

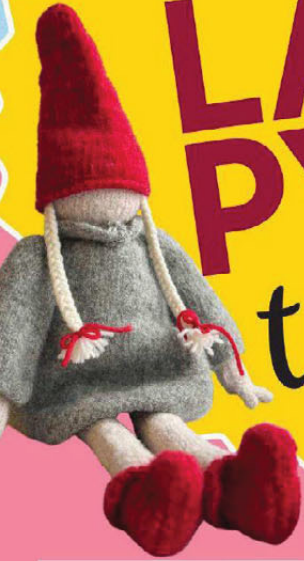
Best på håndarbeid **Familien**

Kaker som smaker jul

13 koselige oppskrifter

LAG PYNT

til jul



Vær kreativ!



SØT STRIKK



Bare i Familien!

Lekker heklejakke

OLAUG BOLLESTAD:

–Jeg fant tryggheten som voksen





Førjulskos

Nå nærmer det seg jul med stormskritt, og i denne utgaven har vi fokusert på det som virkelig gjør desember varm og hyggelig; koselig pynt du kan lage selv, gode tradisjoner og små prosjekter som gir ekte julestemning – uten stress. Jeg har allerede strikket noen små skjerf og votter som skal bli julegaver, men nå kjenner jeg at det klør i fingrene etter å lage en fin krans til døra og litt pynt som kan fylle huset med forventning og lys i adventstiden. Det er noe helt eget ved å lage det selv.

Samtidig vet vi at julen ikke bare er glede for alle. Det er en høytid mange gruer seg til på grunn av ensomhet, savn eller kaotiske familiesituasjoner. Derfor har vi samlet gode råd til hvordan du kan skape en roligere og mer harmonisk jul, selv når storfamilien samles under samme tak. Litt planlegging og raushet kan gjøre underverker.

Du møter også Olaug Bollestad, som forteller ærlig om en tøff oppvekst – og om hvordan hun i dag nyter julehøytiden med mannen og sitt «indre lys», Jan Frode. Historien hennes er både rørende og oppløftende, og en påminnelse om at livet kan snu, og at man kan finne glede, varme og lys – også etter tunge år.

Så sett deg godt til rette, la deg inspirere, og husk: Du trenger ikke gjøre alt – bare det som gir deg ekte julestemning.

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

*Sonja har funnet
en indre ro på
Svalbard. Savnet
etter sønnen
lindres derimot
aldri.*

Side 80



24

Ta julebaksten til nye høyder med disse kakene

90

Mormor lærer lille Sondre å bake på takke



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. 14 • 21. NOVEMBER 2025



55

Deilig strikk til store og små



34

Koselig genser med tilbehør

42

Lag enkel julepynt



REPORTASJER

- 4 Mitt indre lys:
Olaug Bollestad
- 10 Lag enkel
julestemning
- 18 Tips til en harmonisk
jul med familien
- 80 Kåre og Sonja lever
med sorgen
- 90 Enkel bakst på takke

HÅNDARBEID

- 33–67
- 68 Åses lune hjørne

MAT

- 24 Julebakst som
imponerer

KRYSSORD

- 47–54

DE GRØNNE SIDENE

- 17 Hagepostkassen
- 86 Majestetisk amaryllis

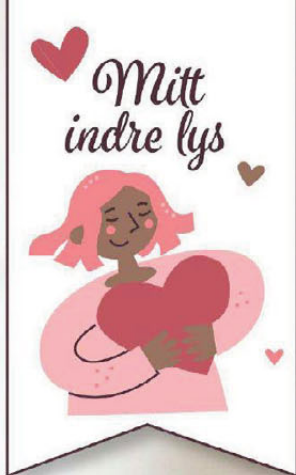
LESELYST

- 70 Når lyset bryter
frem (1:2)
- 74 Det hendte meg:
Vår lille engel er
ikke glemt
- 76 Novelle: Mors hage

STORT OG SMÅTT

- 23 Helsenytt
- 94 Loppetorget
- 96 Ukens sitat
- 97 Tro & liv





OSS TO: – Livet er som kjent preget av både opp- og nedturer. Da er det godt å være to, sier Olaug.

Venter verdens beste julegave!



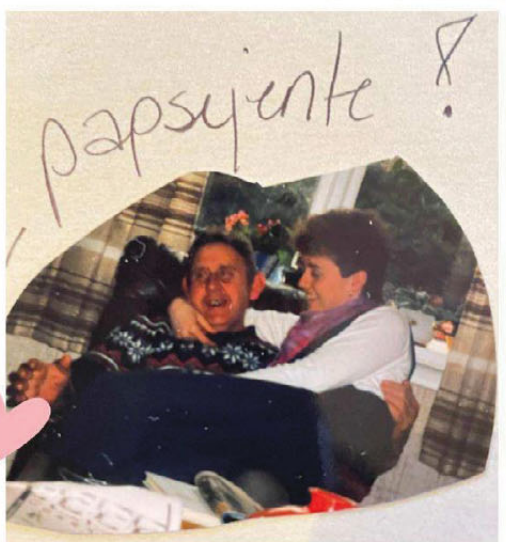
OLAUG BOLLESTADS INDRE LYS

– Jeg kan ikke leve uten gråtassen min!

Troen, og den nært knyttede familien hun har bygget med sin Jan Frode, er Olaug Bollestad (63) indre lys. – Jeg fant tryggheten som voksen, forteller hun.

TEKST: LISE LOTTE WINTHER-BAY

FOTO: SVEIN BRIMI, GRY TRAAEN, MARIANNE OTTERDAHL-JENSEN OG PRIVATE



PAPPAJENTE: – I alle år hadde jeg et fang å sitte på hos pappa, forteller Olaug.

KJÆRLIGHET: – Jan Frode har hjulpet meg å finne den tryggheten jeg manglet under oppveksten, sier Olaug.

FAREN: Kåre Otto Vervik het faren til Olaug. Han heiste flagget da datteren ble født.



Min viktigste livsfilosofi er at vi alle er like mye verdt. Olaug Bollestad høres bestemt ut i røsten.

– Glem aldri at det skjuler seg mer bak hver og én enn det første som møter deg. Som ung innså jeg ikke dybden av det. Årene har gjort meg rundere i kantene og enda mer takknemlig.

Hun mener ulike tilfeldigheter fører oss dit vi er i livet.

– Jeg vokste opp med en mor som slet psykisk, det formet meg, deler Olaug.

Hun var stadig på jakt etter et fang å sitte på.

– Heldigvis hadde jeg en oppmerksom far.

Hun har tenkt mye på et par damer som var snille mot henne under oppveksten.

– Eldbjørg satt ofte ved sandkassen der vi bodde i Rogaland. Smilende tok hun imot «kaffen» jeg laget av sand og vann, og lot som hun drakk, husker hun.

Ingeborg var en annen hyggelig dame i nabolaget.

– Hun og mannen hadde ikke barn, men de åpnet hjemmet sitt for meg. Et sparsommelig utstyrt hus hvor han

hadde snekret bordet i stua. Sofaen var uten ryggstøtte og skjev. Den slags spilte jo ingen rolle for meg. Ingeborg bakte kaker og serverte brus. De ga både raust med tid og omsorg. De vek heller ikke unna da jeg ble en meningsfylt ungdom med kruspermanent, forteller hun med latter.

Ingeborg var også den som sa: «Få deg en utdanning og stå på egne ben, Olaug».

– Bare én av de to damene var kristne, men begge viste at du kan ha kristne verdier uten å erklære deg kristen eller gå i kirken.

ÅPENT HUS

Olaug tror ikke at Gud er fordømmende.

– Jeg synes heller ikke noe om å måle folk, sier hun.

– Det blir jo å dømme.

Hun trekker frem et sitat fra bibelen, hva den ene av de tre korsfestede røverne sa: «Jesus, husk meg når du kommer med ditt rike.»

– Jesus svarte jo: «Sannelig, jeg sier deg: I dag skal du være med meg i Paradis.»

Røveren hadde et håp, og en tro på Jesus.

– Eldbjørg og Ingeborg ga også håp. Jeg lærte å være mer åpen og mindre fordømmende. De viste meg hvor viktig det er å sette av tid til andre.

Vi nærmer oss jul. En tid på året Olaug gleder seg til. Hun henter frem gamle familieoppskrifter på julemat og bakst, og åpner døren for alle som ønsker å gå julen i møte med henne og

Olaug Vervik Bollestad

Født: 4. november 1961

Yrke: Intensivsykepleier og tidligere stortingsrepresentant for Rogaland. Trakk seg høsten 2024 som partileder for Kristelig Folkeparti på grunn av internt bråk i partiet.

Ektefelle: Jan Frode Bollestad

Barn: Mor til fire og snart bestemor til tre.



FLOTT BRUDEPAR: – At det ble oss to, var et klokt valg, er Olaug og hennes Jan Frode enige om.

STRIKKEGLAD: Det tredje barnebarnet kan som de andre vente seg mye fint strikket tøy.

ektemannen Jan Frode Bollestad (66).

– Det er veldig koselig, sprudler hun.
– Jeg har bakt og laget julemat med folk fra mange kulturer – på tvers av tro. Å flette egne tradisjoner sammen med andres, er både spennende og givende.

Hun regner med at de også i år blir mange på kjøkkenet.

– Jeg gleder meg til å bake lefser og sy «rullepølser», spise grøt og skape gode samtaler. Det er en tradisjon som skaper en sterk tilhørighet mellom oss.

Det som for meg teller mest er hjertelaget til folk.

OPPVEKSTEN

Olaug Johanna lærte tidlig å prate. Å lære og gå var verre. Hun var nesten to år før hun mestret det.

– Jeg ble født med en hoftefeil, forteller hun.

Da foreldrene tok henne med til legen, stilte han seg bakerst i rommet, og sa: «Kom!». Den lille jenta med de lyse lokkene, svarte: «Kom selv!»

Det var bare overfor moren hun slet med å ta til motmæle.

Den folkekjære Kristelig Folkepartipolitikeren, som er utdannet og har jobbet som sykepleier, har også fortalt om oppveksten i boken, «Snakk sant om livet» (2021).

– Mor kom fra en større gård på Jæren, far fra et småbruk på Vervik i Ryfylke.

Da de møttes jobbet moren i en butikk i Sandnes, faren var ansatt på stålverket i Jørpeland.

– Utad var mor livlig og morsom, far introvert og stødig, beskriver hun dem.

Foreldrene hennes giftet seg i 1957. De fikk tre barn med Olaug i midten.

– Da jeg ble født, heiste far flagget og tok seg to dager fri, forteller Olaug – rørt ved tanken.

– Fordi jeg er eneste jente. Han



”

Jan Frode og jeg bærer hverandre.

Kone er en tittel jeg skal leve og dø med.

Olaug

ønsket seg en datter.

At hun sto faren nær, er det ingen tvil om. Moren fikk hun aldri nær kontakt med, men hun trekker rettferdig frem «enkelte gode perioder».

– Det hendte mor bakte lefser og kokte gomme. Slik jeg liker å gjøre. Etterpå syklet hun rundt i bygda og ga bort maten til folk som slet.

Det førte til at mange skrøt av min fargerike mor. De ble kjent med en annen side av henne jeg.

REDD FOR Å LIGNE MOREN

Olaug tror moren var sjalu på det nære forholdet mellom henne og faren.

Hun trekker frem en episode.

– Da han ga meg en dukkevogn, ble det bråk. «Det er unødvendig å kjøpe noe så dyrt til ungen», mente hun.

Datteren var likevel lojal overfor moren.

– Fordi jeg visste at hun bekymret seg for økonomien, begynte jeg allerede som seksåring å selge Rogalands Avis! Senere ble Olaug juniorsoldat i Frelsesarmeen. Siden mor var dypt kristen, håpet jeg det ville gjøre henne glad.

Det ga ikke den effekten.

– Mor og jeg fikk aldri et nært forhold. Som 40-åring skrev jeg et brev til henne, åpnet opp om mine minner, hvordan jeg husket oppveksten. Hun nevnte aldri brevet. Kroppsspråket hennes derimot sa meg at hun ble fornærmet.

Foreldrene har for lengst gått ut av tiden.

Sammen med ektemannen, har Olaug fire voksne barn, tre døtre og en sønn.

– Målet var å bli en best mulig mor, trygg og god. Det ble en bratt læringskurve, sier hun selvkritisk.

Heldigvis har hun en mann som ser hvor mye hun gir av seg selv.

– Jan Frode sier: «Våre barn har aldri vært i tvil om hvor høyt de er elsket.»

MINNER OM FAREN

«Hjerterom» er ordet som best beskriver våre besøk hos Olaug og Jan Frode. Det lune ekteparet på landlige Ålgård, vel en halvtimes kjøring sørøst for Stavanger, lar deg ikke reise fra dem uten velfylt mage. Her både bakes og kokkeleres det til ære for de besøkende.

Olaug har vært mye på farten som politiker, blant annet som stortingsrepresentant for Rogaland. Da har Jan Frode sørget for de huslige syslene. Og hver eneste fredag kjøper han er bukett med blomster til kona.

På Instagram har sjarmørene mange følgere som «herr og fru Larkins». Ingen av dem er redde for å by på seg selv – uten retusj. De deler en bunnsolid kjærighet som både er forankret i felles tro og humor.

– Jeg kunne ikke ha levd uten gråtassen min, sier Olaug kjærlig.



SLOTTSMIDDAG: Her er Olaug på vei inn på slottet, arm-i-arm med partifellen Kjell Ingolf Ropstad.

OMSORG: – Jan Frode og jeg er flinke til å ta vare på hverandre, forteller Olaug.



– Men første gang jeg møtte ham, syntes jeg Jan Frode virket teit.

Hun ler godt. Det er moro å prate med Olaug. Du får høre sannheten.

Paret giftet seg sommeren 1986. Da hadde han i mange år kjempet for å vinne hjertet hennes.

– Jeg falt for hvor snill og pålitelig han er, nevner hun.

– Jan Frode har også en herlig humor. Vi ler mye. Han minner om faren min.

De deler samme tro. Begge er medlemmer i Baptistkirken.

– At vi fant hverandre, kjenner jeg på med takknemlighet.

I 2000 var hun nære ved å miste sin kjære. Jan Frode ble rammet av hjerneblødning.

– De neste timene og dagene var preget av stor uvisshet. Det gjør noe med deg.

TAKKNEMLIG

Troen og takknemligheten for mann, barn og barnebarn er Olaugs indre lys.

– Det ga meg den tryggheten jeg savnet under oppveksten, deler hun.

Vi kommer inn på den mye omtalte krisen i hennes parti i fjor, presset hun

opplevde fra ledelsen, den berømte dråpen som fikk henne til å si nei til videre stortingsplass, og såret som ennå ikke helt har grodd.

”

Vi får verdens beste julegave, et tredje barnebarn. Jeg skal bli farmor!

Olaug

– Det ble full gjennomtrekk i livet mitt, beskriver hun tiden etterpå.

– Året som fulgte var svært vanskelig. Jeg er ikke lenger på den mørke plassen, men jeg kom heller ikke ut av slaget uten arr.

Hun takker fastlegen, familie og venner for stor omsorg.

– De ble mine barmhjertige samaritaner.

Hun understreker at hun hverken er sur eller bitter.

– Jeg har valgt å fokusere på det positive, de menneskene som viste meg god-

het. Enhver fase i livet byr på lærdom, og jeg fikk nok en påminnelse om hvilken rikdom det er å bli vist ekte godhet. Det skjerper bevisstheten og fremmer gleden ved å gi. Vi bør aldri glemme å hjelpe folk som trenger oss, på tvers av grenser, påminner hun.

Til jul skal barn, svigerbarn og barnebarn samles hos Bollestad.

– Gjett om vi gleder oss, kvitrer mor i huset forventningsfull.

– I tillegg får vi verdens beste julegave, et tredje barnebarn. Jeg skal bli farmor!

Tradisjonen tro er det plass til flere enn nær familie rundt bordet.

– Ingen skal måtte være alene i julen, mener Olaug.

– Vissheten om at mange er alene og ensomme, får det til å vrenge seg i meg. Julen er en følelsesladet høytid. Vi inviterer hvert år dem vi vet er alene.

Det er et budskap hun håper å spre.

– Jan Frode og jeg bærer hverandre. Kone er en tittel jeg skal leve og dø med.

I år samles storfamilien pluss litt ekstra til jul. Barnebarna med foreldre (datter og svigersønn) skal nemlig være på Sunnmøre.

For noen handler julen om å overleve



– Da lille Nyandit ble født i Sør-Sudan, vokste hodet hennes unormalt. Hun hadde «vannhode» – en tilstand som enkelt kan behandles i Norge, men som ofte betyr døden der hun bor. Moren, Monika, så hjelpeløst på mens datteren led. Sykehuset lå 65 mil unna – uten vei dit. Men et lite MAF-fly kom. På få timer ble Nyandit fløyet til sykehus og reddet.

Flere barn kan få den samme sjansen. Vil du gi en julegave til MAF?

Vil du gi
en julegave
til MAF?



Jan Ivar Andresen,
Tidligere Widerøe-kaptein, nå
MAF-pilot på Papua Ny-Guinea.
Møt Jan Ivar og de andre pilotene
i TV-serien Bushpilotene.



En jerrykanne:*
297 kr

* Vi kan fly ca 120 km,
avhengig av flytype.

vipps



Bruk QR-koden
og Vipps til 2474
eller gi til konto
1506.33.32701.



Hvert sjette minutt letter eller lander et MAF-fly et sted i verden – med livsviktig hjelp om bord. Med 125 fly i 27 land når Mission Aviation Fellowship (MAF) frem til isolerte samfunn der veiene tar slutt og nøden er størst. Slik bringes hjelp, håp og liv til mennesker i noen av verdens mest utilgjengelige områder. MAF Norge er godkjent av Innsamlingskontrollen.

BUSHPILOTENE

**SE TV-SERIEN
OM
MAF!**



bushpilotene.maf.no



VELKOMMEN!: Det kan godt merkes at det er jul allerede på utsiden av huset. Med røffe og eviggrønne naturmaterialer som furu, einer og gran holder det seg pent i kulden gjennom hele julen.

TENTE LYS: Om du sanker mye grønt tidlig på vinteren, kan du lage ulike adventsstaker og kranser. Denne er pyntet med voksede epler. Tenk på brannsikkerheten når du lager lysdekorasjoner, og forlat aldri levende lys!



Vintergrønt og vakkert

Inne vil furu holde lenger på nålene enn gran og eier. Lager du en krans med gran og eier holder den seg fint ute hvis den henger i fred, gjerne under tak og uten direkte sollys. Tyttebærlyng kan brukes til å lage kranser, men også for eksempel til serviettringer. Underlag til kranser kan være halmkranser eller avlser, ståltråd og kvister.



JULETRE AV GRENER: Skal dere ikke ha juletre, eller vil du bare ha en «lillesøster» til det store treet i stuen, kan du fylle en vase med grangrener og henge julepynt på dem. Vips – et minijuletre er født! Et koselig stilleben får du ved å sette vasen på et fat sammen med dekorative lerketrener og en spirende hyasint.

ENKEL JULESTEMNING

I en travel førjulstid er det godt at pynten ikke trenger å være komplisert. Ikke dyr heller. Bruk det du har tilgjengelig og kjenn at julestemningen brer seg i huset med disse inspirerende tipsene!

TEKST: LIV SANDVIK JAKOBSEN OG HANNE STENSVOLD
FOTO: LIV SANDVIK JAKOBSEN, TIA BORGSMT, MIKKEL BÆKGAARD,
LISE M STANG-JACOBSEN, OBK OG GETTY IMAGES

Det er stille i skogen. Bekken renner lydløst under tykke lag med is, og snøen har lagt seg rundt husknutene. Det nærmer seg jul. Inne brenner det varmt i ovnene og vi ønsker igjen å fylle huset med gjentakende aktiviteter, smaker og dufter som vi brer om oss med hvert år. De som skal få oss i den rette julestemningen. Kakene skal bakes og det skal vaskes i kriker og kroker. Julepynten skal fram fra loftets gjemmer. Gaver skal kjøpes inn, men hva skal vi finne på til den som har alt? Og hvor var det vi la juletrefoten i fjor? Vi vet det kan bli hektisk i en travel førjulstid. Da er det godt med alt

som ikke er komplisert og tar for lang tid. For i tillegg til alt, har vi lyst til å pynte fint og kanskje lage noen dekorasjoner med naturmaterialer også? Med dem kommer jo både duften og julestemningen i hus. Og turen ut i skogen, når kvist og kvast skal hentes, vet vi er bra for mer. Heldigvis trenger det ikke være vanskelig, ikke dyrt heller, når det klør i kreative hender. Med granbar bundet sammen på rekkverket, blir det med små lyspunkter, og julestemning, allerede før vi har trådt over dørterskelen. Napper vi ut noen strå fra juleneket, får vi en fin stjerne til å henge opp på ønsket sted. Av dorullene vi har lig-

gende, lager vi den søteste girlander. I krydderskuffen finner vi kanskje anis? Juleduften vil spre seg fra den vesle kransen. Når vi først er i gang, kan vi kanskje avse et par julegriser fra pepperkakeboksen også? De blir fine på rekke og rad i vinduskarmen. Ute er det mørkt og stille. Inne strutter granen med pynt og lys. Den havnet i en kurv i år, for juletre foten, den kom aldri til rette. Det går fint, for nå runger «glade jul» fra høytaltene. Det er bare å synge i vei mens fingrene går. Dette krever ikke mer av oss enn at vi samtidig kan tenke på hva vi skal kjøpe i julegave – til den som har alt.



MAGISK STEMNING: Ved å samle en del store kubbelys får du følelsen av peis og hygge uten maset ved å fyre opp med ved.



KAKER TIL PYNT: Pepperkakegriser med bolsterbånd rundt bringa har fått plass på rekke og rad i vinduspotten. Husk å lage små hull i ryggen på kakene før de stekes, slik at de siden kan henges opp.



MORSOM KRANS: Ønsk julegjestene velkommen med en glamorøs julekrans laget av en metallbøyle, julekuler og litt gran. Bruk en limpistol og lim julekuler i forskjellige størrelser til metallringen og pynt med granbar og bånd.

ENKELT OG STEMNINGSFULT: Har du en knaggrekke kan den pyntes med julelys, ornamenter, små julestjerner i hengte små vaser og noen kvaster fra juleneket.

GJENBRUK: Skulle man hatt litt mer pynt, kanskje? Doruller er ikke kun forbeholdt nisser laget av barn. Disse stjernene av doruller er enkle, men veldig søte, og blir raskt til en herlig julegirlander.

PAPIRSTJERNER

Slik gjør du:

Trykk dorullen sammen slik at den blir flat. Del og klipp opp dorullen i remser/ ringer på ca 2 cm. Tegn en prikk litt under 1 cm inn på ringens to sider og klipp hakk. Legg de tre ringene sammen i hverandre og fest med varmt lim.



TIPS OG TRIKS

- Jobb ton-i-ton; naturfarger, hvitt & gull, rødt & treverk fungerer alltid.
- Tørket appelsin, einer, bjørkekviser og hyllebærkviser gir gratis luksusfølelse.
- Bruk luktesansen! Juleduft = umiddelbar stemning — bruk kanel, appelsin, kongle og gran.
- Bruk ulike teksturer sammen — f.eks. grov hyssing mot blankt silkebånd, matt papir mot litt glitter.
- Alt blir finere med håndskrift; små merkelapper, ord som «god jul», navn eller dato gir sjel og varme.
- Sett av tid til å rydde litt underveis — et rent arbeidsbord gjør at det ferdige resultatet ser mer gjennomført ut.





PAPIRKRANS

Du trenger:

- Metallring
- Papir
- Stjerneutstikker
- Limpistol
- Kongler

Slik gjør du:

Stikk ut mange stjerner i papir og lim dem på metallringen med limpistolen. Pynt eventuelt med kongler eller annen julepynt. Lett å lage og pynter fint opp på døren eller på peisen.

Tips

Det aller meste kan gjenbrukes – spar på gavebånd, servietter med fine mønstre, esker og gavepapir. Tenk «råvarer», ikke «søppel».

STJERNE AV STRÅ

Slik gjør du:

1. Legg 3 og 3 (eller ønsket antall) strå «anføtes» og fest med hyssing i midten. Knyt bak. Gjenta dette 9 ganger.
2. Lag trekanter med 3 av «stråbukettene». Fest med hyssing i alle hjørner. Knyt bak. Gjenta to ganger.
3. Plassere så disse trekantene i en stjerneformasjon. Fest og knyt.
4. Nå skal du legge til de 3 siste «stråbukettene». Den første på skrå bak. Fest og knyt. De to neste i et kryss foran. Fest og knyt.
5. Eller slik du ønsker at din stjerne skal se ut.

FIFFIG FLETTING: Om man kjøper et nek ekstra, eller napper ut noen strå fra det ene som er tiltenkt fuglene, kan man lage en fin stjerne. Hvor kraftig stjernen blir, styres av det antall strå du har tilgjengelig.



Utstyr som er lurt å ha i hus

- ✓ Saks (gjærne både vanlig og en liten detaljsaks)
- ✓ Limpistol og limstaver
- ✓ Hyssing, jutetråd eller silkebånd
- ✓ Tape (dobbeltsidig og vanlig)
- ✓ Nål og tråd
- ✓ Gamle gavebånd / stoffrester / blonder
- ✓ Tomme syltetøyglass eller små flasker
- ✓ Litt glitter, perler, knapper eller naturmaterialer (kongler, kvister, tørkede appelsinskiver)



GJØR FØRJULSTIDEN TIL EN KOSELIG JULETRADISJON

- **INVITER TIL ENKELT JULEVERKSTED:**
Det trenger ikke være avansert for å føles magisk. Tenn noen lys, lag kakao, sett på julemusikk og la alle lage noe – enten det er juletrepynt, bordkort eller marsipanfigurer. Poenget er stemningen, ikke perfektjonen.
- **LAG PYNTEN AV DET DU HAR:** Gamle bokark, brunpapir, stoffrester og kongler blir nydelig julepynt. Det gir både kreativitet og mestringsfølelse – og ikke minst bærekraftig bonus. Perfekt aktivitet både for barn og voksne.
- **GI EN OPPLEVELSE I STEDET FOR EN TING:**
Pakk inn en «invitasjon» til pepperkakebaking, julefilm med gløgg, eller adventsfrokost. En liten konvolutt med håndskrevet lapp blir mer personlig enn en kjøpegave – og kan brukes med én gang.
- **LAG NOE SOM BRUKES, IKKE BARE VISES:**
Hjemmesyddes linservietter, duftposer til klesskapet, eller en liten «varm sjokolade på pinne» føles luksuriøst, men er enkelt å lage. Det er ofte de brukbare gavene folk blir aller gladest for.
- **TENK TRADISJON, IKKE TREND:** Et hjemmelaget juleminne kan vare i årevis. Lag noe som kan tas frem igjen hvert år – en pynt, et kort, en liten kalender. Da blir du en del av mottakerens jul, år etter år.

JUL I HUSET: Det er koselig når det merkes at det er jul i alle rom. Nostalgisk julepynt, naturmaterialer, noe spiselig, lune tekstiler og ikke minst den gode duften som har spredd seg i huset fra bakst og duftlys, er med på å sette stemningen.



Lei av mørke flekker på ansikt og hals

Etter mange år med mye soling hadde Jane fått mørke pigmentflekker på halsen og i ansiktet. Det så ut som om jeg var skitten, og det plaget meg veldig. Jeg har brukt Pigment Clear™ Cream de siste 4 månedene, og jeg er så fornøyd med resultatet. Huden er blitt jevn og den stråler. Nå er jeg utrolig fornøyd med utseendet mitt.

Endelig ble jeg kvitt PIGMENT- FLEKKENE

Jane er 52 år og jobber i salgsavdelingen i et grossistselskap. –Jeg elsker arbeidet og kollegene, og utseendet mitt betyr mye for meg. Som ung «dyrket» jeg sola, og lå mange timer på stranda. Jeg dro på ferie med venninnene mine bare for å ligge i solen. Resultatet ble at jeg som voksen fikk mange mørke pigmentflekker, spesielt i ansiktet og på halsen. Det startet med bare noen få flekker her og der på kinnene og pannen.

Så ut som jeg var skitten
–Spesielt de siste årene synes jeg at de mørke pigmentflekkene

har blitt mer synlige både på ansikt og hals. Det så ut som om jeg var skitten. Til å begynne med kunne jeg dekke over det med litt sminke, men med årene har det bare blitt verre.

Søkte etter hjelp for en mer jevn og vakker hud

–Det er mange produkter og behandlinger man kan prøve, men jeg ble litt forvirret over hva som var best. –Jeg har en venn som hadde kjøpt Pigment Clear™ Cream. Hun var veldig spent, men jeg kunne tydelig se at flekkene hennes var redusert. For ca 4 måneder siden bestemte jeg meg for å kjøpe kremen selv. Jeg har brukt

kremen morgen og kveld. Den har en utrolig deilig tekstur og duft, og er veldig enkel å bruke.

Huden min er så vakker

–I dag kan jeg tydelig se forandringen i huden min. Den har blitt mye jevnere. Flekkene på halsen er helt borte. Huden min gløder, og jeg ser mye friskere og sunnere ut. Jeg er så glad for at jeg ble kvitt pigmentflekkene mine. Jeg kjenner mange på min alder som lå mye i solen da de var unge og som i dag har problemer med mørke pigmentflekker. Jeg anbefaler at du prøver Pigment Clear™ Cream.

Hvor kan man kjøpe Pigment Clear Cream?

Pigment Clear™ Cream kan kjøpes direkte på newnordic.no, eller der du kjøper helsekost.

Bestill Pigment Clear™ Cream hjem i dag!

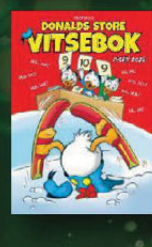
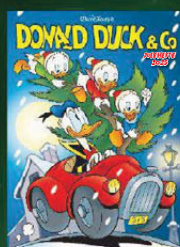
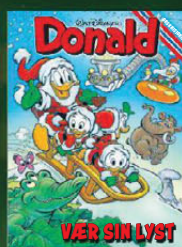
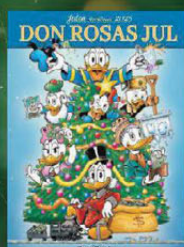
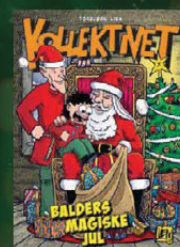
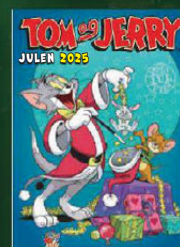
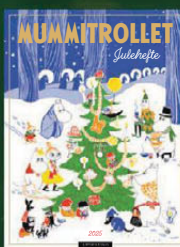
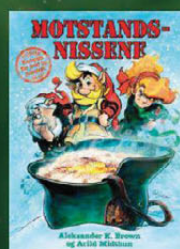
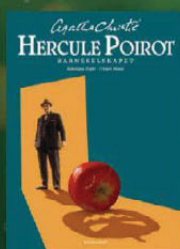
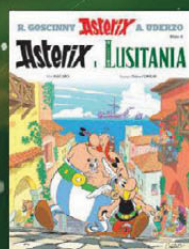
Gå inn på newnordic.no eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.



Side på side med herlig

julestemning



Du finner årets julehefter i butikken
og bokhandelen!

EGMONT

© Egmont © Disney © 2025 Hearst Holdings, Inc., King Features Syndicate, Inc./Distr. Bulls
© 2025 Comicana Inc./Distr. by Hearst Holdings, Inc., King Features Syndicate, Inc./Bulls © 2025 PIB Features
© 2025, Huset Aukrust ASTERIX OBELIX IDÉFIX © 2025 HACHETTE LIVRE / GOSCINNY - UDERZO
AGATHA CHRISTIE POIROT The Agatha Christie Signature: Agatha Christie Limited. © 2025 Aleksander Kirkwood Brown & Arild Midthun
© Cappelen Damm og Egmont © & TM Turner Entertainment © Torbjørn Lien Bilder: Anastasiya og david. franklin - stock.adobe.com



Desember

Ved å blande små kvister av mange forskjellige blomster og grønt med ulik struktur og fylde, får du en vakker krans med et ekte blomsterbinder-utseende!



Julebord til fuglene

Så der! Nå kommer de små der ute også i julestemning. Tre røde epler og meiseboller på en solid ståltråd, fest til en krans og sett på en sløyfe. Så er det bare å henge opp den i et litt rolig hjørne i hagen, aller helst med god utsikt fra inne i huset. Her får fuglene seg et ordentlig julemåltid, og vi får noe fint å se på!

TIA BORGSMIDT

TIA BORGSMIDT



ALLTID SUR: Har du en julegjest som pleier å være sur? De fleste lar seg muntre opp.

Snakksammen i forkant

Slik får du god stemning gjennom hele julen

Vi drømmer om den perfekte julefeiringen med storfamilien, men sliter med å få det til. Forventningsavklaring er det viktige ordet, sier familieterapeut Dora Thorhallsdottir. Her er hennes gode råd til å skape bedre stemning.

TEKST: SIRI WALÉN SIMENSEN FOTO: GETTY IMAGES OG PRIVAT

Dine, mine og våre barn. Svigerforeldre og gamle tanter som du føler at du må invitere for at de ikke skal sitte ensomme og alene. Skal du lage all maten og sørge for alle? Og hva gjør du med barna til din sønns nye samboer, som ikke er barnebarna dine? Skal de få like dyre gaver som dine biologiske barnebarn?

Å gå inn i julen oppleves krevende for mange. Hva som skal serveres som julemiddag, kan være en konflikt i seg selv. Det kan kjennes som om dilemmaene står i kø.

– Som terapeut er det min erfaring at alle familier har sitt, selv om det ikke virker sånn. Folk later som om alt er bra og skjuler at de sliter. Med andre ord er du ikke så alene om å grue deg til høytiden som du kanskje tror, sier familierapeut Dora Thorhallsdottir.

ELEFANTER I ROMMET

Hun tror familie julen føles tung for mange fordi minner, opplevelser, hendelser og følelser trigges når vi møter familien og især foreldre. Krangler, urimelighet og gamle sår rippes opp. Jo flere elefanter det er i rommet, jo mer anstrengt blir stemningen.

– Hvis mor, din første kjærlighet, var deprimeret da du vokste opp, følte du deg kanskje ikke ønsket, akseptert eller sett. Når starten ikke ble god, tar du det med deg inn i høytiden, og familiesam-

”

Det min erfaring at alle familier har sitt

Dora Thorhallsdottir, familierapeut.

været blir utfordrende. Mange opplever det som veldig sår at det er sånn, for drømmen er den velfungerende storfamilien, sier Dora.

– Gjennom terapi kan du få hjelpen du trenger til å la den gamle sorgen slippe. Det handler om å adoptere deg selv, slik at du ikke trenger anerkjennelsen fra andre. Et godt råd er: Ikke ta alt så personlig, sier Dora.

VIL DU VÆRE SUPERDAMA?

Å være superdama som lager superjulen for alle andre, har ofte en pris. Vil du ta hele ansvaret for julaften, ha alle på besøk og gjøre alt perfekt? Jeg må jo og bør jo, tenker du, men hva vil du?

Noen lager flere retter fordi den ene



AVKLAR: – Jeg vil råde alle som skal ha julegjester, til å ringe samtlige inviterte for en forventningsavklaring, sier familierapeut Dora.



BLI ENIGE: Hvor mange gaver skal vi gi hverandre i år? Ta den samtalen i god tid før jul råder ekspertene.

må ha ribbe, mens den andre ikke spiser svinekjøtt og ønsker seg pinnekjøtt. Går det an da å be den som ikke vil ha det de fleste vil ha, om å ta med seg sin favoritt selv?

KOMPASSET I MAGEN

Skal det feires over flere dager, og du gjentatte ganger må bite deg i tungen for å unngå begynne å gråte, er det lurt å ta kompasset i magen på alvor.

– En familie jul trenger ikke å vare i syv dager. Hvis tre dager går bra, ja vel, gå for det. Om du ikke klarer mer enn tre timer, så gå for det. Vær tro mot deg selv. Når vi går på tvers av og på akkord med oss selv, mister vi både energi og glede, minner Dora om.

AVKLAR PÅ FORHÅND

Verktøykassen du trenger, har egenomsorg og selvrespekt i bunnen. Det aller beste utgangspunktet får du om du gjør en forventningsavklaring før høytiden.

– I mange storfamilier er det mange å kjøpe gaver til. Når du skal begynne å kjøpe gaver, kan du ta en ringerunde

Doras verktøykasse

1. Få hjelp til å bearbeide gamle sår om barndoms juler.
2. Avklar forventningene så tidlig som mulig før høytiden.
3. Vær ærlig om det hvis du er sliten.
4. Snakk ut fra deg selv og ikke i generelle vendinger.
5. Husk at det er lov å fjerne seg fra plikten.
6. Vær kreativ. Blir det negativt snakk, foreslå at alle deler noe fint de har opplevd det siste året.

eller sende melding til alle det gjelder:

«Hei! Jeg har et forslag, slik at det ikke blir så mange gaver å kjøpe for oss voksne. Det er både dyrt og tidkrevende. Hva om vi voksne ikke kjøper gaver til hverandre i år?»

Eller:

«Hva om hver av oss bare kjøper en gave til én annen, noe som er bestemt på forhånd? Hvor mye skal vi da eventuelt legge i hver gave? Er 300 kroner per person OK?»

Når det gjelder gjester som er krevende å ha på besøk, mener familierapeuten at ingen ting er skrevet i stein.

– Det er lov til å flytte seg sakte fra plikten til det som er riktig for deg. «Nå har vi funnet ut at vi gjør det sånn eller sånn», kan du si. Det er lov å ringe til onkel som i alle år har drukket for mye og skapt dårlig stemning med fylleprat. Du kan si: «Du er velkommen hit, men kriteriet er at du ikke drikker like mye som sist. Du får en ny sjanse denne julen, men om det blir for mye alkohol i år også, blir det siste gang.»





Torill Lindstrøm

Snakk sammen i forkant

Snakk om tingene i god tid før julefeiringen og ikke vær redd for å fordele oppgavene, råder Torill Lindstrøm. Hun er professor ved samfunnspsykologi på Universitet i Bergen.

Må vi alltid invitere tante Anne som er så negativ?

– Å ikke invitere en som i årevis har vært med, synes jeg ikke blir riktig. Jeg ville ha åpnet døren og sagt: «Så kjekt at du kunne komme!» og gitt en klem. Prøv å gi henne en liten oppgave eller oppmerksomhet som gjør at hun føler seg inkludert – for eksempel å spørre om hun kan hjelpe til med noe, eller sette seg sammen med noen hun liker å prate med. Hvis du på forhånd forventer at hun skal være sur, kan du ubevisst komme til å si eller gjøre ting som nettopp gjør henne fornærmet. Husk at den som fremstår lite positiv, kanskje er svært følsom, eller at vedkommende ikke har det så godt.

Din sønn har gitt deg tre biologiske barnebarn. Nå er han blitt samboer med en kvinne som har to barn fra før. Gir du de fem barna like dyre gaver?

– I utgangspunktet tenker jeg at det er lov å gjøre forskjell. Men dersom barna er små, for eksempel fire-fem år, synes jeg at de kan få det samme. Tenåringer forstår lettere forskjellen på egne barnebarn og bonusbarnebarn. Men først og fremst ville jeg ha ringt sønnen på forhånd og snakket om hva barna ønsker seg og lyttet til hva han tenker. Må det være likt? Hva tenker besteforeldrene til hans stebarn?

En annen ting: Personlig reagerer jeg på mengden presanger og tenker at det er lurt å bli enige med barns foreldre på



BONUSBARNA: Skal du gi like fine gaver til barnebarna dine som til din sønn nye samboers barn?

forhånd: Hva trenger barna? Kan vi bli enige om en cirka prislapp? Et spørsmål som også er viktig, er: Hva ønsker foreldrene at barna ikke skal få? En annen mulighet: Dersom foreldrene vet akkurat hva de ønsker at barna skal få, for eksempel klær eller sko i bestemt størrelse, farge eller merke, eller en bestemt leke, spill eller bok, kanskje er det da best at foreldrene kjøper det selv? Så

”

Det er klokt å tenke gjennom hva man ønsker å få klarlagt, og hvilke problemer man vil unngå.

Torill Lindstrøm, professor i samfunnspsykologi.

betaler du dem del presangene har kostet. Da slipper de å måtte dra i butikken for å bytte, og du slipper å kjøpe noe som blir byttet. Julehandelen er travel nok. Det blir en vinn-vinn-situasjon for alle parter.

Du gruer deg til feiringen i eget hjem fordi familien din har en tendens til å

krangle og bli uenige om mye. Hva gjør du?

– Det er gnisninger i alle familier nå og da. Sånn er livet, og det må vi akseptere. Om du og familien din for en gangs skyld har lyst til å feire julaften alene, går det an å snakke med det med dem man pleier å invitere. Kanskje har de andre også et ønske om å feire for seg selv, være sammen med andre eller noe annet? Det løser seg. Hvis ikke kan du ta initiativ til å dele på ansvaret. For eksempel: «Jeg koker pinnekjøttet. Kan dere lage og ta med kålrabistappen?» En annen kan bli spurt om å ta med desserten.

Når det gjelder krangling og uenighet, må man for all del ikke være sint og si: «Dette er hjemmet vårt og sånn blir det!» Hvis uenighet handler om når barn skal få lov til å gå fra bordet, kan du ringe før jul og spørre: «I fjor var vi uenige om når barna skulle få forlate bordet. Kan vi på forhånd bli enige om hvordan vi gjør det i år?»

Det er klokt å tenke gjennom hva man ønsker å få klarlagt, og hvilke problemer man vil unngå. Så man bør snakke sammen i god tid før man møtes på selve julaften. Gjør du det, vil du bare kunne kose deg når dagen kommer.



Jul hos Banda

BEURER VARMETEPPE HD 75

Luksuriøst elektrisk varmeteppe 180x130 cm.

Veil 1 099,- **NÅ 899,-**



Sunberry
dame
skinn



Bedford dame
vannfast
tekstil



Drayton herre
vannfast
tekstil



▲ Faste pigger

● Utfellbar brodd

PIGGSKO

- IKKE SKLI PÅ GLATTA

Varme og solide vinterstøvler.
Damestr: 36-42 / Herrestr: 41-46
Veil inntil 1 600,- **NÅ KUN 1 099,-**



VILLMARK ULLGENSER

Slitesterk, komfortabel
og allsidig. Med høy hals,
tommelhull og unisex.

Veil 949,- **NÅ 599,-**



HEAD EAZ

Avkjølende pannebånd
som lindrer stress og
hodepine.

Veil 405,- **NÅ 299,-**



TEMPUR HODEPUTER

Finn den optimale
hodeputen for deg
eller en du er glad i.

- 20 %



BEURER DAGSLYSLAMPE TL85

Gi kroppen energi og
mer overskudd. Perfekt
mot vintermørket.

Veil 2 099,- **NÅ 1 799,-**



Nils herre
str. 40-46

Florina dame
finnes i rød og grå
str. 36-42

BERKEMANN

TØFLER TIL HAN OG HENNE

Anatomiske filttøfler med uttagbare såler.
Optimal støtte og komfort.

Nils: veil 1 599,- **NÅ 1 199,-**

Florina: veil 1 499,- **NÅ 1 099,-**



OFFENTLIG GODKJENT HELSEFAGHANDEL

Kampanjeperiode 10.11-24.12.25. Så langt lageret rekker.

Butikker over hele landet • Nettbutikk: banda.no

  /bandakjeden

”Jeg får ros for den gode hukommelsen”

Doris opplevde at hun i perioder glemte både navn og hvor hun hadde lagt ting. Dette irriterte henne. Da hun fikk se en annonse for kosttilskuddet Clear Brain™, bestilte hun en eske. Etter en stunds bruk kjente hun seg mer fokusert, og nå får hun skryt for den gode hukommelsen sin.



Doris er en positiv og glad kvinne på 82 år, som bor i Sverige. Hun har alltid oppfattet seg selv som pigg og våken, men for en stund siden opplevde hun perioder med glemskhet. Dette gjorde henne urolig. -Jeg vil virkelig ikke bli oppfattet som forvirret, sier Doris bestemt.

LESTE OM CLEAR BRAIN

-Det som så interessant om ingredienser som valnøtt, granateple og jod, og i tillegg kjentes det trygt at produktet var

produsert i Skandinavia. Jeg bestemte meg derfor for å prøve, forteller Doris.

FOKUS OG HUKOMMELSE

Clear Brain™ inneholder ingredienser som er viktige for hjernens normale funksjoner, som jod og B-vitaminer. -Det tok ikke lang tid før jeg kjente meg fokusert igjen. Nå skryter til og med vennene mine av min gode hukommelse. Mange i omgangskretsen min har takket meg for at jeg har tipset dem om Clear Brain™, avslutter hun med et smil.

Fordeler med Clear Brain

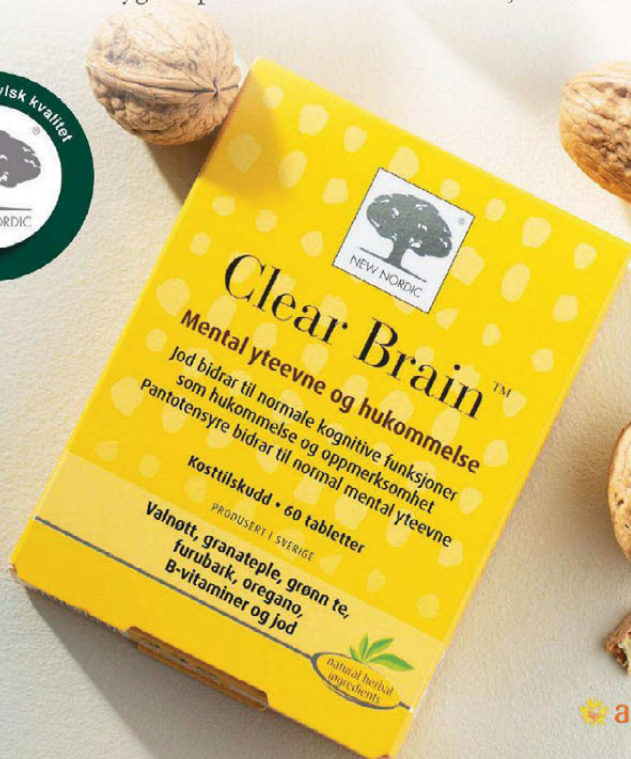
Det kan være vanskelig å huske navn, adresser eller hva man skulle handle. Dette kan være helt normalt, og er noe som kan ramme oss alle i perioder.

Det skandinaviske kosttilskuddet Clear Brain™ inneholder ekstrakt fra valnøtt, granateple og maritim furubark samt vitaminer og mineraler. Vitamin B6 og B12 bidrar til at nervesystemet fungerer som normalt, reduserer tretthet og utmattelse samt bidrar til normale psykologiske funksjoner. Pantotensyre bidrar til normal mental yteevne, mens jod bidrar til normal kognitiv funksjon. Clear Brain™ har vært en suksess i alle landene der den er lansert.

Bestill Clear Brain™ hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.



arnika.no



med24.no



[sunkost](http://sunkost.no)

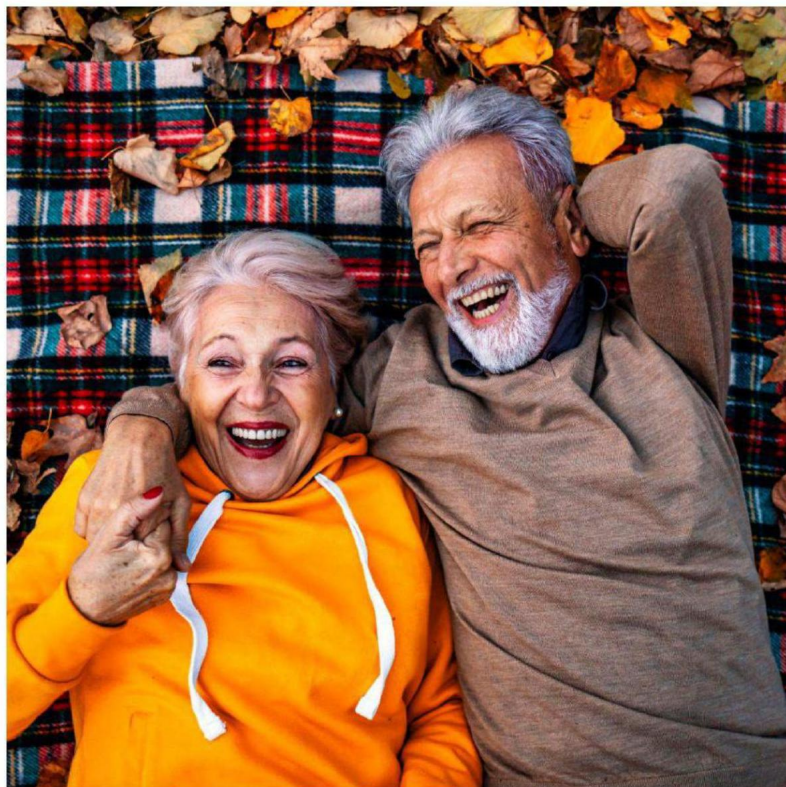




Puh!

Til alle kvinner med hetetokter i overgangsalderen: Forskere har funnet ut at en sunn, fettfattig, vegansk diett med soyabønner kan lindre symptomene. Andre gunstige matvarer som inngår i dette kostholdet, er frukt og grønnsaker, nøtter, belgfrukt, grove kornprodukter, kaffe og te.

Kilde: NHI.no



I balanse

Enkle balanseøvelser to-tre ganger i uken forebygger fall og skader. Stå oppreist og ha en hoftebreddes avstand mellom føttene. Har du behov, kan du støtte deg til en stol eller benk. Løft deg raskt og kontrollert opp på tå, hold ett-to sekunder og senk deretter hælene langsomt og kontrollert ned. Bruk eventuelt en sekk som belastning. Gjenta ti ganger.

Kilde: Helsenorge.no

DIGGER MUSIKK

Hunder liker musikk, og de fleste foretrekker reggae og lett rock. Da slapper de av og koser seg.

Kilde: Nysgjerrigper.no



BRØNNVANN

Mange har vann fra brønn på hytta, enten det er på fjellet eller ved sjøen. Husk at det er viktig å ta jevnlige vannprøver, minst én gang i året.

Selv om en brønn ligger dypt, er det flere ting som kan påvirke vannkvaliteten og i verste fall gjøre oss syke.

Kilde: FHI.no

Julebakst som imponerer

Server en av disse saftige og feststemte kakene til julens hyggelige kaffestunder! Her får du både klassikere og nye favoritter som gjør førjulstiden ekstra søt.

OPPSKRIFTER: LENA SÖDERSTRÖM, ANITA BAKKER, LISE FINCKENHAGEN OG KRISTINA ERIKSSON
FOTO: LENA SÖDERSTRÖM, SVEIN BRIMI, SARA JOHANNESSEN OG ÅSA DAHLGREN



Full kontroll

Husk at det er viktig at alt utstyret er helt rent når du skal piske stiv marengs. Bunnen kan lages dagen før. Bytt ut lemoncurd med syltetøy om du ikke finner det i din butikk. Vaniljekrem er også godt til.

Pavlova med klementiner

Sprø marengs med silkemyk kremostkrem og frisk sitrus. Toppet med hele klementiner blir denne pavlovaen julens midtpunkt.

6 porsjoner

3 store eggehviter
3 dl sukker

FYLL:

200 g kremost nautrell
1½ dl kremfløte
1½ dl lemoncurd eller
pasjonsfruktcurd

TIL PYNT:

6 klementiner
2 ss melis

Pisk eggehviter til stivt skum med elektrisk mikser. Tilsett halvparten av sukkeret og pisk videre i ca. 30 sekunder. Tilsett resten av sukkeret, 3 ss om gangen, mens maskinen går. Pisk til marengsen er stiv og blank.

Kle en stekeplate med bakepapir og tegn en sirkel, ca. 22 cm i diameter. Fordel marengsen innenfor sirkelen og form den til en kake med litt høyere kant rundt.

Stek på 100° i nedre del av ovnen i ca. 60 minutter. Skru av ovnen og la marengsen avkjøles helt i ovnen.

Pisk kremost myk med elektrisk mikser. Tilsett fløte, 3 ss om gangen, og pisk til en glatt krem.

Fyll den avkjølte marengsbunnen med kremostkrem. Fordel curd over og topp med skrelte klementiner i båter og/eller hele. Sikt over melis og server med én gang.



Alternativer

Du får kjøpt salt karamellsaus i de fleste butikker, men du kan også lage den selv eller bruke vanlig karamell. Topp også gjerne kaken med kirsebærsaus, lemoncurd eller syltetøy.



Krydderkake med ostekrem

Vi har tatt bestemors krydderkake til nye høyder med deilig ostekrem og serverer den med salt karamellsaus.

1 langpanne ca. 20 x 30 cm

4 egg
100 g sukker
150 g brunt sukker
325 g hvetemel
1 ts bakepulver
2 ts malt kanel
1 ts malt ingefær
½ ts malt allehånde eller nellik
½ ts revet muskat
½ ts salt
2 dl smeltet smør eller nøytral olje

1½ dl kefirmelk
2½ dl revet eple

OSTEKREM:

250 g kremost naturell, romtemperert
100 g romtemperert smør
½ vaniljestang
350 g melis
noen dråper sitronsaft

TIL SERVERING:

Salt karamellsaus

Visp egg, sukker og brunt sukker til eggedosis. Sikt sammen mel, bakepulver og krydder. Rør smør/olje, kefir og det sik-

tete melet vekselvis inn i eggedosisen. Bland til slutt inn revet eple og hell røren over i bakepapirkledd form. Stek kaken ved 170° midt i ovnen i ca. 40 minutter. Sjekk om den er ferdig med en kakepinne. Avkjøl på rist.

Visp kremost, smør og vaniljefrø til en tykk og helt glatt smørkrem. Pisk inn siktet melis og noen dråper sitronsaft. Bre ostekremen jevnt over kaken, la den gjerne få stå en halvtimes tid i kjøleskapet før servering. Dryss over litt ekstra krydder før servering og server med salt karamellsaus.





Tilfeldige gjester

Denne kaken holder seg myk, god og saftig en god stund, så den er perfekt å ha stående om det kommer noen tilfeldige gjester innom i julen.

Marmorert ostekakebrownies

To deilige favoritter i samme kake. Denne blir fort en favoritt!

1 langpanne 22 x 30 cm

250 g mørk sjokolade
250 g smør
5 mellomstore egg
3 dl sukker
2 dl brunt sukker
3 dl mel
1 ts bakepulver

OSTEKREM:

600 g kremost naturelle
150 g sukker
1 vaniljestang, frøene
4 mellomstore egg
Hakk sjokoladen, smelt smøret i en liten kasserolle, skru av varmen og rør inn den hakkede sjokoladen.

Visp egg og sukker godt sammen i en bolle (ikke til eggedosis). Rør sjokoladesmøret inn med eggene. Sikt over mel og bakepulver og rør godt

til røren blir helt glatt og klumpfri.

Visp kremosten glatt sammen med sukker og vanilje. Tilsett eggene og visp det sammen til alt er godt blandet.

Hell 2/3 av sjokoladerøren over i bakepapkledde form, 22 x 30 cm. Fordel ostefyllet jevnt utover og legg resten av sjokoladerøren på toppen. Lag et tilfeldig mønster ved å dra kniven raskt gjennom de to lagene i store sirkler. Stek kaken midt i ovnen ved 165° i ca. 45 minutter. Sjekk med en kakepinne underveis, men husk at kaken skal være litt klissete i midten med en fast og dissende ostemasse. Skru av ovnen, sett ovnsdøren på gløtt og la kaken stå i ovnen i 5 minutter til.

Avkjøl kaken helt og skjær den i passende firkanter før servering. Lag den gjerne dagen før og oppbevar kjølig.

Julerullekake med nougatsmørkrem

En klassisk fransk julekake som ligner en liten vedkubbe – med luftig sjokoladebunn og myk krem.

8 porsjoner

3 egg
125 g sukker
1 ts vaniljesukker
60 g potetmel
25 g kakao
1 ts bakepulver
1 knivsodd salt
3 ss sukker til dryss

NOUGATSMØRKREM:

100 g mykt smør
100 g melis
1 ts vaniljesukker
1 eggeplomme
75 g nougat

SIKOLADEKREM:

50 g mykt smør
150 g melis
20 g kakao
2 ss appelsinsaft

Kle en langpanne med bakepapir og smør papiret lett med smør.

Pisk egg, sukker og vaniljesukker luftig med elektrisk mikser i ca. 10 minutter. Bland potetmel, kakao, bakepulver og salt. Sikt det i røren og

vend det forsiktig inn til røren er jevn og luftig.

Bre røren utover i et jevnt lag på bakepapiret. Stek midt i ovnen på 225° i ca. 8 minutter, til kaken er lett gyllen. Hvelv kaken over på et nytt bakepapir med sukkerdryss. Dra forsiktig av bakepapiret mens kakebunnen fortsatt er lun. Rull sammen med bakepapir rundt og la den avkjøles litt.

Nougatsmørkrem: Pisk smør, melis, vaniljesukker og eggeplomme luftig. Del nougat i små terninger og smelt den over vannbad eller i mikrobølgeovn. Pisk den smeltede nougaten inn i kremen. Sett kaldt i ca. 20 minutter så den blir smørbar.

Bre nougatsmørkremen utover den avkjølte kakebunnen i et jevnt lag. Rull sammen med skjøten ned og sett kjølig i minst 1 time.

Sjokoladekrem: Pisk alle ingrediensene luftig. Smør sjokoladekremen over rullen, men la bunnen være fri. Lag mønster med en gaffel så det ligner bark. Oppbevar kjølig frem til servering, men server ved romtemperatur så kremene er myke.

Tre-utseende på kaken

Denne klassiske franske julekaken skal ligne en vedkubbe. Mønsteret på toppen gir den karakteristiske barkeeffekten. Men husk! Det viktigste er smaken og kosen, så pynt kaken slik du vil.





Holdbar og fin

Ostekake holder seg flere dager i kjøleskap. Vil du gjøre ekstra stas kan du pynte kaken med masse friske bær og frukt, f.eks. bjørnebær og fiken.



Ostekake med pepperkakebunn

Ostekake er alltid populært og dette er en fløyelsmyk fristelse med smak av jul.

1 kake, springform 24 cm

ca. 200 g pepperkaker
100 g smør

FYLL:

1 pk. sitrongelé
2½ dl kokende vann
3 dl kremfløte
3 dl lettrømme
200 g kremost, romtemperert

100 g melis
1 ts vaniljesukker

GELÉLOKK:

2½ dl solbærsirup
4 plater gelatin

Knus pepperkaker i en kjøkkenmaskin eller bruk kjevle. Bland smulene med smeltet smør. Sett en kakering direkte på et fat. Klem kjeksblandingen i bunnen og helt inn til kanten på kakeringen.

Sett formen kaldt.

Løs opp sitrongelé i 2½ dl kokende vann. Avkjøl til den er kald, men fortsatt flytende. Pisk fløten til myk krem og tilsett rømme, kremost, melis og vaniljesukker. Pisk til alt blir en klumpfri og jevn krem. Pisk til slutt inn avkjølt gelé i en tynn stråle. Hell fyllet over pepperkakebunnen og la kaken stivne i kjøleskapet (4–6 timer).

Legg gelatinplatene i kaldt vann, ca. 5 minutter. Kok opp

solbærsirup, sett til side. Skvis vannet ut av gelatinplatene og rør gelatinen ut i den varme saften. Avkjøl, men ikke så mye at geleen begynner å stivne, før du øser den forsiktig over ostekaken. Sett kjølig til geleen stivner helt, ca. 2 timer eller natten over i kjøleskap. Løs kaken forsiktig fra kakeringen med en tynn kniv før servering.





Svensk julekake med safran og tyttebærkrem

En saftig og søt julekake med luksuriøs smak av safran – toppet med krem og tyttebær.
8-10 porsjoner

*¼ g safran
1 ts sukker
100 g hvetemel
60 g sukker
1 ss vaniljesukker
1 knivsodd salt
100 g smør
180 g hvit sjokolade
3 egg
3 ss lys sirup*

TYTTEBÆRKREM:
*2½ dl kremfløte
2 ss melis
4 ss tyttebær, friske eller frosne
1 ss sukker*

Kle en springform (20 cm) med bakepapir og smør kanten lett.

Knus safran og 1 ts sukker i en morter for å frigjøre smak og farge.

Bland hvetemel, sukker, vaniljesukker, salt og safranblanding i en bakebolle. Smelt smør i en kjele. Ta kjelen av varmen og rør inn 150 g hakket hvit sjokolade. Rør til sjokoladen er smeltet og massen jevn. Rør inn egg og sirup. Vend sjokoladeblanding i melblanding til en jevn røre. Vend inn de siste 30 g hakket sjokolade til slutt.

Hell røren i formen og stek midt i ovnen på 175° i 20–25 minutter. Avkjøl på rist, og sett deretter kaldt i minst 2 timer, gjerne lenger, slik at kaken setter seg.

Tyttebærkrem: Pisk fløte og melis til krem. Mos tyttebær lett med en gaffel sammen med sukker og vend forsiktig inn i kremen.

Server kaken på fat med et høyt lag tyttebærkrem på toppen.

Safranboller med marsipan

Disse deilige, flettede safranbollene er fylt med marsipan og sjokolade. Perfekt til Luciafeiringen.

20 stk.

*25 g gjær
75 g smør
2½ dl melk
¼ g safran (1 ts tilsvarer ca. 5 g) + 1 ts sukker
½ ts salt
¾ dl sukker
7½–8 dl (450–480 g) hvetemel*

FYLL:
*200 g ekte marsipan (minst 50 % mandler), ev. kransekakemasse
4 ss sukker
100 g smør
50 g mørk hakket sjokolade*

TOPPING:
1 egg, 2 ts melk og litt salt til pensling

perlesukker

Smuldre gjær i en bolle. Smelt smør i en kjele, tilsett melk og la blandingen bli fingerwarm. Støt safran og sukker i en morter. Rør ut gjæret i litt av den oppvarmede væsken, tilsett resterende væske, safran, salt, sukker og det meste av melet. Elt deigen til den er smidig og ikke kleber, la den heve tildekket i 30 minutter.

Legg deigen på et bordet med mel og kna den godt. Riv marsipanen på et rivjern og bland med sukker og smør til fyll.

Kjevle ut deigen til en rektangulær form, 60 x 30 centimeter. Smør fyllet over hele deigen og strø sjokoladen opp på. Brett den nedre tred-

jedelen av deigen oppover, brett deretter den øvre tredjedelen over den nedre. Trykk på deigen slik at sjokoladen setter seg. Del deigen i 20 rektangler á 3 x 30 centimeter. Trykk ut bitene litt.

Del hver bit i tre remser på langs som sitter sammen i den ene enden. Flett remsene og brett sammen til en bolle, slik at den enden som hang sammen kommer underst.

Sett til heving tildekket i 30 minutter på bakeplate dekket med bakepapir. Varm opp ovnen til 225°. Pisk egg, melk og litt salt i en kopp. Pensle bollene og strø over perlesukker. Stek bollene i ovnen i 8–10 minutter. La de kjølna på rist under et klede.



Bærbytte

Hvis du ikke får tak i friske eller frosne tyttebær, kan du bruke noen skjeer tyttebærsyltetøy – eller bytte ut med friske eller tinte bringebær, jordbær eller blåbær.

Julepynt

Rosmarin og tranebær gir kaken en vakker, julete look – men den smaker like godt uten pynten. Fukt rosmarin-kvistene med vann, gjerne med sprayflaske, og dypp dem i sukker. Pynt kaken med rosmarin og tranebær. Sikt over melis.

Luciakake med tranebær og hvit sjokoladekrem

Appelsin, tranebær og hvit sjokolade gir denne kaken et ekstra snev av luksus.

8 porsjoner

ca. 1 ss smør, til formen

3–4 ss brødrasp

225 g smør, romtemperert

4 dl sukker

4 egg

1 dl ferskpresset appelsinsaft

4½ dl hvetemel

2 ts bakepulver

1 dl tørkede tranebær

1 ss hvetemel

HVIT SJOKOLADEKREM:

3 ss kremfløte

100 g hvit sjokolade, hakket

200 g kremost, for eksempel Philadelphia

Smør og dryss en springform, ca. 2 liter, med brødrasp. Pisk smør og sukker til det er luftig med en håndmikser. Pisk inn ett og ett egg. Tilsett appelsinsaft. Bland mel og bakepulver, og rør det inn. Vend tranebær med mel og rør dem inn til slutt.

Hell røren i formen. Stek på 175° i nederste del av ovnen i 50–60 minutter, eller til kaken er gjennomstekt. Sjekk med kakenål. La kaken avkjøles litt i formen før den vendes ut og avkjøles helt på et fat.

Hvit sjokoladekrem: Kok opp fløte i en liten teflonpanne. Ha i hakket sjokolade, trekk pannen fra varmen og rør til sjokoladen er smeltet. Avkjøl i ca. 15 minutter, men la den ikke stivne. Pisk kremost med håndmikser. Tilsett sjokoladeblandingen og pisk til en luftig krem. Sprøyt kremen over kaken.

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.

4 GRUNNER TIL Å STØTTE BLODOMLØPET

Mange forbinder kanskje blodmløpet med kalde hender og føtter, men det påvirker langt mer enn kroppens temperatur. Blant annet har det stor betydning for vår mentale prestasjon.

1. Hukommelse

Blodet transporterer næringsstoffer til kroppens funksjoner. En velfungerende blodsirkulasjon gir hjernen det den trenger, for å opprettholde kognitive funksjoner og hukommelse.



2. Konsentrasjon

Ved å støtte blodsirkulasjonen hjelper du hjernen til å få det oksygenet den trenger til energistoffskiftet, når du skal konsentrere deg.



3. Tretthet

Fordi det er naturlig at blodsirkulasjonen svekkes med alderen, reduseres også mengden av oksygen og næring i kroppen. Det kan oppleves som økt tretthet og utmattelse.



4. Mental yteevne

Evnen til å lære nye ting er avhengig av at oksygenet blir fordelt ut i kroppen. Med et godt blodmløp får du de beste forutsetninger til å styrke din mentale yteevne og prøve nye utfordringer.



Bestill Remital

Få **50%** på 1. pakke på abonnement

Nå kun 199,- (total 238,- inkl. frakt)
2 mnd. forbruk

SMS: REMITAL 25 til 2210

WEB: wellvita.no

SKANN: QR-kode

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

- ✓ Ingen bindingstid
- ✓ Fornøydgaranti

wellvita
Engenes 15, 4865 Åmli



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

"Hukommelsen min er på plass igjen!"

Bodil lever livet i høyt tempo. Når hun ikke er i idrettshallen, er hun aktiv i ledergruppen i lokalforeningen. En stund, da hun opplevde at det ble vanskelig å holde seg konsentrert og huske ting, mistet hun lysten til å være aktiv. Navn ble borte og tenkepausene ble lengere. Da hun kom over et kosttilskudd til konsentrasjon og hukommelse, hoppet hun på muligheten. I dag føler hun at konsentrasjonen og hukommelsen er på plass igjen.

De fleste av oss har opplevd å stokke ordene og glemme et navn. Sånn er det bare noen ganger – men det kan bli en større utfordring med alderen. Det merket 76-årige Bodil, hun synes det ble vanskelig å formulere seg like raskt som hun var vant til.

- Jeg måtte tenke mer over ting før jeg snakket, og fant ikke alltid de rette ordene. Barna mine la også merke til det... De begynte å spøke med at "mor har blitt gammel", forteller Bodil.

Selv om spøken var vennlig ment, gikk det inn på henne. Hun likte ikke å føle seg tregere, og savnet den selvtiliten hun pleide å ha.

- Jeg var virkelig oppsatt på å gjøre noe med det. For det betyr så mye for meg å være aktiv.

Planter til hukommelsen

Løsningen viste seg faktisk å være enklere å finne enn hun hadde regnet med. I lokalavisen kom hun over Remital,

et plantepreparat til hukommelse og konsentrasjon. Det fanget straks interessen hennes.

- Det var ikke langt fra tanke til handling den dagen. Jeg ringte før jeg rakk å skifte mening, og det gikk ikke lang tid før jeg mottok min første pakke Remital, sier Bodil.

En merkbar forandring

- Jeg må innrømme at jeg ble positivt overrasket over virkningen. Etter kun noen måneder begynte jeg å merke en forandring. Selv om jeg fortsatt kan sitte og lete etter et navn på en person nå og da, har jeg ikke de samme utfordringene med å konsentrere meg eller formulere meg. Jeg føler meg konsentrert igjen. Det er bare helt fantastisk!

Ingrediensene i Remital, bacopa monnieri* og ginseng**, har hatt en merkbar effekt, og i dag får hun tablettene sine rett hjem i postkassen annenhver måned.



Bodil: Selv om jeg fortsatt kan sitte og lete etter et navn i ny og ne, føler jeg meg mer årvåken og konsentrert igjen.

Blodmløpet er viktig for hukommelsen

Visste du at 20% av blodet som sirkulerer rundt i kroppen, havner i hjernen. Hvis ikke blodmløpet fungerer optimalt får hjernen mindre oksygen, noe som påvirker årvåkenhet og konsentrasjon. Da er det lett å glemme passord eller hvor vi la nøklene. Desverre forringes blodmløpet med alderen, og hukommelsen går litt tregere. Være hardtarbeidende nerveceller, får ganske enkelt for lite oksygen. Mange akseptere dette som en naturlig del av kroppens aldring, men faktisk finnes det hjelp.

Bacopa monnieri i Remital bidrar til å opprettholde en god kognitiv funksjon og til å opprettholde hukommelsen ved stigende alder. De konsentrerte tablettene i Remital, som i tillegg til bacopa monnieri inneholder ginseng og vitamin B6, er designet til å opprettholde et normalt blodmløp – som er knyttet til hjernens yteevne, konsentrasjon og hukommelse.



SLIK VIRKER PLANTENE I REMITAL

BACOPA MONNIERI kan hjelpe med å forbedre hukommelse og konsentrasjon. Bidrar til et normalt kretsløp – spesielt i de små blodårene, til å opprettholde en god kognitiv funksjon og til å opprettholde hukommelsen ved stigende alder.

GINSENG kan fremme årvåkenhet, oppmerksomhet og mental kapasitet i tilfelle av utmattelse, tretthet og konsentrasjonsvansker. Ginseng bidrar til å opprettholde kognitive evner som hukommelse og reaksjonsevne og motvirker tretthet og utmattelse.

Håndarbeid

NR. 24 - 21. NOVEMBER 2025

& ideer



INNHold

- | | | | |
|----|---|----|------------------------------|
| 36 | Koselig vinterstrikk; genser, lue og fingervanter | 62 | Tovet nisse |
| 40 | Brodert pyntepute | 64 | Nusselig nissekjole til baby |
| 42 | Strikk enkel krans | 67 | Dekorativ duk |
| 44 | Pynt med hjerter | 70 | Åses lune hjørne |
| 46 | Herlig heklejakke | | |
| 57 | Barnegenser med snømann | | |
| 60 | Søte snømenn | | |

28
SIDER



Familien

Koselig vinterstrikk

Strikk en lett geneser i tynt ullgarn med koselig motiv og matchende lue og fingervanter.

DESIGN: BER-LIN DESIGN V/ELIN SØRUNG STYLING: JAN GUNAR SVENSON FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

VINTERLAND GENSER

Størrelser: XS (S/M) L/XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 89 (107) 124 (142) cm

Hel lengde: ca. 58 (61) 64 (68) cm

Ermelengde: ca. 47 (48) 48 (49) cm, eller ønsket lengde

Garn: Sandnes Garn, Tynn Per Gynt (100 % norsk ull, 50 g = ca. 205 m)

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn, Sandnes Garn, tlf. 51 60 86 00 (kl. 14–15) eller sandnesgarn.no

Farger og garnmengde:

Natur Tweed (nr. 2523) 5 (6) 7 (8) nøster

Mørk grønn melert (nr. 9572) 3 (3) 4 (4) nøster

Dyp rød (nr. 4236) 1 nøste alle str

Veil. pinner: Stor og liten rundp nr. 2½ og 3

Strikkefasthet:

27 m glattstrikk i bredden på p nr. 3 = 10 cm

36 omg i mønsterstrikk måler ca. 10 cm

Strikkeinfo: Arb strikkes nedenfra og opp med raglan og mønster etter diagr.

TEKNIKKER

Felling I-cordkant: Legg opp 4 m i beg av p og sett m tilbake på venstre p. *Strikk 3 m r, 2 m vridd r sm, løft de 4 m fra høyre p over på venstre p*. Gjenta fra *-* ut omg.

Det finnes også gode videoer på YouTube med «I-cord opplegg og avfelling».

NB! Pass på å alltid ha trådene likt på fingeren når det strikkes mønster i 2 eller flere farger. Velger du å ha bunn-

fargen innerst fullføres dette gjennom hele arb.

BOLEN

Legg opp 240 (288) 336 (384) m i natur tweed på p nr. 2½. Strikk 4 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 3. Strikk videre rundt i glattstrikk med mønster A etter diagr, deretter mønster B etter diagr som gjentas. Start omg som vist i diagr for valgt str. Sett et merke i hver side med 121 (145) 169 (193) m til forstykket, og 119 (143) 167 (191) m til bakstykket. Når hele arb måler 39 (40) 41 (43) cm, felles 16 (18) 18 (20) m i hver side til ermehull = 8 (9) 9 (10) m på hver side av merkene. Legg arb til side og strikk ermene.

ERMENE

Les hele avsnittet først.

Legg opp 48 (52) 58 (62) m i natur tweed på p nr. 2½. Strikk 4 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Samtidig, på siste omg, økes 19 (25) 27 (33) m jevnt fordelt til 67 (77) 85 (95) m. Sett et merke i beg av omg = midt under ermet.

Skift til p nr. 3. Strikk videre i glattstrikk med mønster A etter diagr og deretter mønster B som gjentas (likt som på bolen), men: Det er nå viktig at mønsteret på toppen av ermet skal slutte likt med toppen av mønsteret på bolen før alle delene settes sm til bærestykket. Etter mønster A er strikket, mål derfor fra siste omg på bolen nedover på mønster B til det er målt en hel mønsterrapport, forts fra toppen og nedover igjen til det er målt i alt 43 (44) 44 (45) cm (inkl. mønster A), eller ønsket lengde før vrborden. Merk av denne omg i diagr og start mønsterstrikket herifra. Tell ut fra midt oppå ermet hvor omg starter i diagr. Mønsteret går ikke opp rundt, men blir

likt på hver side av merket.

Samtidig, på 3. omg etter vrborden, økes 1 m på hver side av merket. Gjenta økningen ca. hver 3½. (3.) 3. (3.) cm totalt 12 (13) 14 (15) ggr til 91 (103) 113 (125) m. De nye m strikkes inn i mønsteret. Når hele ermet måler 47 (48) 48 (49) cm, eller ønsket lengde, felles på siste omg (og i samme omg i diagr som på bolen), 16 (18) 18 (20) m midt under ermet til ermehull = 8 (9) 9 (10) m på hver side av merket.

Legg arb til side og strikk et erme til på samme måte.

BÆRESTYKKET

Sett alle delene inn på samme rundp nr. 3, med et erme over hver ermehullfelling = 358 (422) 490 (554) m. Sett et merke i hver sammenføyning, rundt første og siste m på forstykket og bakstykket = 4 merke-m.

Beg omg bak ved venstre skulder. Strikk videre rundt over alle delene med mønster A etter diagr på hver del som før. Samtidig, på 10. (6.) 2. (2.) omg felles med dobbel raglan i natur tweed ved hver merke-m slik: Strikk til 1 m før merke-m, ta 2 m løs av p som om de skal strikkes r sm, strikk 1 m r, trekk de løse m over (dette blir videre den nye merke-m) = 8 m felt i omg.

Gjenta raglanfelling på hver omg i alt (0) 0 (0) 6 ggr, deretter på hver 2. omg til i alt 27 (34) 42 (43) raglanfelling, og det er 142 (150) 154 (160) m i omg.

HALSKANT

Skift til p nr. 2½ og strikk 1 omg r med natur tweed. Fell av med en I-cord-kant som forklart i beg av oppskriften.

MONTERING

Sy sammen under ermene og fest løse tråder.



Mønsterstrikk

Sjekk strikkefastheten ved å strikke en prøvelapp. Tell antall m pr. 10 cm, har du flere m enn oppgitt, skift til tykkere p.

Har du færre m, skift til tynnere p.

Husk at strikkefastheten må holdes hvis resultatet skal bli vellykket.

Det er vanlig å gå opp $\frac{1}{2}$ –1 p-str. på mønsterstrikk, sjekk strikkefastheten!



VINTERLAND LUE OG FINGERVOTTER

Størrelse: Dame

Garn: Tynn Per Gynt fra Sandnes Garn (100 % norsk ull, 50 g = ca. 205 m)

Farger og garnmengde:

Hele settet: Dyp rød (nr. 4236) 4 nøster

Lue: Dyp rød (nr. 4236) 2 nøster

Fingervotter: Dyp rød (nr. 4236) 2 nøster

Veil. pinner: Liten rundp og strømpep nr. 2½ og 3

Strikkefasthet: 27 m glattstrikk i bredden på p nr. 3 = 10 cm

Tilbehør: 1 stor skinnudsk

Garninfo: Sandnes Garn, tlf. 51 60 86 00 (kl. 14–15) eller sandnesgarn.no

ØKNING

Øk høyre (øk1h): Plukk opp tråden mellom 2 masker ved å føre høyre p inn forfra og sette den på venstre pinne. Strikk 1 r i fremre m-lenke.

Øk venstre (øk1v): Plukk opp tråden mellom 2 m ved å føre høyre p inn bakfra og sett denne løkka på venstre p. Strikk 1 r i bakre m-ledd.

LUE

Legg opp 138 m på p nr. 2½. Strikk 14 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 3. Fortsett rundt i glattstrikk til hele arb måler 26 cm. Fell til topp slik:

Strikk 4 r, 2 r sm, gjenta fra *-* ut omg.

Strikk 4 omg uten felling.

Strikk 3 r, 2 r sm, gjenta fra *-* ut omg.

Gjenta fellingen hver 5. omg, men med 1 m mindre mellom hver felling til det er 46 m i omg. Strikk 2 omg uten felling. Strikk 2 og 2 m r sm = 23 m.

Klipp tråden og trekk den gjennom de resterende m. Fest den godt på vrangen. Brett vrborden dobbel mot retten. Sy i en skinnudsk på toppen av lua, eller lag en pon-pong ca. 8 cm i diameter.

FINGERVOTTER

Legg opp 54 m på p nr. 2½. Strikk 14 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 3. Strikk videre rundt i glattstrikk 5 cm. Sett et merke i hver side med 27 m til hver del. Beg fra det ene merket, strikk 2 r, øk deretter for kile til tommel slik: øk1h, 1 r, øk1v. Gjenta økningen på hver 3. omg, med 2 m mer i kilen for hver gang, totalt 5 ggr = 11 m til tommel. Sett tommel-m over på en hjelpetråd, og legg opp 3 nye m bak (tommelhull) = 56 m. Fortsett rundt i glattstrikk til arb måler ca. 4 cm fra tommelhull. Sett nye merker i hver side med 28 m til hver del. Strikk videre på strømpep nr. 3 til fingre slik:

PEKEFINGER

Sett 8 m fra oversiden og 8 m fra undersiden på 3 p = 16 m. Strikk glattstrikk rundt til pekefingeren måler ca. 7 cm (ta egne mål!). Strikk 2 og 2 m r sm = 8 m. Klipp av tråden, trekk den gjennom de resterende m og fest den på vrangen.

LANGFINGER

Sett de neste 7 m fra over- og underside på vanten på p, og plukk opp 2 m mot pekefinger = 16 m. Fordel m på 3 p. Strikk rundt i glattstrikk til langfingeren måler ca. 8 cm (ta egne mål!). Fell som til pekefinger.

RINGFINGER

Sett 7 m fra over- og undersiden av vanten på p, og plukk opp 2 m mot langfinger = 16 m. Fordel m på 3 p. Strikk og fell som pekefinger.

LILLEFINGER

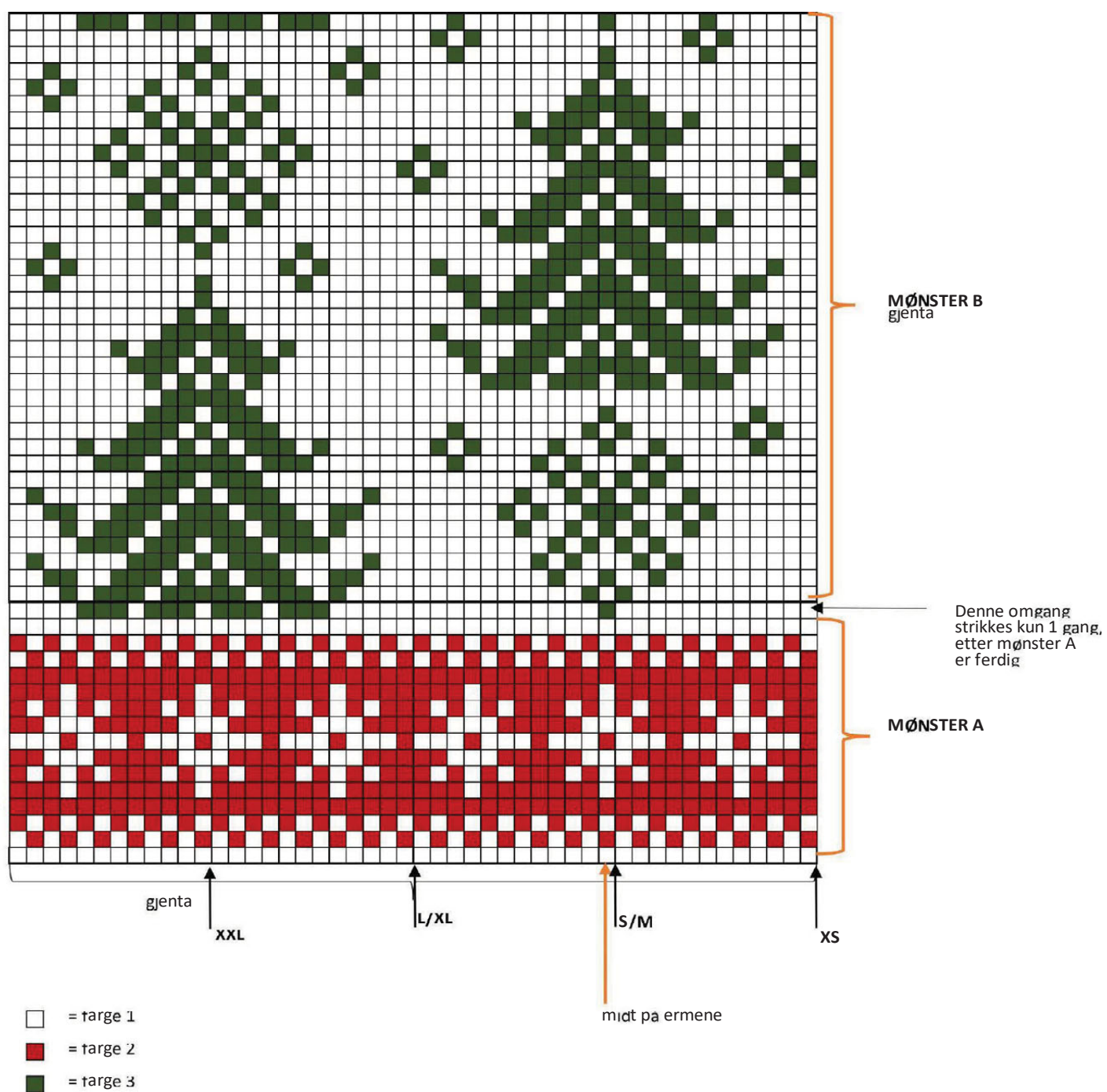
Sett de resterende 12 m over på 3 p og plukk opp 2 m mot ringfinger = 14 m. Strikk til lillefingeren måler ca. 6 cm. Fell av på samme måte som de andre fingrene.

TOMMEL

Sett 11 m fra hjelpetråden over på 2 strømpep. Plukk opp 3 m på baksiden + 2 m på hver side = 18 m. Fordel m på 3 p. Strikk til tommelen måler ca. 6 cm, og fell av på samme måte som de andre fingrene.

MONTERING

Fest alle løse tråder pent på vrangen. Brett vrborden dobbelt mot retten. Strikk den andre vanten på samme måte, men med tommel i motsatt side.



Dobbel raglanfelling

Pyntepute

En pute med broderte juletrær i minimalistisk stil pynter opp i sofaen.

DESIGN OG FOTO: PERMIN TILRETTELEGGING: BENTE PRESTERUD

PUTE MED JULETRÆR

Mål:

Puten måler ca 58 x 40 cm

Broderiet måler ca 51 x 33 cm

Materialer:

130 x 45 cm Hvit Tellelett Aida med 3,2 tråder/cm (art nr 352/00)

DMC Perlegarn nr 115/5 (100 % bomull, 1 dk = 25 meter) i farger og mengde som vist i symbolforklaringen for korsstingene

Broderinål

Innerpute 60 x 40 cm

Info om materialene: permin.no

SLIK GJØR DU

Klipp et forstykke 65 x 45 cm.

Broder motivet som vist i diagram - 1

rute i diagrammet = 1 rute i stoffet.

Mønsteret telles ut fra midten. Det broderes med hel tråd i nålen, i sting og farger som beskrevet.

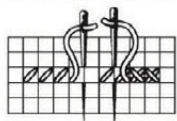
Damp det ferdige broderiet lett.

Renklipp kantene, slik at broderiet blir midtstilt, og stykket måler ca. 62 x 44 cm. Klipp et bakstykke i tilsvarende størrelse.

Legg for- og bakstykke rette mot rette. Sy sm langs alle kanter, med 2 cm sømrom, men la det stå igjen en åpning slik at innerputen kan legges inn.

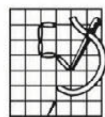
Renklipp sømrommene, vrenge pute-trekket, legg i innerputen, og sy igjen åpningen med usynlige sting for hånd.

KORSSTING



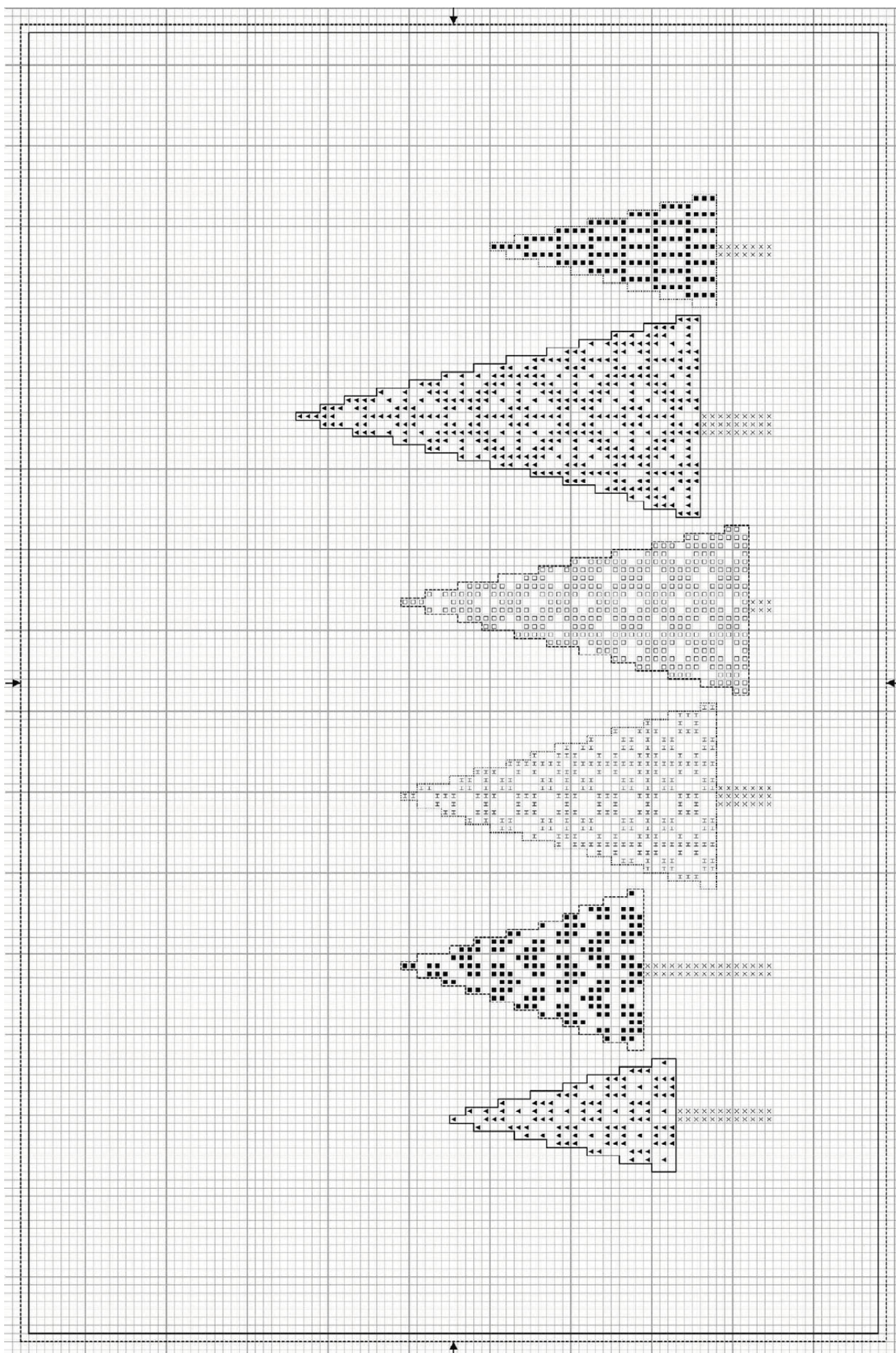
- 3813 lyseste blågrønn (1 dk)
- 986 mørk grønn (1 dk)
- 498 rød (1 dk)
- 368 lys grønn (2 dk)
- 905 gulgrønn (1 dk)

ATTERSTING



- 986 mørk grønn
- 368 lys grønn
- 905 gulgrønn





Enkel krans

Lag en myk og dekorativ krans raskt med enkle teknikker.

DESIGN: TANJA GRØNNEBERG OG KJERSTI KOKAAS FOTO: ASTRID WPALLER

JULEKRANS

Mål: Ca. 24 cm i diam og 15 cm i omkrets

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

Garnmengde: Rød (nr. 08) 50 g

Garninfo: garnstudio.no

Pinner: Settp nr. 8

Strikkefasthet: 11 m glattstrikk på p nr. 8 = 10 cm

Tilbehør: Isoporkrans 23 cm i diam, sløyfebånd 1 meter

TEKNIKK

Rillestrikk (strikk frem og tilbake):

Strikk r på hver p. 1 rille = 2 p r

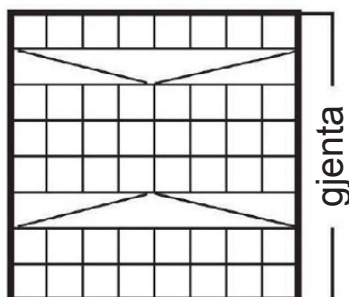
KRANS

Arb strikkes frem og tilbake. Legg opp 18 m på p nr. 8.

Neste p: *5 m rillestrikk, mønster etter diagr over 8 m, 5 m rillestrikk*, gjenta *-* ut arb. Gjenta denne p til arb måler 54 cm. Fell løst av.

MONTERING

Brett arb slik at oppleggs- og avfellingskanten møtes, sy dem sm med maskesting fra retten. Deretter brettes arb slik at fletten ligger med rettsiden ut. Legg i isoporkransen og sy ytterste rillemaske fra hver langside sm, pass på at fletten er på utsiden av arb. Knyt et silkebånd rundt kransen slik at sømmene rundt flettene blir dekket til. Kransen henges opp i silkebåndet.



Tegnforklaring:

□ = r på retten, vr på vrangen

▤ = sett 2 m på en hjelpep bak arb, 2 r, str m fra hjelpep r

▥ = sett 2 m på en hjelpep foran arb, 2 r, str m fra hjelpep r



PYNT MED HJERTER

Disse enkle hjertene strikker du enkelt og raskt.
De pynter opp på juletreet.

DESIGN OG FOTO: DROPS DESIGN



HJERTER

Mål: Ca. 10 cm bred og 10 cm høy

Garn: Drops Fiesta fra Garnstudio (100 % polyester, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde/farger: Urtehage (nr. 16) / nordlys (nr. 20) / sjøgrønn (nr. 07) / mørk (nr. 13) eføy, 50 g

Tilbehør: Vatt til fyll. Snor eller restegarn til hempe.

Veil. pinner: Strømpep nr. 3½

Strikkefasthet: 22 m i bredden og 30 p i høyden i glattstrikk på p nr. 3½ = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 0-1636 og garn, garnstudio.no

HJERTE

Legg opp 6 m på strømpep nr. 3½. Sett 1 merke på beg av omg og 1 merke etter 3 m (= sidene).

Omg 1: Strikk r.

Omg 2: Strikk r og øk 1 m på hver side av hvert merke = 4 m økt og 10 m på p.

Omg 3: Strikk r.

Strikk som omg 2 og 3 til det er økt totalt 10 ggr i høyden = 46 m, og siste omg er en omg uten kast. Flett 2 m midt foran og 2 m midt bak på hjertet slik:

Omg 22: Strikk 10 r, sett 2 m på flettep bak arb, strikk 1 r, strikk 2 r sm fra flettep, strikk 20 r, sett 2 m på flettep bak arb, strikk 1 r, strikk 2 r sm fra flettep, strikk 10 r = 44 m.

Nå deles arb slik:

Omg 23: Strikk 11 r, sett de neste 22 m på en tråd, og strikk de siste 11 m r. Hjertet er delt midt i flettingen på hver side, og hjertet strikkes ferdig rundt i 2 deler.

DEL 1

Sett 1 merketråd på beg av omg (= i siden av hjertet) og 1 merketråd etter 11 m (= i midten av hjertet ved delingen).

Omg 1: Strikk 1 r, ta 1 m løst av som om den skulle strikkes r, 1 r, løft den løse m over m som ble strikket, strikk r til det gjenstår 3 m på omg, 2 r sm, 1 r = 20 m.

Omg 2: Strikk r.

Omg 3: Strikk 1 r, ta 1 m løst av som om den skulle strikkes r, 1 r, løft den løse m over m som ble strikket, strikk r til det gjenstår 3 m før neste merketråd, 2 r sm, 2 r, ta 1 m løst av som om den skulle strikkes r, 1 r, løft den løse m over m

som ble strikket, strikk r til det gjenstår 3 m på omg, 2 r sm, 1 r = 16 m.

Omg 4: Strikk r.

Gjenta omg 1–4 én gang til = 10 m.

Omg 9: *Strikk 1 r, ta 1 m løst av som om den skulle strikkes r, 2 r sm, løft den løse m over m som ble strikket sm, 1 r*, strikk fra *-* 1 gang til = 6 m.

Klipp tråden, trekk tråden gjennom de siste m. Stram tråden og fest godt. Fyll hjertet med vatt før den andre delen strikkes

DEL 2

Sett de 22 m fra tråden tilbake på strømpep og strikk slik: NB: Pass på å fylle vatt i hjertet underveis. Sett 1 merketråd på beg av omg (= i siden av hjertet), og 1 merketråd etter 11 m (= i midten av hjertet ved delingen).

Omg 1: Strikk 1 r, ta 1 m løst av som om den skulle strikkes r, 1 r, løft den løse m over m som ble strikket, strikk r til det gjenstår 3 m på omg, 2 r sm, 1 r = 20 m.

Omg 2: Strikk r.

Omg 3: Strikk 1 r, ta 1 m løst av som om den skulle strikkes r, 1 r, løft den løse m over m som ble strikket, strikk r til det

gjenstår 3 m før neste merketråd, 2 r sm, 2 r, ta 1 m løst av som om den skulle strikkes r, 1 r, løft den løse m over m som ble strikket, strikk r til det gjenstår 3 m på omg, 2 r sm, 1 r = 16 m.

Omg 4: Strikk r.

Gjenta omg 1–4 1 gang til = 10 m.

Omg 9: *Strikk 1 r, ta 1 m løst av som om den skulle strikkes r, 2 r sm, løft den løse m over m som ble strikket sm, 1 r*, strikk fra *-* 1 gang til = 6 m. Klipp tråden, trekk tråden gjennom de siste m. Stram tråden og fest godt.

MONTERING

Trekk en tråd gjennom m fra oppleggs-kanten, stram tråden slik at åpningen nederst blir lukket. Fest tråden godt. Sy ev. et sting eller to i midten der hjertet ble delt.

HEMPE

Klipp en valgfri snor eller restegarn på ca. 20 cm, tre den gjennom en m midt på hjertet og knyt en knute øverst.



Herlig heklejakke

Denne chunky jakken er et raskt prosjekt som passer perfekt til jul – enten til deg selv eller som en flott gave til en heldig venn.

DESIGN: CHLOÉ ELIZABETH BIRCH FOTO: IMMEDIATE MEDIA OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI

HEKLEJAKKE

Størrelser: S (M) L (XL) 2XL

Plaggets mål:

Overvidde: 120 (133) 146 (160) 173 cm

Lengde: 43 (46) 49 (52) 54½ cm

Ermelengde: 40 cm alle str.

Garn: Retreat fra West Yorkshire

Spinners (100 % ull, 100 g = 140 m)

Frg A: Recharge (nr. 1017) 400 (400)

500 (500) 600 g

Frg B: Breathe (nr. 1156) 200 (300)

300 (300) 400 g

Frg C: Energise (nr. 1155) 100 (200)

200 (200) 200 g

Frg D: Harmony (nr. 2097) 100 (200)

200 (200) 200 g

Garnalternativ:

Troll fra Hillesvåg Ullvarefabrikk:

Rød (nr. 719), mintgrønn (nr. 748),

pudderroosa (nr. 7331), halvbleket lys

grå (nr. 764)

Fritidsgarn fra Sandnes Garn: Rød

(nr. 4120), lys grønnmelert (nr. 9041),

gammelrosa (nr. 4023), gråmelert

(nr. 1042)

Veil. heklenål: Nr. 6 og 6½

Tilbehør: 3 knapper, 30 mm

Heklefasthet: 12 st og 7 rader mønster

med heklenål nr. 6½ = 10 x 10 cm

Garninfo: Se wyspinners.com

HEKLEINFO

Bolen hekles i ett stykke opp til ermehullene. Forstykkene og bakstykket hekles videre hver for seg. Ermene hekles separat og sys i.

BOLEN

Vrbord: Hekle 142 (158) 164 (180) 196 lm med heklenål nr. 6 og frg A.

Rad 1: 1 st i 3. lm fra heklenålen, 1 st i hver lm ut raden, snu = 141 (157) 163 (179) 195 m.

Rad 2: 2 lm (= 1. hst), 1 st rundt neste m bakfra, (1 st rundt neste m forfra, 1 st rundt neste m bakfra) gjenta frem til siste m, 1 hst i siste m, snu.

Rad 3: 2 lm, (1 st rundt neste m forfra, 1 st rundt neste m bakfra) gjenta frem til siste m, 1 hst i siste m, snu.

Rad 4: Som rad 2.

Rad 5: 1 lm, 2 fm sm, 1 fm i hver m ut raden, snu = 140 (156) 162 (178) 194 m.

RUTEMØNSTER

Bytt til heklenål nr. 6½ og frg B.

Rad 1 (rs): 3 lm (= 1. st), 1 st i hver m ut raden, snu.

Rad 2 (vs): 3 lm, (2 st, 2 lm, hopp over 2 m) gjenta til 3 m gjenstår, 3 st, snu. Bytt til frg C.

Rad 3: 3 lm, (2 st, 2 dbst i de 2 m som ble hoppet over 2 rader under) gjenta til 3 m gjenstår, 3 st, snu.

Rad 4: 3 lm, (2 lm, hopp over 2 m, 2 st) gjenta til 3 m gjenstår, 2 lm, hopp over 2 m, 1 st, snu. Bytt til frg B.

Rad 5: 3 lm, (2 dbst i de 2 m som ble hoppet over 2 rader under, 2 st) gjenta til 3 m gjenstår, 2 dbst, 1 st, snu.

Rad 6–13: Gjenta rad 2–5 i denne fargerekkefølgen: 1 rad frg B, 2 rader frg A, 2 rader frg D, 2 rader frg A, 1 rad frg B. Mønster og fargerekkefølge er nå etablert på rad 2–13. Forts i dette mønsteret.



VENSTRE FORSTYKKE

Fortsett i etablert fargerekkefølge.

Rad 14 (vs): 3 lm, 2 m sm, mønster over de neste 29 (33) 37 (41) 45 m, snu og la resten av m stå urørte = 31 (35) 39 (43) 47 m.

Rad 15 (rs): Mønster til de siste 3 m, 2 m sm, 1 st i siste m, snu = 30 (34) 38 (42) 46 m.

Rad 16: 3 lm, 2 m sm, mønster ut raden, snu = 29 (33) 37 (41) 45 m.

Gjenta de 2 siste radene ytterligere 3 (4) 5 (6) 7 ggr. Avslutt med en ekstra gjentakelse av rad 15 = 22 (24) 26 (28) 30 m.

Neste rad: Hekle mønster uten felling. Gjenta denne raden 2 ggr til.

Neste rad: 3 lm, 1 st i hver m ut raden. Klipp av tråden.





KASTESTING: Å sy med en butt nål er den vanligste og peneste måten å sy sammen plagg på. Legg delene vrang mot vrang og sy kastesting som vist med stoppenål.



SØM AV HEKLEDE KJEDEMASKER: Legg delene rette mot rette. *Stikk heklenålen gjennom begge kantm, 1 kast, trekk tråden gjennom og fullfør 1 kjm* gjenta fra *-*, hekle passe løst.

BAKSTYKKET

Hold vrangsidene mot deg, hopp over de neste 4 m fra siste hele rad på bolen. Fest frg B i neste m med heklenål nr. 6½.

Rad 14: 3 lm, mønster over de neste 67 (75) 83 (91) 99 m, snu og la resten av m stå urørte = 68 (76) 84 (92) 100 m.

Hekle 12 (14) 16 (18) 20 rader mønster.

Neste rad: 3 lm, 1 st i hver m ut raden. Klipp av tråden.

Sett et merke 22 (24) 26 (28) 30 m inn fra hver side.

HØYRE FORSTYKKE

Hold vrangsidene mot deg, hopp over de neste 4 m fra siste hele rad på bolen. Fest frg B i neste m med heklenål nr. 6½.

Rad 14: 3 lm, mønster til de siste 3 m, 2 m sm, 1 st i siste m, snu = 31 (35) 39 (43) 47 m.

Rad 15: 3 lm, 2 m sm, mønster ut raden, snu = 30 (34) 38 (42) 46 m.

Rad 16: 3 lm, mønster til de siste 3 m, 2 m sm, 1 st i siste m, snu = 29 (33) 37 (41) 45 m.

Gjenta de to siste radene ytterligere 3 (4) 5 (6) 7 ggr. Avslutt med en ekstra gjentakelse av rad 15 = 22 (24) 26 (28) 30 m.

Neste rad: Hekle mønster uten felling. Gjenta denne raden 2 ggr til.

Neste rad: 3 lm, 1 st i hver m ut raden. Klipp av tråden.

ERMER (2 STK.)

Vrangbord: Hekle 30 (34) 38 (42) 46 lm med heklenål nr. 6 og frg A.

Rad 1 (vs): 1 st i 3. lm fra nålen, 1 st i hver lm ut raden, snu = 29 (33) 37 (41) 45 m.

Rad 2 (rs): 2 lm, 1 st rundt neste m bakfra, (1 st rundt neste m forfra, 1 st rundt neste m bakfra) gjenta til siste m, 1 hst i siste m, snu.

Rad 3: 2 lm, 1 st rundt neste m forfra, (1 st rundt neste m bakfra, 1 st rundt

neste m forfra) gjenta frem til siste m, 1 hst i siste m, snu.

Rad 4: Som rad 2.

Rad 5: 1 lm, 1 fm i hver m ut raden, snu.

RUTEMØNSTER

Bytt til heklenål nr. 6½ og frg B.

Rad 6: 3 lm, 2 st i hver m til siste m, 1 st i siste m, snu = 56 (64) 72 (80) 88 m.

Rader 7-29: Hekle mønster og fargerekkefølge som rad 2-12 på bolen. Bytt til frg A.

Rad 30: 3 lm, 1 st i hver m ut raden. Klipp av tråden.

MONTERING

Sy alle delene sm med kastesting fra vrangen. Brett ermene doble og fest midten av siste rad til skuldersømmen. Sy ermene fast i ermehullene og sy dem sm.

FORKANTER

Med rettsiden mot deg og heklenål nr. 6, fest frg A nederst på høyre forstykke og hekle rundt åpningen.

Rad 1 (rs): 3 lm, 4 st langs vrborden, 2 st i hver rad opp til skuldersømmen, 1 st i skuldersømmen, 1 st i hver m av bakstykket, 1 st i skuldersømmen, 2 st i hver rad på venstre forstykke, 5 st langs vrborden, snu.

Rad 2 (vs): 2 lm, (1 st rundt neste m bakfra, 1 st rundt neste m forfra) gjenta til siste m, 1 hst i siste m, snu. Plasser 3 markører på venstre forstykke der du vil ha knapphullene. Den første knappen skal plasseres på linje med rad 1 av rutemønsteret, den andre med rad 6 og den tredje med rad 11.

Rad 3: 2 lm, *1 st rundt neste m bakfra, 1 st rundt neste m forfra*, gjenta *-* til neste markør, 2 lm, hopp over den markerte m og neste m; gjenta fra *-* ut raden, snu.

Rad 4: 2 lm, *1 st rundt neste m bakfra, 1 st rundt neste m forfra*, gjenta *-* til 2-lmb, 2 st i lmb; gjenta fra *-* ut raden. Klipp av tråden.

MONTERING

Sy knappene på høyre forstykke, på linje med knapphullene. Fest alle tråder og blokkning til mål.

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!

eller velg
10
Flaxlodd

VINN to søte trær!

De populære trærne fra The Oak kan du bruke hele året. Heltre eik, høyde 10 cm og 13 cm.



						ADELS-MANN	↓	ANGREP	↓	OPP-DRETT	TAL-LERKEN	BELEGG-SKUE-SPILLER		ABC	LØPT	I PEISEN
						↓				IKKE SIKKER IKKE DIN						
						DEN GANG				FISK STROPP						
						BESØK						IKKE VAKLENDE BANK				
						PARADIS-ETS HAGE TALLORD				ORGAN HUSDYR					FLØRERE	
						↓		UBERØRT		FUGL MESTER-SKAP						SLANGE
						KORT						LESKE-DRIKK JENTE-NAV N				
MENGDE	JENTE-NAV N	ANTEN-NELIG SCENE	↓	SLUTTE	SETER	↓	BYRDE	↓	FJOTT	TI KILO-METER TO LIKE			SANGERE			
↓					MYNT								BAKKE			
					SVINGOM						SJØDYR			MIILI-METER OVER-VEKT		
SØRLEN-DING NORSK BY							VILTER		JENTE-NAV N SPRE		SKUMMEL					GUIDE
↓							UTBRUDD				SPISS					
						TRUT				PÅ TUR			TALLORD			
						MIDTI HJULET				SKYET			GUTTE-NAV N			
FØR					MÅNE-FASE ØSEKAR				SJENERE UENDE-LIG				IKKE FULL HØYEST			
3,14	AVBE-TALING UFF			GÅR							TRE-VIRKE FARTING					
↓				STJELER												
		ALFA-KRØLL			TERP					365 DAGER DEN GIR REGN		OFRE				FISK
		TERROR			DYR PÅ GÅRD							IHAVET				
OM-GÅENDE							SYKDOM OMRÅDE			DYR					HØYDE	
										MUSEMAT					SPIS	
			NAV N			KJØKKEN-MASKIN								KNA		
			PLATE			BUSK								INNE-HAVERE		
KRAFT	TONE			RUSKE-VÆR				FLAMME			GLATT					DU OG DU
	KON-TANTER			PARTI				FRYSER			BLIR STØRRE					
HODE-PLAGG HESTE-HÅR					NY-MOTENS VÅSKE-MIDDEL			FROSSET							GÅ BORT	
↓								EURO-PEER							VISER	
		ØNSKE								SPISE-SKJE			INNTAR			
		UTLØP						HÅLKA		TONE			DER TIL			
								SPORTE								
VRI				HESTER						HUSKE						
AFFÆRER									FØRER							

Vinkelkryss

AV SIGBJØRN STABURSVIK

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



eller velg
10
Flaxlodd

**VINN to
søte trær!**

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

BØRGER	↓	BEKREFT-ELSE TO LIKE	↓	FARE	SPISE- SKJE	TALLORD LAND	↓	PARTI	BØL MINUS	↓	KAMP- SPORT PAR	↓	DISK- JOCKEY SLAG I TENNIS	↓	VEKST	TOSK	DYR	↓	FOR- KYNNE
↳																			RADEN
UKJENT HEVDE			RETNING NESTEN				VASSE HYL			DIKT ARTIG				SKALL- DYR AVTREDE					
↳		SKIVE BESITTE			UTROP KJØR			REKLAME HEVER			GLOSE PÅ KORNET				BOBLE HÅNDVER- KERNE				
NORSK BAND				TRE- REKKE VANT OVER					TO LIKE SPISE			ØLMAGE BRÅK				FARTING TUR- PLAGG			
SLA KLOA I HOVED- STAD			SPORTS- UTSTYR EURO- PEER				GÅ KUNDT SKILLE							JENTE- NAVN CASH				TO LIKE	
↳		FART HOLMENE			SLUTT- ORD TRÅKK				NESTE MÅL				SKLI TANKENE				JENTE- NAVN VARM DRIKK		
NORSK BY					VASEN HENRYK- KELSE					RETT EST									ALLEENE
TEPPE IKKE TALE				VISER ROLLING STONES				TRÅKKE TIL DET STEDET				AVLE LURE						BOLIG- ENE	
↳			EIER MYE BELEGG				DEN GANG STERK LYST			MERKE HAVDYR							GUD IKKE HARD		
KNIS					JØBBE I SMIE KNUSER				PAKKE FALSK						PLAGG- DELEN OMRÅDE				
HIKSTER ORDNE				SKULP- TUR INSTRU- MENT							MASSERE RED- SKAPET				SKUMME ROVDYR				
↳		FORTEL- LING UMORAL						OVER- FORBRUK EGEN									BARBIES VENN ARVE- ANLEGG		
HES			FREMME- HATER ULTRA- FIOLETT							MERKE PERIODE			STORT DYR TRÆRNE				FASE HILSER		
SKOLE- BARN	DIET TONE						MOTIV TILT- PLASS					KØENE BIL- MERKE							KONTROL- LERE
↳						DYR VENSTRE HÅND					HESTENE SVI							NESEN	
OM			HÅ DET GØY BAKKE					SEN MIDT I HJULET							FARE HODE				
AKE- BAKKEN	STRØM BRYGGE			VASKET DRETT					AVBRUDD DYR						KONKUR- RANSE LEVER				
↳					LAND I ASIA OFRES					GRILLE BANKER						SKRED HJORTE- DYR			
UTROP PÅ SKI- STAVEN			IKKE HØY DELTE UT				ARTIKKEL ROLLS ROYCE					RETNING LØVTRE					SKUR TRYLLE		
↳				ER SIKKER LØTTLAG				TALL TAU			UDELT VED				LARVER VAKKER				
HASTE	PÅ FLASKE HVILTE					LEIE KLOKKE- SLETT						FJERN- SYN MOTE				AVLE LESE- STOFF			
↳				MORO				KRAFT						ANLEGG					
AGN				HALE					NOTAENE										

Familiekryss**

AV MERETE MARKENG



**VINN to
søte trær!**

De populære trærne fra
The Oak kan du bruke hele året.
Heltre eik, høyde 10 cm og 13 cm.

eller velg
10
Flaxlodd

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

FISKES	↖	NAKEN	↖	ENGST- ELSE PARTI	HASTIG- HET	↖	MAT	POLKØ I PIPA	↖	JEG	
TRÅKK KANAL							FLY- SELSKAP SJARM				
↘			ÆRA								
VANNVEI				AVVIS- ENDE AROMAEN					FLOMME		
→			→				↘	PUGG APPARAT			
NORSK BY	KINESER		TOALETT MOBIL- MELDING			FØRSTE- MANN				FALL	
↘					SPAKEN PYNT						
KLYPE		DAME- TITTEL HAT				HYTTE		UENIG	HÅP		
↘						↘					
AD ACTA LANGERE			TETT INNPA UTROP			ÅND HELL					
↘				SITRON- SKALL GRØNN- SAK					BIT		
DYRSKUE	DÅSEN	SPØKE- FUGL STIKKE						NORD- BOER SPE- SIELL		ESKE FOR- GJORT	
↘					BRENNE	BALE PREFIXS		GJERRIG MANN AROMA		GRUE HELE	
PARTI SKUTE			↘				←		↘	KAFE GJEN- KLANG	
↘				ÆSJ FYLL				FJÆR GRILL			
SVINGE		ARNER BORTE				NEDBØR DUSJ			VENTE VID		
↘			↓		DAMPET FLAUE			LAG FEIE		SKRØNE MELODI	
HELLES	URIN ROTERE				PUSTE- LYD LEPJE			DYRET FATTE		VISER GLEDE ALDELES	
↘				LIDELSE TITT				ALLEEN DASSENE			
FORTEL- LING		FUGL FOR- TUMLET				DYRET FAR SLANG				GREIDE SVI	
↘						FAGER TØYS		LÆR- REMMENE SMELT			
MYNT 29. JULI			VENSTRE- HÅNDEN LUKT				ARBEI- DET OPPFØRE			DIS- TINKT GI	
↘					OFFISER				DÅR- LIGERE		
TIDLI- GERE				MATSAL				AV- SLAGET		RETNING	

10 kampen

AV MORTEN LINDQUIST

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



VINN to søte trær!

De populære trærne fra The Oak kan du bruke hele året. Heltre eik, høyde 10 cm og 13 cm.

eller velg
10
Flaxlodd

1

4 X 4

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

**ARME
EKE
LOGO
NOEN
ÅKER**

2

DRØM- MEN	INTER- NETT	PÅ DETTE STEDET GULV- TEPPET	TILGI- VELSE
JORDET			
SENTRUM- SPARTI			
↓	KONTOR ELEV- ORG.		
EL-AVFALL		SNAKKE LAVT	SKUR
		ANMODE KALLES	
→			
DEL	SLEKT	UGLE- TUTING ORDNER SENGA	FUGL
			FINNES
↓			
IKKE FJERNET OVER- NATTER UTE			
BRONSE- VINNERE			

LETEKRYSS

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

3



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

SAMUEL
SANDER
SEAN
SIGMUND
SIGURD

SIMEN
SINDRE
SIVERT
SJUR
SNORRE

STEINAR
STIAN
STURLA
SVEN
SVERRE

BESKJE- DEN	FRUKT	KJØRE BAKOVER DILLE	MELKE- DYR
↓			
KJØTT- GRYTE			
BARN EN SOM RENGER PIPER			
↓			

4

5

PUSLEKRYSS

Plasser de oppgitte ordene inn på riktig plass i rutenettet.

- 2 bokst. 3 bokst. 4. bokst.
OI EIE NYÅR
7. bokst. STUM
TOKSISK SYKE
ØYSTEIN TESE
ÅRSMØTE ÅNDE
ÅTTE

			S			
			T			
			U			
			M			

6

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

BLANDE OPP	AVHOLDT eller ANMELDT	FOR- HEKSET	I KROPPEN	IKKE SINT	PUSSES eller PLUSSSES
↳		VARME- KILDEN			
ELVE- MUN- NINGEN ØL				LEGITI- MASJON EVENTYR- FIGUR	
↳		IKKE MODIG HODE- PLAGG			
BOD eller BRØD					ENIG eller ENSOM
→					
PILS- KRANER SKITT		VARM- DRIK- KENE			
↳			ODDE eller HODE		

AMERIKANSK KRYSSORD

1		2	3	4
		5		
6	7			
8				
9				

VANNRETT

- Dytte
- En Baba
29. juli
- Yndig
- Vrang

LODDRETT

- Geistlig person
- Solide
- Høyvann
- Løvtrær
- På trær

7

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

Lett	LEDE	FROSSET VÆSKE	IKJEDE DEL AV FINGER	BLI NUMMER EN	Vanske- lig	MORSOM	MUSKEL- LIDELSE	TYKKE RENN
SMELTES					STRØM- METUT			
→					SVIMETE		CHATØPT SKOLE	
BELÆRE		SKLI Ø			MYNTEN			
PUSSE- VERKTØY								
EL-AVFALL			TONE		HYRTE			



Kodekryss

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

10



9

SKLIS	BILDET	TVANG	HAGE- SENG LAND
RINGLE BETUR NY			
↳		INNE- HATT AV SEG SELY	
KYSS			SØSTER- DATTER- EN
BÆKREFT- ELSEN	SMÅ- GNAGEREN KLAGES		
↳			SMERTE- ANFALL DYRE- UNGE
GLØGG UNNSE- LIG			STØY
↳		DRIKK SATTE	
FÆLERE			
VRANG			TAST

Fargekryss ***

AV MERETE MARKENG

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



VINN to søte trær!

De populære trærne fra The Oak kan du bruke hele året. Heltre eik, høyde 10 cm og 13 cm.



eller velg
10
Flaxlodd



VOND SMAK	OMGIVEL- SER KASTE OPP	KORN GJELDT	AU	BLAND USIKKER	FESTLIG	OVERTA SKAKE	RED- SKAPET	UTSALG ELTE	KLAGE	VÆRE MED USÅRET
↳			FARGE DISIP- PEL				GLI SELE			
VEKSLE				ALARM ROPENE			NORSK ELV 24 PR DØGN		MAT STAKE	
KAM			VÆSKE MEGET SYK		LAGE BLANDE		ILTERT SKOGS- DYR			
↳										
DEN GANG	UBARM- HJERTIG LØVTRÆR				IROGA- LAND UT- LØPENE			VENT LØPER		TONE GAMLE
↳		VRØVLE OLE		DIKT FORTÆRE			SKRØNER AULA			FOR
SKITNE TIL DUO			MINKES ØKTE			ALTSÅ FISKER		FLIR KLARNE		
↳			DALTE ETTER- MIDDAG		MYNT- ENHET OPPSYN		FALT BAK- DELER			ANTOK
ENGELSK BY				MAKTE KRYDDER		BUK BY I JAPAN			SKRED BENKLER	
BUNN- FALL	OST GAL			FOR- STAVELSE BEHOL- DERNE			FUNKSJØ- NÆR SES			
↳			ENERGI- SPARING VEI- VISER		BAL- TERNE ESKE				BEGLO SLAMP	
SOM	SKJÆRE- UTSTYR FOTBALL- KLUBB		KJØLET FORTÆRT		MINE RØV- FUGLER			GREVE BEMID- LET		KALLE
↳			PUSTE TUNGT BIDRO		STRAF- FER HORN- MUSIKK			GASS KAST		
MINST BORTE				KONFEKT			VRED ALDRI			PLAGG- DELEN
↳			SKILØP			DEL AV HJUL KULPER			FERD- SELSÅRE GENIET	
				AFRI- KANSK BY		KJÆR- LIGHET ATOM		FRUKT BLADER		
				↳				HØDE- PLAGG ASEN		MÅL LINJE
				HUKES VÆRELSE		AVTAR BOLIGEN		HALV DIFFUSE		
				↳				UGRES- SET SNES		INNVIET
				LÆR- STROPPER		TIDS- ROMMET IRRE		FIRE- HJULING KARET		BEFINNE SEG
				↳			USANN- HETER PREST		TOPP TALL	
				SITTE BÆRET			FEILEN KARAK- TER			
				↳					SVANS	
				SOLDAT			FEILEN			

Klassikeren ***

AV SIGBJØRN STABURSVIK

Løsningsordet fremkommer i sirklene og leses ovenfra og ned.

VINN to søte trær!

eller velg
10
Flaxlodd



18+ Vinningsjansetoppremie 1: 625 050 - Hjelpelinjen.no

SPILL MED MÅTE

VANNRETT

1 Lærreim
3 Nylaget
7 1100
9 Bestemte
11 Snøsko
13 Betale
15 Affisere
17 Væske
19 Tidsrom
20 Sut
22 Høyvann
23 Hist og ...
25 Tall
27 Trafikkvokter
28 Ta opp
30 Merk
32 Krigere
34 Leges
36 Dyrelåt
38 Hilse
39 Løper
40 Aldri
41 Norsk by
44 Eiendomspronomen
45 Adel
47 Uvillig
48 Liten makrell
49 Antydning
50 Vende jorda
51 Etat
53 Bete
55 Ulærd
58 Bor
59 Dyret
61 Tone
62 Myntenhet
64 Lam
66 Fall
67 Kommer
68 Arresten
71 For tiden
73 Eltes
74 Bindeord
75 Akte
77 Bord
79 Fisk
80 Tilstrekkelig
82 Lav
84 Hake
85 Terg
86 Band
88 Lyd
91 Adgangen
94 Stoff
95 Bokstav
96 0981 bar

LODDRETT

1 Oppover
2 Befant seg
3 Nære
4 Datafag
5 Støtte
6 Mynt
7 Mål
8 Instrument
10 Understell
12 Løs
14 Gave
16 Nupp
18 Aldeles
20 Betaler
21 Plagg
24 Fugler
26 Ballspill
27 Ikke god
29 Innførsel
31 Redder
32 Utop
33 Vent
35 Ordne
37 Ikke macho
42 Stedsangivelse
43 Kilder
46 Kjeltring
48 Rolig
51 Planet
52 Ørner
54 Beskjeder
56 Klatreplante
57 Næringsfattig
59 Keiser
60 Periode
63 Elendig
65 Ab
69 Raden
70 Sur
72 Fisker
74 Forbi
76 Ap
78 Påskudd
79 Ferskt
81 Infam
83 Ferskt
86 Drasset
87 Person
89 Frydet seg
90 Parti
92 Kraft
93 Gud

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

LØSNINGER og vinner fra 19/25

Hyggekryss



Vinkelkryss



Familiekryss



Klassikeren



Fargekryss



10-kampen

- 1 NEVE
- 2 TARE
- 3 KENNY
- 4 UDÅD
- 5 ØLBULEN
- 6 EPLET
- 7 ELDST
- 8 RINGESIGNAL
- 9 HYSSING
- 10 DEKSGUTT

Premievinner 18:
Gunhild Tangeland,
Randaberg

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.

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

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

Sudoku løsninger

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

KONTAKT- INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 19. DESEMBER

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 24,
PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

SAMLEKUPONG 24/25

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: To søte trær/10 lodd

HYGGEKRYSS:.....

VINKELKRYSS:.....

FAMILIEKRYSS:.....

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

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

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

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

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

FARGEKRYSS:.....

KLASSIKEREN:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr./sted:.....

Glad sjonglør

Alle barn vil elske denne kule julegenseren. Myk og god og med en glad, sjonglerende snømann på magen.

DESIGN: JANE BURNS
OVERSETTING OG
TILRETTELEGGING: BENTE
PRESTERUD
FOTO: IMMEDIATE MEDIA

100 % ULL GJØR
AT DENNE GENSEREN
VARMER GODT I
VINTERKULDA.

JULEGENSER

Størrelser: 1–2 (2–3) 4–5 (6–7) 8–9 (10–11) år

Passer brystvidde 53 (56) 61 (65,5) 69 (73,5) cm

Plaggets mål:

Overvidde: 61 (64) 69 (76) 80 (87) cm

Hel lengde: 36 (38) 42 (48) 52 (56) cm

Ermelengde: 30 (31,5) 33,5 (37) 41 (45) cm

Garn: Drops Merino Extra Fine (100 % ull, superwashbehandlet, 50 g = ca. 105 meter) og Drops Baby Merino (100 % ull, 50 g = ca. 175 meter) fra Garnstudio

Garnmengde/farge:

Merino Extra Fine:

Marineblå (nr. 27) 200 (250) 300 (350) 450 (500) g

Lys grå (nr. 05) 100 (100) 100 (150) 150 (150)

Lys turkis (nr. 43) 50 (50) 50 (50) 50 (100) g

Baby Merino:

Hvit (nr. 01) 50 g

Tilbehør: Restegarn i oransje (til gulrotnese)

2 svarte knapper, diameter 15 mm

3 svarte knapper, diameter 10 mm
Litt fyllvatt

Veil. pinner: Rundp, liten rundp og ermep nr. 3 og 3,5, Heklenål nr 4,5

Strikkefasthet: 22 m x 28 omg/p glattstrikk på p nr. 3,5 = 10 x 10 cm

Stripemønster ermer: *Bruk marineblå. Strikk 1 omg vr, 7 omg glattstrikk. Bytt til lys grå. Strikk 1 omg vr, 7 omg glattstrikk*. Gjenta *-*.

Info om garnet: garnstudio.no



BOLEN

Legg opp 136 (144) 152 (168) 196 (192) m på p nr. 3 med lys turkis. Strikk vrbord 2 r, 2 vr rundt i 8 (8) 10 (12) 14 (41) omg. Bytt til p nr. 3,5. Strikk glattstrikk. Når arb måler 24 (25,5) 28 (33) 35 (37,5) cm, felles 6 (6) 8 (10) 12 (12) m i hver side til ermehull = 62 (66) 68 (74) 76 (84) m hver til for- og bakstykke, som strikkes ferdig hver for seg.

BAKSTYKKE

Strikk til arb måler 36 (38) 42 (48) 52 (56) cm. Fell av. De midterste 32 (32) 34 (36) 40 (40) m = hals-m, med 15 (17) 17 (19) 18 (22) skulder-m i hver side.

FORSTYKKE

Strikk som bakstykket, men når arb måler 28,5 (30,5) 34,5 (40,5) 44,5 (48,5) cm, felles de midterste 10 (10) 12 (12) 14 (14) m av til hals, og hver side strikkes ferdig for seg.

Fell videre til hals slik: 1 m på hver p 5 (5) 5 (6) 6 (6) ggr, og 1 m på hver 2. p 6 (6) 6 (6) 7 (7) ggr = 15 (17) 17 (19) 18 (22) skulder-m.

Fell av ved samme høyde som på bakstykket.

Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.

ERMER

Legg opp 36 (40) 44 (48) 52 (56) m på p nr. 3 med lys turkis. Strikk vrbord 2 r, 2 vr rundt i 8 (8) 10 (12) 14 (14) omg. Bytt til p nr. 3,5 og marineblå.

Strikk stripemønster ermer (se forklaring over). Øk samtidig 2 m under ermet på 3. omg, deretter på hver 4. (4.) 4. (6.) 4. (4.) omg 6 (4) 3 (7) 3 (5) ggr, og på hver 6. (6.) 6. (8.) 6. (6.) omg 1 (3) 5 (1) 8 (7) ggr = 52 (56) 62 (66) 76 (82) m. Fell av når arb måler 30 (31,5) 33,5 (37) 41 (45) cm.

MONTERING

Sy sm på skuldrene. Sy i ermene, pass på at midt oppå ermet møter skuldersonnen

HALSKANT

Bruk liten rundp nr. 3 og lys turkis. Sett m fra trådene tilbake på p, og strikk i tillegg opp 23 (23) 23 (24) 23 (23) m langs hver side av halsen = totalt 88 (88) 92 (96) 100 (100) m. Bytt til lys turkis. Strikk 1 omg r, deretter vr-bord 2 r, 2 vr i 5 (5) 5 (5) 7 (9) omg. Fell løst av.

SNØMANN

KROPP

Bruk hvit. Lag en magisk ring.

1. omg: Hekle 8 hst i ringen.

2. omg: Hekle 2 hst i hver hst omg rundt = 16 hst.

3. omg: *Hekle 2 hst i neste m, 1 hst i neste m*, gjenta *-* omg rundt, = 24 hst.

4. omg: *Hekle 2 hst i neste m, 1 hst i hver av de 2 neste hst*, gjenta *-* omg rundt = 32 hst.

5. omg: *Hekle 2 hst i neste m, 1 hst i hver av de 3 neste hst*, gjenta *-* omg rundt = 40 hst.

6. omg: *Hekle 2 hst i neste m, 1 hst i hver av de 4 neste hst*, gjenta *-* omg rundt, avslutt med 1 kjm i hst i beg av omg = 40 hst.

Fest tråden.

HODE

Bruk hvit. Hekle som 1.-4. omg som for kroppen, avslutt siste omg med 1 kjm i hst i beg av omg = 32 hst.

Fest tråden.

SNØBALLER

Hekle 5 hvite snøballer, slik: Lag en magisk ring.

1. omg: Hekle 6 st i ringen.

2. omg: Hekle 2 st i hver st omg rundt = 12 st.

3. omg: *Hekle 2 st i neste m, 1 st i neste m*, gjenta *-* omg rundt, = 18 st.

Fest tråden.

ARMER

Hekle 2 armer. Bruk hvit. Hekle 8 lm.

Garnmuligheter

Vi anbefaler her et annet garn enn originalt, så uttrykk og farger vil muligens vike noe fra bildet. Opprinnelig garn kan bestilles på nett fra Storbritannia. Selve genseren er strikket i King Cole, Merino Blend DK (100 % ull, 50 g = ca. 104 meter). Du trenger 200 (250) 300 (350) 450 (500) g French Navy (025), 100 (100) 100 (150) 150 (150) Platinum (1762), 50 (50) 50 (50) 50 (100) g Turquoise (18), samt en liten garnrest i oransje.

Til dekoren er det i tillegg brukt King Cole, Baby Glitz DK (3 % polyester, 97 % akryl, 100 g = 290 meter / 50 g = 145 meter). Du trenger 100 g Diamond White (483).

Info om garnet: kingcole.com

PODENS NYE FAVORITT-GENSER

Med mesteparten strikket i glattstrikk og bare et snev av rillestrikk på ermene, er denne iskalde karen en lek å strikke. Den søte snømannen hekles og applikeres etterpå, men hvis du ikke har lyst til å bruke heklenålen, kan du alltid bruke filtsirkler i stedet.



HENDER

Hekle 2 hender. Bruk hvit. Hekle 7 lm.

GULROTNESE

Bruk p nr. 3 og oransje. Legg opp 13 m. Strikk fram og tilbake slik:

1. p: Strikk r.
 2. p: Strikk vr.
 3. p: (1 r, 2 r sm) 4 ggr, 1 r = 9 m.
 4. p: Strikk vr.
 5. p: Strikk 2 r sm 4 ggr, 1 r = 5 m.
 6. p: 1 vr, 2 vr sm 2 ggr = 3 m.
- Klipp tråden, la det være en lang ende til sammensying av nesen. Sy nesen sammen i siden, og legg i litt fyllvatt.

SKJERF

Bruk p nr. 3,5 og lys turkis. Legg opp 17 m.

- 1.-2. p: Løft 2 m løs av p, strikk r ut p.

Fell av.

Skjerfender: Strikk som skjerf, men legg opp 15 m for den ene enden og 13 for den andre. Lag frynser i ene enden av skjerfendene.

MONTERING

Se foto, og sy fast snømann, snøballer, armer, gulrotnese, knapper og skjerf.

*Tips fra
designeren
Jane Burns*

Julegensere skal være morsomme – ikke bare å lage, men også å bruke. Hvis hekling er nytt for deg, er detaljene her enkle å starte med. Hvis du ikke våger å prøve deg, ikke fortvil. De heklede elementene kan erstattes av filt du klipper ut og syr på.



Søte snømenn

Du behøver hverken kunne hekle eller strikke for å lage disse søte snømennene – som pynter flott på juletreet, lysestaken – eller i juleplanten hvis du stikker inn en pinne.

TEKST, IDÉ OG FOTO: RIKKE BJURSTRØM

SØTE SNØMENN

DETTE TRENGER DU:

Hvitt garn, vi har brukt tre kvaliteter:

- Bomull (den minste) mohair og merinogarn. Mohairgarn gir snømannen det lille ekstra, men er samtidig vanskelig å feste øyne og nese på.
 - Filt, svart eller grå til hatten, oransje til nesene samt ønsket farge på skjerfene, ev. også svarte små perler
 - Svart bomullsgarn til munnen
 - Panokitt hurtiglim
 - Kartong/bok til å surre garnet rundt
 - Små perler til øyne og knapper.
- Vi har brukt halve perler på ark til formålet, de er ikke alltid å få kjøpt dessverre.

Alle materialer fra Panduro

FREMANGSMÅTE

Lag en mal, enten av et stykke kartong/ papp eller ved å bøye til et magasin eller en brosjyre. Disse kroppene er ca. 12 cm lange, armene 10 cm, og bomullsmanne- en et par cm mindre.

Vikle garnet rundt og rundt ca. 40 ganger til kroppen og 20 ganger til armene. NB! Bruker du tynt garn, f.eks. tynn mohair som vi har gjort, må du plusse på minst 10 omganger på kroppen og 5 på armene. Bruker du veldig tykt garn må du trekke fra litt. Dette ser du lett når du holder på. Trekk garnet av kartongen og knyt en stram knute med en garnstump midt i. Klipp opp garnet nederst på hver side, slik at begge sider av knuten er like lange. Gjør det samme med garnet til armene.

KROPPEN

Legg garnet til kroppen dobbelt med knuten øverst. Ca. 2–2½ cm på undersiden av knuten øverst, markerer du hal- sen ved å surre garn et par ganger rundt før du lager en stram knute på baksiden. Klipp endene tettest mulig mot knuten. Da har du hodet.

Trekk «armene» inn på midten gjennom garnet under hodet. Det skal være like mye garn foran og bak armene. Marker midjen med knyttet garn på samme måte som hodet, tett opp til armene. Klipp armene til i riktig lengde, og ca. 1 cm innenfor hver ende surres en garnstump rundt et par ganger, knyt en stram knute.



Del garnet på midten, lag to ben og marker føtter på samme måte som armene. Klipp «hender og føtter» jevne og fine.

HATT

Hatten lages av filt. Bruk et lite glass i ønsket størrelse som mal, disse hattene er ca. 4 cm i diameter, og tegn med penn rundt. Klipp en sirkel. Klipp deretter en remse ca. 1–1½ cm høy (= hatte- høyden), lim sammen endene slik at bremmen blir en del større. Lim denne med hurtiglim midt på sirkelen. Toppen er litt kinkig, den lages ved å klippe en noe mindre sirkel enn den første. Legg lim øverst på remsen og fest toppen. Når limet er tørt, klipper du til rundt slik at toppen ligger kant i kant med

remsen under. Pynt ev. med perler limt på med hurtiglim.

ANSIKT

Klipp en trekant av oransje filt, legg hurtiglim på hele flaten, rull sammen og klipp til i gulrotfasong. Lim på i ansiktet. Du kan også bruke oransje plastilin som tørker i luft, det selges i hobbybutikkene. Lim på øynene. Munnen lages av 1 cm bomullsgarn som er dyppet i lim og festet på. Det er vanskelig å feste kinn på snømenn av ullgarn, men på bomull går det greit; to små rosa filtsirkler. Pynt gjerne kroppen med små perler til knapper. Til slutt limer du hatten på toppen av hodet, og klipper til et skjerf som du knytter rundt halsen.



Nydelig nissejente

Denne søte nissen pynter opp i stua.
Den er enkel og strikke, og blir ekstra
god og myk etter toving.

DESIGN: JETTE STROMBSKI FOTO: HOUSE OF YARN

NISSEJENTE

Mål:

Lengde etter toving: ca. 70 cm

Garn: Ulla fra Gjestal Garn (100 % ull, 50 g = ca. 95 m)

Garnmengde/farge:

Farge 1: Grå (nr. 2407) 4 nøster

Farge 2: Latte (nr. 2402) 2 nøster

Farge 3: Natur (nr. 2401) 1 nøste

Farge 4: Dyp rød (nr. 2415) 1 nøste

Veil. pinner: Stor rundp og strømpep nr. 7

Tilbehør: 1 knapp, fyllvatt

Strikkfasthet: 16 m glattstrikk på p nr. 7 = 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift GG 326-09 og garn: strikkeshjelp@houseofyarn.no

KROPP OG HODE

Legg opp 50 m med farge 1 på p nr. 7. Strikk glattstrikk rundt til arb måler 18 cm. Nå felles det slik:

Neste omg: *8 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* ut omg = 45 m.

Strikk 4 omg glattstrikk.

Neste omg: *7 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* ut omg = 40 m.

Strikk 4 omg glattstrikk.

Neste omg: *6 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* ut omg = 35 m.

Strikk 1 omg glattstrikk.

Nå er kroppen ferdig og hodet skal strikkes. Skift til farge 2 og strikk glattstrikk rundt til hodet måler 12 cm. Nå felles det slik:

Neste omg: *5 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 30 m.

Neste omg: *4 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 25 m.

Neste omg: *3 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 20 m.

Klipp av tråden, trekk den gjennom m og fest godt.

BEN

Legg opp 15 m med farge 2 på p nr. 7. Strikk glattstrikk rundt til arb måler 39 cm. På neste omg felles det slik: *2 r sm*, gjenta fra *-*, avslutt med 3 r sm. Klipp av tråden, trekk den gjennom m og fest godt.

Strikk et ben til på samme måte.

ERMER

Beg med hendene. Legg opp 7 m med farge 2 på p nr. 7. Strikk 1 p r. *Fell 3 m, strikk ut p = 1. finger. Snu og strikk de 4 m r og legg opp 3 nye m på slutten av

p = 7 m. Strikk 2 p r*. Gjenta fra *-* til det er strikket 4 fingre. På siste finger felles 6 m i stedet for 3 = 1 m igjen.

Strikk opp 5 nye m langs siden/rillene = 6 m. Snu og strikk vr tilbake, samtidi-
g som det økes 6 nye m ved å strikke 2 vr i hver m = 12 m. Fortsett rundt i glattstrikk over disse 12 m til ermet måler 23 cm fra håndleddet. Klipp av tråden, trekk den gjennom m og fest godt.

Strikk et erme til på samme måte.

NESE

Legg opp 8 m med farge 2 på p nr. 7.

Strikk 8 p glattstrikk fram og tilbake. Fell av.

LUE

Legg opp 40 m med farge 4 på p nr. 7. Strikk glattstrikk rundt til arb måler 10 cm. Nå felles det slik:

Neste omg: *8 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 36 m.

Strikk 6 omg glattstrikk.

Neste omg: *7 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 32 m.

Strikk 6 omg glattstrikk.

Fortsett å felle på samme måte på hver 6. omg, med 1 m mindre mellom fellin-
gene hver gang, til det er 16 m igjen. Strikk 2 r sm ut omg = 8 m. Klipp av tråden, trekk den gjennom m og fest godt.

KJOLE

Legg opp 90 m med farge 1 på p nr. 7. Strikk rundt: 1 omg vr, 1 omg r, 1 omg vr. Fortsett rundt i glattstrikk til arb måler 20 cm. Nå felles det slik:

Neste omg: *8 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 81 m.

Strikk 7 omg glattstrikk.

Neste omg: *7 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 72 m.

Strikk 7 omg glattstrikk.

Fortsett å felle som før på hver 8. omg, med 1 m mindre mellom fellingene hver gang, til det er 36 m igjen. Strikk 1 omg glattstrikk.

Neste omg: *2 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* = 27 m.

Fell av på neste omg.

ERMER TIL KJOLEN

Legg opp 4 m med farge 1 på p nr. 7. Strikk glattstrikk fram og tilbake (1. p = vrangen). Øk på 2. p slik: Strikk 1 r, 1 vridd r i m innenfor kant-m i hver side = 2 m økt. Gjenta økningene på hver p til det er 30 m på p. Fortsett rundt i glattstrikk over til arb måler 14 cm fra der det ble strikket rundt. Strikk 1

omg vr, 1 omg r, 1 omg vr. Fell av med r m.

Strikk et erme til på samme måte.

KRAGEN

Legg opp 50 m med farge 1 på p nr. 7. Strikk glattstrikk fram og tilbake med 2 kantm i hver side som strikkes r på alle p (1. p = vrangen). Strikk til arb måler 4 cm. På neste p fra retten felles 15 m jevnt fordelt over de glattstrikke-
de m = 35 m.

Fell av med vr m på neste p.

SKO

Legg opp 30 m med farge 4 på p nr. 7. Strikk r fram og tilbake (= riller) til det er 5 riller. Fell 2 m i beg av hver p de neste 4 p = 22 m. På neste p strikkes det 2 r sm i beg og slutten av p = 20 m. Fortsett fram og tilbake over disse m til det er strikket 12 riller totalt. Fell av på neste p.

Strikk en sko til på samme måte. Sy sammen skoene på undersiden og på oversiden nedenfor de 5 første rillene.

MONTERING

Nese: Tråkle en tråd i farge 1 rundt kanten. Snurp sammen og fyll med ull eller trådrester. Sy fast midt på hodet.

TOVING

Tov delene i maskin, bruk finvaskprogram og ullvaskemiddel. Ved behov kan arb toves en gang til eller tørkes i tørketrommel. NB! Maskiner tover forskjellig – lag en prøvelapp først. Form delene før de tørker. Tov alle deler som forklart og strekk i fasong før tørk. Fyll hode og kropp med fyllvatt. Surr litt garn rundt overgangen mellom hode og kropp og stram til. Putt bena 1 cm inn i kroppen og sy fast.

Hår: Bruk farge 3. Klipp 20 tråder à ca. 80 cm. Flett en lang flette. Knytt sløyfer i farge 4 i hver ende. Sy fletten øverst på hodet. Fest luen på hodet. Trekk kjolen over kroppen og sy kragen rundt halsen med åpningen foran (se bilde). Sy i en knapp midt foran på kragen. Putt ermene inn i kjoleermene og sy fast. Fyll fyllvatt i skoene, plasser føttene inni og sy fast.

Nusselig nisse

Strikk denne søte nissekjolen med lue til de aller minste.

DESIGN: TRINE LISE HØYSETH/HOUSE OF YARN STYLING: JAN GUNNAR SVENSON
FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

NISSEKJOLE

Størrelser: 1–3 (6–9) mnd 1 (2) år

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 42 (44) 49 (55) cm

Lengde: ca. 34 (38) 42 (46) cm

Ermelengde: ca. 15 (18) 21 (24) cm

Garn: Sterk (40 % alpakka, 40 % merinoull, 20 % nylon, 50 g = ca. 137 m) og Tynn KidSilk Erle (56 % kid mohair, 26 % silke, 18 % ull, 25 g = ca. 287 m) fra Du Store Alpakka

Garnmengde/farge:

Farge 1: Sterk Rød (nr. 828) 4 (4) 5 (5) nøster

Farge 2: Tynn KidSilk Erle Hvit (nr. 4001) 2 nøster alle størrelser

NB! House of Yarn har oppdatert garnet i denne oppskriften da originalgarnet har gått ut av produksjon. Derfor kan fargene avvike noe fra bildet.

Strikkeinfo: Tynn KidSilk Erle strikkes med dobbel tråd, mens Sterk strikkes med enkel tråd

Veil. pinner: Stor og liten rundp og strømpep nr. 3 og 4, heklenål nr. 3½

Tilbehør: 1 knapp

Strikkefasthet:

22 m glattstrikk på p nr. 4 = 10 cm

26 omg glattstrikk på p nr. 4 = 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift DSA 104-27 og garn: strikkehjelp@houseofyarn.no

SKJØRTET

Legg opp 154 (176) 198 (220) m løst med 2 tråder farge 2 på rundp nr. 4. Strikk 10 omg glattstrikk rundt (= rullekant).

Neste omg strikkes slik: *9 r, 2 r sm*, gjenta fra *-* ut omg = 140 (160) 180 (200) m. Sett et merke rundt 1 m i hver side, med 69 (79) 89 (99) m til for- og bakstykket. Fortsett med mønster etter diagr A, deretter strikkes det ferdig med 1 tråd farge 1. Strikk til arb måler 21 (24) 27 (30) cm (målt etter rullekan-

ten). Samtidig, på siste omg, reguleres m-tallet til 138 (160) 180 (200) m.

Neste omg strikkes slik: **1–3 mnd:** *2 r sm, 1 r*, gjenta fra *-* = 92 m.

(6–9) mnd 1 (2) år: *2 r sm, 2 r sm, 1 r*, gjenta fra *-* = (96) 108 (120) m.

Skift til rundp nr. 3 og strikk *1 omg vr, 1 omg r*, gjenta fra *-* i alt 3 ggr.

Samtidig, på siste omg, fell 7 m i hver side til ermehull (= merke-m + 3 m på hver side) = 39 (41) 47 (53) m til for- og bakstykket.

Legg arb til side og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 30 (32) 34 (36) m med 2 tråder farge 2 på strømpep nr. 4. Strikk 8 omg glattstrikk rundt. Samtidig, på siste omg, fell 4 m jevnt fordelt = 26 (28) 30 (32) m.

Skift til 1 tråd farge 1, sett et merke rundt 1 m ved omg-beg. Fortsett med glattstrikk. Samtidig, når arb måler 2 cm (målt etter rullekanten), øk 1 m på hver side av merke-m. Gjenta økningene hver 2½. cm i alt 5 (6) 7 (8) ggr = 36 (40) 44 (48) m. Strikk til arb måler 15 (18) 21 (24) cm. Fell 7 m midt under ermet (= merke-m + 3 m på hver side) = 29 (33) 37 (41) m.

Legg arb til side og strikk et erme til.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på rundp nr. 4 = 136 (148) 168 (188) m. Strikk 1 (4) 7 (9) omg rundt med farge 1. Samtidig, på siste omg, reguleres m-tallet til 132 (144) 168 (180) m. Sett et merke i m midt bak og beg omg slik:

I str. 1–3 mnd og (2) år: Beg omg videre i denne m.

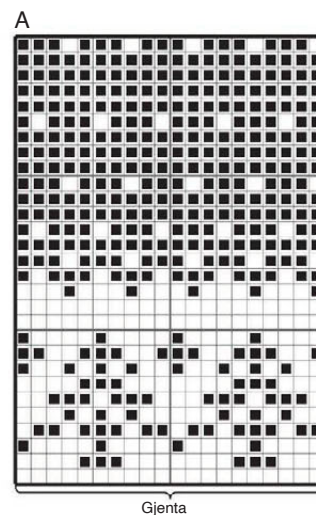
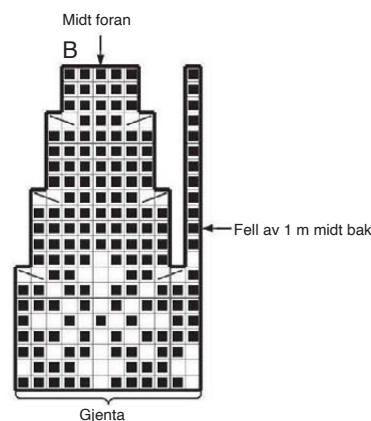
I str. (6–9) og 1 år: Tell 6 m til venstre for merket og beg omg videre herfra. Strikk mønster etter diagr B og fell som vist. NB! Ved pilen felles 1 m midt bak av til splitt, og det strikkes videre fram og tilbake. Når diagr er ferdig, gjenstår 65 (71) 83 (89) m. Strikk 1 p fra retten med 1 tråd farge 1, samtidig som det fel-

les 16 (18) 21 (22) m jevnt fordelt = 49 (53) 62 (67) m. Skift til p nr. 3 og strikk 3 p r fram og tilbake. Fell av.

MONTERING

Sy sammen under ermene. Hekle langs splitten bak med 1 tråd farge 1 og heklenål nr. 3½ slik: 1 kjm i første m, 1 fm i neste m, 3 lm, hopp over 1 cm (= knapphull), deretter hekles fm langs resten av splitten. Sy i en knapp på motsatt side av knapphullet.

Damp kantene forsiktig slik at de ikke ruller seg for mye opp.



■ 1 tråd farge 1
□ 2 tråder farge 2



NISSELUE

Størrelser: 1–9 mnd (1–2) år

Plaggets mål:

Omkrets: ca. 38 (44) cm

Lengde uten dusk: ca. 35 (40) cm

Garn: Sterk (40 % alpaka, 40 % merinoull, 20 % nylon, 50 g = ca. 137 m) og Tynn KidSilk Erle (56 % kid mohair, 26 % silke, 18 % ull, 25 g = ca. 287 m) fra Du Store Alpaka

Garnmengde/farge:

Farge 1: Sterk Rød (nr. 828) 2 nøster begge størrelser

Farge 2: Tynn KidSilk Erle Hvit (nr. 4001) 1 nøste begge størrelser

NB! House of Yarn har oppdatert garnet i denne oppskriften da garnet har gått ut av produksjon. Derfor kan fargene avvike noe fra bildet.

Strikkeinfo: Tynn KidSilk Erle strikkes med dobbel tråd, mens Sterk strikkes med enkel tråd

Veil. pinner: Liten rundp og strømpep nr. 4

Strikkefasthet:

22 m glattstrikk på p nr. 4 = 10 cm

26 omg glattstrikk på p nr. 4 = 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift DSA 104-28 og garn: strikkeshjelp@houseofyarn.no



LUE

Legg opp 84 (96) m løst med 2 tråder farge 2 (beg både innerst og ytterst på nøstet) på rundp nr. 4. Strikk 10 omg glattstrikk rundt (= rullekant). Fortsett med mønster etter diagr, deretter strikkes det ferdig med 1 tråd farge 1. Strikk til arb måler 18 (19) cm (målt etter rullekanten).

Sett 4 merker i luen med 21 (24) m mellom hvert merke. På neste omg felles det før og etter hvert merke slik:

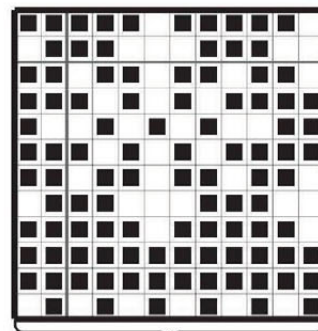
Før merket: Strikk 2 r sm.

Etter merket: Ta 1 m r løs av, 1 r, trekk den løse m over (= 8 m felt).

Gjenta fellingene hver 5. omg til det gjenstår 12 (8) m. Klipp av garnet, trekk tråden gjennom de resterende m og dra sammen.

DUSK

Lag en fast, rund dusk med farge 2, ca. 5 cm i diameter. Fest den i toppen av luen.



Gjenta

■ Farge 1
□ Farge 2



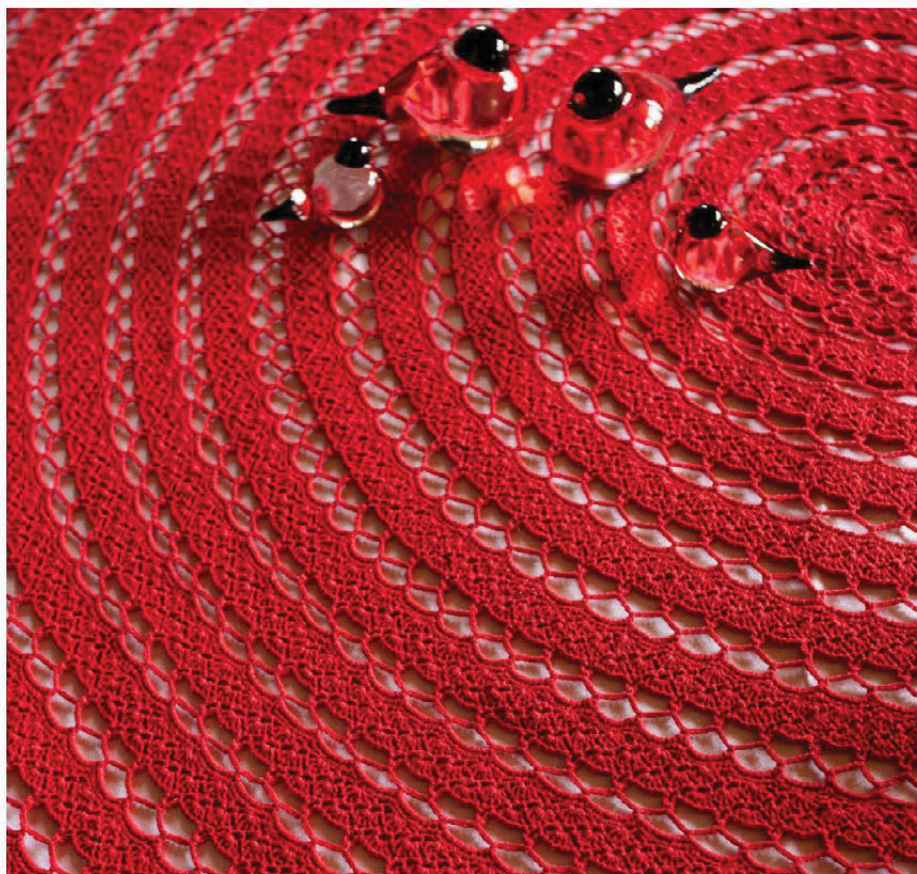
Dekorativ duk



Denne vakre duken gjør mye ut av seg på julebordet. Du kan selvsagt velge å hekle den i en annen farge og bruke den hele året.

DESIGN: KARI H. ØDEGAARD STYLING: JAN GUNNAR SVENSON FOTO: WENCHE HOEL-KNAI





HEKLET JULEDUK

Størrelser: ca. 100 cm i diameter.

Materialer: Maxi heklegarn (100% mercerisert bomull), nøster à 100 g

Garnmengde/farge: Rødt (nr. 114) ca. 3 nøster.

Heklenål: 1,25 eller 1,50 mm

Heklefasthet: 4 st-grupper i bredden med 1,25 eller 1,50 mm måler 10 cm.

Husk at heklefastheten må holdes hvis resultatet skal bli vellykket.

HEKLEINFO

1. st på raden (omg) hekles som 3 lm, slutt omg med 1 kjm i 3. lm. 1. fm på raden (omg) hekles som 1 lm, slutt omg med 1 kjm i 1. fm.

DUK

Legg opp 6 lm, slutt dem til en ring med 1 kjm.

1. omg: Hekle 12 fm i ringen.

2. omg: 2 fm i 1. fm, 1 fm i neste fm, x 2 fm i neste fm, 1 fm i neste fm, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 1. fm. (= 18 fm).

3. omg: 2 fm i 1. fm, 1 fm i hver og en av de 2 neste fm, x 2 fm i neste fm, 1 fm i hver og en av de 2 neste fm, gjenta fra x

omg ut, 1 kjm i 1. fm. (= 24 fm).

4. omg: 2 fm i 1. fm, 1 fm i hver og en av de 3 neste fm, x 2 fm i neste fm, 1 fm i hver og en av de 3 neste fm, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 1. fm. (= 30 fm).

5. omg: 1 fm + 4 lm + 1 fm i 1. fm, hopp over 2 fm, 5 st i neste fm, hopp over 2 fm, x 1 fm + 4 lm + 1 fm i neste fm, hopp over 2 fm, 5 st i neste fm, hopp over 2 fm, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 1. fm.

6. omg: 1 fm i 1. lm-bue, 5 lm, 1 fm midt på st-gruppen, 5 lm, x 1 fm i neste lm-bue, 5 lm, 1 fm midt på neste st-gruppe, 5 lm, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 1. fm.

7. omg: Kjm til toppen av lm-buen, 1 fm i 1. lm-bue, 6 lm, x 1 fm i neste lm-bue, 6 lm, gjenta fra x, slutt med 1 kjm i fm.

8. omg: Hekle 6 fm i hver lm-bue (= 60 fm).

9. omg: 2 fm i 1. fm, 1 fm i hver og en av de 4 neste fm, x 2 fm i neste fm, 1 fm i hver og en av de 4 neste fm, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 1. fm. (= 72 fm).

10. omg: 1 fm + 4 lm + 1 fm i 1. fm, hopp over 2 fm, 5 st i neste fm, hopp over 2 fm, x 1 fm + 4 lm + 1 fm i neste fm, hopp over 2 fm, 5 st i neste fm, hopp over 2 fm, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 1. fm.

11. omg: 3 lm (= 1. st) + 4 st i lm-buen, 1 fm + 4 lm + 1 fm på toppen av st-gruppen, x 5 st i neste lm-bue, 1 fm + 4 lm + 1 fm på toppen av neste st-gruppe, gjenta fra x, 1 kjm i 3. lm.

12. omg: 1 kjm til toppen av st-gruppen, 1 fm i toppen på st-gruppen, 5 lm, 1 fm i 1. lm-bue, x 1 fm i toppen på neste st-gruppe, 5 lm, 1 fm i neste lm-bue, gjenta fra x, 1 kjm i 1. kjm.

13. omg: Kjm til toppen av lm-buen, 1 fm i lm-buen, 6 lm, x 1 fm i neste lm-bue, 6 lm, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 1. fm.

14. omg: Hekle 6 fm i hver lm-bue (= 144 fm).

15. omg: 1 fm i hver fm.

16. omg: 5 lm (= 1 fm + 4 lm) + 1 fm i 1. fm, hopp over 2 fm, 5 st i neste fm, hopp over 2 fm, x 1 fm + 4 lm + 1 fm i neste fm, hopp over 2 fm, 5 st i neste fm, hopp over 2 fm, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 1. lm.

17. omg: 3 lm (= 1. st) + 4 st i lm-buen, 1 fm + 4 lm + 1 fm på toppen av st-gruppen, x 5 st i neste lm-bue, 1 fm + 4 lm + 1 fm på toppen av neste st-gruppe, gjenta fra x, 1 kjm i 3. lm, (24 st-grupper).

18. omg: Kjm til lm buen, 1 fm i buen, 8 lm, x 1 fm i neste lm-bue, 8 lm, x gjenta fra x- x omg ut, 1 km i 1. fm

19. omg: Kjm til midten av lm-buen, 1 fm i lm-buen, 8 lm, x 1 fm i neste lm-bue, 8 lm x, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 1. fm.

20. omg: Hekle 8 fm i hver lm-bue (= 192 fm, 24 lm-buer).

21. omg: Hekle 1 fm i hver fm.

22. omg: 5 lm (= 1. fm + 4 lm) + 1 fm i 1. fm, hopp over 2 fm, 5 st i neste fm, hopp over 2 fm, (hopp over 3 fm, 11 ganger jevnt fordelt på denne omg), x 1 fm + 4 lm + 1 fm i neste fm, hopp over 2 fm, 5 st i neste fm, hopp over 2 fm, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 1. lm. = 30 st grupper

23. omg: 3 lm (= 1. st) + 4 st i 1. lm-bue, 1 fm + 4 lm + 1 fm i toppen på st-gruppen, x 5 st i neste lm-bue, 1 fm + 4 lm + 1 fm i toppen på neste st-gruppe, gjenta fra x omg ut, 1 kjm i 3. lm.

24. omg: Kjm til toppen av st-gruppen, 1 fm + 4 lm + 1 fm i toppen på st-gruppen, 5 st i 1. lm-bue, x 1 fm + 4 lm + 1 fm i toppen på neste st-gruppe. 5 st i neste lm-bue, gjenta fra x, 1 kjm i 1. lm-bue (= 30 st-grupper).

Omg 25: som omg 18

Omg 26: som omg 19, = 30 lm buer

Stripe 4:

Omg 27: som omg 20

Omg 28: som omg 21

Omg 29: som omg 22, men hopp over 1 fm 1 gang = 40 st grupper.

Omg 30: som omg 23

Omg 31: som omg 24

Omg 32: som omg 18

Omg 33: som omg 19

Stripe 5:

Omg 34: som omg 20 = 40 lm buer, 320 fm

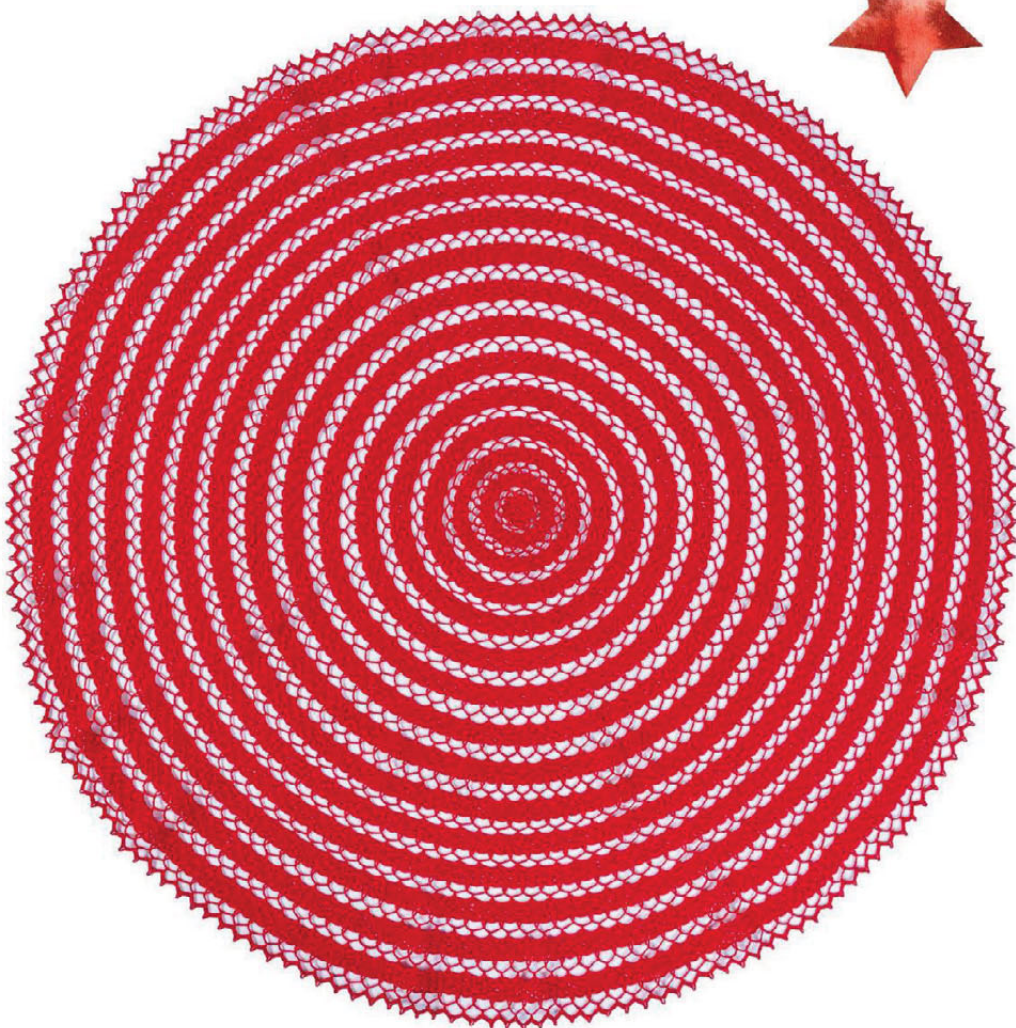
Omg 35: som omg 21
Omg 36: som omg 22, men hopp over 3 fm 1 gang = 53 st-grupper.
Omg 37: som omg 23
Omg 38: som omg 24
Omg 39: som omg 18 = 53 lm-buer.
Omg 40: som omg 19
Stripe 6:
Omg 41: som omg 20 = 424 fm
Omg 42: som omg 21, men hopp over 22 fm jevnt fordelt på omg, 402 fm.
Omg 43: som omg 22 = 67 st-grupper
Omg 44: som omg 23
Omg 45: som omg 24
Omg 46: som omg 18
Omg 47: som omg 19
Stripe 7:
Omg 48: som omg 20 = 536 fm
Omg 49: som omg 21, men hopp over 24 fm, jevnt fordelt på omg.
Omg 50: som omg 22 = 85 st-grupper.
Omg 51: som omg 23
Omg 52: som omg 24
Omg 53: som omg 18 = 85 lm-buer
Omg 54: som omg 19
Stripe 8:
Omg 55: som omg 20, = 680 fm
Omg 56: som omg 21, men hopp over 44 fm jevnt fordelt.
Omg 57: som omg 22 = 106 st-grupper
Omg 58: som omg 23
Omg 59: som omg 24
Omg 60: som omg 18 = 106 lm-buer
Omg 61: som omg 19
Stripe 9:
Omg 62: som omg 20 = 848 fm
Omg 63: som omg 21, men hopp over 106 fm, jevnt fordelt på omg = 742 fm
Omg 64: som omg 22, men hopp over 3 fm 106 ggr = 106 lm-buer.
Omg 65: som omg 23
Omg 66: som omg 24
Omg 67: som omg 18
Omg 68: som omg 19
Stripe 10:
Omg 69: som omg 20 = 848 fm
Omg 70: som omg 21, men hopp over 106 fm, jevnt fordelt på omg.
Omg 71: som omg 22, men hopp over 3 fm 55 ggr = 114 st-grupper.
Omg 72: som omg 23
Omg 73: som omg 24
Omg 74: som omg 18 = 114 lm-buer
Omg 75: som omg 19
Stripe 11:
Omg 76: som omg 20 = 912 fm
Omg 77: som omg 21, men hopp over 1 fm 114 ggr.
Omg 78: som omg 22, men hopp over 3 fm 41 ggr, jevnt fordelt på omg = 126 st-grupper.
Omg 79: som omg 23
Omg 80: som omg 24

Omg 81: som omg 18 = 126 lm-buer
Omg 82: som omg 19
Stripe 12:
Omg 83: som omg 20 = 1008 fm
Omg 84: som omg 21, men hopp over 126 fm, jevnt fordelt.
Omg 85: som omg 22, men hopp over 3 fm 26 ggr, jevnt fordelt på omg = 143 st-grupper.
Omg 86: som omg 23
Omg 87: som omg 24
Omg 88: som omg 18 = 143 lm-buer
Omg 89: som omg 19
Stripe 13:
Omg 90: som omg 20 = 1144 fm
Omg 91: som omg 21, men hopp over 143 fm, jevnt fordelt på omg = 1001 fm.
Omg 92: som omg 22, men hopp over 3 fm 40 ggr, jevnt fordelt på omg = 160 st-grupper.
Omg 93: som omg 23
Omg 94: som omg 24
Omg 95: som omg 18 = 160 lm-buer
Omg 96: som omg 19

Stripe 14:
Omg 97: som omg 20 = 1280 fm
Omg 98: som omg 21, men hopp over 160 fm, jevnt fordelt på omg.
Omg 99: som omg 22, men hopp over 3 fm 58 ggr, jevnt fordelt på omg = 177 st-grupper.
Omg 100: som omg 23
Omg 101: som omg 24

KANT RUNDT

1. omg: Kjm til toppen på neste lm-bue, x 8 lm, 1 fm i neste bue x, ut omg.
2. omg: Kjm til midten på neste lm-bue, 1 fm. x 9 lm, 1 fm i neste lm bue x, ut omg.
3. omg: Hekle 3 fm, 3 lm og 3 fm i samme bue, ut omg.
 Når arb er ferdig, vaskes og stives det lett, strekkes i fasong og strykes. Strykespray kan benyttes – stryk når arb er litt fuktig. Pass på så jernet ikke er for varmt, da kan det bli brune flekker.





ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



Lekker skjert

Dette fine skjert er produsert for Sverresborg Trøndelag Folkemuseum. Motivet er et utsnitt fra en skapdør med rosemaling. Skjertet er i 90 % ull og 10 % silke og er 70x180 cm stort. Det er produsert i India av en etisk og miljøvennlig bedrift, og det koster kr 1195.

Du kan kjøpe skjertet på Sverresborg Trøndelag Folkemuseum, Sverresborg Allé 13, 7020 Trondheim. Tlf. 73 89 01 00, sverresborg.no.

Følg oss på
FACEBOOK

familien.egmont
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk



SOMMERBLOMSTER ÅRET RUNDT

Jeg har laget et pledd, satt sammen av blomster og blader. Det meste er heklet, noe strikket. Jeg har brukt oppskrift på noen av blomstene, men satt det sammen som et pledd etter egen fantasi. Garnet jeg har brukt, er Rauma finull og litt andre totråds ullgarn. Så nå kan sommerblomstene varme gjennom vinteren også!

Hilsen Solborg Hesthaug Karlstad

For et fantastisk pledd! Man må jo bli glad av å se på det.

Hilsen Åse



VAKKERT PÅ JULEBORDET

Er det flere som skal skjære i et brød, er det hyggelig og hygienisk å legge et klede rundt det. Her har vi sydd et av en bit ullstoff med broderi som vi hadde.

Stoffbiten er klippet til en lang remse (mål ca. omkretsen på brødet. Vårt er ca. 45 cm, da har du nok til overlapp).

Fall opp på begge sider og sy en stikning langs kantene.

For ekstra fin dekor har vi brukt ulltråd og sydd enkle sting i to blåfarger innimellom det broderiet som var der fra før.

IDÉ OG FOTO:
KAREN ELISE OG LARS LINDBERG/
NORSKE BILDER

I salg nå!

FOR DEG MED STRIKKEDILLA

Familien

NOVEMBER 2025 • KR 129

Småstrikk & HEKLING

52
OPPSKRIFTER
TIL HELE
FAMILIEN

Smarte
+ teknikker

TILBEHØRET
alle vil ha

STRØMPER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ SKJERF ♦ SJAL ♦ HETTER

Bestill på SMS!
SEND SMÅ25
TIL 2205

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

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

Når lyset bryter frem

Et kurs som kan lære en å skrive seg gladere? Lise aner ikke hva hun skal si til naboens merkelige forslag. Så kaster hun et blikk på de mørke vinduene i sitt eget hus. Enda en ensom kveld foran fjernsynet. Enda en jul hun skal feire alene. Hun nikker derfor til Cecilia og sier at hun vil gi det en sjanse og gjerne bli med.

ROMAN AV: CAROLINE SÄFSTRAND ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

Med stor konsentrasjon stikker Lise den smale nøkkelen i låsen. Etter et lite klikk glir døren til kottet på soverommet opp. Den lille lampen som ellers automatisk tennes når døren åpnes, virker ikke lenger. Lise må derfor knipe øynene sammen for å tyde hva som står skrevet på kassene som gjemmer seg der inne. Hvis Jørn hadde levd, ville lyset virket. Det var først etter at han gikk bort at det sto klart for Lise hvor mange tekniske ting han helt av seg selv hadde fikset hjemme, uten at hun egentlig hadde lagt merke til det.

Lise fisker opp mobilen fra lommen i kardiganen og slår på lyset på den. Da får hun øye på kassen lengst bak i kottet. «God jul» står det på lokket. Den kassen har vært en del av julen siden barna, Sandra og Lucas, var små, og det er Jørn som har skrevet på kassen.

Lise trekker pusten dypt og sukker. Så griper hun tak i kassen, trekker den ut og bærer den ned gjennom gangen og inn i stuen. Hun puster ut et øyeblikk. Hennes 64 år føles plutselig som 74. Langsomt åpner hun klaffene til kassen, og så strømmer minnene ut. Hun kjærtegner de litt medtatte nissene, de røde trelysestakene og de smilende englene som er falmet med årene. Hun har gjort dette hver eneste jul i mange år. Da Sandra og Lucas var små, pleide Jørn å ta dem med bort på lekeplassen i parken mens Lise pyntet hjemme. Det ble en tradisjon som var nesten like viktig som selve juleaften. Når de kom tilbake, løp barna rundt og pekte på juletreet, julebukken, pynten i vinduene, de røde trelysestakene og det beste av alt – nisselandskapet.

Lise pleide å dekke skatollet med metervis av bomull. Det runde sminkespeilet hennes ble forvandlet til en skøytebane, og helt ute i kanten av nisselandskapet sto julenissen. For hver dag som gikk i desember, flyttet Lise ham litt nærmere midten. Julaften morgen ville Sandra og Lucas løpe inn i stuen til nisselandskapet på skatollet, så de kunne se at julenissen nå sto midt i det hele og delte ut julegaver til de forskjellige figurene. Etterpå sjekket de hva som lå i julestrømpen til dem selv.

Øverst i kassen, svøpt i silkepapir, ligger de to juletingene som betyr mest for Lise. Grankonglen som Sandra malte

med glitter mens hun gikk i førskolen. Hun må sette seg mens hun forsiktig vikler silkepapiret av Lucas' nisse av piperensere. Ansiktet er laget i pappmasjé, og nissens glade munn er så stor at Lucas såvidt har funnet plass til å tegne et par bitte små øyne.

Lise smiler gjennom tårene som presser på. Nissen og grankonglen har hvert år hatt hedersplassen på bordet i stuen.

Da Lise reiser seg for å sette alle tingene på sin vante plass, blir hun overveldet av en plutselig tretthet. Og med trettheten kommer en erkjennelse: Hvert år pynter hun fortsatt på samme måte. Hvert år har hun laget julemat og bakt småkaker, men de siste tre årene har hverken Sandra eller Lucas vært hjemme i juledagene. Sandra har fått sin egen tradisjon med å reise utenlands i julen sammen med mannen sin. «Jeg jobber så mye resten av året at når det er jul, orker jeg ikke mer stress og jag, jeg vil bare slappe av», hadde hun forklart.

Lise hadde nikket og sagt at det kunne hun godt forstå, selv om hun egentlig ikke forsto det. For Sandra hadde da aldri vært stresset ved juletider, for Lise har jo alltid tatt seg av alt. Lucas og hans kone, Regina, hadde ellers feiret jul hos Lise annethvert år, men siden sønnen, Oliver, kom til verden, valgte de å feire jul hjemme i Oslo hos Reginas foreldre og hennes store familie. Reginas mor kan ikke forestille seg å feire jul uten barnebarnet sitt, hadde Lucas forklart med en latter.

Lise hadde ledd med. Det var dumt gjort, for dermed hadde hun gitt grønt lys til at Lucas og Regina ikke trengte å tenke på henne i julen. Hun kunne like gjerne ha sagt: Jeg forstår så godt at din kones og svigermors ønsker er viktigere for deg enn mine.

Men det var jo slett ikke i orden. Lise slipper ut et lite sukk. Lucas hadde jo vært en så varm og følsom gutt. En forsiktig og sjarmerende liten fyr. Han hadde vært mammas gutt helt opp i voksen alder, og hun hadde elsket å skjemme ham bort. Sandra, derimot, kuppet navlestrengen allerede før hun fylte 15 år. Hun hadde alltid vært en selvstendig og besluttosom jente, som fraba seg hjelp fra foreldrene. Det var ikke så underlig at hun var blitt en ung og særdeles karriere-



rebevisst kvinne, like lite var det kanskje rart at Lucas støttet sin nye svigerfamilie hundre prosent.

Lise skvetter til da mobilen ringer.

– Hei, mamma, lyder det muntert fra Lucas i den andre enden.

– Hei, skatten min! Hvordan går det?

– Det går bra, sier han. – Oliver sjekker hele tiden pakkekalenderen sin for å se om julenissen har vært på besøk.

Lise fremtvinger en liten latter og håper at ikke Lucas kan høre hvor anstrengt den er.

– Hvordan har Regina det?

– Fint. Hun er ikke så glad i å kjøre bil nå som hun er gravid igjen.

Lucas høres litt avvæpnende ut da han fortsetter: – Men du må for all del komme og besøke oss ... kanskje i vinterferien? Eller til påske?

Lise nikker uten å svare. Regina er riktignok gravid i femte måned; men Lise kan se på Instagram-profilen hennes at hun både løper og trener, så en svipptur til Larvik kan vel ikke overanstrenge henne.

– Kommer Sandra hjem til jul? spør Lucas forsiktig, og Lise vet at han allerede kjenner svaret selv.

– Nei ... hun skal til Gran Canaria.

– Men du skal vel ikke sitte alene?

– Nei da. Lise vifter avvergende med hånden, selv om Lucas ikke kan se det. – Jeg skal over til naboenes. Som jeg pleier. Du vet, hos familien Johannesen. Det er alltid så hyg-

gelig ... Deilig mat og pakkelek, og hun hører at Lucas pus-ter lettet ut.

Da Oliver hylar i bakgrunnen, sier Lucas: – Åh, den må jeg vel ta meg av. Vi snakkes, mamma, klem.

– Klem, gjentar Lise, men Lucas har allerede lagt på.

Lise betrakter kassen med julesaker. Hvorfor i all verden tar hun frem alt sammen år etter år, selv om ingen kommer i julen? Hun fisker opp de to røde lysestakene og setter dem i vinduskarmen, mest for naboenes skyld. Så svøper hun forsiktig glitterkonglen og piperensernissen inn i silkepapiret deres, legger dem ned i kassen og skyver den inn under bordet. Da hun setter seg i lenestolen og lukker øynene, tenker hun at hun aldri har savnet Jørn så mye som hun gjør nå.

Det er dagen før dagen før dagen. Lise går en tur i parken som ligger nær huset hun i så mange år har bodd i. Hun er takknemlig for at hun fortsatt kan bo i et så vidunderlig strøk med vakre villaer og med skog og strand bare et par steinkast unna. Huset er selvfølgelig altfor stort for henne nå; men hun har alltid tenkt at det kunne gå i arv til barna og barnebarna hennes.

Hun sukker så dypt at personen som går i raskt trav like bak henne, bryter ut i høy latter. Lise snur seg. Hun kjenner igjen Cecilia, som bor i villaen rett overfor hennes. Cecilia ble også enke for en del år siden, da mannen hennes, Martin, omkom i en bilulykke. Han var bare midt i livet, så det var langt mer tragisk enn det som hadde rammet →

Lise. Jørn rakk tross alt å fylle 70 år før han falt om med en hjerneblødning. Lise husker hvordan Cecilia mer eller mindre hadde isolert seg etter Martins død, og når Lise hadde spurt henne hvordan det gikk, hadde hun bare fått et kort svar. «Bra, takk.»

Men det siste året har det skjedd en forandring med Cecilia. Det er som om muren hun hadde bygget rundt seg, er blitt borte. Nå virker hun alltid glad når de støter på hverandre, og smilet er ekte. Lise har også fått et glimt av en mann oppe i det imponerende oransjeriet som hun har fått bygget ut fra soverommet i første etasje.

– Sukker du så dypt over alt julemaset? spør Cecilia, som nå setter ned farten for å holde følge med Lise.

– Ja ... noe i den duren, sier Lise unnskende. Hun vrir seg litt under Cecilias vennlige, men granskende blikk og nikker mot parkens gressplen. – Ingen hvit jul i år.

– Nei, man lever jo i håpet, men som vanlig er det grått i grått, svarer Cecilia.

– Og i verste fall regn. Lise kan selv høre hvor lavmælt hun er.

– Du, begynner Cecilia, idet de kommer frem til Lises hus. – Hvis du trenger en pause fra alt julemaset, vil jeg gjerne invitere deg på et kurs i kveld. Første gang er gratis.

– Å, ja vel. Hva slags kurs er det?

– Det heter Klubben for lykkelige slutter.

Lise ser spørrende på henne.

– Jo. Det er et slags skrivekurs som en god venn av meg, Sam, holder i det lille huset sitt i Stavern.

– Skrivekurs? Men jeg kan jo ikke skrive.

– Det behøver du da heller ikke å kunne. Sam er skrive-terapeut, og kurset går ut på å skrive seg selv litt gladere. Det handler om å bli bevisst på valgene sine. Å bli minnet om at man faktisk kan ta kontroll over livet sitt, sier Cecilia og legger til med et smil: – Det kan vi alle ha bruk for iblant.

Lise aner ikke hva hun skal svare. For det kurset høres merkelig ut. Så kaster hun et blikk på de mørke vinduene i sitt eget hus. Enda en ensom kveld foran fjernsynet? Eller kanskje et ganske så merkelig kurs hos en terapeut som vil gjøre folk gladere ved å skrive?

– OK, sier hun derfor. – Jeg kan vel bli med én gang.

– Fint, da henter jeg deg klokken 18.30.

Presis 18.30 stanser Cecilias bil foran huset til Lise, og hun setter seg inn i passasjerstet mens hun tvinger frem et smil. Cecilia snakker om hvordan kurset pleier å foregå, men Lise har vanskelig for å konsentrere seg. Hun angrer allerede på at hun sa ja, men bare et kvarter senere parkerer Cecilia foran et gult hus i en idyllisk, smal gate. På den røde ytterdøren henger et skilt av drivved der det står: «Klubben for lykkelige slutter» med brente bokstaver. Lise merker at hjertet banker litt fortere. En klokke kimer idet Cecilia åpner døren.

De henger ytterløyet på en knagg i entreen før de trer inn i et stort lokale som mest av alt ligner et gammeldags bibliotek med bokhyller helt opp til taket langs alle fire veggene. En del bord og stoler som slett ikke matcher hverandre, står midt i lokalet. Ved hver plass ligger et lite hefte og en kulepenn. En mann med mørkt, bølget hår, iført mørkeblå kordfløyelsbukser og en grå høyhalset genser, kommer bort og hilser på Lise.

– Koselig å se et nytt ansikt, smiler han. – Velkommen til Klubben for lykkelige slutter. Jeg heter Sam.

Lise nikker til ham mens hun overveier å fortelle at hun sikkert bare vil delta denne ene gangen. Hun ble jo bare med fordi hun kviet seg for å si nei til Cecilias invitasjon.

Men i samme øyeblikk tar Cecilia henne under armen og fører henne bort til en plass ved et gammeldags rokokkobord. Lise setter seg og flytter forsiktig på heftet foran seg. Så hvisker hun til Cecilia:

– Jeg trengte bare å komme meg bort fra julemaset, men jeg har altså ingen planer om å fortsette på kurset.

– Noen ganger tar man ubevisst et bevisst valg, sier Sam, som står et lite stykke fra dem, som om han har hørt hva Lise nettopp hvisket. – Og de valgene kan løfte oss til et helt annet sted i livet. Tilfeldigheter er ikke alltid tilfeldige, fortsetter han.

Cecilia trekker litt på skuldrene.

– Det høres kanskje litt søkt ut, men Sam har faktisk rett.

Hun går bort til ham og etterlater Lise alene med skriveheftet sitt. Hun blar distré gjennom de tomme sidene da dørklokken kimer igjen, og to kvinner i 40-årene kommer inn og hilser på Lise før de hjemmavant slår seg ned på hver sin plass. Heftene deres virker velbrukte, rekker Lise å konstatere før dørklokken igjen ringer høyt. Kort tid etter er alle plassene opptatt i en herlig blanding av mennesker i alle aldre og typer. Sam og Cecilia kommer inn med hvert sitt brett fylt med tekopper.

– Til ære for Lise, som er ny her, vil jeg bare fortelle at kurset vårt alltid starter med en kopp te for å få kroppen i riktig stemning, sier Sam. – I kveld blir det te med ingefær, rooibos, kanel og stjerneanis, fortsetter han og smiler til forsamlingen. – Slett ikke et tilfeldig valg, for ingefær er jo kjent for sine helende egenskaper. Rooibos sies å ha en betennelsesdempende virkning, kanel skjerper hukommelsen, og stjerneanis øker nivået av serotonin i hjernen, noe som har en gunstig effekt på humøret.

Mens Cecilia deler ut tekopper, løfter Sam sin egen og sier: – Skål!

– Skål! svarer deltagerne i kor.

Lise nipper forsiktig til teen, som smaker av jul. Hun slipper ut et dempet sukk, for hun er ikke kommet for å dvele ved julen, tvert imot. Sam fanger blikket hennes og sender henne et varmt smil.

– Vi er generelt dårlige til å lytte til vår indre stemme ... den som er koblet til hjertet. Den er ofte langt klokere enn stemmen som romsterer i hodet vårt. På kurset får vi en sjanse til å la den indre stemmen komme til orde på en lekende lett og uforpliktende måte.

Cecilia nikker.

– Da jeg første gang ved en tilfeldighet havnet her, hørtes det helt tullete ut i mine ører.

Sam gir Cecilias skulder et klem. – Ikke en tilfeldighet. Skjebnen.

Cecilia himler muntert med øynene.

– Ja, ja ... nå får du gi deg, Sam. Men til slutt innså jeg at min indre stemme hadde et budskap som endte med å forvandle livet mitt. Så grip sjansen nå når dere er her, og lytt til hva den stemmen har å si dere. Kanskje forstår dere den ikke helt i starten, men det kommer ... det lover jeg.

Sam ber dem så åpne heftene sine.

” *Hvorfor i all verden tar hun frem all pynten når ingen kommer i julen?*”

– La tankene komme og gå uten å holde fast i dem. Når jeg gir dere dette tegnet, sier han og rekker en finger i været: – Da skriver dere det første ordet som dukker opp i hodet. Dere skal ikke forsøke å kontrollere tankene deres, dere skal bare skrive ordet ned uansett hvor ubegripelig det lyder.

Stillheten senker seg over lokalet, og Lise kan bare høre sin egen puls som et ekko i hodet. Plutselig rekker Sam igjen fingeren i været, og lyden av skrapende kulepenner avbryter stillheten. Lise bøyer seg over heftet og skriver ordet sitt, før hun lukker heftet igjen. Sidemannen hennes lener seg frem.

– Man trenger ikke å fortelle hva man har skrevet, men ordet mitt ble reise, hvisker hun. – Det virker spennende ... hvor vil den reisen gå hen?

Lise presser frem et smil.

– Ordet mitt ble vennskap.

Kvinnen smiler bredt.

– Så bra! Det betyr kanskje at du skal kontakte en gammel venn du ikke har snakket med på lenge ... eller at et nytt vennskap venter rundt hjørnet?

– Ja, kanskje, sier Lise og legger en beskyttende hånd over heftet sitt.

Resten av kvelden går fort. De skriver enda flere ord, spiser hjemmebakke safranboller og går ut i hagen for å se på Sams to turtelduer, Bea og Billie. De mange nye inntrykkene er uvante for Lise, og trettheten slår plutselig ned i henne som en hammer. Cecilia merker det, legger en hånd på skulderen hennes og spør om de kanskje skal sette kursen hjemover?

Lise nikker takknemlig. Så henter hun håndvesken sin før hun takker både Sam og de andre for en fin kveld.

– Vi ses neste uke, sier Sam.

– Det var veldig hyggelig. Så annerledes. Men jeg har ikke riktig tid ...

– Vi får se, avbryter han og smiler varmt til henne.

Et kvarter senere stanser Cecilia utenfor Lises hus.

– Hvordan skal du feire jul i år, Lise? vil hun vite.

Lise smiler, og åpner bildøren.

– Barna kommer. Det gjør de hvert år, svarer hun og forsøker å låte lett.

– Så fint! For meg er det første jul uten mine store gutter, de skal begge to være hos sine svigerfamilier.

Lise stanser midt i en bevegelse og ser på Cecilia.

– Sørg for at de kommer hjem annethvert år ... det må avklares helt fra begynnelsen.

– Det skal jeg ta til meg, ler Cecilia.

Lise takker for skyssen hjem og låser seg inn i huset. Hun må famle etter lysbryteren og drar et lettelsens sukk da lyset tennes i entreen. Jørn ville sikkert ha sørget for på/avlamper styrt via en app, for han elsket all teknikk. Selv slukker hun på grunn av brannfaren alle lamper før hun forlater huset.

Hun går ut på kjøkkenet og drikker et glass vann i noen store slurker mens hun ser seg omkring. Ingenting i hjemmet hennes røper at det er julaften om bare tre dager. Hun sukker og går ut på badet for å gjøre seg klar for natten. Da hun litt senere ligger i sengen og stirrer opp i taket, tenker hun på ordet hun skrev ned på skrivekurset. Det var ikke vennskap, slik hun ellers hadde sagt til sidemannen. Hun hadde derimot skrevet ensomhet. For det var det første ordet som dukket opp i henne da Sam rakte en finger i været. Og man behøvde visst ikke være terapeut for å forstå hva det betydde ...

AVSLUTTES I NESTE NUMMER

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som
bistår i fordøyelsen.

Nogasin GO

– Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO

– Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO

– Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO

– Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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

 **VERMAN**

Les mer på verman.no

Vår lille engel er ikke glemt

Mange foreldre har et barn for lite.
Dette er historien om vår lille engel.

Denne kvelden i 1974 hadde vært så hyggelig. To av våre beste venner stakk innom en tur helt uventet, og vi koste oss med deres medbrakte kake enda det bare var en helt vanlig hverdagskveld. Praten gikk lystig rundt bordet, og stemningen var høy. Akkurat disse to vennene hadde sagt ja til å være faddere for barnet vi ventet, og det ble mye babysnakk denne kvelden, naturlig nok.

Kløen starter rett før jeg skal legge meg. Jeg klør som en gal. Over hele kroppen, men aller mest på bena. Hovne er de også. Jeg kryper til sengs, og merkelig nok sovner jeg fort. Jeg våkner tidlig neste morgen. Kløen er borte, men det flimrer for øynene mine. Idet jeg løfter hodet fra puten, kaster jeg opp. Vi skjønner ingen ting. Hva feiler det meg?

Mannen min skal på jobb, men han vil ikke at jeg skal være alene hjemme, så han kjører meg hjem til mine foreldre. Mor kaster bare et blikk på meg og skjønner fort at det er alvor. Jeg har månefjes og ben så hovne som stokker. Mor ringer legevakten, og jeg hører at hun sier noe om forgiftning. Jeg føler meg helt elendig.

Selvfølgelig har jeg hørt om svangerskapsforgiftning. Mor hadde det den gangen jeg kom til verden. Det gikk jo bra. Da kan det ikke være så farlig. Vi reiser på legevakten, mor og jeg. Jeg kaster opp i ett sett, og da er det ikke spesielt artig å sitte på et venteværelse. Heldigvis slipper jeg det, legen tar meg inn på kontoret med en gang vi kommer.

Det viser seg at jeg har egghevite i urinen og kjempehøyt blodtrykk. Jo da, diagnosen er klar: svangerskapsforgiftning. Omgående innleggelse.

PÅ SYKEHUS

Sykehus, hvite rom, hvitkledde leger og pleiere. Det er det jeg kan huske fra den uken jeg blir liggende før fødselen. Jeg blør neseblod nesten hele tiden. Jeg får bare besøk av mannen min pluss mor og far. Det gjør ikke meg noe. Jeg er altfor syk til å savne noe som helst. Jeg oppfatter at barnet er svært lite og at det er derfor de ikke setter i gang fødselen. De måler blodtrykket hele døgnet.

Den siste kvelden husker jeg at det kommer en dame med strikkesøy og setter seg på en stol inne på rommet mitt. Jeg får vite at hun skal være der om natten. Jeg skjønner ikke hvorfor, men orker ikke bry meg med det. Grytidlig neste morgen kommer de og henter meg. En sykepleier holder meg i hånden mens de triller sengen min gjennom korrido-

ren til operasjonsstuen. Sterkt hvitt lys, grønnkledde leger og pleiere, ansikter med munnbind, alle står klare. Jeg skal bli mor.

Lever barnet mitt? Det er den eneste tanken jeg har i hodet når jeg våkner av narkosen.

– Ja da, du har fått en bitte liten tulle, er svaret jeg får før jeg sovner igjen.

Neste gang jeg våkner, står det en sykepleier ved siden av sengen min og stryker meg på kinnet. Hun smiler til meg. Da er alt i orden, tenker jeg. Ingen smiler sånn hvis noe er galt. Så er jeg borte igjen. Tredje gangen jeg våkner, står den samme sykepleieren ved siden av meg og spør om jeg vil døpe barnet mitt med en gang.

– Presten er tilfeldigvis på avdelingen. Hun er jo veldig liten, jenta di. Har dere snakket om noe navn?

Har vi det? Jeg er ikke i stand til å huske om vi har gjort det. Omtåket og syk forsøker jeg å finne på et navn i farten. Det står stille i hodet mitt. Kan dette være nødvendig?

– Rita, sier jeg. – Rita Evelyn.

Det er det fineste navnet jeg klarer å finne på der og da. Neste gang jeg kommer til meg selv, er jeg blitt flyttet inn på enerom. Jeg begynner å fatte at jeg er veldig syk, men jeg er overhodet ikke bekymret for meg selv. Det eneste jeg tenker på er barnet mitt. Hver gang noen kommer innom, spør jeg om hun lever. Hver gang får jeg samme svar:

– Hun er veldig liten, men alt ser bra ut. Hun ligger i kuvøse.

Ingen spør om jeg vil se henne. Jeg spør ikke om det heller. Jeg tror ikke at det er mulig når hun ligger i kuvøse.

LETTERE Å GLEMME?

Mannen min kommer. Han er blek, men fattet. Han har heller ikke fått se datteren vår. Senere får jeg vite at han ble rådet til ikke å gjøre det fordi de regnet med at hun ville dø. Da ville hun bli lettere å glemme. Glemme sitt eget barn? Sitt eget kjøtt og blod ...

Ingen forteller meg noe. Etter hvert som jeg blir klarere i hodet, blir angsten for å miste barnet mitt enda sterkere. Hvorfor hastet det så med å døpe henne? Hvorfor ser alle så bekymret ut? Hvorfor spør ingen om jeg vil hilse på henne og holde henne i armene mine? Angsten sitter som en klo i brystet. Natten kommer og går.

Neste morgen kommer en ny sykepleier inn. Om alt er bra? Jo da, hun er så fin, så. Hun går ut av døren og møter



MIN FØRSTEFØDTE:

Jeg har kjent henne. Jeg har snakket med henne i åtte måneder. Jeg har følt hennes bevegelser inni magen min. Hun er en del av meg. Hun er min datter. Hun skal ikke glemmes!

legen som skal på visitt. Han er alvorlig og tar hånden min.

– Det er over nå, sier han stille.

Jeg vil ikke ta inn over meg hva ordene hans betyr. Hva er det som er over? Jeg leter fortvilet rundt i rommet etter sykepleieren som var innom rett før legevisitten. Hun som sa at alt var bra. Legen klapper meg på kinnet og går igjen. Mannen min kommer inn og omfavner meg.

– Hun er død, sier han fortvilet. – De klarte ikke å få slimet opp av lungene fort nok.

Jeg vil ikke høre. Jeg vil at han skal gå. Jeg vil ha inn igjen den snille sykepleieren som akkurat for litt siden sa at alt var i orden. Barnet mitt. Jeg har ikke engang fått se henne! Smerten er uutholdelig. Det er vanskelig å puste. Flere leger kommer inn. Blodtrykket er fortsatt altfor høyt og jeg må roe meg ned, sier de. Roe meg ned. Den lille jenta mi er død!

– Dette kommer du over, skjønner du. Du er ung og kan få flere barn, forteller de meg.

Barnet mitt er borte. Lagt i en ukjent grav. Fjernet. Fort og greit. Glem henne. Gå videre. Du er ung. Klart dere får flere barn. Ingen vil snakke om det som er skjedd.

– Du gjør klokest i å glemme dette, sier de.

Men jeg har kjent henne. Jeg har snakket med henne i åtte måneder. Jeg har følt hennes bevegelser inni magen min. Hun er en del av meg. Hun er min datter, mitt første-fødte barn. Jeg kan ikke glemme. Hun skal ikke glemmes!

ALLTID ET BARN FOR LITE

Livet går videre. Timer blir til dager, dager til år. Jeg prøver å glemme. Jeg klarer det ikke. Aldri glemte, i hjertet gjemt ... Tre barn til blir vi velsignet med. Barnebarn også etter hvert. Lykkelige år, tross alt. Men vi har alltid hatt et barn for lite. Det barnet vi aldri fikk møte, ikke engang fikk gitt en grav. Dager, måneder og år med savn. Smerten når et av barna stiller spørsmål om sin døde søster.

Tårer, igjen og igjen. Så en dag ser jeg et program på TV om et annet par som har opplevd det samme som oss. Etter mye leting klarer de å finne igjen sin døde sønns ukjente grav. Dette starter en prosess hos oss. Mannen min og jeg begynner endelig å snakke sammen. Vi snakker mer sammen om sorgen nå enn vi gjorde den gangen. Vi gråter, vi snakker og vi begynner å lete etter det lille barnet vårt.

Vi finner ut at hun ligger i en grav sammen med mange andre nyfødte. Det står et kors på gravstedet med et minne-

ord. Det er ufattelig. Jeg har funnet igjen barnet mitt! Det er akkurat slik det føles. Her har hun ligget i jorden i så mange år uten at jeg har visst det. Akkurat på dette stedet.

Det gjør godt å komme hit. Vi legger blomster og en bamse på graven. Kjære lille barn. Mamma og pappa er her. Vi har funnet deg igjen. Men neste gang jeg kommer, er bamsen borte. Jeg leter febrilsk. Tårene renner. Helt sprøtt. Men den bamsen blir vanvittig viktig. Det er som om jeg mister henne igjen. Hun blir borte i mengden. Jeg vil ha min datter for meg selv.

EGET GRAVSTED

Det er da tanken om å flytte henne til et eget gravsted begynner å våkne i meg. En egen grav til mitt barn der vi bor. Jeg får hjelp av et familiemedlem som jobber i et begravelsesbyrå, til å finne ut om dette er mulig. Det er det. Det vil bli en symbolsk handling. Det blir tatt jord fra det gravstedet hvor hun ligger gravlagt. Denne jorden blir lagt i en urne, og så fraktes urnen til det nye gravstedet hun nå vil få, på kirkegården i vår egen bygd.

Vi bruker et år på å bli sikre på at det er riktig å flytte tulla vår. Vi legger saken frem for de andre barna. Jeg vil at alle skal få si sin mening. Alle er enige i at vi skal gi Rita Evelyn en egen grav. Barna og barnebarna er med oss og finner en nydelig gravstein på gården der vi bor. Svigersønnen vår maler navnet hennes, og mannen min tegner en nydelig engel på steinen.

I flere dager går jeg og ser på navnet hennes. Hun blir så virkelig for meg. Urnen kommer med bil den dagen minnestunden skal holdes. På mormors fang står den trygt hele veien frem til kirkegården. Min mann og jeg setter urnen i jorden, og jeg leser et dikt jeg har skrevet til vår lille engel. Da graven skal lukkes, er alle barna og barnebarna med og kaster jord over urnen. Det blir en vakker seremoni. Nå kan jeg besøke barnet mitt hver dag om jeg vil. Jeg har fått ro, fred i sjelen. Og en dag håper jeg å møte min elskede datter Rita Evelyn i himmelen.

«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.

Mors hage

Gravlyset falt ut av Cecilies hender og landet i snøen. Den mørkeblå jakken var ikke til å ta feil av. Det var Jeppe, og han sto under 50 meter fra henne. Han la en arm rundt kvinnen, og synet knuste Cecilies hjerte. Hun lot lyset ligge i snøen, før hun forlot kirkegården.

NOVELLE AV: LINE SØLVHØJ JOHANSSON ILLUSTRASJON: JØRN MØBIUS

Cecilie brukte den lille spaden til å skubbe steinene rundt julerosen på plass. Det var et godt sted hun hadde valgt. Den blomstrende stauden sto mellom det japanske lønnetreet og stenen med navnet til moren hennes. Snart ville det bli lagt gran rundt gravstenen, og kirkegårdslampene ville glitre i vintermørket.

Cecilie smilte ved tanken. Det lille stedet, som var innrammet av den grønne hekken, lignet etter hvert mer en liten, velstelt hage enn et hjertes sorgkammer. Den kalde vinden fikk bladene i det høstfargede treet til å bevege seg. Bestemor sto det på steinen, selv om Cecilies niese aldri hadde kjent moren hennes.

Cecilie tenkte ofte på hvordan moren hennes ville vært som bestemor. Kjærlig, omsorgsfull og helt sikkert en av dem som alltid ville ha nybakte fristelser klare når barnebarna kom på besøk. Eller barnebarnet, for Cecilie hadde ikke selv barn, og hun skulle heller ikke ha det.

Søsterens fødselshistorie var en sann skrekkehistorie. For selv om det hele endte godt, og Cecilie hadde den skjønneste niesen, var det ikke en risiko hun selv hadde lyst til å ta. Ingen av venninnene hennes forsto hvorfor hun ikke ønsket seg barn – men det var heller ikke helt sant det hun fortalte dem.

Innerst inne ønsket hun seg et barn, men hun hadde overhodet ikke lyst til å føde det. Telefonen dirret i jakkelommen. Hun fisket den opp med de tykke vottene sine og så på skjermen. Lyden kom fra den datingappen hun hadde lastet ned uken før. Hun hadde ikke vært så veldig for å opprette en datingprofil, da det gikk så mange historier om folk som i all hemmelighet prøvde å krydre livet sitt ved siden av ekteskapet eller bare ønsket seg en engangsaffære.

Det gjorde ikke hun. Hun ville ha en mann å dele livet sitt med, og hun foretrakk uten tvil å møte ham på den gammeldagse måten – i byen, blant noen felles bekjente eller på jobben – men ingen av stedene hadde hun hatt hell.

Etter lang tids overtaling fra venninnene sine hadde hun gått med på å opprette en datingprofil. Julen var en vanskelig tid å være alene i, og selv om det var rikelig med hjerteplass hos familien hennes, føltes de mørke kveldene ensomme og vemodige. Med bankende hjerte hadde hun opprettet profilen, og hun ble overrasket over hvor mange jevnaldrende appen hadde introdusert henne for.

– Vi ses, mor, sa hun, da hun gikk fra det lille gravstedet.

”
Hun ville ha en mann å dele livet sitt med, og hun foretrakk uten tvil å møte ham på den gammeldagse måten.

Det var et fast ritual at hun sa farvel til moren sin når hun gikk derfra. Cecilie satte seg på en benk utenfor kirkegården. Vinden bet i kinnene, og tærne hennes føltes stive og kalde i vinterstøvlene. Likevel hadde hun ikke hastverk med å komme seg hjem.

Hun tok av vottene og grep telefonen i lommen. Appen presenterte henne straks for en mann. Jeppe, het han. Det var noe med ham som fanget oppmerksomheten hennes – noe som skilte ham fra de mange ansiktene som fulgte, når hun gikk inn i appen. Smilet hans var tilbakeholdent, men fikk noe i henne til også å smile. Hun klikket seg gjennom de fem bildene som var knyttet til profilen hans. Tre av dem var feriebilder, og så var det et bilde hvor

han sto i dress.

Cecilie stanset ved det siste bildet – et nærbilde hvor de grønne øynene hans så direkte inn i kameraet. Blikket hans festet seg i henne.

Det var som om øynene hans skjulte en hemmelighet som gjorde henne nysgjerrig. Hun skrev: «Hei! For noen vakre feriebilder.» Ingen spørsmål, ingen invitasjon eller ord som kunne tolkes på en utilsiktet måte, for det var hun ikke interessert i. Jeppe var rask til å svare. «Mange takk. Som du kanskje kan gjette ut fra bildene, liker jeg best sommerferier. Hva med deg? Skiferie eller sommerferie?» Cecilie smilte. Et helt uskyldig spørsmål. Helt klart også sommerferie. Spørsmålene forble uskyldige, men svarene ble lengre og mer utdypende.

Cecilie merket hvordan en indre varme spredte seg i



kroppen, selv om kulden ivrig prøvde å trenge seg inn til henne. Det var en kjemi mellom dem, det var hun slett ikke i tvil om. Kanskje kunne nettdating faktisk være noe.

Utenfor hadde snøen begynt å dale fra himmelen. Tettpakket snøfugg la seg rundt folkene på gaten og fikk bybildet til å ligne et nostalgisk julekort. Cecilie satt nær vinduet, hvorfra hun hadde utsikt til det meste av gaten. Hun så ham så snart han steg ut av bilen. Det var ham, hun var slett ikke i tvil. Han hadde mørkeblå vinterjakke og kom nå gående mot kafeen der hun satt. Den kafeen hvor de hadde avtalt å møtes.

Hjertet hamret i brystet hennes, og hun følte at det ga gjenklang i hele kafeen. Jeppe trådte inn døren. Han kostet snøfuggene av jakken sin, mens han så seg rundt. Han stoppet først letingen sin da han fikk øye på Cecilie. Et smil dukket opp på leppene hans. Smilet hun hadde forelsket seg i. Men så var det blikket i øynene hans. Det som virket så mystisk.

– Godt å se deg, sa han da han kom over til bordet der hun satt. Han ga henne en klem, og hun merket det kalde kinnet hans mot sitt varme.

– Og godt å se deg, svarte hun. Han så ned på glasset med gløgg hun hadde stående foran seg.

– Godt valg. Jeg bestiller det samme. Jeg er straks tilbake. Cecilie betraktet ham i smug. Det var noe spesielt ved hans rolige vesen, og han virket så vennlig der han tok imot gløggen og takket ekspeditøren. Da han så over mot henne, senket hun straks blikket, vel vitende om at han helt sikkert hadde lagt merke til hvordan hun hadde studert ham.

– Du må tilgi meg hvis jeg er litt usikker, men jeg er helt ny i dette, sa han da han satte seg overfor henne. – Det er en del år siden jeg sist har vært på date.

Cecilie klarte ikke å la være å smile. Hans ærlighet talte bare til hans fordel.

– Jaha, så har vi også det til felles, svarte hun.

– Vennene mine har lenge prøvd å lokke meg til å opprette en datingprofil, men ... jeg vet ikke. Jeg måtte visst dyttes ut i det. Han så usikkert på henne.

– Samme her, svarte hun, og så hørte hun seg selv begynne å fortelle om livet sitt.

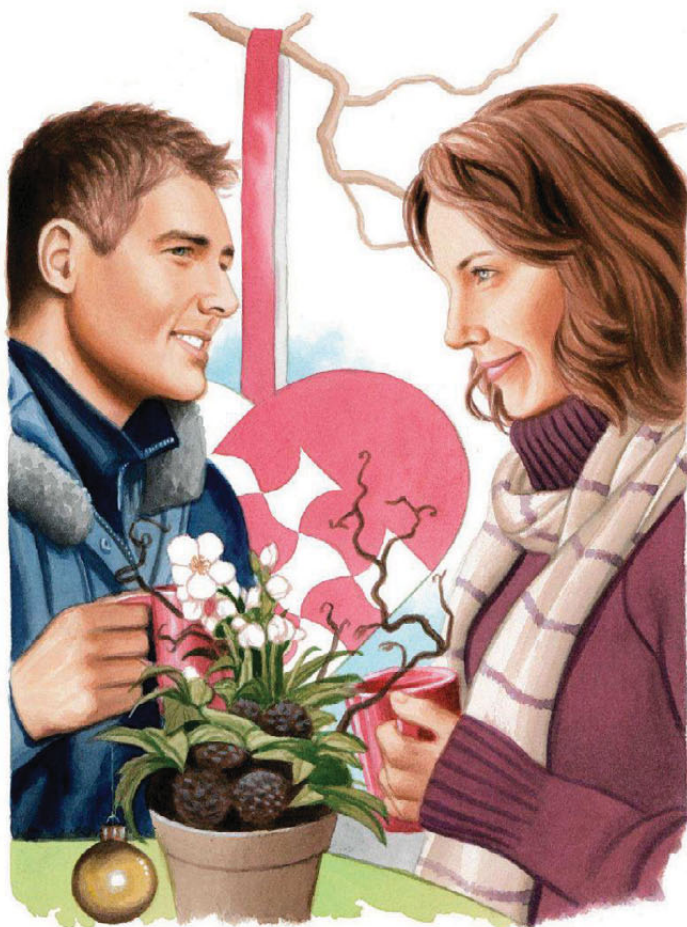
Jeppe lyttet, nikket og spurte om henne. Han var lett å snakke med, og Cecilie følte at det var noe trygt ved ham, noe som gjorde det lett for henne å åpne seg. Han smilte og så henne inn i øynene på en slik måte at hun innimellom måtte senke blikket.

– Hvor lenge har du vært alene? spurte hun i et brennende ønske om å bli bedre kjent med ham. Jeppe nølte. Cecilie la merke til hvordan noe i blikket hans endret seg – som om hun hadde avslørt ham i noe.

– I fire år, svarte han og rettet straks fokuset tilbake mot henne. – Hva med deg?

Hun la merke til hvor lite han faktisk hadde fortalt om seg selv. Var han kanskje en av dem som ikke hadde rent mel i posen? Eller var han bare like usikker på dalinglivet som hun selv var?

Hun besvarte spørsmålet hans og dreide så samtalen over på fritidsinteresser. De likte begge å være på kjøkkenet, og de var enige om at tilberedningen av en god middag krevde et glass vin med rund fylde, akkurat som de delte samme interesse for musikk og hadde de samme forfatterne stående i bokhylla. Gløggen var for lengst drukket, men



samtaleemnene var langt fra uttømt. Jeppe så på klokken sin og laget en unnskyldende grimase.

– Jeg må dessverre gå. Jeg har en viktig avtale om en time.

Cecilie nikket forstående, men var lei seg for at tiden hadde fløyet. Hun var full av nysgjerrighet om hvem Jeppe var, og hun brant etter å finne ut hva som skjulte seg bak hans fasade. De fulgte hverandre ut av kafeen. Snøen hadde lagt seg som et tykt teppe over gatene og knitret under føttene deres.

Da Jeppe's hånd strøk henne, gispet Cecilie.

– Jeg ønsker veldig gjerne å se deg igjen, sa han.

– Kan jeg invitere deg ut på middag i morgen kveld?

– Gjerne, svarte hun.

– Det ser jeg frem til. Jeppe sendte henne et smil. Han dro henne inntil seg og ga henne en varm klem – en omfavnelse hun hadde lyst til å bli i for alltid. Cecilie følte en helt spesiell lykkefølelse da hun forlot stedet – som om Jeppe hadde fremkalt en versjon av seg selv hun ikke kjente til. Hun fikk lyst til å dele gleden med moren sin på den måten det nå var mulig, og hun spaserte avgårde og kjøpte et gravlys på veien, alt imens tankene kretset rundt Jeppe. Hvorfor var det noe ved ham hun ikke kunne tyde, når han samtidig virket så oppriktig?

Jeg har møtt en mann, sa Cecilie da hun sto foran morens gravsted med lyset i hånden. – Du ville absolutt ha likt ham.

Hun hørte en barnelatter og rettet blikket mot lyden. En mor kom gående med datteren sin et stykke unna. De gikk hånd i hånd, men plutselig begynte barnet å løpe mot en mann som åpnet kirkegårdsporten.

– Pappa! ropte hun og spratt opp i armene hans. Han svingte henne rundt og gikk deretter mot barnets mor, som han ga en lang klem. Gravlyset røk ut av Cecilies hender og landet i snøen. Hun var ikke i tvil – den mørkeblå jakken var ikke til å ta feil av. Det var Jeppe. Den lille jenta hadde kalt ham pappa, og han sto under 50 meter fra henne sammen med familien sin. Jenta formet en snøball og kastet den etter Jeppe. Hun lo. Kvinnen lo, og Jeppe lo. Sammen gikk de tre bort til et gravsted. Jeppe la en arm rundt kvinnen, og synet knuste Cecilies hjerte i tusen biter. Hun lot gravlyset ligge i snøen før hun i taushet forlot kirkegården. Ingen ord var passende.

«Hei. Tenk ikke på i morgen. Jeg tror ikke vi passer sammen. Cecilie.»

Hun sendte beskjednen til Jeppe så snart hun hadde nådd ut på den andre siden av kirkegården. Det svimlet for øynene hennes, og hun søkte mot en benk for å sette seg ned. Den samme benken som hun for noen uker siden hadde sittet på da hun så håpefullt hadde skrevet til Jeppe for første gang. Rettet hun seg helt opp, kunne hun se ham og familien hans inne på kirkegården. Hun så hvordan han grep ned i lommen sin og tok opp telefonen, og hun så at han leste beskjednen. Han stirret på skjermen mens barnet og kvinnen børstet snøen av lyktene på gravstedet og tente lys i dem.

Kort tid etter ringte telefonen hennes. Hun skvatt til ved lyden, og det føltes som om et støt rammet henne da hun så på skjermen. Jeppe, sto det. Hun hadde mest lyst til å la oppringningen forbli ubesvart, men samtidig hadde hun også behov for å få en forklaring.

– Hei, det er Jeppe, lød en usikker stemme.

– Jeg forstår ikke helt beskjednen din. Har jeg gjort noe galt?

– Du er bare ikke noe for meg, svarte Cecilie kort.

– Men vil du i det minste ikke gi meg en forklaring på hvorfor? Jeppe holdt hånden over røret mens han sa noe til kvinnen. Hun nikket og smilte, hvoretter han begynte å gå mot utgangen. Cecilie stivnet. Hun reiste seg raskt fra benken og begynte å gå.

– Er ... er det du som går lenger fremme? lød Jeppes stemme overrasket i telefonen. – Vil du ikke være så snill å stoppe?

Cecilie sukket og snudde seg rundt. Det var dumt å stikke av. Dessuten merket hun et voksende sinne som ga henne akutt lyst til å avsløre ham i løgnen hans. Jeppe nærmet seg. Blikket hans virket urolig, kanskje til og med engstelig. Det var klart. Ville han ikke tigge og be henne om å ikke si noe til familien hans? Hun så bebreidende på ham.

– Jeg forstår at du nettopp har sett meg inne på kirkegården sammen med ... Han ble stille og senket blikket. – Kan vi sette oss et øyeblikk? Kanskje på benken der borte? Han pekte på benken Cecilie nettopp hadde reist seg fra. Hun nikket kort, og de gikk tilbake mot benken.

– Det er litt komplisert det hele, sa han med lav stemme. – Jeg forstår godt at du både er sint og frustrert. Han så ned i bakken, men rettet så blikket mot Cecilie. – Først og fremst har jeg en datter, sa han og nikket mot den lille jenta inne på kirkegården.

– Jeg skulle helt klart ha fortalt deg det med det samme, men jeg ønsket bare at du skulle vurdere meg som den jeg er, og ikke i min rolle som far.

Cecilie så mot kirkegården før hun vendte seg mot Jeppe. – Og barnets mor? Jeppe nikket sakte og skulle til å svare da jenta i det samme kom løpende mot dem.

– Pappa, Vinnie skal gå nå. Skal du ikke si farvel? Cecilie så fra Jeppe til jenta og kvinnen som kom gående bak henne.

– Beklager, sa Jeppe. – Som sagt er det virkelig komplisert alt sammen. Gi meg et minutt, og lov meg at du venter så lenge. Jeg vil gjerne forklare hvorfor jeg ikke har vært ærlig. Cecilie nikket langsomt, mens Jeppe gikk mot kvinnen. Den lille jenta hadde stanset opp og sto nå med hodet på skrå og så på Cecilie.

– Hva heter du? spurte hun. Cecilie nølte.

– Jeg heter Cecilie.

– Jeg heter Liv. Min far heter Jeppe, og min tante heter Vinnie. Min mor heter Lea, og hun bor rett der borte, sa hun og pekte mot kirkegården.

– Vil du se hagen hennes? Jeg har pyntet den til jul. I et kort øyeblikk var det som om Cecilies verden ble lydløs. Var moren til Jeppes datter død? Hun grep tak i benken, som om hun var redd for å besvime.

– Er du ok? spurte Jeppe da han kom tilbake til dem. Cecilie nikket og sendte ham et unnskyldende smil. Han satte seg ved siden av henne. – Det er min datter, Liv. Kvinnen vi var sammen med, er Livs tante. Livs mor døde under fødselen, og du er den første kvinnen jeg har vært ute med etterpå. Det er ingen unnskyldning for ikke å ha vært ærlig, men det har vært et veldig vanskelig skritt for meg å ta. Cecilie så på Jeppe, mens hun følte tårene finne veien frem i øynene hennes.

– Vil du se hagen min mor har? avbrøt den lille stemmen igjen.

– Det vil jeg veldig gjerne, svarte Cecilie.

Jeppe sendte henne et forsiktig smil før de reiste seg, og alle tre gikk tilbake til kirkegården. Det var kaos i Cecilies hode. Var det en hindring at han hadde en datter? Eller var det til og med en god ting? Hun hadde aldri forestilt seg at hun skulle finne sammen med noen som hadde et barn – og i alle fall ikke at hun skulle ha en moderlig rolle for et barn, som en annen kvinne hadde født. Omvendt var det kanskje nettopp det hun i stillhet hadde drømt om. Da de nådde inn på kirkegården, merket hun en liten hånd som fant veien inn i hennes. Hun så ned. Liv smilte til henne.

– Her bor hun. Er ikke hagen hennes vakker?

Liv pekte på et gravsted som var pyntet med hjemmelagde juledekorasjoner, røde hjerter og en hvit engel. Rundt engelen glitret de levende lysene i lanternene.

– Det er virkelig en vakker hage din mor har, svarte Cecilie.

– Hun har bursdag i morgen, så jeg skal spise bløtkake med tanten min. Pappa har et viktig møte med en vakker dame, ikke sant, pappa? Det var det du sa.

Cecilie begynte å le. Hun så på Jeppe. Blikket hans hadde forandret seg, men til noe rolig og avslappet – lettet, til og med. Han så lattermildt på datteren sin. Cecilie satte seg på huk foran jenta.

– Moren min bor også her. Vil du se hagen hennes? Liv nikket ivrig. De gikk alle tre mot Cecilies mors gravsted. Aldri før hadde hun følt det så kjærlighetsfullt å besøke moren sin. Denne julen ville uten tvil bli annerledes enn alle de andre.

– Kan jeg
invitere deg ut på
middag i morgen
kveld?

KÅRE OG SONJA OPPLEVDE FORELDRES STØRSTE MARERITT

Vi har lært oss å leve med sorgen og savnet



GODE DAGER: Kåre og Sonja har valgt å fokusere på gode dager, gode opplevelser. De har gradvis funnet tilbake til lyset og fargene i livet. Men de vil alltid bære med seg sorgen og savnet.



TUNG DAG: Det er vanskelig å leve med at et av barna dine tar sitt eget liv. Begravelsen vinter 2020 ble en tung dag for familien.



– Vi har funnet en ro i mørket, sier Sonja og Kåre Hansen. For fem år siden mistet de sønnen Tom i selvmord. Men selv i det dypeste mørket er det håp om lys.

TEKST: GUNN GRAVDAL ELTON

FOTO: SIW CHRISTINA HANSEN, GUNN GRAVDAL ELTON OG PRIVATE BILDER

Longyearbyen, Spitsbergen
Gatene i Longyearbyen er nærmest folketomme. En iskald vind pisker mot ansiktet. Det er midt på dagen.

– På en måte har jeg funnet en spesiell ro her oppe. Det skjedde noe med meg mentalt da jeg kom hit. Det å gå ut, ikke kjenne noen og bare få være meg og i mine egne tanker. Det har vært fint, sier Sonja Annie Hansen (67).

Hun har lagt bak seg et år på Svalbard sammen med ektemannen Kåre. Han har jobbet som journalist i Svalbardposten.

Sonja og Kåre (68) har brukt noen dager på å ta beslutningen. Å si ja til å åpne seg og fortelle sin historie innebærer å rippe opp i vonde sår, men åpenheten bidrar også til å gjøre livet gradvis lettere. Det er sårt,

men også godt å holde liv i minnet om en sønn de elsket så høyt.

– Det som skjedde med Tom, var ikke grunnen til at vi dro hit. Men når vi først er her oppe, er det godt å kjenne hvor nær han er, selv her så langt nord, sier Kåre og Sonja som først nå forteller at jeg har kommet til Svalbard for å møte dem på dagen fem år etter ulykken.

17. januar

2020 tok sønnen Tom sitt eget liv.

UNGE OG LYKKELIGE

Sonja og Kåre var bare 19 og 20 år gamle da de møttes og forelsket seg. Siden har det vært de to gjennom tykt og tynt. Sonja hadde med seg en sønn inn i forholdet, sammen fikk de to barn til. Datteren Siw Christina og sønnen Tom.

Livet førte dem sørover. Lenge var Kåre journalist i Aftenposten og redaktør i flere lokalaviser, før han

”

Når jeg sørger, er det ikke alltid hun blir med meg inn i sorgen. Men vi er der for hverandre.

begynte som kommunikasjonsrådgiver i Politiet. Som krim- og utrykningsreporter, opplevde han samfunnets skyggesider. Han kom nært på kriminelle, dekket drapsaker og katastrofer og møtte overlevende og etterlatte. Det var år med mange sterke inntrykk.

De siste seks årene før Kåre pensjonerte seg, var han ansatt i politiet. Her handlet det mye om beredskap, og Kåre var god på kri- sehåndtering. Da ulykken rammet ham selv, var han likevel ikke forberedt. Ingen mor eller far er forberedt på å miste ett av sine barn.

MINNER: Kåre kjenner fremdeles et sterkt nærvær av sønnen Tom. Det er vanskelig å gi slipp. Her er Sonja og Kåre sammen med datteren Siw Christina på kirkegården.

PRESTEN BANKER PÅ

– Det er vel ikke mitt stolteste øyeblikk, sier Kåre og minnes morgenen da presten står foran døren i parets enebolig i Vestby.

Sonja åpner og forstår ikke med en gang hva presten vil. Det går ikke opp for henne med det samme, at en prest som banker på døren sent om kvelden, sjelden kommer med gode nyheter.

Fullstendig uten forsvar, mottar Sonja budskapet som så mange foreldre frykter. At noe har skjedd ett av barna. Kåre hører reaksjonen hennes og kommer styrtende fra soverommet. Han skrur umiddelbart på beredskapsknappen.

– Det var et naturlig instinkt. Erfaringer fra et langt liv i pressen samt årene i politiet slo inn. Autopiloten kom på. Jeg ville bare begynne å jobbe. Varsle familie og venner om det som hadde skjedd. I ettertid ser jeg at vi sikkert burde ha sittet sammen med presten en stund til. Likevel tror jeg at jeg hadde flaks som reagerte som jeg gjorde. Jeg kunne gått rett i kjelleren, i stedet klarte jeg å stå til rors. Jeg tror det gjorde livet litt lettere for Sonja, datteren vår og meg selv, sier Kåre som ikke kunne få presten fort nok ut av huset.

DET BUNNLØSE

Men først fortalte presten at deres 39 år gamle sønn hadde hoppet ut foran toget. Sonja og Kåre visste at sønnen gikk gjennom en tøff tid. Men at han skulle ta sitt eget liv, hadde vært helt utenkelig. Han hadde hatt det



”

Vi lærte oss å lese hverandre. Vi kan se når den andre trenger litt trøst. For vi sørger jo ikke synkront.

vondt, ja det forsto de. Men dette var noe de aldri kunne forestilt seg.

For sønnen Tom derimot, hadde mørket vært bunnløst denne ene, skjebnesvangre dagen. Han så ingen utvei. Sonja og Kåre tror ikke det var en planlagt handling. For Tom var ikke sønn. Han

ønsket ikke å gjøre andre vondt. En desperat avgjørelse for å få bukt med den uendelige smerten som jaget i ham, ble skjebnesvanger. Ikke bare for Tom, men også for alle de som sto igjen. Uten svar, uten mulighet til å hjelpe.

– Hvis bare, sier Sonja og

vet at hun ikke kan tenke sønn.

Det var et så utenkelig utfall. Det var ingen signaler som burde vært plukket opp. Ingen forvarsler.

– Den siste meldingen fra Tom, bare noen minutter før han døde, var et rødt hjerte. Det vi vet i dag, er at da vi tok toget hjem fra Oslo til Vestby denne kvelden, sto vår sønn i skyggene på perongen og ventet på et motgående tog, sier Kåre som fremdeles strever med å holde tårene borte når han snakker om sønnen.



ERFAREN: Kåre M. Hansen har i mange år dekket alvorlige ulykker som journalist, fotograf og som rådgiver i Politiet. Likevel var han totalt uforberedt da ulykken rammet ham selv.

UENDELIG SORG: Sonja har funnet en indre ro på Svalbard. Savnet etter sønnen lindres derimot aldri. Foto Siw Christina



SØSKEN: Tom og Siw Christina i gode dager, før den skjebnesvangre kvelden.

Han drar litt i kragen på trøyen han har på seg. Den han hentet ut fra sekker med klær etter Tom, klær han bruker og som representer minner, lukter og en slags ærefull respekt for alt det sønnen var og fremdeles er for han og Sonja.

Å HÅNDTERE DET UTENKELIGE

En ulykke kommer sjelden alene, heter det. Et halvt år etter sønnens bortgang, dør også mannen til Sonjas søster brått. En god venn av Kåre dør også. Sorgen blir plutselig noe flere kan samles om. En vond tid, men også en tid der de lærer å takle det utenkelige, og forstår at de må finne teknikker og rutiner for å leve videre.

– Vi ville opprettholde rutinene våre, sørge for å stå opp hver morgen, dusje,

skifte klær og få i oss næring. Det var de viktigste tingene og var mer enn nok i starten, sier Sonja.

Sammen lagde familien noen regler som måtte overholdes.

– Det var viktig at vi lagde mat og spiste sammen hver dag, og at det rundt matbordet var sorgfri sone. Hvis noen ble overmannet av sorg under måltidet, skulle de forlate bordet og gå et annet sted.

– Vi lærte også å ta sorgpauser om vi opplevde noe som gledet oss, sier Kåre som berømmer familie og venner for å stille opp.

– Venner, familie, nabolaget – de ble helt avgjørende for oss i denne fasen. Det at folk stilte opp, de bare kom på døren for å støtte oss, gjorde det lettere å takle den første tiden etter at Tom gikk

bort. Flere kom med middag og annen mat. Andre tilbød hjelp til praktiske ting.

KOMPETANSE

Det gjorde sterkt inntrykk at en av Toms barndomskamerater ringte på for å spørre hvordan vi hadde det.

– Det besøket glemmer vi aldri, sier Kåre og Sonja som derimot ikke var så imponert over det offentlige håndtering av ulykken.

– Det usynlige problemet selvmord burde i enda større grad bli erkjent som et samfunnsproblem. Alle kommuner bør skaffe seg en viss minimumskompetanse og

ha et system som ivaretar de mange som rammes av et selvmord, sier Kåre som også mener kirken burde være mer til stede overfor pårørende.

SØRGER IKKE SAMTIDIG

Kåre og Sonja er ressurssterke og løsningsorienterte. De kjenner hverandre ut og inn etter mange år sammen. De forsto fort at sorgen kommer i bølger og ikke nødvendigvis er samkjørt.

– Vi lærte oss å lese hverandre. Vi kan se når den andre trenger litt trøst. For vi sørger jo ikke synkront. Det betyr så mye at Sonja

Altfor mange

I 2023 ble det registrert 707 selvmord i Norge, 502 hos menn og 205 hos kvinner Median alder for selvmord er 47 år, det vil si at halvparten er eldre og halvparten yngre enn 47 år. Omtrent 6500 etterlatte og nærstående berøres av selvmord hvert år. (Folkehelseinstituttet)

stryker meg over kinnet når jeg er langt nede. Det er ikke sånn at de samme minnene om Tom rammer oss begge like hardt. Og når jeg sørger, er det ikke alltid hun blir med meg inn i sorgen. Men vi er der for hverandre, sier Kåre som har erfart noe positivt etter det som skjedde.

– Denne evnen vi mennesker har til å finne løsninger i ekstreme situasjoner, den er unik. For meg er det en måte å overleve på at jeg vet sønnen min er med meg. Vi snakker sammen, og han gir meg mange rare signaler og uttrykk som viser at han er her.

SAVNET BLIR IKKE BORTE

Sonja og Kåre har vært i stand til å nyte livet. De har vært på reiser de har drømt om, og de har aldri kjent på den dårlige samvittigheten som mange rammes av, har aldri klandret seg selv eller andre.

– Sorgen kommer iblant, og da gjerne som en brottsjø, men i dag gir den seg ganske raskt. Savnet blir du aldri kvitt, men sorgen er ikke like sterk som før, sier ekteparet som lenge kjente på en angst for hver ny dag.

En frykt for at noe mer skulle ramme, at de andre barna også var i fare.

– Men nå kjenner jeg på en optimisme hver gang jeg våkner, sier Sonja.

FRA MØRKE TIL LYS

Det er fremdeles et stum-mende mørke når jeg drar fra Svalbard etter å ha møtt Sonja og Kåre. Vinden har løyet og stjernene lyser fra en beksvart himmel. Piloten denne dagen kan melde om ekstrem kulde i atmosfæren. Kaldere enn han noensinne har opplevd, og så kaldt at flyet må gå ned 2000 meter for å finne trygghet så vidt under 70 minusgrader.

Men kulden bringer også med seg noen rosa strimer av lys fra en sol som er i ferd

med å klatre opp mot horisonten. Noen timer senere kommer det et nydelig bilde fra Sonja. Himmelen over Svalbard dekkes av et uendelig vakkert rosa lysskjær som vitner om at lyset snart er tilbake.

– Vi har funnet en ro i mørket her oppe. Det kan være tunge dager, men lyset er bare en flyreise unna. Når dette året på Svalbard er omme, vil vi være enda litt rikere og klar for lysere tider igjen, sier Sonja og Kåre.

LYS I MØRKET: Dagen etter vårt besøk, lyste himmelen opp i et rosa lysskjær. Sonja tok bildet.



”
*Nå kjenner jeg
på en optimisme
hver gang jeg
våkner.*

MER OPPFØLGING

Selv-mord regnes som en av vår tids største helsemessige utfordringer. Hvert år dør nær en million mennesker i selvmord på verdensbasis.

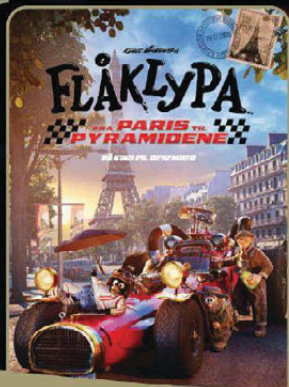
Helsedirektoratet understreker betydningen av åpenhet, spesielt dersom barn er blant de pårørende.

Fortell sannheten om selvmordet, tilpass detaljer om hendelsen til ulike alderstrinn.

Kommuniser åpent, for å unngå et anstrengt klima der en rekke temaer ikke kan snakkes om.

Vær åpen om dødsårsaken.

Selv-mord er noe vi bør tåle å prate om.



Gi bort en opplevelse i julegave!

Med et kinogavekort gir du mer enn bare en film
– du gir en opplevelse.



Selges også i kiosk,
bensinstasjon og
dagligvare

Les mer eller kjøp på:
kinogavekort.no



FILMWEB Kinogavekort

Kan brukes til kjøp av kinobilletter og kioskvarer på kinoer i Norge.

Høyreist
favoritt

Majestetisk AMARYLLIS

Praktfull, herlig prangende og likevel så lettstelt. Ikke rart amaryllis er en av våre aller kjæreste juleblomster.

TEKST: CECILIE H. EGGEN



RAGNAR HARTVIG

STILRENT: Hvite amaryllis med furukvister er alltid like dekorativt i julevasen.



TONJE BERGH

VINDUSPYNT: Sett amaryllis og svibler sammen i en koselig gruppe i vinduet. Har du lyst til å pynte blomstene litt ekstra? Dekk jorden til med mose og fest godt med en buljongtråd, det er en dekorativ tråd med blank overflate som bl.a. brukes til blomsterdekorasjoner.



MESTER GRØNN

SE PÅ LØKEN: Visste du at størrelsen på løken, samt selve sorten bestemmer hvor mange og hvor store blomster du får? Jo større, jo bedre!

VAKKER: Amaryllis er en av våre aller mest populære juleblomster og et syn når den slår ut i blomst!

På en snurr

Blomsterstilken har en tendens til å strekke seg mot lyset, derfor er det lurt å snu potten et par ganger for å unngå en skjev blomsterstilk.

Unngå knekk

Inntil knoppen viser seg i toppen på løken, bør du være forsiktig med å gi vann siden for mye vann kan gi en lang uhåndterlig blomsterstilk som lett knekker. Men ikke la jorden tørke helt inn heller, det vil gå utover kvaliteten, størrelsen og lengden på blomstringen.

SNITTBLOMST: Amaryllis i bukett er utrolig lekkert! Det kommer stadig nye sorter av amaryllis på markedet.



Har «matpakke»

Gjødse! trenger du heldigvis ikke tenke på, det har planten nok av inni løken.

FYLTE: Vakre, hvite, fylte amaryllis er en av de mange sortene som nå er i handelen. Er det ikke deilig å ha litt å velge i?



PYNT BORDET: Skulle uhellet være ute og en stilk knekker, ikke fortvil! Nysnittet amaryllis står fantastisk lenge i en vase. Er stilken kort, er den perfekt som bordpynt.



Opp ned-tips

En amaryllis har hul stilk, og kan henges opp ned i et vindu eller lignende med et vakkert bånd. Det blir en annerledes og lekker dekorasjon. Du må bare huske på å fylle den hule stilken med vann.

Perfekt timing

Amaryllis får du kjøpt allerede i slutten av oktober, og er «venteblosten» fremfor alle.

– Det er litt magisk å følge knoppen utvikle seg, og plutselig springer de fantastisk store blomstene ut i full prakt. Høy temperatur driver planten raskere i blomst, mens lav temperatur vil bremse prosessen.

Når blomstringen først har startet, vil lavere temperaturer sørge for at den står seg lenger. Generelt kan man si at fra en liten knopp til blomstring, tar det omtrent to-tre uker, forteller gartner og innkjøper i Mester Grønn, Kari Brekke.

HOLDBAR: Opp-ned-amaryllis blir det fineste julevindu. Amaryllis har blitt hengt opp i et bånd og vannes direkte i stilken. Slik holder den seg fin i flere dager.

Enkel bakst på takke

Å dyrke poteter og steke lefser av dem er en spennende tradisjon som er gøy å føre videre til yngre generasjoner.

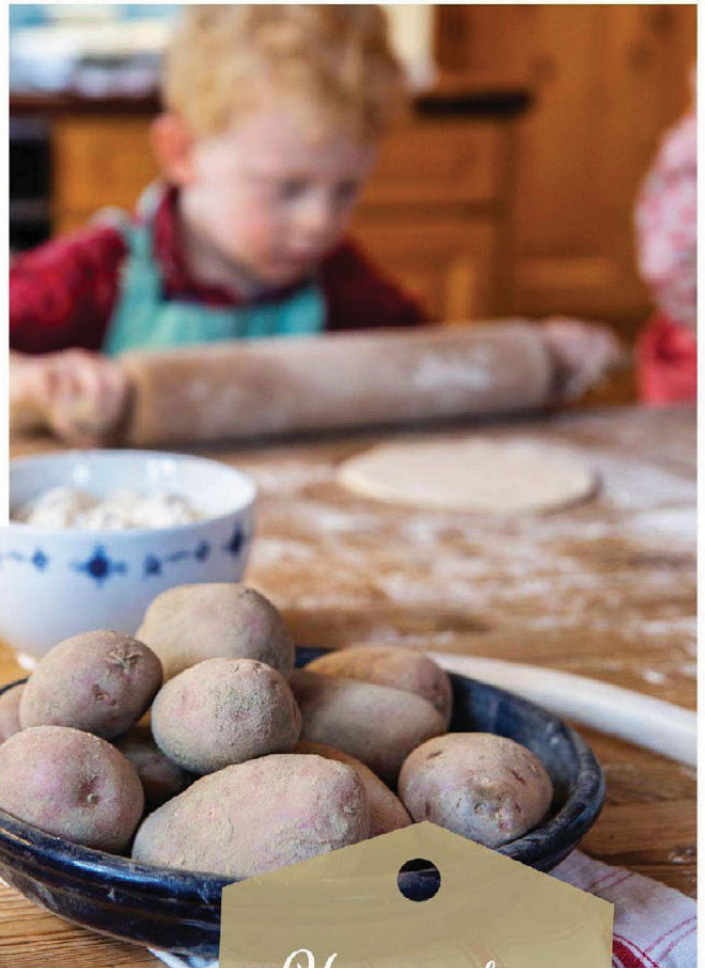
TEKST OG FOTO: LISE M. STANG-JACOBSEN

GODT UTVALG:
Takker får man kjøpt i flere ulike prisklasser. Denne fikk Karin i gave, og den har blitt brukt mye. Man kan også bruke ei jernpanne og steke i.





GLEDER SEG TIL BAKEDAG: Det gir mestring å få delta. Nå ser Sondre fram mot en bakedag sammen med mormor. Han skal kna deigen.



I POTETÅKEREN: Kanskje dette er en fremtidig potetbonde. Sondre er ivrig, men nå gleder han seg mest til å komme inn på kjøkkenet og bake med mormor.

TRADISJONSKOST: Potet er utrolig anvendelig og er en viktig ingrediens i så mange retter. Ikke rart vi er glad i den her i Norge.



*Hva man kan
lage på takke?*

Potetlomper
Potetlefser
Sveler
Pannekaker
Lapper
Flatbrød
Kling

Man kan også bruke den til
å steke kjøttkaker og
pølser.

Det yrer i lufta, morgendisen ligger fortsatt lavt og potetåkeren krever gummistøvler og varme klær. Sondre er på besøk hos mormor, Karin Nygård Åstveit, og de skal ta opp de siste potetene.

– Den var stor, sier Sondre med et smil og holder opp en kjempe av en potet.

Mormor hjelper han med greipet og de drar opp et kraftig potetris sammen.

– Dette skal det bli mye godt av, sier Karin og fyller opp trekassa med poteter.

Inne på det koselige kjøkkenet på gården står takka klar, og Karin tar frem ingrediensene til deigen. Poteter settes på kok og skal snart moses.

– Det er viktig at deigen ikke arbeides altfor mye med, forteller Karin.

– Da blir den veldig seig.

bakedag er helt topp! Karin forteller at søsteren hennes har bakt lefser og lomper i mange år, og baker lefser som er perfekte både på smak og utseende. Karin gjør det mer lavterskel og syns de smaker like godt, selv om de er litt ujevne og ulike i størrelse.

– Mange tror kanskje lefser og lomper er komplisert, men det er egentlig ganske enkelt. Har man ikke takke, kan man fint bruke ei stor stekepanne istedenfor, legger hun til.

Hos familien spiser de gjerne lefser med honning og brunost til kaffen. Ellers salt pålegg og tar den som en festlunsj. De er fine å fryse ned og tiner fort.

– Vi har alltid noen på lur, sier Karin.

KOS MED MORMOR

Sondre knar, har på mel, kjevler og har på mer mel. Å være hos mormor på

Takkebakst på Søndre Hauger gård

Hvem: Karin Nygård Åstveit og barnebarnet Sondre Reierstad.

Hva: Gård med melk og kalkun, poteter til eget bruk.

Hvor: Lørenskog i Akershus.

Interesser: Karin er medlem av Lørenskog bygdekvinneklubb.

Baking og tradisjonsmat.



I NISTEPAKKEN: Karin syns det er godt med sylte og sterk sennep til. Lefsene er perfekte som niste også.

TRADISJONSRIK TAKKEBAKST

Høstbaking etter slakting og kornhøst var en stor hendelse. De mest typiske julekakene og de aller fineste lefsene ble bakt rett oppunder jul. Høstbaksten la grunnlaget for mye av kostholdet i julen. Flatbrød og lefser ble bakt for hele vinteren og ble stekt på heller i grua med rikelig med god og tørr ved. Ved av or ga best bakevarme. Karene hadde ansvaret for å steike mens barna kunne få lov å lage emna og kvinnene kjevl dem ut. Bakstekjerringene var i sitt ess når rutakjevla slo mot bordet i jevn dur og leivene ble snurret rundt sin egen akse til alle kunstens regler. Trillende rund, uten sprekker og hull i midten, og tynt som papir, var den perfekte utkjevla leiven. Melet som ble brukt til over- og undermel ved utbaking, heter breiemel. Dette besto av finmalt byggryn og grynmel. Rundt 1850-årene ble det vanlig å «kline» på sukker og smør, noen brukte kanel for de som hadde fått tak i det, for så å brette eller skjære lefsene i trekanter og legge dem i brødkorgen til gjestemat.

Kilde: Brunstad og Roald – Den gamle sunnmørsjula.

Karins potetlefsar

1 kg poteter (kerrs pink, beate eller andre melne poteter)

2,5 dl kefirmelk

2,5 dl kremfløte

1,5 dl sirup

4 ts bakepulver

ca. 12 dl hvetemel

Skrell potetene og kok dem møre. Mos dem med en potetmoser. La dem avkjøles litt. Det er lurt med lik temperatur på ingredien-

sene, så romtemperer gjerne melk og fløte. Rør alt sammen til en deig, men ikke rør for mye. Trill først kuler. Karin pleier å veie dem, så de blir ca. like store. Tre en strømpe over kjevla og kjevl ut på melet bakebord. Stekes på tørr takke eller stekepanne, og avkjøles på rist.

Fine å fryse ned. Da kan man gjerne smøre dem med smør og sukker før de fryses.



LITEN BAKER: Karin viser Sondre hvordan man skal kjevle deigen. Det er viktig å ikke jobbe for mye med den, da blir den seig. Hun bruker en vanlig nylonstrømpe utenpå kjevla. Da går jobben mye enklere.

FINE Å FRYSE: Etter steking hviler lefsene på ei rist og pakkes pent inn i et klede for å ikke tørke ut. De smaker veldig godt helt ferske, men kan også fint fryses ned.



SØTT OG SALT: Bordet er dekket med både saltmat og søtmat. Til potetlefses smaker det godt med begge deler, og alle har sin egen favoritt.



LOPPETORGET

LOPPETORGET@EGMONT.COM

Selges

Kofte (rosa/grønn),
str. 42.

Ring: 954 50 906



Selges

Hjemmesydde handlenett,
jeans/bomull, ulike farger,
40x42 cm.

Ring: 473 86 994

Selges

Nora-
dukke fra
Nordisk
celluloid
industri.
Ser ny
ut.

Kr 500.

Ring:
930 65
608



Selges

Vakkert julehus. Kr 250.

Ring: 975 38 006



Selges

Spisebrikker, Kristiansand
domkirke og Lutherske
misjonskirke 100 år (Figgjo
og Stavanger flint). Samlet
kr 110.

Ring: 971 73 412



Selges

Lekker, skinnende halskjede
med 55 prismer ekte krystall
og total lengde 88 cm. Uten
skade.

Ring: 975 15 324



Selges

To brune skåler inndelt for
pålegg. Samlet kr 130.

Ring: 971 73 412



Selges

Björg fra Den norske
dukkefabrikk. 40 cm lang.
Helt uten skader eller
slitasje. Selges for kr 375.

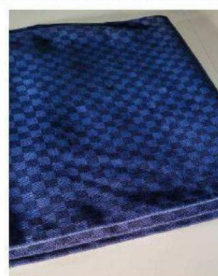
Ring: 930 65 608



Selges

Messing kaffekjele, 1 liter.
Kr 300.

Ring: 986 37 696



Selges

Ny, mørkeblå duk i 54 % lin
og 46 % bomull. L 290 cm,
B 150 cm.

Ring: 950 41 455



Selges

Malt speil. 29x38 cm.
Kr 550.

Ring: 902 65 907

Har du noe du vil kjøpe eller selge? Send annonsetekst og bilder til loppetorget@egmont.com eller **Familien, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo**. Oppgi telefonnummer eller e-postadresse og pris. Familien har ikke ansvar for mulige uoverensstemmelser mellom partene. Bilder sendes ikke i retur. Annonsene kommer i både Hjemmet og Familien.



Selges

Broderipakke. Str. står på pakken.

Ring: 928 04 654



Selges

Heklet teppe str. 2, 1x1,40 m, selges for kr 700.

Ring: 478 97 365



Selges

Nydelig, todelt festantrekk av merke Calvin Klein i str. 44/46. Selges for kr 550.

Ring: 975 32 725



Selges

Rødt skrin, kr 300.

Ring: 975 38 006



Selges

Gammel, fin, vevd stakk, svarte bånd nede på skjørtet, ca. 80 cm langt. Gi bud.

Ring: 951 69 664



Selges

Birkenstock, nye og helt ubrukte, str. 38, med bredere tåparti. Kr 1500.

Ring: 908 22 562



Selges

Gamle norske og nordiske postkort. Hele album og samlinger.

Ring: 930 40 550



Selges

Selbuvotter til herre strikket Rauma Finullgarn. Pris kr 400 pr. par.

Ring: 473 86 994



Selges

Malt trefat, Ø 38 cm. Kr 650.

Ring: 902 65 907



Selges

Søt dukke med hode, armer og ben i kompositt eller porselen. Har en søt håndstrikket bunad. Ingen tegn til skade. Kr 200.

Ring: 930 65 608



Selges

Malt trefat. Ø 30 cm. Kr 390.

Ring: 902 65 907



Selges

To hekleduker. Én på 105 cm til kr 500, og én på 80 cm til kr 400.

Ring: 954 69 643



Selges

Skrin med perler og lys på lokket. Kr 250.

Ring: 975 38 006



Selges

Dåpskjole med fôr, 3 luer og babyboots. Kr 1500.

Ring: 410 26 869

Selges

Ny, vakker duk i 50 % lin og 50 % bomull. Motiver fra vinmarkene i Italia, laget og kjøpt i Toscana. Lys beige/eggeskallfarget. L 265 cm, B 128 cm.

Ring: 950 41 455



Selges

Eldre nisse lik denne.

Ring: 901 65 559

UKENS SITAT

VED: REDAKSJONEN FOTO: GETTY IMAGES

” *Jeg setter ut lykter og rydder en sti
og skriver i snøen: Kom inn litt og bli!
Så ønsker jeg stille en ting
og tegner et hjerte omkring.*

Kjerstin Aune



Ingjerd Egeberg

Hun er skuespiller ved Nationaltheatret og fast leverandør av morgenandakter til NRK.



FOTO: Erik Evjen

Advent er ventetid. Jeg er dessverre en av dem som stresser bort denne tiden.

Jeg har æren av å påberope meg tittelen mormor! Jeg får lov å være et «bæssmorfang» om det skulle behøves. Sorgen er at jeg er langt fra pensjonisttilværelsen, og min tilstedeværelse med et forkløfang er heller begrenset. Skammelig begrenset, men noen ganger får jeg det til.

Jeg skulle hente veslejenta i barnehagen og så gikk turen videre til en teaterforestilling. Jeg er alltid ute i god tid, tidspessimist som jeg er, og vi kunne bruke all den tiden vi ville til å somle med påkledning og snakk. Først skulle vi ta T-bane og så skulle vi ta trikk. Mine logistikevner er ikke særlig godt utviklet, så det viste seg at vi måtte vente ganske lenge på trikken i vinterkulda. Denne ventetida brukte vi til å improvisere sanger om ting vi så rundt oss, vi fant opp historier og vi bare snakket om løst og fast. Vi rakk teateret med god margin og alt var såre vel.

Neste gang jeg skulle hente henne, hadde jeg gjort litt bedre forarbeid når det gjaldt den offentlige transporten, så overgangen mellom T-bane og trikk gikk helt sømløst. Jeg var fornøyd, men det var ikke vesla. «Åååå, nå rakk vi ikke å vente, mormor!» sa hun skuffet. Jeg skjønte ikke helt hva hun mente, men i ettertid har det gått opp for meg. Hun likte ventetiden fordi vi fylte den med noe fint, noe som ikke var stress, noe som bandt oss sammen.

Advent er ventetid. Jeg er dessverre en av dem som stresser bort denne tiden, noen ganger selvforskyldt og noen ganger fordi det rett og slett må til. Det er ingenting som blir gjort av seg selv. Min før nevnte tidspessimisme har resultert i at jeg har måttet vente mye. Jeg synes jeg er for sent ute hvis jeg kommer presis.

Det har gjort sitt til at jeg har fått lest mange bøker eller strikket mange par sokker mens jeg har ventet. Akkurat som barnebarnet mitt, liker jeg egentlig å vente. Da gjør jeg ikke de mest nødvendige tingene, men jeg kan gjøre ting jeg liker. Gratistid opplever jeg ventetid som.

Jeg tenker mye på hvordan jeg kan fylle ventetiden frem til jul med noe godt. Nå har jo den barnlige gleden ved julen lagt seg litt med åra, så nå kan jeg tillate meg å vente uten de altfor store forventningene. Det liker jeg. Jeg har et anstrengt forhold til forventninger, for et eller annet sted på den veien er det alltid noen som blir skuffet.

Min ventetid frem til jul har jeg lyst til (jeg vet ikke om jeg får det til) å bruke på takknemlighet. Selv om det er mye å sette fingeren på og mye som ikke er helt som jeg hadde ønsket meg, så er det likevel en hel del som er på stell. Når jeg rer opp sengene til familien som kommer, skal jeg være takknemlig for at jeg har familie og at jeg har sengetøy. Når jeg baker det ene slaget småkake jeg kan, skal jeg takke for at alle i familien liker den og tåler både pistasj-nøtter og mandler. Når jeg prøver å finne rett størrelse i barneavdelinga skal jeg takke for at det er et barn å gi det til og når jeg pynter jule-treet, skal jeg takke for at vi fortsatt kan holde hverandre i hendene og synge gamle sanger om igjen. Jeg slipper å vente på bomber og missiler, jeg slipper å vente på mat og medisiner. Jeg får lov å vente på noe godt.

Takk!

Ingjerd

Familien

REDAKSJON

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid,
ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF

Hanne Stensvold,
hanne.stensvold@egmont.com

INNHALDSANSVARLIGE

HÅNDARBEID: Åse Myhrvold Egeland, Kjersti Moen

MAT: Hanne Stensvold

HAGE OG GRØNT: Anna-Lena Johansson

HELSE: Eva Glorvigen

ROMANER, NOVELLER, LESERFOTELLINGER:

Kristin Sigvaldsen

DESIGN OG REDIGERING

AD: Maria Smith Nygård

REDIGERER Hanne Therese Myhr, Trine Skjølhaug

MARKEDSANSVARLIG

Trond Lindholm

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 1189 (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 skogbruk
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.



Lag den beste julematen

Få oppskrift på klassiske julemiddager, desserter og konfekt



Nostalgisk jul hos antikvitetshandlerne på Hvaler

Strikk, hekle og lag julepynt og gaver i siste liten eller kos deg i romjulen med nytt håndarbeid



SØT KOFTE
TIL BARN



Mange nye oppskrifter
Eksklusivt i Familien



Den siste tiden har vært tungt for artist Helene Bøksle. Hun mistet tre av sine nærmeste. Faren var hennes musikalske forbilde.
– Noe av det siste han sa var: «Helene, våg å gjøre alt det jeg ikke gjorde.»
Nå synger Helene julen inn i Oslo Spektrum.

LES OGSÅ

- BESØK ET HÅNDARBEIDS-FELLESSKAP
- DEKORER MED RØDE JULEBLOMSTER
- HELSE: KOS MED GOD SAMVITTIGHET
- LIAM BLIR ALDRI VOKSEN

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter. Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk, i valgfri stilling. Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny blodtryksmåling kunne konstatere at blodtrykket i bena var perfekt!

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1003

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

- Varmefunksjon for kalde føtter
- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm • 30 dagers full returrett



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS