Strikk 3 p.

Neste p (= retten): Øk 1 m på hver side av kragemerkene. Samtidig: dobbelfelling og 3 r sm to ganger på hvert erme = 16 m felt, 2 m økt.

NB! Øk videre til krager på hver 4. p ytterligere 14 (14) 16 (16) 18 (20) ggr.

Samtidig: Fell på ermene på hver 8. p ytterligere 4 (4) 8 (8) 9 (10) ggr, deretter på hver 6. p 4 (4) 0 (0) 0 (0) ggr.

Samtidig: Fell på for- og bakstykke på

hver 4. p ytterligere 14 (12) 14 (13) 16 (17) ggr, deretter på hver 2. p 0 (4) 4 (6) 4 (6) ggr.

Totalt skal det være 152 (152) 164 (172) 184 (172) m igjen: 35 (35) 37 (37) 39 (41) m til hver krage, 8 (8) 8 (10) 12 (10) m til hvert forstykke, 34 (34) 34 (38) 42 (38) m til bakstykket, og 16 (16) 20 (20) 20 (16) m til hvert erme.

Strikk 3 p.

Øk nå til krage på neste p og på hver 2. p 2 (2) 2 (3) 3 (2) ggr. Samtidig felles på forstykke, bakstykke og ermer på samme p = 110 (110) 122 (116) 128 (130) m: 38 (38) 40 (41) 43 (44) m til hver krage, 2 (2)



2 (2) 4 (4) m til hvert forstykke, 22 (22) 22 (22) 26 (26) m til bakstykket, 4 (4) 8 (4) 4 (4) m til hvert erme.

Strikk 1 p.

Størrelse S: Strikk 1 p, øk til krage og fell på bakstykket.

Størrelse M og L: Strikk 1 p, øk til krage.

Størrelse XL: Strikk 1 p, øk til krage og fell på ermene.

Størrelse 2XL og 3XL: Strikk 1 p, øk til krage og fell på forstykkene.

Alle størrelser: Totalt 108 (112) 116 (118) 126 (128) m: 39 (39) 41 (42) 44 (45) m til hver krage, 2 m til hvert forstykke, 18 (22) 22 (22) 26 (26) m til bakstykket, 4 m til hvert erme.

Strikk 1 p.

KRAGE

Hekle 1 rad stavmasker fra retten gjennom m fra forrige p på høyre forstykke, høyre erme, bakstykket, venstre erme og venstre forstykke – ikke stram for mye.

Strikk videre i mønster over kragen til den måler 25 cm. Fell løst av i mønster.

MONTERING

Lommekanter: Fra retten, sett de 20 m fra maskeholderen på p nr. 5½. Strikk 8 p vrbord. Fell av i vrbord.

Montering: Strikk sm åpningen under ermene slik: Sett m fra bol og ermer på hver sin p nr. 6½. Bruk en tredje p og strikk 1 m fra bolen sm med 1 m fra ermet. Forts slik og fell samtidig av. Fest tråder. Sy til lommeposen på vran-gen og lommekanten på retten. Blokk jakken forsiktig etter målene – følg garnets info på magebeltet og pass på at arb er elastisk. Ikke overstrek.



Helmønstret jakke

Denne flotte, helmønstrede jakken med lommer
blir litt av et mesterstykke.

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





Pinnetips!

Det er vanlig å gå opp ½-1 pinnestørrelse på mønsterstrikk. Sjekk strikkefastheten først!

RODE JAKKE

Garn: Merinoull fra Sandnes Garn (100 % merinoull superwash, 50 g = ca. 105 m)

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL) 3XL

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 89 (96) 103 (110) 117 (124) 131 cm

Hel lengde: ca. 68 (71) 74 (77) 80 (82) 84 cm

Ermelengde: 48 (49) 50 (51) 52 (53) 53 cm

Garnmengde/farger:

Hvit (nr. 1001): 10 (11) 12 (13) 15 (16) 18 nøster

Mørk blå (nr. 6062): 4 (5) 5 (6) 6 (7) 7 nøster

Blå hortensia (nr. 6063): 2 (2) 3 (3) 3 (3) 4 nøster

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

Tilbehør: 8 (8) 9 (9) 10 (10) 10 knapper

Strikkefasthet: 23 m glattstrikk i bredden på p nr. 3½ = ca. 10 cm

Fremgangsmåte: Bol og ermer strikkes rundt, nedenfra og opp. Bolen klippes opp foran, i ermeåpningene og langs halsringning. Ermene sys i, og knappestolper og halskant strikkes til slutt.

Strikkehjelp: For opplysninger om garnet, kontakt Sandnes Garn på post@sandnesgarn.no eller ring 51 60 86 00 (hverdager kl 14–15).

BOLEN

Legg opp 218 (234) 250 (266) 282 (298) 314 m i hvitt på p nr. 3. Strikk vrbord frem og tilbake med mønster B etter diagr.

Samtidig, når arb måler 1½ cm, lages et knapphull i høyre side slik: Strikk 2 m, 2 r sm, 2 kast, 2 vridd r sm. På neste p strikkes kastene inn i vrborden.

Når vrborden måler 5 cm, settes de 12 første og 12 siste m på maskeholdere = forkanter som strikkes til slutt.

Skift til p nr. 3½. Strikk 1 p r fra retten og juster m-tallet til 193 (209) 225 (241) 257 (273) 289 m. Samtidig legges det opp 5 m i slutten av p = klippe-m som strikkes vr. (Klippe-m er ikke medregnet i m-tallet.)

Fortsett rundt i glattstrikk med mønster A etter diagr (første omg er allerede strikket).

Sett et merke i hver side med 45 (49) 53 (57) 61 (65) 69 m til hvert forstykke og 103 (111) 119 (127) 135 (143) 151 m til

bakstykket.

Når hele arb måler ca. 25 (25) 25 (30) 30 (30) cm, lages markeringer for lommer i midterste av de 3 hvite omg mellom mønsterbordene i diagr slik:

Strikk 6 (8) 10 (12) 14 (16) 18 m, strikk de neste 34 m r med kontrastfarget tråd, sett m tilbake på venstre p og fortsett med hvitt til det gjenstår 40 (42) 44 (46) 48 (50) 52 m i omg. Strikk 34 m r med kontrastfarget tråd, sett m tilbake og strikk m + de resterende 6 (8) 10 (12) 14 (16) 18 m i hvitt ut omg.

Fortsett i mønsterstrikk som før til hele arb måler 68 (71) 74 (77) 80 (82) 84 cm. Sett de midterste 49 (49) 51 (51) 53 (53) m på bakstykket på en maskeholder = nakke-m.

ERMENE

Legg opp 40 (44) 44 (48) 48 (52) 52 m i hvitt på p nr. 3. Strikk 5 cm vrbord rundt med mønster B etter diagr. Strikk 1 omg r og øk 13 (15) 17 (17) 19 (19) 21 m jevnt fordelt = 53 (59) 61 (65) 67 (71) 73 m.

Skift til p nr. 3½. Sett et merke i beg av omg = midt under ermet. Strikk videre med mønster A etter diagr og tell ut fra midt oppå ermet hvor omg starter i diagr (1. omg er allerede strikket).

Samtidig, på 2. omg, økes 1 m på hver side av merket. Gjenta økningen hver 2½. (2½.) 2½. (2½.) 2. (2.) 2. cm i alt 17 (17) 18 (18) 20 (20) 21 ggr = 87 (93) 97 (101) 107 (111) 115 m. De nye m strikkes inn i mønsteret.

Når hele ermet måler ca. 48 (49) 50 (51) 52 (53) 53 cm, eller ønsket lengde, vendes arb med vrangen ut. Strikk ca. 2 cm glattstrikk frem og tilbake i hvitt (= belegg). Fell løst av. Strikk det andre ermet likt.

MONTERING

Damp arb forsiktig på vrangen med fuktig klede. Sy en tråkletråd i hver side fra skulder og nedover tilsvarende ermets vidde (= ermehull).

Sy en tråkletråd i en fin bue på forstykket, tilsvarende nakkens bredde og ca. 6 (6) 7 (7) 8 (8) 8 cm dyp (= halsringning). Sy for ermehull med den minste sikk-sakken, 2–3 maskinsømmer på hver side av tråkletråden og midt under. Klipp opp imellom. Sy en vanlig sikk-sakk over sårkantene.

Sy tilsvarende sømmer og klipp opp i midten av de 5 klippe-m midt foran. Sy for halsringning med den minste sikk-sakken, 2–3 maskinsømmer langs tråkletråden på hvert forstykke. Mask sm på skuldrene.

FORKANTER

Venstre forkant: Sett de 12 avsatte m over på p nr. 3. Strikk videre i vrbord med hvitt som før, men legg opp 5 nye m inn mot koften som strikkes i glattstr som belegg. Strikk til forkanten måler opp til markert bue for hals. Strekk litt i den så den ikke blir for lang. Fell av m til belegg og sett resterende 12 m på maskeholder.

Høyre forkant: Sett merker for 8 (8) 9 (9) 10 (10) 10 knapphull. Det nederste er allerede laget, det øverste skal være ca. 1½ cm over bueanten for hals, og de resterende jevnt fordelt. Strikk forkanten lik den venstre, men med knapphull som avmerket.

HALSKANT

Strikk i hvitt m fra høyre forkant over på liten rundp nr. 3. Strikk opp fra retten ca. 12 m pr. 5 cm langs halsringningen på begge forstykkene (på utsiden av maskinsømmen), strikk m i nakken r og

strikk til slutt m fra venstre forkant r. M-tallet må være delelig på 4 + 2 m. Strikk 3 cm vrbord med mønster B etter diagr, slik at forkantene fortsetter som før og m imellom stemmer. Husk det siste knapphullet etter 1½ cm.

Fell av de 12 forkant-m på hver side og fortsett 3 cm i vrbord som før. Fell løst av.

Klipp vekk overflødig strikk på innsiden av maskinsømmen i halsbuen, og sy over sårkanten med vanlig sikk-sakk. Brett halskanten dobbelt mot vrangen og sy den til med løse sting slik at den dekker sårkanten.

Montering: Sy forkantene til langs begge forstykkene og sy belegget pent til over sårkanten på vrangen slik at stingene ikke vises fra retten.

LOMMER

Sett de 34 m over markeringstråden for lomme på p nr. 3½ og de 34 m under markeringstråden på p nr. 3. Trekk ut

markeringstråden.

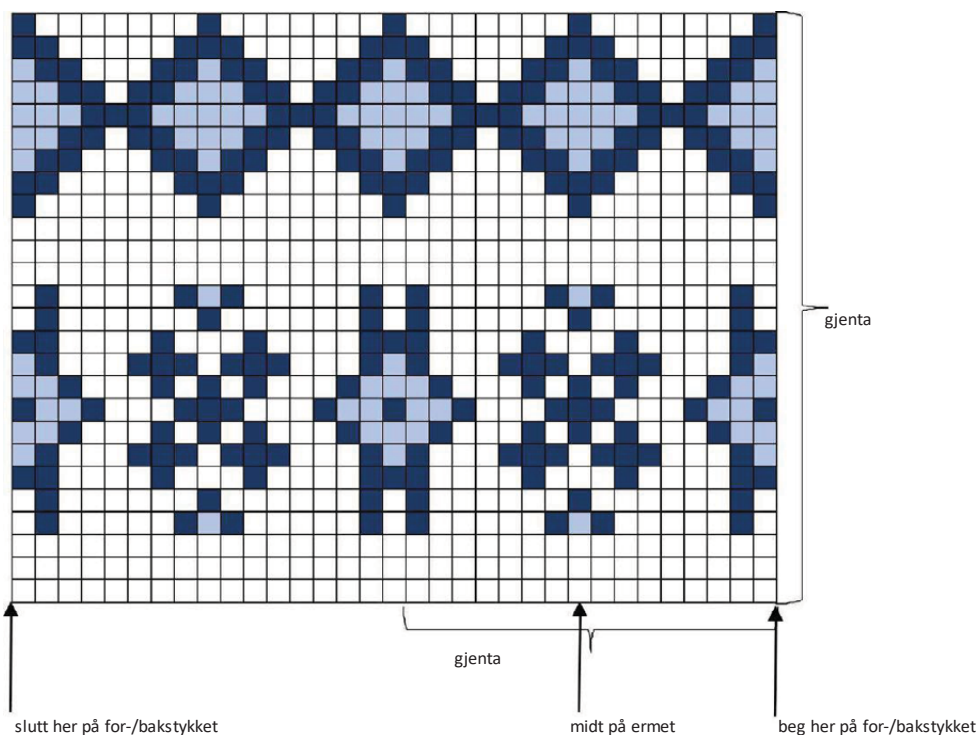
Lommeklaff: Beg med m på undersiden (p nr. 3). Strikk 3 cm vrbord frem og tilbake med mønster B etter diagr med mørk blått. Fell av.

Lommepose: Snu arb opp ned. Strikk med hvitt m på den andre p nr. 3½, 15 cm frem og tilbake i glattstr. Fell av. Strikk opp med hvitt på p nr. 3½, 34 m under lommeklaffen på vrangen, og strikk tilsvarende lommeklaff med rettsiden motsatt vei.

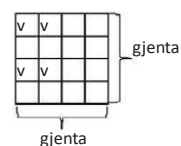
Sy sammen de 2 delene til lommeposen i hver side og midt under slik at rettsiden blir på innsiden av lommen. Fest lommeklaffen pent i hver side til forstykket.

Lag tilsvarende lomme på det andre forstykket.

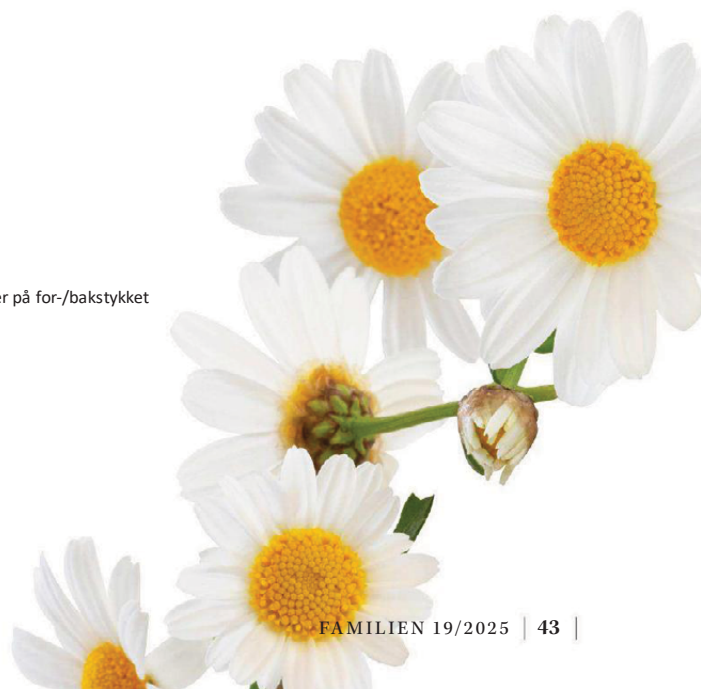
Sy i ermene og sy belegget til på samme måte som forkantene. Sy i knappene.

MØNSTER A

- = hvitt
- = mørk blå
- = blå hortensia

MØNSTER B

- = r på retten, vr på vrangen
- = vr på retten, r på vrangen



Nydelig genser

Denne vakre, rundfelte genseren fortjener navnet sitt – Løvranke.

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



Fargetips 1!

Viking Nordlys fins i tre multifargede varianter med grønn-toner. I tillegg til nr. 930, som er brukt her, kan du vurdere nr. 935 (grønn, blå, lilla, rosa) eller nr. 934 (grønn, brun, gul, rust).

LØVRANKE GENSER

Størrelser: S (M) L (XL) XXL

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 89 (98) 107 (116) 124 cm

Lengde midt foran: ca. 56 (58) 60 (62) 64 cm

Ermelengde: ca. 48 cm i alle størrelser

Garn: Drops Flora (35 % alpakka, 65 % ull, 50 g = ca. 210 m) og Viking Nordlys (75 % superwash ull, 25 % nylon, 100 g = ca. 350 m)

Garnmengde/farger:

Bunnfarge: Flora natur (nr. 01) 5 (6) 7 (8) 9 nøster

Mønsterfarge: Nordlys grønn/blå (nr. 930) 2 nøster i alle størrelser

NB: Designeren har fjernet noe av det mørkeste blå på nøstene med Viking Nordlys for å få mest mulig grønn-toner på bladene øverst på bærestykket. Hvis dette ikke gjøres, holder det med 1 nøste i størrelse S og M.

Veil. pinner: Rundp og strøppep nr. 2½ og 3

Strikkefasthet: 27 m x 32 p glattstrikk på p nr. 3 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Genseren strikkes rundt, ovenfra og ned, i glattstrikk med mønster og økninger etter diagr. Ved ermeåpningene deles arb inn til bol og ermer, som strikkes videre rundt hver for seg. Delene avsluttes med hullstrikket vrangbord.

Strikkehjelp: Opplysninger om garnet: garnstudio.no og viking-garn.no

BÆRESTYKKET

Legg løst opp 128 (144) 152 (160) 168 m på rundp nr. 2½ med bunnfargen. Strikk 8 omg r rundt (= rullekant). Forts med mønster etter diagr E. Sett et merke rundt de 2 første m (= midt bak). Når diagr er strikket 2 ggr i høyden, strikkes det forhøyning bak i nakken slik: Forts med mønster etter diagr E, strikk 40 (44) 48 (52) 56 m forbi merket, snu og strikk 40 (44) 48 (52) 56 m forbi merket i den andre siden. *Snu og strikk over 6 m færre enn ved forrige snuing*. Gjenta fra *-* til det er snudd 6 ggr i hver side. Snu og strikk tilbake til midt bak.

Skift til rundp nr. 3. Forts med mønster etter diagr A (= 16 (18) 19 (20) 21 rapporter rundt). NB! Pass på at det kommer

en rapport midt foran. I str S, M og XL strikkes 4 m forbi midt bak før diagr starter. I str L og XXL starter diagr midt bak.

Når diagr er ferdig, er det 384 (432) 456 (480) 504 m på p. Strikk videre med bunnfargen til arb måler 20 (21) 22 (23) 24 cm midt foran inkl. halskanten uten rullekanten.

Del inn til bol og ermer slik: Sett 81 (91) 93 (95) 95 m i hver side på en maskeholder til ermer. Behold 111 (125) 135 (145) 157 m på for- og bakstykket på p.

BOLEN

Strikk 1 omg r med bunnfargen samtidig som det legges opp 9 (7) 9 (11) 11 nye m under hvert erme = 240 (264) 288 (312) 336 m. Strikk mønster etter diagr B, pass på at det kommer et blad midt foran og midt bak. Forts med mønster etter diagr C til arb måler ca. 28 (29) 30 (31) 32 cm fra ermehullet (slutt etter en hel rapport).

Strikk mønster etter diagr D. Deretter strikkes 1 omg r med bunnfargen. Skift til rundp nr. 2½. Strikk 6 cm mønster etter diagr E.

Fell løst av med r og vr m. NB! Det blir ubehagelig å ha på plagget hvis avfellingskanten strammer.

ERMENE

Sett m fra maskeholder i den ene siden inn på liten rundp nr. 3, og strikk opp (med bunnfargen) 1 m i hver av de 9 (7) 9 (11) 11 m som ble lagt opp under ermet på bolen = 90 (98) 102 (106) 106 m. Sett et merke rundt den midterste m under ermet (= merke-m). Strikk 1 omg r med bunnfargen og juster m-tallet til 92 (96) 100 (104) 108 m.

Strikk mønster etter diagr B, tell ut slik at det kommer et blad midt oppå ermet. Forts med mønster etter diagr C.

Samtidig, når ermet måler 3 cm, felles 1 m på hver side av merke-m. Gjenta felningene på hver 4. (3.) 5. (4.) 3. cm i alt 10 (12) 8 (10) 12 ggr = 72 (72) 84 (84) 84 m. Strikk til ermet måler ca. 41 cm (slutt etter 1 hel rapport).

Videre strikkes mønster etter diagr D. Neste omg strikkes med bunnfargen slik: *1 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 48 (48) 56 (56) 56 m.

Skift til strøppep nr. 2½. Strikk 7 cm mønster etter diagr E.

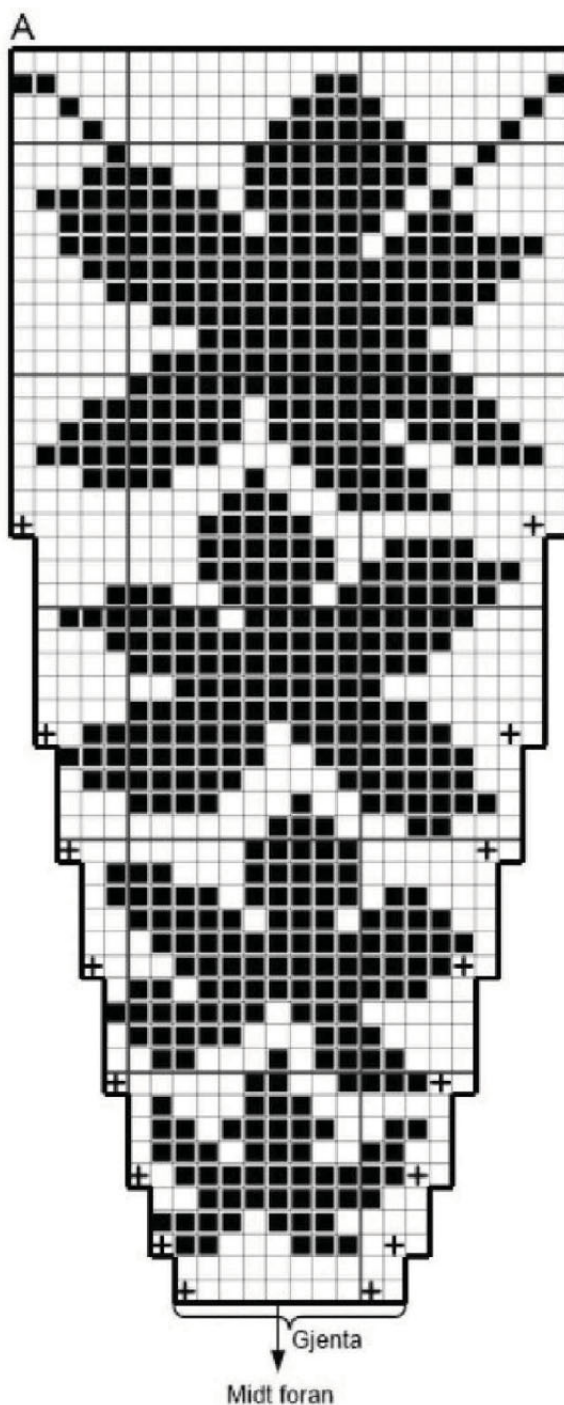
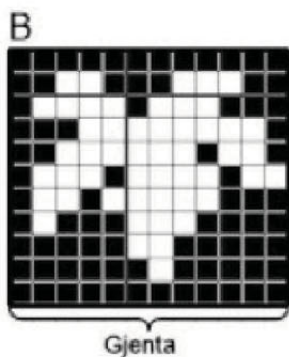
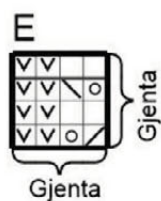
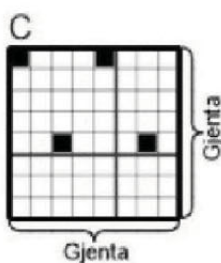
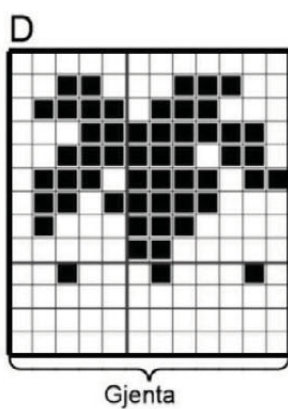
Deretter strikkes 8 omg glattstrikk til rullekant. Fell løst av.

Strikk det andre ermet på samme måte.

Fargetips 2!

Multifarget garn gir spennende variasjoner i mønsteret. Ønsker du at fargene i striper og lus på bol og ermer skal matche nøyaktig, må du beregne ekstra garn og starte med samme fargeparti i nøstene.

- ☐ Bunnfarge, glattstrikk
- ☒ Mønsterfarge, glattstrikk
- ☒ Øk 1 m ved å lage et kast som strikkes vidd r på neste omg
- ☒ Vr fra retten, r fra vrangen
- ☒ 2 r sammen
- ☒ Ta 1 m løs av p som om den skulle strikkes r, 1 r, trekk den løse m over
- ☒ 1 kast



17

Vinkelkryss **

AV SIGBJØRN STABURSVIK

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



eller velg
10
Flaxlodd

**VINN «Kryssord-
koppen 2025»!**

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

ORGAN	FJERN- SYN	MAGE	FUGL	LENGSEL	NAVN	GLATT	ADELS- MANNEN	NARRE- STREK	TIDS- PUNKT	STEMME	JENTE- NAVN	HUSKER
↓	SVIMMEL					FEST- ANTREKK TYVERI		EDEL- STEN		IKKE DU		
FINNES		KLOKKE		NÅDDE	LIVLIG			PRØVER Å FINNE				
ART.		HUSDYR			ROBUST			UTROP				
↓	BLAD		ROLLING STONES		ALFA- KRØLL	REISTE			SMART FYR			
	DRETT		SIER KUA		FJOLS	STEIN- VEGG			STAMMER			
TJØR		BRØDET				SUKKER				IKKE MØKKETE DYR		
		BLANDE OPP				DU OG DU						
IDRETTS- STEVNE		LETES				SUMME			VASKE		TØM	
REKLAME		FLEIP				DEL			AKTER			
↓	SKIVE		OMKOMME					AVFALL			OM- TUMLET	
	HAV		STOFF					ALENE			LÆRER	
RATTET				REDE			AVSLAG					
				GI			DREIE					
RETNING			RETNING		PELSDYR			HOLDE FOR NARR			ARVEAN- LEGGET	
NED- FRYSE			MINNE- SOTA		RETNING			HES				
↓		ELAS- TISK			SJARM	GÅ				1000 GRAM		VANDRE RUNDT
		UTBRUDD			KLAGE	OPPKAST				IKKE INN		
TYGGE- REDSKAP			GUTTE- NAVN			SPYTT			KORT- FARGE FOR- HANDLE			
			NORSK BY			BE- STIGER						
HIMKOK	GRØNN		TIL PØLSER				FESTE- MIDDEL		NAVN			
	SLANGE		HOLDER HANDEN				BORG		IKKE LYKKELIG			
↓		SMAL			FERSK					FARTING		
		LEKETØY			KROPPS- DEL					SAMLING		
JAVEL		LETT				52 UKER		FUGLE- LAT			FASE	
LI		SPISE- SKJE				VESEN		IKKE RAK			HYLES	
↓					ILD- STEDET			RINGLE				BARNE- SYKDOM
					MÅ VI			BRA				
KAMIN	HÅLKA			TIDS- ROMMET			KUNST- VERK				LIDELSE	
	DYR			DEL- FINEN			UTEDO					
↓		LØP			APPARAT				GJETTE			
		HOLD MUNN			TIDLIGERE				PÅ SNEI			
BILDE			FLØY			STRIDS- YOGN				DIKT		
KVIST			MED EN GANG			GROVT STOFF				MESTER- SKAP		
↓				ANTALL			GRILLE				KLIN	
				HÅND- VERKER			SCENE				SMERTE- SKRIK	
REIS		LITE DYR			PYNT			MOTIV			DU OG JEG	
TOBAKK		KØYE			ATTER			ÅSSIDER			BYGGER FUGLEN	
↓						BIL				GRISER		
			KORT- SPILL			LEGGES HØNA		SLEM		AMPER		
			SVELLE					GALOP- PERER				
KULL	RIKKER			MELKE- MOTTAK					VASSE		KLOVDYR	
	SLAG- STED			LOTTLAG					EROBRE		TO LIKE	
↓												
					ENEREN				DRA			
IRRI- TERENDE						ANRET- TER						

AV MERETE MARKENG

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



VINN «Kryssordkoppene 2025»!

eller velg
10
Flaxlodd

Koppen rommer 32 cl og passer ypperlig til kaffe, te og andre varme drikker. Den kommer i et begrenset antall, og du kan kun få den ved å vinne kryssordkonkurransen. Lykke till

[illegible]

AV MORTEN LINDQUIST

Koppen rommer 32 cl og passer ypperlig til kaffe, te og andre varme drikker. Den kommer i et begrenset antall, og du kan kun få den ved å vinne kryssordkonkurransen. Lykke til!

4 X 4

YRER
ANER
ROPE
REVV
MUNK

2

LETEKRYSS

3

Ordene kan finnes både vannrett, loddrett, diagonalt og baklengs.

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

KNUT
KRISTIAN
KYRRE
KÅRE

TREET	↓	ER JANUAR	↓	DELVIS
LOV- BRUDD				
BEGEIST- RING		FASE HANDELS- HØYSKOLE		
↳				
VIRUS- SYKDOM				

4

5

PUSLEKRYSS

3 bokst.

SMS
ØKE
ØKS

6 bokst.

NULLENE
RANGERE
ØLBULEN

Ø	K	E				

6

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

DYRET eller DYRT	VERKER eller VERKTØY	GATE	TALL	AKTELSE eller ANELSE	BÅDE DEN ENE OG DEN ANDRE	HØY ALDER
↳						
SANG					STIKKE TIL BORD I KIRKEN	
M.NAVN			UTTALT			
↳			MUSIKER			
EVEN-TYRET	RIVE eller RUTSJE	FRUKTEN	SKURE			
↳						FORSYNE SEG
BENETE						
TORSKE-FISK						
↳			SUNN	DRIKK		

AMERIKANSK KRYSSORD

1	2	3	4	5
		6		
7	8			
9				
10				

VANNRETT

- Larvene
- Tosk
- Førstefødt
- Nett
- Vrang

LODDRETT

- Fritt
- Sluttet
- Odde
- Gifter seg med
- Regel

7

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

Lett	HUS-BOND	AKSJES-SELSKAP	HODEDEL	IRR	Vanske-lig	ANNU-ELLE	FARGE-STOFF	GI
						FRØDIG		M.NAVN
HODE-DELEN					LYSTIG-HET			
↳				IKKE MEG	BRUKT			
KJØK-KEN-REDSKAP		TIL BUNNS	LEGITI-MASJON		STIKKE			
ANROP-S-LYD								
STYGT ORD			TO LIKE		SKIFTE			



Kodekryss

1	1		2	3	4	5	6
7	8	9	2	10		10	10
11	12			13	10	4	10
14	15	1	1	4	13	3	
16	17	4	13		3	4	18
8		11	16	18		13	16
17	7	8		7	8	3	10
	19	10	17	17	10		6

10



9

MÅL	BILDET	FNISER	FARGE	LAG
		GÅ		SKUFFE
↳				
VER-DENS-DEL				
		DATA-MINNE		
↳		VARGENE		
HØGST-REDSKAP				SINT
FILLE				SUGE PÅ LABBEN
SJØDYR			HÅLKE	
AVIS			TILBAKE	
↳		UNG HUND		
		MÅNED		
KAN FETT VÆRE				
SLEKT-NINGER				
IKKE TALE			TONE	

Fargekryss ***

AV MERETE MARKENG

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

eller velg
10
Flaxlodd



VINN «Kryssord-koppen 2025»!

Koppen rommer 32 cl og passer ypperlig til kaffe, te og andre varme drikker. Den kommer i et begrenset antall, og du kan kun få den ved å vinne kryssordkonkurransen. Lykke til!

NEDERLAGET UTROP		HILSEN		MANN		RYKE		MILDT SAGT EN DEL	FORSØKS- ROM	FRØ FIR- SPRANG		MÅLE		PERIODE		PRONO- MEN DUMT		VARE
↳				GALTE INSTRU- MENT					OPPTRE HELSE- DRIKK					LIM PLATE				
MYNT						SJEF NETTOPP						ANEL- SENE LEDNIN- GER						
IRRE BORT				AV- KJØLER SPILL					TJENER DET SOM ER IGJEN						ROP		JEG	
↳		SENIOR EN GYNT						VELLUKT BINDE					MØRK KART- VERK					
DRA	FLYGER MURRE						TRIKS NITRIST					KOMPO- NIST INSTRU- MENTET				VANDRE NORM		
↳			OMGIVEL- SER ERTS					DREID VASKE						VASKE- MIDDEL HØV- DYRET				ESELØRE
LETT ENE- HERSKER				SPORT SAMMEN- SLUTNING						LAND KRATT							TANKE	
↳						FINSK BY SKUTE			HELLIG BOK PÅ GRUNN AV						GÅR DYRE- FØDEN			
SLAG	FORESLÅ	LAND BESITTE				DRIKKE HÅRETE						GRISEN DUST				TILTALE- FORM BESKJED		
↳					DEKKE MANN			RACER NÆR					PAS- SENDE ARG					
UTROP ANTALL			STAT I USA GRUS				SKY REVET			BYGGE KVALM							ETTER- APT	
↳				PRIMA- TENE DRIV- STOFF					BAND MAKTE					LUKT KREM				GRISER
FUGLEN		LOKKE- MAT HJELP				BETY GRIPE				GLODD VURDER- ER						URO GRAD		
↳				FUGLE- MAT FRYDET SEG				FASAN- FUGL CIRKA								FINE STRID		
KONFE- RERE DAN- NELSE						EGGE						FLENGEN DÅSEN						
↳			TULLE					PLANTE					KAKE BØYES					
									TEGNE	BESØ- KENDE		BERØRE TERGE					DRIKK	
									↳						BIL- MERKE BUKTET			SLEKTER
									PLANTEN		FERD TERGE						UTROP FATLE	
									↳							STYKKE ILD		
									BELEGG				MUSIKER NORSK MYNT					
									GRILL MARK					BANKE				
									↳			ER HEST						

Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirklene og leses ovenfra og ned.

VINN «Kryssord-koppen 2025»!

eller vel
10
Flaxlodd



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

SPILL MED MÅTE

VANNRETT

1 Retning
3 Halvbjørn
7 Hovdyr
9 Kaffedokter
11 Farvel
13 Tall
15 Fugl
17 Gryet
19 Flamme
20 Nordmann
22 Ukjærlig
23 Hale
25 Spiseseddel
27 Rygg
28 Forræder
30 Artist
32 Lyser
34 Voll
36 Sammenstøt
38 Norrøn gud
39 Loves
40 Avfall
41 Alternativt
44 Den eldre
45 Høyvann
47 Topp
48 Rød fisk
49 Bortgang
50 Partifork.
51 Holde inne
53 Brite
55 Strev
58 Dessert
59 Opptre
61 Til
62 Varsom
64 Uroe
66 Rike
67 Dåse
68 Fornuftsperson
71 Kommune
73 Utstyr
74 Plate
75 Beljet
77 Felt
79 Skimte
80 Rense
82 Antilope
84 Frakk
85 Fargeløs
86 Bad
88 drikk
91 Vårtegnet
94 Utrop
95 Spill
96 Mister

LODDRETT

1 Ynkelig
2 Gå
3 Epilog
4 Klase
5 Kraftløs
6 Angående
7 Omkomme
8 Høyde
10 Slamp
12 Kjempe
14 Fjas
16 Gnieren
18 Strekke
20 Prep.
21 Kjærlighetsgud
24 Dåsene
26 Bærsort
27 Reinsdyr
29 Innfall
31 Blander
32 Framkomstmiddel
33 Skorpe
35 Forbilde
37 Føre an
42 Fri
43 Dåser
46 Dikt
48 Ukjent objekt
51 Vedgå
52 Glatt
54 Sanne
56 Rett
57 Mat
59 Prov
60 Bidige
63 Anholder
65 Bak
69 Fjaset
70 Ikke, dial
72 Måne
74 Beite
76 Ape
78 Dyr
79 Budstikka
81 Ved
83 Hes
86 Bestemte
87 Stemme
89 Bokstav
90 Strev
92 Hev
93 Enhet

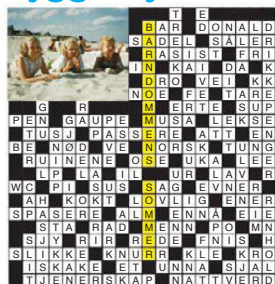
1	2		3	4		5	6		7	8
9		10				11		12		
				13	14					
15	16						17		18	
19				20		21		22		
	23		24			25	26			
27			28		29				30	31
		32						33		
34	35						36		37	
38							39			
40			41	42		43			44	
45		46		47				48		
		49				50				
51	52			53	54			55	56	57
58			59				60		61	
62		63					64	65		
66	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

LØSNINGER og vinner fra nr 14/25

SUDOKU

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

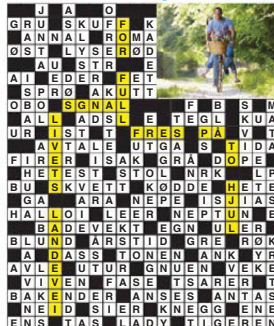
Hyggekryst



Vinkelkryst



Familiekryst



Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- | | |
|----------|---------------|
| 1 PANG | 6 DINOSAUR |
| 2 VIFTER | 7 SNIKE |
| 3 GORM | 8 STEINSPRANG |
| 4 ERTA | 9 DUFTENE |
| 5 AULA | 10 SEPTEMBER |

Premievinner nr 14:

Mary Ann Hoset,

Trondheim



SAMLEKUPONG nr 19/25

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

Sett ring rundt ønsket premie: **Kryssordkoppen/10 lodd**

HYGGEKRYSS:.....

VINKELKRYSS:.....

FAMILIEKRYSS:.....

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

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

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

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

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

FARGEKRYSS:.....

KLASSIKEREN:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./-sted:.....

Sudoku løsninger

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

KONTAKT- INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 10. OKTOBER
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 19, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

A baby with light brown hair and blue eyes is sitting in a large, upholstered armchair with a gold and brown floral pattern. The baby is wearing a blue and white knitted cardigan with a geometric pattern on the shoulders and chest, and blue trousers. The baby is looking directly at the camera with a slight smile.

Vakker babykofte

Denne islandske kofte bærer navnet Dagmál, som betyr dagslys – stille morgen. Den er morsom å strikke med klassisk mønstret bærestykke.

DESIGN: VÉDÍS JÓNSDÓTTIR FOTO: ISTEK





DAGMÁL BARNEKOFTE

Størrelser: 68 (74) 80 (86) 92 cm

Plaggets mål:

Overvidde: 50 (53) 57 (61) 64 cm

Vidde nederkant: 53 (57) 61 (64) 68 cm

Lengde til under erme: 12 (14) 16 (18) 20 cm

Ermelengde: 14 (16) 18 (20) 22 cm

Garn: Fjallalopi fra Lopi (100 % ull, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde:

Farge A: Fjallablár (nr. 3025) 2 (2) 2 (2) 3 nøster

Farge B: Ljósmórauður (nr. 3001) 1 (1) 1 (1) 1 nøste

Garninfo: Se nettsiden birgirdottir.no

Veil. pinner: Rundp nr. 3 og 3½ (60 cm), strømpep nr. 3 og 3½

Tilbehør: 5 knapper

Strikkefasthet: 22 m og 29 omg = 10 x 10 cm i glattstrikk på p nr. 3½.

Fremgangsmåte: Ermene strikkes rundt. Bolen strikkes frem og tilbake fra nederkant til under ermet. Deretter settes bol og ermer sammen, og bærestykket strikkes frem og tilbake.

ERMER

Legg opp 28 (30) 32 (34) 36 m med farge B på strømpep nr. 3. Strikk vrbord rundt med 1 r, 1 vr 2 omg. Bytt til farge A og strikk 4 omg vrbord. Bytt til strømpep nr. 3½ og strikk glattstrikk. Øk 1 m etter første m og 1 m før siste m pp omg, deretter hver 4. (5.) 5. (6.) 7. omg, totalt 7 ggr = 42 (44) 46 (48) 50 m.

Strikk til ermet måler 14 (16) 18 (20) 22 cm. Sett 7 (8) 9 (10) 11 m fra slutten og starten av omg på en maskeholder (ermehull) = 35 (36) 37 (38) 39 m. Strikk det andre ermet likt.

BOLEN

Legg opp 115 (123) 131 (139) 147 m med farge B på rundp nr. 3. Strikk vrbord fram og tilbake:

1. p: *1 r, 1 vr*, 1 r

2. p: *1 vr, 1 r*, 1 vr

Strikk totalt 2 p.

Bytt til farge A og strikk 4 p på samme måte. Bytt til rundp nr. 3½ og strikk glattstrikk (r fra retten, vr fra vrangen) fram og tilbake. Sett et merke i hver side slik: 29 (31) 33 (35) 37 m – merkem – 57 (61) 65 (69) 73 m – merkem – 29 (31) 33 (35) 37 m.

Strikk 5 (5) 6 (7) 7 cm. Ta inn 2 m i hver side slik: *Strikk til 3 m før merkem, løft 2 m én og én over til høyre p, strikk dem r sm, 2 r, 2 r sm*, gjenta fra *- ved det andre merket. Strikk 9 (10) 11 (13) 14 cm fra opplegget og gjenta innt = 107 (115) 123 (131) 139 m. Strikk til bolen måler 12 (14) 16 (18) 20 cm. Strikk siste p fra vrangen.

BÆRESTYKKE

Fra rettensiden, sett sammen bol og ermer med farge A på rundp nr. 3½.

Strikk slik:

Strikk over høyre forstykke 24 (25) 27 (28) 30 m. Sett de neste 7 (8) 9 (10) 11 m fra bolen på en maskeholder (ermehull). Strikk over første erme 35 (36) 37 (38) 39 m. Strikk 45 (49) 51 (55) 57 m over bakstykke. Sett de neste 7 (8) 9 (10) 11 m fra bolen på en maskeholder (ermehull). Strikk over andre erme 35 (36) 37 (38) 39 m. Strikk over venstre forstykke 24 (25) 27 (28) 30 m = 163 (171) 179 (187) 195 m.

Strikk mønster etter diagr frem og tilbake i glattstrikk. Fell som vist i diagr. Når diagr er ferdig strikket, er det 62 (65) 68 (71) 74 m på p.

HALSKANT

Bytt til rundp nr. 3 og bruk farge A. Strikk 1 omg og fell jevnt fordelt 11 (12) 13 (14) 15 m = 51 (53) 55 (57) 59 m.

Strikk vrbord:

1. p: *1 r, 1 vr*, 1 r

2. p: *1 vr, 1 r*, 1 vr

Strikk totalt 4 omg.

Bytt til farge B og strikk 2 omg vrbord på samme måte. Fell løst av i vrbord.

MONTERING OG KNAPPESTOLPER

Sy sm under ermene og fest løse tråder.

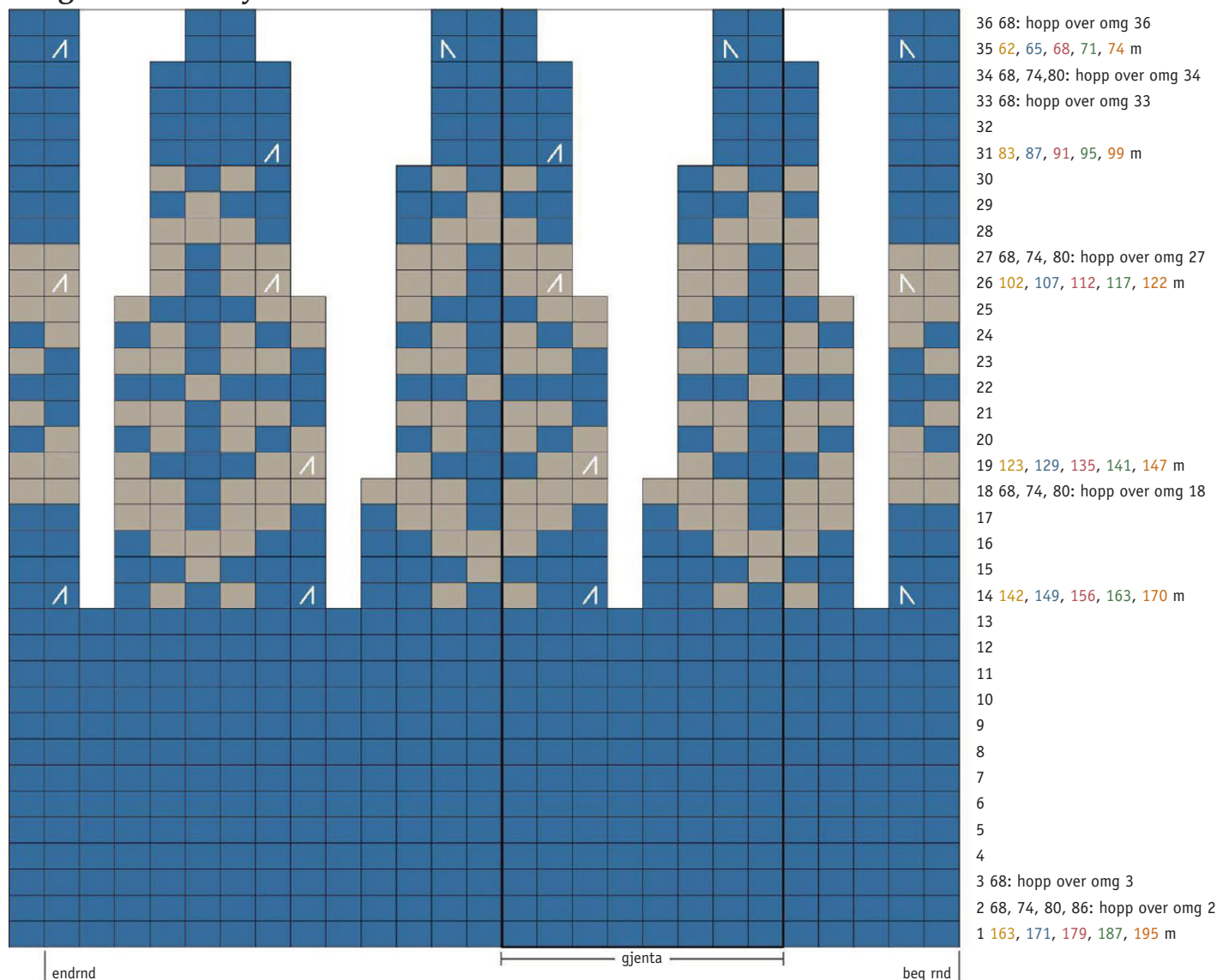
Høyre forkant: Fra retten, begynn nederst med farge A og rundp nr. 3. Plukk opp ca. 3 m per 4 p, avslutt med oddetall. Strikk 7 p vrbord fram og tilbake. Fell løst av i vrbord.

Merk plasseringen av 5 knapper, den første i halskanten, den siste over vrborden på bolen, de andre jevnt fordelt.

Venstre forkant: Fra retten, begynn i halskanten. Strikk som høyre forkant, men på 4. p lag knapphull over merkene slik: kast, 2 r sm. På neste p strikkes det 1 m i kastet (r eller vr som før). Strikk totalt 7 p. Fell av i vrbord og fest løse tråder.

Skyll jakken for hånd i lunkent vann og legg den flatt til tørk i riktig fasong. Sy i knappene.

Diagram - bærestykke



Forklaring

- = A 3025
- = B 3001
- / = str 2 m sammen
- N = løft av 2 masker fra venstre p over til høyre p, en om gangen, str dem rett sammen.
- = ingen maske

Hekle til baby

Denne søte kysen hekler du enkelt med fastmasker.
Et perfekt nybegynnerprosjekt!

DESIGN: SIDSEL SANGILD FOTO: FILCOLANA A/S OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI



EDITH KYSE

Størrelse: 3 mnd/62 cl (6 mnd/68 cl)
9 mnd/72 cl (12 mnd/80 cl)

Passer til hodeomkrets: 38–40 (40–43) 43–46 (46–50) cm

Garn: Anina fra Filcolana /100 % merinoull, 50 g / 210 m)

Garnmengde: Light blush (nr. 334)
50 g

Heklenål: 2,5 mm

Heklefasthet: Når de første 15 omg er heklet, måler arb 10 cm i diam. Siden det hekles etter mål, er det ikke nødvendig å treffe heklefastheten helt nøyaktig.

Garninfo: For opplysninger om oppskrift og garn, se filcolana.no



HEKLEINFO

Først hekles en sirkel av fm til bakhodet. Deretter hekles det frem og tilbake over noen av disse m for at danne topp og sider på kysen. Til slutt hekles det snorer og kant.

KYSE

NB! Det hekles i bakerste m-ledd om ikke annet er oppgitt.

- 1. omg:** Hekle 8 fm om en magisk ring og fortsett rundt i spiral. Sett et merke der omg beg.
- 2. omg:** 2 fm i hver fm i bakerste m-ledd (16 fm).
- 3. omg:** *1 fm, 2 fm i neste m*, gjenta fra * omg rundt (24 fm).
- 4. omg:** *2 fm i neste m, 1 fm i hver av de neste 2 fm*, gjenta *-* omg rundt (32 fm).
- 5. omg:** *1 fm, 2 fm i neste m, 1 fm i hver av de neste 2 fm*, gjenta *-* omg rundt (40 fm).
- 6. omg:** *1 fm i hver av de neste 4 fm, 2

fm i neste m*, gjenta *-* omg rundt (48 fm).

Fortsett på denne måten med å øke 8 m på hver annen omg og forskyve økningene litt, så de ikke ligger rett over hverandre. Hekle til sirkelen måler 12 (13,5) 14 (15) cm i diam og fortsett frem og tilbake.

TOPP OG SIDER

- 1. rad:** 1 lm (telles ikke som en m), 1 hst i hver m til det er 4 (5) 5 (5) cm igjen på omg, snu.
 - 2. rad:** 1 lm, 1 hst i hver m frem til siste m, 1 hst i begge m-ledd i siste m, snu. Gjenta 2. rad til kysen måler 12,5 (13,5) 15,5 (16) cm fra midten av sirkelen til øverste kant på den sist heklede raden.
- Forkortede rader:** Klipp av garnet, fest det 6 (7) 7 (7) cm inn fra den nederste kanten (husk å overholde hekleretningen), 1 fm i neste m, 1 hst i hver m til det er det samme antall m igjen på raden

som du hoppet over i begynnelsen av raden + 2 m, 1 fm i neste m, 1 kjm i neste m, snu.

Neste rad: 1 lm, hopp over 1 kjm, 1 fm i neste m, 1 hst i hver m til 1 m før fm, 1 fm i siste hst, 1 kjm i fm. Klipp av tråden. Fest garnet i kanten hvor du før klippet det av.

Neste rad: 1 lm, 1 hst i hver m til siste m, 1 hst i begge m-ledd i siste m, snu. Gjenta denne raden 1 gang til. Ikke klipp av garnet.

KANT

Hekle ca. 60 lm (= ca. 18 cm). Snu, 1 kjm i 2. lm fra nålen, 1 kjm i hver lm frem til kanten, hekle 1 fm i hver m langs forkanten, hekle 60 lm. Snu, 1 kjm i 2. lm fra nålen, 1 kjm i hver lm til du kommer frem til kanten, hekle fm langs den ene siden, bak på kysen og langs den andre siden, hekle ca. 3 fm over torader. Klipp av tråden og fest løse tråder.



Ny klassiker

Denne vakre kofte er en redesign av klassikeren fra Dale Garn-arkivet.
Strikk den i myk alpakkauull med moderne farger.

DESIGN OG FOTO: HOUSE OF YARN

INGER JAKKE

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

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 92 (101) 110 (119) 128 (137) 146 cm

Hel lengde midt foran: ca. 51 (53) 55 (57) 59 (60) 61 cm

Ermelengde: ca. 48 cm, eller ønsket lengde

Garn: Alpakka Wool fra Du Store Alpakka (60 % alpakka, 40 % ren, ny ull, 50 g = ca. 166 m)

Garnmengde:

Frg 1: Natur (nr. 501) 6 (7) 7 (8) 9 (9) 10 nøster

Frg 2: Pink (nr. 562) 1 (1) 1 (1) 2 (2) 2 nøster

Frg 3: Tropisk blå (nr. 563) 1 (1) 2 (2) 2 (2) 2 nøster

Frg 4: Karibisk blå (nr. 559) 1 nøste alle størrelser

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 2½ og 3

Tilbehør: 7 knapper

Strikkefasthet: 27 m x 30 p/omg glattstrikk og mønster på p nr. 3 = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: strikkehjelp@houseofyarn.no

TEKNIKKER

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

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

Vende-m: Ta 1. m vr løst av. Dra m til baksiden av høyre p, stram godt.

FOR- OG BAKSTYKKET

Kantm strikkes r på retten og vr på vrangen.

Legg opp 264 (292) 316 (344) 368 (396) 420 m med frg 3 på p nr. 2½. Skift til frg 1 og strikk vrbord frem og tilbake slik, samtidig som det strikkes striper etter diagr A:

1. p: (= vrangen) Strikk 1 kantm, *2 vr, 2 r*, gjenta fra *-* til det gjenstår 3 m, slutt med 2 vr, 1 kantm.

2. p: Strikk 1 kantm, *2 r, 2 vr*, gjenta fra *-* til det gjenstår 3 m, slutt med 2 r, 1 kantm.

Strikk til det er 6 striper i frg 3, inkludert oppleggskanten. Avslutt med en p fra vrangen, etter 2-3 p med frg 1 etter siste stripe i frg 3.

Skift til p nr. 3 og strikk 1 p glattstrikk i frg 1, samtidig som det felles 21 (25) 25 (29) 29 (33) 33 m jevnt fordelt = 243 (267) 291 (315) 339 (363) 387 m. NB! Ikke fell over de 2 ytterste m i hver side.

Legg opp 3 m i slutten av p og strikk videre med mønster etter diagr B. De 3 nye m + 1 m på hver side = 5 klippe-m som ikke regnes med i videre mønster eller m-tall = 241 (265) 289 (313) 337 (361) 385 m. Klippe-m strikkes i den aktuelle bordens bunnfarge. (Strikk gjerne den midterste klippe-m i motsatt farge på omg med 2 farger.)

Sett et merke rundt 1 m i hver side med 123 (135) 147 (159) 171 (183) 195 m mellom merket til bakstykket og 58 (64) 70 (76) 82 (88) 94 m til hvert forstykket.

Strikk til arb måler ca. 31 (33) 35 (35) 37 (37) 38 cm. NB! Slutt etter 4 omg med frg 1 etter siste omg med lus. Samtidig, på siste omg, felles 15 (15) 17 (17) 19 (19) 19 m av i hver side til ermehull (= merkem + 7 (7) 8 (8) 9 (9) 9 m på hver side) = 109 (121) 131 (143) 153 (165) 177 m til bakstykket og 51 (57) 62 (68) 73 (79) 85 m til hvert forstk.

Legg arb til side og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 64 (64) 68 (68) 72 (72) 76 m med frg 3 på p nr. 2½. Strikk 1 omg vrbord rundt med 2 r, 2 vr. Skift til frg 1



og forts med vrbord, samtidig som det strikkes striper etter diagr A.

Strikk til det er 4 striper i frg 3, inkludert oppleggskanten. Avslutt etter 2 omg med frg 1 etter siste stripe i frg 3. Skift til p nr. 3 og strikk 1 omg glattstrikk med frg 1. Samtidig økes 4 (6) 6 (8) 8 (12) 12 m jevnt fordelt = 68 (70) 74 (76) 80 (84) 88 m.

Sett et merke rundt 1. m = merkem som hele tiden strikkes i den aktuelle bordens bunnfarge.

Strikk videre rundt i glattstrikk og mønster etter diagr B. Tell ut fra midt på ermet hvor diagr beg.

Når ermet måler 8 cm, økes 1 m på hver side av merkem slik: Øk 1 h før merkem og øk 1 v etter merkem. Gjenta økningene hver 4. (4.) 4. (3½.) 3. (2½.) 2½. cm i alt 9 (10) 10 (11) 13 (15) 15 ggr = 86 (90) 94 (98) 106 (114) 118 m.

Strikk til ermet måler ca. 48 cm. NB! Slutt med samme omg som på bolen. På





siste omg felles 15 (15) 17 (17) 19 (19) 19 m av midt under ermet (= merkem + 7 (7) 8 (8) 9 (9) 9 m på hver side) = 71 (75) 77 (81) 87 (95) 99 m.
Legg arb til side og strikk et erme til.

BÆRESTYKKET

Sett høyre forstykke, høyre erme, bakstykket, venstre erme og venstre forstykke inn på p nr. 3 = 353 (385) 409 (441) 473 (513) 545 m. Strikk rundt i glattstrikk og mønster etter diagr C. Når diagr er ferdig, gjenstår 145 (153) 161 (169) 169 (177) 185 m.
Skift til frg 1. Strikk arb høyere bak i glattstrikk slik: Sett et merke midt bak. Strikk 48 (50) 52 (54) 56 (58) 60 m forbi merket, snu med 1 vende-m og strikk 48 (50) 52 (54) 56 (58) 60 m forbi merket i den andre siden, snu med 1 vende-m. Strikk 42 (44) 46 (48) 50 (52) 54 m forbi merket, snu med 1 vende-m og strikk 42 (44) 46 (48) 50 (52) 54 m forbi merket i den andre siden, snu med 1 vende-m. Strikk 36 (38) 40 (42) 44 (46) 48 m forbi

merket, snu med 1 vende-m og strikk 36 (38) 40 (42) 44 (46) 48 m forbi merket i den andre siden, snu med 1 vende-m. Strikk 30 (32) 34 (36) 38 (40) 42 m forbi merket, snu med 1 vende-m og strikk 30 (32) 34 (36) 38 (40) 42 m forbi merket i den andre siden. Snu med 1 vende-m og strikk til merket midt bak. Strikk 1 omg glattstrikk, samtidig som de 5 klippe-m felles av. La de resterende m stå på p.
NB! Når det strikkes over vende-m, strikkes de 2 leddene i vende-m sammen.

HALSKANT

= 145 (153) 161 (169) 169 (177) 185 m. Bruk frg 1 og p nr. 2½. Strikk 1 p glattstrikk, samtidig som det felles 9 (13) 21 (25) 25 (29) 33 m jevnt fordelt = 136 (140) 140 (144) 144 (148) 152 m. Strikk vrbord frem og tilbake slik, samtidig som det strikkes striper etter diagr A:
1. p: (= vrangen) Strikk 1 kantm, *2 vr, 2

r*, gjenta fra *-* til det gjenstår 3 m, slutt med 2 vr, 1 kantm.

2. p: Strikk 1 kantm, *2 r, 2 vr*, gjenta fra *-* til det gjenstår 3 m, slutt med 2 r, 1 kantm.

Strikk til det er 3 striper i frg 3. Strikk videre ca. 15 p vrbordstrikk i frg 1. Pass på at det kommer en stripe med frg 3 øverst på halskanten når halskanten brettes dobbel mot vrangen.

MONTERING

Sy 2 maskinsømmer med tette sting på hver side av den midterste klippe-m. Klipp opp mellom sømmene. Brett halskanten dobbel mot vrangen og sy til. Sy sm under ermene.

VENSTRE FORKANT

Legg opp 8 m med farge 1 på p nr. 3 og strikk 1 p enkelt italiensk opplegg slik (se instruksjonsvideo): Ta 1. m vr løs av med tråden foran arb (mot deg), strikk 1 vr, *ta p under oppleggskanten, ta et kast på p på baksiden av arb, og ta p tilbake på forsiden av arb, strikk 1 vr*, gjenta fra *-* ut p = 14 m.
Strikk videre i dobbelstrikk slik: Strikk 1 r, ta 1 m vr løs av med tråden på forsiden av m, gjenta fra *-*. Strikk på denne måten til forkanten, når det strekkes godt, måler like langt som kanten på jakken (inkl. halskanten). Fell av med italiensk avfelling. Merk av for 7 knapper: ca. 1,5 cm fra nederste/øverste kant, de andre med jevne mellomrom (hvert knapphull blir ca. 1 cm i høyden).

HØYRE FORKANT

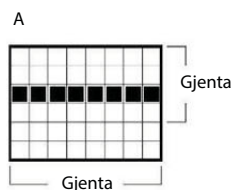
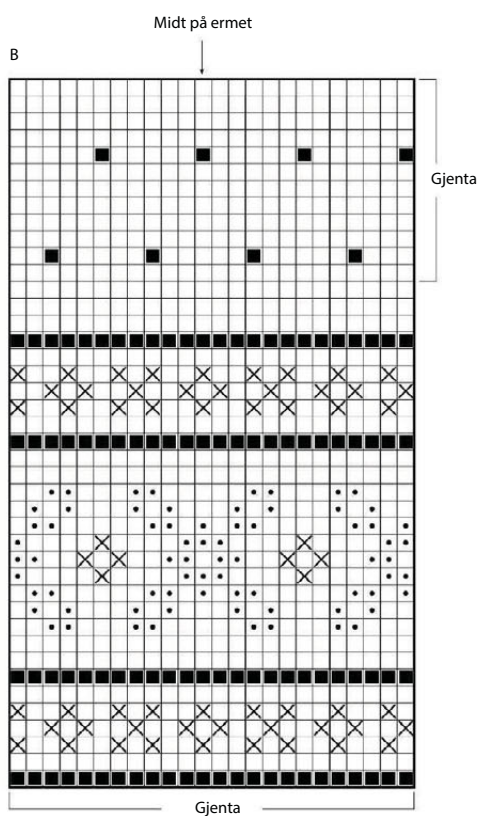
Legg opp og strikk som på venstre forkant, men med knapphull tilsvarende merkene for knapper slik: Beg med 1 p fra retten. Strikk de første 4 m fram og tilbake i alt 5 p. Klipp av garnet. La m stå på p, og strikk videre på samme måte over de resterende 5 m (inkl. kantm). Strikk videre over alle m. La m stå på p.
Sy forkantene til i hver side med madrassting innenfor kantm.

BELEGG

Legg opp 6 m med farge 1 på p nr. 3. Strikk glattstrikk frem og tilbake til belegget måler like langt som forkanten på jakken. Fell av. Strikk et belegg til på samme måte.

VIDERE MONTERING

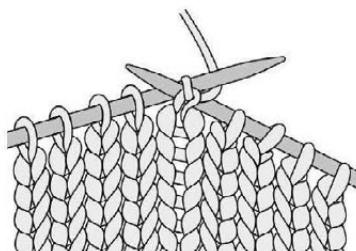
Sy belegget til over klippe-m. Sy i knappene.



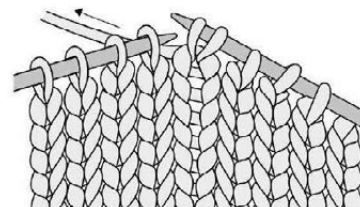
- Farge 1
- Farge 2
- Farge 3
- X

 Farge 4

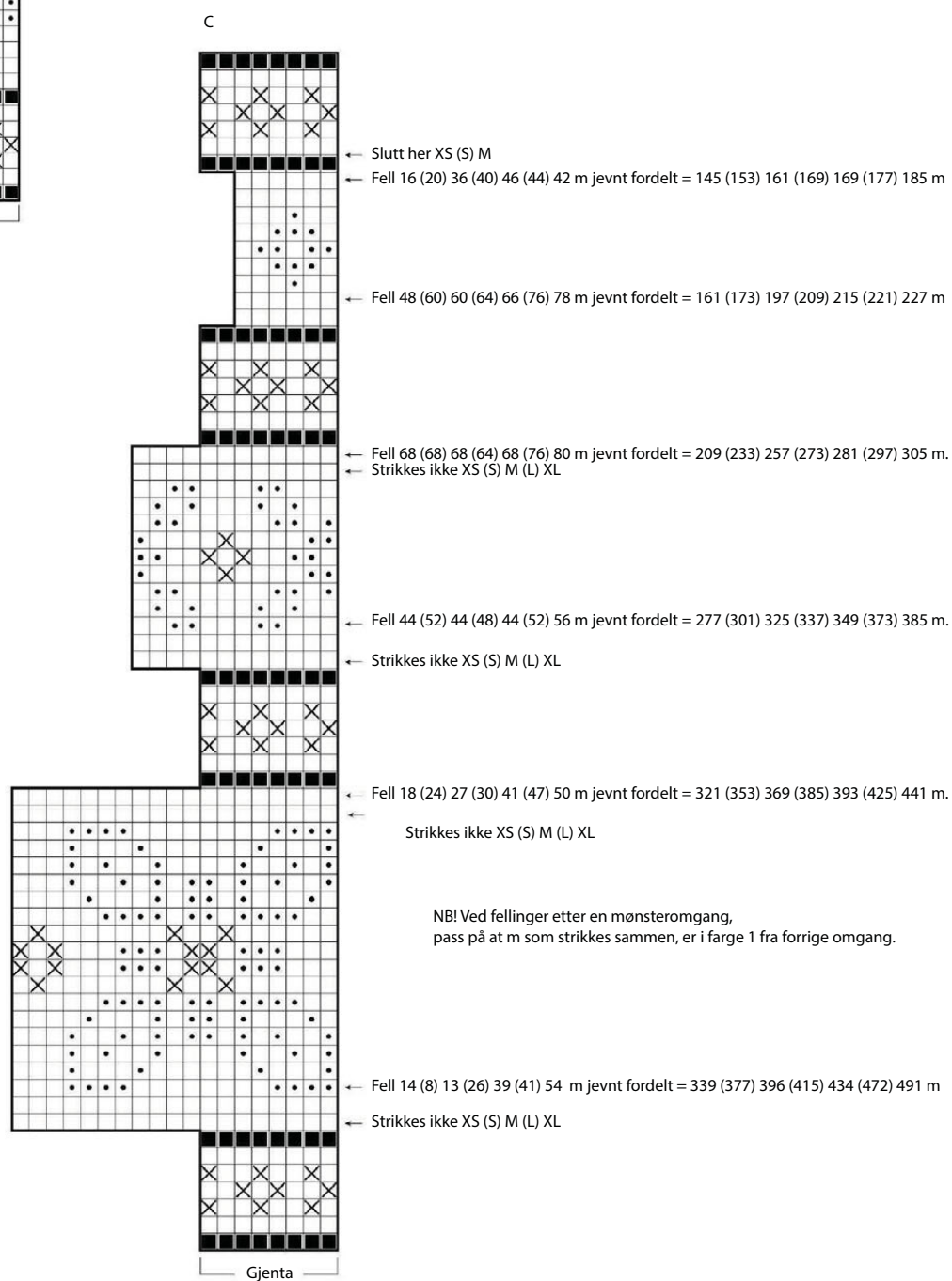
VENDEMASKE



1. Vende-m: Ta 1. m vr løs av.



2. Dra m til baksiden av høyre p (stram godt).



Enkelt og elegant

Denne rillestrikkede genseren har et spesielt og fint uttrykk med lekkert wienerlegg i ryggen. Simply Me Blouse er designet av Kirsten Nørgaard, som du kan møte på side 70.

DESIGN OG FOTO: KIRSTEN NØRGAARD/NORGARDKNITTERS

SIMPLY ME BLUSE

Størrelser: XS (S) M (L) XL (2XL)

Plaggets mål:

Overvidde (målt under ermehull med lukket wienerlegg): 102 (108) 114 (120) 126 (132) cm

Passer til brystmål: 80–85 (85–90) 90–95 (95–100) 100–110 (110–120) cm

Bevegelsesvidde (positive ease): 17–22 (18–23) 14–19 (20–25) 16–26 (12–22) cm

Lengde (målt fra skulderpunkt til avfellingskanten): ca. 47 (47) 48 (49) 51 (53) cm

Ermelengde (målt fra ermehull og ned langs ermenes innside): 24 (24) 25 (25) 26 (26) cm

Garn:

Farge alt. 1 Off white: Palet (100 % bomull, 50 g = 160 m) og Alpaca 1 (100 % alpaka, 50 g = 400 m), begge fra Isager

Farge alt. 2 Grå: Vaya fra Langyarns (74 % bomull, 26 % viskose, 50 g = 200 m)

Garmengde – Off white (1 tråd av hver kvalitet):

Palet: 300 (300) 350 (400) 450 (450) g
Alpaca 1: 150 (150) 150 (150) 200 (200) g

Garmengde – Grå (2 tråder):

Vaya: 500 (500) 550 (600) 650 (650) g

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: langyarns.com eller s.lousdal@langyarns.com

Veil. pinner: Rundp nr. 5, 40, 60 og 80 cm. Strømpep nr. 4½. Heklenål nr. 4

Strikkefasthet: 19 m x 34 p = 10 x 10 cm, målt på p nr. 5 i rillestrikk med to tråder garn

OM PLAGGET

Simply me blouse er en enkel, kort og oversized genser med et vakkert wienerlegg i ryggen. Den har bred båthals, ¾-lange ermer og et enkelt uttrykk i rillestrikk som går sømløst ut i kantene. Genseren strikkes ovenfra og ned. Bærestykket strikkes frem og tilbake med vendepinner over brystet. Det legges opp ekstra m til wienerlegget i ryggen (som hekles sammen når bolen er ferdigstrikket). Arb samles under ermehullet, og bolen strikkes rundt med vendepinner i rillestrikk. Det strikkes opp m til ermene langs ermehullet, og ermene strikkes også rundt med vendepinner i rillestrikk.

TEKNIKKER

Rillestrikk på rundt med snu-p (GSR):

Rillestrikk dannes ved å strikke r på alle p, dersom du strikker frem og tilbake. For å unngå å strikke vr-m (på annenhver omg), når du strikker rundt, strikkes bol og ermer derfor med snu-p rundt omg-start. På denne måten strikker du kun r på alle omg. Metoden beskrives i oppskriften. Merk at det vil være en liten forskyvning mellom rillelener ved omg-start. I oppskriften strikkes det også snu-p over brystet på forstykket og på ermene for å gi bedre passform.

Snu-p strikkes slik:

Rettsiden: Strikk r til m der arb skal snus. Snu arb.

Vrangsiden: Ta første m vr løs av med garnet foran arb. Trekk garnet opp over høyre p og stram til. (Garnet trekkes bakover så det dannes en dobbelmaske som trekkes opp over p). Strikk r til neste vende-m. Snu arb.

Rettsiden: Ta første m vr løs av med garnet foran arb. Trekk garnet opp over høyre p og stram til. Strikk r ut p eller til omg-start. Når du møter dbl-m igjen, strikkes den som vanlig r. Vær opp-



merksom på ikke å forveksle dbl-m med 2 vanlige r.

Økninger:

Økningene strikkes i tråden mellom to m på følgende måte:

Høyre økning (øk-h): Før venstre p under tråden mellom to m bakfra. Strikk tråden r.

Venstre økning (øk-v): Før venstre p under tråden mellom to m forfra. Strikk tråden vridd r.

WIENERLEGG

(TRINN FOR TRINN S. 67)

Slik lukkes wienerlegget: Et wienerlegg er et legg som vender mot både venstre og høyre. Vend arb med vrangen ut, halsåpningen mot deg og den ekstra vidden midt bak som en bue på vrangen. Med strømpep nr. 4½ lukkes wienerlegget og hekles sammen slik:

1. I den maskeraden der du la opp ekstra m til wienerlegg, plukk opp 8 m i de eksisterende m på hver side av buen = 16 m totalt. (Sørg for at alle m plukkes opp i samme rad.)

Buens 32 m skal nå fordeles i et wiener-



*Sjekk ut flere oppskrifter
på nordgardknit.com
og følg @nordgardknitters
på Instagram for mer
inspirasjon.*





MERK!

Rillestrikk trekker seg litt i lengden ved bruk. Vi anbefaler å lage en strikkeprøve i rillestrikk (strikk rettmasker både på retten og vrangen av prøven) med veil. pinner og garn. Vask prøven og mål strikkefastheten ved å telle hvor mange m og p det er på 10 x 10 cm. Hvis m-antallet avviker, kan du prøve å gå opp eller ned en halv eller hel p-størrelse. Målene på blusen gjelder kun dersom strikkefastheten overholdes. Garn til strikkeprøven er inkludert i garnmengdene ovenfor.

legg: først ¼-del (8 m), deretter ½-del (16 m), og til slutt siste ¼-del (8 m).

2. På 2. strømpep plukkes opp 8 m i oppleggskanten på legget.

3. På 3. strømpep plukkes opp 16 m i oppleggskanten på legget.

4. På 4. strømpep plukkes opp siste 8 m i oppleggskanten på legget.

5. P 2 og p 4 brettes mot hverandre. (4. p dreies med klokken og 2. p mot klokken.) Flytt m sammen på én p ved å flytte m fra høyre p til venstre p, slik at de 3 p som skal hekles sammen ligger ved siden av hverandre.

6. Med heklenål nr. 4 hekles de tre lagene sammen. Vend arb slik at halsen er mot deg. Fest nytt garn og stikk heklenålen inn i første m på forreste p, deretter i første m på neste p og så første m på siste p. Fang garnet med heklenålen og trekk det gjennom alle tre m, og la disse falle av sine respektive p. Pass på å ikke miste neste m.

7. Stikk heklenålen gjennom neste m på hver p, fang garnet, trekk gjennom de tre m og la m gli av p. Du har nå to m på heklenålen. Stram garnet litt til slik at maskestørrelsen blir lik som resten av strikket.

8. Fell ytterste (øverste) m på heklenålen ved å trekke den gjennom den andre m på nålen – verken for stramt eller for løst. Hvis du strammer for mye, vil rille-ene på retten trekke seg sammen og sammensyningen bli synlig. Fortsett slik til alle m er felt av.

9. Klipp garnet og fest endene.

FORSTYKKET

Legg opp 92 (98) 102 (108) 112 (118) m jevnt fordelt med kryssopplegg på rundp nr. 5 (60 eller 80 cm) med to trå-

der garn. Dette er skulder- og halskanten. Strikk r frem og tilbake, 53 (55) 55 (55) 55 (57) p totalt. Første og siste p er på vrangen av arb. (Plasser ev en markør på retten av arb så du holder oversikt på rett- og vrangside.) Nå skal du strikke snu-p over brystet for å gi bedre passform slik (metoden er beskrevet under teknikker):

***Retten:** Strikk r til det er 14 (14) 16 (18) 18 (20) m igjen på p, snu arb.

Vrangen: Flytt vende-m til høyre p. Strikk r til det er 14 (14) 16 (18) 18 (20) m igjen på p. Snu arb.

Retten: Flytt vende-m til høyre p. Strikk r ut p. Strikk 5 (5) 5 (5) 5 (5) p r frem og tilbake over arb.*

Gjenta *-* én gang til.

Str (L) XL (2XL): Strikk et ekstra sett snu-p slik:

Retten: Strikk r til det er (18) 18 (20) m igjen på p, snu arb.

Vrangen: Flytt vende-m til høyre p. Strikk r til det er (18) 18 (20) m igjen på p. Snu arb.

Retten: Flytt vende-m til høyre p. Strikk r ut p. Strikk (1) 1 (1) p r.

Økninger ved ermehull: Ermehullet formes ved å strikke økninger slik:

***Retten:** Strikk 2 r, øk-v, strikk r til det er 2 m igjen på p, øk-h, strikk 2 r.

Vrangen: Strikk r.*

Gjenta *-* 1 (1) 2 (2) 3 (3) ggr til. Du har nå 96 (102) 108 (114) 120 (126) m på p. Klipp tråden og la arb hvile.

BAKSTYKKET

Bakstykkets m strikkes opp langs oppleggskanten på forstykket. I tillegg til garnet du strikker opp m med, skal du bruke ca. 1 meter ekstra garn til opplegg av halskanten bak. (Plasser ev en

markør 29 (32) 33 (36) 37 (39) m inn fra høyre og venstre side av forstykket – dette markerer hvor halsutringningen skal være.) Gjør slik:

Vend forstykket med retten opp. Fest nytt garn. Med rundp nr. 5 (80 cm) strikkes 29 (32) 33 (36) 37 (39) m opp langs venstre skulderkant. Legg deretter opp 34 (34) 36 (36) 38 (40) m med kryssopplegg (ha garnet fra skulderkanten over venstre pekefinger og oppleggsgarnet over tommelen). Dette er halskanten bak. Slipp oppleggsgarnet og strikk videre 29 (32) 33 (36) 37 (39) m opp langs høyre skulderkant. Strikk r frem og tilbake over bakstykkets m, 43 (45) 45 (45) 45 (47) p totalt (første og siste p er på vrangen). Nå skal det legges opp m til wienerlegget. Bytt ev til kortere p nr. 5 (80 cm) om du bruker utskiftbare pinner, da det kan bli stramt å strikke over de nye m. Gjør slik:

Retten: Strikk 46 (49) 51 (54) 56 (59) m, legg opp 32 m med løkkeopplegg, strikk de siste 46 (49) 51 (54) 56 (59) m. Du har nå 124 (130) 134 (140) 144 (150) m på p. Strikk r frem og tilbake over bakstykkets m, 27 (27) 27 (29) 29 (29) p totalt (første og siste p er på vrangen).

Forming av ermehull: Strikk økninger som på forstykket slik:

***Retten:** Strikk 2 r, øk-v, strikk r til det er 2 m igjen, øk-h, strikk 2 r.

Vrangen: Strikk r.* Gjenta *-* 1 (1) 2 (2) 3 (3) ggr til. Du har nå 128 (134) 140 (146) 152 (158) m på p.

SAMSTRIKKING AV FOR- OG BAKSTYKKET

For- og bakstykket samles nå ved begge ermehull og strikkes rundt. Du har bak-

stykket på høyre p og forstykket på venstre p, og du er klar til å strikke videre med garnet fra bakstykket. (De to første omg strikkes på vrangen av arb.) Sett en omg-markør og strikk slik:

Strikk 1 omg vr. Strikk 1 omg r. Du har nå 224 (236) 248 (260) 272 (284) m på p. For å unngå å strikke vr på annenhver omg, snur du arb på hver omg, vekselvis i m på hver side av omg-markøren. Dvs. du snur 1 m etter omg-start på hver omg. Gjør slik:

Fra omg-start: Strikk 1 r, snu arb (du er nå på retten). Flytt vende-m og omg-markør tilbake på høyre p. Strikk r omg rundt til omg-start. (Du møter alltid dbl-m før omg-markøren.)

Fra omg-start: Strikk 1 r, snu arb (du er nå på vrangen). Flytt vende-m og omg-markør tilbake på høyre p. Strikk r omg rundt til omg-start. Du har nå strikket de to første omg på bolen.

Fortsett på samme måte med snup til arb måler 25 (25) 26 (26) 27 (28) cm fra ermehullet og ned, eller til ønsket lengde. Du avslutter siste omg med å strikke på vrangen.

AVSLUTNING PÅ BOLEN

Nå skal du strikke snu-p over bakstykkets m slik at ryggen blir litt lengre enn forstykket. Plasser en m-markør 96 (102) 108 (114) 120 (126) m fra omg-start, talt over forstykkets m. Dette er høyre «sidesøm».

Fra omg-start: Strikk 1 r, snu arb (du er nå på retten). Flytt vende-m og omg-markør tilbake på høyre p. Strikk r over ryggens m til 2 m før sidesømsmarkøren. Snu arb (vrangen). Strikk r til 2 m før omg-start. Snu arb (retten). *Strikk r til 3 m før vende-m fra forrige p, snu arb (vrangen). Strikk r til 3 m før vende-m fra forrige p. Snu arb (retten)*. Gjenta *-* 1 (1) 1 (2) 2 (3) ggr til. Du har nå snudd arb i hver side av bakstykket 3 (3) 3 (4) 4 (5) ggr totalt. Strikk r over bakstykkets m, forbi høyre sidesøm og videre over forstykkets m til omg-start. Flytt omg-markør, strikk 1 r, snu arb.

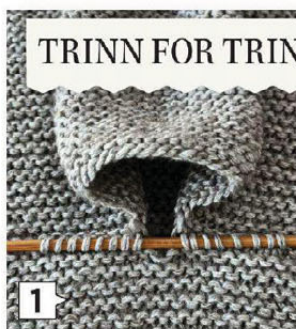
Vrangen: Flytt vende-m og omg-markør tilbake på høyre p. Strikk r omg rundt til omg-start. Strikk 1 r, snu arb.

Retten: Flytt vende-m og omg-markør tilbake på høyre p. Strikk r omg rundt til omg-start. Strikk 1 r, snu arb.

Vrangen: Fell av pent på vrangen av arb – verken for løst eller for stramt. (Ved å felle av på vrangen får du en pen rillekant som avslutning på retten.)

Wienerlegg: Wienerlegget lukkes

TRINN FOR TRINN



og hekles sammen som beskrevet tidligere.

ERMER

Ermene strikkes rundt på kort rundp i rillestrikk (eller med magic loop), og som på bolen strikkes snup rundt omg-start for å unngå vr. Det strikkes også snup for å forme ermet og få bedre passform.

Venstre erme: Fest nytt garn i bunnen av ermehullet. Med rundp nr. 5 (40 eller 80 cm) strikkes fra retten 35 (36) 37 (38) 39 (40) m opp langs forstykkets ermehull, strikk 1 m opp i skuldersømmen, strikk 37 (38) 39 (40) 41 (42) m opp langs bakstykkets ermehull, strikk 1 m opp under ermehullet, sett en omg-markør. Du har 74 (76) 78 (80) 82 (84) m på p. Strikk 1 omg vr. Strikk 1 omg r. Form ermet slik:

***Fra omg-start:** Strikk 1 r, snu arb (vrangen). Flytt vende-m og omg-markør til høyre p. Strikk r til 10 m før omg-markøren, snu arb (retten). Strikk r til 10 m før omg-markøren, snu arb (vrangen). Strikk r til omg-start. Strikk 1 r,

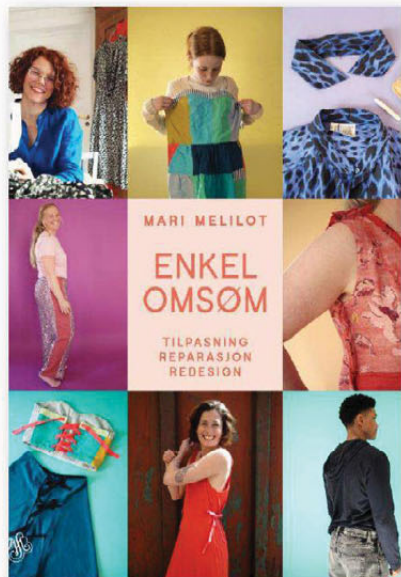
snu arb. Strikk 13 (13) 13 (13) 13 (13) omg r, hvor du snur arb ved omg-start*. (Første og siste p er på retten.) Gjenta fra *-* 5 (5) 5 (5) 5 (5) ggr til, men snu på hhv 9, 8, 7, 6 og 5 m fra omg-markøren. (Dvs. ved første gjentak snur du 9 m før omg-markøren, neste gang 8 m, osv.) Strikk resten av ermet rundt i rillestrikk, og fortsett å snu arb ved omg-start. Strikk til ermet måler 24 (24) 25 (25) 26 (26) cm målt fra ermehullet og ned langs undersiden av ermet, eller til ønsket lengde. Fell av pent fra vrangen.

Høyre erme: Fest nytt garn i bunnen av ermehullet. Med rundp nr. 5 (40 cm) strikkes fra retten 37 (38) 39 (40) 41 (42) m opp langs bakstykkets ermehull, strikk 1 m opp i skuldersømmen, strikk 35 (36) 37 (38) 39 (40) m opp langs forstykkets ermehull, strikk 1 m opp under ermehullet, sett en omg-markør. Du har 74 (76) 78 (80) 82 (84) m på p. Følg beskrivelsen for venstre erme og strikk høyre erme på samme måte. Fest alle løse tråder og vask arb etter anvisningen på garnets banderole.



ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



Forny garderoben

Er klesskapet ditt fullt av flotte plagg du ikke bruker? Er de blitt for trange, er glidelåsen ødelagt eller har de fått hull? I boken Enkel omsøm viser klesdesigner Mari Melilot oss hvordan du kan reparere, tilpasse og sy om gamle plagg så de blir som nye. Å ta vare på det du har er ikke bare bærekraftig og økonomisk, det er også morsomt håndarbeid og en måte å få en garderobe som er helt perfekt til akkurat deg. Kagge Forlag, kr 449.

Følg oss på
FACEBOOK

familien.egmont
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk



REINROSE GENSER

Denne flotte genseren har Anne-Mari Myhrmoen designet selv. Den strikkes nedenfra og opp med rundfelling. Genseren passer til både dame og herre, og i mønsteret finner du reinsdybukk, simle og kalver. Bordene er inspirert av reinrosa. I tillegg har Anne-Mari tegnet kløvsporene til reinen.

– Villreinen er rødlistet og nær truet, jeg ville derfor designe en genser for å løfte frem det flotte urdyret vårt, skriver hun.



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

BRODERI I SETESDAL

Klær i Setesdal har tradisjonelt blitt rikt dekorert med broderier i gilde farger, også strikkeplagg. Her ser du detaljen på et erme på en gammel strikket lusekofte.

Det blir brodert tett og detaljrikt, og man er ikke redd for kontraster. Fargene er gjerne sterke og klare. Mange ulike sting brukes i

det som kalles løyesaum, blant annet kruller, fiskeben, kamb og kruno.

Trekantene og rutemønstret kalles flekkesaum i Valle, og rutesaum i Bygland. En hel flekk dannes av fire sting, mens tre sting gir en halv flekk.

TEKST OG FOTO:
NINA GRANLUND SÆTHER

I salg nå!

Familien

SEPTEMBER 2025 • KR 129

♦ GENSERE ♦ JAKKER ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HALSER ♦ VEST

HøstStrikk

39
nye
favoritter

Bestill på SMS!

**SEND HS25
TIL 2205**

Kr. 129,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

**SESONGENS FINESTE
OPPSKRIFTER**



**Møte med
Pudderpiken
+ OPPSKRIFT**



**Fin i
fletter**

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

A portrait of Kirsten Nørgaard, a woman with short, wavy grey hair and black-rimmed glasses. She is wearing a grey and white textured knit sweater and is holding a brown folder or book. The background is a soft, out-of-focus grey with a warm light source from the right.

MØT STRIKKEDESIGNER
KIRSTEN NØRGAARD

– Strikking endret livet mitt

Det var døtrene som inspirerte Kirsten Nørgaard til å strikke sin aller første genser i 2020. I dag lever hun av å designe og utvikle strikkeoppskrifter gjennom sitt eget merke, Norgardknit.

TEKST: MARIA-LOUISE TRUELSEN
FOTO: NORGARDKNIT

NY RETNING: Kirsten lærte å strikke og ble strikkedesigner i voksen alder.

Når begynte du å strikke?
– Jeg strikket min første genser våren 2020. Selv om jeg i mange år hadde designet og utviklet strikkeplagg som klesdesigner, hadde jeg aldri lært å strikke selv. Lysten hadde streift meg flere ganger, men det virket som et komplisert håndverk. I stedet var jeg godt vant med mønsterkonstruksjon og vevde stoffer.

Hvorfor begynte du å strikke?

– Begge døtrene mine begynte å strikke, og jeg kunne ikke lenger bare stå på sidelinjen og se på. Jeg måtte også lære det, og det ble en livsendrende opplevelse for meg. På det tidspunktet hadde jeg vært hjemmевærende i flere år med min yngste datter, Josefine, som har en autismediagnose og krever mye støtte og hjelp i hverdagen.

Kreativiteten min hadde vært satt på pause i lang tid, og jeg var usikker på om jeg noen gang ville få bruk for fagkunnskapen min igjen.

Men gleden ved å være kreativ og skape noe kom tilbake med strikkepinnene i hendene. En helt ny verden åpnet seg, og jeg ble fullstendig overveldet av det store strikkefellesskapet som finnes på Instagram.

– Josefine byttet raskt ut strikkepinnene med heklenålen, som hun nå mestrer til perfektion, men min eldste datter, Karoline, fortsatte å strikke sammen med meg.

I dag er hun en dyktig og erfaren strikker, som ved siden av studiene også er min høyre hånd, en god sparringspartner og modell.

Det er både morsomt og hyggelig å dele denne jobben og strikkegledden med henne.

Hva gir strikkingen deg?

– Man kan trygt si at strikking har virket terapeutisk på meg og gitt meg et etterlengtet pusterom i en tidvis utfordrende hverdag.



Finn flere oppskrifter på norgardknit.com og følg Kirsten på Instagram @norgardknitters

EKTE STRIKKEGLEDE:

Strikking har virket terapeutisk på Kirsten og gitt henne et etterlengtet pusterom i en tidvis utfordrende hverdag.

Strikking har beriket meg med et nytt håndverk, og de siste fem årene har jeg hatt en bratt læringskurve. Jeg har lært å strikke og senere omsatt egne design til strikkeoppskrifter, samt bygget opp en Instagram-profil hvor jeg elsker å nerde med stemningsfulle bilder av arbeidsprosessen og de ferdige produktene. Jeg har klart å gjøre strikking til leveveien min og skapt en jobb der jeg fortsatt kan bruke min designbakgrunn, samtidig som jeg kan være en viktig støttespiller for min yngste datter.

Hvor finner du inspirasjon?

– Inspirasjon kommer i mange former. En vakker garnkvalitet kan ofte sette ideene i gang, men like ofte finner jeg inspirasjon i skreddersydd tøy. Det kan være en fin silhuett, en dra-

pering, en fold eller en feminin detalj på en bluse, som jeg forsøker å oversette til strikk. Jeg starter alltid designprosessen med å tenke på form og den bærende detaljen før jeg tenker på struktur. Jeg tester ideen i ulike strikkeprøver og strikkehastheter før jeg bestemmer meg for den endelige garnkvaliteten som jeg mener passer best til ideen.

Deretter følger mange timers arbeid før et design er klart til publisering.

Hva er det spesielle med den oppskriften du deler med Familien på side 64?

– Simply Me Blouse er en av mine favorittoppskrifter, med sitt svært enkle uttrykk i rillestrikk, der kantene går sømløst inn i helheten.

Fasongen er feminin med balthals og trekvart lange

ermer. Detaljen med folden i ryggen gjør den unik.

Hva er din beste, morsomste eller mest annerledes strikkeopplevelse?

– Min beste opplevelse må være da det gikk opp for meg at det faktisk ikke var så komplisert å lære å strikke, og at jeg relativt raskt kunne lage et produkt jeg var fornøyd med. Siden har jeg ikke sett meg tilbake, og jeg elsker at man alltid kan ha strikketøyet med seg, uansett hvor man er. Det var også morsomt da oppskriften til My Jose Hood gikk viralt og ble superpopulær. Det er en blanding mellom et skjerf og en lue, som egentlig ble utviklet for datteren min Josefine og hennes behov for å kunne skjerme seg. •

KUNSTEN Å LEVE SAKTE

På Svindal gård vil de trække opp igjen fotsporene til dem som har bodd her før. Med kunnskap fra oldemors tid fører de husdyrene, rydder mark og lager helt naturlige hudpleieprodukter.

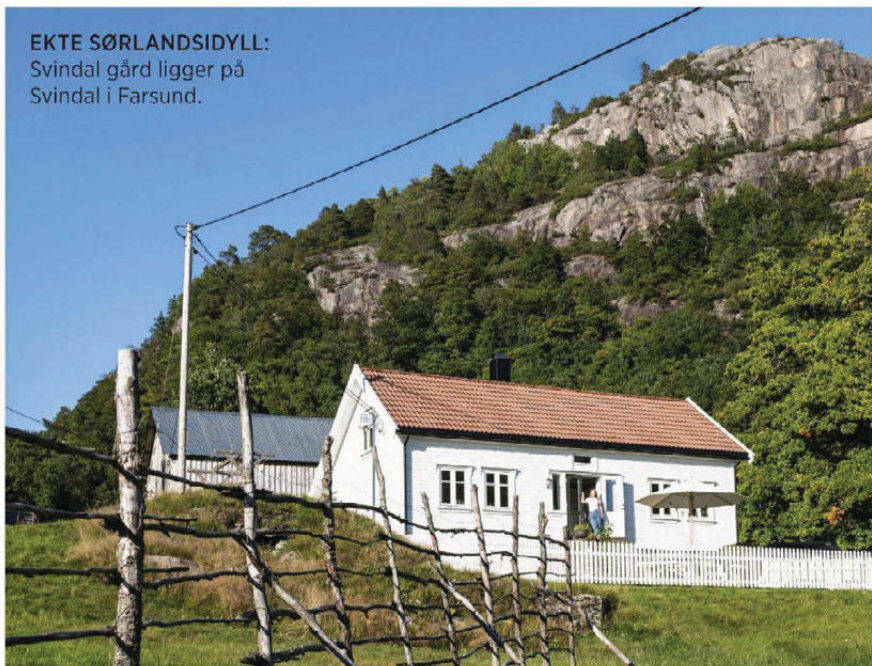
TEKST: HILDE TOBRO FOTO: HELGE EEK



FLYTTET HJEM: Nina og Bjarne flyttet fra Bergen til Farsund, der Ninas familie kommer fra. Skipskatten Tora har nettopp ankommet sin nye heim, og er nysgjerrig på uteområdene. Her er det skog og knauser så langt øyet kan se.

EKTE SØRLANDSIDYLL:

Svindal gård ligger på Svindal i Farsund.



Den storslåtte stjernehimelen over Svindal har trukket seg tilbake og en strålende sensommerdag bølger varmt over Sørlandet.

– Det er litt som Flåklypa dette, sier fotograf Helge på vei opp den smale gruslagte veien til Svindal gård i Farsund, omkranset av furukledde knauser og fjell, løvskog og gammel slåttemark.

Ei hvitmalt stue og en stor nyrestaurert låve kommer til syne 90 meter over havet. Under ei stor, grønn eikekrone står Nina Opoft og Bjarne Tysse Høgelid. Etter mange år i Bergen, har de tatt over det lille småbruket, der Ninas slekt kommer fra. Her bor de med to barn og mange dyr, slik Ninas bestemor og oldeforeldrene bodde før dem.

– Vi solgte huset og halvparten av alt vi eide, og dro til Svindal med høner på lasset. Det var en bratt læringskurve for begge!

DET ROLIGE OG LANGSOMME

– Vi vil leve enkelt. Ta tilbake den enkle livsstilen. Hver gang jeg tar meg tid til å se sola gå ned oppe fra fjellet, tenker jeg, at dette vil jeg gjøre hver dag, sier Nina.

De vil etterligne naturens egne metoder, å drive regenerert landbruk, som det kalles.

– Mye handler om å forstå at vi er en del av naturen. I det ligger løsningen på mye. Å bo nært, eller leve mer i pakt

med naturen, og søke det rolige og langsomme. Jeg mener ikke at alle må flytte ut i skogen, men jeg tror vi trenger å bli mer selvforsynte og mer bevisst på hva vi bruker pengene på, fra hva vi spiser til hva vi smører oss inn med.

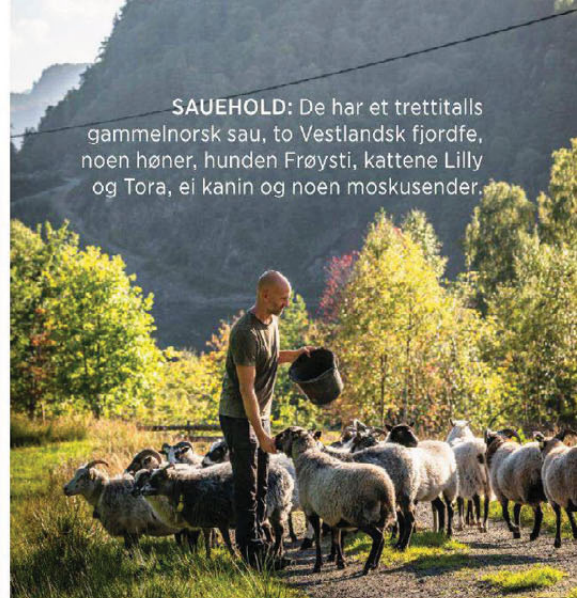
Siden 2020 har Nina solgt sine egne hudpleieprodukter i Den lille sakte gårdsbutikken. Alt fra hånd- og ansiktsåpe til hudkremer, salver, fotstift, myggstift, lepomade, solkrem og villkvinnereserum.

FRA GÅRD TIL ANSIKT

– Jeg laget naturlige hudprodukter til meg selv lenge. Etter hvert forsto jeg at dette er flere interessert i, det er et behov for dette! Når et dyr først slaktes, så er vi opptatt av at hele dyret skal nyttes. Talgen fra kuene er en ressurs som jeg kan bruke i hudproduktene eller til å lage talglys, slik oldemor gjorde. Vi må holde de gamle tradisjonene i hevd.

Produksjonen er flyttet fra kjøkkenbenken opp i andreetasjen på den nyrestaurerte låven. Med en stige opp og ned til gårdsbutikken.

SAUEHOLD: De har et trettitalls gammelnorsk sau, to Vestlandsk fjordfe, noen høner, hunden Frøysti, kattene Lilly og Tora, ei kanin og noen moskusender.



SAKTE HUDPLEIE: – Jeg er opptatt av at man må gjøre ting i sitt eget tempo, sier Nina. Her sorterer hun groblad, som hun bruker i noen av hudpleieproduktene sine. Hun liker ordene sakte hudpleie. – Det sier noe om at det er bærekraftig, håndlaget og naturlig, synes jeg.

– Sunn hud skal være enkelt! Det skal ikke være en lang liste over ingredienser man knapt forstår hva er. Her skal det være småskala og ferske produkter. «Påsmøres sakte» skriver jeg ofte på varene. Jeg vil gjerne minne folk om å sette ned farten, ta tilbake tida!

ET SIDESTILT SAMSPILL

I låven, eller låa, som de sier selv, lukter det av eik, bjørk som ligger til tork. Bjarne har hatt besøk av ungdomskoleelever og lært dem å lauve, å høste vinterfôr til sauene. Han er opptatt av å ta i bruk de gamle metodene, og har også

Svindal Gård

Hvem: Nina Opoft og Bjarne Tysse Høgelid med sine to barn.

Hva: Økologisk gårdsbruk, aktivitetsgård for ungdom, gårdsbutikk med hudpleie.

Hvor: Farsund i Agder.

Sjekk ut: svindalgard.com, @denlillesaktegaardsbutikken, @ninapof

hatt fullt opp med å rydde den gamle slåttemarka fra å gro helt igjen.

– Tidligere var det beite helt ned til vannet, tenk hvor mye folk har slitt! Jeg vokste opp i Bergen, men min barndoms paradys var landlivet hos besteforeldrene mine. Jeg fant nylig igjen noen kladdebøker fra barneskolen der hadde jeg skrevet. «Husk at mennesket også er en del av naturen.» Jeg er opptatt av å finne tilbake til det samspillet med naturen som har vært tidligere, at vi ikke er overlegne, men sidestilte. De gamle visste hva en tresort duger best til. På to generasjoner har vi klart å fjerne den kunnskapen.

GODE HJELPERE

På gården bor det mange dyr som holder krattet nede. Gammelnorsk sau og vestnorske fjordfe går fritt omkring på beite. Rundt husveggene kakler, kvekker, galer, mjauer og bjeffer det.

– Lilli, Frøysti og Tora er mine favoritter, sier datteren Liva Katrine og løfter opp katten Lilli. Frøysti logrer med halen og kattungen Tora har gjemt seg et sted på loftet.

– Hun er så liten at hun ikke har

vært ute før! I dag blir nok første dagen.

Ettermiddagslyset legger seg over gården, det blir tidligere og tidligere mørkt. Men her, uten andre lyskilder i sikte, kan de nyte en storslagen stjernehimmel. Hvilke planene har de fremover, tro?

– Vi har bare vært opptatt av uteområdene, så nå skal vi snart ta fatt inne i

”

Vi solgte huset og halvparten av alt vi eide

huset. Et nytt tradisjonelt grindbygg er kommet til hvor vi nå starter opp med workshops og kursvirksomhet, sier Nina.

– Kanskje vi skaffer oss en hest som nytte dyr, til å ta tømmer langsomt ut av skogen, sier Bjarne.

– Men det kan ikke bare være et nytte dyr, innvender Nina, det skal jo kose seg og ha det godt her. Det skal ikke bare bli hardt arbeid! •



DYREKJÆR: Liva Katrine har båret rundt på ei moskusand eller ei høne siden hun var lita. Hun var bare tre år da familien flytta til Svindal, storebroren Noah var sju.



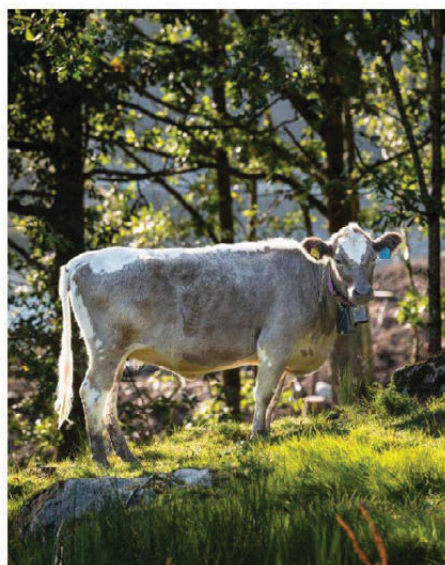
SPISEPlass: I finstua står slagbenken som Ninas oldemor og bestemor har sittet i. Da bestemoren var liten, bar oldefaren slagbenken til Svindal, opp bratte bakker fra deres forrige hjem.



HÅNDLAGET HUDPLEIE: Nina lager såper og annen hudpleie med få og naturlige ingredienser. De lages for hånd på gården, i sakte tempo. Hun oppfordrer også til å påføre dem med langsomme bevegelser. – Jeg kaller det sakte hudpleie.



GÅRDSBUTIKKEN: Låven står ferdig restaurert med Ninas gårdsbutikk i første etasje, og rom for utvidelse med produksjonslokaler og kontor i andre etasje. Den lille sakte gårdsbutikken er fylt til randen med hudpleieprodukter.



BEITEVENNER: Grålinn og Astrid, gårdens to vestlandsk fjordfe, sørger hun for at Bjarnes ryddearbeid holdes ved like.

DE ELDGAMLE HUSDYRENE

- Gammelnorsk sau er eldre enn gammelnorsk spælsau, den er også mindre og har kortere pels, sier Bjarne. Den er helårsbeitende og lett til beins, perfekt for de steinete fjellsidene rundt Svindal gård. Om våren lammer de alene på beite.

- Rasen hører hjemme langs den norske kystlinja, i landskap med kystlynghei og beiter både på lyng, urter, lauv og gjerne tang og tare.

- Astrid og Grålinn er vestlandsk fjordfe, en bevaringsverdig norsk storferase. De er små og lette på foten, og tar seg enkelt frem på steinfylte beiter. Den spiser mer lyng og busker enn andre raser. – I perioder lager vi kefir, yoghurt og bruker melken slik den er, til eget bruk, sier Nina.

Høststørmor

Hvem er det som fremdeles bor her som kjente oss og som kan fortelle? grublet Karin. Så husket hun den gamle damen som bodde i det avsidesliggende huset og som Elin hadde kalt mormor. Det var hun som hadde trøstet og tatt vare på Karin da Elin forsvant.

ROMAN AV: LINA GUSTAVSSON ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

HANDLINGEN HITTIL:

KARIN er i ferd med å finne tilbake til gleden ved livet etter skilsmissem. I eskene hun har spart på etter moren ELIN, finner hun et uferdig manuskript som handler om en ung alenemor og en ukjent mister X. Under oppveksten bodde Karin og ELIN på en gammel herregård de kalte «slottet». Karin husker en fin barndom med en til tider gåtefull mor, men hun fikk aldri vite hvem faren var. Moren dør på en tragisk måte da Karin var 15 år, men hun har fortrent det som skjedde den gangen. Nå er Karin og datteren HANNA på 17 på høstferie i slottet. Karin har bestemt seg for å prøve å finne ut hvem faren hennes var, og hva som virkelig skjedde da moren døde. Dessuten fortjener Hanna å få vite sannheten. Karin har til nå vegret seg mot å fortelle om Elins vanskelige oppvekst hos strengt religiøse foreldre, og at hun ble gravid med Karin som 17-åring. Nå forteller hun Hanna om morens oppvekst og død.

Hanna satte seg brått opp i sengen.
– Hva var det du nettopp sa, mamma? Er det ikke sant at mormor ble syk? Har du løyet for meg hele livet?

– Unnskyld, sa Karin. Hun kjente at hun var på gråten igjen.

- Men hva var det som skjedde?
- Hun forsvant.
- Hvor da?

Karin tenkte på leteaksjonen og alle menneskene som hadde vært med og lett etter moren. Og på alle som hadde forsøkt å trøste henne.

- Mamma?
- Hun ble funnet i tjernet i skogen.
- Druknet hun?
- Det var det de sa.
- Hva mener du med det?

– Jeg vet at hun ikke druknet, ikke av seg selv i alle fall.
– Hvordan kan du være så sikker på det?
– Fordi hun var særdeles dyktig svømmer. Hun var som en fisk i vannet. Dessuten vet jeg at hun aldri ville gjort noe sånt mot meg. Karin lukket øynene og tenkte på det Elin pleide å si til henne når hun var engstelig eller utrygg: «Mamma er her, ikke vær redd, mamma tillater ikke at noen gjør deg vondt. Mamma kommer aldri til å svikte deg.»

– Du har sikkert rett, mamma. – Men hvem ville ta livet av henne?

– Jeg vet ikke, svarte Karin. – Men det er det jeg vil prøve å finne ut. Jeg fant noe i flyttekassene på loftet, fortsatte hun, – et halvferdig manuskript som Elin skrev på før hun døde. Det handler om en veldig ung kvinne som føder en datter og som vender tilbake til hjemstedet sitt og forsøker å rydde opp i sin egen kompliserte historie. Det kan se ut som om historien handler om henne og meg.

– Forsøkte hun å ordne opp i forholdet til han som var pappaen din?

- Jeg tror det.
- Fikk hun noen svar?



– Nei, det rakk hun ikke, for det var da det skrekkelige skjedde.

– Kan jeg lese?

– Du kan lese i morgen. Nå må vi sove.

Hanna sukket og sa at det ville bli umulig å sove etter alt det hun hadde fått vite. Så mange ubesvarte spørsmål.

Hvordan skulle hun noen gang kunne stole på Karin igjen?

– Jeg er lei for det, sa Karin, – men jeg ville bare beskytte deg.

– Jeg er også lei meg, sa Hanna og snudde seg mot veggen.

Karin hadde lyst til å strekke ut hånden og stryke henne over ryggen slik hun gjorde da Hanna var liten, men hun gjorde det ikke. Hun forsto at Hanna følte seg tråknet på.

Etter ti minutter hørtes det ut som hun hadde sovnet.

Karin listet seg opp og gikk ned på kjøkkenet. Der lagde hun seg en kopp te og satte seg foran datamaskinen og åpnet dokumentet der hun hadde skrevet inn Elins manuskript. Hun leste det siste avsnittet, det som Elin måtte ha jobbet med før hun døde.

«Oppfinneren bygger en tidsmaskin. Han sier at det er hans livsverk. Han er fast bestemt på å lykkes. Selv om jeg innerst inne vet at han ikke vil klare det, så beundrer jeg mennesker som våger å drømme stort. Mange rundt her ler av ham og håner ham. Men det handler antagelig mer om misunnelse. I morgen skal jeg oppsøke X og forsøke å prate med ham. Viola fortalte at hun hadde sett ham nede i sentrum, på kafé. Jeg hadde tusen spørsmål på tungen til Viola. Hvordan så han ut? Virket han lykkelig? Men jeg klarte ikke, tungen satt fast. Men kanskje han er på kafeen i morgen også, jeg tror jeg skal gå dit. Jeg må prate med ham én gang til. Han kan ikke bare late som om jeg, vi, ikke eksisterer. Det finner jeg meg ikke i.»

Karin skrollet litt lenger ned i dokumentet og skrev: Del 2.

«Jeg er tilbake her, mamma, ingenting er som før, men likevel er alt som det var. Jeg er ikke lenger et hjelpeløst barn, og nå skal jeg gjøre alt som står i min makt for å finne ut hva som virkelig skjedde. Jeg skal løfte på hver eneste stein. Det kan være at jeg kaster bort tiden, men det spiller ingen rolle. Jeg må vite at jeg gjorde hva jeg kunne for å gi mamma oppreisning.

Men hvor skal jeg begynne? Hvem er det som fremdeles bor her som kjente oss og som kan fortelle? Karin tenkte seg om en stund og så kom hun på den gamle damen som bodde alene i det litt avsidesliggende huset og som Elin hadde kalt mormor, til tross for at hun ikke var i slekt med dem engang. Hun og moren pleide ofte å besøke henne, da satt de på det blomstrete kjøkkenet hennes og spiste brødsiver og drakk kaffe. «Hvorfor kaller du henne mormor, mamma», hadde Karin spurt en gang. «Fordi hun er akkurat som en mormor skal være», hadde Elin svart. «Hun er i alle fall det for meg, det der med blodsbånd er oppskrytt.»

Dagen etter hadde vinden utenfor økt på. Hele huset knakte og ristet, og greinene utenfor pisket mot vinduene.

– Vi kommer til å blåse bort, mamma! Det føles som om taket revner.

– Taket har ligget der i over hundre år, det klarer nok et par høststormer til.

De gikk ned. Karin tente fyr i peisen mens Hanna gjorde i stand frokost.

– Etterpå vil jeg lese mormors manuskript, sa Hanna da de satt ved bordet.

– Ja visst, sa Karin, det ligger i datamaskinen min.

Da de var ferdige med frokosten, gikk Karin og hentet maskinen sin. Hun klippet ut den delen hun selv hadde skrevet i løpet av natten og la det over i et nytt dokument før hun ga Hanna maskinen.

– Jeg går meg en tur, sa hun.

– Vær forsiktig, se deg godt for.

– Det er bare skog, lo Karin. Det er ikke noe som er farlig i skogen.

Vinden hadde løyet litt da Karin kom ut. Hun begynte å gå langs grusveien som etter hvert ble til en sti. Kvinnen som Elin hadde kalt mormor, hadde bodd i et lite hus uten strøm og vann midt inni skogen. Det var hun som hadde trøstet Karin da Elin forsvant. Karin husket de myke, trygge armene hennes og de trøstende ordene. «Så, så.» Hun døde bare ett år etter Elin.

Karin hadde forventet å se et gammelt, forfallent hus, men ble glad og overrasket da hun fikk se at fasaden var nymalt og at det kom røyk ut av den lille pipa. Hun ble bare stående og stirre en lang stund ved skogkanten og skulle akkurat til å snu seg for å gå tilbake, da døren gikk opp og en kvinne kom ut på trappen.

– Hallo der! ropte hun. – Har du gått deg bort? Trenger du hjelp?

– Nei da. Jeg kjente bare en kvinne som bodde her en gang, sa Karin. – Jeg ville bare se om huset fremdeles sto her.

– Det gjør det, smilte kvinnen. – Naturen var i ferd med å sluke det, men jeg fikk reddet det i siste liten. Vil du komme inn og få en kopp kaffe?

Fem minutter senere satt Karin i et kjøkken som var nytt, men som likevel var det samme kjøkkenet der hun og Elin hadde sittet så mange ganger. Kvinnen viste henne rundt i huset, og Karin kjente seg igjen, det var mye som var bevart. Til og med den gamle gyngestolen i stuen sto på samme plassen.

– Fortell, sa kvinnen, som hadde presentert seg som Sofia. – Hvordan kjente du Viola?

– Mamma og jeg var her ofte da jeg var liten, sa Karin.

– Vi leide slottet hver sommer.

– Hva? utbrøt Sofia. – Er du Elins datter?

– Kjente du moren min?

– Ja, det gjorde jeg. Og du kjente visst også min.

– Er du datteren til Viola?

– Ja, smilte kvinnen. – Jeg hilste på deg noen ganger da du var liten, men du husker det antagelig ikke.

– Men du bodde jo ikke her sammen med moren din.

– Jeg bodde i London på den tiden, sa Sofia. – Jeg var gift, men flyttet tilbake hit da jeg ble skilt.

– Og nå bor du her permanent?

– Ja.

– Og du, hva skjedde med deg ... jeg mener siden ... etter det som skjedde med Elin.

– Jeg har klart meg fint, sa Karin, for hun orket ikke å fortelle hele livshistorien sin. Hun hadde havnet i en fosterfamilie som hadde behandlet henne bra, men hun hadde aldri kjent seg som en del av dem. Hun hadde brukt tid og krefter på skolen, og etter hvert hadde Jens dukket opp og i mange år hadde hun hatt følelsen av å ha funnet et hjem.

– Hvor godt kjente du Elin?

– Det var hun og mamma som var venner, sa Sofia, men

jeg var jo her noen uker hver sommer, og da traff jeg henne. Hun var intelligent og morsom. Mamma var veldig glad i dere begge to.

– Jeg er her for å prøve å finne ut hva som skjedde med henne, sa Karin. Hun fortalte kort om den uferdige romanen. – Vet du hvem Elin pleide å være sammen med på den tiden. Hadde hun noen spesielle venner?

– Jeg er ikke sikker, svarte Sofia, – men nå kom jeg på noe. Vent litt, jeg skal bare hente noe.

Karin kjente at telefonen hennes vibrerte i lommen. Det var Hanna.

– Jeg har lest ferdig, sa Hanna rett ut.

– Det gikk fort ...

– Det føles så tragisk, fortsatte Hanna.

– Nesten verre nå som jeg på en måte hører stemmen til Elin gjennom teksten. Det er som om jeg savner henne, enda jeg nesten ikke kjenner henne. Hva skjedde med henne, mamma?

– Vi tar det når jeg kommer hjem, sa Karin. – Jeg er på besøk hos en nabo.

– Nabo? Det finnes jo ingen naboer her.

– Litt lenger inn i skogen. Hun måtte le litt, for her på landet hadde man en helt annen oppfatning av avstander og hva som ble kalt nabo enn i byene.

– Jeg sykler meg en tur, sa Hanna. – Jeg fant en sykkel i et uthus. Jeg trenger å bevege meg litt og få litt luft.

– Fint, vi ses til lunsj i alle fall.

– Fint. Jeg kan kjøpe med meg noe fra butikken.

Sofia kom tilbake med et brunt fotoalbum. Der var det bilder av Viola, og en ung, lykkelig Sofia i brudekjole.

– Der var jeg lykkelig uvitende om hva livet hadde å by på, sa Sofia lattermild. Hun bladde forbi bilder av kattunger, hester og solnedganger.

– Her, sa hun, – her er du og Elin.

Karin kikket på bildet. Hun, Viola og Elin i lysthuset. Selv satt hun på fanget til Elin med tommelen i munnen. Hun så litt misfornøyd ut.

– Der kan du ikke ha vært mer enn et par år. Hun bladde videre. På neste side fant hun et bilde som var tatt ved den lille badeplassen nedenfor slottet. Hun og Elin på et rødru-tete pledd med piknikkurv. Karin så ut til å være fem år og gliste mot fotografen. Plutselig husket hun en episode; Elin holdt hendene rundt livet hennes mens de badet. «Nå slipper jeg taket, Karin, du må våge å slippe deg løs, ellers kommer du aldri til å lære å svømme.»

– Og se her da! utbrøt Sofia. Her er han. Hun pekte på et bilde der Elin sto sammen med en mann med brune øyne og viltre krøller. Han måtte være minst ti år eldre enn Elin.

– Hvem er han? sa Karin.

– Han heter Petter Andersen, sa Sofia, – og han var sønn av godseieren. Han og Elin var kjærester.

– Jeg kan ikke huske at hun hadde noen kjæreste, sa Karin.

– Det var før du ble født. Elin var så glad og lykkelig, hun sa at hun hadde funnet sin prins.

– Hvor gammel var hun da? spurte Karin og kjente at hjertet hamret i brystet.

– 16 eller 17, kanskje. Men de var ikke kjærester lenge, for han var allerede gift. Han var visst her en kort sommer for å besøke faren sin.

– Tror du at han ... Karin lette etter ordene. – At han kan være faren min?

– Jeg vet ikke, sa Sofia. – Men ryktene gikk, og det var det de sa. Elin nektet, sa det ikke stemte, og så bare forsvant hun og kom ikke tilbake før flere år senere, og da hadde hun deg. Spurte du henne aldri selv hvem som var pappaen din?

– Jo, men hun ville ikke fortelle, hun sa at jeg skulle få vite det når jeg ble eldre, men så gikk jo bare årene ... Hun kikket ut av vinduet, på høstløvet som falt. – Tror du at han kan ha hatt noe med hennes død å gjøre?

– Nå skjønner jeg ikke hva du mener? Moren din ble vel ikke ... var det ikke hun selv som ...

– Nei, sa Karin. – Det var det alle trodde, men det kan ikke stemme.

– Hvordan kan du være så sikker på det?

– Fordi jeg kjente moren min. Hun ville aldri ha sviktet meg på den måten.

” – Tror du at han kan være faren min?”

En time senere var hun tilbake i huset. Hun satte seg ved datamaskinen og begynte å google Petter Andersens navn. Det eneste hun fikk opp, var hvilke styrer han satt i. Ingen adresse. Men hun var ganske sikker på at det var han som var den mystiske mister X i Elins manus. Tidsaspektet stemte. Han var gift og hadde antagelig dratt tilbake til familien sin. Hvordan skulle hun finne ham? Elin hadde aldri fortalt ett ord om pappaen hennes, men i det halvferdige manuskriptet hadde hun kalt ham en sviker og sverget at hun aldri mer kom til å tro på kjærligheten.

Om jeg fant ham, tenkte Karin, ville jeg bli lykkeligere da? Eller ville jeg bare bli enda mer skuffet? Hun tok opp manuset igjen og leste de siste sidene. Kunne han ha noe å gjøre med Elins død?

Hanna hadde ikke kommet hjem ennå, så Karin lagde seg en kaffekopp og satte seg på verandaen og kikket utover vannet. Hun hentet datamaskinen, satt med den på fanget og skrev om dagens besøk. Så googlet hun på nytt Petter Andersen. Det var mange med samme navn. Det var som å lete etter den berømte nålen i høystakken.

Hun måtte ha duppet av, for hun våknet av at ytterdøren smalt igjen.

– Hallo! hørte hun stemmen til Hanna.

– Jeg sitter ute på verandaen, ropte Karin. Samtidig hørte hun en mannsstemme. Hun reiste seg og gikk inn.

– Hei, mamma, der er du jo. Hanna var blussende rød i kinnene. – Dette er Zacharias, han som vi hilste på i butikken, husker du?

– Ja, jeg husker selvfølgelig ham. Så hyggelig med besøk.

– Sykkelen hennes klappet sammen, sa han og nikket mot Hanna. – Måtte kjøre henne hjem.

– Så snilt, smilte Karin. Hun trodde ikke det var noe galt med sykkelen.

– Ikke noe problem, jeg bor i nærheten likevel.

– Hvor bor du?

– I det digre huset ved enden av veien.

– I oppfinnerhuset?

– Ja, det var visst det folk kalte det, sa Zacharias og trakk på skuldrene.

– Kjente du ham? Kjente du oppfinneren?

– Kjenner, rettet Zacharias. Han lever fremdeles, han. Han er farfaren min.

DRØMMEN VAR VÅR TRØST

– En gang drar vi, Sara, sa mamma ofte. – Vi har jo et hjem, vet du. Nå skulle jeg endelig få se det; huset med glassveranda som mor hadde snakket om så lenge jeg kunne huske.

Jeg har ikke så mange minner fra tidlig barndom. Antagelig har jeg brukt den nåden som blir ulykkelige barn til del; vi fortrenger. Men visse ting dukker fra tid til annen opp i hukommelsen.

– Jeg orker ikke mer! Jeg reiser fra deg! Slik som dette kan ingen leve.

Mors ord skar gjennom ørene mine. Ofte hørte jeg henne si slikt som dette. Som regel lo far rått og sa snøvlende:

– Ja, bare reis din vei, du. Hvis veigrøfta er bedre enn dette.

Så kunne mor komme inn til meg på rommet mitt. Der la hun armene om meg og sa med gråt i stemmen:

– En dag drar vi, Sara. Ja, det gjør vi helt sikkert. Vi har da et hjem, vet du. Vi kan dra dit. Og så fortalte hun om sitt tilfluktssted, som jeg i min fantasi kalte «hjemmet». Ofte sovnet jeg på fanget hennes mens hun mante frem de vakreste bilder.

Mamma var fosterbarn og hadde bodd hos forskjellige familier under oppveksten. Da hun ble ungdom, bodde hun en tid sammen med Martin, en tidligere fosterbror. Og det var de to som hadde bodd i «hjemmet». Huset tilhørte Martin, han hadde arvet det etter foreldrene sine. Og mor kunne fritt få bo der når hun ville, det hadde Martin gitt henne sitt ord på. Hvorfor hun aldri hadde noen kontakt med denne Martin, forsto jeg ikke helt, men jeg godtok det på barns vis. Slik var det bare.

Huset lå nede ved fjæra. Mor fortalte så levende om det store, hvitmalte huset. To etasjer og glassveranda. Syrener og nydelige blomster omkranset den vakre boligen. En kunne gå noen meter bare, så var en på verdens beste fiskeplass. Ofte tok hun med seg fiskestanga og dro ned til fjorden for å fiske. Katten Mons var alltid med.

Eiendommen lå på en stor øy i Lofoten, og det var høye fjell rundt om. Hun fortalte så levende og detaljrikt om dette stedet at jeg nesten kunne se det for meg, høre humlesurret, kjenne hvordan sauene strøk seg inntil nakne legger. Og så var det midnattssol! Da satt ungdommene på bergene ovenfor fjorden hele natten og snakket og hadde det moro, fortalte mor. Ja visst, dit kunne vi dra! Og dit skulle vi dra, en gang i fremtiden. Dette huset, dette hjemmet var på en måte livsforsikringen vår, den store trøsten.

EN HARD OPPVEKST

Og en livsforsikring kunne vi saktens trenge, for det var så visst ikke mye lykke i mitt virkelige hjem.

Mor måtte dra ut i verden og tjene penger da hun bare var 18 år. Hun fikk jobb på et hotell i Oslo og arbeidet der en tid, før hun traff far og giftet seg med ham. Far var alkoholiker og voldelig i fylla. Han både truet og mishandlet mor og meg. Ingen grep inn, selv om lærerne sikkert måtte ha sett at jeg hadde blåmerker etter slag og spark mang en gang.

Far drakk seg i hjel da jeg var ganske ung. Det er fælt å si det, men jeg følte lettelse da han var borte. Jeg tenkte at nå ville alt bli bedre. Men mor var allerede så skadet i nervene at hun ikke kunne reddes. Hun ble innlagt på et psykiatrisk sykehus, der hun døde tre år senere.

Noen slektninger visste jeg ikke om, for far ville ikke at vi skulle ha kontakt med noen. Biologiske besteforeldre hadde jeg muligens, men jeg ville ikke gjøre noe for å finne dem. For jeg tenkte som så at når de ikke brydde seg om meg, ville ikke jeg bry meg om dem. Jeg kunne liksom ikke forestille meg at de skulle kunne hjelpe. Men jeg hadde alltid savnet det å ha søsken.

Mange venner hadde jeg heller ikke. De fleste av dem var som meg, barn av foreldre med rusproblemer. Jeg vet ikke hvordan det hadde gått med meg om jeg hadde fortsatt å bo i mitt barndomshjem.

FANT KJÆRLIGHETEN

Det ble til at jeg tok sjansen på å dra ut i den store verden. Først var jeg au pair hos en hyggelig familie i England. Det året åpnet øynene mine for at det var flust av muligheter der ute, også for meg. Jeg hadde fått smaken på luft under vingene, i dobbelt forstand. Jeg drømte om å bli flyvertinne, reise verden rundt. Gode engelskkunnskaper hadde jeg allerede, og jeg kunne tenke meg å lære flere språk.

Men før jeg kom så langt, traff jeg Einar. En utrolig sjarmerende ung mann som tok mitt hjerte med storm! Ikke bare var han kjekk, han var flink og snill også, og han behandlet meg som en prinsesse. For en lykke! Jeg skrinla planene om et yrke som flyvertinne og ble med ham til Sørlandet, der han kom fra.

Vi slo oss ned i en liten, koselig sørlandsby. Einar var baker, og jeg begynte å jobbe i det samme store bakeriet. Vi



BARNDOMSPARADIS:

I alle år hadde jeg lengtet etter å komme til Nord-Norge, og nå hadde vi råd til å reise. Jeg klarte å ordne det slik at vi fikk besøke stedet der «hjemmet» lå. Men jeg skulle snart få meg et reallt sjokk.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

la oss tidlig, og sto tidlig opp. Sparte penger, bygde hus. Jeg trivdes stadig bedre. Og jeg fikk barndommens vonde minner mer og mer på avstand.

FORTIDENS SPØKELSER

Da jeg fulgte min mor til graven, var jeg gravid. Så inderlig gjerne jeg skulle ønske at hun kunne ha opplevd det gode som nå skjedde med meg! Jeg ville så gjerne ha gitt henne den gleden. Men det gikk jo ikke. Hun hadde levd i sin egen verden de siste årene, likevel strevde jeg en lang stund med å akseptere at hun var borte for alltid.

Da lille Ida ble født, kom en voldsom depresjon over meg. Jeg ble helt slått ut. Antagelig var det en reaksjon på alle de vonde traumene jeg bar på inni meg. Einar, stakkar, skjønte ingen ting. Han mente jeg burde være bare glad og lykkelig nå. Vi hadde fått et fint hjem, vi var lykkelige sammen, hadde jobb, var friske. Hvorfor skulle jeg være så trist?

Gradvis begynte jeg å åpne meg for ham. Selv kom han fra et usedvanlig godt og trygt hjem. Aldri hadde han sett fyll og vold på nært hold. Han kunne nok ikke helt forstå hva jeg hadde gjennomlevd. Men han hørte på meg, og han var forståelsesfull.

Smått om senn kom jeg meg igjennom den lange, mørke tunnelen og ble meg selv igjen. Endelig kunne jeg puste fritt og kjenne at alle de gamle spøkelsene var gjemt, om ikke helt glemt. Jeg kunne leve med dem.

DRØMMEN SOM BRAST

En sommer skulle vi dra på tur med Hurtigruten, Einar og jeg og de tre barna våre. I alle år hadde jeg lengtet etter å komme til Nord-Norge, og nå hadde vi råd til å reise. Og jeg klarte å ordne det slik at vi fikk besøke stedet der «hjemmet» lå. Jeg undersøkte og fikk klarlagt nøyaktig hvor det var. En kommuneansatt ved teknisk etat kunne garantere at stedet eksisterte. Det var bare å komme.

Så sto jeg der, sammen med Einar og barna. En represen-

tant fra kommunens eiendomsavdeling viste oss restene. Ja, for det var bare rester. Det som en gang kanskje hadde vært et beboelig hus, var nå en murpipe og noe sammenfalt materialrusk. Jeg grep i håndtaket på døra som ennå hang og slang i hengslene. Den skrek. Inni meg skrek jeg også. Dette var altså «hjemmet». Mammars livsforsikring og trøstende fantasi.

Klumpen i halsen min var omtrent ikke til å holde ut. Omviseren fortalte i rene ord at her hadde det neppe vært beboelig på 30–40 år. Selv da hadde huset vært lite og dårlig. En gang hadde noen ungdommer bodd her, det hadde han undersøkt og funnet ut. Men hvor de to befant seg nå, det visste ingen.

– Skal du ikke ta et bilde? foreslo Einar.

– Nei, sa jeg, og tenkte stille at bildene hadde jeg inni meg. Andre bilder ville jeg ikke ha. Huset lå riktignok ganske nær sjøen. Men noen syrinbusker fantes ikke så vidt jeg kunne se. Og noen særlig idyll var det så visst ikke å snakke om her, nei. Deprimerende var ordet. Til vår omviser sa jeg bare at jeg kjente et menneske som hadde bodd her en gang. Ikke noe mer sa jeg, selv om han så undrende ut.

I flere år orket jeg knapt å tenke på dette. Det smertet meg at mor hadde levd på en livsløgn. Men hun hadde jo reddet oss ut av mang en knipe med fantasiene hun spant. Kanskje trodde hun selv på det hun fortalte? Kanskje ville hun tro? Og jeg hadde alltid trodd at samme hvor svart det var, hadde vi jo en redning! Selv om det meste var en illusjon, hadde kanskje denne forestillingen hjulpet oss til å tåle en trist hverdag. Alle trenger noe godt å drømme om ...

«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.

Colosseum

Inga valgte en av gatene foran dem og fortsatte. Det var som en labyrint. Belysningen ble mer og mer sparsom, og de hadde ingen anelse om hvor de var. Hva var det hun hadde rotet dem ut i?

NOVELLE AV: BERIT LYPART ILLUSTRASJON: JØRN MØBIUS

Inga blunket med øynene. Borte ved terrassedøren dro Anders fra gardinene og lyset spratt inn i hotellrommet, som om det hadde stått og lurt rett utenfor. Så åpnet han døren og lukket Romas morgenluft inn. Inga snudde seg om på den andre siden og ønsket at hun kunne få lov til å sove lenge for en gangs skyld. De hadde tross alt ferie. Ja, og ingen vanlig ferie. Det var deres sølvbryllupsreise. Så mye større grunn til å bli litt i sengen. Anders lente seg over henne og ga henne et kyss.

– Kom! Vi må komme oss av gårde før det blir for varmt. Inga sukket irritert.

– Hvorfor kan vi ikke slappe litt av nå som vi har ferie?

Han gikk inn i dusjen og skrudde på vannet.

– Men ville du ikke gjerne se Vatikanet? spurte han med høy stemme.

Hun sukket. Jo, hun ville gjerne se Vatikanet. Men måtte det være akkurat nå? Det var riktig at det var temmelig varmt midt på dagen, men det var vel derfor de solgte italiensk is på hvert gatehjørne. Så man alltid kunne kjøle seg ned hvis man fikk behov for det.

Hun kunne høre Anders skru av dusjen, og et øyeblikk senere kom han inn i rommet med et håndkle rundt livet.

– Det er heller ikke så mange mennesker hvis vi kommer tidlig, sa han.

Inga nikket og reiste seg motvillig, for hun visste jo at han hadde rett.

Mørket var i ferd med å falle på da Inga gikk ut av hotelldøren, som Anders holdt for henne. Det hadde vært en lang dag, de hadde sett Vatikanet fra ende til annen, og nå kunne hun kjenne sulten gnage. Utenfor var det summing av liv fra de mange restaurantene og kafeene. Bare det å spasere gjennom gatene, nyte atmosfæren og undre seg over de tusen år gamle ruinene som lå spredt rundt, som om en kjempe hadde vært forbi og knust et tempel med bare nevene og så strødd bitene ut over landskapet, var vidunderlig.

Inga stoppet foran en liten restaurant. Utenfor var bordene dekket med hvite duker, og hun fikk vann i munnen ved tanken på sprø pizza bakt i steinovn og deilige pastaretter og kald hvitvin.

– Hva med her? Det ser hyggelig ut.

Anders nølte. Han gikk nærmere henne og sa lavmælt, som om folkene rundt dem forsto norsk:

– Men det er helt tomt.

Inga kikket inn gjennom den åpne døren, hvor det sto tomme bord på rad og rekke, og rastløse servitører gikk i sirkler.

– Her kan vi i alle fall få et godt bord.

Anders ristet på hodet.

– Jeg tror ikke det er et godt tegn. Det er jo masse folk på de andre stedene. Skal vi ikke prøve et av dem i stedet? Inga nikket motvillig, men inni seg kokte hun. Hver gang hun kom med et forslag, hadde han et som var bedre. Og hun var enig med ham. Det var det som var så frustrerende. Alt han sa, var fornuftig, og så endte de alltid med å følge hans plan. Men det ga henne en følelse av ikke å bli hørt.

Inga spiste pasta carbonara, og det var den beste hun hadde spist noen sinne. Hver bit smakte av fylde og lykke, av eldgamle oppskrifter gitt videre i generasjoner. Men fra der de satt, kunne hun se over på den tomme restauranten, og hun følte irritasjonen boble. Hvem sa at de lagde dårlig mat? Det var jo ingen til å smake den. Og selv om den en gang hadde vært dårlig, kunne de fått ny kokk eller endret meny eller hva som helst.

Så kikket hun over på Anders, som akkurat hevet vinglasset for å skåle med henne.

– Anders, hvorfor reiste vi egentlig til Roma? Jeg hadde foreslått at vi skulle dra tilbake til det samme hotellet i Paris hvor vi var på bryllupsreise, og den var du med på.

Han rynket pannen og tenkte seg om.

– Var det ikke noe med at vi snakket om at vi aldri hadde vært i Roma, og nå hadde vi tross alt sett Paris? Selv om det er 25 år siden?

Inga tok en slurk av vinen og ristet på hodet.

– Du tenkte at det kunne være moro å se Roma i stedet!

Anders satte glasset fra seg og så usikkert på henne.

– Men du ville da også gjerne til Roma, ville du ikke? Du har da alltid drømt om å se Vatikanet og alt det der.

Inga lente seg frem og tok hånden hans.

– Men det er ikke det som er poenget, Anders. Poenget er at hver gang jeg foreslår noe, kommer du med en bedre idé. Og du gjør det hele tiden. Som nå med restauranten.

Anders rynket pannen og så uforstående på henne.

– Altså, jeg trodde bare det var noe vi hadde snakket om, og at vi deretter ble enig.

Hun ristet på hodet.

– Jeg vil også ha lov til å bestemme noen ganger, Anders. Jeg vil ikke at forslagene mine alltid skal bli droppet.

Han så ulykkelig på henne og klemte hånden hennes.

– Unnskyld, det var ikke meningen!
 Hun nikket.
 – Det vet jeg.
 Anders så plutselig beslutsom ut.
 – Hva hvis du bestemmer alt i morgen – fra vi står opp til vi går til sengs?
 Inga kunne ikke la være å le.
 – Det vil jeg se før jeg tror det!
 Han nikket ivrig.
 – Nei, jeg mener det, Inga. Munnen min vil være lukket med syv segl. Hele dagen.
 Hun kunne ikke la være å smile, for hun så at han mente det.
 Hun hevet glasset.
 – Da er det en avtale.
 Inga utstøtte et langt tilfreds sukk og åpnet øynene. Hun visste nesten ikke noe bedre enn å våkne helt av seg selv. Hånden hennes famlet etter Anders, men han lå ikke i sengen. Hun gned øynene og satte seg opp. Så fikk hun øye på ham. Han satt i enden av rommet i en stol og leste i «Turen går til Roma».
 Han så opp og smilte.
 – God morgen.
 Hun smilte tilbake og følte seg avslappet, inntil hun fikk øye på en tallerken med brød og frukt på det lille bordet ved siden av Anders.
 – Skal vi ikke ned og spise frokost?
 Frokosten på hotellet var overdådig, og hun elsket å sitte nede i den koselige

restauranten og smake på alle herlighetene sammen med Anders. Han la hodet på skakke.

– Det er jo ikke frokost på denne tiden, så jeg tok noe med opp til deg.

Hun rynket pannen og så på klokken. Den var nesten 11.

– Oi! utbrøt hun og spratt ut av sengen med følelsen av å ha gått glipp av noe.



Hun tok en rask dusj og spiste av maten som Anders hadde satt frem til henne.

Da de gikk ut fra hotellet, tok han hånden hennes.

– Hvor skal vi hen i dag?

Hun smilte til ham.

– Vi skal se Colosseum.

Han strøk en hånd over sin blanke panne og skulle til å si noe, men hun så at han bet seg i leppen. Så nikket han, og sammen satte de kursen mot den gamle romerske arenaen.

Køen for å komme inn i Colosseum var lang. De sto i skyggen innenfor buen og ventet på at det skulle bli deres tur. Inga merket svetten trille nedover ryggen og gjorde T-skjorten fuktig. Hun kikket seg rundt, men det var ikke en eneste iskiosk i sikte. Ute på gaten sto bare en mann ved en liten vogn, og han solgte vannflasker til tørste turister.

Så fikk de komme inn og fulgte pilene opp noen trapper, rundet et hjørne – og så lå det enorme bygningsverket bredt ut foran dem.

Inga pekte begeistret ned i arenaen, hvor man kunne se de mange rommene som hadde huset gladiatorer og ville dyr, og Anders leste fakta høyt fra guideboken.

Bare det å forestille seg stedet for nesten 2000 år siden var magisk. Mylderet av mennesker som satte seg på tilskuerplassene; selgerne som ropte ut noe. Noe å drikke, for eksempel.

Inga blunket bort et par svettedråper fra øyevippene. Det kunne godt dukke opp en slik selger nå. Solen sto rett over dem og sendte sine ubarmhjerlige stråler ned på dem, og hun ønsket at hun hadde tenkt på å ta med solhatten.

De gikk videre rundt i området, men hun syntes at energien sivet ut av henne skritt for skritt.

Anders så bekymret på henne.

– Er du ok, kjære? Du er helt hvit i ansiktet.

Inga ville si noe, men kvalmen bølget i brystet. Så merket hun Anders' hender som førte henne inn i skyggen og fikk henne til å sette seg, selv om hun protesterte. Men han så strengt på henne.

– Nå blir du sittende, og så henter jeg noe vann.

Da Inga hadde sittet en stund, drukket det meste av to flasker vann og spist en liten pose chips for saltets skyld, følte hun seg bedre. Hun så opp på Anders.

– Skal vi ikke komme oss ut herfra?

Han smilte til henne.

– Du bestemmer.

Hun nikket.

– Jeg synes vi skal gå ut og finne en is, sa hun.

Anders strakte frem hånden og støttet henne fordi trinnene var ujevne.

– Hva med et av de stedene nede på den plassen vi var i går? sa han.

Inga rynket pannen.

– Det skulle jeg akkurat til å foreslå.

Anders så på henne og lo. Så gjorde han en bevegelse, som om han limte leppene sammen, tok henne under armen og lot seg lede gjennom byen mot plassen med de mange iskioskene.

Ved middagstid gikk de rundt mellom de ulike restaurantene, da Inga plutselig fikk øye på den tomme restauranten fra dagen før. Den var fortsatt tom. Hun nølte et øyeblikk. Anders kunne jo ha rett i at det var

en grunn til at den var tom. Men helt ærlig, det så bare så hyggelig ut, og hvor ille kunne maten være? De var tross alt i Roma.

Hun grep tak i Anders' arm.

– I dag skal vi inn hit!

Hun kunne kjenne hvordan alt i ham strittet imot, men hun observerte at han fikk styr på sin motstand og fant frem et smil.

– Det er det vi skal.

Inga valgte et utendørs bord og satte seg til rette under en av parasollene.

Først da de hadde fått servert drikken de hadde bestilt, la hun merke til duken, som trengte en vask. Hun rynket nesen ved synet og så at Anders også hadde fått øye på små flekker av gamle matrester. Han så på henne med et skeptisk blick.

– Vi kan ennå rekke å gå? sa han.

Inga var så enig med ham at hun umulig kunne gi ham rett. I stedet sendte hun ham et strengt blick.

– Nå må du ikke være så kresen, sa hun og hevet glasset. – Skål!

Så ble maten servert. Inga hadde bestilt carbonara. Det ville jo vært fantastisk hvis den tomme restauranten skulle vise seg å leve opp til den populære hvor de spiste i går.

Hun lente ansiktet inn over tallerkenen og snuste inn. Jo, jo, det duftet utmerket og i hvert fall av bacon. Det så litt spesielt ut med det rå egget som var lagt oppå; det fikk hun ikke det andre stedet, men det hørte tydeligvis til retten, så i virkeligheten var det her nok mer tradisjonelt. Hun spiddet litt pasta på gaffelen og brukte skjelen til å rulle den opp til en bit. Stakk den inn i munnen. Så åpnet hun øynene vidt opp og kikket over på Anders, som så like sjokkert ut.

Inga svelget det hun hadde i munnen, og nikket.

– Ja, de kan i hvert fall ikke koke pasta!

Anders ristet på hodet.

– Nei, det kan man ikke påstå.

Inga tok en bit til. Det rå egget føltes bløtt i munnen sammen med den overkokte pastaen. Hun grøsset, og drysset salt og pepper over retten i rikelige mengder. Anders satt med servietten over munnen og forsøkte å skjule at han lo. Hun kikket irritert på ham og tok en bit til. Undret seg over om retten ikke hadde en litt ubehagelig bismak.

Da de hadde spist en stund og skålte et par ganger i husets vin, merket Inga plutselig en underlig rumling i magen. Hun reiste seg brått fra bordet. Hun stavret inn i restauranten og spurte etter toalettet; hun unngikk bevisst å se på Anders. Servitøren ristet beklagende på hodet og forklarte at det var ødelagt og dessverre ikke kunne brukes akkurat nå. I stedet forklarte han veien til et offentlig toalett i nærheten.

Inga tok et dypt åndedrag og gikk med små skritt tilbake til Anders og bordet deres.

– Bare betal, Anders. Vi må gå ut og finne et toalett.

Et øyeblikk senere gikk de gjennom gater og smale strøk, som ble smalere og smalere.

– Er du sikker på at det er denne veien? spurte Anders.

Inga kjente en brennende følelse og så seg fortvilet rundt.

– Jeg tror det var det han sa ...

Men det var ikke noe toalett, så Inga valgte en av gatene foran dem og gikk videre.

”
– *Hvorfor kan vi ikke slappe litt av nå som vi har ferie?*

Det var som å gå rundt i en labyrinth av høye honningfargede hus med skodder ved vinduene og små balkonger med klær som hang til tørk. Grønne planter klamret seg fast til murene.

Gatebelysningen ble mer og mer sparsom, og de hadde ingen anelse om hvor de var.

Hittil hadde det vært ganske mennesketomt, men nå dukket det plutselig opp en gruppe unge. Det var noe i gangen deres som virket truende. En av dem satt på en moped og gasset opp på stedet.

Inga så opp på Anders, som trakk henne inntil seg. De ville snu for å gå tilbake, men bak dem dukket enda en gruppe opp.

Inga følte skrekken bre seg ned i magen. Hun så fra den ene gruppen til den andre. Så snudde hun seg og banket på den nærmeste døren. Det gikk bare et øyeblikk før den ble åpnet av en kvinne på hennes alder. Hun hadde på seg en svart kjole og et skjerf om håret. Hun sa noe til dem på italiensk, og Inga prøvde å forklare at hun måtte på toalettet, og at det var noe med de unge menneskene som kom gående mot dem.

Kvinnen trådte et skritt ut i veien og så først til den ene, så til den andre retningen. Så hevet hun truende en knyttneve og ropte noe, snudde seg og dro Inga og Anders med seg inn i en leilighet.

Da Inga kom ut fra kvinnens bad, var hun så lettet at hun kunne gråte.

Damen sa noe til dem; det høstes ut som hun skjelte dem ut, men siden ingen av dem kunne et ord italiensk, forsto de det ikke. Så dro hun dem med utenfor og førte dem gjennom labyrinthen av smale gater til et stort torg, hvor de ikke hadde vært før. Men det var masse folk og butikker, og livet på plassen la seg om dem som en trygg omfavnelse.

Inga vendte seg mot kvinnen og prøvde å takke henne, men hun gjorde bare en avvergende bevegelse med hånden og snudde seg for å gå.

Inga så opp på Anders og møtte blikket hans.

Så begynte de begge å le. Inga måtte lene seg opp mot en lyktstolpe mens magen hennes hoppet av latter, så hun nesten ikke kunne puste. Hun tørket en tåre fra øynene og la hodet på skakke.

– Hvordan kommer vi oss hjem herfra, Anders?

Han trakk på skuldrene.

– Det er jo du som bestemmer.

Hun lente seg mot ham og kysset ham på kinnet.

– Jeg har faktisk blitt enig med meg selv om at jeg likte den gamle ordningen bedre.

– Ordning?

Hun nikket.

– Ja, der jeg kommer med gode forslag, og så kommer du med noen som er bedre.

– Hva vil du foreslå nå? spurte han.

Hun sendte ham et ironisk blick.

– Tja, la meg se. Nå skal jeg jo ikke gjøre det for vanskelig for deg. Hvorfor går vi ikke tilbake i de mørke gatene og ser om vi kan finne veien hjem?

Han nikket tankefullt.

– God idé, Inga. Virkelig god. Men vi kunne jo også ta en taxi.

Han sendte henne et skjevt smil og trådte ut i veien for å stoppe en taxi. Inga tok et fast grep rundt den varme hånden hans – og hun følte seg trygg og lykkelig.

Attends
Incontinence protection for you



INKONTINENS?

Opplever du lekkasje når du ler, trener, hoster eller anstrenger deg? Det er du ikke alene om! Attends har produkter for alle typer urinlekkasje.

Les mer og bestill på attends.no eller ring 800 32 090.





GRØNN TRYLLEKUNSTNER: Det er liten tvil om at denne damen har grønne fingre. Her er Sylvia sammen med en av sine favorittvekster, hagehortensiaen 'Endless Summer' og favorittkatten Niste.



DEKORATIV: Den kritthvite høstfloksen 'Edens Glory' bidrar med renhet og ro i bedet. Når mange andre blomster nærmer seg slutten på blomstringen, setter denne i gang.

Hortensiafest

I Sylvias høsthage har hortensiaene har tatt over blomstershowet.

TEKST: KRISTIN TANDERØ BREKKE
FOTO: JANE ØDEGAARD

Jeg er glad i det estetiske, det er form og farge som driver meg, sier Sylvia. På et skilt i hagen står dette sitatet fra Audrey Hepburn: «Growing a garden is to believe in tomorrow».

– Å skape skjønnhet her ute er helt annerledes enn å holde på med interiør inne. Ingen sesong er lik her ute. Ikke noe er konstant, og både vær og planter endrer seg hele tiden. Gravingen og kontakten med jorden gir en følelse av håp og forventning om hva som skal komme. Høsten er en vakker tid i hagen. Jeg liker hvordan fargene på blomster og blader går mer ton-i-ton og flyter så nydelig inn i hverandre. Alt trekker mot det gylne.

SENSOMMERDRONNING

Hortensia er en plante som går igjen i Sylvias hage nå på slutten av sesongen. Denne blomstrende busken finnes i ulike varianter. Tidlig i



sesongen fungerer den som et grønt teppe som fremhever skjønnheten til andre blomster, men fra juli tar den steget inn på scenen og starter sin rike blomstring som varer helt frem til høsten.

– Hortensiablomstene endrer karakter og farge utover i sesongen. De tørker inn, skrifter karakter og visner med verdighet mens de →

FRODIG: Inngangen til huset er omkranset av høstfloks.



Her bor

Hvem: Sylvia Eidsvik

Hva: Variert hage på ca. 1 mål i sone H3-H4.

Hvor: Snarøya i Bærum

På Instagram: @sylviaspionhage

HAGEGLEDE: – Gravingen og kontakten med jorden gir en følelse av håp og forventning om hva som skal komme, sier Sylvia.

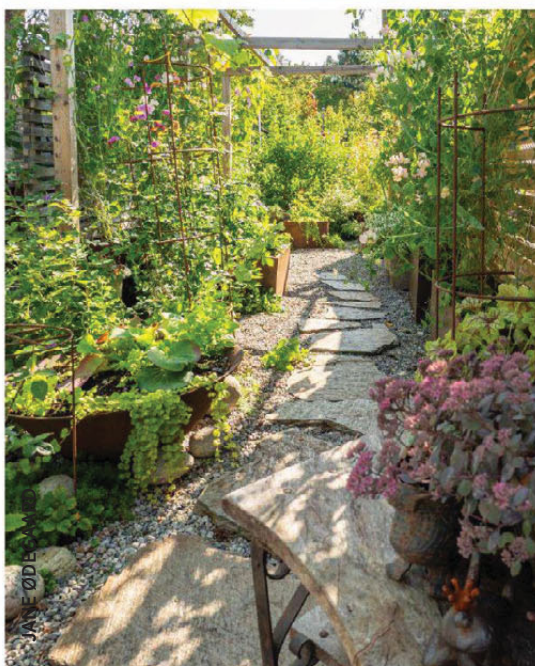


SJOKOLADEKOSMOS: Mørke blomster understreker skjønnheten til andre blomster de er samplantet med.



SEPTEMBERDRONNING:

Hagehortensiaen 'Endless Summer' finnes i flere ulike sorter. Her er 'The Bride'. Utover høsten får bladene nyanser av rødt og gull og tar over showet.



UNDER PERGOLAEN:

Nærmest kamera vokser stauden bergknapp, mens duftende ertheblomster av typen 'Champagne Bubbles' klatrer til himmels til høyre for hagestien.

beholder skjønnheten. Tenk å kunne eldes som en hortensia!

LETTE Å LYKKES MED

Er du nybegynner i hortensiaverdenen, anbefaler Sylvia deg å starte med hagehortensia-typen «Endless Summer».

– Den er ikke av de mest vanlige og kan kreve litt leting å få tak i, men den er virkelig verdt innsatsen! Det unike med den er at den blom-

strer både på årets og fjorårets skudd og leverer derfor alltid en overveldende blomstring fra begynnelsen av juli. Blomsterproduksjonen fortsetter helt frem til frosten kommer. Denne busken er rett og slett som en gigantisk blomsterfabrikk, sier hun.

Syrinhortensia regnes også som enkel å lykkes med.

– Den har høy herdighet, tåler godt beskæring og blomstrer på årets skudd. Den finnes i mange ulike sorter. Jeg har flest av typen «Little Lime» som lenge er limefargede før de blir hvite og deretter rosa, sier hun.

GRØNNE PROSJEKTER

Om høsten krever hagen mindre og trenger også mindre vanning. Nå, som ferien er over og det er kjøligere i lufta, er en super tid for å gjennomføre større prosjekter i uterommet.

– Nå er plantene på vei inn i dvale og har fokus på å sette røtter og ikke noe annet, så dette er en fin tid for å dele stauder og plante der det trengs mer blomstring til neste år, sier Sylvia. Barnålene rakes sammen og blandes inn i varmkomposten i løpet av vinteren. Staudene klippes ned, og planterestene legges i kaldkomposten. Til våren planter Sylvia poteter på toppen av den.

– Jeg gjør ingenting med hortensiaene for å forberede dem for vinteren. De klarer seg helt selv. Jeg lar blomstene sitte på. De er nydelige med frost og snø på seg og skaper form og strukturer i vinterhagen. De blir som små statuer i det hvite vinterlandskapet. • ➔

SLIK LYKKES DU MED HORTENSIA

- De trives ikke i veldig tørr jord, ellers er de lite kravstore. Sylvia planter dem i vanlig hagejord. Syrinhortensia kan også plantes i sur rododendronjord, men det er ikke et must.
- Som med all nyplanting er det viktig med en god plantegrop og jevn fuktighet i etableringsfasen.
- Sylvia gjødsler alltid sine om våren og varierer gjerne mellom hønsegjødsel og hestegjødsel.

ROSA PÅ ROSA: Syrinhortensia 'Little Lime' starter blomstringssesongen med limegrønne blomster som etter hvert går over mot rosa.



Seks typer hortensia

1. Hagehortensia
2. Syrinhortensia
3. Vierhortensia
4. Sargenthortensia
5. Klatrehortensia
6. Eikebladhortensia

SYRINHORTENSIA: Den er lettstelt og leverer alltid, og trives både i sol og delvis skygge. Men den liker ikke å stå for tørt.



KOSMOS 'APRICOTTA': Ettårig sommerblomst som blomstrer rikt med en utrolig vakker aprikosfarge og rosa senter.



HORTENSIATIPS

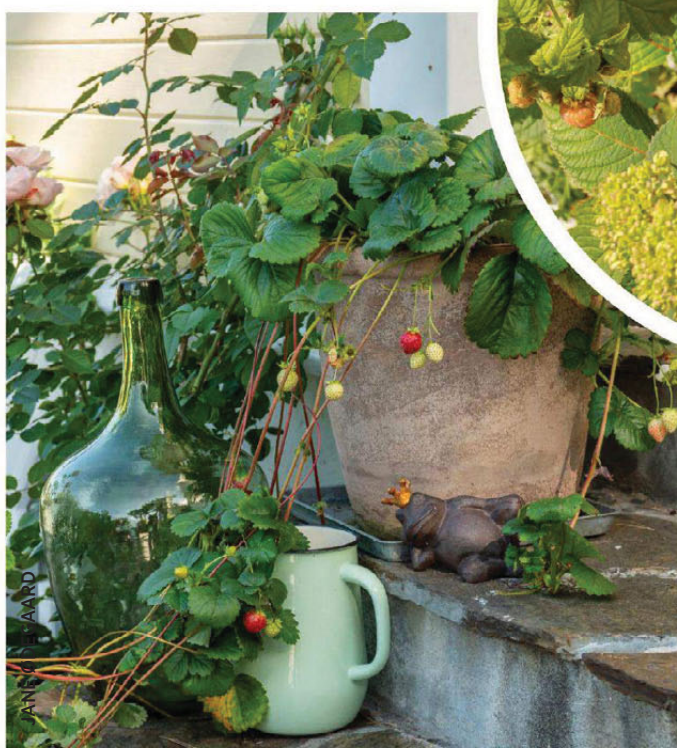
- Syrinhortensiaene kan du gjerne stamme opp slik at de formes som små trær. Det gir plass til å plante stauder og sommerblomster rundt stammen og dermed kan du få blomstring i flere høyder.
- Både syrin- og vierhortensia kan plantes i kasser og potter. Pass på å gi dem størst mulig plass og plasser gjerne krukkeføtter under krukken om vinteren for å unngå at planten fryser. Plasseres om mulig under tak om vinteren.
- En hortensiablomst som er ganske nyutsprungen, har lett for å falle sammen når den blir plukket inn til blomstervasen, men har blomsten fått «satt seg», er den nydelig som snittblomst.

SEINSOMMERSTJERNE: Den spesielle hortensiaen «Endless summer» er en av Sylvias favoritter.



DOBBEL BLOMSTRING: Hagehortensia «Endless Summer» blomstrer dobbelt i løpet av sesongen. Her er fjorårets skudd i blomst mens årets skudd står i knopp.

SØTE FRISTELSER: En hagefrosk ligger og venter på å bli kysset foran potten med fristende remonterende jordbær av sorten 'Delizz'. Den gir masse bær på høsten.





September

De er gule, frodige og vakre, og pynter du festbordet med solsikker, føler hver en gjest seg varmt velkommen!



VIBEKE SVENNINGSSEN

Solsikker

«Selvplukk her» frister skiltet i veikanten. Stopp og plukk! Solsikker er høstens gule glede og en sikker vinner å dekorere med når du inviterer gjester, enten dere sitter ute eller inne, eller om du bare vil glede deg selv med en sol i stuen i eller på terrassen. De finnes i mange ulike sorter, farger og størrelser. Noen er gigantiske og kan bli mange meter høye. Solsikker tåler å ligge litt uten vann, så man kan fint bruke blomstene innimellom dekorasjoner som skal ligge på bordet.

PLUKK SELV: 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 SVENNINGSSEN



Fokus på helsen din

- ✓ Få en omfattende helsesjekk inklusiv scanning av dine blodårer og organer hos spesialist.
- ✓ Røntgenlegen undersøker om dine organer er normale og vurderer en rekke risikofaktorer.
- ✓ Du har god tid til å diskutere dine problemstillinger og bekymringer med legen.



Austad
Diagnostikk

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no

TILBUD TIL DEG!

Få inspirasjon og kreative impulser

Nå får du 8 utgaver av

Boligdrøm

+ 2 stk Slåpeblom-kopper fra Wik & Walsøe for kun kr 349*

*Porto kr 49 for utsendelse av gaven

Bestill på SMS:
Send BD40 til 2205

Totalverdi:

1771 kr



SE HVOR MYE DU SPARER:

8 utgaver av Boligdrøm i butikk:	kr 872
Verdi gave:	kr 899
Totalverdi:	kr 1771
Din pris:	kr 349*

Du sparer: **kr 1422**

*+ kr 49 i porto

Abonnementet løper inntil du sier opp. Du kan si opp når du vil. Etter introduksjonstilbudet vil faktura for neste periode være kun kr 488 for 8 utgaver.

LOPPETORGET

LOPPETORGET@EGMONT.COM

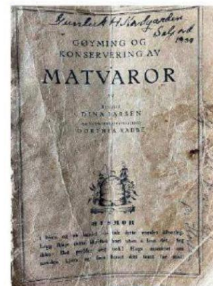


Selges

Broderi fra 1960-tallet. Brodert i petitt-søm. Høyde 34 cm. Bredde 24 cm. Kr 250 + porto.
Ring: 906 77 176

Selges

Et lite hefte om konservering av mat fra 1938/39. Tittelen er «Gøyming og konservering av matvaror». Kr 200 + porto.



Ring: 930 65 608



Selges

3 skjerf, 1 gardin, 1 veske, 1 dusjgardin. Ubrukt. Har også hjemmelaget dukkeklær til Barbie og Baby Born. Pluss porto.

Ring: 473 83 448



Selges

2 bukser, 5 topper, stor str, kr 100 pr. stk. Ev. alle for kr 500. Pluss porto. Ikke brukt.
Ring: 473 83 448

Selges

Hardangersøm: Duker, løpere, brikker og pynte-håndklær.
Ring: 909 52 486



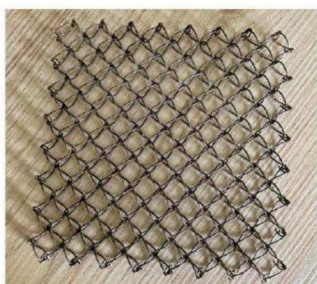
Selges

Sofaputer, baby- og dukke-sengesett i hardangersøm.
Ring: 909 52 486



Selges

Seks Tangen-glass fra Hadeland. Kr 600 pluss porto.
Ring: 986 37 696



Kjøpes

Ønsker to slike kjele-underlag.
SMS: 412 03 448



Selges

Fint håndstrikket ullgenser. Skulderbr: 60. Brystv: 110. Erml: 53 cm fra ermhole. Lengde: 73. Uten slitasje.
Ring: 975 15 324



Selges

«Kongelig» godteskål. Kr 250 inkl. porto.
Ring: 975 38 006



Selges

To retromugger fra Stavanger flint, den grønne er feilfri, den andre litt slitt i kanten. Pene inni. Kr 300 og kr 250 pr. stk. Kan sende for kr 69.
Ring: 416 57 537

Har du noe du vil kjøpe eller selge? Send annonsetekst og bilder til **loppetorget@egmont.com** eller **Familien, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo**. Oppgi telefonnummer eller e-postadresse og pris. Familien har ikke ansvar for mulige uoverensstemmelser mellom partene. Bilder sendes ikke i retur. Annonsene kommer i både Hjemmet og Familien.



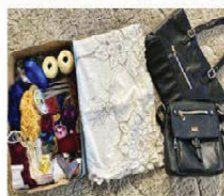
Selges

Gammel, fin sendingskurv for T-skjeer, hel og fin. Mulig Porsgrunn. Ikke stempel. Kr 350. Kan sendes for kr 69.
Ring: 416 57 537



Kjøpes

Ønsker broderipakke som er på bildet. Kr 500.
Ring: 974 34 967



Selges

1 eske med div. silkebånd, blonder, rysjer, perler, paljetter osv. 1 kaffeduk. 2 ubrukte vesker. 1 pose med 20 nye glidelåser. Glidelåser til ytterplagg til kr 10 pr. stk. Porto i tillegg.
Ring: 473 83 448

Selges

20 bøker av serien «Søstre» av Lukritzia Loven. Kr 300 + porto.
Ring: 371 00 355

Selges

Bokserien «Amber», 22 bøker av Jorunn Johansen. Kr 950,- + porto.
Ring 951 03 173

Selges

To brukte støvsugere, kr 250. Armbåndsur for herrer, kr 500.
Ring: 922 59 236



Kjøpes

Ønsker kopper og tallerkener til dette serviset.
Ring: 901 38 600

Selges

Rød, lekker skinnveske, rommelig: 30x35 cm, to glidelåser inni. Lite brukt. Kr 400 + porto.
Ring: 413 03 273



Selges

Marius seleskjørt, ca. 4 år. Genser, ca. 2 år. Jakke, ca. 2 år rosa. Skjørt, ca. 1-2 år. Jakke, ca. 3 md., blå. Alt nytt.
Ring: 473 83 448



Selges

Følgende bøker: S. Fjeldstad, «Østmarka», J.A. Omre, «Østensjøvannet», S. Senje, «Vi i Østensjøbyen», L.K. Eggen, «Treskjæring», T. Helsingeng, «Frikjent», B. Berg, «Lotten fra Hegna», H. Kvanmo: Dommen, S. Hennum: De glade 50-årene, S. Hennum, «De kampglade 70-årene», L. Ekstrand, «Det hendte i 92». Kr 20 pr. bok.
Ring: 922 59 236



Selges

Tar imot bestilling på løpere og duker i korssting.
Ring: 958 22 294



Selges

Fine sitteputer. Kr 200.
Ring: 958 22 294



Selges

Royale Albert Old English rose. 13 kuverter i fin stand. Kr 2800 + porto.
Ring: 936 92 132

Selges

Putekasse kr 150, parasoll kr 150, 2 nye hageputer kr 100 pr. stk, Baden baden solseng kr 200 + ny madrass kr 200, trillebord, kaffebord til to personer, kr 200, 3 blomsterpotter 30 cm, 22 cm, 16 cm, kr 50 pr. stk.
Ring: 922 59 236

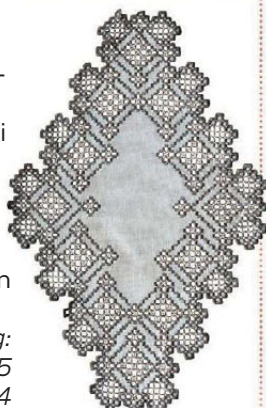
Selges

Vakkert brodert duk/løper i utskårssøm. Str. 80x40 cm Uten skader.
Ring: 975 15 324



Selges

Fint brodert løper/duk i hardangersøm. Str. 62x40 cm. Uten slitasje.
Ring: 975 15 324



Selges

Nydelig måke fra Porsgrunn Porselen. Kr 450. Porto kr 69.
Ring: 416 57 537

Selges

«Sagaen om Isfolket» av Margit Sandemo selges. 47 bøker. Kr 30 pr. stk. Porto i tillegg.
Ring: 482 54 552

Selges

Skriver sanger, dikt og prologer til bryllup, konfirmasjon og andre anledninger.
Ring: 920 77 782

Arven din kan påvirke andres liv

Ved å gi en testamentarisk gave kan du utgjøre en stor forskjell for de som trenger det mest.



Foto: Siri Ø. Eriksen

Hvorfor gi en testamentarisk gave

– Det gir en mulighet til å reflektere litt. Over hva du faktisk har av verdier etter et langt liv, og hva du ønsker skal skje med dem. For mange betyr det å se hvor godt livet har vært, og hvor mye du faktisk kan gi videre til andre, forteller advokat Marianne Blystad.

Blystad er tilknyttet SOS-barnebyer og bistår mange i prosessen med å skrive testament – hvor også ideelle formål tilgodeses. Hun sier:

”

«Blant dem som tar kontakt er det flere som sier de opplever det som meningsfullt å selv få bestemme hva arven etter dem skal gå til.»

Å testamentere til noen du aldri har møtt

En testamentarisk gave vil bidra til at du etterlater deg noe som vil gi en totalt fremmed et bedre liv. Det er et valg Blystad synes det står stor respekt av.

Du har mulighet til å hjelpe dem som kommer til verden med uheldige kort på hånden. Jeg har selv sett at den støtten nytter og bidrar til utvikling, sier hun.

”

«Det SOS-barnebyer gjør gir ringvirkninger langt utover hver enkelt barndom. Barn som får en trygg oppvekst, blir voksne som kan gi sine egne barn omsorg og nærhet.»

Altså hjelper ikke en testamentarisk gave bare ett barn her og nå, men også kommende generasjoner av barn.

Ønsker du å vite mer om arv og testament?

Besøk [SOS-barnebyer.no/testament](https://sos-barnebyer.no/testament) eller kontakt oss for en uforpliktende prat.

Epost: arv@sos-barnebyer.no

Telefon: 23 35 39 00

Marit Slagsvold

Hun er utdannet sosiolog, gestaltterapeut og prest.



FOTO: Privat

Lukas 18, 17: Den som ikke tar imot Guds rike slik som et lite barn, skal ikke komme inn i det.

Det lille barnebarnet på halvannet år får spørsmål om hun vil kose dukken. Hun ser på dukken, og rister på hodet. Jeg har sett henne gjøre det før, vet at hun forstår hva det er, og akkurat nå, i dette hellige øyeblikk, så vil hun ikke. Hun – hele henne – VET at hun ikke vil, det bittelille menneske som nesten ikke vet noe som helst. Hun kjenner impulsen i seg, som sier nei, og rister på hodet. Jeg blir nesegrus av beundring, inspirert, lykkelig, tenk det lille vesenet på ett år, hva hun har tilgang på av informasjon, anvisninger, regulering inne i seg. Selv om tilpasning begynner fra første stund, er hun ennå ikke formatert. Hun har direkte tilgang på gullet – når det er ja og når det er nei.

Som vi alle har. Muligheten til å ta inn med sansene, la de virke i oss, kjenne etter hvilken respons som dypest og ærligst sett vekkes i oss. I første omgang bli klar over hva kroppen gir beskjed om. Ja eller nei? Nikke eller riste? Snu oss mot eller vekk? Dernest å la det få konsekvenser, for i motsetning til et lite barn kan vi la det som skjer i oss føre til bevisste valg og handlinger. Som vi selvsagt må justere for situasjonen vi befinner oss i, for behovene som finnes i oss og rundt oss, og for verdiene vi ønsker å leve etter.

Her er Jesus det beste forbildet. I å sanse og umiddelbart respondere, ikke ut fra innøvde mønstre eller kategorier, men ut fra hva som skjer med ham i situasjonen. Som når han ser tusenvis av sultne mennesker, får inderlig medfølelse med dem og behov for å dele det lille de har av mat, tenke at det er nok – nikke, ikke se

vekk, flykte eller be dem dra tilbake der de kom fra. Det går an å si at han tar seg selv på alvor, og dermed også sine omgivelser.

I Bibelen hører vi om Jesus som møter trenge mennesker, fattige, syke, redde, utstøtte, plagede – og der bruken av sansene synes å lede ham til å gi dem det de trenger. Noen ganger er det nok at han ser et menneske, til at en forandring kan skje. En kvinne som har vært syk i 12 år nærmer seg Jesus bakfra og rører ved dusken på kappefliken hans. Han kjenner hennes berøring, ser henne og hun heles. Det er ikke gitt oss å vite eller forstå fullt ut mekanismene eller kjernen i en helbredelse som dette, samtidig er det grunn til å feste seg ved kraften som ligger i at Jesus stoler på det han sanser.

Tilbake til barnebarnet, min skrekk er at noen av oss rundt skal dytte dukken på henne, si noe som at dukken så gjerne vil ha kos, eller verre: At dukken blir lei seg om den ikke får kos. Så skjer ikke, den kloke voksne bekrefter, gir kraft til barnets reaksjon, nei – du vil ikke gi kos til dukken nå. Ny resting. Og jeg håper at ingen skal si: Kanskje en annen gang da. For det er sann det skjer. Vi som ikke ser, lytter, sanser, som overstyrer, på subtile måter formidler at noe skulle vært annerledes, hvis ikke kos nå, så senere. Det vet jo ingen. I alle fall ikke et lite barn som nesten ikke vet noe. Og vet så mye. Ikke minst om å ta imot Guds rike.

Marit

Familien

REDAKSJON

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid, ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF

Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

INNHALDSANSVARLIGE

HÅNDARBEID: Åse Myhrvold Egeland,

aase.egeland@egmont.com

MAT: Hanne Stensvold, hanne.stensvold@egmont.com

HAGE OG GRØNT: Anna-Lena Johansson,

anna-lena.johansson@egmont.com

HELSE: Eva Glorvigen, eva.glorvigen@egmont.com

ROMANER, NOVELLER, LESERFOTELLINGER:

Kristin Sigvaldsen, kristin.sigvaldsen@egmont.com

DESIGN OG REDIGERING

AD: Maria Smith Nygård

REDIGERER Hanne Therese Myhr, Trine Skjølhaug

MARKEDSANSVARLIG

Lise Burud Bullen

Lene Margrethe Haanes Ingier

PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik, kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR

Marianne Gram

ANNONSER

Ad.venture AS

christian@ad-venture.no Tlf.: 941 59 089

POSTADRESSE: Familien, Pb. 4980 Nydalen, 0441 Oslo

E-POSTADRESSE: familien@egmont.com

TELEFON SENTRALBORD: 22 77 20 00

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

HAR DU SPØRSMÅL OM STRIKKEOPPSKRIFTENE?

Ta kontakt med garnleverandørene som er nevnt i oppskriftene i bladet.

FØLG FAMILIEN PÅ NETT



Familien på nett:



familien.no

Instagram: @



familienstrikk

Facebook:

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

Familiens strikkegruppe

Familiens barnestrikk

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

BLI ABONNENT PÅ: bladkiosken.no

På minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

TLF. HVERDAGER 08-16: 22 58 57 70

E-POSTADRESSE: abo-familien@egmont.com

Fint om du har ditt kundenummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER: 1 år (26 nr.) kr 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.



Sesongens råvarer på menyen

Vi feirer høsten med deilige gryteretter og saftige sjokoladekaker



Marlene fikk et nytt liv da hun droppet ultraprosessert mat. Få de gode tipsene!

Strikk høstplagg i flotte farger og morsomt mønster



VAKRE
VOTTER



Myk høststrikk til store og små



Et sterkt møte med suksessforfatteren Trine Angelsen.
– Jeg vil løfte frem det som skjer bak lukkede dører, sier hun. Den sjarmerende forfatteren viser stor empati for andre. Hun vet hva det vil si å møte motgang av ymse slag.

LES OGSÅ

- BLI MED TIL SMÅBRUKET SOLTUN
- RUTH BELVILLE VAR GRÜNDER PÅ 1800-TALLET
- HØST I HAGEN TIL ESPEN FRA SOMMERHYTTA
- FARGFINE SKATTER

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

V VAGNER

INSPIRERT AV FORTIDEN -
UTVIKLET FOR NÅTIDENS
TEKNOLOGI

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth

VAGNER
modell 721 brun



FANTASTISK
LYDKVALITET!

VAGNER 720/721: 2.495,-

-30% 748,-

KAMPANJEPRIS: 1.745,-

- 2x15 W RMS
- DAB+ / FM
- CD
- Bluetooth
- USB
- Alarm
- Klokke
- Fjernkontroll
- AUX in / RCA
- Mål 31x17x21 cm (b/h/d)

VAGNER
modell 720 sort



-30%
SPAR 748,-

Klarna

Enkel bestilling - rask levering

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS