

BEST PÅ HÅNDARBEID

Familie

FORSKET PÅ
JENNY SKAVLAN:
**Håndarbeid
er bra for
hjernen!**



**5 FRISTENDE
KAKER**
...i langpanne



**28
sider**

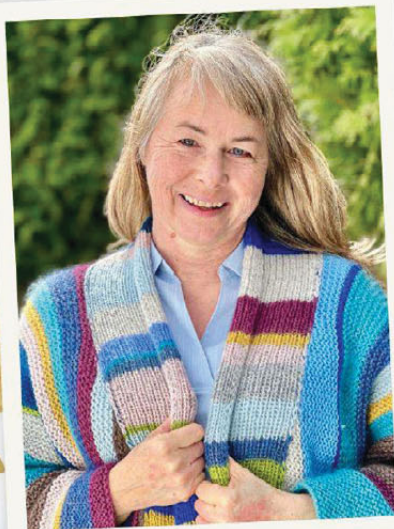
**Koselig
håndarbeid**



bc | 0379 | 022 | UKEBLADER



EKSPERTENS TIPS:
Fargerike bladplanter



Håndarbeidsglede

Noen hobbyer varer livet ut – og går i arv. Nylig fikk min yngste sønn en søt kjæreste som gjerne ville lære å strikke, og da kom spørsmålet: «Kan du hjelpe meg i gang?» Det kunne jeg selvfølgelig, og det ble starten på en veldig fin tid. Vi møttes over garn og pinner, og jeg fikk følge henne gjennom hennes aller første Sophie Scarf. Når oppskriften virket litt uforståelig og teknikken komplisert, ble det besøk med både lunsj og middag – og mye hygge. For det er jo akkurat sånn det er når håndarbeid bringer folk sammen. Nå skal hun igang med sin første genser og jeg gleder meg til flere hyggelige stunder.

I denne utgaven har vi mange fine oppskrifter som nettopp egner seg til å prøve seg på sammen – på tvers av generasjoner. Håpet er at også de yngre skal få øynene opp for gleden ved å lage noe med hendene – og at både strikkelyst og ukebladlesing kan få nye liv i generasjonene som kommer.

Og det er ikke bare kos – det er også god hjerne-gymnastikk. På side 21 kan du lese om forskeren som har sett på hva som skjer i hjernen når vi driver med håndarbeid. Hun fant ut at det er ekstremt gunstig for hjernen og faktisk kan være med på å forsinke demens. Så ja, det å strikke en liten hals kan faktisk gjøre mer enn å varme – både hodet og hjertet får sitt.

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

FORSIDEFOTO:

*Husmoren og
motstandskvinnen
Ingrid Bjerkås
ble Norges første
kvinnelige prest*

Side 16



28

Kos deg med
saftige
langpannekaker

10

Bli med inn i
hagestuen



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. 22 • 24. OKTOBER 2025



64

Koselig strikk til store og små



62 Enkelt broderi



58

Myke og gode ullegensere til hele familien

REPORTASJER

- 4 Mari strikket sin egen brudekjole
- 10 Lun kos i hagestua
- 16 Husmoren som ble Norges første kvinnelige prest
- 21 Derfor er håndarbeid godt for hjernen
- 86 Når du betyr noe for andre, gir det mening
- 92 Hjem & antikk

HÅNDARBEID

- 33–67
- 68 Åses lune hjørne

MAT

- 26 Spis litt sunnere
- 28 Saftige fristelser i langpanne

KRYSSORD

- 47–54

DE GRØNNE SIDENE

- 70 Blendende vakre bladplanter
- 75 Hagepostkassen

LESELYST

- 76 Hvor ble du av, Johannes? (2:3)
- 80 Det hendte meg: Arvestriden ødela det gode søskenforholdet
- 82 Novelle: Takk for dansen

STORT OG SMÅTT

- 90 Loppetorget
- 98 Tro & liv



VAKKER: Mari stilte opp for en venninne, som ville ta bilde.

Mari strikket sin egen brudekjole

Måtte holde prosjektet skjult

Bruden holdt strikkingen for seg selv.
I Domkirken ble mange overrasket.

TEKST: METTE BUGGE FOTO: INGER PAULSEN, METTE BUGGE, PRIVAT

Mari Ingleson fikk sin Magnus Hamre i Bergen 10. mai i år. Da kunne hun puste lettet ut. Ikke fordi 33-åringen var redd for svaret hans i kirken, men fordi hun kom i mål med brudekjolen. Den hadde hun strikket selv.

En kreativ, tålmodig, målbevisst og matteglad Mari fikk bruk for alle de egenskapene da hun kom på ideen om å ta i bruk pinner og garn og lage brudekjole. Inspirasjonen dukket opp da hun leste om en finsk kvinne som hadde strikket en kjole.

– Jeg tenkte – er det virkelig mulig? – og skjønte jo at det gikk, ler hun.

HAR HENDENE FULLE

Vi er i familiens hus på Nesttun i Bergen. Mari og Magnus, nå med felles etternavn Hamre Ingleson, unnskylder seg. De har kjøpt et oppussingsprosjekt og startet med badet. Eneboligen fra 1960-tallet skal moderniseres, begge skal bidra. De er ikke redd for å ta i et tak. Elektriker Magnus hopper raskt i arbeidstøy når han kommer fra jobben.

– Vi vil gjøre huset til vårt eget, men vi falt også for utsikten, sier Mari.

Fra terrassen skuer hun ned mot Nordåsvannet, en fjordarm på fem kilometer, som er blå og innbydende.

BRUKTE REGNEFERDIGHETENE

Mari jobber som økonom etter å ha arbeidet for Arbeiderpartiet i tre år, vært innom journalistikk, arbeidet som politisk rådgiver for byrådet i Bergen og for statsråd Lubna Jaffery i regjeringen. Da ble det mye pendling mellom Bergen og Oslo.

Jobbreisen med bil som ektemannen kjører til og fra jobb, gir roligere dager. Maris mål er å ta sertifikat selv. Mindre reising bidro til at brudekjolen ble ferdig i



tide. Mattekunnskapene kom også godt med da hun skulle beregne antall masker i et selvkomponert blomstermønster. Mari måtte regne for å få alt til å stemme.

Hun finner frem den hvite brudekjolen som ble stasplagget da paret fikk hverandre.

– Den er litt skitten nederst, ler designeren, noe som vitner om at den også ble brukt til dansen etterpå.

FIKK EN MORSOM IDÉ

Mari har alltid vært glad i farge og form. Strikkingen startet da hun tok Master på Norges Handelshøyskole (NHH) i Bergen. Dit flyttet østlendingen fra hovedstaden på grunn av studiene. Hun ble værende og fant deretter en bergenser på datingplattformen Tinder. Han var kjekk. De fikk raskt god kjemi. Deretter ble det forlovelse før giftermål.

– Jeg har innsett at jeg blir boende i byen, sier Mari.

Forloveden ante ikke at hun hadde satt i gang med et så stort prosjekt.

– Jeg strikket hos min mor og når han ikke var hjemme. Han forsto nok at noe var på gang, men ikke helt hva.

VAKKERT: Å stige ut av kirken som mann og kone er stort. Mari stråler i brudekjolen.

DETALJER: Perlene gjorde brudekjolen enda mer utsøkt.



”

Det er ikke farlig om det er vanskelig. Jeg er overbevist om at vi får til mer enn vi tror.

HVORDAN OPPFØRER ULLGARN SEG?

Mari kunne ikke bare gå i gang med en så overveldende jobb. Derfor strikket hun en mindre prøvekjole i lilla, for å finne ut hvordan de ulike delene fungerte.

– Skulle jeg gjøre noe slikt, ville jeg gjøre det ordentlig. Det er ikke farlig om det er vanskelig. Jeg er overbevist om at vi får til mer enn vi tror, er hennes mening.

Mari måtte finne ut hvordan ullgarnet oppførte seg.

– Jeg ville jo ikke bli et snikende ullteppe, fortsetter hun lattermildt.

Mari var redd for at kjolen skulle sige, men meranoullet oppfører seg pent. Da var det bare å fortsette.

BEGYNT MED SKJØRTET

Strikkingen startet på en litt uvanlig måte med nedre halvdel av skjørtet, omtrent fra knærne og ned til fotsålene. Hun måtte få oversikt over vidden og at skjørtet falt pent.

Prosjektet foregikk i tre omganger. Fra å legge opp 1200 masker med pinner 5,5 i størrelse, til å ende opp med pinner i størrelse 3,5. Da blir maskene små, og det tar mye lengre tid å bli fer-



dig. Overdelen, mellomstykket og den nedre delen ble satt sammen. Mari måtte være nøyaktig nesten på millimeteren.

Nesten 200 timer skulle oppgaven ta fra starten i mai 2024. Underveis sier Mari at hun tvilte, men hadde ingen alternativ plan. Derfor måtte hun bare gyve på. Sommer og høst gikk med til strikking i ledige stunder, men hun hadde jo også full jobb. Inn i det nye året fikk strikkesken dårlig tid. Tanken på å haste til en brudesalong og kjøpe en kjole lå i bakhodet. Heldigvis slapp hun det.

Etter mye prøving og feiling kom Mari frem til en kjole som satt som et skudd. Hun ble ferdig rett etter påske. Da hadde hun også sydd en underkjole i ren silke. Stoffet var rådyrt sammenlignet med garnet, som kostet nærmere 1800 kroner.

– Jeg kunne kjøpt billigere stoff enn noe til 6000–7000

kroner, men det ble flott, da. Det glinset vakkert gjennom mønstret, og sørget for at ullkjolen beholdt sin passform. Jeg fikk god hjelp til å sy kjolen av en sykyndig mor, og jeg broderte perler på strikkekjolen. Da følte jeg meg ekstra fin.

ALT STEMTE

Fotografens bilder fra bryllupsdagen viser en flott brud, stolt over å kunne bære en unik kjole hun hadde strikket selv.

– Hun var veldig fin, sier Magnus, i det han kommer ut fra ettermiddagens første arbeidsøkt på badet.

Kona forteller at han ante at noe var i gjære, men ble

likevel overrasket da han forsto at hun hadde strikket hele kjolen. Selv tok han imot henne ved alteret i mørk dress. Ute var det neste 20 plussgrader. Sola skinte. Bryllupsgjestene, omtrent 50, beundret det Mari hadde fått til, for det krever også mot å ta på seg en så stor oppgave.

GIR SEG IKKE

Strikkingen har fortsatt, men ikke med et så omfattende plagg. På Instagram-profilen @made__by.marii, viser hun frem strikkeplagg i alle varianter til sine mer enn 20000 følgere. Det er topper i herlige farger, skjerf, lue og gensere. Hun er også

flink til å sy, noe bilder av bukser og kjoler er bevis på.

Magnus har tatt på en genser Mari har strikket til ham. Selv har hun på seg en strikket, tynnere genser i grønt til den sorte buksen.

På et av instagrabildene skriver hun: Jeg har alltid vært en egostrikker, halve gleden er å lage noe man kan bruke selv. Men så plutselig har man noen i livet sitt det er verdt å strikke for.

Om hun er blitt lei av å strikke?

– På ingen måte. Jeg er bare lei av å strikke hvitt. Jeg liker egentlig å boltre meg i farger, forteller hun.

Mari Hamre Ingleson vil gjerne inspirere andre til å finne strikkeleden. For selv om ikke målet er en brudekjole, er det mulig å få til mange andre plagg som er enklere.

FINNER GODE RÅD

Mari nøler ikke med å anbefale sosiale medier, hvis du står fast i noe i strikkingen.

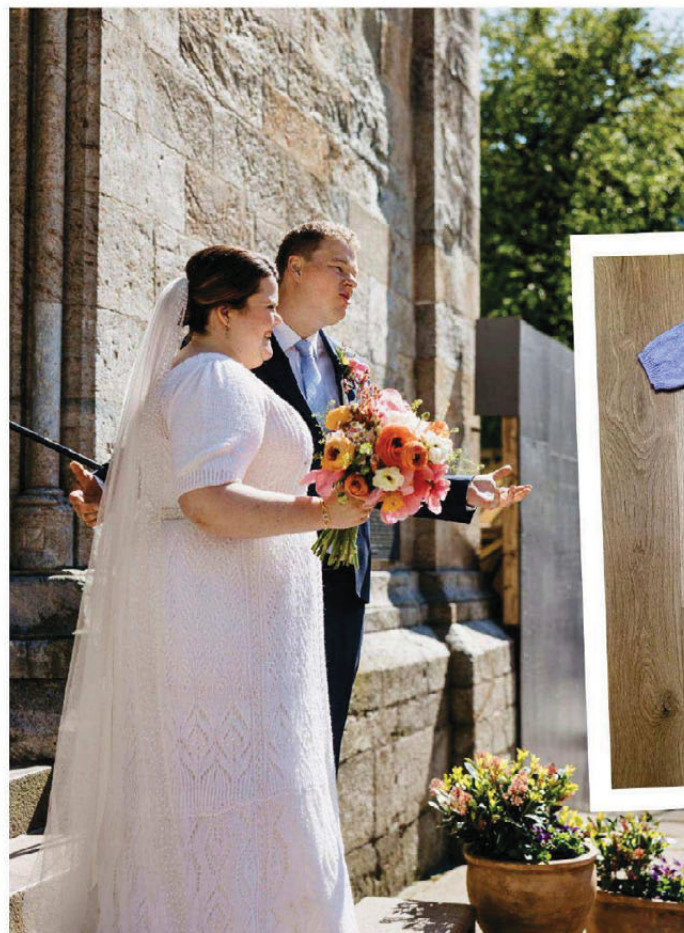
– Det finnes alltid hjelp å få – YouTube har bestandig et svar. Og så er det mulig å spørre i en garnbutikk. Favoritten min her i Bergen er Strikk i Steinkjelleren. Den ligger så koselig til i Sandviken, og midt i butikken har de et stort, hyggelig bord der det er mulig å sette seg ned og ta en prat. Hun vet at mange andre byer har tilsvarende, strikkekafeer og samlingsplasser for strikkeglade mennesker.

KASTER BRANNAKKEL

Mari er ikke redd for å si det hun har på hjertet, det hun brenner for.

– Jeg må få komme med en liten brannfakkelliste: Hvis vi vil beholde de gode, hyggelige garnbutikkene, må vi faktisk bruke dem. Det er så lett å stikke innom for inspirasjon eller hjelp, men husk å kjøpe med deg garnet til prosjektet ditt også. Den støtten betyr mye for butikkene, og det gir oss muligheten til å

”
Jeg liker egentlig å boltre meg i farger.



I FOKUS: Gjestene fikk se et ferskt brudepar som koste seg i solen.



PRØVEKJOLEN: Den ble strikket i lilla og var liten, men da fikk Mari se at strikkingen og mønstret fungerte.



MINNE: Brudekjolen har gjort sitt, men den må bevares.

LURT Å VITE

Strikkefasthet er viktigere enn man tror. Vit hvor mange masker du har per 10 cm. Det kan være avgjørende for hvordan plagget blir til slutt. Sjekk strikkefastheten din før du starter – det er verdt det.

Maris gode råd

- Usikker på passform? Strikk ovenfra og ned. Det gjør det lettere å prøve plagget på underveis. Du får mer kontroll og kanskje et bedre sluttresultat.
- Viktigst er at oppskriften bare er et forslag. Tenk utenfor mønsteret.
- Strikk det du har lyst til, bytt garn, endre lengde, strikk genseren som en jakke. Da blir det virkelig gøy – og personlig.

ha disse fine, lokale møteplassene.

For henne er det aller viktigste å strikke plagg hun faktisk liker, bruker og føler seg vel i. Det er ikke alltid at oppskriften er helt perfekt for henne, og det mener hun er helt greit.

– Det er jo nettopp det som gjør strikkingen så gøy, å kunne justere, tilpasse og gjøre prosjektet personlig. Det gir både frihet og mestring. Det handler ikke om å gjøre alt riktig, men om å skape noe som passer i livet mitt.

”

Hvis vi vil beholde de gode, hyggelige garnbutikkene – må vi faktisk bruke dem.

Da bryllupet var over, noe både Mari, Magnus og gjestene følte ble et flott minne, laget hun en reel om brudekjolen sin. En reel er en kort video som deles på sosiale medier, og kanskje spesielt på Instagram og Facebook. Der beskrev hun hvordan hun hadde løst oppgaven. Hittil har den fått nesten to millioner visninger.

– Jeg er helt overveldet og utrolig takknemlig for all responsen. Det er så gøy når noe man har lagt så mye tid, kjærlighet og arbeid i, treffer. Jeg hadde aldri forventet det, men det føles utrolig fint å kunne inspirere andre med noe som betyr så mye for meg.

KOM I GANG

Derfor oppfordrer Mari leserne til å starte, hvis de ikke har vært særlig aktive med strikkepinnene tidligere.

– Venninnene mine og jeg holdt på med mange andre ting istedenfor strikking.

VI TO: Tilbake i hverdagen etter en flott bryllupshelg. Nå i eget hus.



Allerede den gang var vi opp-tatt av politikk, sier Mari og forklarer at hun som voksen fant interesse i å strikke for å koble av.

–Jeg hoppet på et litt for vanskelig prosjekt i starten, en kofte. Den ble ikke fullført, ler Mari, og skynder seg å legge til:

– Men jeg lærte masse.

Nå har hun mange prosjekter på gang og håper andre blir motivert. Hennes tips er dette:

– Våg å prøve noe som virker litt for vanskelig. Mange tror de må mestre alt mulig før de kan begynne på større

prosjekter, men det stemmer ikke. En genser på tykke pinner er ikke nødvendigvis vanskeligere enn et par sokker.

Og så anbefaler hun at du damper eller vasker plagget når det er ferdig.

– Det gjør underverker. Maskene legger seg bedre, og noe som så litt rotete ut mens du strikket, blir plutselig jevnt og fint.

Når plagget er ferdig, hun strikker alt mulig, som hun selv uttrykker, kommer gleden og stoltheten. Akkurat slik hun følte da hun sto brud.



SE KJOLEN: Skann med kamera på mobilen. Følg lenken som dukker opp.



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

Selv frisøren min merket forandringen

Slik ble hår og bryn fyldigere

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

- så jeg begynte å ta tablettene.

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

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

Bestill Hair Grow 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 hårssekken.

NÆRINGSSTOFFER: Åkersnelle kan fremme og styrke hårveksten. **Biotin** (B7/ B8) bidrar til å bevare et normalt hår, **pantothenesyre** (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 kvalitetssekstrakt av **Hirse** som er spesielt rik på silisiumforbindelser.

Redusert opplevelse ved samleie?

Redusert livskvalitet?

Tørre øyne?

Tørr nese?

Tørr hals?

Vaginal tørrhet?



TEMA: Hvordan opprettholde normale slimhinner



Ta vare på slimhinnene – hele livet

Mucoforte inneholder:



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



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

Bestill Mucoforte - få 50%

på første pakke ved 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 og få tilbudet



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 alfaolinsyre (ALA). Alfaolinsyre 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.

KREATIVT PAR: Både Janne og Knut Audun er kreative, og er flinke til å få til prosjekter sammen. Janne har tegnet det vakre inngangspartiet etter inspirasjon hun har funnet flere steder, og Knut Audun har skjært det ut.



Lun kos i hagestua

Janne og Knut Audun har som regel alltid et prosjekt på gang. I hagen har hun lenge drømt om ei koselig hagestue i svensk stil. Nå står den klar, og pizzaovnen er varm!

TEKST OG FOTO: LISE MARI STANG-JACOBSEN



RUSTIKK SJARM: I lange tider har hun spart på ulike kjøkkengjenstander i kobber, og nå kom de endelig til sin rett. Nå har hun pusset og pusset, og de pynter fint opp ved ovnen.

GJENBRUK AV VINDUER: Paret liker gjenbruk så langt det lar seg gjøre. Disse vinduene ble fjernet på en hytte i nærheten, og de fikk overta dem. Janne har en enorm samling av pelargonier, og sparer stadig på nye sorter.



Det er sjelden Knut Audun får la verktøykassa ligge i fred. Han og Janne har stadig noe de driver og pusser opp eller bygger. Drivhus, uteplasser, bed og hagehus. Alt omkranser det vakre, gamle huset i Askland rett utenfor Åmli.

– Dette huset har jeg tegnet og planlagt lenge, sier Janne.

– Og det er vel det prosjektet vi har brukt lengst tid på.

Viktigere ting har dukket opp for familien underveis, som har krevd fokus og energi, men sommeren i fjor sto det endelig klart. Janne hadde spart på møbler og pynt i lang tid, og visste akkurat hvordan hun ønsket å ha det.

– Det eneste jeg savner nå er mer benkeplass! Jeg må

nok gjøre om litt her så det blir bedre plass til å bake, sier hun.

NYSTEKT PIZZA

Janne er veldig kreativ, elsker å male og samle på vakre, gamle møbler. Det er ikke få ganger hun har malt om rommene inne i husene, på jakt etter den helt rette stemningen. Hagehuset planla hun lenge, og det som var ekstra viktig for henne var et nydelig, svenskinspirert inngangsparti. Hun har søkt inspirasjon flere steder, tegnet og Knut Audun har skåret ut den ferdige malen. Inngangsdøren er fra en gammel landhandel og det aller meste innvendig er gjenbruk. Fargen måtte så klart bli Falurød.

– Vinduene fikk vi fra ei gammel hytte i nærheten, da de skulle byttes ut. Og det

”
Jeg er alltid på jakt etter de små detaljene som er helt riktige for vårt hjem.

fine halvmånevinduet vårt var det ei dame i nord som sendte i posten.

Janne fant det på Finn, men hun som solgte det var veldig redd det skulle gå i stykker på den lange reisen. Heldigvis gikk det fint.

Pizzaovnen er fra Forno,

og er det eneste som er nytt omtrent. Den er det Knut Audun som har fått mest dreisen på, og det er ofte han som står for pizzabakingen.

– Jeg er ikke så glad i å lage mat, sier Janne. – Men bake det liker jeg.

Så da blir det kanskje

Hagestue på Askland

Hvem: Janne og Knut Audun Askland.

Hva: Hagestue med vedfyrt pizzaovn.

Hvor: Askland, Åmli, Vestfold og Telemark.

Instagram: janne_paalandet

BLANDET DROPS: Janne liker å sette sammen ulike møbler for å skape sin egen stil. Det gamle grønne skapet hun har brukt som kjøkkenskap, er kjøpt hos en antikvitetshandler i Skien.



FRODIG BUKETT: Janne elsker hageliv, og har flere bugnende bed. En stor interesse hun har er pelargonier og georginer.



LUNT OG KOSELIG: Janne liker de lune og varme fargene. Gjerne de som gjør litt ut av seg. Over vinduene har hun en hyllekant så hun kan ha pynt der, eller blomster. Utsikten her fra høyden er helt upåklagelig.





PENT OG PRAKTISK: Janne koser seg med matlaging og pizzabaking i den rustikke hagestuen. Her har hun fått det akkurat som hun vil.



”
*Dette huset har
jeg tegnet og
planlagt lenge!*

brød på ettervarmen etter hvert, eller noe julebakst nærmere jul.

SANSEN FOR DETALJER

Janne er alltid på jakt etter de små detaljene som er helt riktige for hennes hjem. Hun har fått flere kommentarer på alle kobbeting hun har spart på i lang tid. Sønnen lurte på hva hun skulle med alt det skrapet.

– Nå syns jeg «skrapet» mitt pynter opp veldig fint ved pizzaovnen, sier Janne.

Ved siden av, på den gamle teglsteinsveggen, henger et gammelt skap som ble brukt til medisiner til dyra på gården. Rustikt og helt perfekt! Teglsteinen er gammel, og den har de vært i Mandal og kjøpt. Taksteinen er fra Kragerø.

– Hagestua har blitt til litt etter litt, med ting litt herfra og derfra, sier Janne.

Hun syns den er fin i fargene slik den er nå, men snart svinger hun nok med malerkosten igjen! •

DUFTER GODT: Janne har fått fyrst ovnen opp på 300 grader, og nå stekes den første pizzaen. Det er Knut Audun som pleier å stå for pizzabakingen og hun er litt usikker på om hun får det til.



PERFEKT PIZZABUNN

4 emner

615 g fint hvetemel (Tipo 00 er å foretrekke)
370 g kaldt vann
0,7 g tørrgjær
15 g salt

Bland mel, vann og gjær og elt godt i ca. 5 minutter. Tilsett salt og elt videre til du har en glatt og smidig deig, gjerne 15–20 minutter i en kjøkkenmaskin med eltekrok. Grunnen til at saltet tilsettes etter hvert er for å unngå direkte kontakt mellom salt og gjær, noe som kan føre til at deigen hever dårligere. La deigen heve tildekket, i ca. 2 timer.

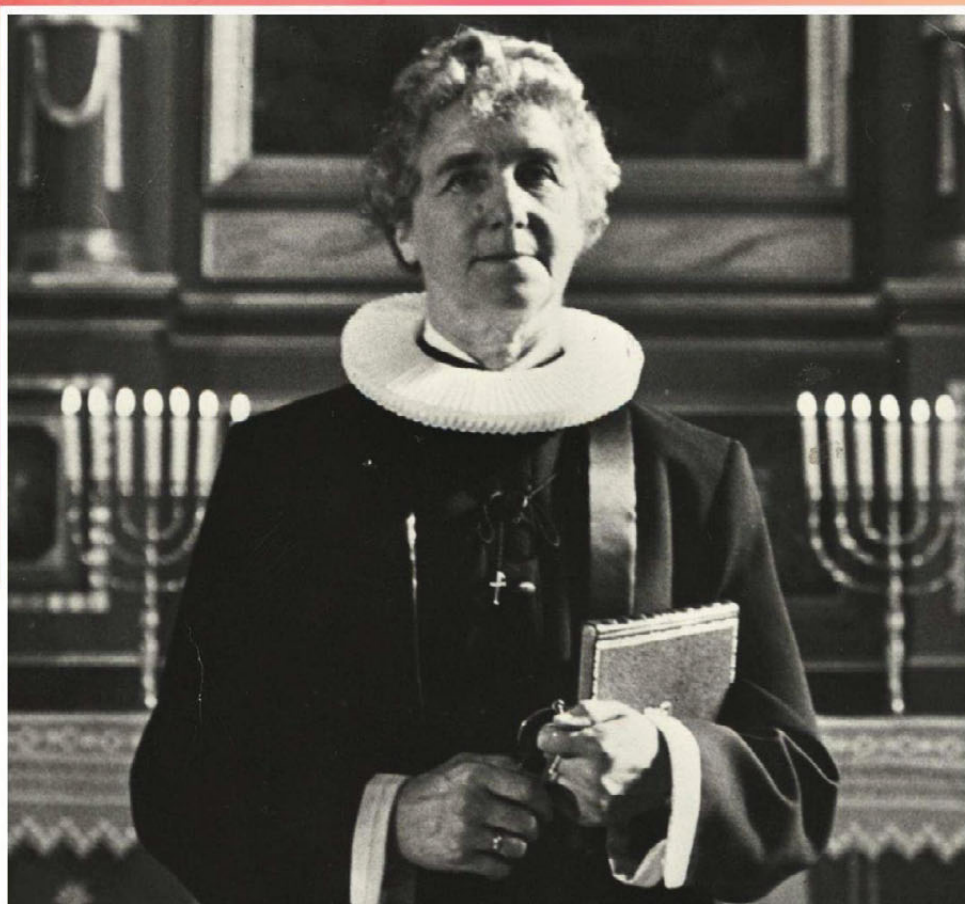
Del deigen opp i ønsket størrelse pr. emne. 250 g er en god porsjonsstørrelse. Form hvert emne til baller, akkurat som når du former boller. Legg emnene i en stor langpanne eller lignende. Dekk til med plast så deigen ikke tørker ut og hev videre. Etter 8 timer total hevetid har man nå en deig som er klar til å bakes ut, toppes med ønsket topping og ost og stekes i en pizzaovn eller en veldig varm ovn med pizzastein for perfekt resultat.



Läkerol[®]
PASTILLES

Makes People Talk

I TJENESTE: Som ferdig utdannet prest, reiste Ingrid nordover for å virke i en menighet i Torsken. Der var det også motstandere av kvinnelige prester, men et rungende flertall ønsket henne velkommen.



Ingrid Bjerkås

Husmoren som ble Norges første kvinnelige prest

Et sterkt møte med Gud førte Ingrid Bjerkås inn i motstandsarbeidet under krigen. Hun viste et dumdristig mot – og kjempet senere mot kraftig motstand for å bli prest.

TEKST: VIGDIS BJØRKØY

FOTO: WIKIMEDIA COMMONS, NTB/SVERRE A. BØRRESTZEN, NASJONALBIBLIOTEKET



En junidag i 1940 gikk 39 år gamle Ingrid Bjerkås (1901 – 1980) i rasende fart mot Slottsbakken i Oslo.

Rikskommissær Terboven, Hitlers utsending til Norge, skulle holde en tale, og Ingrid var fylt av en eneste tanke, Josef Terboven måtte stoppes.

Hadde hun tenkt seg om på dette tidspunktet, ville hun nok gjort ting annerledes, men hun var fylt av overmøt og sinne mot okkupasjonsmakten.

Området der Terboven og hans likemenn sto, var omringet av soldater. Hun brøt seg gjennom sperringene, risikerte av seg soldatene som ville holde henne tilbake, løftet hånden og viftet med et tysk nytestamente.

Hun var bare noen skritt unna taleren da hun ble stoppet. Hun ropte ut: «Her skal det ikke holdes noen tale av tyskere, de som bestemmer her, er den norske Konge og Regjeringen Nygaardsvold».

Hun ble selvsagt arrestert og ført til Victoria terrasse. Der ble hun avhørt og til slutt sendt til en legesjekk, som resulterte at hun ble ansett som syk. Sent på kvelden kom hun hjem til familien, som hadde engstet seg gjennom hele dagen. De ble ikke beroliget da hun fortalte om besøket hos politiet.

Både Ingrid og de som sto rundt henne lærte en lekse denne dagen. Nå var det rett og slett farlig å si sin ærlige mening. Men Ingrid mente at det var hennes selvfølgelige rett å si fra om noe hun var sterkt uenig i. Det skulle vise seg å få konsekvenser for henne.

EN ALMINNELIG OPPVEKST

Ingrid ble født i Kristiania 8. mai 1901 som nummer to i søskenflokken

Johansen. Moren hadde utdannelse fra Den Kvindelige Industriskole, noe som var uvanlig på den tiden. Faren drev butikk.

Ingrid fikk ingen kristen oppdragelse, da foreldrene ikke var kirkelig interesserte. Senere i livet beskrev Ingrid faren som «fritenker», frigjort fra kirkens autoritet. Med denne bakgrunnen var det ikke skrevet i stjernene at hun skulle bli Norges første kvinnelige prest.

Hennes inntreden i voksenlivet ble derfor tradisjonell. Hun var russ i 1920, hoppet av universitetsstudier og tok i stedet stenografi, maskinskriving og husstell.

Året etter traff hun Søren Alexius Bjerkås, han arbeidet som revisor i Oslo

Sporveier, og var i så måte svært forskjellig fra sin Ingrid. I 1922 giftet de seg. Ingrid ble husmor og ansvarlig for barn og hjem.

I 1935 ble hun røsket opp fra sin fredelige husmortilværelse. Da ble Nobels fredspris tildelt fredsaktivisten Carl von Ossietzky. Han hadde avslørt den ulovlige tyske opprustningen som Hitler hadde startet på, og ble arrestert og torturert av nazistene. Saken opprørte Ingrid, som bekymret seg for utviklingen i Tyskland. Landet hisset til krig, og det gjorde Ingrid vettskremt.

Da bombene falt over Oslo 9. april 1940, gikk hennes «normale», hverdagslige liv over i en bunnløs angst. Selvsånte hun at tyskernes overfall på



SØKER PRESTESTILLING:

I 1961 har Ingrid Bjerkås søkt på tre ledige presteembeder i Finnmark. Hun er eneste søker, men striden om man skal tillate kvinnelige prester raser.



SPASERTUR PÅ SENJA:

Ingrid og ektemannen Søren på tur i nordnorsk natur. Bildet er tatt i 1961, etter at Ingrid var blitt ordinert til prest i Berg og Torsken.

Norge, førte henne inn på veien til prestedtjeneste. Hun opplevde at Gud var sterk og nær i uroen og frykten de første dagene av krigen.

BREvene TIL QUILSING

Ettersom dagene gikk, følte hun seg stadig mer forpliktet til å gjøre noe. Hun rettet harmen og fortvilelsen sin mot Qusling. Han hadde dolket hele det norske folket i ryggen, et utilgivelig svik, rett og slett.

Men tiden gikk, og snart ble det unormale normalt. Tyske tropper marsjerte i gatene, 17. mai ble forbudt, enda flere matvarer ble rasjonert, og matmangelen begynte for alvor å melde seg. Angsten for myndighetene krøp sakte innunder huden på det norske folk.

Ingrid ble aldri med i en organisert motstandsgruppe, men hun ble heller ikke bare sittende med hendene i fanget. Hennes våpen ble brevskrivning. Hun skrev brev på brev til Vidkun Quisling, der hun advarte mot den veien han hadde tatt inn på, og klandret ham for de vanskelige tidene.

Snart ble hun hentet av Statspolitiet igjen, denne gangen ble hun undersøkt av to leger for å se om hun var riktig vel bevart. Det var hun ikke, mente de, og diktet opp en helt egen diagnose på henne, nemlig «jössingimus anglemanicus paranoidformis».

Så slapp de henne fri igjen, men nå var hun under overvåkning. Folkedomstolen betraktet henne som en sikkerhetsrisiko.

Slik fortsatte det en god stund, hun holdt det gående med å bombardere Quisling med brev, krevde at han skulle oppløse NS, eller snarere – hun tryglet ham om å gjøre det. Og hun var ikke redd, hun hadde jo Gud på sin side.

DEN STORE SKOLEAKSJONEN

I mai 1942 kom en delegasjon med Quisling i spissen til Stabekk gymnas, der begge barna til Ingrid var elever. Delegasjonen ville at lærerne skulle melde seg inn i NS. Alle bortsett fra to lærere nektet. Dermed ble de arrestert.



”

Gud har villet gi oss kvinner kall, vi kan da ikke si at vi ikke kan påta oss det bare fordi vi er kvinner.

Ingrid ble med i en stor protestaksjon med støtte til foreldre og lærere ved skolen. Klagebrevene fikk de ikke svar på.

Da oppsøkte Ingrid skoledirektøren, og fikk beskjed om det var Quisling som hadde ansvaret for «lærersaken». Ingrid skrev et nytt brev til Quisling. Denne gangen ble hun innkalt til Slottet, for å snakke med ministerpresidenten og skoleministeren.

Quisling var rasende. Hun ble truet med at barna hennes ikke skulle få mer skolegang, at ektemannen skulle miste jobben og hun selv skulle straffes.

Ingrid ville ikke la seg true til taushet, og fortsatte ufortrødent brevskrivningen. Nå begynte hun å bli skikkelig plagsom for okkupasjonsmakten. Og nå skrev hun til Terboven også, og det var ikke særlig smart. For denne gangen ble hun arrestert, og nå var det alvor.

Hun satt et år på Grini, og deretter på en psykiatrisk avdeling frem til freden. Like før frigjøringen fikk hun endelig komme hjem til familien sin.

ET UROLIG SINN

Påkjenningene fra krigen medførte at Ingrid synes det var vanskelig å gå tilbake til å være «bare husmor» igjen.

Det var umulig å slå en strek over fem år med krig og motstandsarbeid, og bare fortsette som om ingen ting hadde skjedd. Med voksne barn ute av redet, var det også mindre å gjøre i hjemmet.

Hun begynte å engasjere seg i kvinnesaken. Etter hver fant hun også en oppgave som lærer i søndagsskolen, noe hun fant stor glede og mening i, og som pekte frem mot hennes neste mål.

I 1951 bestemte hun seg for å studere teologi, en stor beslutning som ville kreve mye innsats. Nå tok hun den universitetsutdannelsen hun hadde hoppet av som ung kvinne for å bli husmor.

Mye talte imot henne. Ingrid var rundt tredve år eldre enn sine medstudenter, og hadde ikke særlig imponerende resultater på eksamener.

Men hun hadde pågangsmot, og var sta og overbevist om sitt kall. Selv sa hun dette i et intervju med NRK.

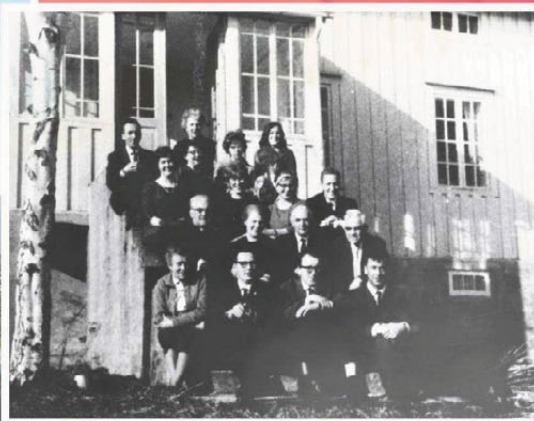
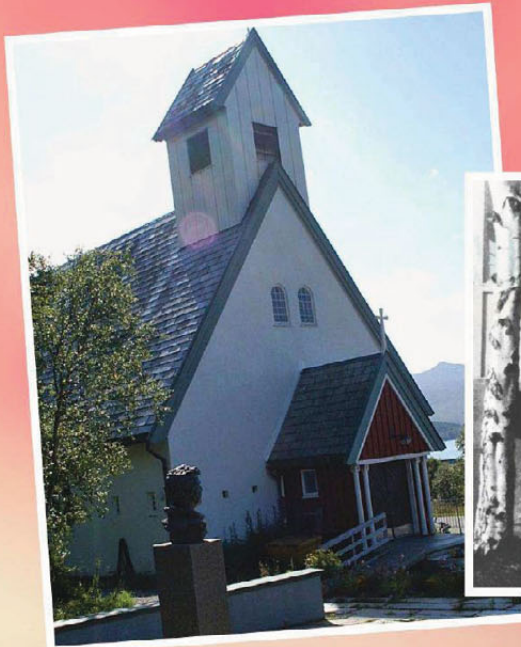
– Gud har villet gi oss kvinner kall, vi kan da ikke si at vi ikke kan påta oss det bare fordi vi er kvinner.

KAMPEN FOR Å VÆRE PREST

Ingrid var hele tiden klar på at hun ville bruke studiene til å arbeide som prest. Men det var mye og mange som ville

PÅ SOKKEL:

Dette er Berg kirke på Senja, der Ingrid virket som prest i fire år. I forgrunnen står en minnestøtte av henne.



DRIFTIG OG HJERTEVARM:

Ingrid Bjerkås satt i skolestyret på Senja. Hun fikk bygget egen realskole på Berg. Fem skolegutter som hadde lang reisevei fikk bo hos Ingrid og mannen på prestegården. De ble som hennes egen familie.

hindre henne. Avgangskarakteren «non contemnendus» var bare hakket over stryk. Dessuten jobbet alderen også mot henne.

Den beste og viktigste støtten hun hadde i kampen for å bli ordinert til prest, var ektemannen Søren og barna. Søren likte at hun studerte og han hadde alltid oppmuntret henne til å lese og lære. Nå når hun var like ved målet, ble familien oppsatt på at hun skulle gå de siste skrittene for at hun skulle bli prest.

Ingrid var klar over at motstanden kunne bli stor. Hun sa dette om utfordringene:

– Jeg tenkte at det blir nok ikke bare lett å vitne om Gud, men det ble også noe tungt ved siden av. Og det har det vært, forteller hun til NRK.

Likevel, det var også en del støtte, blant annet fra lokale kvinneorganisasjoner. Men de fleste biskoper og prester sa nei, det var uaktuelt å ansette en kvinne.

Ingrid var derfor en outsider, men også en veldig modig kvinne. Hun hadde lang erfaring med å protestere, enten det var mot naziregimets overgrep eller kirkeledelsens motstand mot kvinnelige prester. Andre kvinner som ønsket å bli prester på denne tiden, holdt mer tilbake, fordi de ikke orket å ta den kampen og det bråket en presteordinasjon ville medføre.

MYE STØTTE

For bråk og stor ståhei ble det da hun ble ordinert til prest i Vang kirke ved Hamar. Dette var en nasjonal begiven-

het og både norsk og utenlandsk presse dekket gudstjenesten.

Her fikk Ingrid også merke støtten hun faktisk hadde i det brede laget av folket. Over 1200 møtte opp, og det ble satt opp høyttalere utenfor kirken, slik at de som ikke fikk plass inne kunne høre.

Snart satte Ingrid og Søren nesen mot Troms. Det var vanskelig å få prester dit, så Ingrid var den eneste søkeren. Flere fra kirkelig hold prøvde hindre henne, men i Torsken ble befolkningen så opprørt over motstanden mot Ingrid at det ble holdt folkeavstemning, den viste at et stort flertall ønsket henne velkommen som prest.

Ingrid forventet motstand da hun kom til Torsken.

– Jeg måtte jo regne med at noen ville være imot. Det rare var at de gamle som kanskje syntes det var rart med en kvinnelig prest, de sluttet så absolutt opp om meg, fortalte hun.

Ingrid fikk fire gode år som prest på Senja sammen med ektemannen, men da han plutselig døde i 1965 maktet hun ikke å fortsette på egen hånd. Hun avsluttet gjerningen i nord, og flyttet tilbake til familiens hjem på Jar i Bærum.

TRAVEL PENSJONIST

Ingrid var samfunnsengasjert til det siste, og sa sjelden nei til å delta når kvinneforeninger og kvinnesaksmiljøer inviterte henne inn. Overalt ble hun tatt imot med åpne armer og stor respekt.

Geir Jacobsen, Ingrids barnebarn, beskriver henne overfor NRK som en sterk personlighet.

– Hun var en veldig sterk person. Veldig modig og samtidig veldig omsorgsfull og åpen. Hun var positivt nysgjerrig. Interessert i andre menneskers liv.

Barnebarnet Øystein Bjerkås er enig.

– Jeg husker henne som en veldig bestemt og rettferdig dame. I tillegg var hun ufattelig tolerant.

Hun ble diagnostisert med kreft da hun var 77 år, uten at det tok fra henne engasjementet. I sykdomsperioden var hun blant annet med på å utforme punkter i Senterpartiets kirkepolitikk. Hun planla også begravelsen sin, og ba den omstridte presten Helge Hognestad om å forrette i den.

30. november 1980, 79 år gammel, døde Ingrid Bjerkås. Det var en modig pioner som gikk bort.

VEIEN FREM

1884 Kvinner får adgang til å ta embetseksamener ved universitetet i Norge, og med det også teologi.

1925 Kvinner får lov til å forkynne i kirken, men utenom de ordinære gudstjenestene.

1938 Stortinget åpner for at kvinner kan bli prester, men kun hvis menighetene var enige i ansettelsen.

1956 Kvinner får tale i gudstjenester på lik linje med menn.

1961 Ingrid Bjerkås blir ordinert til Norges første kvinnelige prest.

Kilde: Wikipedia



Stikk og lev livet!

Foto: Hinda Fahre

Vaksiner øker sjansen for at du kan fortsette som før.
Snakk med legen din om vaksiner til voksne.

fhi.no/voksenvaksinasjon





Hjerneforsker har testet strikkehoder

Derfor er håndarbeid godt for hjernen

Hva skjer egentlig i hjernen når vi syr eller strikker? Det har hjerneforsker Jeanette Koht undersøkt – med Jenny Skavlan, Mari Nordén og Ingrid Vik Lysne fra syfellesskapet Fæbrik som prøvekaniner.

TEKST: SIRI WALÉN SIMENSEN FOTO: JEANETTE KOHT, FÆBRIK OG PRIVAT



HVA SKJER I HJERNEN: Hjernelege og hjerneforsker Jeanette Koht ved Oslo universitetssykehus har forsket på hva som skjer i hjernen når vi driver med håndarbeid. Tre av gründerne i Fæbrik deltok, Jenny Skavlan, Mari Nordén og Ingrid Vik Lysne.





MÅLER AKTIVITETEN I HJERNEN: Håndarbeid er bra for hjernen! Hjernelege og hjerneforsker Jeanette Koht har forsket på hva som skjer når vi driver med håndarbeid, og hvordan vi kan bruke resultatene aktivt for å trene hjernen. Her ser de hva som skjer i hjernen til Ingrid Vik Lysne.

Uansett hva slags håndarbeid du holder på med, bidrar det til bedre helse for hjernen din. – Må du rekke opp eller starte på nytt, er det også bra, sier overlege og nevrolog Jeanette Koht.

De fleste som strikker, broderer, hekler eller syr har kjent effekten av å gå inn i et nytt håndarbeidsprosjekt som krever dyp konsentrasjon. Følelsen av at tid og sted forsvinner, du er i flyt og har roligere puls. I slike stunder er uro og engstelse fraværende.

Hva skjer i hjernen når vi driver med håndarbeid? På Oslo universitetssykehus har Jeanette Koht (55) forsøkt å finne ut av det.

Tre av gründerne i Fæbrik, som driver med bærekraftig klesproduksjon, deltok i undersøkelsen.

– Når vi driver med håndarbeid, engasjerer og setter vi i gang mange områder i hjernen. Hvilket område som aktiviseres, avhenger av om du planlegger, gjennomfører, står i oppgaven eller belønner. For eksempel er den fremre hjernedelen viktig under plan-

leggingen, men også når noe går galt, sier Koht.

Hun mener at vi både kan og bør bruke håndarbeid bevisst i alle dens variasjoner for å trene de ulike sidene av hjernen. Det innebærer å gå løs på både lette og vanskelige oppgaver. Vil du oppnå flyt, skal du finne en passende vanskelighetsgrad.

– Når vi gjør feil og må endre på ting, trenes hjernen ekstra. Endringsvillighet er en viktig egenskap i livet, som dessuten gjør oss til bedre mennesker. På den andre siden kan lett håndarbeid, som når du strikker i ren rutine, være til hjelp hvis du skal konsentrere deg om å lytte og ta til deg kunnskap, forklarer hjerneforskeren.

TRE NETTVERK

Dagens bildeteknologi og undersøkelsesmetoder gjør at nevrologer og forskere kan studere hva som skjer i hjernen under ulike aktiviteter. Koht sier at de kan se hva som skjer i blodårene til hjernen, hvor i hjernen aktiviteten skjer og at de også kan måle den elektriske aktiviteten. Dette har gitt spennende og nyttige svar.

HUMOR: Mye latter da hjernen til de tre gründerne i Fæbrik, Jenny Skavlan, Mari Nordén og Ingrid Vik Lysne deltok i undersøkelsen.

”
Når vi driver med håndarbeid, engasjerer og setter vi i gang mange områder i hjernen.
”

– Det høres utrolig ut, men vi har alle rundt 90 milliarder nerveceller i hjernen. Hver celle har kontakt med i gjennomsnitt rundt 10 000 andre celler, noen enda flere og noen færre. Det er et kjempestort nettverk, som må bygges og styrkes, vedlikeholdes og trenes, sier Koht med entusiasme.

Tre nettverk berører oss i stor grad når vi sitter med håndarbeid: *Hvilennettverket, arbeidsnettverket og betydningsnettverket.* Gjennom dagen

svitsjer vi mellom de to første i ulik grad.

– I undersøkelsen målte vi den elektroniske aktiviteten i de ulike nettverkene. Da Mari Nordén lå med elektroder på hodet og først fikk noen totalts, litt vanskelige regneoppgaver, var det ikke mulig å få henne over i arbeidsnettverket. Hvis vi gjorde regneoppgavene litt lettere, klarte hun å igangsette arbeidsnettverket, men falt fort ut av det. Så ga vi henne et håndarbeid mellom hendene, og hjernen gikk inn i arbeidsnettverket etter to sekunder og ble værende i det, forteller hun.

Mari beskrev også selv en mye større mestring med den siste regneoppgaven, da hun fikk holde i et strikkeset.

Hjerneforskeren forklarer at taktil stimulering, altså sanseinntrykk gjennom huden, påvirker hjernen. Et mykt garn, som det Ingrid Vik Lysne ble stimulert med da hun lå inne i

MR-maskinen, gjorde at områder i hjernen lyste opp. Det skjedde fordi områdene som har med sansestimuli da forbrukte mer oksygen enn andre områder. Det gir velbehag hvis du liker å jobbe med myke materialer, og dette er også sunt for hjernen.

AV OG PÅ

Kanskje sitter du og strikker i ren rutine, uten at det krever tankevirksomhet. Da er du i hvilenettverket. Tankene flyr og du bare sitter der, uten å konsentrere deg om oppgaven. Når du er der, er hele hjernen påskrudd. Kanskje det til og med popper opp en god idé og du føler deg kreativ.

– Arbeidsnettverket skrus på når du begynner å konsentrere deg og løse en oppgave. Når du er der, er deler av hjernen skrudd av. Da henter du inn mindre informasjon fra ting rundt deg. Det kan

være når du følger med på en krevende strikkeoppskrift, som du ikke kjenner fra før, broderer vanskelige sting på en bunad, eller syr et spesielt plagg for første gang. Hvilenettverket og arbeidsnettverket er antikorrelerte. Det betyr at når det ene er på, så er det andre av. For å kunne svitsje mellom dem, trengs et tredje nettverk, og det kaller vi betydningsnettverket, forklarer Koht.

Betydningsnettverket er styrt av indre hjernestrukturer som i stor grad har med følelser og jeget å gjøre, altså hva som betyr noe for deg.

– Betydningsnettverket er bryteren for å svitsje mellom de to andre, og er den gode grunnen til at vi bør klappe og applaudere hverandre inn i nettverkene, sier hjerneforskeren.

– Vi trenger nemlig motivasjon for å

FÆBRIK-JENTENE OM UNDERSØKELSEN

Ingrid Vik Lysne

– Det var utrolig kult å komme til hjerneforsker Jeanette Koht på Ullevål og måle hva som faktisk skjer i hjernen når vi driver med håndarbeid. Målingen av hjernebølger overrasket meg mest. Vi så hvor avgjørende det var at oppgavene var akkurat passe vanskelige for å komme inn i flytsonen, og at det er viktig at det er en aktivitet du liker. Jeg har mer respekt for helsen i å drive med håndarbeid nå – både psykisk, men også for den fysiske hjernehelsen. Det er blitt mer fristende å gjøre noe kreativt enn å se på TV og skrolle på mobilen.

Mari Nordén

– Vi hadde en hypotese om at håndarbeid er noe hjernen elsker, men likevel ble vi overrasket over flere av resultatene. Da jeg tok EEG, som måler hjernens elektriske aktivitet, så vi hvor fort jeg kom inn i flytsonen da jeg fikk et strikkeset i hånden. For å være helt ærlig ble jeg kjempeoverrasket, for jeg er ikke så glad i å strikke! Nå har jeg tatt dette taktisk i bruk for å slappe av; jeg strikker. På Fæbrik er vi store forkjempere for håndverk, og nå bruker vi kunnskapen vi fikk bevisst. Psykisk helse er også bærekraft.



KUNNSKAP: – I fremtiden skal vi strikke og sy mer, og skrolle mindre på mobilen, sier Mari og Ingrid til høyre. Hjernelege Jeanette er allerede bevisst på vanskelighetsgraden og i hvilke situasjoner hun strikker.



”

Håndarbeid er en av mange aktiviteter som kan bidra til å forsinke demens og er bra for den generelle hjernehelsen.

komme inn i arbeidsnettverket, fortsetter hjernelegen.

INN OG UT AV FOKUS

Når du går inn og ut av fokus, trener du hjernen godt. Jeanette Koht strikker og veksler mellom lette og krevende strikkeprosjekter. Når hun er på foredrag, bruker hun lett strikk for lettere å gå inn i arbeidsnettverket og bli fokusert på å ta inn informasjon fra foredraget. Da må ikke strikketøyet kreve unødvendig konsentrasjon.

– Da strikker jeg bare rett frem og gjør tomt hjernearbeid. Motsatt velger jeg litt vanskelige ting hvis jeg bare vil ha fokus på håndarbeidet og minst mulig på andre ting. Skal jeg sitte i en samtale, velger jeg igjen lett strikk.

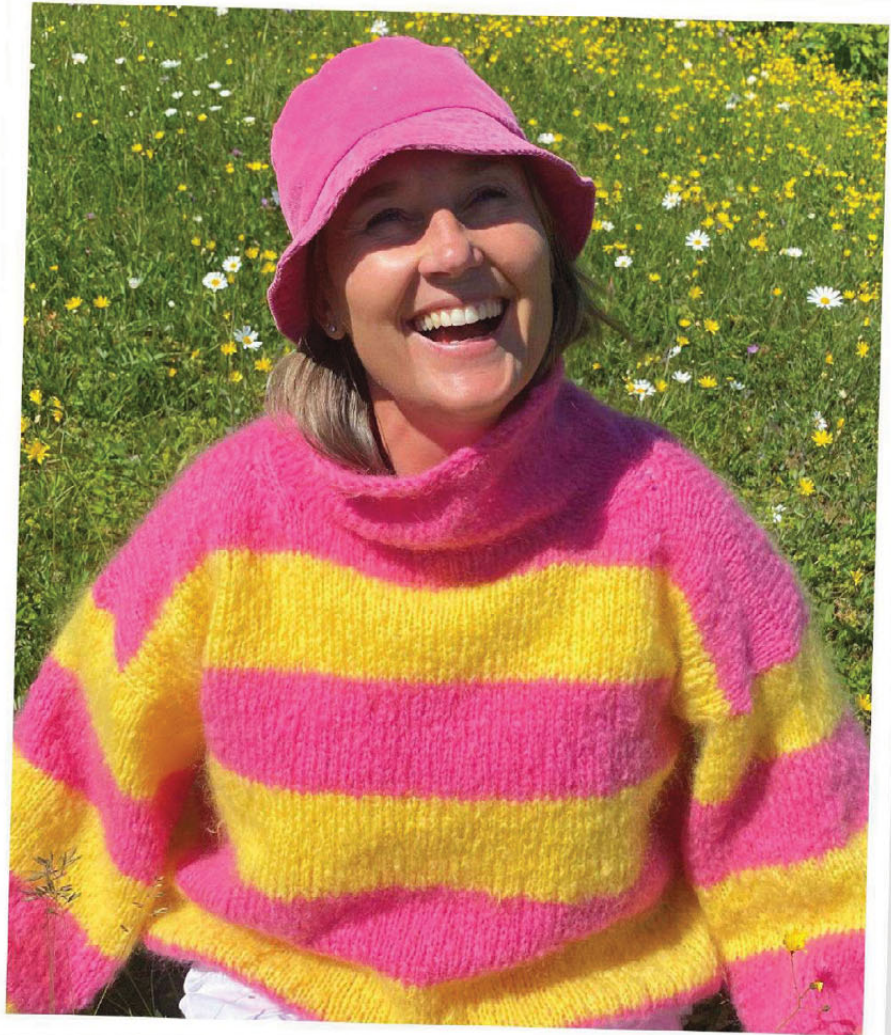
– Er det forskjell på hvor lenge vi klarer å være i full konsentrasjon rundt en oppgave?

– Ja, noen faller ut lettere enn andre, men det avhenger også av søvn og dagsform. Barn faller fort inn og ut, og det gjør ofte eldre også. Midt i livet er vi flinkere til å holde fokuset. Så er det også slik at du holder deg lettere fokusert når noe er viktig nok for deg.

LYKKE HORMONENE

Mange driver med håndarbeid for å gi det bort, og dette gir en ekstra gevinst til hjernehelsen fordi det da aktiviseres hormoner som gir lykkfølelse.

– Det er viktig for hjernen å gjøre mange forskjellige ting. Håndarbeid er en av mange aktiviteter som kan bidra til å forsinke demens og er bra for den generelle hjernehelsen. Det er vanskelig å vite helt hva som bidrar, for ofte gjør håndarbeidsmennesker også mange andre bra ting, men det er uansett er sunt. Dokumentasjonen er i den sunne retningen. Ikke minst bidrar det til å øke hjernens reservekapasitet. Hvis



STRIKKER MYE: Hjernelege Jeanette i genser og lue hun har strikket selv. Hun strikker masse, og når hun skal høre på et foredrag som krever konsentrasjon, har hun alltid med et enkelt strikketøy.

hjernen for eksempel rammes av et slag, kan disse reservene gjøre at du klarer deg bedre, minner Koht om.

– Ingrid beskriver følelsen når hun er ferdig med et plagg og skal prøve det. Det kjennes som en slags lykkerus, en kiling i kroppen. Hva skjer?

– Belønningssenteret i hjernen bades i lykkhormoner, på fagspråket kalt dopamin. Serotonin, som påvirker humøret, aktiviseres også. Gir du bort det du lager, får vi aktivitet av tilknytningshormoner også, oksytocin, det samme som gir oss gode følelser for eksempel når vi føder barn, forklarer Koht.

– Det er med hjernen som med kroppen ellers. Når vi bruker nettverkene og trener dem, styrker vi dem også. Når vi

gjør håndarbeid, trener vi samtidig flere deler av hjernen og alle koblingene i den. Det er også verdt å nevne en annen positiv effekt. Den tiende hjernenerven, nervus vagus, styrer blodtrykk og puls. Når den blir stimulert gjennom at du puster roligere, påvirker det hjertefrekvensen positivt og blodtrykket går ned.

Jeanette Koht understreker at sykdommer som rammer hjernen, slik som MS og hjerneslag, dessverre kan påvirke hjernenettverkene. Strukturendringer som gir varige skader, skjer dessverre. Det kan medføre at personer med hjerne sykdommer trenger litt støtte og hjelp og kanskje tilrettelegging for å få til de sammen tingene. Så det er viktig å finne sin aktivitet på sitt nivå, slik at vi føler mestring.



ALDRI MER POSER UNDER ØYNENE


Natural Magic™
Amazing Eye Cream
CRÈME CONTOUR DES YEUX
Herbal Base. Natural Origin.



Natural Magic™ Amazing Eye Cream er en naturlig og prisvinnende øyekrem, som kan hjelpe deg med å redusere posene under øynene og glatte ut fine linjer.

Huden rundt øynene dine er den mest følsomme og sensitive huden på kroppen. Den er derfor svært mottakelig for skader og forandringer. Da kan det oppstå både poser under øynene og fine linjer.

Huden rundt øynene dine er tre til fem ganger tynnere enn huden i resten av ansiktet. Huden her er veldig sart og mangler kollagen og elastin, som beskytter huden og

fyller den ut. Området rundt øynene har svært få oljekjertler, noe som gjør huden naturlig tørr.

Prisvinnende og naturlig øyekrem

Amazing Eye™ Cream er en prisvinnende og helt naturlig øyekrem, som bidrar til å løfte og stramme opp huden, og reduserer rynker rundt øynene. Hemmeligheten bak Amazing Eye™ Cream er det høye innholdet av hyaluronsyre og tindved, som har en oppstrammende effekt og etterlater følelsen av en sunnere hud. Samtidig inneholder den røde



alger, som er stappfulle av næringsstoffer. Disse gjenskaper hudens barriere, gir intens fukt og bevarer hudens fasthet.

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost

VINNER AV DANISH BEAUTY AWARD

Amazing Eye™ Cream og resten av serien vant den prestisjetunge Danish Beauty Award 2021 som årets serie. Hemmeligheten bak Amazing Eye Cream™ og resten av serien er innholdet av høykonsentrerte urter, som påvirker hudens økosystem for et enestående resultat. Amazing Eye™ Cream har også blitt nominert til flere andre priser, og vant kategorien for beste øyekrem under Anne & Still Beauty Favourites 2021.

 **arnika.no**

 **med24.no**

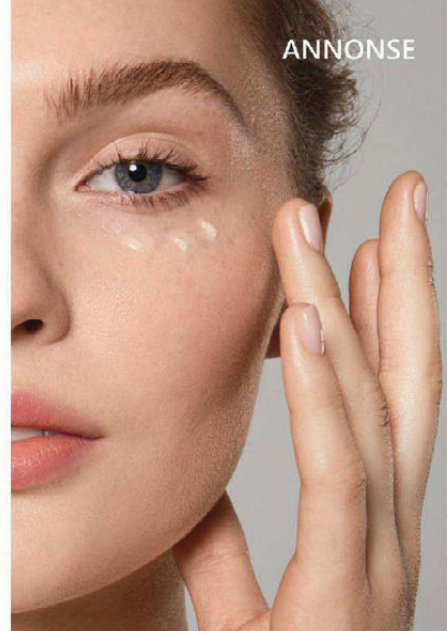
 **VITA**
kun på nett



sunkost

 **life**

ANNONSE



Hva kan du gjøre for å redusere mørke flekker og poser under øynene?

Bruk Amazing Eye™ Cream hver dag. Klapp den på området rundt øynene og masser forsiktig for å få lymfesystemet til å fungere (et nettverk av vev og organer, som bidrar til å fjerne avfallsstoffer). Det ekstremt sarte området rundt øynene må behandles forsiktig.

Hva forårsaker poser og mørke flekker under øynene?

STRESS

... fører blodet til viktige organer, og etterlater deg med en lysere hud. Dette medfører igjen at de mørke flekkene blir mer synlige.

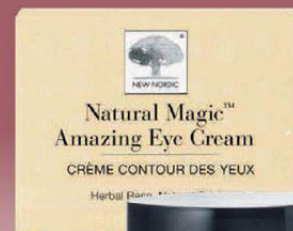
TRETTHET

... reduserer blodsirkulasjonen. Dette kommer til syne som hevelser og mørke flekker rundt øynene.

ALKOHOL

... fører til dehydrering, som gjør øynene betente og irriterte.

Nytt design, samme gode og eksklusive innhold.





PROTEINRIK MAT

Spis litt sunnere!

Du kan få i deg ekstra proteiner uten spesialdiett. La deg inspirere av disse oppskriftene, som også passer for resten av familien.

OPPSKRIFTER OG FOTO: KRISTINE WEBER FOTO PORTRETT: JULIANNE LEIKANGER
MATSTYLING: METTER MORTENSEN

Toast med avokado og egg

Enkel og næringsrik start på dagen – med proteinrikt egg og sunn avokado.

1 porsjon

1 skive grovbrød
1 egg
½ avokado
salt og pepper

Kok egg til ønsket konsistens, smilende eller hardkokt. Rist brødskive i brødrister. Fordel avokado over brødskiven, topp med egg, salt og pepper.

Bytt pålegget!

Liker du ikke avokado, kan du bruke 50 g Philadelphia Light under egget – det er en deilig kombinasjon.



MER SUNN

INSPIRASJON: Proteinrik hverdagsmat (Frisk Forlag, 2025) er en praktisk og inspirerende kokebok for deg som vil spise mer protein – uten å lage egne måltider bare til deg selv. Boken inneholder enkle og fristende oppskrifter som hele familien kan like, med tips til både laktose- og glutenfrie alternativer. Forfatter Kristine Weber er kostholdsveileder og personlig trener, og viser hvordan du kan få i deg nok proteiner med helt vanlig mat.



Proteinrundstykker

Saftige, proteinrike rundstykker du kan toppe med favoritt-pålegget ditt. Perfekt til frokost eller lunsj.

4 stk.

150 g mager kesam
100 g hvetemel
1 ts bakepulver
1 klype salt
1 ts valmuefrø (valgfritt)
1 egg til pensling (kan sløyfes)

PÅLEGG:

2 skiver gulost lett/protein
2 skiver skinke
valgfrie grønnsaker

Forvarm ovnen til 180° over- og undervarme.

Bland kesam, hvetemel, bakepulver og salt til en fast deig. Rull ut og lag fire små rundstykker. Pensle med egg og strø valmuefrø over. Stek i ovnen i 25–30 minutter. Avkjøl og server med ost, skinke og grønnsaker.

Flere muligheter!

Bruk cottage cheese i stedet for kesam – det gir ekstra proteiner og god konsistens.



«Snickers»-ispinner

Sunnere ispinner med smak av Snickers – perfekt som snack eller dessert.

3 porsjoner

80 g YT proteinyoghurt
50 g peanøttsmør
1 ss Sukrin-sirup (ev. honning eller annen søtning)
10 g peanøtter, grovhakket
40 g mørk sjokolade

Rør sammen yoghurt, peanøttsmør og sirup. Form tre flate rundinger på bakepapir, strø over peanøtter og sett en ispinne i hver. Frys i 2–3 timer.

Smelt sjokolade og dypp ispinnene i sjokoladen før servering.

Lag flere!

Oppbevar ispinnene i fryseren og ta dem frem når søtsuget melder seg.

ENKLE KAKER I LANGPANNE

Saftige fristelser

Langpannekaker er en stor favoritt hos de fleste. Det er en enkel måte å lage noe godt på til mange. Her får du noen deilige varianter som helt sikkert blir en suksess hos både store og små.

OPPSKRIFTER: ANITA BAKKER, LISE MARI STANG-JACOBSEN, KERSTIN SVENSSON OG HANNE BUXRUD

FOTO: SVEIN BRIMI, ANDERS NORRSELL, LISE MARI STANG-JACOBSEN OG HANNE BUXRUD



Frys ned!

Langpannekaker er godt egnet til å fryse ned, men det kan være lurt å vente med smørkremen til kaken er tint og skal spises.

Langpannekake med smørkrem

Den lyse, silkemyke kremen på toppen av kaken gjør dette til en favoritt.

ca. 20 stk.

2½ dl hvetemel
3 dl sukker
1 dl bakekakao
1 ss vaniljesukker
1 ts bakepulver
1 ts natron
½ ts salt
1 dl smør
1½ dl kefir
3 egg

SMØRKREM:

250 g smør, romtemperert
100 g kakao
1 dl helmelk
ca. 800 g melis

Pynt:

daimkuler eller strøssel

Bland mel, sukker, kakaopulver, vaniljesukker, bakepulver, natron og salt i en bolle. Smelt smør og ha det i med kefir. Bland godt med de tørre ingrediensene. Tilsett ett og ett egg av gangen, og rør godt mellom hvert egg.

Kle en liten langpanne, 30 x 22 cm, med bakepapir og ev. smør den. Hell røren over i formen og stek på 180° i ca. 35 minutter. La kaken avkjøles helt.

Rør sammen ingrediensene til smørkremen til en glatt og myk krem. Smør kremen over den avkjølte kaken.

Dryss på daimkuler eller kakestrøssel.

Sjokoladekake med banan

Banan tilfører både sødme og saftighet i denne deilige, litt sunnere, sjokoladekaken.

1 liten langpanne

250 g hvetemel
50 g kakao
2 ts bakepulver
2 ts natron
150 g sukker, ev. sukrin
3 godt modne store bananer
2 egg
1½ dl melk
1 dl olje
1 dl varm kaffe

TOPPING:

200 g vaniljekesam
Friske bær til servering

Kle en liten langpanne, 30 x 20, med bakepapir.

Bland hvetemel, kakao, bakepulver, natron og sukker i en bolle. Mos bananene med en gaffel. Rør sammen most banan, egg, melk og olje. Hell det våte i det tørre og rør sammen til en glatt røre. Hell i

varm kaffe til slutt og rør godt inn.

Ha deigen i langpannen og stek midt i ovnen på 180° i ca. 30 minutter. Avkjøl på rist.

Pynt med vaniljekesam og friske bær rett før servering eller serverer det ved siden av.

SØTERE UTEN SUKKER

Du kan erstatte sukkeret med samme mengde sukrin eller bruke annen søtning om du foretrekker. Bananene tilfører naturlig sødme, så det går også an å redusere sukkermengden med opptil en tredjedel uten at kaken mister smaken.





Ekstra triks

Skjær i kaken i stykker med en varm kniv så sprekker ikke sjokoladen så lett. Dulce de leche fås kjøpt på større dagligvarebutikker og i noen import-butikker. Du kan også lage den selv ved å koke en uåpnet boks søtet kondensert melk i en gryte med vann i 2–3 timer. Pass på at boksen hele tiden er dekket av vann.

Snickerskake

Rikelig med sjokolade, peanøtter og karamell blir en overdådig fest av en kake.

1 liten langpanne

300 g smør
5 dl brunt sukker
2 dl kakao
2 dl hvetemel
2 ss vaniljesukker
1 krm salt
4 egg

FYLL:

200 g mini-marshmallows
1 boks dulce de leche
(karamellisert melk)
175 g salte peanøtter

PYNT:

300 g mørk sjokolade
1 dl hakket salte peanøtter
minimarshmallows

Smelt smør i en kjele. Bland sukker, kakao, mel, vaniljesukker og salt i en bolle. Rør inn smeltet smør og egg, og bland godt til en jevn røre. Hell røren i bakepapirkledd form, 20 x 30 cm, og stek litt under midten i ovnen ved 175° i 20 minutter. Ta ut formen og strø over marshmallows. Stek i 10 minutter til. La kaken avkjøles.

Bland dulce de leche og peanøtter, og bre over kaken. Smelt sjokoladen over vannbad og bre over kaken. Strø over peanøtter og la sjokoladen stivne. Skjær i ruter.

Eplekake med dadler

En deilig og saftig eplekake som holder seg saftig og deilig flere dager i kjøleskapet.

1 stor langpanne

250 g dadler
5 dl eplejuice
8–12 epler
700 g hvetemel
4 dl sukker
4 ts bakepulver
2 ts kanel
1 ts muskat
½ ts salt
200 g meierismør
4 egg

TIL SERVERING:

vaniljeis, pisket krem eller
vaniljekesam

Fjern stein fra dadlene og hakk dadlene grovt. Kok opp eplejuice og hell over dadlene. La stå 15–30 minutter, alt ettersom hvor harde de er. De skal bli bløte.

Skrell og del epler i biter. Ha mel, sukker, bakepulver, kanel, muskat og salt i en stor bakebolle. Smelt smør og bland inn i daddeljuicen. Pisk egg i en liten bolle. Hell daddelblandingen over i det tørre sammen med eggene. Vend alt godt inn til blandet. Røren er som tykk grøt. Vend inn det meste av eplebitene, spar noen til å legge på toppen til slutt. Fordel røren på bakepapir i langpannen, 30 x 40 cm, ha over resten av eplebitene og stek kaken ved 170° midt i ovnen, ca. 50–60 minutter, til gyllen og gjennomstekt.

Kaken kan avkjøles helt eller spises lun.

EKSTRA SAFTIG

Eplejuice, epler og dadler gjør dette til en saftig kake som er godt egnet til å fryse.



ENKEL KAKE I EN FEI

Brownie er blant de virkelig raske kakene og en favoritt hos både små og store.



Brownie med topping

Her er luksusvarianten av brownie laget med ekte mørk sjokolade og kremfløte.

Langpanne 30 x 40 cm

TOPPING:

300 g mørk sjokolade
1½ dl kremfløte
10 g smør

KAKEBUNN:

350 g smør
200 g mørk sjokolade, hakket
6 egg
5 dl sukker
1 ss vaniljesukker
1 ts salt
2 dl hvetemel
3 dl kakao

PYNT:

friske bær

Topping: Hakk sjokoladen fint og legg den i en skål. Kok opp fløte og smør og hell over sjokoladen. La stå i 5 minutter og rør deretter til en jevn masse. La det stå i romtemperatur et par timer til det tykner.

Kakebunn: Smelt smør og sjokolade i en kjele under omrøring. Visp egg og sukker luftig. Vend inn sjokoladesmøret. Sikt inn vaniljesukker, salt, mel og

kakao og rør forsiktig til en jevn røre. Hell røren i bakepapirkledd langpanne. Stek kaken i nedre delen av ovnen ved 175° i 25 minutter.

Avkjøl kaken før du brer over glasuren. Del den opp i biter og pynt gjerne med bær før servering.

I salg nå!

Familien

JULEIDEER

100
sider

**GAVER
& PYNT**

*du kan
lage selv* ★

**51
FLOTTE
OPPSKRIFTER**

JASMIN-
HEKLING
*Trinn for
trinn*

♦ STRIKK ♦ HEKLING ♦ LAPPESØM ♦ BRODERIER ♦ HOBBY ♦



**Bestill på SMS!
SEND FJUL25
TIL 2205**

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

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

Håndarbeid & ideer

NR. 22 - 24. OKTOBER 2025



INNHold

- | | | | |
|----|------------------------------|----|--|
| 34 | Jakke på tykke pinner | 58 | Go'genser til hele familien |
| 36 | Herlig høstgenser | 62 | Nålepute i en fei |
| 39 | Jærbu-genser | 64 | Koselig og hjemmelaget - pledd, lue og kosedyr |
| 42 | Varme sokker | 68 | Åses lune hjørne |
| 44 | Pent og pyntelig til hjemmet | | |
| 55 | Barnevotten Ulla | | |

28
SIDER



Familien



På tykke pinner

En kjappstrikket og chunky kardigan
som luner godt når kulda setter inn.

DESIGN: CLAIRE KING OVERSETTELSE OG TILRETTELEGGING: BENTE PRESTERUD FOTO: IMMEDIATE MEDIA

JAKKE

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

Passer brystvidde 71 (76-86) 86-91
(96-107) 112-122 (127-137) 142-152
cm

Plaggets mål:

Overvidde: 77 (92) 99,5 (114,5) 129,5
(144,5) 159,5 cm

Hel lengde: 64 (64) 64 (69) 69 (69) 69
cm

Ermelengde: 48 (47) 46 (44) 43 (41)
38 cm

Garn: Drops Snow (100 % ull, 50 g =
ca. 50 meter) og Drops Sky (74 %
alpaka, 18 % polyamid, 8 % ull, 50 g
= ca. 190 meter)

Garmengde/farge:

Snow Karri (nr. 85) 500 (550) 550

(650) 700 (750) 800 g

Sky Karri (nr. 17) 150 (150) 150 (200)

200 (200) 250 g

Jakken strikkes med dobbel tråd, en
tråd av hver kvalitet

Veil. pinner: Rundp nr. 10 og 12, og
ermep nr. 10

Strikkefasthet: 8 m x 12 p mønster
på p nr. 12 med 1 tråd av hver kvali-
tet = 10 x 10 cm

Info om garnet: garnstudio.no



FRAMGANGSMÅTE

Bolen strikkes nedenfra og opp. Ved ermehullshøyde deles arbeidet til bakstykke og forstykker, og hver del strikkes ferdig for seg. Det strikkes opp masker rundt ermehullet, og ermet strikkes rundt, ovenfra og ned. Kragen strikkes til slutt.

FOR- OG BAKSTYKKE

Legg opp 57 (69) 75 (87) 99 (111) 123 m på rundp nr. 10 med 1 tråd av hver kvalitet. Strikk 8 p vrbord 1 r, 1 vr, fram og tilbake. Bytt til rundp nr. 12. Strikk mønster slik:

1. p (= vrangen): Strikk 3 vr, 3 r til det gjenstår 3 m, strikk 3 vr.

2. p (= retten): Strikk r.

Gjenta 1.-2. p ytterligere 18 ggr, og strikk 1. p 1 gang til.

På neste p (= retten) felles til ermehull i sidene slik: Strikk 9 (12) 12 (15) 18 (21) 24 r (= høyre forstykke), fell av 3 m, strikk 33 (39) 45 (51) 57 (63) 69 r (= bakstykke), fell av 3 m, og strikk 9 (12) 12 (15) 18 (21) 24 r (= venstre forstykke). Hver del strikkes ferdig for seg.

FORSTYKKER

Fortsett i mønster i ytterligere 30 (30) 30 (36) 36 (36) 36 p. Sett m på en tråd.

BAKSTYKKET

Fortsett i mønster i ytterligere 30 (30) 30 (36) 36 (36) 36 p – på siste p felles de midterste 15 (15) 21 (21) 21 (21) 21 m av til hals.

MONTERING

Mask sm på skuldrene.

ERMER

Bruk rundp nr. 12 og 1 tråd av hver kvalitet. Strikk opp 36 (36) 36 (42) 42 (42) 42 m rundt ermehullet, beg og slutt midt under ermet. Strikk rundt i mønster slik:

1. omg: Strikk 3 r, 3 vr ut omg.

2. omg: Strikk r.

Gjenta 1.-2. omg 2 ggr til.

7. omg (felle-omg): Strikk 1 r, 2 vridd r sm, strikk mønster til det gjenstår 3 m, strikk 2 r sm, 1 r (= 2 m felt).

8. omg: Strikk r.

9.-10. omg: Som 1.-2. omg.

Gjenta 7.-10. omg ytterligere 5 ggr = 24 (24) 24 (30) 30 (30) 30 m.

Strikk til ermet måler 38 (37) 36 (34) 33 (31) 28 cm. Bytt til liten rundp eller ermep nr. 10. Strikk 1 omg r, deretter 10 omg vr-bord 1 r, 1 vr. Fell av.

FORKANTER

Bruk rundp nr. 10 og 1 tråd av hver kvalitet. Strikk opp fra retten: 53 (53) 53 (57) 57 (57) 57 m langs høyre forkant, 15 (15) 21 (21) 21 (21) 21 m langs nakken bak, og 53 (53) 53 (57) 57 (57) 57 m langs venstre forkant = 121 (121) 127 (135) 135 (135) 135 m.

Strikk 8 p vrbord 1 vr, 1 r. Fell av i vrbord.

Fest tråder.

GARNMULIGHETER

Vi anbefaler her et annet garn enn originalt, så uttrykket vil muligens vike noe fra bildet.

Genseren er opprinnelig strikket i garnet World of Wool Chubbs (100 % merino, 100 g = ca. 65 meter). Det kan bestilles på nett fra Storbritannia. Da trenger du 700 (800) 800 (1000) 1000 (1100) 1200 g mustard (nr. 21) og strikker med enkel tråd.

Info om garnet:

www.worldofwool.co.uk

Herlig høstgenser

Lun genser i varme farger i islandsk ull.

DESIGN: VÉDÍS JÓNSDÓTTIR FOTO: ISTEK OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

VESTUR GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (2XL)

Overvidde: 90 (100) 107 (111) 118 (125) cm

Lengde bol til ermehull: 40 (41) 42 (43) 44 (45) cm

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

Garn: Álafosslopi fra Istex (100 % islandsk ull, 100 g = ca. 100 m)

Garnmengde:

Frg A: Amber (nr. 9971) 5 (5) 6 (6) 7 (7) nøster

Frg B: Ecrú (nr. 9972) 2 (2) 2 (2) 2 (2) nøster

Frg C: Golden (nr. 9964) 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Frg D: Teal (nr. 9967) 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Frg E: Denim (nr. 0010) 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Frg F: Ruby red (nr. 9962) 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 4½ og 6 (40 og 80 cm)

Strikkefasthet: 13 m og 18 p glattstrikk på p nr. 6 = 10 x 10 cm

Garninfo: birgisdottir.no



STRIKKEINFO

Bol og ermer strikkes rundt nedenfra og opp til ermehullene. Deretter settes alle deler sammen og bærestykket strikkes rundt. Omg beg på venstre side av bolen. På bærestykket beg omg på venstre side av bakstykket ved sammenføring med ermet.

BOL

Legg løst opp 116 (124) 132 (144) 152 (160) m med frg A på rundp nr. 4½. Strikk 2 r, 2 vr rundt i 6 cm. Bytt til rundp nr. 6 og øk 2 (3) 3 (0) 1 (2) m jevnt fordelt = 118 (127) 135 (144) 153 (162) m. Strikk glattstrikk til arb måler 40 (41) 42 (43) 44 (45) cm. Ikke strikk de siste 4 (5) 5 (5) 6 (7) m på omg. Sett arb til side og strikk ermene.

ERMER

Legg løst opp 32 (32) 36 (36) 38 (38) m med frg D på strømpep nr. 4½. Strikk 2 r, 2 vr rundt i 3 cm. Bytt til strømpep nr. 6. Strikk 1 omg glattstrikk og øk 3 (3) 6 (6) 4 (4) m jevnt fordelt = 35 (35) 42 (42) 42 (42) m. Strikk mønster etter diagr 1

og fortsett med frg A. Øk 1 m etter første m og 1 m før siste m på omg, deretter hver 9. (8.) 9. (8.) 7. (6.) omg totalt 6 (7) 6 (7) 9 (10) ggr = 47 (49) 54 (56) 60 (62) m. Strikk til ermet måler 44 (45) 46 (47) 48 (49) cm. Sett 8 (9) 9 (10) 12 (13) m under ermet på en hjelpep = 39 (40) 45 (46) 48 (49) m. Strikk det andre ermet likt.

BÆRESTYKKE

Sett sammen bol og ermer med frg A på rundp nr. 6. Sett de siste 4 (5) 5 (5) 6 (7) m og første 4 (4) 4 (5) 6 (6) m på omg på bolen på en hjelpep til ermehull. Strikk 39 (40) 45 (46) 48 (49) m over første erme. Strikk 51 (55) 59 (62) 65 (68) m over forstykket. Sett neste 8 (9) 9 (10) 12 (13) m fra bolen på en hjelpep til ermehull. Strikk 39 (40) 45 (46) 48 (49) m over andre erme. Strikk 51 (54) 58 (62) 64 (68) m over bakstykket = 180 (189) 207 (216) 225 (234) m. Strikk mønster og fellinger som vist i diagr 2. Bytt til kortere rundp etter hvert. Når diagr er ferdig, gjenstår 60 (63) 69 (72) 75 (78) m.





HALSKANT

Bytt til rundp nr. 4½ og fortsett med frg E. Strikk 1 omg og fell jevnt fordelt 4 (7) 13 (12) 15 (18) m = 56 (56) 56 (60) 60 (60) m. Strikk 2 r, 2 vr rundt i 6 cm. Bytt til frg D og strikk 3 cm i vrbord. Plasser en markør i de 2 midterste vr m midt foran til snoren. Strikk vrbord til du har: 2 r, 2 vr (markør), 2 r, strikk deretter 2 r sm, 1 kast, 2 vr, 1 kast, ta 1 m løs av, 1 r, løft den løse m over. Strikk vrbord ut omg. Strikk 2 omg glattstrikk og fell løst av med vr m.

MONTERING

Sy sm m under ermene. Fest løse tråder. Brett ned 3 cm av halskanten utover og sy til med frg D med attersting. Strekk lett i kanten mens du syr, slik at halsen glir lett over hodet. Vask plagget for hånd i lunkent vann og tørk flatt i rette mål.

SNOR

Klipp for tråder à 2,5 m i frg E og tvinn dem sammen til ca. 1 m. Tre snoren gjennom hullene, fest endene og klipp til.

Tegnforklaring

	= A 9971
	= B 9972
	= C 9964
	= D 9967
	= E 0010
	= F 9962
	= 2 r sm
	= ingen m

Diagram 2 - bærestykke

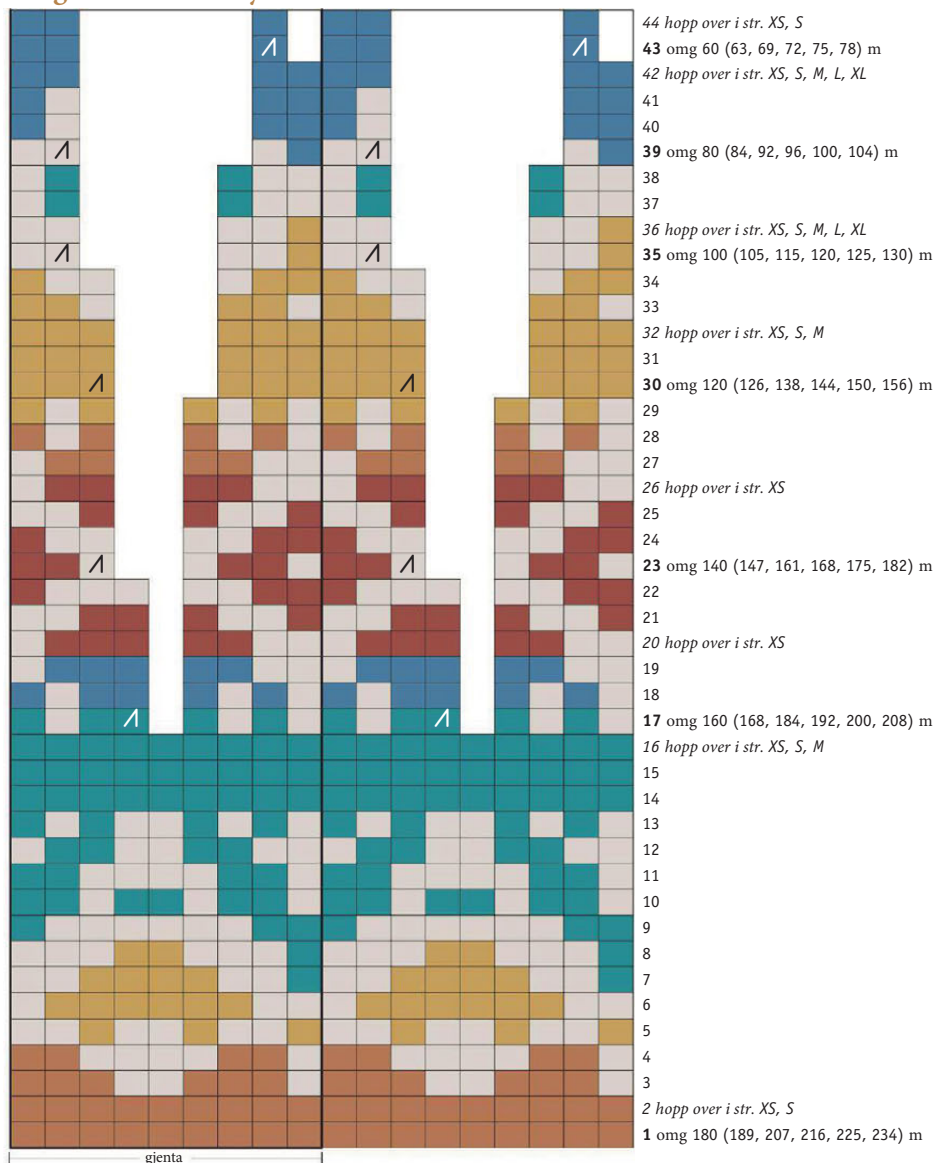
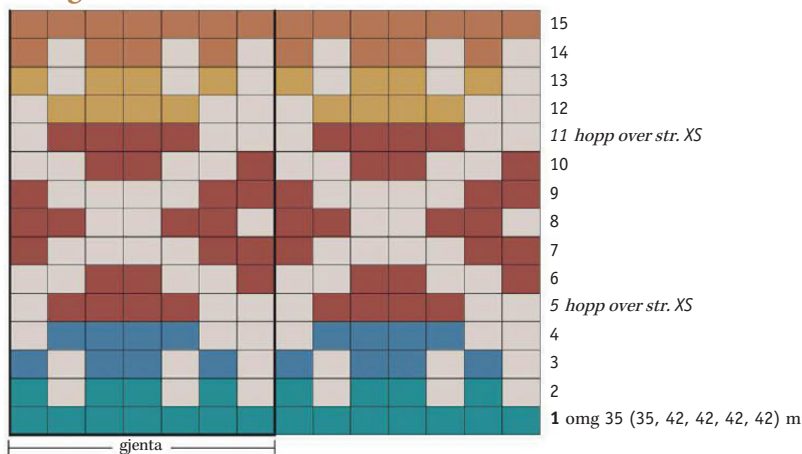


Diagram 1 - ermer



Jærbu- genser

Delikat genser med flotte fletter
strikket i et supermykt garn.

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





JÆRBU GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Overvidde: 101 (109) 117 (125) 133 (141) cm

Hel lengde: 55 (56) 57 (58) 60 (62) cm

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

Garn: Viking Alpaca Bris fra Viking Garn (60 % babyalpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon, 50 g = ca. 150 m)

Garnmengde: Naturhvit nr. 302 (ev. pudderrosa nr. 363): 7 (7) 8 (8) 9 (10) nøster

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

Strikkefasthet: 15 m glattstrikk på p nr. 6 = 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2519-2 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

BOLEN

Legg opp 152 (164) 176 (188) 200 (212) m på rundp nr. 5. Strikk 3 omg vr, 1 omg glattstrikk, deretter vrbord rundt 2 r, 2 vr i ca. 5 cm, 1 omg glattstrikk og avslutt med 3 omg vr. Sett et merke i hver side med 76 (82) 88 (94) 100 (106) m til hver del. Skift til rundp nr. 6 og strikk 1 omg glattstrikk. Strikk deretter: *6 (7) 9 (12) 14 (17) m glattstrikk, mønster A over 13 m og øk som vist i diagr (= 22 m mønster A), 2 (4) 5 (5) 6 (6) m glattstrikk, mønster B over 10 m og øk som vist i diagr (= 14 m mønster B), mønster C over 14 m og øk som vist i diagr (= 20 m mønster C), mønster B over 10 m og øk som vist i diagr (= 14 m mønster B), 2 (4) 5 (5) 6 (6) m glattstrikk, mønster A over 13 m og øk som vist i diagr (= 22 m mønster A), 6 (7) 9 (12) 14 (17) m glattstrikk*. Gjenta fra * til * på bakstykket = 216 (228) 240 (252) 264 (276) m totalt, 108 (114) 120 (126) 132 (138) m til hver del. Fortsett rundt etter denne inndelingen. Når arb måler ca. 34 (34) 34 (34) 35 (36) cm, fell 10 (12) 14 (16) 16 (16) m i hver side for ermehull (= 5 (6) 7 (8) 8 (8) m på hver side av merket). NB: Del slik at det alltid flettes fra retten. Strikk hver del ferdig for seg.

BAKSTYKKET

Fortsett frem og tilbake med samme inndeling til arb måler ca. 55 (56) 57 (58) 60 (62) cm. På siste p felles som vist øverst i diagr. Det er nå 66 (70) 74 (78)

84 (90) m på p. Fell av 18 (20) 21 (23) 25 (28) m på hver skulder og sett de 30 (30) 32 (32) 34 (34) midterste m på en hjelpep til hals.

FORSTYKKET

Strikkes som bakstykket, men når arb måler ca. 47 (48) 48 (49) 50 (52) cm, fell m som ble økt i mønster C (= 14 m mønster C). Sett deretter de 14 midterste m på en hjelpep til halsåpning og strikk hver side ferdig for seg. Fell på halssiden: 5 m 1 gang, 3 m 1 gang, 2 m 1 (1) 1 (1) 2 (2) ganger og 1 m 1 (1) 2 (2) 2 (2) ganger. Strikk til forstykket er like langt som bakstykket. Strikk den andre siden på samme måte.

ERMER

Legg opp 28 (32) 32 (36) 36 (40) m på strømpep nr. 5. Strikk 3 omg vr, 1 omg glattstrikk, deretter vrbord rundt 2 r, 2 vr i ca. 5 cm, 1 omg glattstrikk og avslutt med 3 omg vr. Skift til strømpep nr. 6. Strikk 1 omg glattstrikk og øk jevnt til 32 (37) 37 (42) 42 (47) m. Sett et merke midt under ermet og strikk neste omg slik: 1 vr, mønster D over 30 (35) 35 (40) 40 (45) m og øk som vist i diagr (= 48 (56) 56 (64) 64 (72) m mønster D), avslutt med 1 vr. Fortsett rundt, samtidig som det økes 1 m på hver side av de 2 vr m ca. hver 1 (1) 1 (1½) 1½ (1½) cm til det er 98 (106) 106 (114) 114 (122) m i omg. De nye m strikkes r og tas inn i mønster D når det er nok m. Når ermet måler ca. 40 (40) 41 (42) 43 (44) cm, del arb midt under og strikk videre frem og tilbake. NB: Del slik at det alltid flettes fra retten. Strikk til ermet måler ca. 44 (45) 46 (47) 48 (49) cm. På siste p felles som vist i diagr = 62 (67) 67 (72) 72 (77) m. Fell av.

MONTERING

Sy sammen de 18 (20) 21 (23) 25 (28) m på hver skulder.

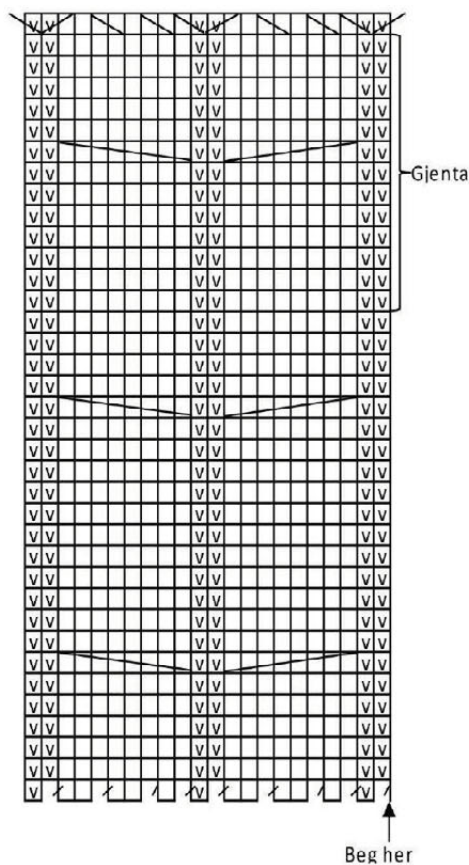
HALSKANT

Beg på høyre skulder. Strikk med p nr. 5 opp 30 (30) 32 (32) 34 (34) m fra bakstykket, ca. 17 (17) 19 (19) 21 (21) m langs venstre halsfelling, 14 m fra hjelpep foran og ca. 17 (17) 19 (19) 21 (21) m langs høyre halsfelling = 78 (78) 84 (84) 90 (90) m. Strikk 8 cm glattstrikk rundt (= rullekant). Fell av.

MONTERING

Sy i ermene. Sy splitten øverst på ermene til de felte m på for- og bakstykket. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Mønster A



□ = Rett på retten, vrang på vrangen

◻ = Vrang på retten, rett på vrangen

◻ = Øk 1 m

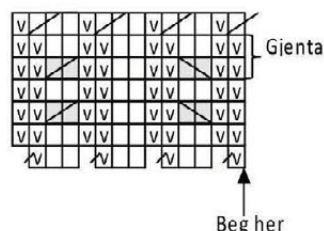
 = Sett 4 m på hi p bak arbeidet.
Strikk 4 m rett, så m fra hi p rett.

 = Sett 4 m på hi p foran arbeidet.
Strikk 4 m rett, så m fra hi p rett.

◻ = 2 m rett sammen

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

Mønster B



◻ = Vrang på retten, rett på vrangen

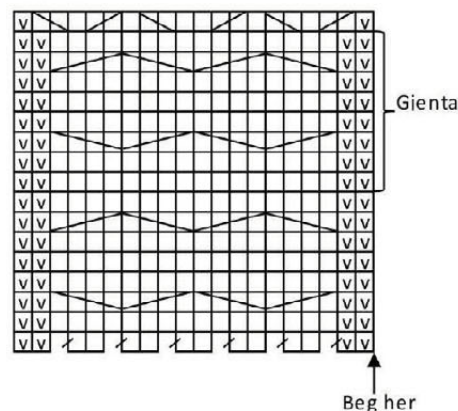
□ = Rett på retten, vrang på vrangen

◻ = Øk 1 m

◻ = Strikk den andre m rett **bak** den første m.
deretter den første m rett.◻ = Strikk den andre m rett **foran** den første m.
deretter den første m rett.

◻ = 2 m rett sammen

Mønster C



◻ = Vrang fra retten, rett fra vrangen

□ = Rett fra retten, vrang fra vrangen

◻ = Øk 1 m

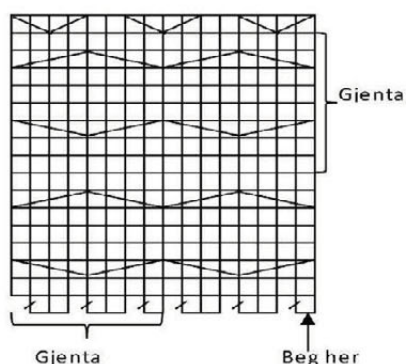
 = Sett 2 m på hi p bak arbeidet.
Strikk 2 m rett, så m fra hi p rett.

 = Sett 2 m på hi p foran arbeidet.
Strikk 2 m rett, så m fra hi p rett.

◻ = 2 m rett sammen

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

Mønster D



□ = Rett fra retten, vrang fra vrangen

◻ = Øk 1 m

 = Sett 2 m på hi p bak arbeidet.
Strikk 2 m rett, så m fra hi p rett.

 = Sett 2 m på hi p foran arbeidet.
Strikk 2 m rett, så m fra hi p rett.

◻ = 2 m rett sammen

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

Varme sokker

Disse vakre sokkene i myk ull blir deilig
å ha utover i vintersesongen.

DESIGN: ANNE-KIRSTI ESPENES / HOUSE OF YARN FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

FJELLFIOL ANKELSOKKER

Størrelser: Skostr. 38–40

Garn: Natural Lanolin Woolf fra Dale Gran/House of Yarn (100 % ren ny ull, 50 g = ca. 100 m)

Garnforbruk:

Mørk grå melert (nr. 1419) 2 nøster
Ubleket hvit (nr. 1432) 1 nøste

Veil. pinner: Strømpep nr. 3 og 3,5

Strikkefasthet: 24 m glattstrikk med mønster på p nr. 3,5 = 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift 368-07 og garnet fås hos strikkeshjelp@houseofyarn.no

SKAFT

Legg opp 54 m med mørk grå melert på strømpep nr. 3 og strikk 12 omg vrdbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 3,5 og strikk mønster etter diagr A (= baksiden av sokken) og etter diagr B (= framsiden av sokken) til arb måler 13 cm.

HÆL

Strikk 22 p glattstrikk fram og tilbake med mørk grå melert over de 27 m som hører til diagr A. Fell slik: (1. p = retten) Sett et merke i den midterste m = midtm. Strikk 2 m forbi midtm, strikk 2 m r sm og 1 r. Snu og strikk 2 m forbi midtm, strikk 2 vr sm, 1 vr. Snu og strikk til m før «hullet», strikk m før og etter «hullet» r sm, 1 r. Snu, strikk til m før hullet, strikk 2 vr sm, 1 vr. Snu og fortsett slik til alle m utenfor «hullet» er strikket. Strikk opp 11 m med mørk grå melert på hver side av hælen. Fordel dem på 2 p og strikk videre rundt etter diagr A og B som før. De nye m på hver side av hælen strikkes etterhvert med i diagr A, og det skal fortsatt være 1 m i halvbleket hvit ytterst i hver side av mønsteret. Det kan være lurt å strikke de nye m vridd r på 1. omg. Fell 1 m på hver side av diagr A på hver 3. omg slik: Ta 1. m (halvbleket hvit) løs av, strikk 2. m i halvbleket hvit, trekk den løse m over, strikk mønster som vist til det gjenstår 2 m av mønster A, strikk 2 m r

sm med halvbleket hvit. Gjenta fellingene (på hver 3. omg) til det gjenstår 54 m.

FOT

Strikk til foten måler 21 cm eller til ønsket lengde.

TÅFELLING

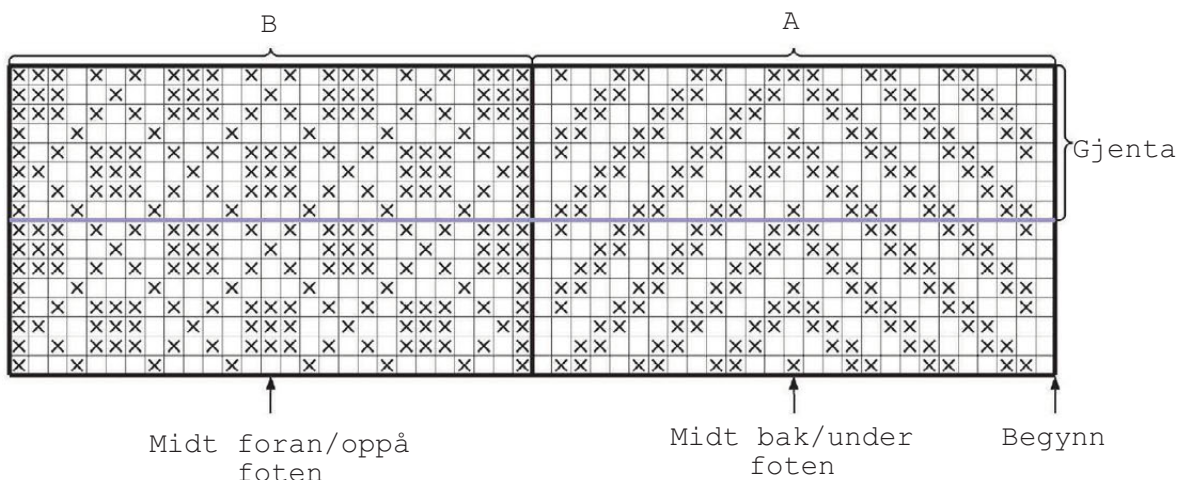
Strikk glattstrikk rundt med mørk grå melert og strikk 1 omg uten å felle.

Sett et merke i hver side. Det blir 2 p med 13 m og 2 p med 14 m. Neste omg felles slik:

1. og 3. p: Strikk 1 r, ta 1 m løs av, strikk 1 r, trekk den løs m over, strikk ut p.

2. og 4. p: Strikk til 3 m gjenstår, strikk 2 m r sm, 1 r.

Gjenta fellingene på hver 2. omg til det gjenstår 22 m. Videre felles det på hver omg til det gjenstår 10 m. Klipp av garnet, trekk tråden gjennom m og fest den godt. Strikk den andre sokken på samme måte.





Pent og pyntlig

Pynt opp med søt løper og gardinkappe som sier jul på elegant vis.
Er du nybegynner, kan du hekle et enkelt sideoppheng med hjerter først.

DESIGN: UNNI TORSVIK STYLING: JAN GUNNAR SVENSON FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

LØPER MED ENGLEDANS

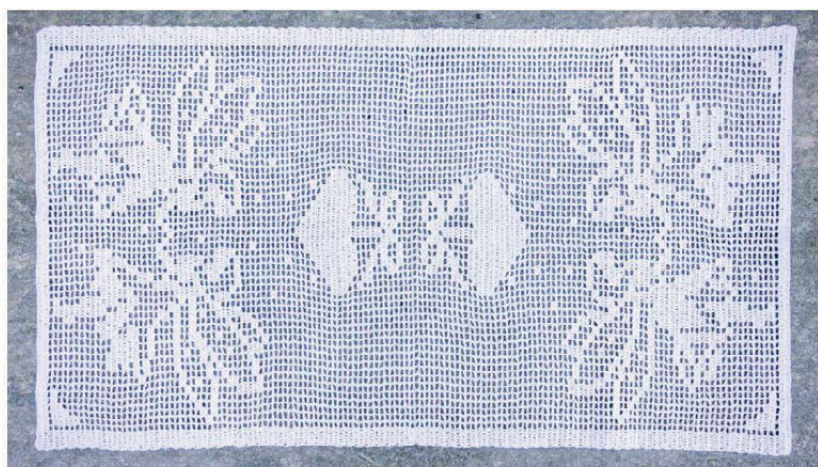
Størrelse: ca. 44 x 79 cm

Materialer: Nelly 12/4 fra Solberg
Spinneri

Garnmengde: Hvit (nr. 1002) 3 stk.

Heklenål: Nr. 1,5

Hekleinfo: Løperen hekles fra midten og ut til hver side. Når den ene delen er heklet, begynner du på 1. rad og hekler motsatt side



LØPER

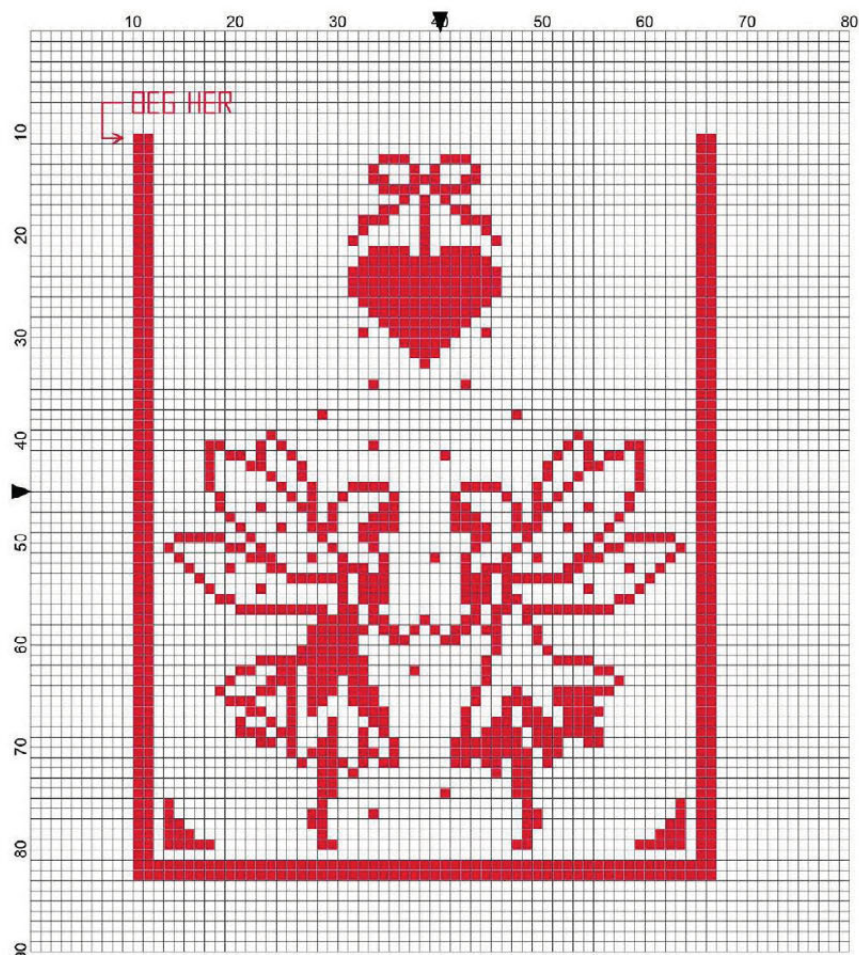
Legg opp 174 lm.

1. rad: Stikk nålen ned i 4. lm fra nålen og videre 1 st i hver av de neste 5 lm, *2 lm, hopp over 2 lm, 1 st i neste lm*, gjenta fra *-* 52 ggr til, 1 st i hver av de neste 6 lm.

Dette er 1. rad på diagrammet.

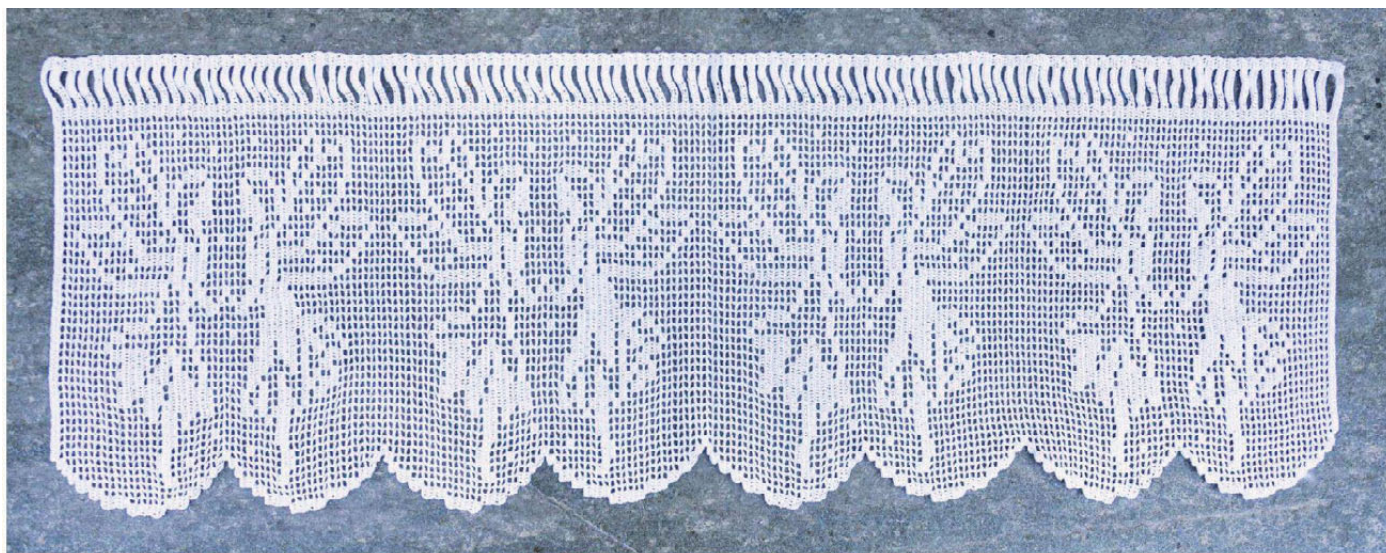
Hekle videre etter diagr fra 2. rad.

Snu hver rad med 3 lm (= 1. st).



Start nå ...
... og bli ferdig
til jul.





GARDIN MED ENGLDANS

Størrelse: 40 x 114 cm.

Materialer: Nelly fra Solberg Spinneri

Garnmengde: Hvit (nr: 1002) 3 nøster

Heklenål: Nr. 1,5



GARDIN

Legg opp 144 lm.

1. rad: Stikk nålen ned i 4. lm fra nålen og hekle 1 st, videre 1 st i hver av de neste lm, (i alt 142 st).

2. rad: 3 lm, 1 st i hver av de neste 3 st, 14 lm, hopp over 14 st, 1 st i hver av de neste 4 st, *2 lm, hopp over 2 st, 1 st i st*, gjenta fra *-* 39 ggr til, 1 st i hver av de neste 3 st, 1 dst i samme m som siste st, 1 dst i nederste ledd av den siste m du heklet, 1 dst i nederste ledd av den siste m du heklet (= økt 1 rute).
3. rad: 5 lm, 1 st i 4. lm fra nålen, 1 st i 5 lm fra nålen, 1 st i hver av de neste 4 m, *2 lm, hopp over 2 st, 1 st i st* gjenta fra *-* 40 ggr til, 1 st i hver av de neste 3 st, 14 st om lmbuen av 14 lm, 1 st i hver av de neste 4 st. Hekle videre etter diagrammet fra 4. rad. I den rette kanten snur du hver rad med 3 lm (= 1 st).

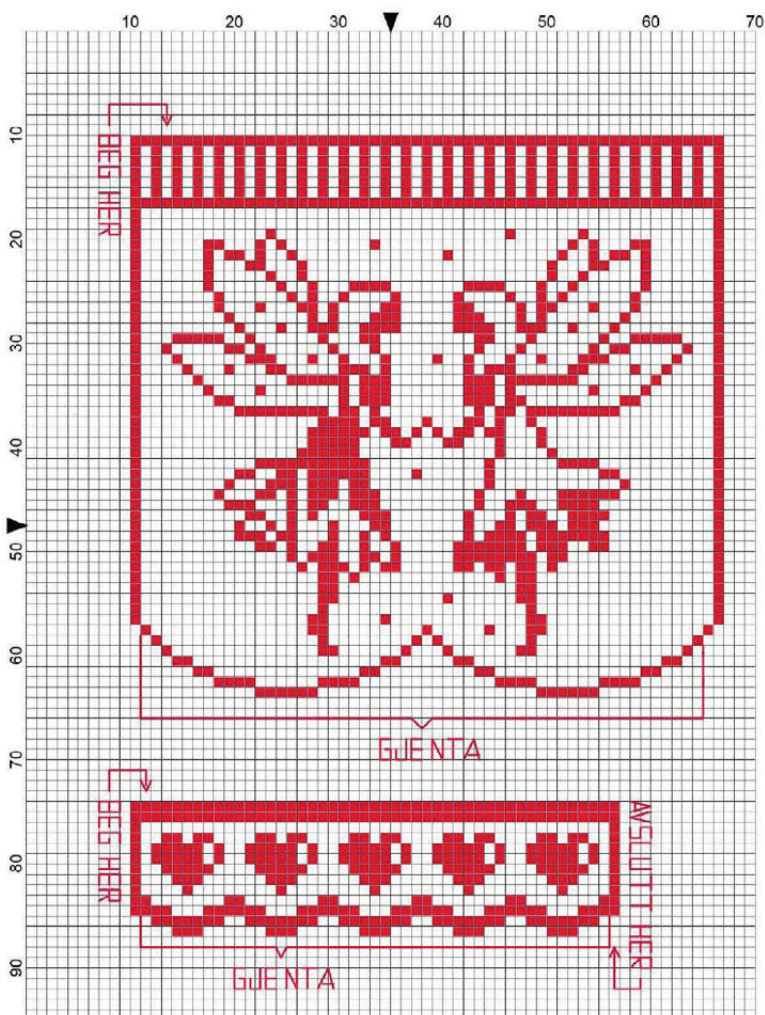
Avslutt med 142 st på siste rad av diagrammet istedenfor åpne ruter (lik 1. rad).

GARDIN SIDEOPPHENG

Legg opp 36 lm.

Beg. i 4 lm fra nålen og hekle 1 st i hver av de neste lm. (i alt 34 st). Hekle videre etter diagrammet fra 2 rad. Avslutt som vist i diagrammet.

Montering: Hekle første og siste rad sammen med 1 kjm og videre en hempe av 15 lm, avslutt med 1 kjm i kjm. Klipp tråden og fest den.



Familiens kryssord

Hyggekryss

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Når du har løst kryssordene, kan du skrive inn løsningsgatene på kupongen bakerst i kryssordheftet og sende den inn. Da blir du med i trekningen om premien, der du kan velge mellom en ting eller 10 lodd. Du kan også sende inn løsningsgatene på www.kryssord.no/familien eller på sms «XFAM + løsningsgater» til **2205** (kr 5,- pr melding).

Vanskelighetsgrad på kryssordene:

* LETT ** MIDDELS *** VANSKELIG

Napp ut!



VINN «Kryssord-koppen 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 til!



	JAFSE	RASENDE	ART. DEN GANG	↓	SLUKE	VÆRE LEI SEG	REKLAME	EKSPLØ- DERE RETNING							TULLE MØTES				
															REDSKAP			SPRE	
															BRÅK				
NORD- MANN				TUR				IKKE OPP						KON- TROLL					
				BESITTE				TRENE						UNGDOM					
MILLI- METER OPP- DRETT			DENNE VEIEN				KRISE				LAGE ØST					SATTE TIL LIVS			HEKTER
			HIKSTER				KRYPE				LAND					SOVE			
↳		TONE			FERDES			GAGN					SUSS				TRYGLET		
		IDOL			AV GÅRDE			HOVED- STAD					SIER KUA				BOB- KJØRER		
VÆRE GOD FOR				PLATE						KJÆRLIG- HETSGUD					BAJAS				
				STOR- MAKT						MÅPE					1000 GRAM				
IKKE TALE	VIN- RÅVARE					ART.		SETER						BOBLER					
	TEMPO					EST		SMERTE						MORENE					
↳			HVITT DEKKE				LUFT- SEILAS					SJENERE						KÅRE	
			SÅ				AVKROK					VASK							
DYR					BIHUS					BUTIKK					KRØLL				
					INN- HØSTING					BEGER					FORBY				
SKUR	KNISE			GUTTE- NAV				PAVE						FASE			TRYGG		
	USIKKER			GRUS				ODDE						KREMT			TRAFIKK		
↳		TYVERI				LITEN ÅPEN BÅT					SUPPE- HUE					BLANDE			
		OS				IKKE MIN					FAST					KROPPS- DEL			
ANNEN- KLASSES								TIDLI- GERE				BOK- STAYER							
								TALL				PARTI							
KORT					YTELSE									LINJERE					
VONDT				MOT					SIRKUS- ARTIST										

«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 «Kryssordkoppn 2025»!

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

[illegible]

Familiekryss**

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 «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!

eller velg
10
Flaxlodd

SPED-BARN GRANNER	POST-GEBYR BITRE	STØTTE-ANDE- FUGLEN	SCENE	BIL	EVENTYR- FIGUR STABLE	PLAS- SERING	
FAST-SETTE BASKE-TAK			HYLLEN VIND	KJEDE-LIG TONEART			
		OMRÅDET ØKE FARTEN					
LITE DYR	UTGIFT JOMFRU			BRUKBAR	GUDS- TJENESTE GJENNOM		
		SPANN HØYVANN		BEGÅ FINERE			
BEDRA- GERNE	BEIST BUGSAS		IKKE NØYAKTIG KVIKT				
				PRAKT BORT			
BEITE	SVAR DRAR		KYSS ROVDYR		BIBELSK NAVN		
PAPE- GØYE SVING		REISE		PUGG SVAR		RANK SKRED	
			ABER SLIT	ØLSORT UTROP			
SLOSS	ALVOR- LIG	FOR- TALTE HEV		PERIODE KRUSE- DULL		INNVIET APPARAT	
			STOFF RED- SKAPET		FAGRE IKKE	SLAPP DANS	
GRØNN- SAK	LAMPE PÅFUNN			SKRÅN- INGEN KALTE		ARBEIDE ROVDYR	
		BILDE BLA		DRIKK TRE- VIRKE		RETNING VILTER	
DELVIS SMERTE		PINNE ANKLANG			SKUREN LAV- VANNET	BIBELSK NAVN ÅKE- BANER	
	MARKEN INNBO		MÅLE FISK		SUND I DANMARK OKSENE		
PERIODE	INESEN KRITISK		SJEL TIDLØS				
		WEEKEND BYGD		HAVA- RIST	LEDER CANYON	KNA SLUTTE	
HUSDYR FUGL			WISE ATOM			IKKE DIAL- MYNT- ENHET	
		TØRT TALL		FRATA TONE		FERSKE ART.	
VEKTIG KJEMPE			EKTE- FELLE		FIASKO	DRIVE SPORT PUTTET	
			LEVNING		FLYET	JAMRE	

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

2

AMERIKANSK MYNT	↙	LITE GRANN	↙	STYRT-REGNE INGEN-TING	↙	SUNN DRIKK
EGEN-KJÆRLIG PERSON						
IGJEN		ESS				
↳			UER-FAREN		TÆRER	
LITEN TAL-LERKEN	SLIT	ALVEN SANG				
↳						SORT
GUTTE-NAVN				FOR-TALTE URTE-DRIKK		
DIRRER						
ABSOLUTT						
↳						

3

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

PHILLIP
PIOTR
PREBEN
PÅL

ØKE	↙	HYLLE	IRLAND	RENGJØRING
KELTERE				
HOLDE I HÅNDA				
PIGG				
BRITISK LAND				
↳				

3 bokst.	4. bokst.	6. bokst.
ALE	ESEL	PÆLMER
BED	IPOD	ØGLENE
LEE	MJØD	
MDG	YRTE	

A	L	E					

6

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

RANSEL eller RANER	↓	LEGGES TIL	↓	PENGE-SPILL	↓	MOS eller OS	SVELG eller HELG
FAVO-RITT							
ÅRER eller ÅTET		KATE-DRAL				GRANBAR eller GRANOLA	
↳					MEGA-PIKSEL		
					FORMERER SEG		
FJERTET eller ERTET		SPE-TAKKEL KJØKKEN-UTSTYR					FROKOST-MAT
↳			TYR				
			ASTRO-NOMISK ENHET				
KØRE-ANSK BIL				SKOGS-DYR			
KLIS-SETE							

AMERIKANSK KRYSSORD

1			2	3	4
			5		
6	7				
8					
9					

VANNRETT

1. Fruktar
5. Tre like
6. Kvinnen
8. Kelter
9. Ferskvanns-fisk

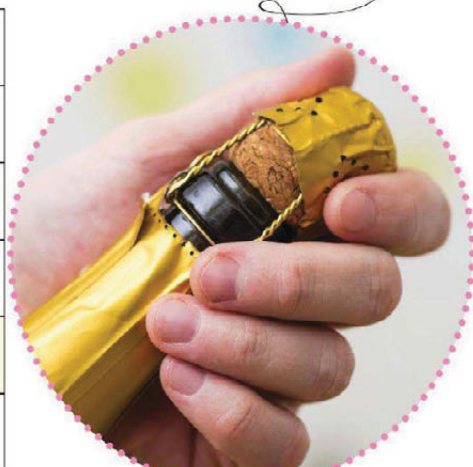
LODDRETT

1. Sur væske
2. Kleber
3. Være god for
4. Telefonere
7. Papegøyeslekt

7

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

Lett	↓	HÅR	↓	AVKROK	↓	REKKE	Vanske-lig	FLYGE-BLAD	↓	DRIKK	GNAGER	↓
		TOE		LEI				LØFTENE			ESS	
RING							JORDE					
							MALE-MATE					
↳							↳					
KON-TROL-LERE		MANN					BÅL					
		SVAR										
RE-LANSERE												
RÅNE							AKTER					



Kodekryss

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

10



9

HUND	BILDET	PÅ FOTEN	↓	REPARER	IKKE BLID	↓
↳		SKRIK			VESEN MED VINGER	
ROPING						
			VEKT-ENHET			TENNIS-UTSTYR
↳			ROSE			
KLØFT		NORRØNE GUDER FOR-FATTER				
FISK				PLAS-SERTE DATA-FEST		
KAINS BROR					VRANG	
GYMNAS						
↳			LØVTRE			
			PINE			
SA						
ENSOM					ALFA-KRØLL	

AV MERETE MARKENG

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

eller velg
10
Flaxlodd



VINN «Kryssordkoppa 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!



LEIR	MERKE- NÅL	BLOSS	SE	GRAD	KROPPS- DEL	ANSE- MENE	BEIST- DJEVEL	HEL	DYRET	IDRETT
DRAKT	BILRACE								KRANGLE	
↳		HJEMME- ARBEID VITAL			SJARM KVELD			BEVEGER BESITTE		
OPP- FATTE GAGN			AN- STRENGE OMRÅDE				DYR ARBEIDS- STOKK			
↳		FISKER LIDELSE			TALE ÆTT			TEAM KAPPLØP		
SINN	FUGL STØLEN			GIFTE REDSSEL			DYR SEIG			KJERR
↳			RAVE FRUKT			ARVE- STOFF DAME		LINJE	SAMMEN- FØYE INSTRU- MENTET	
FISKE	KISTE BÅNDET			MERKER KORALL- ØY			FLESK VENT			VARE
↳			KROPPS- DEL IVRIG		FARE SI			RETT DAMPEN		
UAV- GJORT UTROP				SANKT LAPPER	DULTES KJØKKEN- UTSTYR			OLE UORDENT- LIG		
↳		AFFÆRE NAGET				HERRER GIR BORT				SLAKT
KLÆR	BADSTUE LEID			DOVEN LOKKE- MIDDELET		LØVTRE BAND		DÅRLIG TYST		
↳			KOMMUNE ITROMS DYR				HEVET ASENET		UKOKT BYGGET	
AVKOM	SVELGET LUNTE			BY PARA- DERE						FLYR
↳			HJUL- VERKET		FØR- LIKES HJØRNE- TANN		DAGDRØM MASKIN			
SUGES				ØDE	KJØP- MANN FØRSTE GANG					FISKEN
										
		EDLE FØR- SEELSEN				GALØV FARGE		KURVE KROPP		
		↳						GRISER VÅG		
	ULV	BOLAG RIKING			PENGE- FYRSTE TA EN DUKKERT					INNFR
	↳						GALØP- PERER PLAGG- DELER		ELING LAGER	
	BLUS- SENDE		FORE- DRAG DRÅPER				SLUMRE INN BLOND			
	↳			SYKE BJEFFE						PRONO- MEN
	PATTE BLEKK				BØYELIG TILTALE- ORD			GRUPPE TRETT		
	↳				MÅNED					
	REISE						KOSME- TIKK			



Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirkelene og leses ovenfra og ned.

VINN «Kryssord-koppen 2025»!

eller velg
10
Flaxlodd



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

SPILL MED MÅTE

VANNRETT

- 1 Område
- 6 Tellus
- 11 Grep
- 12 Åer
- 13 Nå
- 14 Klebes
- 15 Uro
- 16 Trøtt
- 18 Basseng
- 20 Bråk
- 22 Kny
- 24 Velvære
- 25 Topp
- 27 Jeg
- 28 Slesker
- 31 Bløtdyr
- 33 Spøke
- 35 Haugen
- 36 Fugl
- 37 Championer
- 39 Dikt
- 41 Overnaturlig vesen
- 42 Generasjon
- 44 Edle
- 46 Demringen
- 47 I fotball
- 48 Nappe
- 50 Tøylet
- 52 Dale
- 53 Gress
- 55 Håndarbeid
- 56 Land
- 58 Lukte
- 60 Kjælingen
- 63 Merket
- 64 Stølen
- 65 Likene
- 67 Ble kalt
- 69 Tidsrom
- 70 Fanteri
- 72 Kjærtegn
- 74 Føde
- 75 Behandling
- 77 Måned
- 78 Numero
- 79 Sot
- 80 Utrop
- 82 Rekke
- 84 Hus
- 86 Spydighet
- 87 Odde

LODDRETT

- 1 Kjøtt
- 2 Drøftet
- 3 Svensk tettsted
- 4 Hørte
- 5 Blings
- 6 Bil
- 7 Dag
- 8 Politisk parti
- 9 Vakker
- 10 Fordypning
- 17 Mørk
- 19 Arve
- 20 Hes
- 21 Korn
- 23 Bra
- 25 Hovedstad
- 26 Næring
- 29 Purre
- 30 Fartøy
- 32 Tulle
- 34 Død
- 38 Trylledrikk
- 39 Stjernebilde
- 40 Sams
- 42 Slekt
- 43 Slekting
- 45 Bare
- 46 Næringsmiddel
- 49 Hjemreise
- 51 Beretninger
- 53 Skuespill
- 54 Cambio
- 56 Dyret
- 57 Avfallet
- 58 Hunderase
- 59 Legge i seg
- 61 Oppdrager
- 62 Klink
- 66 Ild
- 68 Mynter
- 71 Handel
- 73 Skrådd
- 74 Drikk
- 76 Yrke
- 77 Adv
- 78 Nå vy
- 81 Brøle
- 83 Mak
- 85 Til

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

LØSNINGER og vinner fra nr 17/25

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.

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

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

Sudoku løsninger

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

KONTAKT- INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 21. NOVEMBER

Du kan sende inn løsningene slik:

SMS med kodeord **XFAM**

<løsningsordet/gaten> til **2205**

(kr 5,- pr. melding)

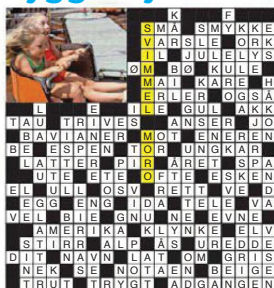
Internett: Bruk kupongen på

www.kryssord.no GRATIS!

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

Egmont Kids Media Nordic AS, Familien 22, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

Hyggekryst



Vinkelkryst



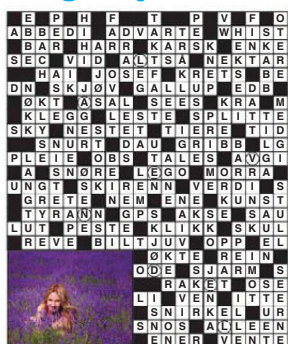
Familiekryst



Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- | | |
|-----------|---------------|
| 1 NAUT | 6 GEVIR |
| 2 AGENT | 7 ÅMENE |
| 3 IRWING | 8 ØDELEGGELSE |
| 4 ULET | 9 ANVENDT |
| 5 DOLKENE | 10 ØDELEGGER |

Premievinner nr 17:

Jorunn Magni Overvåg, Ulsteinvik



SAMLEKUPONG nr 22/25

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: **Kryssordkoppa/10 lodd**

HYGGEKRYSS:.....

VINKELKRYSS:.....

FAMILIEKRYSS:.....

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

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

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

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

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

FARGEKRYSS:.....

KLASSIKEREN:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./-sted:.....



Barnevotten Ulla

Barnevotten Ulla passer til alle barn mellom 5 og 10 år som er glad i husdyr. De er strikket i deilig norsk ull.

DESIGN OG FOTO: NINA GRANLUND SÆTHER





ULLA VOTTER

Størrelse: 5–7 år (8–10 år)

Omkrets: 18 (19) cm

Lengde: 17 (19) cm

Garn: Finull fra Rauma ullvarefabrikk

Natur 401 (hvit): 50 (50) g

Bondeblå 438 (blå): 50 (50) g

Pinner: Strømpep nr. 2,5

Strikkefasthet: 29 x 31 m = 10 x 10 cm

Garninfo: raumauull.no

HØYRE VOTT

Mansjett: Legg opp 42 (42) 48 m med blått garn, ta sammen til en ring og strikk mansjett slik Diagram 1 viser.

Votteblad: Øk jevnt fordelt til 45 (44) 49 m, og fortsett med mønster i glattstrikk som Diagram 2 viser. Øk til tommel som vist, og sett av 9 (10) 11 m til tommel.

Tommel: Plukk opp 11 + 11 = 22 (12 + 12 = 24) 13 + 13 = 26 m, og strikk tommel slik Diagram 3 viser.

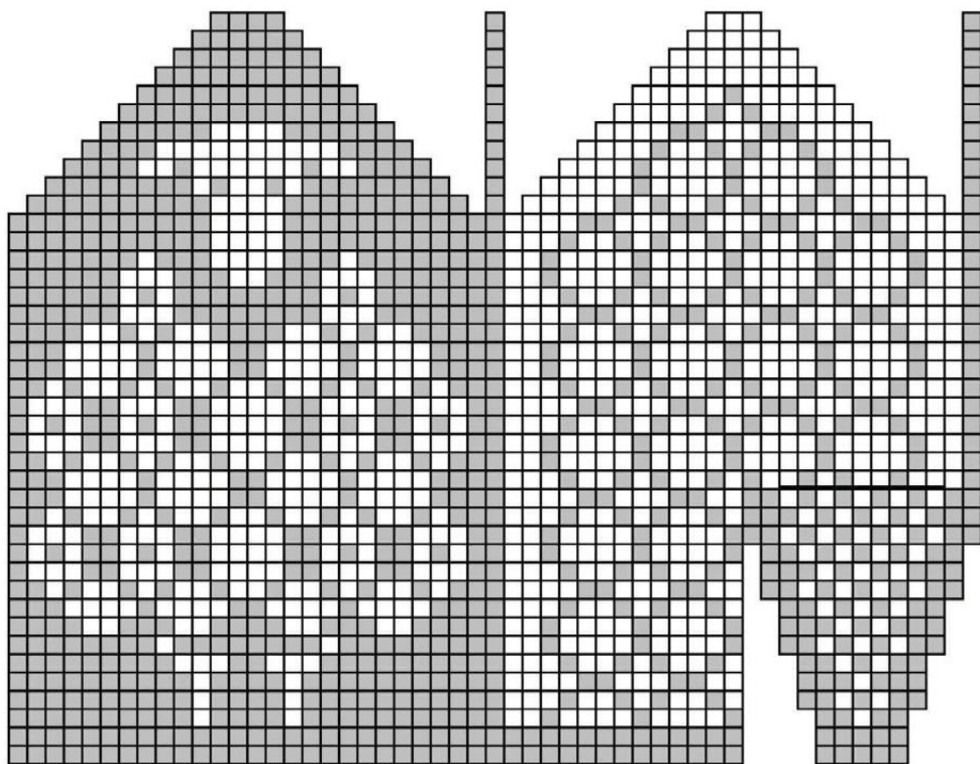
VENSTRE VOTT

Strikkes som høyre vott, men diagrammet speilvendes.

Fest alle løse tråder, og damp vottene lett.

Størrelse 5–7 år

Diagram 2



Sett av 9 m til tommel

Diagram 1

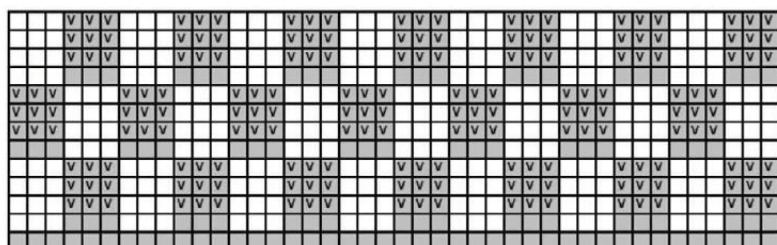
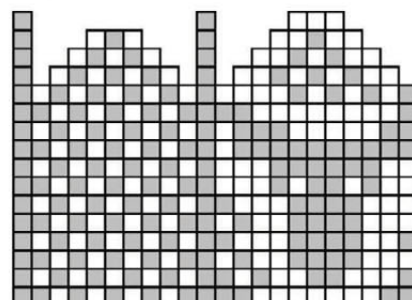
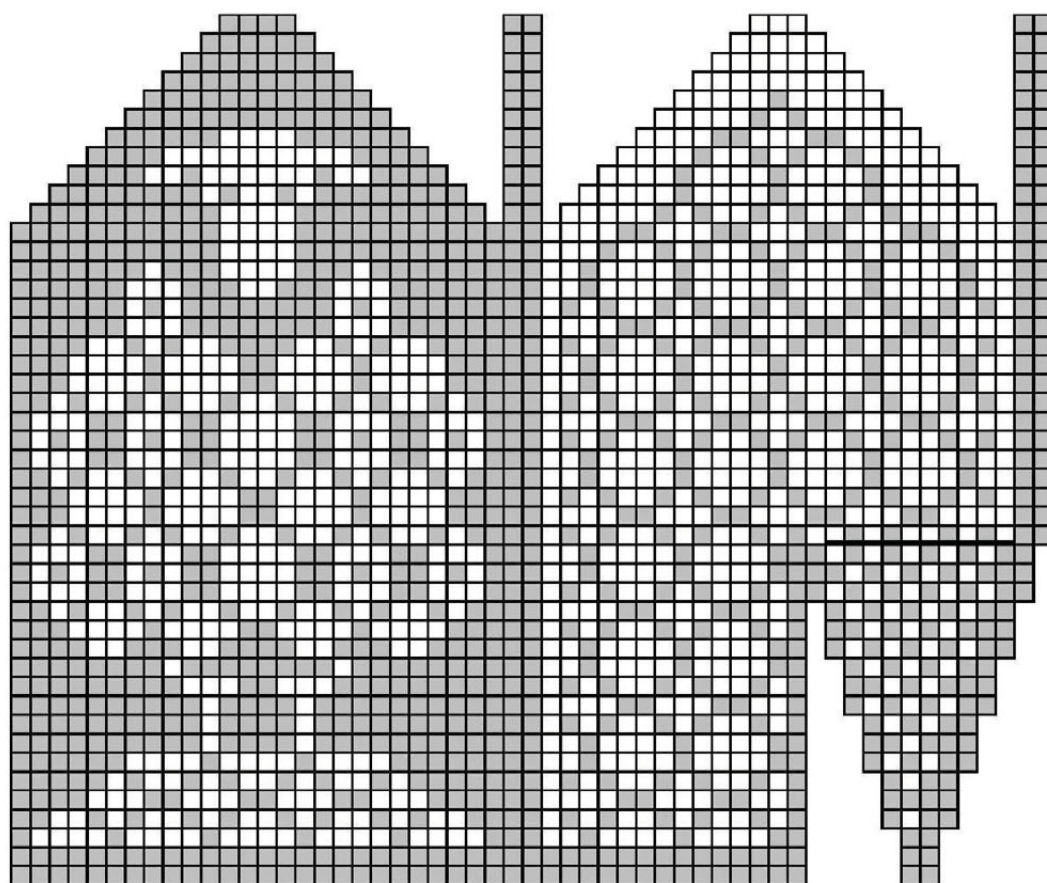


Diagram 3



Størrelse 8-10 år

Diagram 2



Sett av 10 m til tommel

Diagram 1

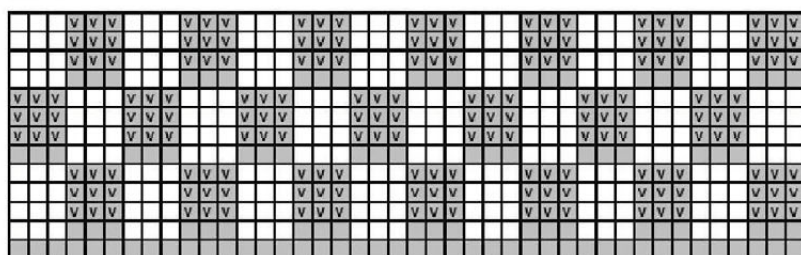
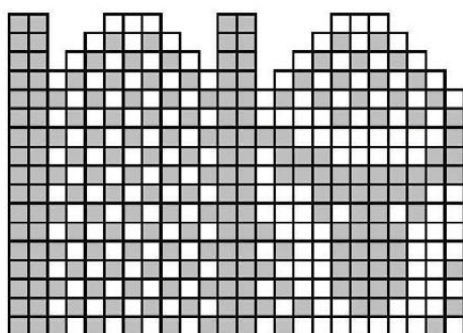
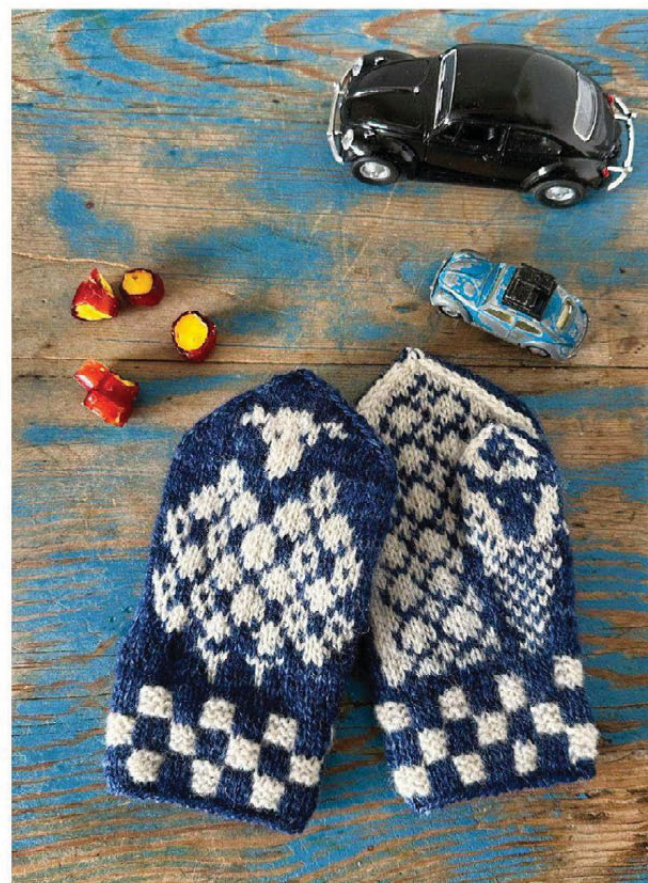


Diagram 3



- ☐ Hvit rett
- ☒ Blå rett
- ☒ Blå vrang



Go'genser til hele familien



Frostatind-genser er en klassisk ullgenser som kan strikkes til hele familien.

DESIGN OG FOTO: WENCHE HUSBY STEFFENSEN @KNITSBYWENCHE



GENSER OG LUE

Størrelser voksen: XS (S) M (L) XL (2XL)

Størrelser barn: 2–3 (4–6) 8–10 år

Mål genser for voksen:

Overvidde: 91 (100) 109 (118) 127 (136) cm

Hel lengde: Ca. 58 (60) 63 (65) 67 (69) cm

Ermelengde: 48–54 cm eller ønsket lengde

Mål genser for barn:

Overvidde: 64 (72) 82 cm

Hel lengde: Ca. 36/37 (42/44) 48/50 cm

Ermelengde: 24/26 (29/32) 36/39 cm

Mål lue for barn:

Omkrets: Ca. 44 (49) 53 cm

Passer hodemål: Ca. 50/52 (53/55) 56/58 cm

Garn: Børstet Ull fra JH Design

(100% peruviansk høylandsull med børstet look, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde for voksen:

Frg 1: 6 (7) 8 (8) 9 (10) hesper

Frg 2: 4 (5) 5 (6) 6 (7) hesper

Garnmengde genser for barn:

Frg 1: 3 (4) 5 hesper

Frg 2: 2 (3) 3 hesper

Garnmengde lue:

Frg 1: 1 hespe

Frg 2: 1 hespe

Fargealternativ for voksen:

Alt. 1: Frg 1 lys rosa (nr. 450) og frg 2 bringebær (nr. 419)

Alt. 2: Frg 1 lys grønn (nr. 415) og frg 2 koksgrå (nr. 404)

Fargealternativ for barn:

Alt. 1: Frg 1 sand (nr. 407) og frg 2 koks (nr. 404)

Alt. 2: Frg 1 lys grønn (nr. 415) og frg 2 mosegrønn (nr. 416)

Alt. 3: Frg 1 lys blå (nr. 442) og frg 2 stormblå (nr. 426)

Veil. pinner: Kort rundp nr. 3½, strømpep og lang rundp nr. 4, kort og lang rundp nr. 6

Strikkefasthet: 18 m x 16 omg glattstrikk på p nr. 6 = 10 x 10 cm

Garninfo: Mail til post@jhdesign.no eller se jhdesign.no

STRIKKEINFO

Genserne strikkes rundt nedenfra og opp og samles på bærestykket med raglanfelling. Følg merkene som beskrevet, bolen deles slik at mønsteret speilvendes ved raglanm. Pass på at fellingene under ermene stemmer med bolens sider. Det gir best resultat om disse fellingene skjer på omg med oddetall i diagr. Tilpass lengder etter egne mål.

GENSER TIL VOKSEN

BOL

Legg opp 164 (180) 196 (212) 228 (244) m med frg 1 på p nr. 4. Sett et merke i omg





beg. Strikk 6 cm vrbord med 1 r, 1 vr. Bytt til frg 2 og p nr. 6. Strikk 1 omg r. Fortsett med diagr til bolen, inkl. vrborden, måler ca. 38 (39) 41 (42) 43 (44) cm, eller ønsket lengde. Sett merke etter 84 (92) 100 (108) 116 (124) m. Fell av eller sett 9 m på en tråd i hver side: 4 m før og 5 m etter merkene. Legg bolen til side.

ERMER

Legg opp 36 (40) 44 (44) 48 (48) m med frg 1 på p nr. 4. Sett merke i omg beg. Strikk 5 cm vrbord med 1 r, 1 vr. Bytt til frg 2 og p nr. 6. Strikk 1 omg r og øk jevnt til 48 (52) 56 (56) 60 (60) m. Strikk videre etter diagr. Øk 1 m på hver side av merket 8 (8) 8 (10) 10 (12) ggr med ca. 5 (5) 5 (4) 4 (3,5) cm mellom = 64 (68) 72 (76) 80 (84) m. Tilpass diagr under ermet ved økingen. Strikk til ermet måler ca. 48–54 cm (tilpass etter egne mål). Fell av eller sett 9 m på en tråd midt under ermet. NB! Fell på samme omg som på bol, med lik plassering. Strikk ett erme til.

BÆRESTYKKET

Strikk ermene inn på bol der du felte til ermehull. Følg diagr. Du har nå 256 (280) 304 (328) 352 (376) m. Omg starter bak ved venstre skulder. Strikk 1 omg rundt etter diagr og strikk sammen siste og første m ved hver overgang mellom bol og ermer i frg 2 = 4 m felt. Du har nå 252 (276) 300 (324) 348 (372) m. Merk disse 4 m = raglanm. Start raglanfelling på neste omg.

Raglanfelling: Start 1 m før første raglanm bak venstre skulder. Løft 2 m løs av som om de skulle strikkes r sm, strikk 1 r, løft de 2 løse m over. Strikk diagr til 1 m før neste raglanm og gjenta felling. Gjenta ved alle overganger.

NB! Pass på at du løfter m riktig, raglanm skal bli en r m, og fellingene skal ligge under denne. Fell 2 m ved hver overgang = 8 m per felling. På omg uten felling strikkes raglanm i frg 2. Fortsett med diagr og fell 8 m på hver 2. omg til du har felt 14 (15) 17 (19) 21 (23) ggr = 140 (156) 164 (172) 180 (188) m igjen. Fell deretter på hver omg 3 (4) 4 (5) 5 (6) ggr = 116 (124) 132 (132) 140 (140) m igjen. Bytt til frg 2. Strikk 1 omg r og fell jevnt 24 (32) 36 (36) 40 (40) m = 92 (92) 96 (96) 100 (100) m, eller reguler til ønsket halsvidde.



HALSKANT

Bytt til p nr. 4 og frg 1. Strikk 1 omg r. Strikk 10 cm vrbord med 1 r, 1 vr. Fell løst av.

MONTERING

Fest løse tråder. Sy/mask sammen under ermene. Sy halsen ned med løse sting. Skyll opp arb og tørk flatt, eller damp lett over.

GENSER TIL BARN

BOL

Legg opp 116 (132) 148 m med frg 1 på p nr. 4, sett et merke ved omg beg. Strikk 4 (4½) 5 cm vrbord med 1 r, 1 vr. Bytt til frg 2 og p nr. 6. Strikk 1 omg r. Strikk diagr til bol til arb, inkl. vrborden, måler, ca. 23/24 (27/29) 32/34 cm, eller ønsket lengde. Sett et merke etter 60 (68) 76 m. Fell av eller sett 9 m på en tråd i hver side: 4 m før merket og 5 m etter. Legg bolen til side.

ERMER

Legg opp 28 (30) 32 m med frg 1 på p nr. 4 og sett merke i omg beg. Strikk 4 (4) 4½ cm vrbord med 1 r, 1 vr. Bytt til frg 2 og p nr. 6. Strikk 1 omg r og øk jevnt til 40 (44) 44 m. Strikk videre etter diagr og øk 1 m på hver side av merket 6 (6) 8 ggr med ca. 3½ cm mellom = 52 (56) 60 m. Tilpass diagr under ermet ved øking. Strikk til ermet måler ca. 24/26 (29/32) 36/39 cm. Fell av eller sett 9 m på en tråd midt under ermet. NB! Fell på samme omg som på bol og med lik plassering av m. Strikk ett erme til.

BÆRESTYKKET

Strikk ermene inn på bolen der du felte til ermehull. Følg diagr. Du har nå 184 (208) 232 m på p. Omg starter bak ved venstre skulder. Strikk 1 omg rundt etter diagr og strikk sm siste og første m ved hver overgang mellom bol og ermer i frg 2. Du har nå felt 4 m og har 180 (204) 228 m på p. Merk disse 4 m = raglanm. Start raglanfelling på neste omg.

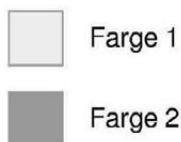
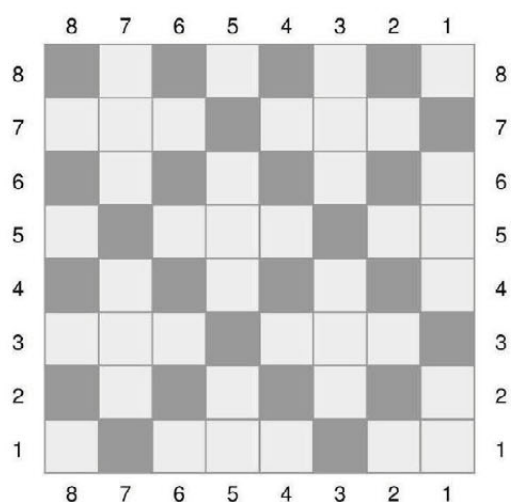


LUE

Legg opp 80 (86) 92 m på p nr. 4 i frg 1. Strikk $4\frac{1}{2}$ (5) 5 cm vrbord med 1 r, 1 vr. Bytt til frg 2 og p nr. 6. Strikk 1 omg r rundt og øk samtidig 0 (2) 4 m = 80 (88) 96 m. Merk m nr. 1 og m nr. 41 (45) 49 på p. Disse m skal hele tiden strikkes i frg 2 og er utenom diagr. Start diagr på m nr. 2 og strikk til neste merkem. Strikk merkem i frg 2 og start diagr på nytt etter denne m. Strikk rundt til hele arb måler ca. 14 (15) 16 cm fra oppleggs-kanten.

FELLING

Fell med frg 2. Start 1 m før første merkem i beg av omg. Løft 2 m løs av som om de skulle strikkes r sm, strikk 1 r, løft de 2 løse m over. Strikk diagr til 1 m før neste merkem og gjenta fellingene. NB! Pass på at du løfter de 2 m riktig. Merkem skal være en r m, og fellingene skal ligge under denne m. Det felles 2 m i hver av de 2 overgangene = 4 m per felling på annenhver omg til du har 60 (68) 76 m på p. På omg uten felling strikkes merkem i frg 2. Deretter felles på hver omg til du har 32 (36) 40 m igjen. Strikk 2 og 2 m r sm omg ut med frg 2. Gjenta til du har 8 (9) 10 m igjen. Klipp av tråden og trekk den gjennom de siste m. Fest løse tråder. Damp over lua for en rundere form.



Raglanfelling: Start 1 m før første raglanm bak ved venstre skulder. Løft 2 m løs av som om de skulle strikkes r sm, strikk 1 r, løft de 2 løse m over = felling. Strikk diagr til 1 m før neste raglanm og gjenta fellingene. Gjenta ved alle 4 overganger.

Raglanm strikkes som r og fellingene skal ligge under disse. Fell på annenhver omg. På omg uten felling strikkes raglanm i frg 2. Fortsett med diagr til du har felt 10 (12) 13 ggr = 100 (108) 124 m igjen. Deretter fell på hver omg 2 (2) 3 ggr = 84 (92) 100 m igjen. Bytt til frg 2. Strikk 1 omg r og fell jevnt 10 (12) 16 m = 74 (80) 84 m. Reguler ev. halsvidden.

HALSKANT

Bytt til p nr. $3\frac{1}{2}$ og frg 1. Strikk 1 omg r. Strikk ca. $7\frac{1}{2}$ (8) 9 cm vrbord med 1 r, 1 vr. Fell løst av.

MONTERING

Fest tråder. Sy/mask sammen under ermene. Sy ned halsen med løse sting. Skyll opp arb og tørk flatt.

Tips!

Hvis du ikke har flerfarget tråd, eller du har restegarn du vil bruke opp, kan du brodere plattsøm på samme måte, men brodere hvert fargefelt individuelt – bruk hovedbildet som en veiledning for plassering av farge. For å oppnå samme effekt trenger du fire nyanser av garn.

Designeren Natalie er en broderikunstner fra Ukraina. Hun lager nybegynnervennlige mønstre og broderipakker, opplæringsvideoer og pedagogiske artikler. Hun begynte med broderi for å slappe av og stressene ned, men har nå gjort det til en karriere, der hun deler ferdighetene sine med hele verden.
@embroideryartbynat

Nålepute i en fei

Bruk flerfarget tråd, og sy en nålepute – stingene er enkle, men har en spennende effekt.

DESIGN: EMBROIDERY ART BY NAT
OVERSETTING OG TILRETTELEGGING: BENTE PRESTERUD FOTO: IMMEDIATE MEDIA

NÅLEPUTE

Mål: 10 x 10 cm

Materialer:

Naturhvit ullfilt (klipp ut 20 x 20 cm til forsiden og 10 x 10 cm til baksiden)

DMC Mouliné 417F Variations

(100 % bomull, 1 dk = ca. 8 meter), 1 dk korall (nr. 4190)

Broderinål

Broderiring med diameter 10 cm

Transferpenn eller blyant

Fyllvatt eller trådrester

Info om broderigarnet: permin.no

STING BRUKT

Attersting

Mille fleur

Plattsøm

Kastesting

BRODERI

Trinn 1: Overfør mønsteret til midten av det største filtstykket. Fest filten i broderingen.

Trinn 2: Brodér de store bladene i plattsøm, med 3 deltråder i nålen. Brodér den ene siden av bladet først, deretter den andre siden – stingretningen er markert med grått i mønsteret.

Trinn 3: Brodér stilkene i attersting, med 3 deltråder i nålen.

Trinn 4: Brodér de små bladene i mille fleur, med 3 deltråder i nålen.

Damp det ferdige broderiet lett fra vrangen – pass på at jernet ikke er for varmt.

Trinn 5: Renklipp det ferdige broderiet slik at det måler 10 x 10 cm, Legg for- og bakstykket sammen, med retten ut, og sy dem sammen ved å brodere tette kastesting langs tre av sidene.

Trinn 6: Fyll nåleputen, og lukk den siste siden.

Mønsteret er i 100 % størrelse



Koselig og hjemmelaget

Her er det bare å kose seg! Lag et varmt og godt hekleteppe, en deilig strikkelue eller det søte kosedyret.

FOTO: SCHEEPJES OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

TEPPE

Design: Emma Leith

Mål: 120 x 190 cm

Garn: Whirl fra Scheepjes (60 % bomull, 40 % akryl, 215 g = 1000 m)

Garnmengde:

Frg A: Scrumptious lush (nr. 777) 2 nøster

Frg B: Jumpin' jaffa pop (nr. 7719) 2 nøster

Heklenål: Nr. 4 og 5

Heklefasthet: 15 st og 14 rader mønster med heklenål nr. 4 = 10 x 10 cm før utblokking

Garninfo: Se ritohobby.no



Rad 1 (retten): Bytt til heklenål nr. 4, 1 lm (telles ikke som m), 1 fm i hver m, snu = 171 fm.

Rad 2-3: 3 lm (= 1. st), 1 st i hver m, snu = 171 st.

Rad 4: 1 lm (telles ikke), 1 hst i hver m, fjern heklenålen og sett en maskemarkør i løkken = 171 hst.

Kantbord: Roter arb slik at starten på oppleggs-fm er øverst. Bruk frg B fra innsiden og hold retten mot deg, fest garnet i siste oppleggs-fm, 1 lm, hekle 1 krepsem i hver m, klipp tråden = 171 m. Roter tilbake, fjern markøren, sett nålen inn i løkken og trekk gjennom frg B.

Rad 5: Hekle med frg B, 3 lm, *1 opphøyd st rundt st to rader under, 1 st i neste m*, gjenta fra * ut raden = 85 opphøyd st, 86 st.

Rad 6: 1 lm, 1 hst i hver m, bytt til frg A på siste kast = 171 hst.

Rad 7: Hekle med frg A, 3 lm, hopp over 1. m, *1 st, 1 opphøyd st rundt st to rader under*, gjenta til siste 2 m, 2 st = 84 opphøyd st, 87 st.

Rad 8: Som rad 6, bytt til frg B på siste kast.

Gjenta rad 5-8 til arb måler ca. 189 cm, avslutt med rad 8.

Øvre kantbord: Hekle med frg A, 3 lm (= 1. st), 1 st i hver m, bytt til frg B på siste kast, ikke snu = 171 st.

Neste rad: Med frg B, 1 lm, 1 krepsem i hver m = 171 krepsem.

TEKNIKKER

Oppleggs-fm: Stikk heklenålen inn i bunnen av forrige m, 1 kast og trekk det gjennom (= 2 løkker på nålen), 1 kast og trekk det gjennom første løkke = bunnen av neste oppleggs-fm (= 2 løkker på nålen), 1 kast og trekk det gjennom begge løkkene.

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

HEKLEINFO

Første nøste av frg A hekles fra utsiden, frg B fra innsiden. På andre nøste hekles begge fra innsiden. Snu etter hver rad hvis ikke annet er oppgitt. Bytt frg på siste kast av siste m på raden, slik at ny frg trekkes gjennom de siste 2 løkkene. Ikke klipp garnet, la det følge løst langs siden. For å unngå lange løkker, løft opp forrige frg og hekle over den i siste halvstav før fargeskift, klipp ev. av og fest garnet.

TEPPE/SJAL

Bruk heklenål nr. 5 og frg A fra utsiden: Hekle 2 lm og 1 oppleggs-fm i 2. lm fra nålen, hekle videre 170 oppleggs-fm = 171 m.

MONTERING

Fest alle tråder og blokk ut etter oppgitte mål.



NUMI KATTEN

Design: Cher Marcus

Mål: 60 cm

Garn: Truly Scrumptious fra Scheepjes (50 % resirkulert polyester (resirkulerte plastflasker), 50 % akryl, 100 g = 108 m)

Garnmengde:

Frg A: Grapefruit curd tart (nr. 308)

Frg B: Cosmic cupcake (nr. 366)

Garnalternativ: Garn passe til p nr. 4

Vei. pinner: Nr. 4

Strikkefasthet: Det er ikke kritisk for denne oppskriften, men sørg for at arb er tett nok til at fyllet ikke synes gjennom.

Tilbehør: Fyllvatt, 2 knapper, bjelle 18 mm, sløyfebånd 30 cm, semsket bånd 10 cm

Garninfo: Se ritohobby.no

STRIKKEINFO

Katten strikkes i flere deler som sys sammen. Deretter broderes ansikts-trekkene og et hjerte med maskesting. Til slutt sys kragen på.

KROPP OG HODE

Lag 2 like deler. Legg opp 26 m med frg A på p nr. 4. Beg med 1 r p og strikk 58 p glattstrikk.

Halsfelling:

Felle-p: 2 r sm, *4 r, 2 r sm*, gjenta *-* 4 ggr = 21 m.

Neste p: Strikk vr.

Felle-p: 2 r sm, *3 r, 2 r sm*, gjenta *-* 3 ggr, 2 r, 2 r sm = 16 m.

Neste p: Strikk vr.

Øk til hode:

Øke-p: 1 r i fremre og bakre m-ledd, *3 r, 1 r i fremre og bakre m-ledd*, gjenta *-* 3 ggr, 2 r, 1 r i fremre og bakre m-ledd = 21 m.

Neste p: Strikk vr.

Øke-p: 1 r i fremre og bakre m-ledd, *4 r, 1 r i fremre og bakre m-ledd*, gjenta *-* 4 ggr = 26 m.

Beg med 1 vr p og strikk 31 p glattstrikk.

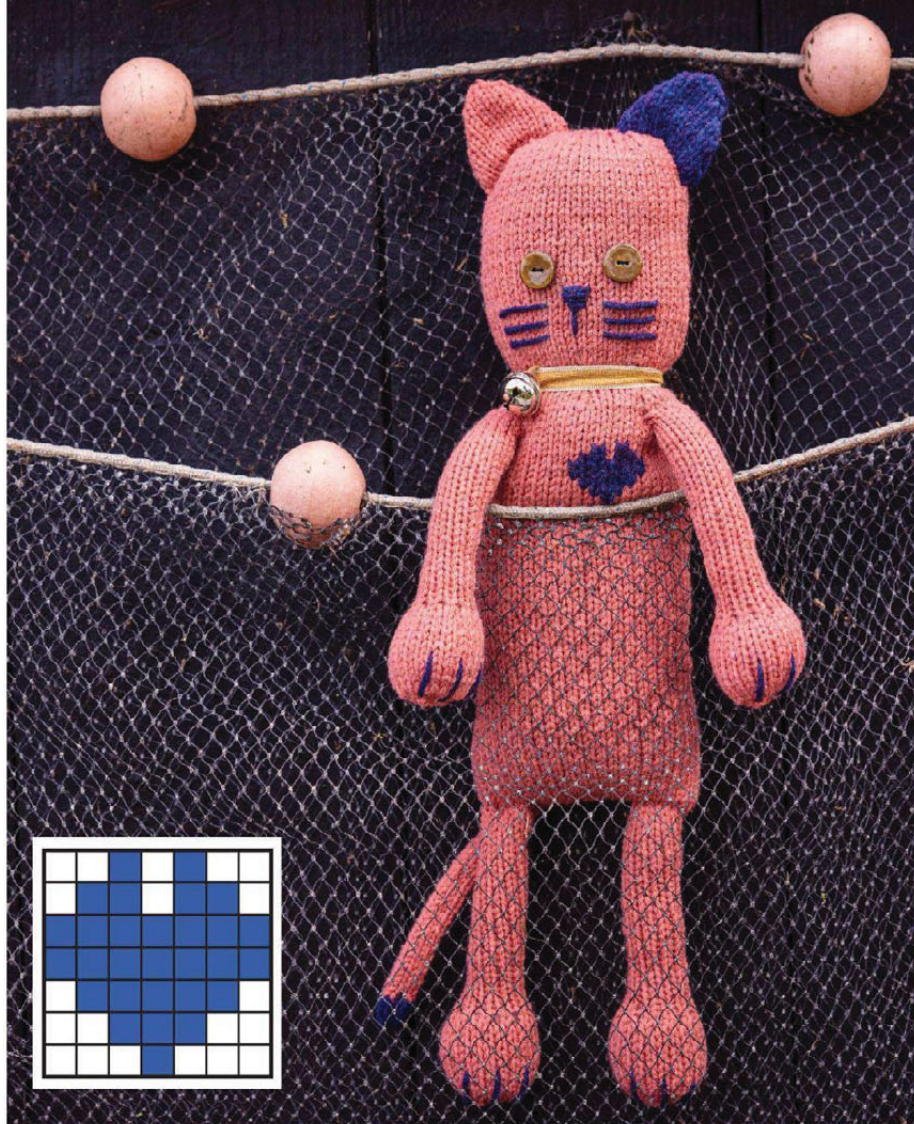
Hodefelling:

Felle-p: 2 r sm, *4 r, 2 r sm*, gjenta *-* 4 ggr = 21 m.

Neste p: Strikk vr.

Felle-p: 2 r sm 5 ggr, 1 r, 2 r sm 5 ggr = 11 m.

Neste p: Strikk vr. Klipp tråden, trekk gjennom de siste m og stram til.



LABB

Lag 4 stk. Legg opp 12 m med frg A.

Neste p (vrangen): Strikk vr.

Neste p: Øk i alle m = 24 m.

Beg med 1 vr p og strikk 11 p glattstrikk.

Felle-p: 2 r sm 12 ggr = 12 m.

Beg med 1 vr p og strikk glattstrikk i 31 p. Fell av.

ØRE

Lag 2 stk. i frg A og 2 stk. i frg B. Legg opp 13 m. Beg med 1 r p og strikk 2 p glattstrikk.

Felle-p: 2 r sm, 9 r, 2 r sm = 11 m.

Beg med 1 vr p og 3 p strikk glattstrikk.

Felle-p: 2 r sm, 7 r, 2 r sm = 9 m. **Neste p:** Strikk vr.

Felle-p: 2 r sm, 5 r, 2 r sm = 7 m

Neste p: Strikk vr.

Felle-p: 2 r sm, 3 r, 2 r sm = 5 m.

Neste p: Strikk vr. Klipp tråden, trekk gjennom de siste m og stram til.

HALE

Lag 2 stk. i frg A og 2 stk. i frg B. Legg opp 9 m med frg A. Beg med 1 r p og strikk 48 p glattstrikk. Bytt til frg B og strikk 6 p glattstrikk. Klipp tråden, trekk gjennom de siste m og stram til

MONTERING

Bruk maskesting til alle sømmer med mindre annet er oppgitt. Sy sm sidene på kropp og hode. Fyll og sy igjen oppleggskanten. Sy sm sidene på labbene. Brett oppleggskanten sm slik at sømmen går midt bak og sy igjen. Fyll labbene. Brett avfellingskanten på samme måte og sy igjen. Fest forlabber til hoveddelen, 2 p nedenfor starten på halsfelling, og baklabber til oppleggskanten. Sy sm sidene på halen og sy oppleggskanten fast til kroppen. Sy sm ørene i par og sy sm oppleggskantene. Fest ørene til hodet slik at de dekker sømmene. Broder 3 rette sting på hver labb med frg B. Broder nesen med rette sting i minskende lengde. Plasser toppen av nesen 11 rader over økningen til hode. Broder 3 værhår på hver side av ansiktet med rette sting. Sy knappene fast som øyne (bruk bilde som veiledning). Broder hjerte med maskesting etter diagram. Knyt sløyfebåndet rundt halsen og fest endene på baksiden for å lage krage. Stram lett for å forme halsen. Træ bjellen på et semsket bånd og knyt fast i kragen. Fest alle løse tråder.



LUE

Design: Tammy Canavan-Soldaat

Størrelse: En størrelse

Mål: 18 cm høy og 31 cm i omkrets

Garn: Woolwise fra Scheepjes (100 % resirkulert superwash merinoull, 100 g = 200 m)

Garnmengde: Cacao Husk (nr. 711)
1 nøste

Veil. pinner: Kort rundp og strømpep nr. 4

Strikkefasthet: 34 m og 30 p
i ribbestrikk = 10 x 10 cm før
utblokking

Garninfo: Se ritohobby.no

STRIKKEINFO

Strukturen gir et svært elastisk plagg, slik at luen passer de fleste voksne. Hele nøstet brukes.

LUE

Legg opp 120 m og strikk rundt. Sett en markør der omg beg og flytt den hver omg. Strikk 1 r, 1 vr til arb måler 23½ cm

Felling: Del m i 4 og sett en markør mellom hver del. Strikk *2 r sm, forts med 1 r, 1 vr til 2 m før neste markør, 2 vr sm, flytt markøren*, gjenta 4 ggr = 112 m. Strikk deretter 1 omg med 1 r, 1 vr. Gjenta disse 2 omg til det gjenstår 14 m mellom hver markør = 56 m. Gjenta fellingene til det gjenstår 4 m mellom hver markør = 16 m. Klipp tråden, trekk den gjennom de de siste m og stram til. Fest løse tråder og blokk ut luen.





ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



ROSA GENSER

Målet med Rosa måned er å øke kunnskapsnivået om brystkreft og samle inn penger til brystkreftforskning. #sjekkeggenser fra Hjørundfjordstrikk er strikket i 3-tråder Plum fra Rauma Garn. Modellen er feminin i snittet med lange vide ballongermer. - Med genseren i bruk kan vi gi en påminning om at vi årlig skal sjekke våre bryst, forklarer Camilla Tafjord, som har designet genseren. Designet får du som garnpakke i nettbutikken www.hjorundfjordstrikk.no

Følg oss på
FACEBOOK

familien.egmont
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk



MINNE OM SOMMEREN

Jeg sender et bilde av et sommerteppe med oppskrift fra Familien, som jeg heklet og ga i gave til min datter. Det er et teppe som minner om sommer, og jeg setter stor pris på oppskriftene deres. Vennlig hilsen Bjørg Marit Vetti

Å, så deilig det er med et sommerminne på høsten! Og for et nydelig teppe. Det er så morsomt for oss i redaksjonen å se noe av det dere lager fra bladene våre. Hilsen Åse



Har du laget noe du er riktig fornøyd med, eller har du funnet på noe lurt, et knep du vil lære bort til andre? Send det gjerne til Åses lune hjørne, helst med bilde. E-postadressen er aase.egeland@egmont.com

Islander produsert ved Devold fabrikk.



Islander fra Færøyene

Islander har som oftest et enkelt mønster i svart eller rødt på lys bunn, men genseren finnes også med andre bunnfarger. Opphavet til navnet er håndstrikkede trøyer fra Færøyene, som ble strikket av islandsk ull. Det Islandske Kompagnie hadde rettighetene til handel med Færøyene og Island, og derfor ble varene kalt «islandske». I Norge var det først og fremst Devold fabrikk i Ålesund som produserte grove

arbeidstrøyer av denne typen. De hadde skaffet seg en trikotasje-maskin i 1849 som kunne strikke røde luer, og etter få år kjøpte de også en rundstrikkemaskin som kunne produsere såkalte islendere og blå gensere kalt blåtrøyer. Etterspørselen økte, og andre tekstilfabrikker tok opp konkurransen. I Stockholm gikk trøyene under navnet «Norske Trøyer».

TEKST OG FOTO:
NINA GRANLUND SÆTHER

Hemmeligheten bak UNG HUD!

Fløyslmyke kremer og en intensiv maske – alt produsert i Skandinavia og fulle av gunstige ingredienser – hjelper til med å forebygge rynker og fine linjer samtidig som de strammer opp og tilfører huden fuktighet. Oppdag **Natural Magic™** – en serie med naturlige ANTI-AGE hudpleieprodukter.

KAMPEN MOT TIDEN

Beata begynner å merke tidens gang, og derfor tar hun enda bedre vare på seg selv enn før.

– Jeg bytter til styrketrening og øker proteininntaket i kosten. Jeg vil også føle meg vel i min egen hud, så jeg bestemte meg for å prøve **Natural Magic™**-produktene.

reduserer effektivt aldringstegn og etterlater huden glattere, fastere og mer elastisk.

Takket være de dypt nærende egenskapene i Natural Magic™-produktene blir huden intenst fuktet, får en frisk glød og ser synlig yngre ut.

MAGIEN I NATURLIGE INGREDIENSER

Natural Magic™ Firming Serum, som er produsert i Skandinavia, inneholder mange planteekstrakter og oljer med gunstig effekt.

Granatepleekstrakt gir fuktighet og beskytter huden mot skadelige ytre påvirkninger, mens tomatekstrakt reduserer synligheten av rynker. Aprikoskjerneolje lindrer hudirritasjon og reduserer rødhet.

Natural Magic™ Firming Serum

Serien inkluderer:

Amazing Eye™ Cream

– øyenkrem med løftende effekt.

Anti-Ageing Cream

– anti-age-krem med granatepleekstrakt og astaxantin.

Firming Serum

– oppstrammende serum med hyaluronsyre.

Intense Marine™ Mask

– dypt fuktighetsgivende maske med astaxantin og røde alger.



Beata – deltaker i Skincare-testpanel

Næret og beroliget hud

Produktene i Natural Magic™-serien er både effektive og ser flotte ut på hyllen ved siden av gode parfymer. Huden min føles næret og beroliget etter bruk. Etter en lang dag gleder jeg meg til å bruke den.

Favoritten min er Firming Serum. Det er enkelt å dosere, lett å påføre, absorberes raskt og etterlater ingen rester på huden. Derfor fungerer det perfekt for meg både om dagen og om natten under en krem. Det lukter fantastisk og fungerer utmerket under sminke. Det «ruller» ikke av.

- BEATA

FØR:

Hud med tendens til tørrhet

ETTER:

Huden er fuktet og beroliget



**BEAUTY
IN & OUT™**
BY NEW NORDIC



NEW NORDIC



Skann QR-kode for å lese mer og bestille hjem.

newnordic.no
tlf.: 69 25 73 00



Pent
i potte



Praktspragle/Coleus

STELL: Holdes jevnt fuktig og gis næring i vekstsesong fra april-september. Liker solrike vinduer, men trives også i halvskygge. Får den mye sol, drikker den mye vann. Ompottes gjerne årlig. Coleus kan vokse seg stor om du ønsker. Foretrekker du en mindre plante, klipp den jevnlig ned og bruk de avskårne grenene som stiklinger eller gi dem bort som gave til en planteglad venn.

TIPS: Knip gjerne av blomstene da de stjeler næring.



Peperomia

STELL: Den liker å stå lyst, men unngå direkte sol på sommerstid. Om vinteren derimot, kan den fint stå ved et vindu. Det er en tropisk plante som trives i god og jevn romtemperatur.

TIPS: Kan godt tørke lett opp mellom hver vanning.

EKSPERTENS BESTE TIPS

Blendende vakre bladplanter

Disse plantene har så fantastisk bladverk at du ikke kommer til å savne blomster i det hele tatt. Planteekspert Anders Røyenbergs deler her sine beste tips.

TEKST: CECILIE H. EGGEN

FOTO: ANDERS RØYNEBERG, GETTY IMAGES, THAIS CAVALCANTI

Caladium

STELL: Eksotisk plante som liker seg lyst, men aller best i indirekte sol, i litt fuktig jord og i temperaturer over 15 grader. Det er en knollplante der røttene dannes under knollen, så det er lurt å vanne nedenfra på skål – med lunkent vann. Går i dvale om vinteren; settes på et litt kjølig og mørkt rom (men ikke under 15 grader) og tas frem i lyset igjen til våren – da våkner den til liv igjen.

TIPS: Sett innerpotten på et stykke oasis og fyll på med lunkent vann en gang i uken, så drikker Caladiumen akkurat den mengden vann den ønsker.





PLANTE- OG HAGEPROFIL: Anders Røyneberg har skrevet flere plantebøker blant annet Krukkedilla. I tillegg deler han jevnlig uterom- og planteinspirasjon med sine følgere på kontoen @arcticgardener på Instagram.



Supertriaks

Begonia liker best å drikke vann fra skålen. Sett planten i skål eller i kum med lunkent vann, så drikker den nedenfra. Slik får planten sunnere røtter og finere bladverk, tipser Anders.

GODT MED VANN: Begonia bør vannes godt, men kan tørkes lett mellom hver vanning. Den liker aller best å få vann på skåla, det vil si at den får trekke opp vann via røttene nedenfra.

ANDERS RØYNEBERG

Både inne og ute

Det er flere inneplanter som også stortrives ute i sommersolen.

Praktspragle, Begonia rex og sommerfuglgjøksyre er eksempler på planter som fint kan plantes ut når det er blitt mildt og fint i været. Bare husk å ta dem inn igjen når høsten kommer.

Calathea

STELL: Denne tropiske planten trives best i indirekte lys og jevn temperatur. Unngå kald trekk. Hold den jevnt fuktig, og pass på at den ikke tørker ut. Vannes flere ganger ukentlig i sommerhalvåret, og 1-2 ganger i uken vinterstid.

TIPS: Elsker fuktig luft og kan fint stå på badet – eventuelt kan du gjerne dusje den noen ganger i uken.



PRIVAT

Grønnsåpetips

– Mitt beste tips til friske grønnplanter, er å dusje dem med grønnsåpevann et par ganger i året, sier Anders.

Grønnsåpeblanding:

1 liter lunkent vann
1 dl flytende grønnsåpe

Slik gjør du: Fyll på sprayflaske, rist så det blander seg og dusj plantene et par ganger i året.

– Fettstoffene i grønnsåpe er naturlige og virker nesten som en «bodylotion» på bladene til planten. I tillegg renser det planten for støv slik at den får pustet bedre. Det gjør den også bedre rustet mot lusangrep og sykdom.

Kongebegonia/Begonia rex

STELL: Dette er en tropisk plante som liker seg best over 15 grader, i indirekte sol og med jevnt fuktig jord. Vannes nedenfra.

TIPS: Sjekk ukentlig om jorden er tørr med fingrene, og gi vann om potten kjennes lett når du løfter den.

FRODIG: Her er balkongkassen fylt til randen med kongebegonia og praktspragler.



TA EGNE STIKLINGER

Mange grønplanter, som for eksempel praktspragle eller kongebegonia, er enkle å formere selv.

- Klipp av en 10–20 centimeter lang gren og fjern de nederste bladene. Sett grenen i vann og skift vann ukentlig. Etter par uker dannes det nye røtter, da er den klar til å plantes i jorden, sier Anders. Februar/mars er en fin tid å ta stiklinger på.
- Da er plantene i vekstsesong, vårsolen er tilbake og det er enklere å ta stiklinger.

Sokker som ikke strammer



Hvit, beige, grå, sort Art. 113
33-35, 36-39, 40-44, 45-48

Tynne ullsokker

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



For 5 like par **599,-**

For 2 like par: 299,-

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



Hvit, beige, grå, sort Art. 111
33-35, 36-39, 40-44, 45-48

Tynne bomullsokker

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

For 5 like par **399,-**

For 2 like par: 199,-

Bestill på ametrine.no eller ring 72 48 16 67



Sommerfuglgjøksyre/Oxalis

STELL: Liker nokså fuktig jord, men sørg for at det øverste jordlaget får tørke ut mellom hver vanning. Herlig vanskelig å ta livet av – ser den død ut, gi vann og om noen dager vil nye skudd dukke opp. Kan gjerne ompottes årlig. Den kan se ut som den visner ned på senhøsten, men den går bare inn i dvale. Sett den kjølig, og ta den frem igjen i februar/mars – da skyter den på nytt!

TIPS: Flytt den ut når temperaturen tillater. Sommerfuglgjøksyre er en knollplante som er fin både inne og ute. Trives både i sol og halvskygge.



Oktober



GETTY IMAGES

DEN SISTE FARGEKLATTEN

Nå gjelder det å nyte hagens siste fargerike skjønnheter. Lengst i sør finnes kanskje enkelte blomster, lenger opp i nord lyser nyper, bær og høstløv i klare farger. Er hagen helt uten farge, får man jukse litt og pynte med for eksempel gresskar, herdige potteplanter eller annen dekorasjon for å sette farge.



PRODUSENTE



PRODUSENTE

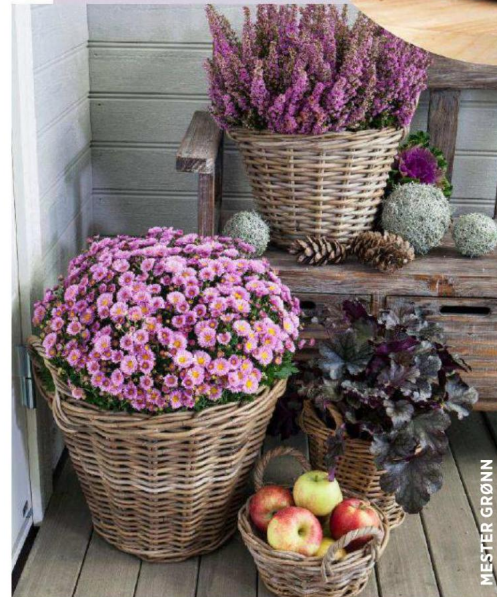
HØSTVIBBER: Fat formet som et blad, b 17 x l 21 x h 3 cm, kr 310, Ib Laursen.

NYHET: Green Fluted stettbolle, h 21 cm x b 21 cm, kr 4429, Green Fluted ovalt fat, l 23,5 x b 15 cm, kr 1159, og Aurora Coupe Glass, Ø 10,5 cm, kr 2329 for 2-pack, Royal Copenhagen.

FAVORITTEN: Lys opp høsten med krysantemum. Den er en elsket klassiker i høstpotter og buketter. Krysantemum finnes med både doble og enkle blomster og i mange farger. Alle har rik og lang blomstring.



INTERFLORA



MESTER GRØNN

LEVER LENGE: Kryssantemum er fint sammen med alunrot, pyntekål og lyng, og de kan blomstre inn i november hvis det ikke er for kaldt. Plasserer du dem i et kjølig, innglasset uterom, under tak eller på en balkong beskyttet fra vind, regn og kulde, kan den klare seg lenge. Visste du at krysantemum er en gammel kulturplante, og at den fantes i Japan og Kina allerede for over 3000 år siden?

DETTE KAN DU GJØRE NÅ

1. Samle materialer til julens dekorasjoner som fine greiner, kongler, frøkapsler og mose før det kommer frost og snø.
2. Driv frem hyasinter på klassisk måte i hyasintglass i vinduskarmen.
3. Sett opp utebelysning og lenker som lyser opp i mørket.
4. Høste jordskokker, purre og grønnkål som står igjen i kjøkkenhagen.
5. Rens takrennene fra løv og mose.
6. Dekk på med fuglemat til småfuglene.
7. Lag en høstkrans av det som hagen har å tilby.

Hvor ble du av, Johannes?

Med bankende hjerte ga Simone en klem til Loppefyren. Loppefyren som egentlig het Lasse og hadde de fineste øynene. Kanskje kunne han hjelpe henne med å finne den faren hun aldri hadde møtt?

ROMAN AV: DORTE ROHOLTE ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

HANDLINGEN HITTEL:

Sykepleieren Simone har aldri kjent sin far og har bare en gammel bilderemse av ham sammen med moren, Jane, tatt i en fotobås. Bildet er revet over, så moren har den ene halvdel av remsen. Utover det kjenner Simone bare farens navn, Johannes, og moren gir ingen håp om at Simone kan finne ham. En dag, mens hun jakter på loppefunn, som er hennes store hobby, finner hun i en gammel ramme den andre halvdel av bilderemsen, og det første sporet som kanskje kan lede henne til faren.

Simone sto ved vinduet med telefonen presset mot øret mens hun telte ringetoner. Tre ... fire ... fem. Hun følte seg litt svimmel. Endelig lød et klikk, og deretter mors tungpustede stemme.

– Hei, skatt, jeg var akkurat i dusjen.

– Ok, svarte Simone. – Mamma, jeg må bare spørre deg om noe. Det var alltid fire bilder på en sånn fotostrimmel fra en fotoautomat på en togstasjon, og du har to av dem. Hva gjorde Johannes med sine to?

Hun kunne høre at moren tenkte seg om.

– Jeg tror han la dem i lommeboken sin. Og jeg la mine i vesken min. Men hvorfor spør du plutselig om det?

Simone tok et dypt åndedrag og slapp langsomt ut luften igjen.

– Fordi jeg står her og ser på de to siste bildene.

– Hva? Er du sikker?

– Helt sikker. Jeg var på loppemarked med Julie i dag og kjøpte en sølvramme, og da jeg tok den fra hverandre for å gjøre den ren for litt siden, falt strimmelen med de to siste bildene ut. Og nå lurar jeg på om Johannes kanskje har vært lokal likevel, siden de plutselig dukker opp på den måten.

Det tok litt før moren svarte.

– Det tror jeg ikke. Som sagt har jeg aldri sett ham igjen. I dag ville jeg nok ha tatt mot til meg og lagt bildene ut på Facebook for å høre om noen kjente ham. Sender du meg et bilde av de to bildene?

– Ja.

Simone avbrøt, knipset et bilde av den revne fotostrimmelen og sendte det til moren sin. To minutter senere svarte moren at det uten tvil var de bildene. Hun skrev et raskt svar og satte seg ved bordet igjen. Kanskje kunne og ville Loppefyren fortelle hvor rammen kom fra?

Men da hun med skjelvende hender åpnet Vipps for å finne Loppefyrens nummer, sto det til hennes skuffelse bare Loppefyren som navn.

Simone gikk rastløst rundt i leiligheten. Hun var for urolig til å lage mat, så det ble bare en toast og to glass juice. Så kom hun på at det kanskje var mulig å skrive en melding til en Vipps-mottager. Igjen skalv hendene hennes da hun logget inn på Vipps. Jo, i nederste høyre hjørne sto det med små bokstaver: «Send en melding». Hun satte seg i vinduskarmen og skrev: «Hei. Jeg kjøpte en sølvramme av deg på loppis i dag. Vil du kontakte meg, eventuelt oppgi telefonnummeret ditt her? Mvh. Simone Mikkelsen.»

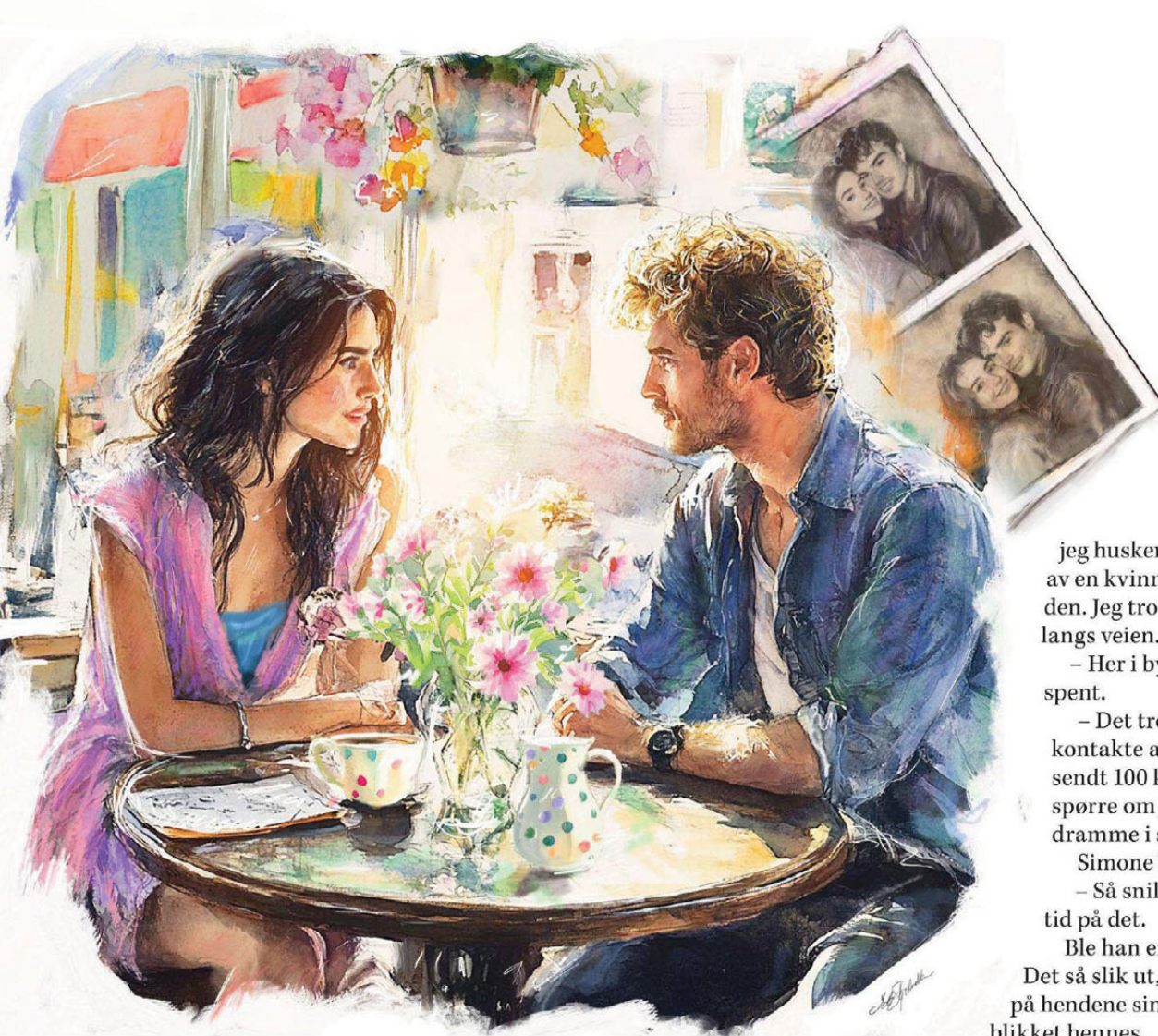
Så trykket hun på send og prøvde å senke skuldrene og roe hjertet.

En halvtime senere kom det svar i form av en SMS: «Hei, Simone. Jeg er i sølvbryllup hos min tante og onkel. Har du angret på kjøpet, så finner vi ut av det. Hilsen Lasse Schou – Loppefyren.»

Nå hadde hun nummeret hans, og Simone skrev en melding til ham om at hun veldig gjerne ville snakke med ham, og om hun kunne ringe, kanskje i morgen? Lasse Schou svarte raskt at de også kunne møtes over en kopp kaffe på Park-kafeen. Hun ble forvirrende glad og foreslo kl. 10.30 på søndag, og Lasse svarte: «Hyggelig, gleder meg. Vi ses i morgen!»

Det var mye på én gang, og Simone ringte Julie for å fortelle alt. De snakket grundig om situasjonen til Julie måtte videre. For én gangs skyld hjalp ikke Simones gode søvn-hjerte henne den natten. Hun våknet to ganger, og når hun sov, hadde hun rare drømmer.

Da Simone kom inn på den koselige kafeen i parken neste dag, fikk hun straks øye på Lasse, som allerede satt ved et bord for to. Det sto to prikkete kopper, en prikkete melkekanne og en kaffekanne på bordet. Han reiste seg da han fikk øye på henne, og de hilste med en klem over



bordet. Den var kort, men lang nok til at hun registrerte en velbehag ved å være så nær ham, samt en veldig behagelig, svak duft fra ham.

– Skal jeg bestille en annen type kaffe til deg? Det er omtrent 127 varianter, sa han da de satt overfor hverandre.

Hun lo.

– Vanlig kaffe er fint for meg.

Han helte opp og spurte:

– Da jeg endelig kom hjem etter festen i går, klarte jeg ikke å sove fordi jeg lurte på hva du ville snakke med meg om. Skal vi starte der?

– Ok, smilte Simone og kastet seg ut i det.

På forhånd hadde hun bestemt seg for å fortelle en kort versjon av sannheten, og mens hun snakket, hadde de øyekontakt. Hans mørke øyebryn gled nesten helt opp under de lyse krøllene.

– En historie av de sjeldne. Og nå vil du selvfølgelig vite hvor jeg har fått rammen fra?

– Nettopp.

Han sukket lavt.

– Det har jeg allerede grublet mye på. Faktisk har jeg hatt den i minst ett år, selv om den egentlig skulle vært solgt.

– Lever du av å kjøpe og selge? spurte hun.

Han ristet på hodet.

– Nei, men jeg selger en del møbler som jeg kjøper fra dødsbo og pusser opp selv. Jeg er forresten snekker og har et lite verksted hjemme hos foreldrene mine.

Simone lot blikket hvile på ham, for det føltes godt.

– Jeg skal prøve å gå gjennom alle betalningene mine, for

jeg husker at jeg kjøpte rammen av en kvinne og ga 100 kroner for den. Jeg tror det var på et salg langs veien.

– Her i byen? spurte Simone spent.

– Det tror jeg. Jeg vil prøve å kontakte alle kvinnene jeg har sendt 100 kroner til, og så vil jeg spørre om jeg kjøpte en jugendramme i sølv av dem.

Simone ble varm om hjertet.

– Så snilt av deg å bruke så mye tid på det.

Ble han i smule rød i pannen?

Det så slik ut, og han kikket også ned på hendene sine i stedet for å holde blikket hennes.

– Det er jo spennende å se om det lykkes å finne den rette, sa han. – Har du gjort noen gode kupp i det siste?

Snart var de dypt inni en samtale om det temaet som interesserte dem begge så mye, nemlig loppejakt. Han viste Simone en app han hadde på telefonen sin. Med den kunne brukeren identifisere og navngi gjenstanden som ble skannet.

– Takket være den fant jeg noen tallerkener som tilhørte den avdøde engelske dronning Elizabeths mor. Vilt, ikke sant? Jeg kjøpte dem for 50 kroner stykket i en bruktbutikk.

– Vilt, innrømmet Simone, som ble opptatt både av samtaleemnet og av Lasse.

– Vil du ha appen på telefonen din?

– Selvfølgelig!

Han installerte appen, og etterpå satte han seg ved siden av Simone for å lære henne å bruke den. Når hendene deres berørte hverandre, fikk Simone et lite støt hver gang, og hun kunne se at han opplevde noe av det samme. Rundt dem begynte kafeens gjester å spise lunsj, og Lasse foreslo at de også skulle bestille noe. Tiden hadde fløyet, for klokken var snart 13. De valgte den samme lunsjtallerkenen, og samtalen stilnet ikke ett eneste øyeblikk mellom dem.

– Planlegger du å gjøre kjøp og salg av gamle ting til levevei? spurte Simone.

Lasse ristet på hodet.

– Nei, det er for usikker inntekt, så det skal bare være hobbyen min. Men jeg planlegger å kjøpe et gammelt småbruk utenfor byen for å pusse det opp og møblere det med loppemarkedsfunn. Det er bare vanskelig å få godkjent av banken når man er alene om det.



– Er du alene da? spurte Simone og oppdaget at hun holdt pusten.

Lasse smilte skjevt.

– Ja, det er jeg. Ikke av prinsipp, det bare ble sånn. Jeg har hatt noen kjæresten, men forholdene tok slutt. Og vi var vel heller ikke helt riktige for hverandre. Jeg har to søstre og en bror, og de er alle gift eller i forhold, og de prøver ivrig om å finne en kjæreste til meg, men det går ikke så bra.

Han lo, og Simone lo med mens hun tenkte at han var den søteste og mest tiltrekkende loppisfyren hun noen gang hadde møtt.

Klokken ble nesten 15 før de skiltes.

Mens Simone syklet hjem, hørte hun et ekko av Lasses løfte om å ringe henne hvis han fant ut hvor rammen i sølv kom fra. Hun hadde forklart at hun skulle på nattevakt igjen klokken 23 i kveld, og at hun slo av telefonen når hun sov på dagtid. Åh, hun håpet så sterkt at hun snart ville høre fra Lasse igjen. Og det var ikke bare fordi hun brant etter å finne sin far.

De neste dagene var Simone i daglig kontakt med Lasse via meldinger. Han jobbet fortsatt med saken, fortalte han, og Simone skrev at hun var sikker på at hun hadde arvet sin hang til gamle ting og lyst og evne til handel fra den ukjente faren hun prøvde å finne. Lørdag ettermiddag våknet Simone klokken 14.25 til en melding fra Lasse. Han hadde sendt den på morgenen, kunne hun se: «Hei, S, har nytt. Ring meg etter arbeidstid. Hilsen L.»

Hjertet hennes satte i galopp, og hun gikk litt rastløst omkring på gulvet, før hun svarte at han gjerne kunne komme på besøk samme kveld, for da ville hun bestille sushi. Nesten umiddelbart svarte han at det hørtes deilig ut, og at han hadde avtale med en Kirsten Johansen samme ettermiddag klokken 16. Og var det greit når det gjaldt Simones søvn etter nattevakt? Absolutt, svarte hun straks tilbake.

For én gangs skyld sov Simone urolig etter ukens siste nattevakt, selv om hun gjorde akkurat som vanlig. Da Lasse banket på klokken 15.45, hadde hun allerede vært våken i flere timer. De hilste med en lang klem, og Simone hadde ikke lyst til å slippe ham. Nede i bilen hans sa hun:

– Rammekjøperen heter altså Johansen til etternavn? Litt morsomt når faren min heter Johannes til fornavn, synes du ikke?

Lasse nikket.

– Det har jeg også tenkt på. Kirsten sa til meg på telefon at hun har hatt rammen i mange år, så nå må vi se om hun vet noe om den halve bildestrimmelen inni.

Simone bet seg i leppen og rørte ved konvolutten med de to bildene som lå i lommen hennes.

Kirsten Johansen bodde i et rekkehus i utkanten av byen, og hun åpnet straks døren da Simone banket på. Kvinnen hadde etter Simones syn et tydelig slektskap med den unge mannen på bildene, dersom man la til rundt 30 år på alderen hans. Hun tok dem med ut i en vinterhage og inviterte dem til å sette seg. Simone satt helt på kanten av stolen. Hun holdt pusten og la frem den halve bildestrimmelen på bordet mellom dem.

– Disse to bildene lå inne i sølvrammen mellom tre postkort, fikk hun sagt. – Kjenner du ham?

Kirsten Johansen nikket.

– Det er lillebroren min, Henrik.

– Henrik? Heter han ikke Johannes? utbrøt Simone forvirret.

Kvinnen ristet på hodet.

– Nei. Kanskje kalte vennene ham noen ganger Johannes, det kan jeg ikke huske. Men jeg kan godt huske at han viste meg de to bildene der. Det må ha vært ... hmm, for rundt 30 år siden. Han hadde vært på en konsert her i byen, og han ringte meg tidlig neste morgen fordi han ville låne sofaen min til en lur og samtidig låne penger til togbillett hjem.

– Togbillett hjem? gjentok Simone og følte seg merkelig trist inni seg.

Lasse satt ved siden av henne i sofaen, og nå tok han hånden hennes løst i sin.

– Henrik bodde i Drøbak, forklarte

Kirsten Johansen.

– Det gjør han fortsatt. Du kan få adressen hans hvis du vil.

– Hva sa han om de to bildene? spurte Simone.

Kirsten Johansen trakk på skuldrene.

– At han hadde møtt en søt jente på konserten, og at de hadde endt opp hjemme hos henne. Underveis gikk de inn i en fotoboks på stasjonen. Da Henrik dro den dagen, oppdaget jeg at han hadde glemt bildene på sofabordet. Vi så ikke hverandre så ofte, og det gjør vi fortsatt ikke. Jeg satte bildene inn i sølvrammen så de ikke ble borte, men det glemte jeg dessverre alt om igjen. Ellers ville jeg selvfølgelig tatt dem ut før jeg satte rammen til salg på loppemarkedet vårt i fjor.

Det ble stille, og Lasse holdt fast rundt Simones hånd.

– Jeg tror kanskje han er faren min, fikk hun sagt. – Er han antikvitetshandler?

– Han var iallfall det tidligere, men det er tre år siden vi sist hadde kontakt. Men jeg kan skjønne at du kanskje har arvet de brune øynene hans. Vet du hva, du får Henriks adresse, så kan du stille ham alle spørsmålene dine. Vil du se et mer dagsaktuelt bilde av ham?

– Ja. Takk.

En stund lette Kirsten Johansen i en skuff før hun rakte Simone et fargefoto.

– Det er Henrik og sønnen min. Det er fra min 50-årsdag i 2019.

Simone stirret stivt på bildet mens hjertet hennes hamret. Hun var ikke i tvil om at det var faren hennes. Men årene hadde ikke gått ubemerket hen over ham.

Da Simone og Lasse satt i bilen igjen, følte hun seg nedfor. Hun hadde en klump i halsen og tårene begynte å renne.

– Hei, kom hit, sa Lasse og la armene rundt henne, selv om det var vanskelig på grunn av rattet og girspaken. – Jeg skjønner godt at du har det litt vanskelig nå.

– Det har jeg virkelig, sa Simone og snøftet. – Hvorfor lør han om navnet sitt? Og han kunne jo ha sjekket om natten med moren min hadde fått noen følger.

– Ja, sa Lasse dempet i øret hennes, mens de fortsatt holdt rundt hverandre. – Personlig er jeg glad for at det gjorde det, for ellers hadde du ikke sittet her sammen med meg nå.

– Det sier mamma også sånn omtrent, hvisket Simone.

Lasse kysset henne på kinnet, men da Simone snudde hodet, kysset de hverandre ordentlig. De kysset hverandre

”
*Hun kjente velvære
ved å være så nær
ham.*

så lenge at Simone glemte alt annet. Selv om hun satt litt ukomfortabelt, kunne kysset ha vart evig for hennes del, men plutselig ble hun klar over fnising og latter utenfor bilen. Hun trakk seg fri fra Lasse, som også hadde hørt det.

– Det er bare noen barn, sa han og lo. – De morer seg sikkert over at det er dugg på frontruten.

De lo sammen mens han tørket frontruten med en klut. Hun åpnet sidedøren for å få inn litt frisk luft. Stemningen mellom henne og Lasse var varm og avslappet.

– Hva nå, sa han og så på henne. – Skal vi til Drøbak? Kanskje vi kan spise noe underveis.

– Ja, Drøbak, svarte Simone og skjønte et øyeblikk at det var det eneste riktige å gjøre.

Hun tok frem lappen med Henrik Johansens adresse fra lommen og tastet den inn på GPS-en på telefonen.

Godt over to timer senere forlot de Lasses bil i en trang gate med delvis brosteinsbelagt vei. De gikk gjennom en vognport ut i en lukket bakgård. Noen hadde prøvd å pynte gårdsplassen med store krukker, men prosjektet var åpenbart gitt opp, for noen av dem var frostsprengte, og det vokste bare ugress i dem nå. Simone var andpusten. Hånd i hånd gikk hun og Lasse mot døren i huset som lå til høyre. Svimmel så hun at det sto H. Johansen på dørskiltet.

– Skal jeg banke på? spurte Lasse.

– Ja.

Med tørr munn så Simone seg rundt. Faren hennes bodde veldig enkelt, og forestillingen hennes om at han

hadde gjort karriere i forretningslivet, kanskje med kjøp og salg av antikviteter, var i ferd med å fordufte. Det ble ikke åpnet, men da Lasse banket en tredje gang, ble døren til leiligheten til venstre åpnet, og en eldre kvinne kikket ut.

– Han er ikke hjemme. Faktisk er han ikke her så ofte, Henrik Johansen altså.

– Vet du hvor han kan være? spurte Simone anspent.

Kvinnen trakk på de spinkle skuldrene.

– Kanskje ute og spiller? Han er jo musiker.

– Musiker?

– Selskapsmusiker, utdypet kvinnen. – Jeg tror ikke det er så mye etterspørsel etter sånt lenger, men noen ganger ser jeg ham dra av gårde med gitaren sin på slep. Hysj, nå ringer telefonen min.

Kvinnen gikk inn igjen, og Simone slapp Lasses hånd og kastet et kort blick inn gjennom Henrik Johansens vinduer. Det var noen pene, gamle ting der inne, kunne hun se.

– Det er ikke kostbare antikviteter, men likevel, sa hun til Lasse.

Lasse trakk henne inntil seg og ga henne et raskt kyss.

– Vi kan finne noe å spise og komme tilbake om en time eller to?

– La oss gjøre det.

Hånd i hånd gikk de mot porten. Da de var midt i den, ble døren mot gaten åpnet, og en mann kom til syne. Lasse klemte hånden hennes, og Simone kjente igjen mannen som Kirsten Johansen hadde vist dem et bilde av. Det var faren hennes.

MER I NESTE NUMMER

Julekonsert

SVEINUNG HØLMEBAKK

Vennesla kirke 30 nov kl. 18
Drammen, Misjonskirken 02 des kl. 19
Oslo, Frelsesarmeen Ensjø 03 des kl. 18
Halden, Gimle Misjonshus 04 des kl. 18
Moss, Misjonshuset 05 des kl. 18
Porsgrunn frikirke 06 des kl. 18
Flekkefjord frikirke 07 des kl. 18
Kristiansand frikirke 08 des kl. 19
Varhaug misjonshus 10 des kl. 19
Jørpeland kirke 11 des kl. 18
Stavanger, Salem 12 des kl. 18
Stord, Leirvik bedehus 13 des kl. 18
Karmøy, Skudenes bedehus 14 des kl. 18
Bergens Indremisjon, Betlehem 15 des kl. 19
Herøy frikyrkje 16 des kl. 20
Ålesund, Blindheim bedehus 17 des kl. 18
Trondheim, Betania 18 des kl. 20

Billetter på sveinung.no
eller bruk QR-koden:



Arvestriden ødela det gode søskenforholdet

Vi var en sammensveiset søskenflokk, et lykkelig trekløver uten mange uoverensstemmelser. Men situasjonen forandret seg da foreldrene våre døde og arven skulle fordeles.

Jeg vokste opp som mellomste barn i en helt vanlig familie – min bror Harald var to år eldre enn meg og min søster Hilde fire år yngre. Og utenom de vanlige småkranglene som vel alltid forekommer i en søskenflokk, var vi stort sett enige. Mor og far gjorde ikke forskjell på oss tre, men behandlet oss likt, og det gjorde selvfølgelig sitt til at vi ble trygge på oss selv og ikke behøvde å lage noe oppstyr for å føle oss sett.

Opp gjennom årene har jeg ofte vært glad og takknemlig for at søsknene mine og jeg er så vel forlikte. Ofte har jeg hørt venner og bekjente klage over alle krangler og konflikter som har oppstått blant søsken, særlig når foreldrene har gått bort og arven skal fordeles. Jeg syntes at jeg hadde vært heldig. Noe så smålig som bråk om en arv skulle i hvert fall aldri forekomme i vår familie!

Jeg ante ikke hvor feil jeg tok ... Da mor døde, skjedde det ikke noe spesielt med søskenforholdet, for far var jo fremdeles i live og fortsatte å bo i hjemmet deres. Hverken jeg eller søsknene mine var spesielt ivrige etter å få vår del av arven – vi syntes hovedsaken var at far fikk beholde hjemmet som han og mor hadde hatt sammen, og vi var glad så lenge vi fikk ha ham i live. Men like etter at han hadde fylt 75, begynte han å skranke. Legene kunne ikke finne noe direkte fysisk galt med ham, det var bare som om han hadde mistet all livsgnist. Etter noen måneder døde han.

BEGRAVELSE OG OPPRYDDING

Midt i sorgen var jeg takknemlig for at jeg hadde søsknene mine. Vi hadde alle flyttet vekk fra barndomstraktene, men nå ble vi enige om at vi skulle reise hjem og møtes i huset til foreldrene våre for å ordne med begravelsen og andre praktiske ting – og for å diskutere hva vi skulle gjøre med hus og innbo.

Allerede da vi kom dit, ble jeg forbauset og litt irritert, for det viste seg at Harald hadde tatt med seg sin kone. Jeg

hadde ikke noe imot henne, men vi sto hverandre ikke spesielt nær, og jeg kjente ingen lyst til å dele min sorg og smerte med henne. Om jeg hadde visst at Harald tok med seg henne, ville jeg ha tatt med meg Terje, mannen min. Men nå var det som det var, og selv om jeg merket på søsteren min at også hun syntes det var merkelig at Unni var til stede, sa vi ingen ting og holdt masken.

GRÅTEN I HALSEN

Å planlegge begravelse og andre praktiske ting skapte ingen problemer, og faren vår fikk en vakker og verdig bisettelse. Booppgjøret overlot vi til en ansatt i banken der far hadde vært kunde, og da det var ferdig og godkjent, kom vi sammen igjen for å fordele løsøre og snakke med en megler for å selge fars hus. Også denne gangen hadde Harald tatt med seg Unni, og det syntes jeg var rart. Arven tilhørte jo oss tre søsken, og selv om Unni var gift med broren vår, syntes jeg likevel at arveoppjøret ikke angikk henne.

Hilde ble enda mer opprørt og ville først ikke at Unni skulle få være med når vi fordelte arven. Men Harald mente at det spilte vel ikke så stor rolle, og til slutt ga vi etter. Det føltes underlig å sitte der og fordele det som en gang hadde vært barndomshjemmet vårt. De persiske tepene, de fine servisene, skapet som mor og far hadde kjøpt da de giftet seg ... Dette var nesten mer definitivt enn begravelsen, og flere ganger hadde jeg gråten i halsen.

Jeg mintes min lykkelige barndom, samholdet og fellesskapet vi hadde hatt i familien, og jeg tenkte på hvor kjærlige mor og far alltid hadde vært. Uansett hva som hendte rundt meg, visste jeg alltid at jeg kunne vende tilbake til et trygt og harmonisk hjem, og det er nok det som er verdt aller mest her i verden. Nå var hjemmet tomt og øde, mor og far var borte, og gjenstandene det knyttet seg minner til fra barndommen, skulle fordeles mellom oss søsken.



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

GRÅDIG SVIGERSØSTER:
Det verste var at Haralds kone var så ivrig. Hun, som egentlig ikke hadde noe der å gjøre i det hele tatt, gikk og rotet og lette og blandet seg borti alt.

HARALDS KONE KARET TIL SEG

Det verste var at Haralds kone var så ivrig. Hun, som egentlig ikke hadde noe der å gjøre i det hele tatt, gikk og rotet og lette og blandet seg borti alt. Denne her skulle Harald og hun ha, sa hun, og den og den ... Det var som om vi levde i en tid da den eldste sønnen arvet alt og søstrene måtte nøye seg med det han var villig til å gi avkall på!

Jeg prøvde å si til henne at vi ikke kunne gjøre det på denne måten, og at hun ikke hadde noe hun skulle ha sagt i saken, men Unni brydde seg ikke et dugg om hva jeg sa.

Så henvendte jeg meg til Harald for å prøve å få hans støtte, men han bare trakk på skuldrene. Det var jo bare døde ting, sa han, det spilte vel ikke så stor rolle? Men det gjorde det, i hvert fall for Hilde og meg. Det var barndomshjemmet vårt det gjaldt, og det føltes forferdelig at svigerinnen vår nå gikk omkring og blinket seg ut hvilke gjenstander hun ville ta over!

Verst var det for Hilde. Hun har alltid vært den mest følsomme av oss, og jeg visste at hun hadde tatt fars død tynge enn Harald og jeg. Vi to hadde jo vår egen familie, men Hilde var fremdeles singel, og hun var også den som hadde besøkt faren vår oftest da det gikk mot slutten. Nå gikk Unni her og plukket til seg både det ene og det andre, og Harald lot henne bare drive på! Jeg så på Hilde at hun ble mer og mer lei seg, og jeg sa fra til Harald og Unni. Da fikk jeg høre at jeg var grisk og gjerrig. At jeg ikke unte broren min og familien hans noe, men selv ville ha de mest verdifulle eiendelene.

Selvsagt var det ikke slik. Jeg hadde egentlig ingen interesse av løsøret siden Terje og jeg hadde alt vi trengte og knapt fikk plass til flere ting. Men jeg ville jo at det skulle bli så rettferdig som mulig. Vi var tre søsken, og det var ikke riktig at en av oss – og ikke engang en av oss, men Haralds kone – skulle legge beslag på mesteparten. Men samtidig orket jeg ikke lage så mye bråk omkring dette. Jeg prøvde så

godt jeg kunne å få til en rettferdig fordeling, men det endte likevel med at Harald, eller rettere sagt Unni, fikk betydelig mer enn Hilde og jeg gjorde.

SLUTT PÅ SAMHOLDET

Det verste var likevel at det føltes som om familien vår holdt på å bli ødelagt. Jeg som alltid hadde vært så glad for samholdet vårt, følte nå at alt jeg hadde trodd på, forsvant mellom fingrene mine – bare på grunn av en arv. Det dreide seg ikke om særlig mye penger eller flotte ting, men mest om gjenstander som hadde affeksjonsverdi.

Da jeg fikk høre at Unni hadde gitt bort et av mors halskjeder til sin yngre søster, ble jeg dypt fortvilet, særlig siden jeg visste at Hilde elsket akkurat dette smykket ...

Da vi siden skulle selge villaen, begynte Unni å blande seg igjen. Hun ville at broren hennes skulle få kjøpe huset til en gunstig pris. Men det fikk Hilde og jeg satt en stopper for. Det fikk da være måte på.

Nå har det gått noen år siden far døde, men den opprivende arvetvisten har satt sine spor. Stemningen mellom oss søstre og svigerinnen vår er fortsatt anstrengt, og det har naturlig nok også påvirket forholdet mellom oss og broren vår. Samtidig pleier jo tiden å lege de største sår, og det er mitt håp at vi en dag skal kunne få det som før igjen, og at vi søsken atter skal kunne omgås i kjærighet.

«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.

Takk for dansen

Da Thea dro hjem etter konserten, klarte hun ikke å slippe følelsen av at livet var urettferdig. Hun hadde jo, like lenge som Camille, lengtet etter drømmemannen. Nå som han endelig hadde dukket opp, kunne hun ikke få ham. Hun ville ikke såre sin beste venninne.

NOVELLE AV: METTE ROSENKRANTZ HOLST ILLUSTRASJON: STEEN REDDER

Det var fredag, og mørket hadde så smått begynt å senke seg. Inne bak kafeens vinduer satt Thea ved et bord og kikket på klokken på veggen. Hun og Camille hadde avtalt å møtes for litt mat og vin. De hadde kjent hverandre siden de var barn, de hadde holdt sammen i tykt og tynt og delt gleder og sorger med hverandre. Nå, da de begge hadde blitt 30, var det frustasjonene over fortsatt å være singel som fylte de fortrolige samtalerne deres.

Begge lengtet de etter å møte mannen i sitt liv og stifte familie. Men hver gang Thea etter hvert møtte venninnen, var det de samme nyhetene de hadde å fortelle hverandre. De datene de hadde vært på siden sist, hadde endt med de samme skuffelsene: Enten var ikke kjemien der, eller så viste fyren seg å ikke være interessert i et seriøst forhold.

Heller ikke denne kvelden hadde Thea noen oppmuntrende nyheter å fortelle fra den fronten. Kanskje hun aldri ville finne den rette mannen? Hun så oppgitt ut gjennom vinduet og fikk øye på Camille, som kom syklende over det brosteinsbelagte torget.

– Beklager, jeg kommer for sent, sa Camille da hun litt etter tråkket andpusten inn gjennom døren. – Men jeg måtte stenge sammen med Jeppe, min nye kollega i barnehagen. Ungene er så begeistret for ham at foreldrene nesten ikke kan få dem med hjem!

Venninnen tok av seg jakken og satte seg. – Og etterpå, da vi stengte, endte vi med å prate og le, så tiden løp helt fra meg. Beklager.

– Det er helt i orden. Thea smilte og strakte seg etter menyen. – Jeg skulle ønske det var en ung kjekkas som fikk meg til å bli værende lenger på jobben. Men det finnes ikke mange av dem på sykehjemmet.

– Jeg vet det høres rart ut, men jeg kan bare føle at Jeppe er mannen i mitt liv.

Camille blinket ertende og samlet håret med en klemme i nakken.

– Ok? Thea løftet et overrasket blikk fra menyen.

– Ja, jeg kan virkelig ikke finne én eneste feil ved ham, sa Camille og smilte drømmende mot venninnen. – Vi kan snakke om alt, han ser bare så bra ut – og så er det stemmen

hans. Han synger helt fantastisk. Du burde høre ham når han sitter med gitaren sin og synger med ungene. Han – er – såå – deilig, Thea!

– Og singel?

– Ja visst. Han har sagt at nå som han har blitt 30, har han løpt fra seg og er klar til å møte den rette kvinnen. Få barn og hele pakken.

– Vel, hva venter du på da? lo Thea.

Venninnen rynket pannen.

– Altså, du kjenner meg. Jeg tør ikke ta det første steget. Og Jeppe er kanskje også nervøs for å krysse den grensen. Vi er jo tross alt kolleger.

– ... Men i kveld skal han spille heavyrock med amatørbandet sitt på Axels Vertshus.

– Heavyrock? utbrøt Thea forferdet. – Det der forferdelige bråket fra åttitallet?

– Nettopp. Men han sier at det også bare er middelaldrende menn med skinnvester som kommer for å høre dem.

– Vel, da er det det vi skal i kveld, lo Thea. – Når vi har spist her, drar vi videre på Axels sammen med en haug med pensjonerte rockere og hører heavy rock!

– Vil du virkelig bruke fredagskvelden din på det?

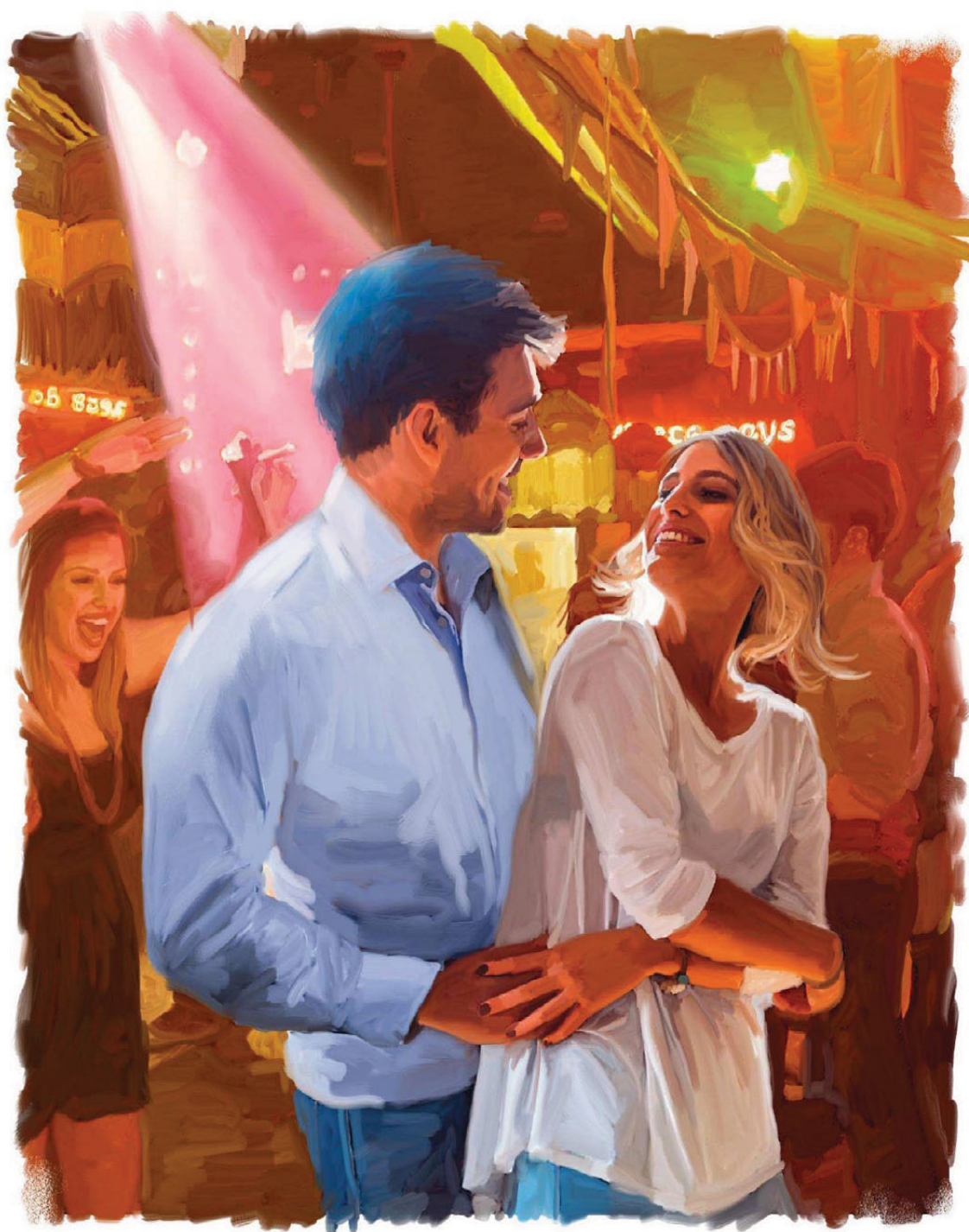
Camille så på Thea med lys i øynene.

– Jeg vil gjøre hva som helst for å hjelpe deg med å sjekke opp mannen i ditt liv, lo Thea.

Etter at de hadde delt en flaske rødvin gikk de småberusede og arm i arm gjennom byens gater til Axels Vertshus. De rakk knapt å komme inn på det proppfulle stedet før konserten startet.

Thea hadde mest lyst til å putte vatt i ørene. Det høstes forferdelig ut, hvis hun skulle være helt ærlig. Et øredøvende bråk og ikke særlig melodisk.

Det så imidlertid ikke ut til at Camille, som satt med haken hvilende i hånden, hørte noe som helst. Hun stirret bare forelsket på vokalistene på den lille scenen. I sitt stille sinn måtte Thea innrømme at han så bra ut: Høy, bredskuldret og med kortklippet, mørkt hår, i slitte jeans og en åpen skjorte som avslørte en veltrent overkropp. Han sendte god energi ut over publikum, som ga alt.



I øyekroken la Thea merke til en eldre mann med bar isse og lang, tynn hestehale som prøvde å få flørtende øyekontakt med henne. Hun skyndte seg å se fokusert opp på scenen igjen. Senere, da bandet var ferdig, prikket Camille henne ivrig på skulderen.

– Kom. Vi går opp til baren og sier hei til Jeppe.

Thea fulgte etter henne gjennom den svette menneskemengden.

– Camille! Hva gjør du her?

Jeppe satte overrasket fra seg et skummende glass øl og ga Camille en stor klem.

– Jeg er stor fan av heavyrock! lo Camille og så i det samme øyeblikket ut til å ha glemt alt om Thea.

Hun og Jeppe sto i baren og lo og snakket, mens Thea overveide å liste seg hjemover så snart hun kunne slippe

mannen til å gi slipp på Thea.

– Finn en annen å danse med, svarte mannen og ga Jeppe et dytt.

– Stopp litt, ropte Jeppe. – Hun er faktisk min kjæreste. Mannen så mistenksomt på Jeppe og deretter på Thea. – Er han kjæresten din?

Thea nikket så overbevisende hun kunne, overrumplet av situasjonen, mens Jeppe trakk henne inn i sin favn.

– Camille ba meg redde deg, hvisket han. – Hvis vi later som vi er sammen, slipper du unna ham.

Mannen ble stående og holde øye med dem, så de måtte fortsette skuespillet. Der sto Thea med Jeppes armer rundt seg, mens de danset og lot som om de var dypt forelsket. Han så henne rett inn i øynene.

Thea følte seg merkelig oppglødd, og det ble bare verre →

unna. Men i samme sekund skrudde bartenderen opp dansemusikken, og i neste øyeblikk ble hun revet ut på dansegulvet av mannen med den tynne hestehalen. Han smilte med hele ansiktet og var åpenbart beruset. Han forsto ikke at Thea ikke var interessert, men sto bare der i skinnvest og med store gullsmykker og dro henne nærmere. Thea var ved å bli kvalt i hans favntak, mens hun kjempet for å komme fri fra hendene hans.

– Hei, fingrene unna! Jeppe hadde dukket opp på dansegulvet og prøvde å få

da den neste sangen var en ballade. Hun merket plutselig varmen fra Jeppes kropp veldig tydelig, og gnisten i de intense øynene hans spredte seg i henne. Hans berøringer på korsryggen hennes var som små støt av velvære. Det var som om det med ett oppsto en så sterk magnetisme mellom dem at hun plutselig ønsket at han aldri skulle gi slipp på henne igjen.

Da den ubehagelige typen endelig så ut til å være overbevist om at han ikke hadde en sjanse, forlot han dansegulvet og plantet i stedet hendene rundt et glass med øl. Jeppe ble stående sammen med Thea, strøk en lokk av håret hennes bak øret og hvisket: – Hvis du vil, vil jeg gjerne danse videre med deg ...

Først nå fikk Thea øye på Camille i baren. Hun sto og smilte og så på dem. Thea gled ut av Jeppes favn og skyndte seg bort til henne.

– Takk for redningsaksjonen! sa hun.

– Ingen årsak, smilte Camille og fortsatte: – Hvis jeg ikke selv hadde sendt Jeppe for å jage unna den ekle fyren, hadde jeg nok trodd at dere virkelig var et nyforelsket par!

Thea prøvde å le for ikke å vise hvor rystet hun var over den sterke kjemien som hadde oppstått mellom henne og Jeppe på dansegulvet.

– Men hør, nå har den ekle fyren falt om kull over ølen sin, så nå stikker jeg hjemover, skyndte hun seg å si, før noen av dem fikk flere gode ideer. – Jeg kan klare resten selv herfra.

”
*I sitt stille sinn
måtte Thea
innrømme at
han så bra ut.*

Camille blunket og ga Thea en klem før hun igjen rettet oppmerksomheten mot Jeppe, som var på vei mot baren. Thea tok et dypt pust og skyndte seg i motsatt retning ut til sykkelen sin.

Mens hun syklet hjem føltes det som om hun endelig hadde møtt mannen i sitt liv – og aldri kunne få ham. Thea våknet først da telefonen begynte å ringe langt opp på formiddagen.

Camille var oppløst i gråt i den andre enden, og Thea måtte gjøre en hurtig gjennomgang av kveldens hendelser i hodet mens hun gned søvnen ut av øynene. Det hadde ikke gått som Camille hadde håpet, viste det seg. Etter at Thea hadde forlatt vertshuset, hadde Camille endelig tort å innrømme sine følelser for Jeppe. Han hadde bare ikke gjengjeldt dem. Han hadde overraskende sagt, fortalte Camille hikstende, at han likte henne veldig godt, men som en søt og morsom kollega og ikke noe mer.

– Jeg vet ikke hvordan jeg noen gang skal overleve dette her, hulket hun. – Hvis ikke jeg kan få Jeppe, er det ingen jeg vil ha.

Da Thea hadde lagt på telefonen igjen, følte hun seg fortvilet. Kveldens følelser raste med full styrke gjennom kroppen hennes. Igjen og igjen gjenkalte hun minnet om Jeppes varme hender på korsryggen sin, den intense måten han hadde sett på henne, hans dype stemme. Det hadde ikke bare vært skuespill, det hadde virkelig oppstått noe magisk mellom dem.

Litt senere ringte telefonen igjen, og Thea ble brått revet ut av sitt dagdrømmeri. På displayet sto det et nummer hun ikke kjente igjen. Men så snart hun svarte, hørte hun Jeppes nå velkjente stemme i øret igjen.

– Du gikk uten å si farvel? begynte han, og da Thea var for målløs til å svare: – Og etter at Camille betrodde seg om

sine følelser for meg, torde jeg ikke å spørre om nummeret ditt. Men jeg fant deg på Facebook.

Theas hjerte banket så hardt at det føltes som om hun ikke kunne få pusten tilbake. Hun var ikke i stand til å si noe.

– Jeg kan ikke forklare hva som skjedde, fortsatte Jeppe. – Men da vi sto der sammen, føltes det bare så riktig.

Stemmen hans hørtes oppriktig ut. – Jeg har ellers aldri trodd på kjærlighet ved første blick, men det er slik jeg føler det akkurat nå, og hvis du føler det samme, håper jeg at vi kan møtes ...

– Det ville jeg gjerne – hvis ikke Camille var min beste venninne, avbrøt Thea ham. Stemmen hennes skalv.

– Jeg vet at det kompliserer tingene, men vi trenger kanskje ikke å involvere henne med det samme?

Tanken på å møte Jeppe ga Thea sommerfugler i magen – men også en motbydelig, stikkende skyldfølelse. Hvordan kunne noe som føltes så riktig, også føles så galt?

– Hør, Jeppe, fikk hun samlet mot til å si. – Jeg synes også at det skjedde noe mellom oss i går kveld, og jeg har veldig lyst til å se deg igjen, men jeg går ikke bak ryggen på Camille. Hvis vi skal møtes, må jeg snakke med henne først.

Mens Thea syklet hjemover mot Camille, diskuterte hun med seg selv. Nå som Jeppe hadde gjort det klart for Camille at han ikke gjengjeldte følelsene hennes, burde kanskje Camille kunne unne Thea sjansen til å finne ut om han var mannen i livet hennes?

Da Camille åpnet døren, var ansiktet hennes hovent av gråt.

– Åh, så søtt av deg å komme!

Camille hulket allerede før de hadde fått satt seg i sofaen.

– Jeg skulle ønske jeg aldri hadde fortalt ham hvor forelsket jeg er i ham. Nå har jeg ødelagt alt.

– Det var modig av deg å være ærlig mot ham.

Thea la en arm om Camilles skulder.

– Bare tanken på at en annen får ham, gjør så vondt at jeg ikke kan holde det ut.

Hun sendte Thea et fortvilet blick, og i samme øyeblikk innså Thea at hun ikke kunne få seg selv til å være like ærlig mot Camille. Camille hadde alltid ønsket Thea det beste, men det var tross alt grenser for hvor mye storhet hun kunne forvente av sin venninne. Å be Camille om lov til å gå ut med Jeppe ville være å strø salt i såret.

Ut på ettermiddagen, da Thea syklet hjem igjen, kunne hun ikke slippe følelsen av at livet var urettferdig. Hun hadde like lenge som Camille lengtet etter å bytte singellivet med drømmemannen, men også nesten gitt opp håpet om at han fantes. Nå som han hadde dukket opp, kunne hun ikke få ham.

Hun var knapt kommet innenfor døren da det kom en SMS fra Jeppe.

«Forstår godt ditt dilemma og har full respekt for at du tar Camille med i dine overveielser. Jeg liker Camille veldig godt. Hun er en fantastisk kollega, og på mandag, når vi ses på jobben, vil jeg gjerne ta en prat med henne. Så hvis du heller ikke kan få vårt møte ut av hodet, skal vi ikke ta sjansen? Gå en tur i skogen? Bare ta en kopp kaffe? Jeg vil virkelig gjerne bli kjent med deg.»

Thea kunne kjenne tårene presse på mens hun leste gjennom meldingen hans. Det sto ikke et eneste feil ord

i den, men likevel føltes det så galt at hun i det hele tatt var i kontakt med ham.

Så skrev hun svaret sitt, med tårer i øynene:

«Jeg har valgt å ikke fortelle Camille at du har kontaktet meg, og ber om at du heller ikke gjør det. Av hensyn til vennskapet må jeg la sjansen for å bli kjent med deg passere. Hvis vi innledet et seriøst forhold, ville Camille få det veldig vondt, og vennskapet vårt ville aldri bli det samme igjen – og det vil jeg ikke risikere.»

Da Thea hadde trykket send, gjorde det fortsatt vondt, men det føltes tross alt mindre smertefullt enn tanken på å miste vennskapet med Camille.

Et øyeblikk senere kom svaret:

«Dyp respekt herfra – og så er det ikke noe annet å si enn takk for dansen.»

Halvannet år hadde gått. Thea satt utenfor kafeen i det lune vårværet og ventet spent på at Camille skulle dukke opp. I det samme så hun venninnen komme syklende over det brosteinsbelagte torget. Forpustet ga Camille Thea en stor klem.

– Åh, jeg har fantastiske nyheter!

Camille brast ut i et lykkelig smil.

– Simon og jeg har nettopp vært hos legen, og vi er fortsatt helt i ekstase. Vi skal bli foreldre!

– Åh, gratulerer, Camille! Dere kommer til å bli verdens nest beste foreldre ...

Thea sendte henne et ertende smil.

– Nest best?

– Ja, for Jonathan og jeg har også nettopp oppdaget at vi skal få en liten!

Og så kastet de seg om halsen på hverandre igjen.

Tenk hvordan tiden kunne forandre alt, undret Thea, mens de satte seg ned ved det lille bordet hvor de for halvannet år siden var single og like ulykkelig forelsket i den samme mannen. Ikke lenge etter hadde de blitt glødende forelsket i hver sin, og nå gikk praten lystig om babyer.

– Kan du egentlig huske Jeppe, han som jeg jobbet sammen med? spurte Camille da servitrisen hadde satt to stykker kake foran dem.

Hun stakk gaffelen i stykket sitt.

– Åh, han var da søt nok, men i dag fatter jeg overhodet ikke hvordan jeg kunne være så overbevist om at han var mannen i mitt liv.

– Vi var bare begge så desperate etter å finne kjærligheten. Hadde det ikke vært for at du sendte Jeppe ut på dansegulvet for å redde meg, hadde jeg sikkert i ren panikk endt opp med å gifte meg med den ekle fyren med hestehale, lo Thea.

– Åh, ja! lo Camille tilbake. – Tenk at du gikk med på den fryktelige heavyrock-konserten for min skyld.

– Du ville ha gjort det samme for meg.

Thea blunket og stakk gaffelen i kaken. Hun hadde aldri fortalt Camille om sin egen ulykkelige forelskelse i Jeppe. Det var det heller ingen grunn til noensinne å gjøre. For allerede helgen etter konserten på Axels Vertshus hadde Thea vært på sin første date med Jonathan – og siden hadde hun ikke kastet bort en eneste tanke på Jeppe.

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

UKENTLIG MØTE: Nina er besøksvenn hos en beboer på Greverud sykehjem hver uke. De prater om alt mulig og har blitt nære venner.



N – Når du betyr noe for andre, gir det mening

Nina ville fortsette å være aktiv selv om hun ble pensjonist. Derfor fikk hun jobb som besøksvenn.

– Jeg synes det er veldig givende, sier hun.

TEKST OG FOTO: JORUNN EGELAND

Jeg liker å ha ting å gjøre. Da jeg måtte slutte i verdens beste jobb på grunn av helsen, litt tidligere enn jeg trodde, kjente jeg at jeg hadde restarbeidsevne. Så hva skulle jeg bruke det til? sier Nina Opland (59).

Hun sitter i solen utenfor Greverud sykehjem i Nordre Follo, klar for dagens jobb. Restarbeidsevnen skulle nemlig vise seg å komme til nytte. Etter at hun sluttet i jobben med tilsyn på barnevernsområdet hos statsforvalteren, fikk hun høre om Seniorene.

BLE BESØKSVENN

– Det var mannen min som kom hjem med en brosjyre fra Seniorene. Den hang på kjøleskapet i ett år, og så tok jeg kontakt. Jeg syntes det høstes spennende ut.

Seniorene er et ideelt selskap som ansetter pensjonister til å gjøre småjobber. Her kan spreke seniorer hjelpe til med

ulike oppgaver. Kundene får god hjelp, og seniorene får en meningsfull hverdag. For øyeblikket har Seniorene over 400 ansatte fordelt på 30 avdelinger i Norge.

Nina ønsket å hjelpe til med myke oppgaver, som å følge eldre til frisør, være hundepasjer eller samtalepartner.

– Jeg har hage hjemme og har hytte. Så alle de praktiske gjøremålene som Seniorene holder på med, hadde jeg ikke så lyst til å gjøre. Men de myke, personlige oppgavene, det er jeg interessert i, sier hun.

Tidligere i år ringte avdelingslederen i Seniorene Follo og spurte om hun kunne tenke seg å bli besøksvenn. Det var en perfekt oppgave for barnevernspedagogen.

– Jobben består av at jeg besøker en beboer på sykehjemmet jevnlig. Vi snakker sammen, vi drikker kaffe sammen. Vi har blitt veldig gode venner. Det er et gjensidig

vennskap, sier hun med et varmt smil.

FÅR LOV TIL Å BETY NOE

Hun besøker beboeren to ganger i uken, så de blir godt kjent.

– Jeg synes det er veldig givende. Selv om jeg ikke kan jobbe fullt, så kan jeg likevel bety noe for noen andre. Det synes jeg er kjempefint og viktig. Når du betyr noe for andre, gir det mening.

Når man møtes to ganger hver uke, kan det kanskje bli trådt å finne nye ting å snakke om? Det problemet har ikke Nina og beboeren møtt.

– Vi snakker om alt mellom himmel og jord. Jeg leser i avisen for beboeren. Og vi snakker om dagsaktuelle ting, politikk, nåtid, fortid. Alt som måtte dukke opp. Jeg forteller om mitt liv, beboeren om sitt liv.

– Er du generelt glad i å prate?

– Nei, ikke nødvendigvis. Jeg er ikke så god til å mingle i sel-



TRAVLE DAGER: Å male et hus kan være slitsomt, men det hjelper at været er på deres side.

skap, for eksempel. Men jeg er veldig glad i å snakke med folk når jeg blir kjent med dem. Som besøksvenn må du gi det tid og se om dere er en god match. Det er vel egentlig det aller viktigste, å være en god match med den du er besøksvenn for. Man blir faktisk ganske fortrolige når man møtes ofte og snakker om livets små og store hendelser.

TRENGER SLIKE HJELPERE

Selv har Nina en far på 85 år, som bor hjemme og klarer seg fint. Hun har også en mann, to barn og to barnebarn på syv og tre år. Sønnen, som bor i Nord-

”
Selv om jeg ikke kan jobbe fullt, så kan jeg få lov å likevel bety noe for noen andre.

Norge, har nylig fått en liten valp. Datteren og barnebarna bor like i nærheten av Nina. I tillegg har hun og mannen en hytte ved innsjøen Mjermen i Aurskog-Høland.

– Jeg må jo ta hensyn til helsa mi. Men jeg trener og er veldig glad i å være ute i skog og mark. Og så er vi på hytta. Jeg leser mye, er med venner og besøker familien. Jeg er ikke

typen som setter meg ned, sier hun.

Hun ser ikke bort fra at hun selv kan ønske seg en besøksvenn når hun blir eldre.

– Sånn som samfunnet utvikler seg, er det flere og flere oppgaver som kommunen tidligere tok seg av, som andre må ta over. Noen som har tid til å sette seg ned og ta en prat og en kaffekopp, sier hun, før hun



GODT Å JOBBE: Nina ønsket å fortsette å være i aktivitet, selv om hun ble nødt til å slutte i jobben. Da var Seniorene en god løsning.



GØY PÅ JOBB: Knut og Dag trives med å få gjøre fysisk arbeid, og de synes det er ekstra hyggelig å være to om jobben.

Seniorene

Alle over 55 år kan søke jobb hos Seniorene via seniorene.no. Bedriften ble startet i 2016 av Jan Erik og Gudrun Jepsen. Ideen kom da tidligere kolleger som var pensjonister eller hadde tatt sluttpakke ønsket arbeid, men manglet en enkel løsning for å få betalt. Seniorene gir nå fast ansettelse til pensjonister og er en fleksibel arbeidsplass. De ansatte bestemmer selv, i samråd med kunden, hvor mye og når de ønsker å jobbe.

går inn på sykehjemmet for dagens prat med beboeren.

ØNSKER Å JOBBE

Utenfor et koselig hus på Vinterbro i Nordre Follo, sitter Knut Klose (73) og Dag August Buer (70) og nyter en velfortjent kaffekopp. Stillaset på den ene siden av huset og lukten av maling viser hva de driver med.

– Dette er den tredje dagen vi er her, og vi blir vel ferdige i morgen, forteller Knut.

Han har vært med i Seniorene i noen måneder, etter at han flyttet fra Oslo til Ås.

– Jeg har vært på utkikk etter noe å gjøre, og har håpet at det ville dukke opp muligheter for å jobbe selv om man er godt voksen, sier han.

Da var Seniorene en god løsning. Og det tok ikke lang tid før oppgavene tikket inn.

– Det er mye rart. Jeg har klippet gress, fjernet ugress og plukket grus ut fra blomster-

bed. Det er god trim. Og så har jeg pusset en dør, malt et gjerde og vasket vinduer. Og sammen med en annen senior lagde jeg en platting, sier Knut med en latter.

Dag har vært pensjonist i ett år, og driver med en del foreningsarbeid. Men han ønsket seg en jobb ved siden av som ikke var fullt så stillesittende.

– Jeg kunne godt tenkt meg å ha hatt litt fysisk arbeid, ikke for mye og ikke for lite. Så fant jeg Seniorene, og syntes at det kunne passe bra for meg. Dette er det andre huset jeg maler, sier han.

GJØR SMÅJOBBER

Ingen av mennene har drevet med slike jobber i arbeidslivet tidligere. Dag jobbet på kontor innen anskaffelser og data. Knut beskriver sin tidligere jobb som papirflytter i forsikringsbransjen

– Det er ikke så veldig

anstrengende i forhold til dette. Men jeg tenker at jeg har godt av dette. Jeg lærer mye nytt. Og du får stor respekt for de som gjør dette til daglig.

De understreker at de ikke tar på seg alle typer oppgaver.

– Vi gjør ikke jobber som krever faglige sertifikater og fagbrev og sånne ting. Vi tar mindre typer jobber: Verandaer, plattinger, bytte dører og vinduer, klippe plen, klippe hekker, male hus, for eksempel, sier Dag.

Knut sier at han ikke vil ta jobber hvor han ikke vil klare å levere bra nok.

– Hvis de for eksempel skulle skiftet ut panelene på den veggen her, så er jeg usikker på om jeg ville vært rett mann til å gjøre det, sier han.

Knut og Dag enige i at de får mye positivt igjen av å få jobbe.

– Det er fint at det skjer noe. Det er mye bedre enn å sitte inne og se på TV, sier de to. •

Selges

Strikket kofte,
str. L, kr 1100 +
porto kr 135.

Ring:
410 26 869



Selges

Elvisvotter i herrestr.
Kr 500.

Ring: 959 77 198



Selges

6 ølglass. Kr 1000.

Ring: 482 76 311



Selges

Rød perlebrodert veske.
25x11 cm.

Ring: 975 15 324



Kjøpes

Ønsker å kjøpe morris/mølle/
mil fra Aarikka Finland.

Ring: 986 39 543



Selges

Votter, dame/herre, fargerike
mønstre.

Ring: 926 88 714



Selges

Mokkakuverter, Weimar
Katharina GDR, porselen,
gull, 16/11,5/6,5 cm.

Ring: 975 15 324



Selges

3 par sokker. Dame.
Kr 1000.

Ring: 906 84 273



Selges

Håndheklet løper, bomulls-
garn, grønn, 47x70 cm.

Ring: 416 81 850



Selges

Veske Killer loop, 30x27 cm.

Ring: 918 24 988



Selges

Damejakke str. M, ull.
Kr 500 + frakt.

Ring: 404 13 422

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

Genser ca. 4 år. Kr 500 + porto kr 73.

Ring: 410 26 869



Selges

Ajavat støvletter i skinn til under halv pris. Brukt én gang. Kr 800.

Ring: 950 51 905



Selges

Sølvforgylt kaffekanne, 23 cm, inngraving.

Ring: 971 73 412



Selges

Ubrukt T-skje i 60 g sølv, merket Skien. Ligger i original eske. Kr 100.

Ring: 416 81 850



Selges

6 Braastad konjakkglass, kr 1000.

Ring: 482 76 311



Selges

Spenserkjole i ull, ca. 3 år. Kr 300 + frakt.

Ring: 404 13 422



Selges

«Sønnavind» fra nr. 1 til 124, dvs. hele serien av Frid Ingulstad. Kr 350 + porto.

Ring: 402 37 561

Selges

Ubrukt dåpskjole m/fôr og silkebånd. 2 luer i forskjellige str. Strikket i Bambino Bomull. Kr 2000.

Ring: 414 25 516



Selges

Gensere str. 2 år, alpaka-garn. Luer, babysett og raggsokker.

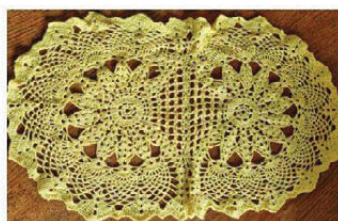
Ring: 958 54 244



Selges

Håndstrikkete ankelsokker, str. 36/38, ull, nylon.

Ring: 416 81 850



Selges

Heklebrikker i flere farger, sort, rosa, gul og grønn. 50x34 cm, 50x27 cm og 45x33 cm.

Ring: 478 50 679

Kjøpes

Er på jakt etter serien «Solgull» der handlinga utspelar seg på Bømlo, ei øy i Hordaland.

Ring: 911 54 703

Selges

12 «Barnas beste»-bøker, kr 600.

Ring: 957 56 480

Selges

Dukkevogn med dukke (antikk, hel og fin). Kr 500. Mål: l. 40, br. 36, h. 36. Kan fraktes mellom Lillehammer og Oslo.

Ring: 907 65 226



Selges

2 par bunadssko, str. 7 og 7½. Lite brukt.

Ring: 415 74 717



Selges

Tekopper, Villeroy & Boch, porselen. 17,4 cm tefat, 10 cm kopp.

Ring: 975 15 324

Selges

Venetiansk gulv-vase, blått glass, gull. H: 53 cm, D: 16 cm.

Ring: 975 15 324



Selges

Bokserier: «Villa Solgry», 1-20, «Fiolinstein», 1-24, «Feriekolonien», 1-17. Kr 10 pr. bok + porto. Selger også flere «folkeskolebøker» fra 1940 til -50-tallet.

Ring: 901 63 726



NOSTALGISKE NÅLEPUTER: Har du fått flekker på dine broderte duker? Lag nåleputer av dem. **Slik gjør du:** Klipp til et kvadrat på 12x12 cm av det broderte motivet. Klipp til en hvit stoffbit i samme størrelse til bakstykke. Legg delene rette mot rette og sy dem sammen på alle sidene bortsett fra en åpning på ca. 8 cm så du får vrent. Putt inn vatt og sy sammen åpningen med pene, små sting. Du kan også brodere nåleputen selv – se s. 62.

VERDIFULLE SKATTER FRA SYSKRINET

Orden i sysakene

Synåler var kostbare før i tiden og ble regnet som del av familiens verdisaker. Ikke rart da at det ble produsert de fineste nåleputer.

For alle kulturer har nålen, og kunnskapen om bruken av den, vært av stor betydning. For tusenvis av år siden lærte vi å sy sammen dyrehuder ved hjelp av nåler av ben og tråd av naturfibre. Teknikken med å lage synåler ble gradvis forbedret, men det var ikke før man kunne fremstille nåler av stål at vi fikk nåletyper vi fortsatt bruker i dag. Ved å trekke ståltråd gjennom mindre og mindre hull fikk man en tynn ståltråd som kunne spisses, og med et lite hull i enden var den moderne synålen et faktum.

KOSTBARE OG SKJØRE

Spanjolene var tidlig ute og lærte teknikken fra maurerne, og teknikken spredte seg videre nordover i Europa. Det var veldig få som mestret →

PUDDERBOKS: Tysk half doll i porselen som fungerer som lokk på pudderboks med silke og metallbånd-dekor fra ca. 1915.



FANTASIFULL: Sjelden og dekorativ nålepute montert på en gynge.



SKÅNER: Fingerbøl er populært å samle på. Her er to i sølv og emalje. Verdi ca. kr 1000 - 1500. pr. stk.



NECESSÆR: Utstyr for brodering og andre sysler en pen dame måtte trenge. Nuperelle-slåer, nål, hekle-krok, saks og fingerbøl. Verdi ca. kr 1800 - 2000.



MED PÅ LEKEN: Små dyrefigurer var populære som nåleputer, som katten i støpt metall. Til venstre et lite Brett med fingerbøl og nålepute.



FLØYELSBLÅ: En enkel nålepute med et lite påsydd porselenshode og broderte detaljer.



STIL: Nålepute med gjennom-brutt mønster i metall og tilhørende nålepute-sko.



VARIASJON: Det er stor forskjell på nåleputen til venstre med en dukke i bisque-porselen (uglasert porselen) fra ca. 1915 og de to søte kattene med nålepute på hode og brodersakser til briller.



I FESTLIG LAG: To nåleputer fra 1920 – 30 tallet.

SKREMSEL: I England la man en tomat på peishyllen til vern mot onde ånder. Tomater kunne ikke skaffes hele året, så man laget slike i stoff som erstatning, og de kunne brukes som nåleputer.



FASTSKRUDD: I tillegg til puten er det også en liten skuff ned elfenbens-knott. I intarsiaen kan en lese bokstavene RMPJ 1846. Verdi ca. kr 2500- 3000.

den kompliserte teknikken, og tidlig på 1500-tallet var det kun én nålmaker i hele London. Utover på 1600-tallet vokste det frem en industri for produksjon av nåler, spesielt i byen Redditch som produserte sine første synåler i 1639. Redditch-distriktet produserte etter hvert nåler for hele verden og spesielt de engelske koloniene, og hadde nærmest monopol på fremstilling og salg på synåler. På et tidspunkt sto de for 90 prosent av verdens produksjon.

På denne tiden var det ikke alle forunt å ha skikkelige nåler, og de var kostbare og kunne lett ødelegges. Nåler ble faktisk regnet som en del av familiens verdisaker. Derfor ble synålene oppbevart i egne nålehus, eller i en necessær, gjerne i sølv, elfenben eller andre verdifulle materialer som gjenspeilte verdien av de kostbare nålene. En necessær inneholdt gjerne en nål, en liten kniv en liten krok til snøring av støvler og korsett og andre ting man trengte i det daglige. Kvinnene hadde gjerne disse hengende i beltet så de hadde full kontroll på dem.

KREATIVE NÅLEPUTER

Den industrielle revolusjonen brakte med seg masseproduksjon av nåler, og prisene falt. Nå kunne de sy og broderi-ivrige ha mange ulike nåler til forskjellig bruk. Tykke nåler, tynne nåler, korte og lange, og ikke minst knappenåler

i mengder. Nå ble et tynt lite nålehus for lite, og nålene ble etter hvert stukket i små nåleputer som man hadde for hånden.

Nåleputene kunne ha mange ulike former, alt fra enkle små puter, til miniatyr-gjenstander som dyr og fugler, støvler og sko. Ikke minst ble dukkebyster, eller half dolls, i porselen med håndmalte detaljer populære. Underdelen var gjerne en vakker kjole som tjente som nålepute. Denne kunne være fylt med ull, sagflis eller hestehår. For å holde nålene spisse ble det også brukt smergel, et ekstra hardt mineral, i nåleputene.

Halvdekkene i porselen ble produsert av en rekke porselensfabrikker rundt om i Europa. I tillegg til nåleputer ble de også brukt til å skjule eller dekorere gjenstander som puddebokser eller andre ting på sminkebordet. De ble populære gaveartikler, og mange ble bare brukt til pynt. Storhetstiden for disse søte kreasjonene var fra slutten av 1800-tallet til opp mot 1920–30 tallet. Veldig mange ble laget i Tyskland, men mot slutten ble det laget store mengder også i Japan. Mange av halvdekkene er ikke merket, men de beste modellene er gjerne fra fabrikkene Dressel & Kister, F. W. Goebel, Heubach og Carl Schneider & Co. I dag kalles slike halvdekker ofte nåleputedukker, kommodedukker, eller half dolls. •

”

Nåler ble faktisk regnet som del av familiens verdisaker.

MAGNESIUMKAPSEL TIL MUSKLENE DINE

Hver kveld når Inge skulle legge seg opplevde hun urolige bein. –Jeg kunne ikke finne ro noen steder, og det endte ofte opp med at jeg måtte stå opp igjen. Nå tar hun daglig et tilskudd av magnesium malate™ fra New Nordic. –Det har gitt meg ro, og endelig kan jeg sove om natten.

Endelig rolige ben!

Inge ble pensjonist for 5 år siden. –Jeg så frem til å nyte hverdagen min. Nå skulle jeg ha tid til å gjøre alle de tingene jeg er så glad i, som å spille kort, ordne i hagen og gå lange turer langs kysten der vi bor.

Sov dårlig

All gleden over tilværelsen ble overskygget av at jeg

sov så dårlig om natten. Jeg hadde forferdelig urolige ben. Dette påvirket humøret og jeg var ofte trett om dagen.

Fikk det kun om natten

Jeg vet det lyder sprøtt, men jeg bekymret meg for mine urolige ben hver kveld da det var som om det kun kom om kvelden og natten.

– KÅRET SOM BEST I TEST! magnesium malate™

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



Fikk et tips om å prøve magnesium malate

Naboen min tipset meg om å prøve et nytt produkt som het magnesium malate™. Hun var selv veldig fornøyd med produktet, og tok det for musklene sine.

Tre kapsler om daglig

Allerede etter få dager forsvant uroen i beina mine. Jeg visste ikke at jeg manglet magnesium og at tilførsel av dette vil bidra til musklene og nervernes normale funksjon. Jeg har det fantastisk, og jeg sover godt hver natt. Jeg anbefaler magnesium malate™ fra New Nordic til alle som forteller at de har urolige bein, og det er det mange i min alder som har, forteller Inge.

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



Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du
kjøper helsekost.

life BLIVAKKER 
sunkost med24.no

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



Facebook:
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk



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

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

BLI ABONNENT PÅ: bladkiosken.no

På minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

TLF. HVERDAGER 08-16: 22 58 57 70

E-POSTADRESSE: abo-familien@egmont.com

Fint om du har ditt kundenummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER: 1 år (26 nr.) kr 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.



Smaken av jul

I denne utgaven for du deilige retter med hint av jul og småkaker du kan bake nå.



Lys opp inne! Få de beste tipsene og gi orkideene lang blomstring.

Begynn på julegavene - strikk og håndarbeid til store og små



HYGGELIG
SMÅSTRIKK



EKSTRA
STOR
UTGAVE
116 SIDER

Eksklusive oppskrifter
- kun i Familien



- En drømmedag for meg er at det i hvert fall er plass til en time med håndarbeid, forteller TV-kjendisen Ingrid Gjessing Linhave til Familien. Les intervjuet og strikk genseren.

LES OGSÅ

- EDWARD HAR BARNEAUTISME
- BLI BLODGIVER
- HYGGELIG HØST PÅ BJERKEHAUG
- FAMILIENS KRYSSORD

Ingjerd Egeberg

Hun er skuespiller ved Nationaltheatret og fast leverandør av morgenandakter til NRK.



FOTO: Erik Evjen

Livet jeg har levd og lever, høster også sine frukter.

Høsten er en god årstid for meg. Da roer det seg ned, selv om det er travelt på jobb. Det er akkurat som om den kjølige luften og mørkere kvelder passer innsiden min godt, som om hverdagen tar vare på meg.

Hverdagene og gjøremålene er en trygghet for meg. Jeg liker rutiner og litt nedskrudde forventninger. Jeg liker inneliv og redebygging, og jeg liker å høste. Jeg liker å få ting i hus som et resultat av arbeidet jeg har lagt ned i løpet av sommeren. Jeg liker tanken på at ingenting kommer gratis, men er en direkte konsekvens av hvordan jeg har skjøttet hagen i løpet av sommeren. Ja, for det er bare en hage, men like fullt er det næringen og stellet som gir utslaget på fruktene. Min årsinntekt eller spiskammers er ikke avhengig av dette arbeidet, men gleden av å se ting vokse er sterkt til stede likevel.

Mine fysiske avlinger har ikke så store konsekvenser for meg, men livet jeg har levd og lever, høster også sine frukter. Det har i senere år gått opp for meg at jeg er et resultat av gener, familie og venner. Disse har formet livet mitt, og jeg har i det store og hele vært heldig med «formerne» mine. Jeg tror jeg fikk med meg en god del sunn fornuft, kjærlighet og tillitt.....og konsekvenstenkning.

Det har så klart gått litt fort i svinga noen ganger, og gjør det fortsatt, men jeg tror ikke det er så mange skjeletter i skapene og lik i lasten. Jeg håper jeg har gjort opp for meg der det er har vært påkrevet.

Den viktigste avlingen i mitt liv, er barna mine. De er så klart helt seg selv, men de er også, på godt og vondt, et slags spill på meg

selv, og noen ganger kan det være skremmende og erkjenne. Jeg ser at mye av det jeg har strevd med setter seg i dem, selv om jeg har prøvd å skjule det.

La meg ta denne konsekvenstenkningen jeg nevnte, eller bekymringene mine. De er dessverre mer «arvelige» enn jeg hadde håpet på. Jeg trodde jeg hadde greid å gjemme dette bort i et bekymringsløst ansikt, men det har piplet ut. Alt pipler ut, og det ansvaret må man være seg bevisst. Det pipler kanskje ikke ut i ord, men i gjerning, eller fraværet av gjerning. Barn får med seg mer av min næring enn det planter gjør. De suger til seg fordommer, følelser, redsler, vaner og holdninger. Jeg har lagt igjen mye mer av meg selv i barna mine enn jeg har vært klar over. Jeg trodde rett og slett ikke de var så formbare og påvirkelige.

Jeg har voksne barn nå, og i høst har jeg hatt gleden av å ha alenetid med dem begge. Det finnes ikke bedre sted å snakke enn i bilen fra Oslo til Moelv. Det tar omtrent to timer, og vi får gått igjennom så mangt. Jeg har mye å lære av disse unge menneskene som setter «arven» sin i system, som forteller meg om hva de vil ta med seg videre og hva de vil prøve å jobbe seg bort ifra. Jeg har lyktes med noe og bommet på noe, men jeg får høste av åpne ærlige samtaler med to mennesker jeg har stor respekt for, og nå er det jeg som får lære av dem. Disse samtalene er gratis, akkurat som Guds nåde, og jeg trenger så sårt begge deler.

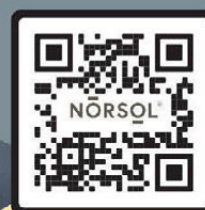
Ingjerd

FRA TINGVOLL

Delikate gardiner i kortreist norsk ull

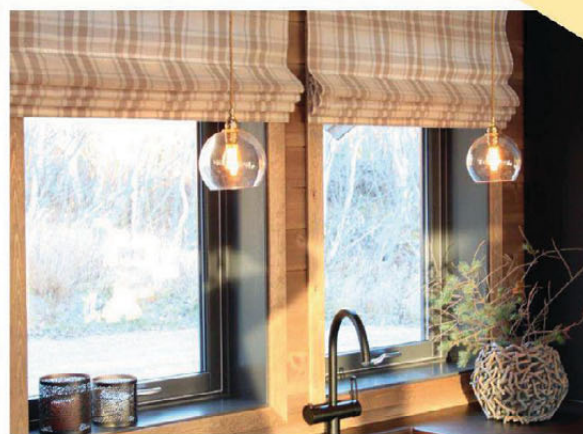
✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner
og solskjerming fra Tingvoll.

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon,
tar nøyaktige mål, og gir
prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige
bestilling der du ønsker den,
raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

FYRKLÖVERN

Julens vakreste serviser

AKKURAT NÅ:
Opptil

30 %

Åsas Jul

Juleminner

Gammeldags Jul

Disney
Disney Jul

© Disney

Dekk bordet med julens vakreste serviser og lag ekte julestemning med varme, fellesskap og tradisjon. Kun hos Fyrklövern.

Bestill på fyrklovern.com/no

Kundeservice: 67 20 63 50

Skann for å besøke
hjemmesiden.

