

Best på håndarbeid

Fam.olie

EKSTRA!

148

SIDER

JULE-KOS

+ Masse håndarbeid

Fristende julemat



MØNSTER-STRIKK

- ♥ Kofter
- ♥ Gensere
- ♥ Votter
- ♥ Sokker

Helene Bøksle:
Julen er en sårbar tid

God jul



God jul!

Nå er det her – vår store juleutgave, fylt til randen med ekstra mye lesestoff, inspirasjon og juleglede. Å lage denne utgaven er alltid både gøy og spennende, men også litt skummelt. Vi vil jo så gjerne at dere skal få alt dere ønsker dere – akkurat slik vi ofte ønsker at selve julefeiringen skal være. Vi legger bak oss adventstiden og alle forberedelsene, og så står vi der, midt i desember, og kjenner på forventningene: Vi skal prestere, gjøre alle til lags, og skape en varm og lystig julehøytid.

Som vår faste spaltist Marit Slagsvold så fint skriver, kan vi både glede og grue oss til jul. Jeg kjenner meg godt igjen i det. Et snev av prestasjonsangst sniker seg inn – blir det hyggelig nok, blir alle fornøyde? Men så minner jeg meg selv på at det viktigste er stemningen, samværet og det vi faktisk rekker og har lyst til. Det blir hyggelig, uansett.

I denne utgaven finner du noen siste, gode tips som kanskje gjør innspurten litt enklere: oppskrift på sprø svor og alt du trenger til julemiddagen, hjemmelaget konfekt og fine håndarbeidsprosjekter. I tillegg har vi fylt bladet med sterke historier, vakre reportasjer, utfordrende kryssord og alt du trenger for en liten pause med bare deg selv og en kaffekopp i hånden.

Så pust ut, tenn et lys, gjør det du rekker og godta at resten kan vente. God jul fra alle oss i redaksjonen!

Hanne

REDAKSJONSSJEF I FAMILIEN

E-post: hanne.stensvold@egmont.com

FORSIDEFOTO: ESTEN BORGOS

*Foreldrene til
Liam vet de har
han på lånt tid.
– Liam har de aller
beste klemmer
og deler raust ut til
alle han er glad i.*

Side 18



32

Her får du alt du
trenger til
julekosen

10

Pynt med røde
blomster



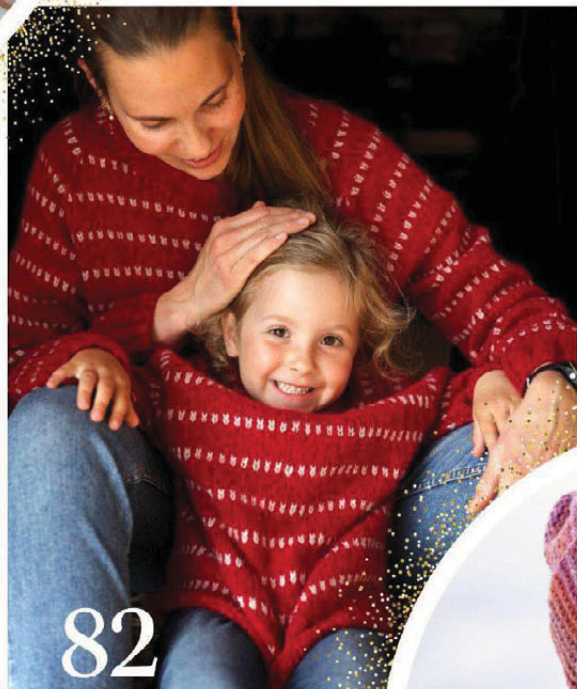
FAMILIENS FACEBOOK-GRUPPER
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk
FAMILIEN PÅ FACEBOOK
[familien.egmont](https://www.facebook.com/familien.egmont)



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

Innhold

NR. 25 • 5. DESEMBER 2025



82

Koselig strikk
til hele familien



64

Eksklusive oppskrifter



66

Lag enkle
julegaver i en fei

REPORTASJER

- 4 Mitt indre lys:
Helene Bøksle
- 18 Livet hans skal fylles
med kjærlighet
- 22 Mummitrollets jul
- 26 Helse: Så sunt er
julens godsaker
- 104 Et kreativt fellesskap
- 122 En 54 år lang
kjærlighetshistorie

130 Jul med antikviteter

140 Hjem & antikk:
Gode juleminner

HÅNDARBEID

47–101
102 Åses lune hjørne

MAT

- 32 God jul rundt bordet
- 38 Søtt punktum
- 42 Lag konfekt

KRYSSORD

71–78

DE GRØNNE SIDENE

- 10 Rødmende juleblomster
- 16 Hagepostkassen

LESELYST

- 108 Når lyset bryter fram
(2:2)
- 112 Det hendte meg:
En tom plass i julen

114 Novelle: En romantisk
jul for to

STORT OG SMÅTT

- 30 Helsentytt
- 118 Boktips
- 120 Ukens sitat
- 128 Loppetorget
- 146 Tro & liv

Mitt
indre lys



EMPATISK: Helene er uredde for å møte mennesker som har problemer. Som hun sier: «Alle har vi det av og til.»

Helene Bøksle

Budbringeren med gullstemmen

– Julen er en sårbar tid. Den rommer alt – lengsler og drømmer, sorger og gleder. Og ensomhet, sier artist Helene Bøksle. Sangen har blitt hennes språk for det hjertet ønsker å dele: Varme, lys og nærvær.

TEKST: LISE LOTTE WINNER-BAY FOTO: GRV TRAAEN OG PRIVATE

Denne julen blir spesiell for Helene Bøksle (44): Den første uten en pappa i livet.

Før faren Ivar døde, ba han datteren om å våge – mest mulig.

– De ordene prøver jeg å leve opp til, sier den sjarmerende sangeren fra Sørlandet. Faren var hennes musikalske forbilde.

– Noe av det siste han sa til meg, var: «Helene, våg å gjøre alt det jeg ikke gjorde.»

De klare, blå øynene som til nå har glitret av liv, får et slør av tårer idet hun forteller.

Den folkekjære visesangeren og komponisten Ivar Bøksle gikk bort i september, 78 år gammel. I åtte år levde han med Alzheimer – sykdommen som sakte stjål minnene, ordene og tankene, men aldri det milde smilet.

– Da han sa det, var han plutselig så klar. Stemmen var bestemt, som om han hadde ventet på akkurat det øyeblikket, minnes hun.

– Det ble et sterkt og uutsløttelig minne.

Den dagen han ba henne våge hadde hun delt en drøm med faren – å leie Oslo Spektrum, med plass til over ti tusen mennesker, og synge julen inn der.

– Jeg trengte å høre de ordene fra Ivar, sier hun.

Helene omtaler begge foreldrene ved fornavn og sier at hun ikke kan huske å ha sagt noe annet.

BLE SETT

Hun har fulgt hva faren sa. I dag våger hun – akkurat slik han ba henne om. Oslo Spektrum er blant stedene hvor Helene Bøksle i år synge julen inn, med sanger som rører ved både tro og lengsel. For de som har møtt henne, handler det om mer enn vakker sang. Hun er som en budbringer ute i felt – en som ser mennesker, og gir dem tid og rom etter konsertene, når noen trenger å prate.



NY SINGEL: Helene ga nylig ut singelen om «Brand new day – Narnia» hvor hun synger sammen med NRK-koret, Sølvguttene. Sønnen Emil-Anker står innerst til høyre for moren sin.

Men før vi kommer dit, vender tanken tilbake til faren.

– Jeg var heldig som vokste opp med foreldre som så meg. De var gode, inspirerende og til stede, sier hun varmt.

Moren, Elen Sand (72), lever med en enorm energi og står datteren nær. Foreldrene gikk hver til sitt da Helene var 17 år, men begge ga henne verdier hun bærer videre.

– Ivar er min forankring til Sørlandet og visekunsten, som alltid vil ligge i meg. Vi snakket mye om livet og musikken, men satt også på trammen hjemme på Frydnes – utenfor Mandal, helt stille, og bare så utover fjorden.

Hun trekker pusten.

– Ivar var en mann som uttrykte mye med lite.

MEDMENNESKE

Med innlevelse deler hun fra eget liv og egne erfaringer – både med oss og fra scenen. Ifølge «jungeltelegrafen» er det alltid en og annen som blir stående igjen for å prate med henne etter konsertene. Noen ganger med tårer i

SANGGLEDE: Her er Helene åtte år og allerede vant med å synge foran et publikum.



”

Vår Herre har en god timeplan, Helene, sa svigermor når jeg stresset.

øynene, alltid med et behov for å lette hjertet. Helene har som oftest allerede lagt merke til hvem.

– Det er noe med blikket, sier hun tankefullt.

– At enkelte har behov for å slippe ut følelsene, synes jeg er naturlig. Julen er en sårbar tid. Den rommer alt – lengsler og drømmer, sorger og gleder. Og ensomhet.

Hun verdsetter slike møter mellom mennesker.

– Alle har vi en historie å fortelle. At folk deler sin med meg, er en tillit som gjør meg ydmyk. De stoler på at jeg skal skape julestemning, et

ansvar jeg tar alvorlig.

Hun siterer Kirkens Bymisjon: «Folk er ikke bare det du ser.»

– Vi vet aldri hva som skjuler seg bak et smil. Kan vi ikke ta oss mer tid til å bli bedre kjent med hverandre? spør hun håpefullt – som et ønske for det nye året.

Ansiktet lyser opp i et smil. Hun tenker på noe svigermoren pleide å si:

– Hun syntes jeg stresset litt, og sa: «Vår Herre har en god timeplan, Helene.»

– Når jeg minner meg selv på det, faller det meste på plass – til rett tid.

TA IMOT

Vi møtes på Fåbro Gård – en idyll ved Lysaker i Oslo, kafé, bakeri og interiørbutikk. Drivhuset er julepynten enkelt med noen røde, små epler og nakne halmkranser. Helene tuller bena inn i et grønt ullteppe og legger hodet på skakke.

– Så fint det er her, sier hun.

– Jeg liker at julepynten er enkel, og tente, hvite stearinlys.

Hun er raus med komplimenter, både til stedet og folk hun møter.

– Det har som regel vært lettere for meg å gi enn å ta imot, sier hun ærlig.

– Hanne Krogh la forresten merke til at jeg ikke klarte «å stå i applausen».

Helene nærmest stormet av scenen, litt brydd over oppmerksomheten.

«Ta imot applausen», oppfordret den andre kjente sangeren.

– Det er jo publikums kompliment – deres takk for sangen.

– «Tell til femten før du går av scenen,» rådet Krogh.

– Det gjør jeg i dag og har stor glede av det, forteller Helene blid.

TALENT

Foreldrene merket tidlig at hun var en «spesiell unge». Som toåring bablet og sang Helene på sitt eget språk, ofte i takt med farens pianospill. Moren, en fargerik og sosial dramapedagog fra Oslo, kom til Sørlandet som 19-åring, og ble noen år senere forelsket i pianolæreren, Ivar Bøksle.

– Han sa en gang at jeg var et krevende musi-

kalsk barn, nevner Helene.

– Jeg fikk liksom aldri nok musikk, og slukte alt fra klassisk til ABBA og Pink Floyd.

Faren hadde to barn fra et tidligere ekteskap, og 20 måneder etter at Helene ble født, kom tvillingbrødrene Tørres og Tobias. Da flyttet familien til Frydnes, innerst i Harkmarksfjorden. Moren arrangerte både festivaler og fester. Huset var stadig fylt med mennesker og latter.

– Uansett hvor dårlig råd de hadde, sto vår dør åpen, husker Helene.

Hun smiler.

”

For meg er Gud over alt, som en kraft – et indre lys.

– Jeg elsker raushet! Min mor Elen er helt fantastisk, og hun holder fast ved: «Det holder å bake et eller annet og sette frem en flaske med bobler.»

Moren bor nå i Kristiansand og datteren i Oslo, men de snakkes på telefon hver dag.

– Vi har alltid noe å prate om, sier sangstjernen takknemlig.

– Som meg er Elen glad for at livet mitt endelig er i «vadder», som vi sier på Sørlandet. I voksen alder fant jeg en rytme mellom jobb, relasjoner, kropp og sinn.

I dag er alt i takt.

TRO OG KRAFT

Helene vokste opp i «bibelbeltet» på Sørlandet. På naboens låvetak sto det skrevet: «Jesus lever.»

Familien hennes skilte seg ut. Moren, som hadde meldt seg ut av statskirken, tok barna ut av kristendomsundervisningen – som de eneste i bygda.

– Hun ønsket å gi oss et bredere syn på tro og et større verdensbilde. Vi fikk frihet til å velge en tro, eller ikke å tro. Det gjorde meg våken og nysgjerrig – vitebegjærlig.

Som voksen tok hun et stort valg: Hun lot seg døpe i Den norske kirke.

– Opp gjennom årene utviklet jeg et mer bevisst forhold til tro, sier hun.

– For meg er Gud overalt, som en kraft – et indre lys.

Hun lar ordene få hvile et øyeblikk, som for å la dem synke inn.

– Det er en kraft jeg også finner i sang og musikk – et indre lys. Troen har blitt et stille anker i livet mitt, som



KJERNEFAMILIEN: Her er Helene sammen med moren Elen og de yngre tvillingbrødrene Tørres og Tobias.



KUL MOR: – Jeg var heldig med begge mine foreldre, sier Helene. I september mistet hun faren sin, mens moren fortsatt er pigg. De prates hver dag.

MUSIKALSK FORBILDE: – Jeg var heldig å vokse opp med musikken til Ivar, forteller Helene om farens sin.



gir påfyll og glede. Den har gjort meg mer åpen og fri.

SÅRBAR STYRKE

Bare fem år gammel sto hun foran mikrofonen på direkte-sendt radio i NRK og sang «Romjulsdrøm», og som 13-åring opptrådte hun under utdelingen av Nobels fredspris. Siden har hun fylt mange scener og gitt ut ni album. Gjennombruddet kom i 2009 med juleplaten «Det hev ei rose sprunget». Den solgte til platina.

– Foreldrene mine har vært sparsommelige med ros, deler Helene.

– De ville at gleden ved å synge skulle være drivkraften, ikke applausen.

Hun skrev og komponerte allerede som barn, en blanding av folkemusikk, pop og folkrock.

Overgangen til skolen var en helt annen virkelighet. Den lille jenta med lange, lyse fletter og briller hadde på seg kjoler og skjørt moren hadde sydd. Hun skilte seg ut i skolegården. Andre barn gjorde narr, både av klærne og kroppen hennes.

– Selv da Elen tilbød seg å kjøpe nye klær, ville jeg ikke bytte. Jeg fortsatte å gå i det hun sydde, forteller Helene viljesterk.

Hun ble tidlig omtalt som en «gammel sjel», men følelsen av ikke å være nok fulgte henne inn i voksenlivet.

– I tenårene orket jeg ikke å se meg i speilet. Alt virket for stort, for annerledes. Min redning ble å snu det vonde til en styrke, forteller Helene.

– Sårbarheten ble til en evne til å se andre.

Helene lærte å legge merke til hvem som trengte en hånd å holde eller noen trøstende ord.

– Musikken ble et språk for det hjertet ønsket å dele – varme, lys og nærvær.

SØNNEN SYNGER

Det er noe mildt ved henne, en rolig styrke som umiddelbart merkes.

OMTENKSOM:
Enten det gjelder julekonsertene eller å møte mennesker i hverdagen, du merker at Helene gir mye av seg selv.



– Jeg er også sta, sier hun kjapt, og smiler.

– Etter at jeg ble mamma, ble jeg mer bestemt. Det påstår i hvert fall Elen.

Hun ler, og bak det varme blikket skjuler det seg både kvikke replikker og en god porsjon humor. Helene rommer mange sider, og kanskje er det nettopp derfor hun når så mange.

”

Med årene har jeg blitt tøffere på en god måte.

I november slapp hun en ny singel – sin egen versjon av den kjente låten fra «Drømmen om Narnia» – av C.S. Lewis.

– Jeg har båret den med meg siden jeg var seks år – fullstendig betatt, sier hun.

Hun viser en video fra is-slottet i Hunderfossen. Sollyset glitrer mot isen, og Sølvguttenes stemmer klinger klart og rent. Sammen med Helene gir de oss et glimt av julens magi.

– Sønnen min, Emil-Anker (12), synger i NRK-koret, forteller hun og peker ham ut.

– De guttene er fabelaktige til å synge! Emil-Anker stortrives – mens snart venter jo stemmeskiftet, nevner hun.

Hun deler at han ikke har behov for å stå alene på en scene.

«Jeg er ikke som deg, mamma,» sa han – og det er helt greit.

– Det viktigste er at barna finner sin egen stemme, legger Helene til, med et blick som forteller at hun mener hvert ord.

KJÆRLIGHET OG HVERDAG

Stemmen blir enda varmere når hun snakker om barna.

– Jeg er velsignet med de barna jeg håpet å få, og de har en fantastisk pappa!

JULESTEMMEN:

– Jeg gleder meg til årets julekonserter, sier Helene. Selv om det betyr å gå glipp av mye med familien.



Hun blir nok en gang stille et øyeblikk, rørt ved tanken.

Helene er gift med journalisten Espen Tjersland (49). Sammen driver de plate- og bookingselskap og deler hverdagen med Emil-Anker, Nanna Margrethe (7) og bonusdøtrene Hanna (16) og Ella (18).

– Espen er mitt klokeste valg, sier hun.

– Han står fjellstøtt ved min side.

Da de møttes var hun 27 år.

– Han ga meg ro, trygghet og bedre selvfølelse, og to flotte bonusdøtre. Jeg fikk oppleve lykken å bygge opp

en egen familie – et sted å høre til.

Ingenting er bedre enn å komme hjem til Ullevål hageby etter en konsertturné.

TAP OG TRO

Til tross for at livet nå er i «vadder», har det siste halvåret vært tungt. Tre av hennes nærmeste – en storesøster fra første første ekteskap, faren og svigermoren – ble borte på kort tid.

– Søsteren min døde etter lang tids sykdom, pappa av Alzheimer, og svigermor ble brått og uventet revet bort.

Til jul vil vi merke tomrommet etter dem, sier hun ettertensomt.

Hun tenker på farens siste ord til henne – oppmuntringen om å våge.

– Jeg prøver å leve opp til ønsket hans, smiler hun.

– Det er mye å glede seg over. Med årene har jeg blitt tøffere på en god måte. Som i historien om «Narnia» handler det om å våge å åpne en ny dør.

Med stemmen og innsikten formet av livet, åpner Helene Bøksle mange dører. •



Linda ivaretar leddene sine med Vita Gold™, slik at hun kan fortsette med en aktiv fritid.

GULL FOR leddene mine

Linda, 61 år, er en sprek og aktiv kvinne. Hun er opprinnelig fra Bergen, men er bosatt i København med sin danske mann. Her jobber hun på kontor, og sitter stort sett foran datamaskinen hele dagen. Den stillesittende jobben gjør at hun er ekstra opptatt av å holde seg i form.

Stillesittende jobb

Linda har i mange år hatt en stillesittende kontorjobb, men er til gjengjeld svært aktiv på fritiden. -Det er viktig å være

aktiv, og gjerne litt hver dag, slik at vi holder oss så friske som mulig hele livet, smiler hun.

Linda elsker å røre på seg. Listen over aktiviteter er nesten uendelig, og hun lever heller ikke noe latmannsliv i feriene. Da reiser hun med familien til steder der de kan kombinere aktiv ferie med natur, god mat og fint vær.

Fikk anbefalt Vita Gold™

Linda forteller at hun, etter å ha slitt i mange år med et dårlig kne, fikk nytt kne for halvannet år siden. Hun ønsker at kneet skal holde resten av livet.

-Heldigvis ble jeg anbefalt å prøve Vita Gold™ for å sikre vitalitet med økende alder for et sunt og aktivt liv. Tablettene er laget med utvalgte urtekstrakter av høy kvalitet samt vitaminer, mineraler og det unike UC 11-kollagenet. Linda tar en tablett hver morgen og kveld, og merker allerede en forskjell.

-Etter at jeg begynte med Vita Gold™ føler jeg meg mindre trett. Jeg føler meg tryggere på at jeg kan fortsette med en aktiv fritid sammen med familie og venner, avslutter Linda fornøyd.



TEST DEG SELV

	ja	nei
Lei av å være trøtt og sliten?	☐	☐
Dårlig kortidsminne?	☐	☐
Stive ledd?	☐	☐
Ofte luftveissykdommer?	☐	☐
Lite ork?	☐	☐

Høres dette ut som deg?
Prøv Vita Gold™.



Bestill Vita Gold™ til
kun kr 79
for 1. pakke ved abonnement.

Første forsendelse inneholder
1 pakke á 60 tabletter.
Videre leveringer inneholder
2 pakker á 60 tabletter, og blir
levert hver annen måned
til kr 319 + 79 frakt.

For mer info se vitagold.no
eller ring 69 25 73 00





JULENS STJERNE: Den finnes i mange flotte farger og varianter, men den røde er den absolutte klassikeren. Pynt med dem på bordet eller i vinduskarmen, bare vær litt obs på at de ikke står for nær varmekilder som peis og panelovn – da kan det bli for varmt og tørt.



FRISK OG KRISPY: Julerøde tulipaner formelig synger jul! Dandér dem gjerne i en gjennomiktig vase der stilkene også fungerer som dekor.

Rødmende juleblomster

Det er noe magisk med de gode, gammeldagse juleblomstene. Den fløyelsrøde fargen og det frodige, grønne bladverket fyller hjemmet med julestemning på 1-2-3.

TEKST: CECILIE EGGEN

Lite gir like god julestemning som når juleblomstene er i hus. La de frodige, røde blomstene få stå og bugne og lysne opp i hver krik og krok – det løfter garantert humøret og sørger for en lun og koselig atmosfære.

– Julens flotte blomster gir umiddelbar stemning og farge til julehøytiden, istemmer Kristin Granum Skoglund, blomsterdekorator, gartner og fagtekniker bak firmaet Tun & Hage.

Det er imidlertid både den kaldeste og mørkeste tiden på året, noe plantene også legger godt merke til. Da kan det være lurt med noen stelletips oppi ermet.

ENKLEST AV ALLE

– Jul er tid for blomster, og selv om de alle fint kan trives innendørs på tross av både vintermørket og -kulden, har de alle litt ulike behov.

Amaryllis er kanskje den enkleste av dem alle.

– Løken i seg selv inneholder nok næring og vann til at den kan blomstre, så den trenger ikke mye oppmerksomhet for å komme i blomst. Ikke rart at denne er blitt en favoritt hos mange.

La planten tørke opp mellom hver vaning, slik at den ikke råtner.

– Vil du ha litt kortere stilk på amaryllisen, hjelper det å være litt tilbakeholden med van- ➔



TRIVES SVALT: Visste du at alpefiol er holdbar som snittblomst? I potte trives de svalt, gjerne ved 16-18 grader, helst ikke over 20 grader. Om du vil ha dem inne i en varm stue, holder de seg best i vase eller i en dekorasjon.

PÅ STAMME: Et lite azalea-tre løfter stemningen med sine fylldige, røde blomster. Den er litt mer robust enn begonia, og kan ofte fint tåle å stå varmt og godt inne i rommet uten å kaste blomstene.



Gjør-det-selv

Pynt opp pottedplanter, dekorasjoner og buketter ved å plukke inn kvister, kongler og grener. Bruk dem naturell, eller spraymal med for eksempel frostrim, gull eller sølv.





MESTER GRØNN

SJARMERENDE: Azalea formet som en pyramide ser jo også nesten ut som et mini-juletre. Planten har hårtynne, fine røtter som tørker fort opp, men som samtidig kan ha lett for å drukne. Vann derfor gjerne en liten skvett med lunkent vann hver dag.

BORDDEKKING: Det enkle er ofte det beste. Her er det brukt noen røde roser, et par grener korallkristtorn og litt granbar, og vips er bordet pyntet til jul.



MESTER GRØNN

ningen – da må den bruke vannreserven i løken. I varme stuer trenger den imidlertid litt vann, så gi den en skvett iblant slik at den ikke tørker inn, tipser hun.

GAMMELDAGS JULEGLEDE

Juleglede, eller begonia om du vil, er litt mer kresen av seg.

– Den er en koselig, gammeldags juleblomst som er på full fart inn igjen, kanskje fordi det har kommet nyere sorter som tåler lune, mørke stuer bedre? Den trives best på rundt 18–19 grader og i jevnt fuktig jord, og stelles best ved å få lunkent vann. Et tips er å legge en skive grønnsaksplade i bunnen av potte-skjuleren, den suger opp overflødig vann og passer på at planten ikke blir stående i vann.

ALPEFIOL VARER

Alpefiol er en nydelig plante som kan blomstre lenge med riktig stell. Men den liker seg svalt og fuktig, men absolutt ikke vått. For mye vann kan gi gule blader.

– 16–18 grader er optimalt for alpefiolen, så pass på at du ikke setter den over en panelovn. Dagslys må alpefiolen ha om de skal blomstre og sette nye knopper.

En annen julefavoritt som for melig løper ut av butikkdørene når julen nærmer seg er azalea.

– Stelles de etter alle kunstens regler, kan de bli både riktig så store og gamle.

De kan fint tåle å stå inne i et varmt rom uten at den kaster blomstene, men fikk den velge selv, ville den nok valgt det hakkete både lysere og kjøligere. Husk også at varmeovner i nærheten gir tørr luft og knopper på gulvet. •



GETTY IMAGES

KLASSIKER: I potte trives novemberkaktusen i din lyseste vinduskarm, og den skal stå i ro med samme side mot lyset hele tiden – da er sjansen større for at den beholder knoppene sine. Når den står i blomst må du gjerne holde den jevnt fuktig.

★ BLIKKFANG: Amaryllisen kalles ikke stjernen på laget for ingenting. Med så store, iøynefallende blomster, kan du fint lage en enkel julebukett av amaryllis alene, eller som her med noen korallkristtorn og pryddress.



Anvendelige

Flere av julens blomster er også fine som snittblomster.
– Amaryllis, julestjerne og alpefiol har god holdbarhet som snittblomst, og kan fint brukes i vase eller til dekorasjoner, tipser Kristin.

VAKKER KOMBINASJON: Røde gerbera er flotte i julebuketter! Her står de med kongler og roser, granbar og syppress. Lag gjerne din egen personlige julebukett av noen utvalgte blomster fra blomsterbutikken og litt vintergrønt fra hagen.



MESTER GRØNN

ENKELT OG FLOTT: Ilexbær brukes i mange juledekorasjoner og buketter og er det samme som korallkristtorn. Her er det en dekorasjon av røde roser som er bundet inn av de klassiske julerøde bærene.



PRODUSENTENE

AZALEA-TRØBBEL?

- Azalea er litt fin på det når den kommer til vanning, siden den har hårtynne røtter som både har lett for å tørke ut og for å drukne.
- Azalea liker jorden jevnt fuktig, men ikke våt.
 - Enten kan du gi en liten skvett med lunkent vann hver dag, eller du kan «drukne» potten i vasken til det slutter å boble. Azalea liker ikke å stå med «fjøttene» i vann, så la den renne godt av seg før du plasserer den tilbake i potten, tipser Kristin.
- Husk å plassere den i god avstand til alle varmekilder, og gi den gjerne en liten dusj iblant.



RIKELIG BLOMSTRING:

Begonia er mildt sagt en frodig juleblomst. Er den fornøyd med livet, blomstrer den så rikelig at bladverket knapt er synlig! Så lenge den får stå lyst uten direkte sol, uten trekk og holdes jevnt fuktig, svarer den som regel med rikelig blomstring. Blomstringen kan bli kortet ned om den står over 20 grader.

Fin krans

Lag en frisk og holdbar
julekrans med julestjerner
ved å sette stillkene i små
vannrør før du fester dem til
kransen. Da får blomstene
jevn fuktighet og holder seg
fine i mange dager – perfekt
til julens pynt!



FAVORITT: Julestjerne er fortsatt
juleblomst nummer én i Norge. Hvorfor
ikke gjøre noe litt annerledes og lage en
vakker dørkrans ved å sette sammen flere
småplanter? Julestemning på 1-2-3!



Desember



MESTER GRØNN



GETTY IMAGES

FAVORITTEN: Kristtorn, *Ilex aquifolium*, er en vakker busk som ofte assosieres med juledekorasjoner. Det vintergrønne bladverket er vakkert glinsende med taggete kanter. Om høsten mørkner bladene, og den mørke nyansen blir værende frem til våren. De røde bærene lyser vakkert i vinterhalvåret.



NELSON GARDEN

APPETITTVEKKER FOR FUGLENE: Fuglemater, rusty, i metall, med vegger av kraftig pleksi, finnes i to størrelser, fra kr 479, Nelson Garden, Din Kjøkkenhage.

SLIK BLE JULESTJERNEN EN JULEBLOMST

Julestjernen er en elsket juleblomst som assosieres med årets festligste høytid, ikke bare i Norge, men over hele verden. Men hvorfor ble egentlig julestjernen en juleblomst?

Julestjernen, *Euphorbia pulcherrima*, kommer opprinnelig fra Mexico. Aztekene dyrket planten i sine hager, dekorerte templer med den og brukte den til å fremstille et fargestoff for å farge klær og som en legeplante.

Etter at spanjolene invaderte og erobret Mexico, begynte blomsten å spre seg over verden, ikke minst til USA.

Der var folk entusiastiske over den vakre blomsten, og snart ble julestjernen solgt over hele landet, fremfor alt som snittblomst.

I begynnelsen av 1900-tallet utnyttet Albert Ecke, en innvandrer fra Tyskland, dette. Han syntes de røde bladene var veldig julete, så han begynte å selge julebuketter med julestjerner – og ble svært fremgangsrik. Etter hans død i 1919 tok sønnen Paul over familiefirmaet. Han konsentrerte seg da helt om å etablere julestjernen under navnet Julestjerne.

Det var ikke før på 1950-tallet at det ble mulig å fremstille sorter som ville trives som potteplanter innendørs. Familien Ecke drev egne butikker i Hollywood og satset mye tid og energi på markedsføringsaktiviteter. Dette hjalp julestjernen til å oppnå enorm popularitet, og den ble en selvfølgelig del av den amerikanske julekulturen. Julestjernen etablerte seg også som en potteplante og juleblomst i Europa fra 1950-tallet og fremover.

I dag finnes det hundrevis av julestjerner i mange farger, former og størrelser. Som potteplanter og snittblomster gir de masse festlig glede og gir ekstra gnist til julens dekorasjoner.

1. Dekorér inngangsdøren med en adventskrans.
2. Fortsett å mate småfuglene med fuglefrø og kanskje noen epler.
3. Pynt hagen med lyslenker, kvister av granbar eller kanskje julekuler i frukttrærne.
4. Klipp vinranken ordentlig.
5. Se gjennom fotografiene dine fra hagen din fra året som har gått. Nyt minnene, og kanskje du får lyst til å lage et album eller å henge et bilde på veggen!
6. Høst kål og purre som står igjen i kjøkkenhagen.
7. Skaff deg juletre både til å ha ute og inne, og husk å vanne det.

**DETTE
KAN DU
GJØRE NÅ**



GODE LESEOPPLEVELSER

til jul

Årets fire nye serieromaner er fylt med hjertevarme, sterke kvinner og uforglemmelige skjebner. Overrask en du er glad i med et abonnement – den perfekte gaven som gir leseglede hele det kommende året.



Vilde Syversdatter av Laila Brenden

*En serie om
kjærlighet og svik,
og om å kjempe for
et barn som ikke er
som alle andre.*

Lina barnevandreren av Øystein Antonsen

*En opprivende
og sterk historie
om barnevandringen
i Agder på 1800-
tallet.*

Tjenestejenta på Losby Gods av Kristin S. Ålovstrud

*Kjærlighet og
dramatikk på Losby
Gods i 1904, basert
på den virkelige
historien.*

Rallar-Guri av Annikki Øvergård

*Hjertevarmt og
nært om livet langs
Rørosbanen i 1876.*

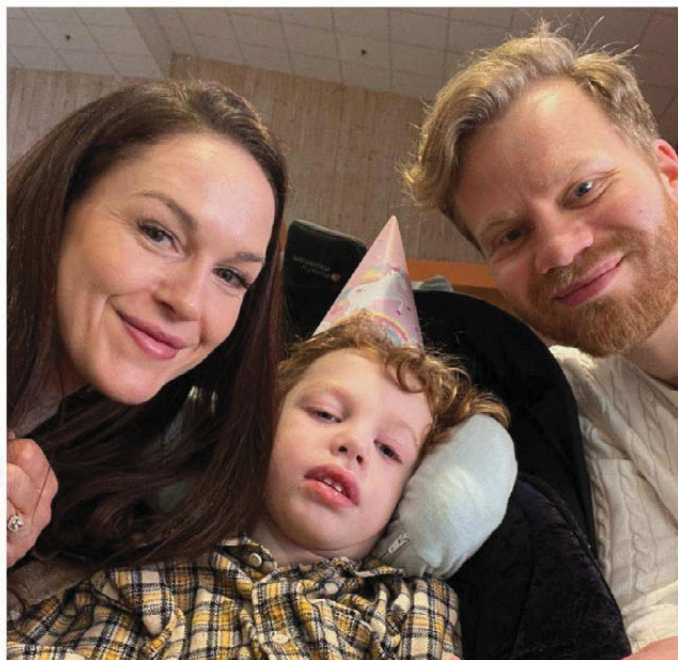
Vår kundeservice hjelper deg med bestilling og abonnement.
Ta kontakt på telefon 23 30 24 28, epost til kundeservice@bladkompaniet.no
eller våre nettsider bladkompaniet.no.





**KJÆRLIGHET SOM
SYNES:** Det stråler
lang vei hvordan
mor og sønn har
det – og hva de
føler for hverandre.

KJÆRLIGHET:
Foreldrene har
tatt et bevisst
valg om å leve
i nået.



Liam er alvorlig syk

Livet hans skal fylles med kjærlighet

På få måneder mistet den lille gutten alle ferdigheter. Foreldrene vet at de har sønnen på lånt tid. Selv smiler Liam til livet, og gir de aller beste klemmene.

TEKST: MAGNHILD FREUCHEN FOTO: KRISTINE HELLEMO LARSEN OG PRIVAT

Liam er en fantastisk gutt med masse omsorg, latter og kjærlighet. Også er han en ordentlig liten bølge, forteller Andrea Pihl (33).

Hun bor i Tønsberg sammen med ektemannen Tobias (33) og de tre barna deres Liam (6), Leah (4) og Leon (2).

Helt frem til rundt 2-års alderen hadde eldstesønnen en normal utvikling. Språket var tydelig og velutviklet, og i barnehagen var han en populær lekekamerat med mange venner. Foreldrene merket likevel at han hadde utfordringer med gangen.

– Han var dårlig til å gå. Siden gang-

funksjonen hos barn utvikles i et individuelt tempo, ble vi betrygget med at dette var innenfor normalen. Vi slo oss likevel ikke helt til ro med det, og sommeren da han var fylt to år ble vi henvist til barneavdelingen på sykehuset, sier mammaen.

Allerede etter første time fikk foreldrene beskjed om at det kunne være noe alvorlig. Pappa Tobias, som er lege, fryktet en sjelden sykdom. Barnelegen fryktet det samme. De første blodprøvene som ble tatt, var negative, og foreldrene pustet lettet ut.

– Det ble mange turer til sykehuset for videre utredning. Det ble testet for

en rekke genetiske sykdommer. I mellomtiden holdt Liam seg stabil. Legene tenkte at det kanskje var musklene som var problemet, så han hadde jevnlig fysioterapi og bassengtrening, sier Andrea.

DEN VONDE BESKJEDEN

Noen måneder etter utredningen startet ble det tatt en MR i Oslo av Liams hode. Bildene viste noe som kunne være normalt, men som også kunne bety tegn på alvorlig sykdom. Testen kom tilbake uten negative funn, og nok en gang kunne Andrea og Tobias senke skuldrene. Seks uker senere bestemte

legene seg for å ta den samme testen på nytt, siden de var i tvil om det forrige resultatet var riktig.

– En januardag i 2022 ringte Tobias meg mens jeg var på jobb. Jeg hørte med en gang på stemmen hans at det var noe alvorlig. I det øyeblikket stoppet alt opp. Han fortalte meg at Liam var rammet av den dødelige og mest aggressive formen for MLD (metakromatisk leukodystrofi), en genetisk arvelig sykdom som gjør at han ikke blir voksen, sier Andrea ettertenksomt.

Hun var hjemme i mammapermsjon med datteren da den utenkelige beskjeden kom. I løpet av kort tid var de omgitt av nær familie. På sykehuset ventet en lege som kom fra Oslo for å møte dem. All infoen som ble gitt, var overveldende.

– Testen hadde jo kommet tilbake negativ to ganger, så vi var på ingen

måte forberedt på denne brutale beskjeden. Siden sykdommen er arvelig, fikk vi beskjed om at Leah også måtte testes raskt. Legene kunne snart forsikre oss om at hun ikke var rammet av sykdommen.

– En eventuell behandling må starte opp før symptomene kommer til syne. For Liams del var det allerede for sent. Sommeren 2024 ble behandling for MLD godkjent i Norge, og fra januar 2025 ble sykdommen en del av nyfødtscreeningen, sier Tobias.

Andrea beskriver hvordan hun og ektemannen reagerte veldig ulikt da de fikk den vonde beskjeden: Mens hun er den som forsøker å se fremover og tilrettelegge så godt som mulig, er Tobias den som vil vite hva som skjer, og når det skal skje.

– Vi utfyller hverandre godt. Jeg ville leve i nuet, mens Tobias hadde et sterkt

behov for å vite alt om diagnosen og prognosene fremover. Vi har vært sammen lenge og kjenner hverandre godt, så vi har hele veien gitt den andre mulighet til å takle situasjonen på sin egen måte, forteller hun.

ET LIV MED GLEDE

Da beskjeden hadde fått tid til å synke inn, gikk det ikke lange tiden før paret tok et bevisst valg: Livet til Liam skal bli fylt med positive ting som han elsker. Livet kommer ikke til å bli så langt, men det skal bli et utrolig godt og fint liv. Det skal fylles med kjærlighet og gode opplevelser.

Det innebar blant annet at de valgte å avslutte behandlingen hos fysioterapeut i den formen det hadde vært før. Fra nå av skulle alt være lystbetont, lek og gøy.

– Gradvis mistet Liam alle ferdigheter. I løpet av bare 7–8 måneder ble han helt lam, fikk knapp på magen for full ernæring, mistet språket og ble til slutt blind. I ettertid har han også fått epilepsi. Helt fra start har vi bevisst valgt å ta en dag av gangen og håndtere utfordringene når de har oppstått.

– For oss har det hele tiden vært viktig å gi Liam ros for det som han har klart og hjelpe ham når ting har blitt vanskelig. Liam selv har taklet alt som har skjedd på en utrolig bra måte, sier mammaen.

Hun legger ikke skjul på at livet ble fullstendig snudd på hodet etter de fikk diagnosen. Andrea, som tidligere jobbet som sykepleier på sykehuset, er nå hjemme med 100 prosent pleiepenge. Tobias jobber fremdeles noe da det er svært viktig for hans trivsel og psyke.

Familien har assistent hjemme tilnærmet 24/7, og Andrea er arbeidsleder for de rundt 11 personene som inngår i dette teamet. De er alle sammen håndplukket av paret etter intervjuer, og det er helt avgjørende at de passer godt sammen med Liam og familien som helhet.

– Deres tilstedeværelse gjør at vi kan tilbringe masse tid sammen med Liam, og de gir ham ro og skjerming på rommet når det blir for mye stimuli i hverdagen. Samtidig er jeg den som har ansvaret for bestilling av medisiner og utstyr, koordinering av avtaler og dekking av lister for turnusen.

– Å ha assistenter hjemme døgnet rundt er noe vi gradvis har vent oss til. Vi kom til et punkt hvor vi innså at vi faktisk trengte hjelp dersom vi skulle kunne fungere som foreldre og kjæres-

Helt fra start har vi bevisst valgt å ta en dag av gangen og håndtere utfordringene når de har oppstått.



MASSE TID SAMMEN:
Andrea er nå hjemme med 100% pleiepenge og er arbeidsleder for alle assistentene.



TREKLØVER:
Søsknene fryder seg når de får være sammen.

ter. Det betyr ikke at de er i samme rom som oss hele tiden, men de er alltid lett tilgjengelig, forteller Andrea.

6-åringen er nonverbal og kommuniserer bare gjennom kroppen og ansiktet. Familien er helt avhengige av å ha mennesker som kjenner ham godt rundt seg. For å forstå hvordan Liam har det, må man kunne lese kroppen, lydene og smilene.

– Han kjenner igjen stemmer. Liam lyser opp når han hører mennesker han liker eller når han hører en spennende lyd, sier Andrea.

SAMMENSVEISET GJENG

Hverdagene er fulle av små lyspunkter, påpeker foreldrene. Familien elsker å være i aktivitet, og aller best er de øyeblikkene hvor hele gjengen er samlet og de gjør noe alle liker. Det kan være å sykle, trille turer, gå i skogen, dra på en bondegård, besøke en lekeplass eller et lekeland.

– Liam er glad i å gjøre ting som andre barn på hans alder gjør. Han er bare avhengig av litt hjelp for å få det til. I barnehagen har han mange gode venner som står klare og venter på ham om morgenen, og de står i kø for å få

spise sammen med ham på hans eget rom der, sier Tobias.

Hjemme hos familien på fem er søsknene opptatt av storebror og inkluderer

”

Gleden hans minner oss hver dag på hvor viktig det er å fortsette slik som vi gjør.

ham i aktiviteter med den aller største selvfølgelighet. De elsker å være på rommet hans, danse til fengende musikk, tegne og lese bøker. Da fryder Liam seg og smiler stort.

– Det er rørende å se det sterke båndet mellom dem. De to yngste kan hoppe på trampolinen mens Liam ligger der og spretter opp og ned. De kan leke gjemsel eller more seg stort når de tar tak i vognen og løper av gårde mens de prøver å «stikke av» fra oss voksne.

– Liam har også de aller beste klem-

mer og deler raust ut til alle han er glad i. Han er en skikkelig kosegutt, sier Andrea med et smil.

Ærlig forteller foreldrene at dagene er svært uforutsigbare og at de aldri vet hva de neste timene vil bringe. De alvorlige anfallene kan komme som lyn fra klar himmel og være livstruende.

Dagen kan starte med glede, latter, klemmer og smil – for så å ende med respirator på intensiven på sykehuset. I disse stundene vet ikke Andrea og Tobias om de vil få Liam hjem igjen. Fremtiden velger de bevisst ikke å tenke for mye på.

– Når vi har opplevd alt det som vi har gjort, så setter man automatisk mer pris på alle de gode stundene og øyeblikkene vi har sammen. Vi vet hva som kan skje, og vi vet hva som en dag i fremtiden venter oss.

Liam elsker livet, og foreldrene er trygge på at livskvaliteten hans er god. Det er latteren hans et sikkert tegn på.

– Gleden hans minner oss hver dag på hvor viktig det er å fortsette slik som vi gjør, være lekne, positive og tilstedeværende. Belønningen vi får tilbake er et smil som betyr mer enn noe annet, sier Andrea.

MUMMITROLLET

Julehefte

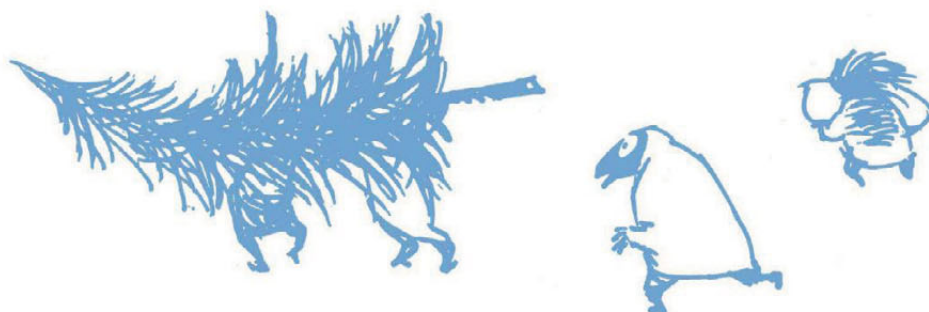
Jul med Mummitrollet

I det nye juleheftet Mummitrollet (Cappelen Damm, 2025) får du bli med inn i Mummidalen kledd i vinterdrakt, gjennom stemningsfylte originalillustrasjoner, utdrag fra Tove Janssons romaner og tegneserien Mummi-vinter i sin helhet. I tillegg til sitater, kuriositeter og oppskrift på Mummi-tøfler og votter som du kan lage selv. Her får du en liten smakebit. Heftet er i salg nå!

2025

CAPPELEN DAMM

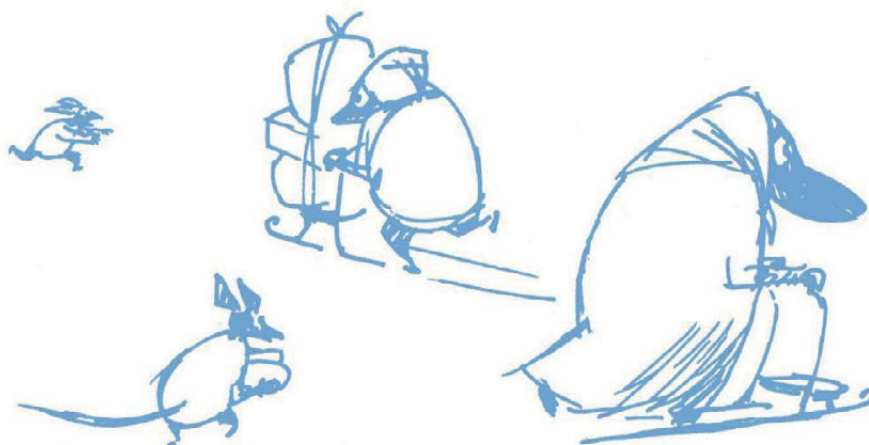
Jul

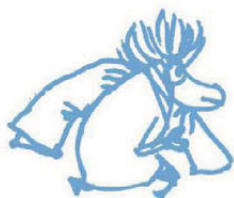


*«Mamma, våkn,» sa Mummitrollet forskrekket.
«Det har hendt noe forferdelig. De kaller det jul.»*

GRANTREET, DET USYNLIGE BARNET

Fordi mummitroll flest sover om vinteren, pleier de ikke feire jul. Faktisk har de aldri hørt om den. Så da en irritert hemul vekket dem en desember for å få dem til å starte juleforberedelser, var Mummi-familien svært overrasket. Og veldig søvnige.





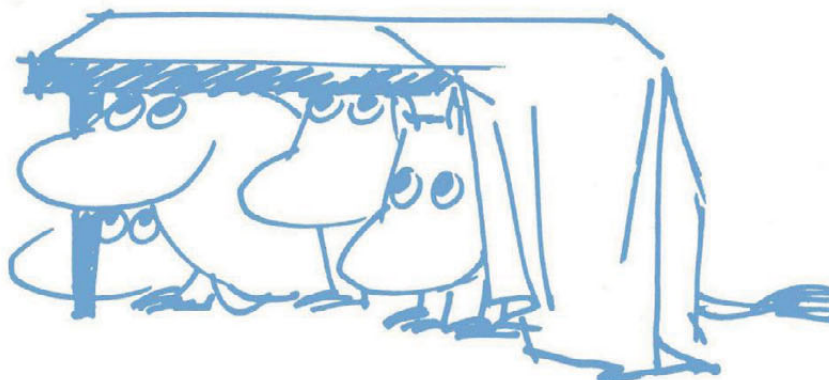
- God jul, hvisket Knøttet sjenert.
- Du er virkelig den første som synes julen er god, sa Mummipappa.
- Er du slett ikke redd for hva som skal skje når den kommer?



GRANTREET, DET USYNLIGE BARNET

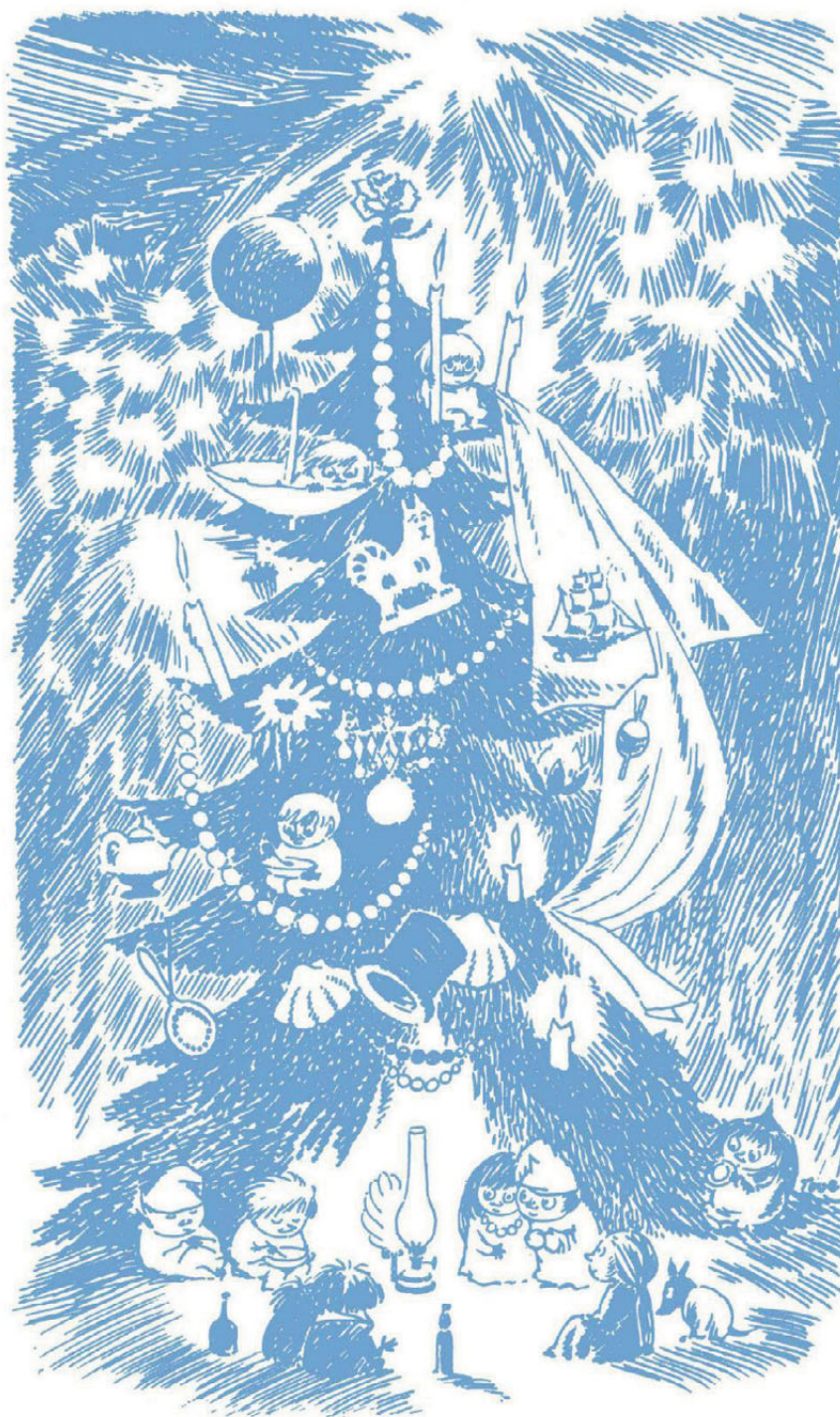
Julen var tydeligvis noe stort og viktig, siden alle løp rundt og var engstelige for ikke å bli ferdige til den. Ikke rart at Mummifamilien trodde noe forferdelig var i ferd med å skje. De kom frem til at julen måtte være en vanskelig besøkende som forlangte masse mat og presanger. Gjesten krevet tydeligvis også et grantre, som Mummifamilien pyntet med så mye fint de kunne finne: skjell, prismer fra lysekronen og en rød silkerose. De gjorde sitt aller beste for å gjøre julen tilfreds. Og da de omsider var ferdige med alle forberedelsene, var Mummifamilien så redd for julen at de gjemte seg under bordet.

Men selv om de var redde for hva som kunne skje, ga de bort hele julen – treet, gavene og maten – til småkryp og nurk i dalen som ikke hadde noen egen jul. Og kanskje var det Mummifamilien som skjønte best av alle hva julen egentlig var, selv om de aldri hadde hørt om den før.



- Nå er jeg litt søvnig, sa Mummitrollets mamma.
– Og jeg orker ikke å gruble mer over hva alt
dette kan bety. Men det ser jo ut til å gå bra.

GRANTREET, DET USYNLIGE BARNET





Dadler og fiken

Dadler inneholder naturlige sukkerarter sammen med fiber,

magnesium og kalium. De to mineralene bidrar til normal muskelfunksjon og jevnt energinivå. Dadler er i tillegg rike på antioksidanter, blant annet karotenoider, som kan beskytte mot kreft. Fiken er rik på kostfiber – du kjenner hvordan det knaser i frøene! Kostfiber suger til seg væske og gjør avføringen mykere. Dermed kan fiken, og nok vann, være med på å regulere magen. Det kan være fint under julens store måltider! Både fiken og dadler gir naturlig sødme og kan dempe lysten på sukker. Server dem gjerne sammen med nøtter eller klementiner.



Mandler og nøtter

Nøtter er fete og kaloririke. Likevel er nøtter sunt å spise daglig, fordi fettene er av den hjertevennlige typen, og fordi fibre holder tarmene i sving. I tillegg er det mye protein i de fleste nøttene, noe som er bra for musklene. Mandler er rike på kalsium, valnøtter på omega-3 og paranøtter på selen.

Så sunt er julens GODSAKER

Julematen er ikke bare god – mange av de tradisjonsrike ingrediensene er også helsebringende. Det gjelder bare å spise variert fra de bugnende bordene, og å kose seg med opplevelsen.

TEKST: GUNN HELENE ARSKY
FOTO: GETTY IMAGES, NADIN MARTINUZZI,
HANNE BUHRUD, LISE M STANG-JACOBSEN
OG EVA HILDEN SMITH

3

SILDEBORDET – SILD, RØDBETER, LØK

Sild er en fet fisk vi burde spise hele året.

Den er rik på hjertevennlige omega-3-fettsyrer og vitamin D, noe som er gull verdt i mørketiden. Velger du silt i tomat saus, får du viktig lykopen også, som er bra for hjertet. Rødbeter bidrar med litt jern, folat og en del nitrater som kan bedre blodsirkulasjonen. Løk, både rød og gul, inneholder svovelforbindelser med antibakteriell effekt. Rødløken inneholder i tillegg quercetin, et stoff som kan beskytte cellene mot skade. Dermed blir sildebordet et lite festmåltid for både smaksløker og kropp.



4

Surkål, rødkål og rosenkål

De fargerike kålvariantene er juleklassikere som tilfører en sunn porsjon antioksidanter til måltidet. Da snakker vi spesielt om svovelholdige antioksidanter som glukosinolater og isotiocyanater, samt sulforafan. I rødkålen finner vi også en heftig mengde med blålige flavonoider, slike vi også finner i blåbær. Antioksidantene nøytraliserer frie radikaler i kroppen, disse øker risikoen for kroniske sykdommer som hjerte- og karsykdom, kreft og diabetes type 2. Surkål, rødkål og rosenkål er i tillegg rike på C-vitamin, som i tillegg til å være en kraftig antioksidant, også øker opptaket av jern fra måltidet.



5

Kirsebærsaus til riskremen

Sure kirsebær inneholder antocyaniner, naturlige fargestoffer med betennelsesdempende effekt. Sure kirsebær (men ikke søt morell) kan også bidra til bedre søvn fordi de inneholder ferdigdannet melatonin. Velg gjerne en saus med ekte kirsebær og lite sukker, så får du både smak og nytte.



6

Tyttebær

Rørte tyttebær, men også tyttebærsyltetøy, er både sunt og godt. Bærene er noen ekte antioksidantbomber, fylt av C-vitamin og polyfenoler som kan hemme bakterievekst i urinveiene. Spesielt nå på vinteren er mange utsatt for blærekatarr, så tyttebær er forebyggende i så måte. Den klassiske, sure smaken kommer fra benzosyre og salisylsyre. Disse syrene balanserer fete juleretter. Og salisylsyre er i tillegg smerte- og feberdempende!

7

Gløgg

Selv om gløgg gjerne er søt, er krydderne i seg selv små helsehelter: Kanel stabiliserer blodsukkeret, nellik virker antibakterielt, og ingefær fremmer fordøyelsen. Bruk rødvin med måte, og lag gjerne gløggen fra bunnen av selv.



8

GRAVLAKS MED SENNEPS-SAUS – OG DILL!

Laksen gir proteiner og omega-3, sennepsfrøene inneholder glukosinolater som støtter leverens avgiftningsprosesser, og dillen er faktisk mer enn pynt! Den virker lett fordøyelsesfremmende og inneholder antioksidanten apigenin.



KRYDDER I PEPPERKAKER OG KRYDDERKAKER

Disse krydderne gjør mer enn å spre julestemning:

- Kanel kan bidra til stabilt blodsukker og forebygge blodpropp. Men vær varsom med kanel til barn, det kan skade leveren.
- Nellik er sterkt antibakterielt og kan også hjelpe på oppblåsthet og kolikk etter store måltider.
- Ingefær virker kvalmestillende og stimulerer fordøyelsen, og det kan også lindre leddsmerter.
- Kardemomme har en lett beroligende effekt, kan virke slimløsende og støtter magen.

Et lite krydderdryss er altså både tradisjon og naturens egen medisin.



Klementiner og appelsiner

De små, oransje fruktene er et sikkert tegn på jul, og en kilde til vitamin C, som styrker immunforsvaret og bidrar til opptak av jern. De inneholder også plantestoffer som hesperidin og karotenoider, som kan beskytte mot vinterens luftveisinfeksjoner.



Marsipan

Den ekte marsipanen er laget av mandler og sukker – og derfor faktisk bedre enn sitt rykte. Mandler gir sunt fett og protein, og hvis du velger mørk sjokolade rundt, får du i tillegg antioksidanter. Lag gjerne hjemmelaget marsipan med dadler som søtning, det blir et næringsrikt julegodd.





Skjuler det

I hver skoleklasse er det statistisk én-to evnerike barn, men det er ikke lett for læreren å oppdage dem. Barn er opptatt av å ikke skille seg ut, og de gjør det de kan for å blende inn og ligne de andre. På ungdoms-skolen blir dette ekstra viktig, og noen jenter velger å underprestere og blir flinke til å skjule at de har gode, faglige evner.

Kilde: Vitensenter.no



MINDRE SJOKOLADE

I varme land er de ikke så glad i sjokolade. Årsaken er at der det er veldig varmt, må sjokoladen lages av et hardt fett som ikke smelter så lett.

Dermed blir den ikke like god.

Kilde: Ung.forskning.no



Like barn ...

... leker best, heter ordtakene, og nå har forskere funnet ut at dette stemmer ganske bra. En amerikansk studie viser at vi velger venner som ligner oss selv når det gjelder interesser, alder og kjønn. Men venner har også nevrale likheter, det vil si at respons og aktivitet i hjernen, og hvordan vi oppfatter og responderer på verden rundt oss, ligner det som skjer i vår egen hjerne.

Kilde: Forskning.no



IGJEN OG IGJEN

Høst og vinter er høysesong for omgangssyke. Hvis man nettopp har vært smittet av den ubehagelige magesykdommen, er det viktig å vite at «omgangssyke» kan skyldes flere ulike virus i omløp. God håndhygiene er derfor lurt for å forebygge smitte.

Kilde: Ung.no

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

Jeg har lagt bort støttestrømpene

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

Oppdaget en annonse for Wonder Legs

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



tunge og trette ben.

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

Lettere gange

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

Undersøkelser av furubark fra områder rundt Middelhavet



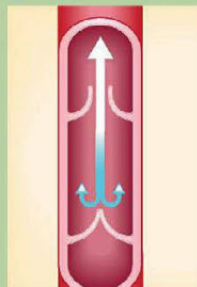
Forskere har testet de naturlige planteforbindelsene i furubark gjennom mer enn 200 undersøkelser. 27 av disse er spesielt testet for virkning med hensyn til å støtte oppunder funksjonen til vener og kapillærer.



DERFOR ER WONDER LEGS SÅ BRA!

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

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



Her kan du kjøpe Wonder Legs

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

med24.no



sunkost



life



www.newnordic.no
Online Store

Bestill hjem i dag!

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

**Kan også kjøpes der
du kjøper helsekost**

GOD JUL rundt bordet

Julens tradisjonsmat er et høydepunkt og en perfekt anledning til å samles rundt et godt måltid. Her får du oppskriftene du trenger!

OPPSKRIFTER: LISE FINCKENHAGEN, NADIN MARTINUZZI, KERSTIN SVENSSON OG MATPRAT.NO FOTO: SARA JOHANNESSEN, HANNE STENSVOLD, ANDERS NORRSELL OG MATPRAT.NO

Eplegløgg med krydder og ingefær

Et friskt, lett og krydret alternativ til rød gløgg og en fin måte å ønske velkommen på.

6 porsjoner

1¼ l eplemost
1 hel kanelstang
3–4 stjerneanis
6 nellikspiker
½ sitron
1 ss revet frisk ingefær

Ha eplemost i en kjele med kanelstang, stjerneanis, nellikspiker, sitron og ingefær. Varm opp til kokepunktet og la trekke i 10–15 minutter.

Jo lenger gløggen står, desto kraftigere blir smaken. Server rykende varm i vide glass.



Hvor mye ribbe?

Beregn 300 g per porsjon, eller 250 g hvis du også serverer medisterkaker og julepølse. Øk til 450 g hvis du vil ha rester til julefrokost eller tapas.

Sprø ribbe med saftig kjøtt

En oppskrift på suksess! Slik blir ribben både saftig og får sprø svor, men husk å begynne 2-3 dager før den skal serveres.

6 porsjoner

ca. 2 kg tynnribbe eller familieribbe
3 ts salt
2 ts pepper
ca. 2 dl vann

Rut opp svoren godt med en skarp kniv. Kutt gjennom svoren, men ikke ned i selve kjøttet. Gni ribba godt inn med salt og pepper. Massér kryd-

deret godt inn i sprekken. Pakk ribba i folie og sett i kjøleskap i 2-3 dager.

Legg ribba i langpanne med svoren opp. Legg en asjett opp ned under ribba, slik at midten løftes litt. Da renner fettene lettere av, og svoren blir jevnere stekt. Hell vann i panna og dekk langpannen godt med aluminiumsfolie, uten at den berører svoren.

Forvarm ovnen til 230°. Damp ribba midt i ovnen i 45-60 minutter. Nå blåser ribba seg litt opp og svoren begynner å sprike. Fjern folien og senk temperaturen til 200°.

Stek videre i 1-1½ time. Fyll på litt vann underveis hvis nødvendig. Tykkelsen på ribba avgjør steketiden, ikke vekten. La ribba hvile i 20 minutter før du skjærer i den.

Hvis ikke svoren er sprø nok: Øk temperaturen til 250°, eller bruk grillfunksjon. Sett langpanna høyere i ovnen og følg godt med. Dekk eventuelt sprø partier med folie for å unngå svidd svor.

Server med surkål eller rødkål, kokte poteter, sviker, epler, stekesjy eller saus og rørte tyttebær.





Medisterkaker, julepølse, epler og sviker

Perfekt tilbehør til ribba eller som en enkel julemiddag i romjulen.

6 porsjoner

2 julepølser
12 medisterkaker
2 røde epler
12 sviker
1 ss flytende honning
1½ ss smør
frisk salvie eller rosmarin
flaksalt
smør og olje til steking

Del eplene i båter. Varm en annen stekepanne, og stek eplebåtene sammen med smør, honning og sviker. Stek alt raskt sammen til eplene blir gylne. Tilsett et par fine kvaster salvie eller rosmarin underveis. Dryss til slutt over en god klype flaksalt. Server pølser og medisterkaker sammen med honningstekte epler og sviker.

Skjær pølsene i jevne biter og lag et kryss i hver ende av pølsene. Stek pølser og medisterkaker i en stor stekepanne med litt smør og olje til pølsene er gylne og alt er gjennomvarmt.

Gjør det enkelt

Det er ikke noe feil med å kjøpe ferdige medisterkaker i butikken om man har andre ting man heller vel prioritere å bruke tid på.

Lutefisk med bacon og frisk ertestuing

Lutefisk er en særnorsk juleklassiker – ofte servert med et rikelig utvalg forskjellig tilbehør. Her får du en frisk og moderne vri med sennepssaus og erterpuré.

4 porsjoner

2 kg lutefisk
200 g bacon
smør
en liten bunt gressløk
flaksalt
kvernet sort pepper

FRISK ERTESTUING:

400 g frosne små grønne erter
50 g smør
salt og kvernet pepper

SENNEPSSAUS:

2 ss smør
2 ss mel
3 dl melk
2 dl fløte
1 ss dijonsennep
2 ss grov dijonsennep
noen dråper sitronsaft
salt og kvernet pepper

TIL SERVERING:

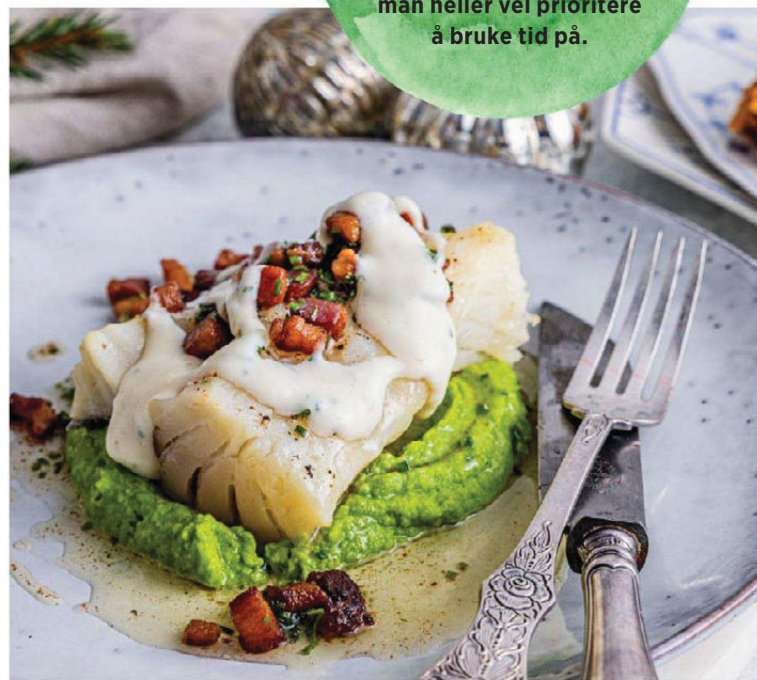
kokte poteter
ekstra tilbehør som f.eks.

lefser, sennep, sennepssaus, sirup, brunost

Del lutefisken i porsjonsstykker, beregne to gode biter per person. Legg fiskestykkene med skinnsiden ned i en langpanne eller ildfast form. Dryss over godt med knust flaksalt og la fisken ligge slik i 30 minutter. (Fisken kan gjerne ligge i kjøleskapet en time eller to med saltet på.) Hell av ev væske som har dannet seg i formen. Dekk formen med aluminiumsfolie (klem det godt rundt kantene slik at det er tett). Bak fisken ved 200° i ca. 30 minutter, avhengig av tykkelsen på fiskestykkene. La fiskestykkene få renne godt av seg før servering.

Lag tilbehøret mens fisken saltes og bakes. Skjær baconet i små biter, og fres det gylent og sprøtt i en stekepanne med en god klatt smør. Tilsett hakket gressløken rett før servering.

Ertestuing: Kok opp erter med litt vann og en klype salt. Hell av vannet og kjør ertene med



smør i en hurtigmikser til jevn puré. Ha erterpureen tilbake i kasserollen, smak til med salt og pepper og hold den varm.

Sennepssaus: Rør smør og mel til en jevn blanding. Kok opp melk og fløte i en liten kasserolle. Visp inn smør- og melblandingen litt etter litt rett før fløtemelken når koke-

punktet. La sausen småkoke i 5 minutter mens du hele tiden visper iherdig for å unngå klumper. Rør inn sennep og smak sausen til med sitronsaft, salt og pepper.

Server lutefisken rykende varm med litt kvernet sort pepper, bacon, ertestuing, kokte poteter, sennepssaus og ekstra tilbehør om ønskelig.



Lett brunning!

Pinnekjøttet kan brunes lett under grillen i ovn i ca. 5 minutter. Legg det på rist over langpanne høyt i ovnen. Følg godt med.

Pinnekjøtt med rotmos og vossakorv

Vestlandets juleklassiker utfordrer ribba som hele Norges julemiddag. Den unike smaken kommer fra de gamle konserveringsmetodene; salting og tørking. Og skal du ha skikkelig saftig pinnekjøtt, bruker du huskeregelen '30-3'. Det vil si 30 timer utvanning og 3 timer damping. Dette er regelen som vil gi et saftig og godt resultat, uansett.

6 porsjoner

2½ kg pinnekjøtt
1-2 ringer vossakorv

ROTMOS:

1½ kg kålrot
2-3 gulrøtter
1 potet
3½ ss smør
1¼ dl kremfløte
ca. 2½ ts salt
½ ts pepper

Beregn ca. 400 g pinnekjøtt per porsjon. Vann ut kjøttet i rikelig med vann i 30 timer i romtemperatur. Når pinnekjøttet vannes ut, får det tilbake væsken og blir mindre salt. Utvanningstiden avhenger av

hvor tørt og tykt kjøttet er, og temperaturen på vannet. Lunkent vann gir raskere utvanning. Ferdig utvannet pinnekjøtt kan også brukes – beregn da ca. 600 g per porsjon.

Legg en metallrist eller bjørkepinner uten bark i bunnen av en stor kjele. Fyll på vann til det dekker risten. Legg pinnekjøttet oppå og sett på lokk. Kok opp, senk varmen og la det trekke ved 85-95° i ca. 3 timer, til kjøttet løsner fra beina. Pass på at

kjelen ikke koker tørr – fyll på mer vann ved behov.

Vossakorv i biter kan dampes med de siste 15 minuttene.

Rotmos: Skrell kålrot, gulrot og potet. Del i grove biter og kok møre i leettsaltet vann. Sil av vannet og mos grønnsakene. Rør inn smør og fløte. Smak til med salt, pepper og eventuelt litt revet muskat.

Server pinnekjøtt og vossakorv med rotmos, kokte mandelpoteter og slyen fra pinnekjøttet.





Deilig avbrekk

En fargerik og smakfull salat med mye smak passer godt til både juleskinke eller kalkun eller som en romjulslunsj med bacon.

Ribberull med urter

Server juleribben på italiensk vis; Porchetta er tynnribbe rullet med urter. Kan fort bli julebordets midtpunkt!

6-8 personer

2 kg tynnribbe
salt og pepper
2 ss hele fennikelfrø
1 ss hel spisskummen
5 hvitløkfedd
1 bunt rosmarin
1 bunt timian
3 ss olivenolje
½ ts sitronsaff

Fjern beina på ribben og skjær et rutemønster med skarp kniv i ribbesvoret. Gni kjøttet godt med salt og pepper, legg med svoren ned i en form, dekk formen med plast og sett kaldt i 2 døgn.

Sett ovnen på 80°. Skjær bort svoren på enden av ribben slik at det som rulles innerst, ikke er så fett. Rist fennikelfrø og spisskummen i en varm, tørr stekepanne og mos i en morter med hvitløk og urter. Rør inn olje og sitronsaff. Legg ribben med svoren ned og fordel urtepesto utover. Rull ribben stramt sammen, med den delen uten svor innerst. Sy eller bind rullen sammen med hyssing.

Legg ribberullen på rist i en dyp langpanne og hell på nok vann slik at det nesten rekker opp til ribben. Dekk med folie og stek i ovnen i 8 timer. Sett opp temperaturen til 220° og stek i ca. 1 time til svoren er sprø. La kjøttet hvile og skjær i skiver.

Salat med rødkål

Har du mye rødkål til overs etter julemiddagene, bruker du den opp i denne deilige salaten. Ellers er den også deilig, friskt tilbehør til ribben.

8 porsjoner

2 dl couscous
1 ss olivenolje
1 dl presset appelsinsaff
½ g safran/gurkemeie
1 dl vann

SALAT:

1 dl blåpersille
½ rødløk
2 appelsiner
½ granateple
200 g rødkål
2 ss olivenolje
salt og pepper

1 dl valnøtter
1 dl gule rosiner

Ha couscous og olje i en skål. Kok opp appelsinsaff, safran og vann, og hell det over couscousen. La det trekke under lokk i 5 minutter. Luft couscousen med en gaffel.

Grovhakk persillebladene. Skrell og skiv løken tynt. Skrell appelsinene med kniv slik at alt det hvite fjernes og skjær ut fileter uten hinner. Press saften ut av restene. Strimle rødkålen fint og bland den med appelsinsafften, olje, salt og pepper. La det trekke i 10 minutter. Legg kålen på et fat, men spar på saften. Bland couscous med persille, løk,

granateplekjerner, og appelsinfileter og legg dette oppå kålen. Strø over nøtter og rosiner og drypp over saften. Bland inn fetaost i terninger i salaten for en mer mettende variant.



Tilbehør

Velg gjerne en frisk salat, høllet kål eller klaassisk potetmos til denne. Du kan også ha mer tradisjonelt tilbehør som surkål, kokte poteter og tyttebær.





Søtt punktum

Ethvert godt julemåltid trenger en god dessert.
Her får du fem oppdaterte klassikere.

OPPSKRIFTER: LISE FINCKENHAGEN OG MATPRAT.NO
FOTO: SARA JOHANNESSEN

Sett smak på karamellsausen

Lag ekstra eple-karamellsaus ved å smelte 100 g sukker til gylden karamell i en panne. Kok ut karamellen med 2 dl frisk eplemost, og la det koke til sausen tykner noe og avkjøl. Den tykner mer når den blir avkjølt.

Karamellpudding

Fløyelsmyk dessert gir oss stjerner i øynene.

4-6 porsjoner

2 dl sukker

1 vaniljestang

8 dl helmelk

1 dl sukker

8 egg, mellomstore/store

myk pisket krem til servering

Smelt sukkeret til gyllen karamell i en tykkbunnet kasse-rolle. Hell karamellen i en brødforn eller savarinform som rommer 1½ liter. Vend på formen til bunnen er jevnt dekket av karamell, det er ikke nødvendig å dekke sidene.

Varm ovnen til 130°. Sett inn et vannbad med nok kokende vann til at det vil stå omtrent halvveis opp på formen. Splitt vaniljestangen, skrap ut frøene og ha i en kasserolle sammen med melk og sukker. Kok opp og trekk blandingen vekk fra varmen. Visp eggene forsiktig sammen i en bolle, ikke pisk for mye. Visp melken inn i eggeblanding. Sil og hell blandingen over i formen med karamell.

Sett karamellpuddingen i vannbadet i ovnen og stek i ca. 2 timer, eller til den har satt seg. Løft formen ut av vannbadet og la den stå på benken til den har fått romtemperatur. Dekk formen godt til og la karamellpuddingen stå i kjøleskapet natten over. Dra en kniv forsiktig langs med kanten for å løsne puddingen og vend puddingen over på et fat. Server med krem og ekstra saus.

Riskrem med kirsebærsaus

Ingen jul uten riskrem – og kanskje en mandel eller to med skjeblen i sin hule hånd. Her får du den med silkemyk krem og klassisk kirsebærsaus.

4 porsjoner

50 g skivede eller hakkede mandler

½ vaniljestang

4 ss finkornet sukker

400 g kokt risgrøt

2-3 dl fløte

KIRSEBÆRSAUS:

2-3 dl kirsebær, tinte

2 dl vann

1 dl sukker

1 bit kanelstang

½ vaniljestang, splittet på langs

ca. 1 ss potetmel

Kirsebærsaus: Bland kirsebær, vann, sukker, kanel og vanilje i en kasserolle. Kok opp og la det hele småkoke i 5 minutter. Bland potetmelet ut i litt kaldt vann (akkurat nok til at potetmelet løser seg opp) og rør jevningen inn i den varme sausen i en tynn stråle til sausen har tyknet (pass på så den ikke blir for tykk).

Rist mandlene gylne i ovn ved 180°, 8-10 minutter. Avkjøl, mandlene må ikke være varme når de skal blandes inn i riskremen.

Splitt vaniljestangen på langs. Skrap ut frøene, bland frøene sammen med 4 ss suk-

ker – mos det godt sammen til vaniljesukker. Rør vaniljesukkeret inn i grøten, rør godt slik at grøten blir luftig. Grøten kan smakes til med mer sukker eller melis hvis du ønsker en søtere riskrem. Vend inn myk pisket krem og ristede mandler. Server riskremen med det samme, eller oppbevar riskremen i kjøleskapet frem til servering.

Enklere variant

Bruk ferdigkjøpt risgrøt og pisket krem for en raskere dessert. Du kan også bytte kirsebærsausen med bringebærsaus eller friske bær.





Form med kopp!

Bruk en liten kopp eller et glass til å forme krumkakene som skåler mens de fortsatt er varme og myke – da får du perfekt fasong hver gang. Krumkakekopper er også perfekte til multekrem for en ekte juleklassiker.

Krumkakeskåler med iskrem og varme bær

Gjør en vri på klassikeren og form krumkakene som skåler i stedet for kremmerhus. Lekkert til iskrem og varme bær.

4 porsjoner

2 egg
100 g sukker
100 g smør

100 g hvitemel
¼ ts malt kardemomme

FYLL:

400 g frosne skogsbær
½ l vaniljeis

Visp egg og sukker til eggedosis. Smelt smør, og avkjøl det litt før du heller det i eggedosisen. Bland sammen mel og kardemomme, og rør det inn i røren. La røren svulle i ca. 1 time.

Legg en stor teskje røre på midten av et godt oppvarmet krumkakejern. Stek kakene til de er lys brune. Legg dem raskt over en passe stor kopp, og form dem som skåler mens de fortsatt er varme.

Varm opp bær i en liten kjele. Smak eventuelt til med litt sukker eller melis.

Fyll krumkakeskålene med iskrem og lune bær rett før servering.



Fruktsalat med julesmak

En frisk og fargerik dessert som passer godt etter en tung julemiddag – full av smak fra sesongens frukt, varme krydder og julens aromaer.

4 porsjoner

1 vaniljestang
3 dl vann
½ dl sukker
2 stjerneanis
1 kanelstang
1 dl friske tranebær
2 klementiner
2 friske fikener
2 røde epler
1 pære
1 persimon
125 g bjørnebær
2 ss hakkede pekannøtter

Snitt vaniljestang på langs og skrap ut frøene. Kok opp vann og sukker med vaniljestang og frø, stjerneanis og kanelstang. Ha i tranebær og la dem trekke i sukkerlaken noen minutter. Avkjøl helt.

Skrell klementiner og del i biter. Skjær fikener og epler i båter. Del pære og persimon i terninger. Halver bjørnebær. Vend all frukten forsiktig sammen i en serveringsbolle. Hell avkjølt sukkerlake over frukten. La det trekke noen minutter før servering.

Dryss over hakkede pekannøtter rett før servering.

Server med noe søtt

Fruktsalaten smaker ekstra godt med litt vaniljeis, pisket krem eller råkrem ved siden av. Bytt ut eller supplér med annen frukt – granateple, mango eller druer passer også godt og gjør salaten enda mer fargerik.



Mulle-mess

Eton mess er en klassisk britisk dessert med bær, krem og marengs. Her får du en norsk julevariant med multer, pikekyss og smuler av julekaker.

4 porsjoner

4 dl kremfløte
1 ts ekte vaniljesukker
200 g multesyttetøy eller rørtet multer
80 g pikekyss
knuste krumkaker,

pepperkaker eller andre julekaker

Pisk fløte og vaniljesukker til myk krem. Vend den myke kremen forsiktig med multer og knuste pikekyss (det trenger ikke å være godt blandet). Hell multekremen over i en serveringsbolle og dryss over knuste julekaker. Serveres med det samme.

Bytt og bland!

Bruk det du har av småkaker – krumkaker, pepperkaker eller kakesmuler fra andre julekaker passer perfekt på toppen. Friske bær som bringebær og jordbær er også godt.

Små biter, store gleder

Deilig konfekt er lett å lage selv og da har du noe godt å knaske på gjennom hele julehøytiden.

OPPSKRIFTER: LISE FINCKENHAGEN OG LISE M. STANG JACOBSEN
FOTO: SARA JOHANNESSEN OG LISE M. STANG JACOBSEN



Mocca-marsipankuler

Marsipan med gode smaker er noe å sette frem til julens kaffeslabberas.

20 kuler

300 g marsipan, 50 % mandler
1 ts Nescafé espressopulver
5 cl Kahlua eller Baileys (kan erstattes med 1 del kaffe og del kremfløte)
20 mokka-bønner
100 g sjokolade til dypping

Løs opp espressopulver i likør – eller i sterk kaffe blandet med kremfløte for en alkohol-fri variant – og kna det godt inn i marsipanen. Del marsipanen i 20 like store biter og trill til kuler. Legg dem på et lite brett med bakepapir og trykk én mokka-bønne ned i hver kule.

Smelt sjokolade. Dypp undersiden av hver kule i sjokoladen, rist av overflødig sjokolade og sett dem tilbake på bakepapiret til avkjøling.

Oppbevar kulene kjølig og godt innpakket så marsipanen holder seg saftig.

Familievennlig

Bruk kaffe og fløte i stedet for likør – da kan både store og små kose seg med julekonfekten. Enkelte butikker (særlig større matbutikker eller nettbutikker) fører også alkoholfri irsk kremlikør. Se etter merker som «Noces», «Lyre's Irish Cream» eller tilsvarende.

Sarah Bernard

Sarah Bernard er småkaken som alltid imponerer – saftig mandelbunn, luftig sjokolade-krem og et deilig trekk av mørk sjokolade.

ca. 25 stk.

BUNNER:

400 g marsipan eller kransekakemasse, minst 50% mandler

SJOKOLADE-SMØRKREM:

220 g meierismør, romtemperert
400 g melis
2 eggeplommer
60 g kakao
½–1 dl melk

SJOKOLADETREKK:

200–300 g smeltet mørk sjokolade til dypping
kokos til pynt

Kjevl marsipanen ut på en bageduk eller mellom to lag bakepapir til ½–1 cm tykkelse. Stikk ut sirkler med en diameter på ca. 5 cm eller trill ut små kuler som du klemmer flate. Stek kakene ved 200° i ca. 8 minutter, de skal være myke i midten. Avkjøl på rist.

Visp smøret lyst og luftig. Visp inn eggeplommer, melis og kakao. Spe med melk til passe konsistens. Fyll kremen over i en sprøytepose og sprøyt fine kremtopper på hver mandelbunn.

La kakene få stå i minst 1

time i kjøleskapet eller i fryseren, før du dypper dem i smeltet sjokolade. Sett dem straks over på en rist slik at overflødig sjokolade renner av. Dryss på eventuell pynt før sjokoladen stivner. Oppbevar kakene kjølig.

Lag i god tid

Sarah Bernard egner seg godt til frysing. Lag dem ferdig og frys i en tett boks med mellomleggspapir – da har du alltid noe klart til julebesøket.





Vær nøye med varmen

For høy varme gir svidd sukker. Bruk middels varme og tålmodighet for best resultat. Tilsett en klype kanel eller vaniljesukker i kjelen for ekstra julesmak. Du kan også bruke usaltede peanøtter eller cashewnøtter i stedet for mandler.

Brente mandler

Knasende søte og uimotståelig gode – brente mandler hører julen til, og lager du dem selv, blir de enda bedre.

Ca. 1 glass

250 g mandler
100 g melis
1 dl vann
2 ss smør

Ha mandler, melis og vann i en tykkbunnet kjele. Kok opp under omrøring på middels varme. Fortsett å røre mens vannet fordampes. Sukkeret blir først tørt og grått, før det begynner å smelte og karamellisere. Rør hele tiden slik at det ikke svir seg. Hvis sukkeret virker for tørt før det smelter, kan du tilsette noen dråper vann. Når mandlene er jevnt dekket med karamell, rør inn smør. Hell mandlene raskt over på et bakepapir. Pass på – massen er veldig varm!

La mandlene avkjøles før du brekker dem fra hverandre. Oppbevares i tett glass på et kjølig sted.

Fløtekarameller

Det er lov å kose seg litt ekstra i julen, og karameller er et godt julegavetips, men også hyggelig å ha på lur til kaffen. Her får du oppskriften på noen myke og gode varianter med pistasjnøtter og havsalt.

100 g smør

2 dl kremfløte
3 dl sukker
1 dl sirup
1 klype havsalt
200 g pistasjnøtter (kan sløyfes)

Smør to former, 15x20 cm, med litt matolje og dekk med bakepapir. Smelt smøret i en tykkbunnet, rustfri kjele. Rør i fløte, sukker og sirup. La massen småkoke under lokk. Rør om iblant. Blandingen skal koke lenge og bli ca. 121°. Har du ikke termometer, kan du prøve deg frem med noen dråper masse i en kopp med kaldt vann. Når du kan rulle en kule av den, er den klar. Men sukkertermometer anbefales, om du har tilgang på det. Rør inn de grovhakkede nøttene på slutten. Hell massen over i formene og dryss over litt havsalt. La den stivne over natta.

Ta så massen ut av formene og skjær opp med en skarp kniv. Pakk inn hver bit i matpapir eller cellofan, og legg dem i et fint glass.

Perfekte biter

Smør kniven med litt matolje når du skal dele opp karamellen – da unngår du at den kleber.





Rocky road

Disse lager du i en fei og får absolutt tilfredsstilt søtsuget.

Ca. 25 biter

400 g mørk sjokolade, eventuelt en blanding av lys og mørk

120 g marshmallows

2 dl salte peanøtter, eller en blanding med andre nøtter som for eksempel ristede mandler og/eller pistasj

120 g Dumle karameller/andre myke karameller

40 g Pops/Rice Krispies

Hakk opp sjokoladen og smelt den over vannbad. Klipp marshmallowsen i mindre biter. Bland marshmallows, nøtter, karameller og Pops raskt sammen med sjokoladen. Trykk blandingen ut i en liten form, 20x20 cm, kledd med bakepapir.

La sjokoladen stå kaldt til den stivner og skjær den i passende biter før servering.

De unges favoritt

Har du tenåringer eller studenter rundt deg, setter de nok veldig pris på et eget glass med Rocky road.

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.

Håndarbeid & ideer

NR. 25 - 5. DESEMBER 2025



INNHold

- 48 Hjertervarm kofte
- 51 Barnekoft med bjeller
- 54 Stjernesokk-genser med votter
- 59 Gardinkappe og løper
- 62 Gode grytekluter
- 64 Myk mønsterstrikk
- 66 Rask og enkelt - lue og skjerf
- 68 Heklede juletrær

- 79 Koselige engler
- 82 Go'genser til liten og stor
- 86 Sokker med tradisjon
- 88 Topp med bling
- 90 Pynt opp under juletreet
- 92 Stripete genser
- 94 Strikk til hele familien
- 100 Söt veskepynt
- 102 Åses lune hjørne

48
SIDER



Familien

Hjertevarme

Denne vakre koften er både moderne og nostalgisk med søte hjerter og heklet kant.

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

JULEJAKKE MED HJERTER

Størrelser: S-M (L) XL-2XL

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 103 (110) 126 cm

Hel lengde: ca. 60 (62) 64 cm

Ermelenge: ca. 48 cm, eller ønsket lengde

Garn: Fivel fra Rauma

Ullvarefabrikk (100 % norsk ull, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde/farger:

Mørk rød (nr. 02) 10 (11) 12 nøster

Natur (nr. 01) 4 (5) 5 nøster

Garninfo: Rauma Ullvarefabrikk, tlf. 71 22 05 00 eller raumauull.no

Veil. pinner: Rundp nr. 3,5 og 4, heklenål nr. 3,5 (til heklet kant rundt jakken)

Strikkefasthet: 18 m mønstret glatt-strikk på p nr. 4 = 10 cm

Tilbehør: 8 tinnknapper

Framgangsmåte: Delene til jakken strikkes fram og tilbake. Mønsteret strikkes i intarsia-teknikk:

Bunnfargen er med hele veien.

Mønsterfargen tas med når det strikkes mønster. Tvinn trådene om hverandre og gjerne etter hver m. Lag små garndokker i mønsterfargen slik: Vikle tråden i 8-tall rundt tommelfinger og lillefinger, inne i hånden. La det vær igjen en ca. 15 cm lang ende. Surr denne rundt midten av dokka og stikk siste bit under surringen. Trekk forsiktig ut garn med den første enden. Bruk ei garndokke til hver «lenke» med hjerter.



FOR- OG BAKSTYKKET

Legg opp 183 (195) 223 m med mørk rød på p nr. 3,5. Strikk 6 p r (= rillestrikk) fram og tilbake, siste p fra vrangen.

Skift til p nr. 4 og strikk mønster etter diagr for valgt størrelse slik:

Str S-M: Strikk mønster etter diagr A, E og B.

Str L: Strikk mønster etter diagr F.

Str XL-2XL: Strikk mønster etter diagr C, E og D.

Når arbeidet måler 38 (39) 40 cm, deles det til for- og bakstykke slik: Strikk 44 (47) 54 m (= ene forstykket), fell 1 m, strikk 93 (99) 113 m (= bakstykket), fell 1 m, strikk 44 (47) 54 m (= andre forstykket). Videre strikkes for- og bakstykket hver for seg.

VENTRE FORSTYKKE

Legg opp 1 m mot ermehullet = kant-m som hele tiden strikkes r. Til sammen 45 (48) 55 m. Fortsett med mønster

innenfor 1 kant-m i hver side.

Når forstykket måler 54 (55) 57 cm, settes 5 (6) 8 m midt foran på en maskeholder til hals. Fortsett med mønster, samtidig som det på hver 2. p felles 2,2,1,1,1,1 m til halsen = 32 (34) 39 m. Strikk videre til forstykket måler 60 (62) 64 cm. Sett m på en maskeholder.

HØYRE FORSTYKKE

Strikkes som venstre forstykke, men speilvendt.

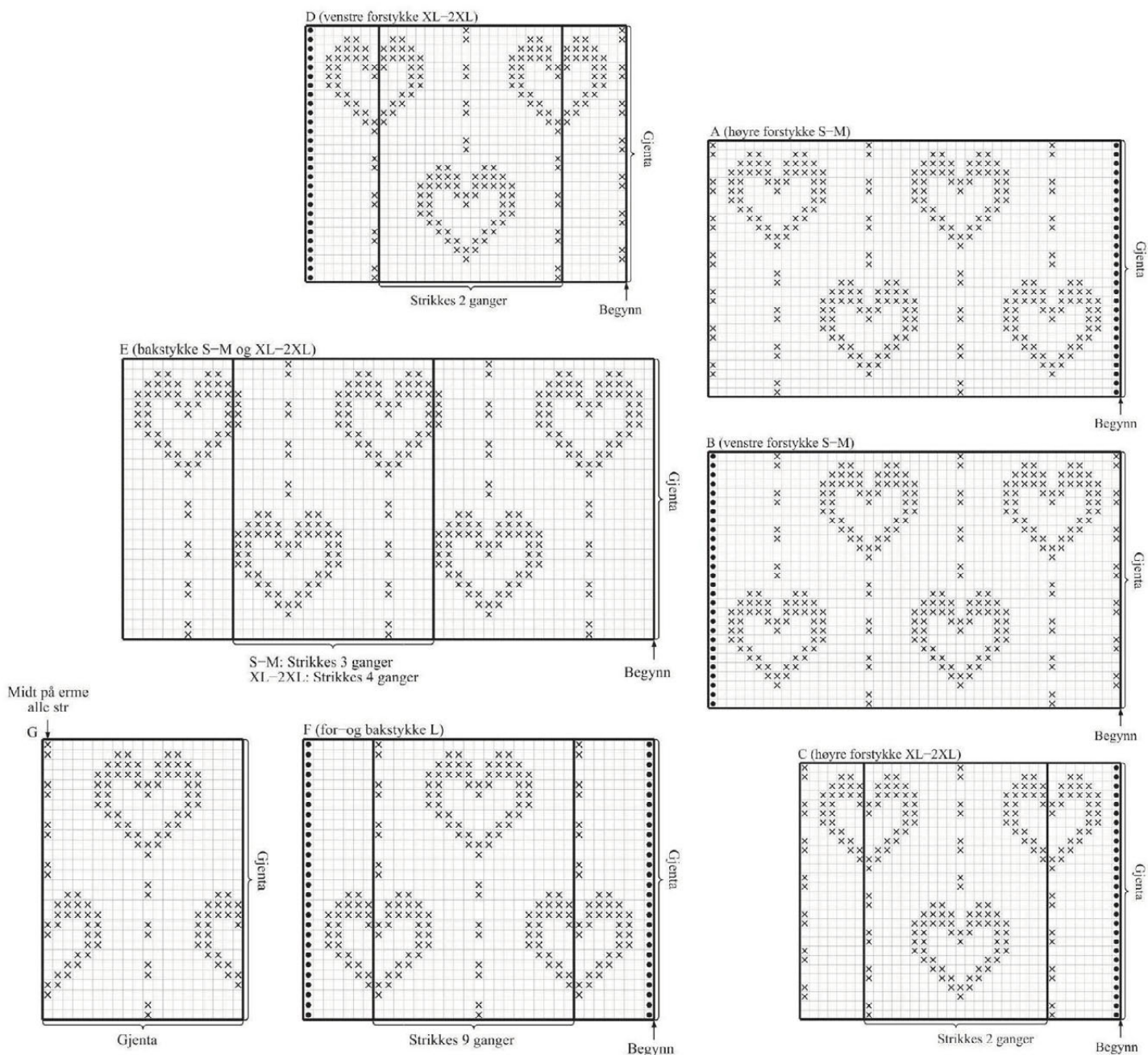
BAKSTYKKET

Legg opp 1 m i hver side = kant-m som hele tiden strikkes r. Til sammen 95 (101) 115 m. Fortsett med mønster innenfor 1 kant-m i hver side. Når bakstykket måler 58 (60) 62 cm, settes de midterste 25 (27) 31 m på en maskeholder til nakken. Det blir 35 (37) 42 m igjen på hver side. Strikk hver side for seg slik: Fortsett med mønster, samtidig som det felles 2,1 m til nakken = 32 (34) 39 m. Strikk til bakstykket er like langt som forstykket. Sett m på en maskeholder.

ERMENE

Legg opp 47 (49) 53 m med mørk rød på p nr. 3,5. Strikk 6 p r (= rillestrikk) fram og tilbake, siste p fra vrangen. Skift til p nr 4 og strikk mønster etter diagr G innenfor 1 m kant-m i hver side som hele tiden strikkes r. Tell ut fra pil merket 'midt på ermet' hvor diagr beg, og strikk kant-m med mørk rød. Når arbeidet måler 4 cm, økes 1 m innenfor hver kant-m. Gjenta økningene på hver 2,5. cm til det er økt i alt 18 ggr = 83 (85) 89 m. Strikk til ermet måler 48 cm eller





ønsket lengde. På siste p felles kant-m av = 81 (83) 87 m. Sett m på en maskeholder eller la dem stå på p. Strikk det andre ermet på samme måte.

MONTERING

Strikk eller mask sammen på skuldrene. Strikk sammen ermene og bolen slik: Beg i bunnen av det ene ermehullet. Bruk rundp nr. 3,5 og mørk rød. Strikk opp 81 (83) 87 m jevnt fordelt hele veien rundt. Det blir 40 (41) 43 m langs for- og bakstykket og 1 m midt på skulderen. Snu vrangen ut på bolen. Legg det ene ermet inni bolen, rette mot rette og kant i kant med ermehullet. Strikk sammen en og en m fra ermehullet med en og en m fra ermet, samtidig som det felles av. Strikk sammen på samme måte på den andre siden. (Det

går også an å felle av ermene og sy dem til bolen.) Sy ernesømmene på retten med madrass-sting innenfor kant-m.

HALSKANT

Bruk mørk rød og p nr. 3,5. Strikk opp 17-18 m pr 10 cm langs halsfelling og ta med m som ble satt på maskeholdere. Strikk 4 p fram og tilbake. Fell av med r m fra vrangen.

VENSTRE FORKANT

Bruk mørk rød og p nr. 3,5. Strikk opp 17-18 m pr 10 cm langs kanten. Strikk 8 p r fram og tilbake. Fell av med r m fra vrangen. Merk av til 8 knapper langs midten av kanten.

HØYRE FORKANT

Strikkes som den venstre, men lag

knapphull tilsvarende merkene til knapper, det øverste og det nederste ca. 1,5 cm fra kanten. Fell 2 m til hvert knapphull. Neste p legges det opp 2 nye m over de felte.

Sy i knappene på venstre forkant.

HEKLET KANT

Bruk natur og beg nederst, i den ene siden. Fest tråden med 1 kjm. *Hekle 3 lm, 1 st i samme m som kjm, hopp over 2 strikkede m, 1 kjm i neste m* Gjenta fra *-*. Fortsett slik rundt hele jakken. Pass på at det blir 1 kjm i hjørnene på forstykkene. Tilpass eventuelt antall m det hoppes over hvis det ikke «stemmer» i hjørnene. Hekle på samme måte rundt erme-kantene.



Bjelleklang-kofta

En søt og tradisjonell kofte med små bjeller er koselig til jul, men også god å ha resten av året.

DESIGN: VÉDÍS JÓNSDÓTTIR FOTO: ISTEK



BJÖLLUR KOFTE TIL BARN

Størrelser: 80 (92) 98 (104) cm

Plaggets mål:

Overvidde: 60 (65) 69 (74) cm

Vidde nederst: 65 (69) 74 (78) cm

Lengde til under erme: 20 (22) 24 (26) cm

Ermelengde: 22 (24) 26 (28) cm

Garn: Léttlopi fra Istex (100 % islandsk ull, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde/farger:

Farge A: Hvítur (nr. 0051) 3 (4) 4 (4) nøster

Farge B: Hárauður (nr. 9434) 1 (1) 1 (1) nøste

Farge C: Gulmura (nr. 1703) 1 (1) 1 (1) nøste

Farge D: Vorgrænn (nr. 1406) 1 (1) 1 (1) nøste

Garninfo: birgisdottir.no

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 3½ og 4½ (40 og 60 cm)

Tilbehør: 5–6 knapper

Strikkefasthet: 18 m og 24 omg = 10 × 10 cm i glattstrikk på p nr. 4½

Strikkeinfo: Bolen og ermene strikkes rundt unntatt vrbord på bolen og halskanten, som strikkes frem og tilbake. Bol og ermer settes deretter sammen for å strikke bærestykket rundt. Omg beg og slutter med vr m foran på bolen. Det klippes opp for åpning midt foran etter at det er sydd sømmer opp langs vr m.

PERLESTRIKK

Omg 1: *1 r, 1 vr*, gjenta fra *-*

Omg 2: Strikk r over vr og vr over r. Gjenta omg 1 og 2.

BOLEN

Legg opp 121 (129) 137 (145) m med farge A på rundp nr. 3½. Strikk perlestrikk frem og tilbake, 4 omg. Sett de 4 første m og 4 siste m på omg på en maskeholder. Bytt til rundp nr. 4½. Legg opp 2 m (den første og den siste m på omg, som skal strikkes vr alle omg – til oppklipping for knappestolper) og ta arb sammen i en ring = 115 (123) 131 (139) m.

Strikk mønster etter diagr 1. Sett et merke i begge sider. Fortsett med farge A i 7 (8) 8 (9) cm. Fell på begge sider av merkene slik: Strikk til det er 2 m igjen før merke, løft av to masker fra venstre p over til høyre p, én om gangen, strikk dem rett sammen, – merke – strikk 2 m



sammen. Strikk til bolen måler 14 (15) 16 (18) cm, gjenta fellingen = 107 (115) 123 (131) m. Strikk videre til bolen måler 20 (22) 24 (26) cm. Legg bolen til side og strikk ermer.

ERMER

Legg opp 28 (30) 32 (34) m med farge A på strømpep nr. 3½. Sett arb sammen i en ring og strikk 4 omg perlestrikk. Bytt til strømpep nr. 4½. Strikk mønster etter diagr 2 og øk jevnt fordelt på første omg 4 (2) 4 (2) m = 32 (32) 36 (36) m. Fortsett med farge A og øk 1 m etter første m og 1 m før siste m på omg, deretter hver 5., 5., 7., 7. omg, totalt 6 (7) 6 (6) ggr; på størrelse 92 og 98 øk kun 1 m på siste omg med økninger = 44 (45) 47 (48) m.

Strikk til ermet måler 22 (24) 26 (28) cm. Sett 6 (7) 7 (8) m fra slutten og starten av omg på en maskeholder (ermeåpning) = 38 (38) 40 (40) m. Strikk det andre ermet likt.

BÆRESTYKKET

Sett sammen bol og ermer med farge A på rundp nr. 4½. Strikk over høyre forstykke 24 (26) 28 (29) m. Sett de neste 6 (7) 7 (8) m fra bolen på en maskeholder (ermeåpning). Strikk første erme 38 (38) 40 (40) m. Strikk 47 (49) 53 (57) m over bakstykket. Sett de neste 6 (7) 7 (8) m fra bolen på en maskeholder (ermeåpning). Strikk det andre erme 38 (38) 40 (40) m. Strikk over venstre forstykke 24 (26) 28 (29) m = 171 (177) 189 (195) m. Strikk mønster etter diagr 3 og foreta inntakninger som vist i diagrammet. Bytt til kortere rundp når det blir nød-

vendig. Når diagr er strikket, er det = 61 (63) 67 (69) m på p. Fell av de to vr m i beg og slutten av omg = 59 (61) 65 (67) m.

MONTERING

Sy sammen under ermene. Fest løse tråder, men dra endene langs vr m midt foran, gjennom maskene til rettsiden. Sy med maskin, rette små sting og matchende tråd, to ganger opp langs hver vr m midt foran på bolen. Fest samtidig de løse trådendene.

VENSTRE STOLPE

Fra vrangsidens, ta 4 m fra maskeholder over på p nr. 3½. Bruk farge A. Legg opp 3 m (belegg for å dekke over sårkanten). Strikk frem og tilbake slik: 4 m perlestrikk, 3 m for belegget i glattstrikk (r på retten, vr på vrangen). Strikk til stolpen når halsen når den er litt strukket. Fell av de 3 glattstrikkede maskene og sett de resterende 4 perlestrikk-m på maskeholder.

Klipp opp mellom de maskinsydde sømmene. Sy fast stolpen og belegget; fra retten, sy inn i en rettmask på jakken og mellom en rettmask og beleggsmask på knappestolpen. Sy vendt mot vrangen, skjul maskinsømmen. Sett merke for plassering av 5–6 knapper. Den første knappen i halskanten, den siste over vrbord på bolen, de andre jevnt mellom disse to.

HØYRE STOLPE

Fra retten, sett 4 m fra maskeholder på p nr. 3½ og legg opp 3 m (til beleggskant). Strikk som venstre kant, men strikk knapphull på motsatt side av merkene fra retten.

Knapphull: Strikk 2 m i perlestrikk, lag kast på p, strikk 2 m sammen, strikk som tidligere til slutten av omg. Neste omg: rett eller vrang i kastet. Sy fast stolpen på samme måte som venstre.

HALSKANT

Fra retten, strikk frem og tilbake med rundp nr. 3½. Strikk 4 m perlestrikk fra høyre stolpe, strikk 1 omg og ta inn jevnt fordelt på omg 8 (8) 10 (12) m, strikk 4 m perlestrikk fra venstre stolpe = 59 (61) 63 (63) m. Strikk 1 omg perlestrikk. Neste omg: Strikk knapphull som på stolpen. Strikk totalt 4 omg perlestrikk. Fell av i perlestrikk og fest løse tråder.

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

Diagram 3 - Bærestykke

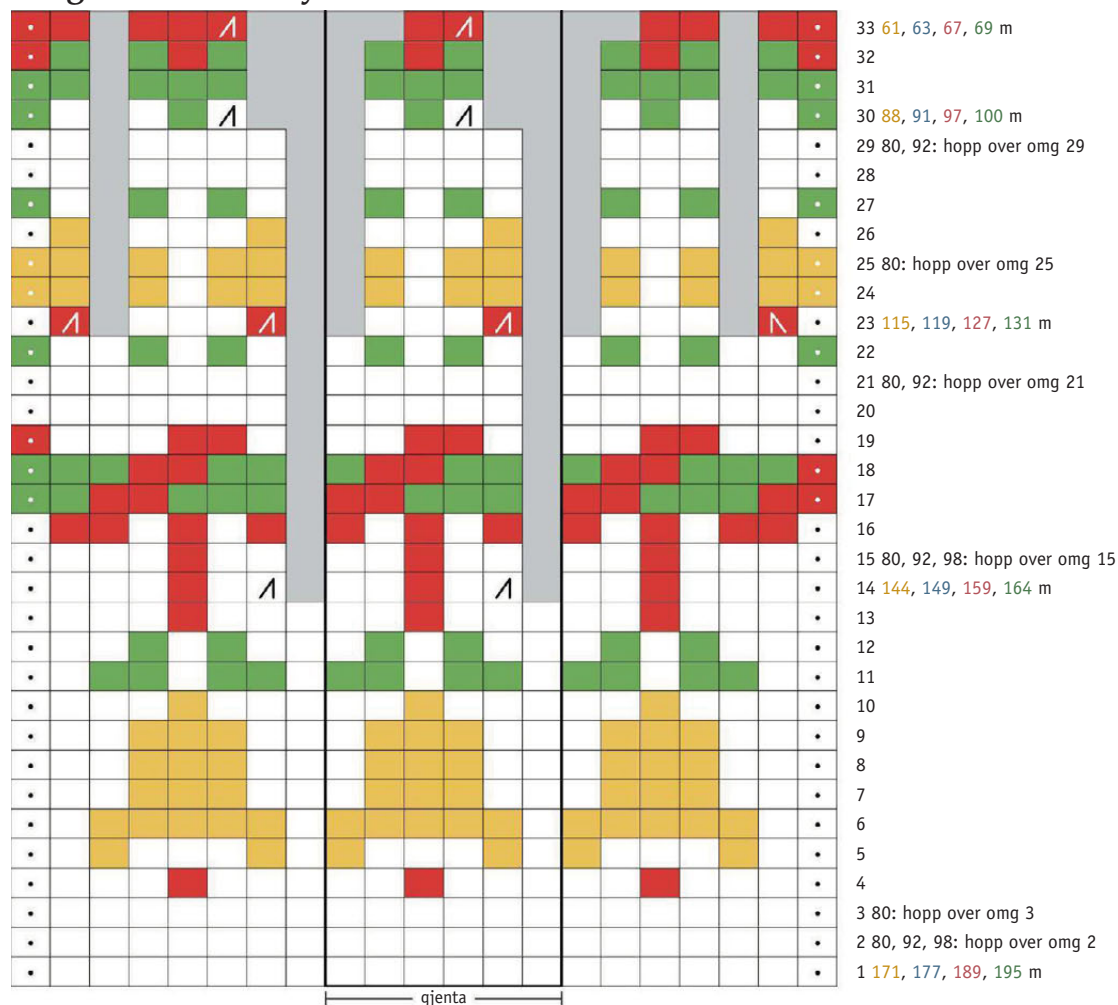
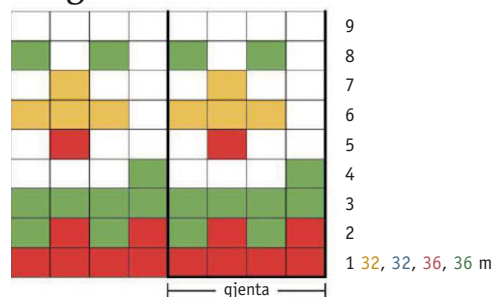


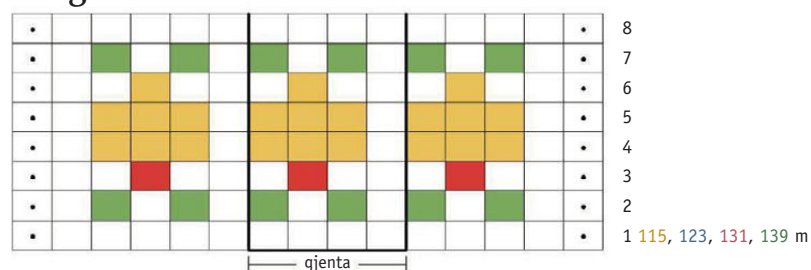
Diagram 2 - ermer



Forklaring

- = A 0051
- = B 9434
- = C 1703
- = D 1406
- = vr m
- / = str 2 m sammen
- N = løft av 2 masker fra venstre p over til høyre p, en om gangen, str dem rett sammen.
- = ingen maske

Diagram - bol



Stjerneskudd

Strikk en lun og vinterklar garderobe med denne deilige trioen i myk alpakka- og ullblanding! Perfekte plagg for kalde dager – enten til deg selv eller som varme gaver.

DESIGN: MONICA NORSETH STYLING: TONE SKIPA FOTO: ESTEN A. BORGOS

STJERNESKUDD GENSER

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

Plaggets mål:

Overvidde: Ca. 94 (98) 104 (110) 116 (123) 129 cm

Hel lengde: Ca. 63 (64) 65 (67) 68 (70) 72 cm

Ermelengde: Ca. 48 (49) 51 (51) 53 (53) 53 cm

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

Garnmengde/farger:

Frg 1: Rød (nr. 360) 5 (6) 6 (6) 7 (7) 8 nøster

Frg 2: Hvit (nr. 300) 1 (1) 1 (1) 1 (2) 2 nøster

Garnalternativ: Kos fra Sandnes Garn og Drops Air fra Garnstudio

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 4½ og 5

Strikkefasthet: 16 m glattstrikk i bredden på p nr. 5 = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Send mail til post@tusenogenmaske.no

Garninfo: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

STRIKKEINFO

Genseren strikkes rundt ovenfra og ned med rundt bærestykke i mønster. Arb deles og det settes av m til ermer. For- og bakstykket og ermene strikkes ferdig for seg. Les først gjennom hele oppskriften. Merket midt foran, midt bak og ermet settes om m.

TEKNIKKER

Øk 1 v: Plukk opp tråden mellom 2 m ved å føre p inn bakfra og vri den til venstre = 1 løkke. Sett løkken på venstre p og strikk 1 vridd r.

Fell før merke-m: Strikk 2 vridd r sm.

Fell etter merke-m: Strikk 2 r sm.

HALSKANT

Legg løst opp 72 (74) 76 (78) 80 (82) 84 m med frg 1 på p nr. 4½. Strikk ca. 3 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr.

BÆRESTYKKET

Bytt til p nr. 5 og forts med frg 1 slik: Strikk 1 (1) 1 (1) 2 (2) 2 omg. på neste omg økes det jevnt fordelt 34 (36) 40 (42) 46 (50) 54 m = 106 (110) 116 (120) 126 (132) 138 m. Strikk 3 (3) 4 (4) 4 (4) 4 omg. På neste omg økes det jevnt fordelt 38 (40) 44 (50) 54 (58) 62 m = 144 (150) 160 (170) 180 (190) 200 m. Strikk 2 (3) 3 (3) 3 (4) 5 omg. På neste omg økes det jevnt fordelt 6 (10) 10 (10) 10 (10) 10 m = 150 (160) 170 (180) 190 (200) 210 m. Strikk 1 omg. Sett et merke der omg beg (= midt bak) og i 76. (81.) 86. (91.) 96. (101.) 106.

m (= midt foran). Tell deg ut fra midt foran på diagr A hvor du skal starte i mønsteret. Strikk og øk videre etter diagr A. Når hele diagr A er ferdig strikket har du 208 (220) 234 (244) 260 (270) 282 m. Resten av bolen strikkes ferdig med frg 1 slik: Strikk 6 (6) 7 (7) 8 (8) 9 omg. På neste omg økes det jevnt fordelt 20 (24) 22 (20) 24 (26) 26 m = 228 (244) 256 (264) 284 (296) 308 m. Strikk 7 (8) 9 (11) 12 (12) omg.

Deling: Strikk 31 (34) 36 (38) 41 (44) 46 m (= 1. del av bakstykket). Sett de neste 52 (54) 56 (56) 60 (60) 62 m på en maskeholder (= venstre erme). Legg opp 12 nye m under ermet. Strikk de neste 62 (68) 72 (76) 82 (88) 92 m (= forstykket). Sett de neste 52 (54) 56 (56) 60 (60) 60 m på en maskeholder (= høyre erme). Legg opp 12 nye m under ermet. Strikk de resterende 31 (34) 36 (38) 41 (44) 46 m (= 2. del av bakstykket). Du har nå 148 (160) 168 (176) 188 (200) 208 m igjen til for- og bakstykket.

BOLEN

Du har nå 148 (160) 168 (176) 188 (200) 208 m på p. Strikk til arb måler ca. 36 (37) 38 (39) 39 (40) 41 cm målt fra ermehullet, eller ønsket lengde. Skift til p nr. 4½ og strikk ca. 5 (5) 5 (6) 6 (6) 7 cm vrbord med 1 r, 1 vr. Fell løst av.

ERMER

NB! Mønsteret vil ikke stemme midt under ermet når du strikker diagr B.



Bytt til strømpep etter ønske etter hvert som det felles m.

Sett m fra maskeholderen inn på p nr. 5. Start midt under ermet og strikk opp 6 m, strikk over de neste 52 (54) 56 (56) 60 (60) 60 m, strikk opp de 6 siste m under ermet = 64 (66) 68 (68) 72 (72) 74 m. Sett et merke om 1. m (= merke-m) og 33. (34.) 35. (35) 37. (37.) 38. m (= midt oppå ermet). Strikk 4 (2) 1 (3) 2 (2) 3 cm. På neste omg felles det 2 vridd r sm etter og 2 r sm før merke-m. Fellingen gjentas hver 7. omg i alt 14 (15) 16 (15) 16 (16) 15 ggr = 36 (36) 36 (36) 40 (40) 42 m. Samtidig, når arb måler ca. 33 (34) 36 (36) 37 (37) 36 cm fra midt under ermet, strikk diagr B. Tell deg ut fra midt oppå ermet hvor du skal starte i mønsteret. Når hele diagr B er strikket, strikk 5 omg med frg 2. Skift til p nr. 4½ og strikk 5 (5) 5 (5) 6 (6) 7 cm vrbord 1 r, 1 vr. Fell løst av.

Strikk det andre ermet på samme måte



TEGNFORKLARING

- = frg 1
- = frg 2
- = øk 1 m

DIAGRAM B

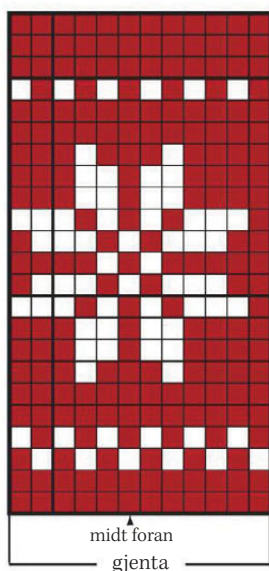
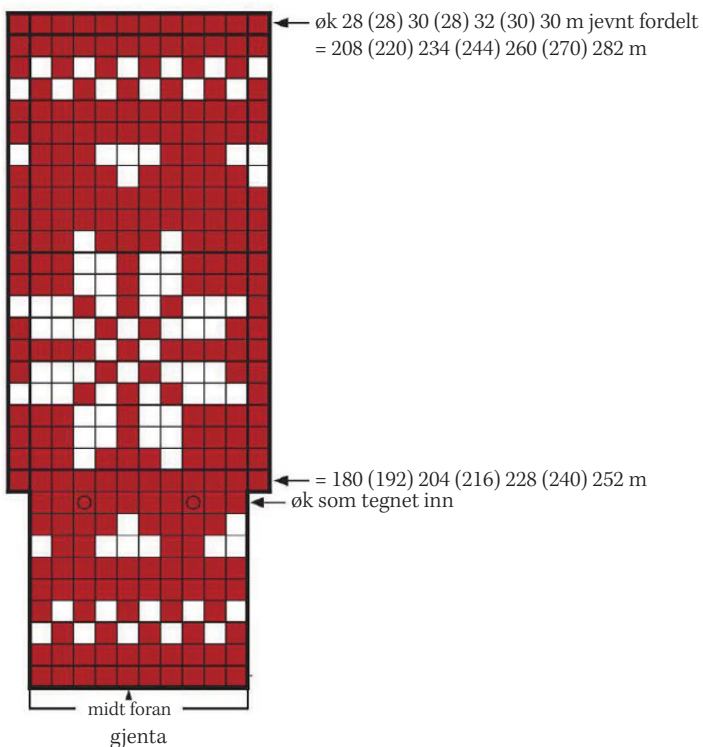


DIAGRAM A



STJERNESKUDD-VOTTER

Størrelser: S/M (L/XL)

Plaggets mål:

Omkrets: Ca. 20 (21) cm

Håndens lengde: Ca. 20 (21) cm

Lengde tommelkile: Ca. 8 (8) cm

Lengde fra tommelkile til fingertupp: Ca. 12 (13) cm

Garn: Eco Highland Wool fra Viking Garn (100 % highland wool, 50 g = 110 m)

Garnmengde/farger:

Frg 1: Rød (nr. 250) 1 (1) nøste

Frg 2: Hvit (nr. 200) 1 (1) nøste

Veil. pinner: Strømpep nr. 3½ og 4

Strikkefasthet: 20 m glattstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Send mail til post@tusenogenmaske.no

Garninfo: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

STRIKKEINFO

Vottene er elastiske og sitter godt på hånden. Arb strikkes rundt fra håndleddet og opp etter diagr mens det økes til tommelkile. Når økingen er ferdig, settes disse m på en tråd før hånden strikkes ferdig. Til sist strikkes tommelen rundt. Damp vottene lett på svak varme med et fuktig håndkle over.

HØYRE VOTT

Legg opp 40 (44) m med strømpep nr. 3½ og frg 1. Strikk ca. 9 (9) cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Bytt til strømpep nr. 4 og strikk ifølge diagr A1 og A2 etter størrelsen du strikker. De 3 grå rutene i diagr A1 markerer tommelkilen, og det er her du strikker og øker etter diagr A2. Forts å strikke etter diagr A1 og A2. Etter siste p i A2 er det 11 m i A2, sett disse m på en tråd og legg opp 3 nye m bak disse m slik diagr viser = 40 (44) m. Strikk videre etter diagr A1 over alle m. Når diagr er ferdig strikket, er det 8 m igjen på omg. Klipp tråden, trekk den gjennom de resterende m og fest godt.

TOMMEL

Sett de 11 (11) m fra tråden over på strømpep nr. 4. Start med å strikke diagr A3 over de 11 (11) første m. Deretter strikker du opp 9 (9) m bak arb (2 m i hver side og 5 m i de 3 m som ble lagt opp) = 20 (20) m. NB! Strikk opp de 9 (9) m slik diagr viser. Strikk og fell videre



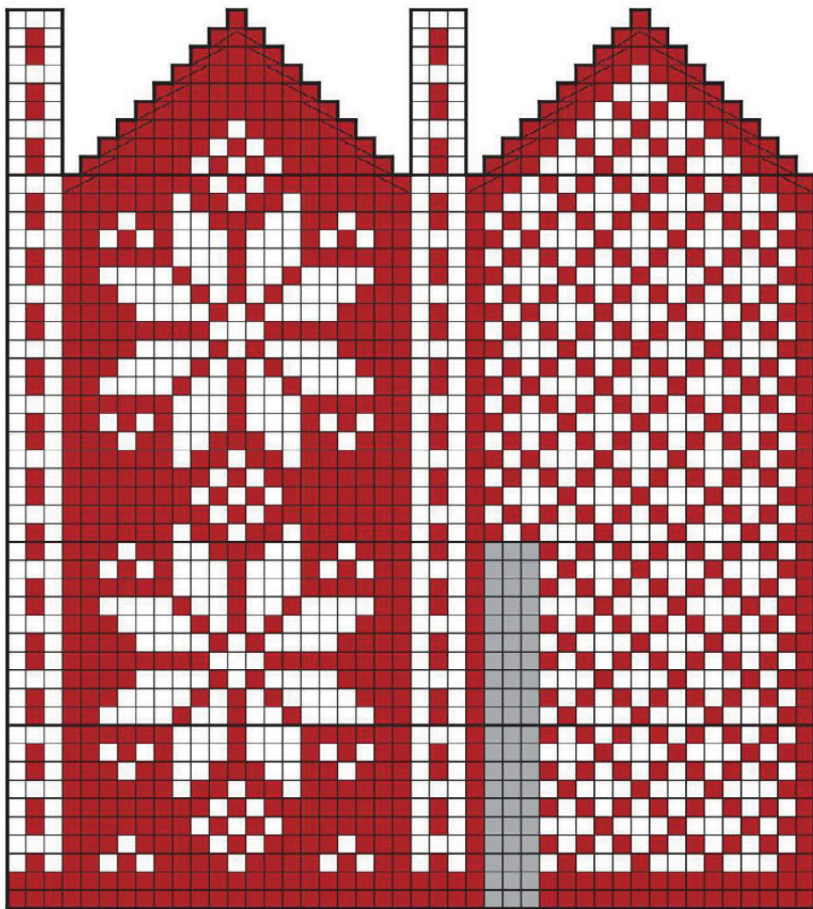
slik diagr A3 viser. Når diagr er ferdig, er det 4 (4) m igjen på omg. Klipp av trådene, trekk dem gjennom de resterende m og fest godt.

VENSTRE VOTT

Strikkes som høyre vott, men med tommelkilen i motsatt side.



VENSTRE VOTT FOR L-XL
DIAGRAM A1



TEGNFORKLARING

- = frg 1
- = frg 2
- = ingen m, viser tommelkilen
- ▲

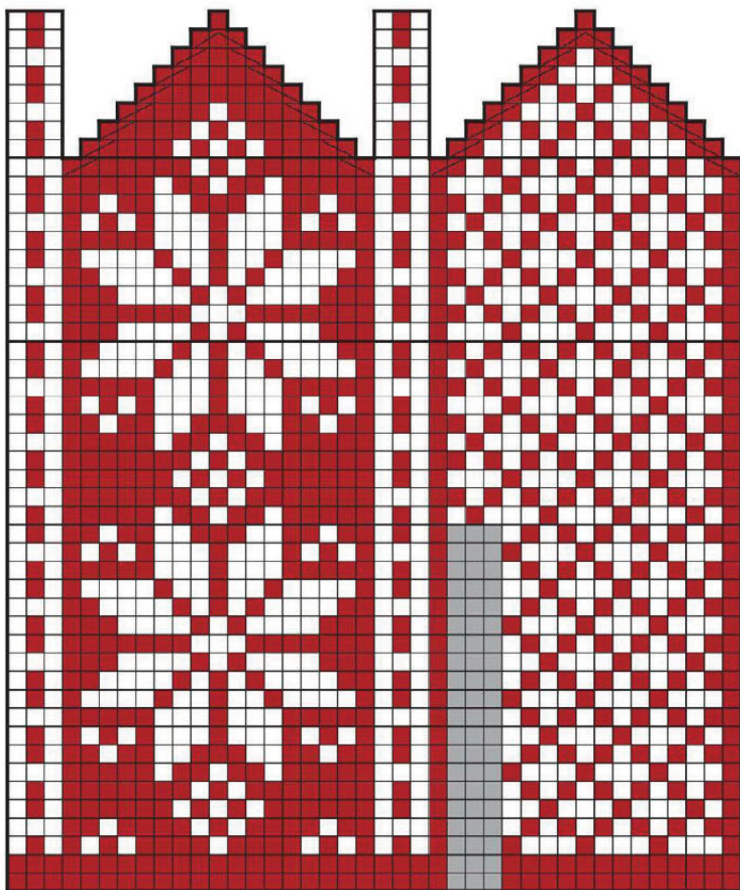
 = øk 1 h
- ▲

 = øk 1 v
- = ta 1 m r løs av, sett den vridd tilbake på p, strikk 2 vridd r sm
- = ta 2 m r løs av, 1 r, løft de løse m over den strikkede

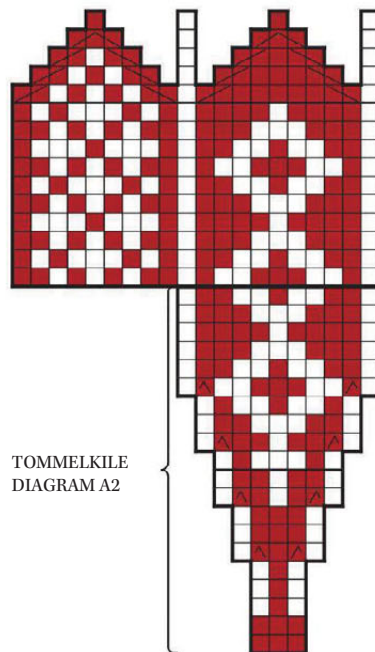
Tips

Vottene kan være like fine med hvit bunn og rødt mønster, om du har restegarn du vil få brukt opp.

VENSTRE VOTT FOR S-M
DIAGRAM A1



TOMMEL
DIAGRAM A3



TOMMELKILE
DIAGRAM A2

Skogens dyr

Koselig gardinkappe og løper med skikkelig julestemning.

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

GARDINKAPPE

Størrelse: ca. 36 x 82 cm

Garn: Solberg Spindleri Nelly 12/4
(100 % bomull)

Fargeforslag: Rød (nr. 4068) 2
nøster

Heklenål: 1,25

Legg opp 135 lm.

1. rad: Stikk nålen ned i 4. lm fra nålen og hekle 1 st, videre 1 st i hver av de neste lm, (i alt 133 st).

2. rad: 3 lm, 1 st i hver av de neste 3 st, 14 lm, hopp over 14 st, 1 st i hver av de neste 4 st, * 2 lm, hopp over 2 st, 1 st i st*, gjenta fra * til * 34 ganger til, 1 st i hver av de neste 6 st, 1 dst i samme m som siste st, 1 dst i nederste ledd av den siste m du heklet, 1 dst i nederste ledd av den siste m du heklet (= økt 1 rute).

3. rad: 5 lm, 1 st i 4. lm fra nålen, 1 st i 5 lm fra nålen, 1 st i hver av de neste 7 m, * 2 lm, hopp over 2 st, 1 st i st* gjenta fra * til * 2 ganger til, 1 st i hver av de neste 24 st, * 2 lm, hopp over 2 lm, 1 st i st*, gjenta 24 gang til, 1 st i hver av de neste 3 st, 14 st om lmbuen av 14 lm, 1 st i hver av de neste 4 st.

Hekle videre etter diagr fra 4. rad. I den rette kanten snur du hver rad med 3 lm (= 1 st).

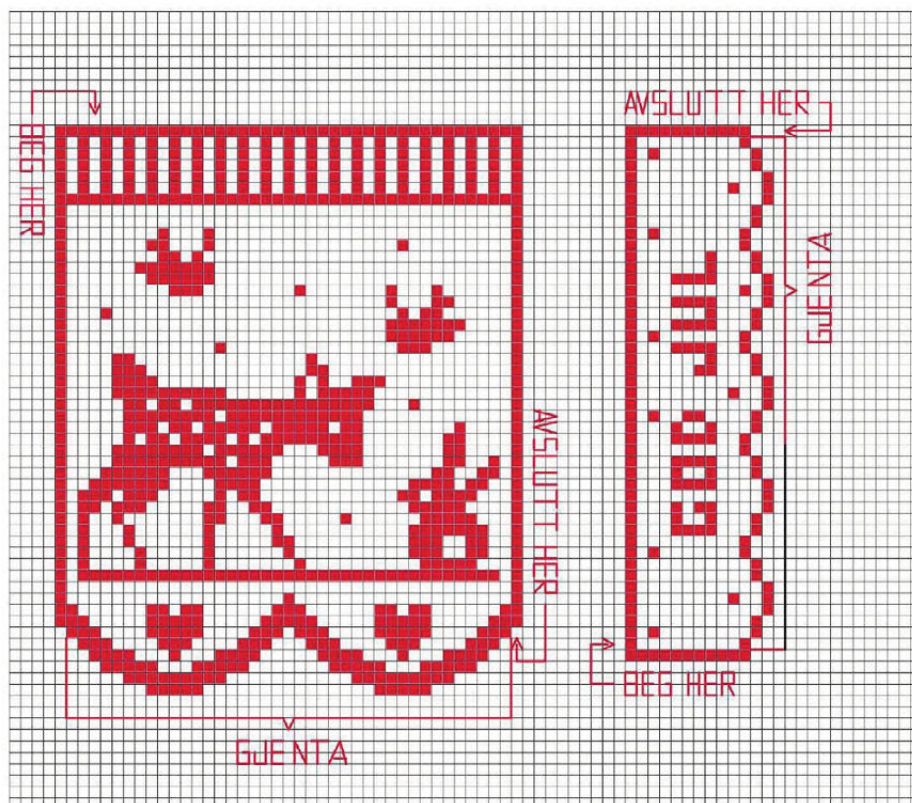
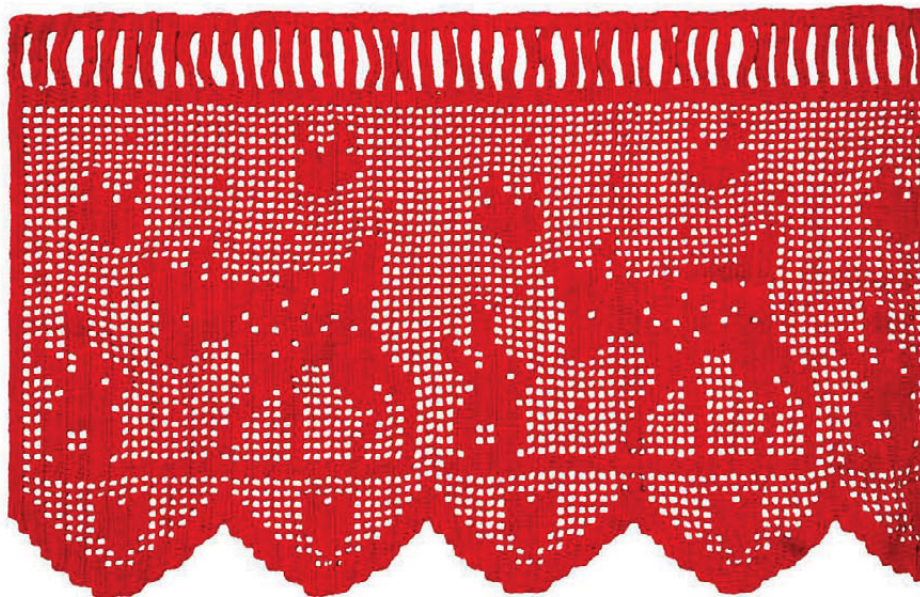
Avslutt som vist i diagr.

GARDIN SIDEOPPHENG

Legg opp 36 lm.

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

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





Gardinen og løperen er
heklet i mercerisert
bomullsgarn for skarpe
masker og tydelig mønster.
Ønsker du et mykere, mer
rustikt preg, kan du velge
ubehandlet lin- eller
bomullsgarn.



LØPER

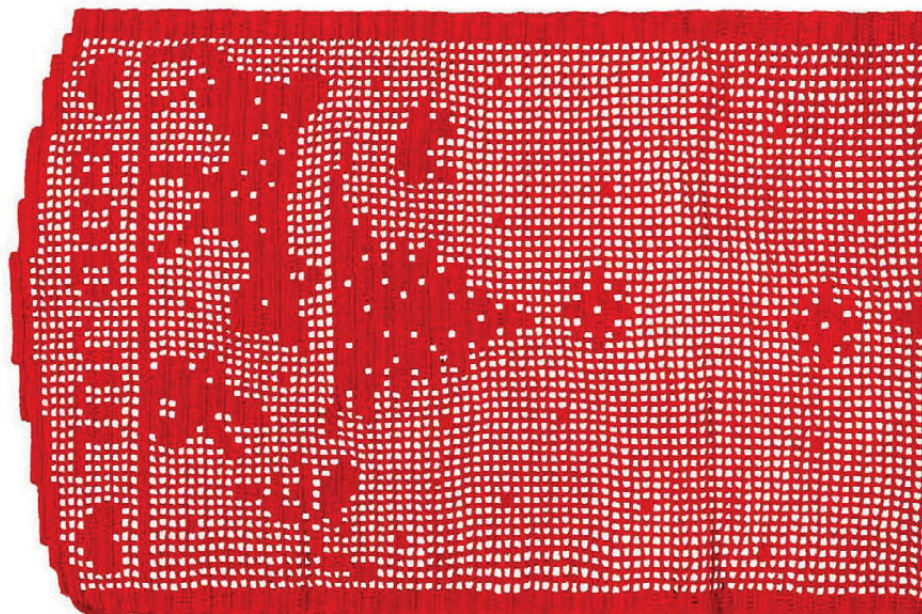
Størrelse: ca. 39 x 95 cm

Materialer: Solberg Spinderi Nelly
12/4 (100 % bomull)

Fargeforslag: Rød (nr. 4068) 3 nøster

Heklenål: 1,25

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



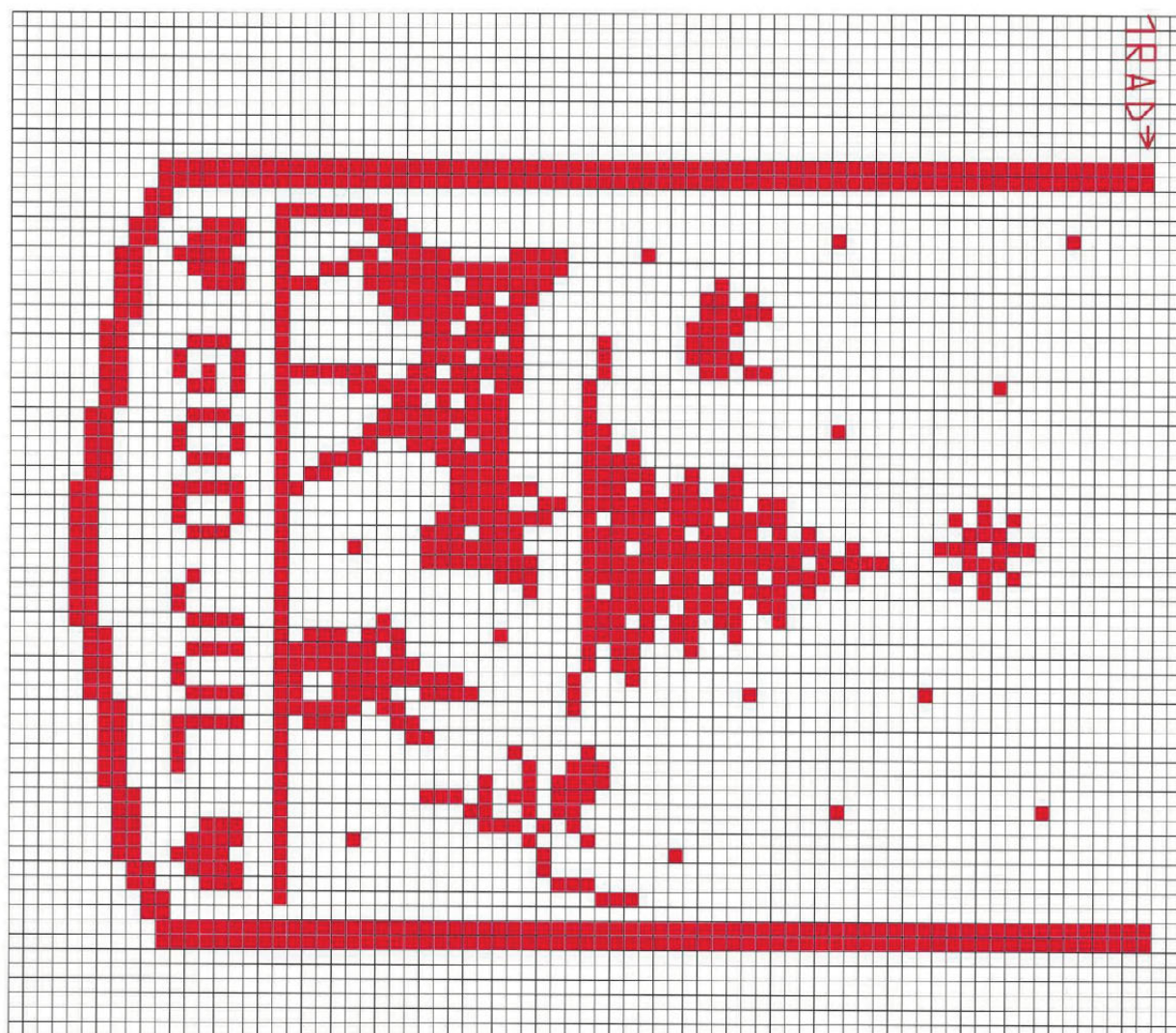
Legg opp 165 lm.

1. rad: Stikk nålen ned i 4. lm fra nålen og videre 1 st i hver av de neste 5 lm, * 2 lm, hopp over 2 lm, 1 st i neste lm*, gjenta fra * til * 49 ggr til, 1 st i hver av de neste 6 lm.

Dette er 1. rad på diagr.

Hekle videre etter diagr fra 2. rad.

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





Gode grytekluter

Disse søte, men praktiske gryteklutene er enkle å hekle og flott som julegave.

DESIGN: MONICA NORSETH STYLING: JAN GUNNAR SVENSON FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

GRYTEKLUT I LERKE

Mål:

Bredde: ca. 16 cm

Lengde: ca. 19 cm

Garn: Lerke fra Dale Garn (53 % merinoull og 47 % egyptisk bomull, 50 g = ca. 115 m)

Garnalternativ: Merino 22 fra Dale Garn

Fargeforslag og garnmengde:

Farge 1: Jadegrønn (nr. 8101) 1 nøste

Farge 2: Halvbleket hvit (nr. 0017)

1 nøste

Veil. heklekroker: Nr. 4 og 4½

Heklefasthet: Ca. 21 fm = 10 cm med heklekrok nr. 3½

Heklehjelp: tusenogenmaske.no

Hekleinfo: Grytekluten består av 2 deler. Bakdelen hekles ensfarget mens forsiden hekles i 2 farger med mønster. Mønsteret hekles både fra retten og vrangen av arb i følge diagr.

BAKSIDEN

Baksiden hekles som forsiden, bare ensfarget i farge 2. Press lett på delene før de hekles sm.

SAMHEKLING FOR- OG BAKSIDE

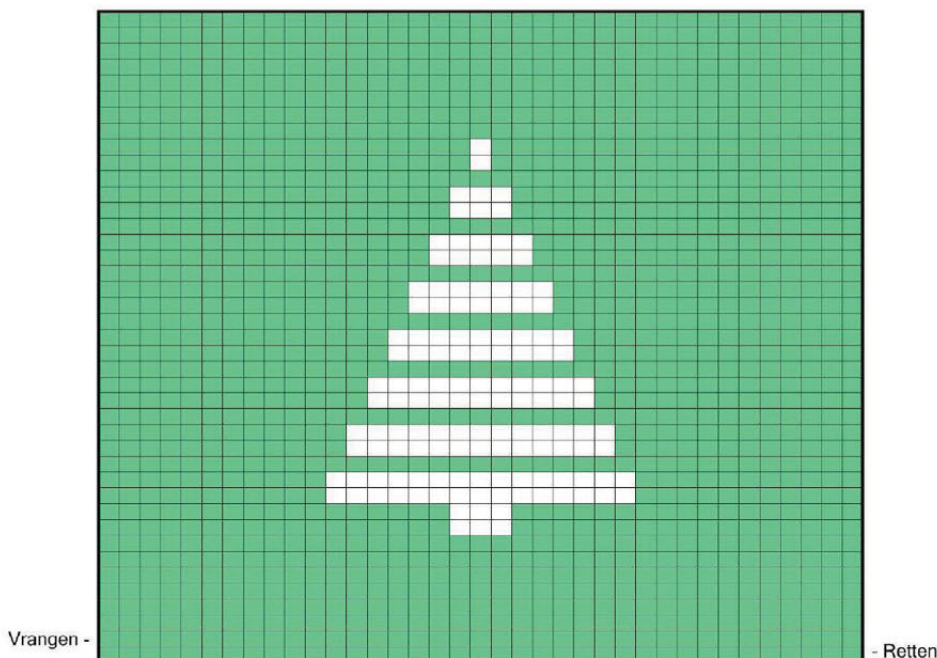
Legg delene kant i kant med vrangen mot hverandre. Bruk krok nr. 4 og farge 1. Fest tråden med 1 kjm igjennom begge lag ytterst på arb venstre side (= hjørne). Hekle videre 1 fm igjennom hver m rundt hele arb og 4 fm i hvert av de neste 3 hjørnene. Avslutt med 2 fm i hjørnet du startet.

Hekle hempe slik: Dra ut ca. 40 cm ekstra garn som legges dobbelt (= 2 tråder det hekles med). Hekle 16 lm, avslutt med 1 kjm i 1. lm (kjm hekles med enkelt garn), klipp og fest alle tråder. Press lett over arb til slutt.



FORSIDEN

Legg løst opp 38 lm med heklekrok nr. 4½. Bytt til heklekrok nr. 4, hopp over den første m, hekle deretter 1 fm i hver m (= 37 fm). NB! Dette er den første raden i diagrammet merket med «retten». Hekle deretter etter diagr frem og tilbake. Når du kommer til mønsteret, husk å legge trådene på baksiden av arb når du veksler mellom fargene fra vrangen. Du kan med fordel «tvinne» mønstertråden noen fm før og etter mønsteret, slik at du ikke får løse m eller små hull der mønsteret starter eller slutter.





Myk mønster- strikk

Denne flotte genseren kan
strikkes til både dame og herre,
og selvfølgelig i akkurat de
fargene du vill!

DESIGN: VIKING GARN

V/TURID STAPNES

STYLING: TONE SKIPA

FOTO: ESTEN A. BORGOS

Tips!

Når det strikkes mønster med flere farger, er det veldig viktig at du alltid holder trådene likt på fingeren. Dvs. at ligger den mørke tråden foran på fingeren, så må den ligge slik gjennom hele arb. Dersom du kaster tråden, må det alltid kastes med samme farge.

SEVERIN -GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

XXXL

Plaggets mål:**Overvidde:** 87 (95) 102 (109) 116 (124) 131 cm**Hel lengde, herre:** 65 (66) 67 (68) 69 (70) 71 cm**Hel lengde, dame:** 62 (63) 64 (65) 66 (67) 68 cm**Ermelengde, herre:** 50 (51) 52 (52) 53 (54) 55 cm**Ermelengde, dame:** 48 (49) 50 (50) 51 (52) 53 cm**Garnalternativ:** Alpaca Storm (40 % superfine alpakka, 40 % merinoull, 20 % nylon, 50 g = ca. 133 m), Merino (100 % supersoft merinoull, superwash, 50 g = ca. 105 m), Sportsragg (60 % ull, 20 % akryl, 20 % nylon, 50 g = ca. 100 m), Superwash (100 % superwash ull, 50 g = ca. 100 m), Bamboo (50 % bomull, 50 % ekte bambus, 50 g = ca. 150 m)**Garnmengde/farge:**

Hvit (nr. 500) 7 (7) 8 (8) 9 (9) 10 nøster

Høyrød (nr. 560) 3 (3) 4 (4) 4 (4) 5 nøster

Grønn (nr. 533) 1 (1) 1 (1) 1 (2) 2 nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2428-3 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no**Veil. pinner:** Rundp og strømpen nr. 3 og 4**Strikkefasthet:** 22 m glattstrikk i bredden på p nr. 4 = ca. 10 cm. Husk at strikkefastheten må holdes hvis resultatet skal bli vellykket.

BOLEN

Legg opp 192 (208) 224 (240) 256 (272) 288 m med hvitt på p nr. 3 og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 7 cm. Skift til p nr. 4. Strikk mønster A rundt etter diagr. Sett et merke i hver side med 97 (105) 113 (121) 129 (137) 145 m til forstykket og 95 (103) 111 (119) 127 (135) 143 m til bakstykket. Når arb måler ca. 43 (43) 43 (43) 44 (45) 46 cm (eller 3 cm kortere til dame), fell 3 m i hver side for ermeåpning (2 m på forstykket og 1 m på bakstykket). Forts rundt med mønster A som før og legg samtidig opp 4 nye m over hver felling (= klippe-m som hele tiden strikkes vr i bunnfargen og uten mønster). Forts rundt med mønster A til arb måler ca. 65 (66) 67 (68) 69 (70) 71 cm (eller 3 cm kortere til dame). Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMENE

Legg opp 46 (48) 48 (50) 52 (54) 56 m med hvitt på p nr. 3 og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 7 cm. Skift til p nr. 4. Strikk 1 omg glattstrikk og øk på denne omg jevnt fordelt til 49 (51) 51 (53) 55 (57) 59 m. Strikk mønster A rundt etter diagr. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet) og øk 1 m på hver side av merket ca. hver 1½ cm (likt for alle størrelser) til det er 97 (101) 105 (109) 111 (113) 115 m i omg og ermet måler 50 (51) 52 (52) 53 (54) 55 cm (eller 2 cm kortere til dame). Vend vrangen ut og strikk med hvitt 5 omg glstrikk til belegget. Strikk et tilsvarende erme.

MONTERING

Damp arb forsiktig på vrangen. Sy med den minste sikk-sakken 2 maskinsømmer i ermets bredde for ermeåpning og klipp opp. Sy med en vanlig sikk-sakk en søm over sårkanten etter oppklipp. Strikk eller mask sm 23 (26) 29 (32) 35 (39) 42 m på hver skulder. Det er nå 47 (49) 51 (53) 55 (55) 57 m igjen til hals, både foran og bak.

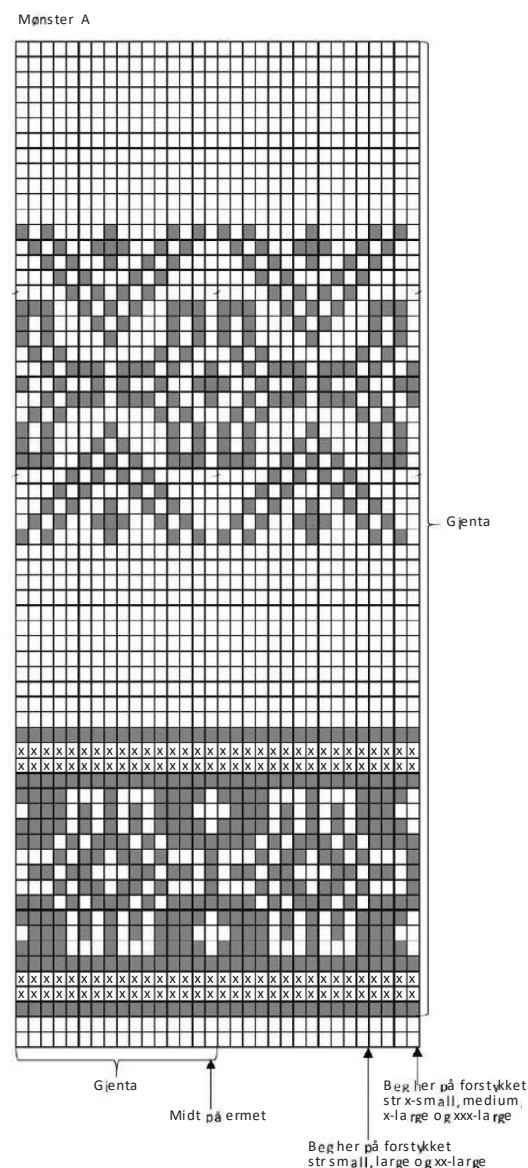
BELEGG TIL BÅTHALS

Strikk med hvitt, de 47 (49) 51 (53) 55 (55) 57 m som er igjen på forstykket og de 47 (49) 51 (53) 55 (55) 57 m som er igjen på bakstykket + 1 m i hver side, over på p nr. 3. Strikk deretter 1 omg r, 1 omg vr (= 1 rille). Skift til p nr. 4. Strikk glstrikk, samtidig som det økes 1 m på hver side av midtm på hver skulder på

hver omg. Strikk til belegget måler (målt fra den vr omg) ca. 3 cm. Fell løst av. Brett belegget mot vrangen og sy det til.

VIDERE MONTERING

Sy i ermene og fest belegget. Fest alle løse tråder pent på vrangen.



- = Hvit
- = Høyrød
- ⊠ = Grønn
- ◻ = Tvinns her



Raskt og enkelt

Med melert merinogarn og rillestrikk får du raskt både skjerf og lue. Kanskje en fin gave i siste liten?

DESIGN OG FOTO: LANGYARNS

WEIGHTLESS LUE

Størrelse: Voksen

Garn: Wooladdicts Mystery fra Langyarns (merino extrafine superwash, polyamid, 100 g = ca. 100 m)

Garnmengde/farge: Violet-lilla-tegl (nr. 1125.0017) 2 ngl

Veil. pinner: P nr. 9

Strikkefasthet: 14 m og 22 p i riller på p nr. 9 = 10 x 10 cm

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

Strikkeinfo: Lua strikkes på tvers og snurpes sammen i toppen.

SURGING SKJERF

Størrelse: ca. 10 x 100 cm

Garn: Wooladdicts Mystery fra Langyarns (merino extrafine superwash, polyamid, 50 g = ca. 50 m)

Garnmengde: Violet-lilla-tegl (nr. 1125.0017) 1 ngl

Veil. pinner: P nr. 9

Strikkefasthet: 13 m og 25 p i riller på p nr. 9 = 10 x 10 cm

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

TEKNIKKER

Riller: Strikk alle p r. 2 p r = 1 rille

Tips: Den første kantm på hver p tas løs av, mens den siste strikkes.

LUE

Legg opp 52 m på p nr. 9 og strikk riller fram og tilbake. Strikk rett opp til arb måler 50 cm (målt loddrett/hengende). La m hvile. Sy de hvilende m sammen med m i oppleggskanten med maskesting. Trekk en tråd gjennom kantm i høyre kant og stram til. Brett venstre kant opp med oppbrett på 8 cm. Sy den fast hvis det er nødvendig.

TEKNIKKER

Riller: Strikk alle p r. 2 p r = 1 rille

SKJERF

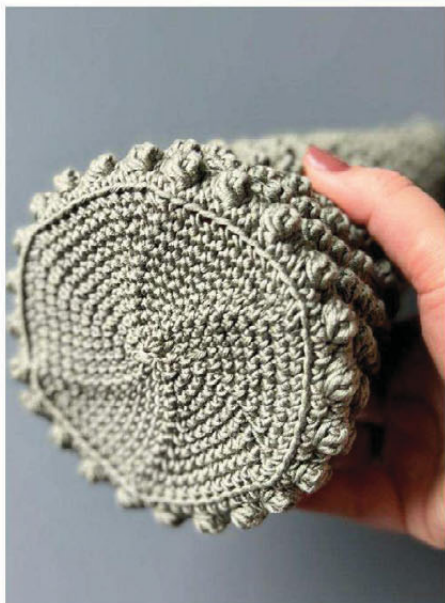
Legg opp 3 m på p nr. 9 og strikk riller fram og tilbake. Øk 1 m i høyre side på hver 2. p 10 ggr slik: Strikk 1 kantm, øk 1 m ved å strikke i både fremre og bakre m-ledd på neste m = 13 m. Forts videre rett opp til arb måler ca. 90 cm. Fell så 1 m i høyre side på hver 2. p 10 ggr slik: 1 kantm, 2 r sm = 3 m. Fell av de siste 3 m. Fest trådene.

Juletrær med bobleringer

Hekle små og store juletrær med dekorative bobleringer. Oppskriften inneholder fem størrelser og passer perfekt som julepynt på bord, i vindu eller på peishylla.

DESIGN OG FOTO: VIBEKE MAGNESEN





JULETRÆR

Størrelser: S (M) L (XL) XXL

Høyde: 16 (22) 28 (34) 40 cm

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

Fargeforslag: Mosegrønn nr. 90 og lys mint nr. 20

Garnforbruk: 50 (100) 150 (200) 200 g

Heklenål: 3,5 mm

Tilbehør: Papp til bunn, ev. papir/tynn kartong og teip til papirkjedge, fyllvatt

Garninfo: Se garnstudio.no

HEKLEINFO

Omg hekles i spiral. Bruk en maskemarker for å holde styr på m og omg.

TEKNIKKER OG FORKLARINGER

Bobler: Hekle 4 st i samme m, men vent med siste gjennomtrekk til du har 5 løkker på heklenålen. Dra så garnet gjennom alle 5 løkkene og stram godt. Boblene hekles fra rettsiden av arb. Dersom boblen bøyer seg naturlig mot vrangsidan dytter du den med fingeren mot deg før du drar siste gjennomtrekk gjennom alle løkkene. Stram tråden godt. Deretter hekler du neste fm og strammer godt. Boblene skal da bli værende på rettsiden av arb.

Fine overganger mellom bobler og neste omg: Når vi hekler i spiral vil det bli en høydeforskjell der en omgang starter og slutter. For å oppnå et mer sømløst resultat der boble-omg starter bør ved siste boble på omg stikke heklenålen inn i m under, altså der du heklet 2 fm på omg før. Hekle hele boblen litt strammere her istedenfor i selve m.

Papirkjedge og pappsirkel: Jeg har valgt å sette inn papirkjedge i de tre største trærne. Rull papiret til en kjedgeform. Sett kjeglen inn i treet. Marker hvor du vil klippe. Ta papirkjedge ut, teip skjøtene og klipp ved markeringen. Sett kjeglen inn igjen i treet og fyll kjeglen med vatt. En pappsirkel i bunnen vil gjøre treet mer stabilt, samt forbedre formen. Klipp ut en sirkel med samme diameter som bunnen. Tegn gjerne rundt en kopp eller en liten skål for å få en fin, rund form. Sett sirkelen inn i bunnen.

Alle str. før du hekler bunnen: Vurder om du vil sette inn papirkjedge før du fyller treet med vatt. Fyll juletreet med vatt og sett inn en pappsirkel.

STØRRELSE XXL

Omg 1: Hekle 6 fm om en magisk ring.

Omg 2: 1 fm i alle m ut omg = 6 m.

Omg 3: *1 fm i første m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 9 m.

Omg 4-5: 1 fm i alle m = 9 m.

Omg 6: *1 fm i de første 2 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 12 m.

Omg 7: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 6 ggr = 12 m.

Omg 8: 1 fm i alle m ut omg = 12 m.

Omg 9: *1 fm i de første 3 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 15 m.

Omg 10-11: 1 fm i alle m = 15 m.

Omg 12: *1 fm i de første 4 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 18 m.

Omg 13: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 9 ggr = 18 m.

Omg 14: 1 fm i alle m ut omg = 18 m.

Omg 15: *1 fm i de første 5 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 21 m.

Omg 16-17: 1 fm i alle m = 21 m.

Omg 18: *1 fm i de første 6 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 24 m.

Omg 19: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 12 ggr = 24 m.

Omg 20: 1 fm i alle m ut omg = 24 m.

Omg 21: *1 fm i de første 7 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 27 m.

Omg 22-23: 1 fm i alle m = 27 m.

Omg 24: *1 fm i de første 8 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 30 m.

Omg 25: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 15 ggr = 30 m.

Omg 26: 1 fm i alle m ut omg = 30 m.

Omg 27: *1 fm i de første 9 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 33 m.

Omg 28-29: 1 fm i alle m = 33 m.

Omg 30: *1 fm i de første 10 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 36 m.

Omg 31: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 18 ggr = 36 m.

Omg 32: 1 fm i alle m ut omg = 36 m.

Omg 33: *1 fm i de første 11 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 39 m.

Omg 34-35: 1 fm i alle m = 39 m.

Omg 36: *1 fm i de første 12 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 42 m.

Omg 37: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 21 ggr = 42 m.

Omg 38: 1 fm i alle m ut omg = 42 m.

Omg 39: *1 fm i de første 13 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 45 m.

Omg 40-41: 1 fm i alle m = 45 m.

Omg 42: *1 fm i de første 14 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 48 m.

Omg 43: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 24 ggr = 48 m.

Omg 44: 1 fm i alle m ut omg = 48 m.

Omg 45: *1 fm i de første 15 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 51 m.

Omg 46-47: 1 fm i alle m = 51 m.

Tips!

Hekle boblene med en kontrastfarge.

Omg 48: *1 fm i de første 16 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 54 m.
Omg 49: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 27 ggr = 54 m.
Omg 50: 1 fm i alle m ut omg = 54 m.
Omg 51: *1 fm i de første 17 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 57 m.
Omg 52-53: 1 fm i alle m = 57 m.
Omg 54: *1 fm i de første 18 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 60 m.
Omg 55: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 30 ggr = 60 m.
Omg 56: 1 fm i alle m ut omg = 60 m.
Omg 57: *1 fm i de første 19 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 63 m.
Omg 58-59: 1 fm i alle m = 63 m.
Omg 60: *1 fm i de første 20 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 66 m.
Omg 61: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 33 ggr = 66 m.
Omg 62: 1 fm i alle m ut omg = 66 m.
Omg 63: *1 fm i de første 21 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 69 m.
Omg 64-65: 1 fm i alle m = 69 m.
Omg 66: *1 fm i de første 22 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 72 m.
Omg 67: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 36 ggr = 72 m.
Omg 68: 1 fm i alle m ut omg = 72 m.
Omg 69: *1 fm i de første 23 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 75 m.
Omg 70-71: 1 fm i alle m = 75 m.
Omg 72: *1 fm i de første 24 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 78 m.
Omg 73: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 39 ggr = 78 m.
Omg 74: 1 fm i alle m ut omg = 78 m.
Omg 75: *1 fm i de første 25 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 81 m.
Omg 76-77: 1 fm i alle m = 81 m.
Omg 78: *1 fm i de første 26 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 84 m.
Omg 79: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 42 ggr = 84 m.
Omg 80: 1 fm i alle m ut omg = 84 m.
Omg 81: *1 fm i de første 27 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 87 m.
Omg 82-83: 1 fm i alle m = 87 m.
Omg 84: *1 fm i de første 28 m, 2 fm i neste m*, gjenta *-* 3 ggr = 90 m.
Omg 85: *1 fm i første m, 1 boble i neste m*, gjenta *-* 45 ggr = 90 m.
Omg 86: Hekle kun i bakre m-ledd ut omg, *1 fm i de første 13 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 84 m.

BUNN STR. XXL

Omg 87: *1 fm i de første 12 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 78 m.
Omg 88: *1 fm i de første 11 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 72 m.
Omg 89: *1 fm i de første 10 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 66 m.



Omg 90: *1 fm i de første 9 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 60 m.
Omg 91: *1 fm i de første 8 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 54 m.
Omg 92: *1 fm i de første 7 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 48 m.
Omg 93: *1 fm i de første 6 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 42 m.
Omg 94: *1 fm i de første 5 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 36 m.
Omg 95: *1 fm i de første 4 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 30 m.
Omg 96: *1 fm i de første 3 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 24 m.
Omg 97: *1 fm i de første 2 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 18 m.
Omg 98: *1 fm i første m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 12 m.
Omg 99: *2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 6 m. Sy sm de siste 6 m.

STØRRELSE XL

Omg 1-73: Hekle som for str. XXL.
Omg 74: Hekle kun i bakre m-ledd, *1 fm i de første 11 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 72 m.

Bunn: Hekle fra omg 89-99 som for str. XXL. Sy sm de siste 6 m.

STØRRELSE L

Omg 1-61: Hekle som for str. XXL.
Omg 62: Hekle kun i bakre m-ledd, *1 fm i de første 9 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 60 m.
Bunn: Hekle fra omg 91-99 som for str. XXL. Sy sm de siste 6 m.

STØRRELSE M

Omg 1-49: Hekle som for str. XXL.
Omg 50: Hekle kun i bakre m-ledd, *1 fm i de første 7 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 48 m.
Bunn: Hekle fra omg 93-99 som for str. XXL. Sy sm de siste 6 m.

STØRRELSE S

Omg 1-37: Hekle som for str. XXL.
Omg 38: Hekle kun i bakre m-ledd, *1 fm i de første 5 m, 2 fm sm*, gjenta *-* 6 ggr = 36 m.
Bunn: Hekle fra omg 95-99 som for str. XXL. Sy sm de siste 6 m.

FAMILIEN 25/2025	71
------------------	----

Vinkelkryss

AV SIGBJØRN STABURSVIK

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



eller velg
10
Flaxlodd

**VINN to
søte trær!**

18+ Vinningsjansetoppremie 1: 625 050

- Hjelpelinjen.no **SPILL MED MÅTE**

KURER	NOTA- BENE TONE	GRUS	UKJENT	KAM MYNT- ENHET	RØPET	AVL GLOSE	DYR DYR	SANG- STEMME	STJERNE- TEGN	GJENNOM LØVTRE	TIER SUGER
→									BAMSE		
ALLE HER HEST		KORT- SPILL I ORDEN		MÅL BÆRE- REDSKAP		LARVE TEGNER VIPA		IKKE PARTI		HÅLKE STOFF	
→	LØVTRE TRÅKLE		HVILTE NARRE- STREKER	DEN GANG ANLEGG		ÅSYNET AVLE					
LØVTRE		FUGL TYNN			SIVBÅT I TILLEGG		VARME- KILDE KNA			KJEMPE- FUGL DOKKER	
NAVN AVBE- TALING		VENDE JORDA IKKE GAMMEL		SJANG- LER FØRSTE- MANN				GRUNN- STOFF HESTE- KAR			SLUKTE
→	POLITI- AVDELING STREIFE		NY- VASKET SKIPPER			STRØM DRIKK		UNDER- TRYKKE FARER		365 DAGER BESTÅR	
KAMINEN			RUNDE ARBEI- DET			HALT TVILS- YTRING					LITEN LOFF
TIDSRUM		ALLE VI HA DET MORO		SKJØNN DENNE VEIEN		BOKSER TRÆR					SNØFTE
PÅ MOTEN TROLLE		LITEN PÅ ØYET		HAI DRIKKEN		SANG SNU				BESITTE HALTE	
→			SPISE GRADIG DRIKK		SANG- STEMME SPORT			HELT IKKE PUBLI- KUM			
SPISS ART.		REN FETT				ORK VEKST		ARBEID BISK			
→	FROSSET TIL- SKUERE				TID- FESTES LIK					I MUSE- FELLA GLATTET	
SKIVE		GRESS- MATTER AN- BRÅKTE				BIL ILDSTED		FORRIGE ANSIK- TENE		TO LIKE BILKON- KURRANSE	
PENGE- SPILL				GRØNN- SAK FØRSTE- MANN			ABDI- SERE YRER				AVHENG- IGHET
NISSE- SESONG	LAGE MAT LARM		ØKTE PRIMA- TENE			VOGNA GJENLYD					FOTTØY
→		PÅ BADET KØRN			MYNTER IKKE MIN			PÅ- LEGGET VÆRE FULL AV			
GALOP- PERER		LITEN DRIKKEN				HAIK ESKE			PARAT KJØR		
→			GUTTE- NAV APE			ØYI HELLAS FOR- TELLE			JAMMER BLAD		
BRENN- PUNKT	SKADE SIE HUNDEN			GRANNE PARTI			BUKK FAKKET			AVTREDE FOR- SIKRE	
ARRAN- GEMENT SLITEN		FLEIS SINT			MYSE BØNN		ARVE- ANLEGG LØVTRE		VÅT DRØY- TYGGER		
→		SOLID IKKE KAOS		PREST MESTER- SKAP				FASE FJERN- SYN		GUTTE- NAV LANG FISK	
DAMENE				DIKTET					BYGGET		
EDLE						PROPA- GANDA					

AV MERETE MARKENG



A collection of wooden Christmas trees of various sizes and styles. There are several white-painted wooden trees of different heights and widths, some with a tiered or stepped design. There are also dark-stained wooden trees, including a small one on the left and a larger one on the right. A central tree is shaped like a five-pointed star. The trees are arranged on a dark wooden surface against a plain white background.

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

[illegible]

10 kampen

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.



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.

ELEV
FIRE
KINA
TORE
ØKER

2

AM. STAT	↙	ÅTE	↘	HAGE- SENG	↗	KJEFT
KUNST- NER				STAT		
UGLE- TUTING		I KJELLEREN				
↳			KONE		PAR- TERER	
KOM- MAN- DERE	BAK	M.NAVN				
		REISE				
↳						KLAGE
TIL KJERNEN				LE		
FABEL- DYRET				LOT FÅ		
TIDL. FYLKE						
↳						

LETEKRYSS

Ett av ordene nedenfor finnes IKKE i diagrammet. Hvilket?

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

3



TALL	↙	SVENSK BIL	LØSHÅR	STABUKK
LAGE ØST				
STUM				
LIDE NEDERLAG				
GAMMEL BOK				
↳				

4

5

PUSLEKRYSS

Plasser de oppgitte ordene inn på riktig plass i rutenettet.

3 bokst.	4 bokst.	6. bokst.
BER	BRØD	NOMADE
MMS	NEGL	ØGLENE
PÅL	ÅKER	
YEN	ÅNDE	

Red	Red	Red	White	White	White	White
White	Yellow	White	White	Red	White	Red
Red	Yellow	Red	White	Red	White	Red
White	Yellow	White	Red	White	White	White
Red	Yellow	Red	White	Red	White	Red
Red	Yellow	Red	White	Red	White	Red
White	Yellow	White	White	Red	Red	Red

TERJE	TONY	TORJUS
THEODOR	TORBJØRN	TORMOD
THOMAS	TORD	TROND
TOBIAS	TORE	TRULS
TOMMY	TORGEIR	TRYGVE

6

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

SLEKT- NING	ÅPNING eller ÅRE	UNDER- GRUNNS- BANE	EN LIE eller EN BABA	UHØFLIG LYD
KRYR				
MUNT- ERT	VETO eller PESTO		TV- PUBLI- KUM	
			SENTRUMS- PARTI	
			ELLIPSE	
KORE- ANSK BIL	BRÅKE BATTERI- TYPE			SNØRE eller SNODIG
		OMME MILLI- METER		
SÅ GODT!			PAPEGØYE- SLEKT	
SPILLER RULETT				

AMERIKANSK KRYSSORD

1		2	3	4
		5		
6	7			
8				
9				

VANNRETT

1. Dristig
5. Ryke
6. Våt lyd
8. Cursor
9. Komme borti

LODDRETT

1. Betalingsapp
2. Lage mål
3. Altså
4. Være utett
7. Stoff

7

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

Lett	HUNN- DYRET	AKSJE- SELSKAP	RØDBLÅ	LEDELSE	Vanske- lig	VRANG- EST SAGN- KONGE	MONNET	KALDE
PREKE				... OG SVIE	KANAL			SLÅ
					KAMP- SPORT			
LEGE- BESØK		TAMP- ONG		ART.	IKKE VÅRT			
PUSSE- VERKTØY PAKKE- TILBUD								
					FIFFE			



Kodekryss

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

10



9

BLEKK- SPRUTER	BILDET	LYD	EKTE- SKAPS- TILBUD ADHD	FURU OMRÅDE
DEILIGE				
				SIDEN
BACHELOR- EN FROSSET VÆSKE			PRAT	EKTE- FELLEN
GLIS		KEI DA		
			TAST SVULME	
INN- FALLENE				
KORT KJØRT KJELKE				
			ENSOM	

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



VASSEN BLAFRE	FRYKT NYHETS- SPREDER	MYNT- ENHET	IKKE HØYE	MAKTE	SKIP- BRUDDEN	PUGG	PERIODE DOKU- MENT	TALL	KAR HÅPLØST	VID- STRAKT KLARE
→			○	ETISK HYREN				AVSTÅR JORD- RYGGEN		
TRENE SKOGS- VEI		KAVER HJØRNE			BRENN- TRÅDER HAVN	○			MÅ VI AVIS	
→		EN TANKE IKKE MACHO		BULK SJØKART			OPP- FØRSEL TEVLING			
SPURTE BARNE- PASS VUR- DERTE			ANELSER OPPTRE	○		GAMPENE VÅT			BORT PASSE	
→		KVINNER OFRET			PÅBUD FOTDEL			MINKE GUD		HARK
UTROP			KORT- SPILL GÅTUR	○	HALE UFF			KANT FRÅVE- RENDE		DAMPEN
BESVIME GRIPES				SKÅNE NEPPE			KOLLEGA AVLE			
→		ISØDE FISKENE				DANSKE DINO- SAUR			BESITTE IRRER	
DUST FERDEN ENGENE				OSEAN CRAZY		SØV LAN- SERTE			ENHET DEL	
→			ARBEI- DET DÅSER		STØTE OPP DEL	○		ETTER- SOM KRYDDE		
FUGL STAV ARTEN					AVLET KORNET		LEGEMS- DELEN ULIKE	○		JUVEL
→			LEDER DASKES				NEVNT FRA- STJÅLET			KORT
SPRÅK				PREFIKS HÅNDLAG	○	BLAKK BRITENE		FJÆRKRE FRYST		
ASENET FØLE				ARBEIDE NORGE		AGURK BLØD- MANGEL			GÅR FUGL	
→		ARNENE			PLYN- DRES			SINN INNTAR		
BLI ENIG			BUENE			○	LEDELSE IDE		SLAG- STED GAME	
				SØT KROPPS- DEL			GNAGE BORT VENSTRE- HÅNDEN			BØYDE
				→		UTØVERE BRIEN				TRYKKER
				OMTRENT	ATOMER HAKE				GRUS- RYGG ÅSSIDE	
				→		BY I AKERSHUS FRYSE		BEVEGET SEG HASTE		
				DELVIS TEORI		○			YTE OPPFØRE	
				→			BESTAN- DIG			
				PILL				BESIT- TERE		

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 Kuli
- 6 Datatast
- 10 Tall
- 11 Bestå
- 12 Cisterne
- 14 Fornuft
- 16 Fire
- 17 Drama
- 20 Organisasjon
- 21 Enig
- 23 Eventyrfigur
- 25 Splintre
- 27 Bakverk
- 29 Våpen
- 30 Avse
- 31 Elte
- 33 Bli forlikt
- 35 Tilfreds
- 36 Lag
- 38 Barnet
- 39 Sankt
- 40 Kvikt
- 42 Blodig
- 43 Vedrørende
- 44 Dunst
- 46 Skrekkelig
- 47 Kula
- 49 Tone
- 51 I vinje
- 53 Bre
- 55 Humret
- 58 Dekka
- 59 Skospiss
- 61 Grønnsak
- 63 Belegge
- 65 Dalte
- 66 Serie
- 67 Skvip
- 69 Tystne
- 70 Abrupt
- 73 Puffe
- 74 Mårdyr
- 76 Velstående
- 78 Bekreftelse
- 80 Forteller
- 81 Våpen
- 82 Dale
- 84 By
- 86 Fremdeles
- 88 Bryst
- 89 Lempes
- 90 Grusrygg

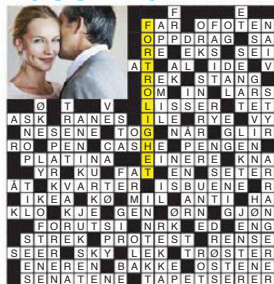
LODDRETT

- 2 Eike
- 3 Atom
- 4 Avlukket
- 5 Apparat
- 6 Retning
- 7 Hovedstad
- 8 Folk
- 9 Ost
- 12 Avise
- 13 Rød fisk
- 15 Feste
- 18 Myntenhet
- 19 By
- 21 Edelstener
- 22 Søtsak
- 24 Vekst
- 26 Bykjerne
- 28 Etset
- 29 Drikk
- 32 Med
- 34 Attestere
- 35 Kjøretøy
- 37 Hyl
- 38 Plass
- 41 Film
- 43 Melodi
- 45 Klare seg
- 48 Baugport
- 50 Trave
- 52 Slo
- 54 Klødd
- 56 Evnen
- 57 Satte
- 58 Kjedelige
- 60 Stum
- 62 Ufint
- 64 Dus
- 67 Brast
- 68 Størkne
- 71 Lusene
- 72 Skred
- 73 Bemerket
- 75 Blokk
- 77 Vrimle
- 79 Nært
- 81 Fostre
- 83 Gnikke
- 85 Bal
- 87 Rygg
- 88 Bønnfalle

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				

LØSNINGER og vinner fra nr 20/25

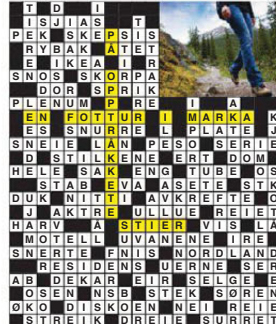
Hyggekryst



Vinkelkryst



Familiekryst



Klassikeren



Fargekryst



10-kampen

- | | |
|-----------|---------------|
| 1 ODDE | 6 ILDEN |
| 2 KVART | 7 GJEST |
| 3 LAURITZ | 8 TILBAKEGANG |
| 4 JUDO | 9 FLORIDA |
| 5 ÅLESUND | 10 TIDTRØYTE |

Premievinner i nr 20:
Elly Langseth, Narvik



SAMLEKUPONG nr 25/25

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:.....

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.

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

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

Sudoku løsninger

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

KONTAKT-INFORMASJON

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

INNSENDINGFRIST: 2. JANUAR

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 25,
PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

KOSELIGE ENGLER

Disse søte englene pynter opp.
Det er ekstra koselig når
julepynten er hjemmelaget.

DESIGN: CLAIRE FAIRALL
OVERSETTELSE: MAY BRITT BJELLA ZAMORI
FOTO: IMMEDIATE MEDIA

ENGLER

Mål: 14 cm høy

Garn: King Cole Big Value DK (100 % akryl, 50 g = 145 m)

Garnmengde:

Frg A: Porcelain (nr. 4094) 1 nøste

Frg B: Wine (nr. 4031) 1 nøste

Frg C: Emerald (nr. 4050) 1 nøste

Frg D: Hvit (nr. 4020) 1 nøste

Frg E: Yellow (nr. 4027) 1 nøste

Veil. pinner: p nr. 2,75 og 3,5

Tilbehør: Fyllvatt, 6 sikkerhetsøyne 5 mm diameter

Strikkefasthet: 25 m og 28 p glattstrikk på p nr. 2,75 = 10 x 10 cm

Info: Bruk gjerne garnrester, bare pass på at du strikker stramt nok så fyllet ikke vises.

KROPP OG HODE

Start med føttene. Legg opp 19 m på p nr. 2,75 med kjole-frg B eller C.

P 1 (retten): *2 r, 1 r i fremste og bakerste m-ledd, gjenta fra * til 1 m står igjen, 1 r. [25 m]

P 2-4: Beg fra vrangen, strikk 3 p glattstrikk. Bytt til frg A.

P 5-18: Strikk 14 p glattstrikk. Bytt til kjole-frg B eller C.

P 19-32: Strikk 14 p glattstrikk. Bytt til frg A.

P 33-38: Strikk 6 p glattstrikk. Under monteringen festes tråden gjennom i nakken gjennom m på p 33.

P 39: 10 r, 1 vr, 3 r, 1 vr, 10 r. De vr m markerer plassering av øynene. [25 m]

P 40-42: Beg fra vrangen, strikk 3 p glattstrikk.

P 43: *3 r, 2 vridd r sm, gjenta fra * ut p. [20 m]

P 44: Strikk vr.

P 45: *2 r, 2 vridd r sm, gjenta fra * ut p. [15 m]

P 46: Strikk vr.

P 47: *1 r, 2 vridd r sm, gjenta fra * ut p. [10 m] Klipp tråden med en lang ende, ikke stram den.

ARMER (2 STK.)

Legg opp 6 m på p 2,75 mm med kjole-frg B eller C.

P 1 (retten): *1 r i fremste og bakerste m-ledd, 1 r, gjenta fra * ut p. [9 m]

P 2: Strikk vr.

P 3 og 4: 2 p r (rille). Bytt til frg A.

P 5-15: Strikk 11 p glattstrikk. Klipp tråden med en lang ende, ikke stram den.



SKJØRT

Legg opp 18 m på p 3,5 mm med kjole-frg B eller C.

P 1 (vrangen): Strikk vr.

P 2: 1 r, (1 r i fremste og bakerste m-ledd) 17 ggr. [35 m]

P 3-10: Beg fra vrangen, strikk 8 p glattstrikk.

P 11-13: 1 vr, *1 r, 1 vr, gjenta fra * ut p. Fell av.

VINGER

Legg opp 17 m på p 3,5 mm med frg D.

P 1: 1 r i fremste og bakerste m-ledd, strikk r frem til siste m, 1 r i fremste og bakerste m-ledd. [19 m]

P 2: Strikk r.

P 3: 1 r i fremste og bakerste m-ledd, strikk r frem til siste m, 1 r i fremste og bakerste m-ledd. [21 m]

P 4-8: Strikk 5 p r.

P 9: 2 r sm, strikk r frem til de siste 2 m, 2 r sm. [19 m]

P 10: Strikk r.

P 11: 2 r sm, strikk r frem til de siste 2 m, 2 r sm. [17 m] Fell av.

GAVEESKE

Legg opp 6 m på p 2,75 mm med frg B.

P 1-8: Strikk 8 p glattstrikk.

P 9: Legg opp 6 m, strikk r ut p. [12 m]

P 10: Legg opp 6 m, strikk vr ut p. [18 m]

P 11: Strikk 6 p glattstrikk.

P 17: Fell av 6 m, strikk r ut p. [12 m]

P 18: Fell av 6 m, strikk vr ut p. [6 m]

P 19-34: Strikk 16 p glattstrikk. Fell av.

LYS

Legg opp 8 m på p 2,75 mm med frg D. Strikk 8 p glattstrikk og fell av.

Lysflamme: Legg opp 3 m på p 2,75 mm med frg E.

P 1: Strikk r.

P 2: 2 r sm, 1 r. [2 m]

P 3: Strikk r.



P 4: 2 r sm. [1 m] Klipp tråden med en lang ende.

KRANS

Legg opp 8 m på p 2,75 mm med frg C. Strikk 38 p r. Fell av.

MONTERING

Kropp: Brett arb vrangle mot vrangle, begynn med føttene og sy kroppen sm med madrassøm opp til beg av hodet (p 33). Dette danner et rør, legg det flatt slik at sømmen kommer midt bak. Sy oppleggskanten sammen for å lukke bunnen. Snu dukken med retten ut. Fyll føttene, bena og kroppen før du setter inn øynene. Sikkerhetsøynene plasseres rett under hver vr m på p 39. Skyv forsiktig stammen på hvert sikkerhetsøye gjennom løkken på hver vrangmaske. Skyv deretter øyestammene gjennom en liten mengde fyll, og skyv deretter plastdekslene over øyestammene for å

holde øyet og fyllet på plass. Sy hodet sammen med madrassøm og fyll hodet.

Hals: Bruk en butt nål til å veve en lengde av frg A gjennom m på p 33. Stram, knyt godt og fest trådene.

Hårlokk: Sett inn hårlokken før du trekker i tråden for å lukke hodet. Klipp en 50 cm lang lengde av frg E, brett den to ganger og knyt en knute i midten, slik at du får løkker i begge ender. Sett knuten inn i åpningen på toppen av hodet, og trekk deretter i tråden for å samle masken og lukke knuten. Sy gjennom hodet og den lukkede knuten for å feste håret. Klipp opp løkkene på håret og klipp de 1,5 cm lange.

Broderi av ansikt: Knyt en liten knute i enden på hver frg. Når du syr det første stinget, trekker du i garnet slik at knuten forsvinner inn i dukkefyllet. Etter at du har sydd siste sting, fører du nålen gjennom baksiden av hodet 2 ggr for å feste.

Nese: Sy tre små sting med frg A midt i ansiktet, på høyde med nederkanten av øynene.

Munn: Brodere munnen 2 p under nesen og over 2 m i bredden med frg B.

Hår: Sy rette sting som stråler ut fra toppen av hodet med frg E. Luggen starter på en p over øynene, og på nederkanten av øynene på sidene og bak. Avslutt håret med en garnsløyfe som matcher kjolen.

Armer: Snurp sammen oppleggskanten og sy sm armene. Bruk en blyant til hjelp med å fylle armene. Dra i den lange enden for å lukke hendene og sy dem igjen. Plasser armene på hver side av nakken, med toppen av hver arm på linje med nakken i en vinkel fremover.

Ben: Begynn i midten av føttene og bruk en matchende tråd til å sy gjennom dukken. Stram hvert sting for å dele føttene. Bytt til frg A for bena. Fortsett å sy benet til du når kjolens farge på p 19. Fest tråden. Bruk matchende garn til å brodere et kryss over hver sko.

Skjørt: Brett arb vrangle mot vrangle, sy skjørtets sm med madrassøm. Plasser skjørtet rundt kroppen like under armene (5 rader ned fra nakken). Sy skjørtet på plass rundt oppleggskanten.

Vinger: Bruk frg D til å lage en løpende søm som deler vingene vertikalt i to. Trekk i tråden for å samle vingene og feste dem. Sy midten av vingen til ryggen like under nakken.

Gaveeske: Med rettsiden sammen, sy sidesømmene for å lage en eske, la den ene siden være åpen. Snu esken med rettsiden ut og fyll den forsiktig. Sy den siste kanten med madrassøm. Bind en lengde av frg E rundt esken og avslutt med en sløyfe. Sy esken til hendene.

Stearinlys: Rull lyset på tvers slik at oppleggs- og avfellingskanten er øverst og nederst. Sy sidene sm. Bruk en butt nål til å trekke tråden på flammen gjennom midten av lyset og fest flammen på plass. Sy lyset i hendene.

Krans: Rull kransen på tvers for å lage en lang, tynn søyle. Sy over rullen for å holde formen. Form til en ring og sy sammen opplegg- og avfellingskanten. Legg til en liten sløyfe med frg E. Sy kransen fast i hendene.

Hempe: Bruk en butt nål til å trå en lengde av frg D gjennom midten av vingene og lag en løkke.

Go'genser til store og små

Strikk en deilig og myk genser i alpakkauull med enkelt mønster. Genseren er unisex, kommer i mange størrelser og kan strikkes til hele familien.

DESIGN OG FOTO: SIGRUN GILJE HINDAL, GARNIUS

ROS GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Hel lengde: ca. 59 (61) 63 (65) 67 (69) cm

Overvidde: ca. 91 (98) 106 (113) 120 (127) cm

Ermelengde: ca. 41 (42) 42 (43) 44 (45) cm

NB! Dette er en unisexmodell. Mål overvidden og legg til 6-8 cm bevegelsesvidde før du bestemmer hvilken størrelse du skal strikke.

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

Garnmengde:

Farge 1: Rød (nr. 360) 200 (200) 250 (300) 300 (350) g

Farge 2: Sand (nr. 306) 50 (50) 50 (100) 100 (100) g

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: kundeservice@garnius.no

Veil. pinner: Strømpep, kort og lang rundp nr. 5 og kort rundp nr. 4½ til halskanten

Strikkefasthet: Ca. 17 m og 22 omg glattstrikk på p nr. 5 = 10 x 10 cm

BOLEN

Legg opp 156 (168) 180 (192) 204 (216) m med farge 2 på rundp nr. 5 og strikk rundt. Strikk 6 cm vrbord med 2 r, 2 vr. Strikk videre rundt i glattstrikk. Strikk 5 omg og forts med mønster etter diagr. Start ved pilen for valgt størrelse og gjenta rapporten rundt på omg. Strikk opp til klammen i høyre side og gjenta rapporten i klammen ut arb. Samtidig felles det til ermehull når arb måler 33 (34) 35 (36) 37 (38) cm.

Ermehull: Fell av 3 m, strikk 73 (79) 85 (91) 97 (103) m, fell av 5 m, strikk til 2 m står igjen og fell dem av = 5 m felt i hver side og 73 (79) 85 (91) 97 (103) m på for- og bakstykket. Legg arb til side og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 36 (40) 40 (44) 44 (48) m med farge 2 på strømpep nr. 5 og strikk rundt. Strikk 7 cm vrbord med 2 r, 2 vr. Forts i glattstrikk og øk 3 (1) 3 (1) 3 (1) m jevnt fordelt på 1. omg = 39 (41) 43 (45) 47 (49) m. Sett et merke der omg begynner. Strikk videre rundt i glattstrikk. Strikk 5 omg og forts med mønster etter diagr. Midtstill mønsteret ved å telle deg ut fra pilen som viser midt på ermet hvor du skal begynne i diagr.

Øking: Øk samtidig 1 m på hver side av merket hver 4. (3½.) 3. (3.) 3. (2½.) cm 8 (9) 10 (11) 12 (13) ggr = 55 (59) 63 (67) 71 (75) m. Strikk til arb måler ca. 41 (42) 42 (43) 44 (45) cm, og du er på samme mønsteromg som når du felte til ermehull på bolen.

Ermehull: Fell av 2 m, strikk til 2 m står igjen på omg og fell dem av = 4 m felt til

ermehull og 51 (55) 59 (63) 67 (71) m på omg. Legg arb til side og strikk et erme til på samme måte.

BÆRESTYKKET

Sett ermene inn på hver side av bolen hvor det er felt til ermehull, start omg bak med venstre erme. Strikk 1 omg over alle m og legg opp 1 m mellom hver del til merke-m (start omg med å legge opp 1 merke-m), avslutt omg når det står 1 m igjen før første merke-m. Du har nå 248 (268) 288 (308) 328 (348) m på p + 4 merke-m. Strikk mønster over hver del som før. Start midtstilt raglan-

DIAGRAM - VOKSEN

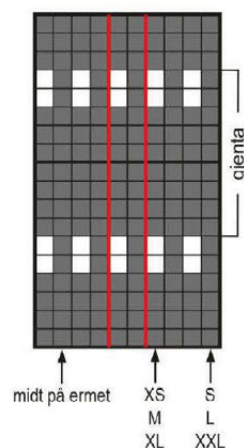


DIAGRAM MED MØRK BUNNFARGE

TEGNFORKLARING

■ = farge 1

□ = farge 2

| = 1 rapport som gjentas i bredden



felling fra neste omg, og strikk alle merke-m og fellinger med farge 3.

Raglanfelling: *Ta 2 m løst av sm som om de skulle strikkes r, 1 r, trekk de løse m over den strikkede m, flytt merket til denne m (= ny merke-m), strikk frem til 1 m før neste merke-m*, gjenta fra *-* ut omg. Det er felt 8 m på omg. Gjenta fellingene hver annen omg. Strikk i alt 16 (17) 18 (19) 20 (21) raglanfelling og fell til hals = 120 (132) 144 (156) 168 (180) m + 4 merke-m på omg.

Halsfelling: Strikk 1 omg og fell på neste omg av de midterste 9 (11) 13 (15) 17 (19) m på forstykket og strikk frem og tilbake. Forts med raglanfellingene på hver p fra retten av arb, fell også til hals i hver side hver annen p, 2 m 1 gang og 1 m 5 (6) 7 (8) 9 (10) ggr. Strikk i alt 24 (26) 28 (29) 30 (31) raglanfelling og det er i alt 37 (37) 37 (45) 53 (61) m igjen på omg. Fell av.

HALSKANT

Strikk opp m jevnt langs kanten med farge 1 og kort rundp nr. 4½. Strikk 4 cm vrbord rundt med 2 r, 2 vr, men reguler m-tallet til 72 (76) 80 (84) 92 (100) m på 1. omg. Fell av med r over r og vr over vr.

MONTERING

Fest trådene og sy sammen under ermene. Damp arb godt for å få riktig fasong. Bolen vil vokse 5–10 cm i lengden ved skikkelig damping, ermene litt mindre.

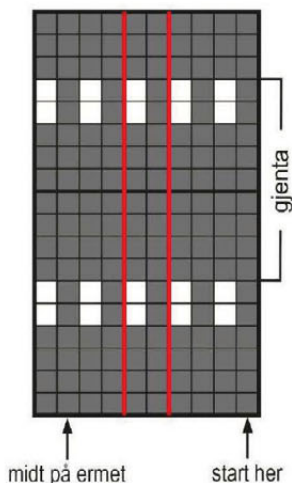
TEGNFORKLARING

■ = farge 1

□ = farge 2

|| = 1 rapport som gjentas i bredden

DIAGRAM - BARN



ROS-MINI GENSER

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år

Plaggets mål:

Overvidde: 62 (67) 72 (77) 81 (86) cm

Hel lengde: ca. 41 (45) 49 (53) 57 (61) cm

Ermelengde: ca. 23 (25) 28 (31) 34 (37) cm

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

Garnmengde:

Farge 1: Rød (nr. 360) 100 (150) 200 (200) 250 (250) g

Farge 2: Sand (nr. 306) 50 (50) 50 (50) 100 (100) g

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: kundeservice@garnius.no

Veil. pinner: Kort og lang rundp og strøppep nr. 5 og kort rundp nr. 4½

Strikkefasthet: 18 m glattstrikk på p nr. 5 = 10 cm

Strikkeinfo: Les først gjennom hele oppskriften, da flere ting gjøres samtidig.

BOLEN

Legg opp 112 (120) 128 (136) 144 (152) m med farge 1 på rundp nr. 5. Strikk 5 cm vrbord rundt med 2 r, 2 vr og øk 2 m jevnt fordelt på siste omg = 114 (122) 130 (138) 146 (154) m. Sett et merke i hver side med 57 (61) 65 (69) 73 (77) m til for- og bakstykket. Strikk videre glattstrikk etter diagr. Start ved pilen for valgt størrelse, strikk frem til rapporten og gjenta den rundt på omg. Strikk opp til klammen i høyre side og gjenta den ut arb. Strikk til arb måler 20 (22) 24 (26) 28 (30) cm.

Ermehull: Fell av 2 m på hver side av merkene, det er felt 4 m i hver side og 53 (57) 61 (65) 69 (73) m til hhv. for- og bakstykket. La m stå på p.

ERMENE

Legg opp 36 (36) 40 (40) 44 (44) m med farge 1 på strøppep nr. 5. Strikk 5 cm vrbord rundt med 2 r, 2 vr. Sett et merke der omg starter (= midt under ermet). Strikk 1 omg r og øk 1 (3) 1 (3) 1 (3) m jevnt fordelt på omg = 37 (39) 41 (43) 45 (47) m. Strikk videre glattstrikk etter diagr, tell deg ut fra pilen som viser midt på ermet hvor du skal begynne.

Øking: Øk samtidig 1 m på hver side av merket hver 3½. (3½.) 3½. (3½.) 2½. (2½.) cm i alt 4 (4) 6 (8) 10 (10) ggr = 45 (49) 53 (57) 61 (65) m. Strikk til arb måler ca. 23 (25) 28 (31) 34 (37) cm og du er på samme mønsteromg som når du felte til ermehull på bolen.

Ermehull: Fell av 4 m midt under ermet for alle størrelser (2 m på hver side av merket) = 41 (45) 49 (53) 57 (61) m. Legg arb til side og strikk et erme til.

BÆRESTYKKET

Les hele avsnittet om bærestykket, da flere ting blir gjort samtidig. Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på samme rundp = 188 (204) 220 (236) 252 (268) m. Forts med mønster over hver del som før. Strikk 1 omg over alle m og øk samtidig 1 m mellom hver del til merke-m (start omg med å legge opp 1 merke-m), avslutt omg når det står 1 m igjen før første merke-m. Begynn midtstilt raglanfelling fra neste omg.

Raglanfelling: *Ta 2 m løst av sm som om de skulle strikkes r, 1 r i farge 1, trekk de løse m over den strikkede m, sett et merke i denne m (= merke-m), strikk frem til 1 m før neste merke-m*, gjenta fra *-* ut omg. Det er felt 8 m på omg. Strikk alltid merke-m med farge 1. NB! Etter hvert som du feller, må du rykke 1 m til venstre hver gang du starter på nytt i diagr.

Gjenta raglanfellingene på hver annen omg 11 (12) 14 (15) 16 (17) ggr = 100 (108) 108 (116) 124 (132) m + 4 merke-m.

Halsfelling: Fell av de midterste 5 (7) 9 (9) 11 (13) m på forstykket, pass på at videre raglanfellingene gjøres fra retten. Strikk frem og tilbake og fell mot halsen i hver side hver annen p 2 m 1 gang og 1 m 3 ggr. Samtidig felles det videre til raglan på hver annen p til det er felt i alt 18 (19) 21 (22) 24 (25) ggr og alle m på forstykket er felt bort. Fell av de resterende m.

HALS

Strikk opp m jevnt langs halsen med farge 1 på kort rundp nr. 4½. Strikk 6 cm vrbord rundt med 2 r, 2 vr, men juster m-tallet til ca. 52 (56) 56 (60) 64 (68) m på første omg, m-tallet må være delelig med 4. Fell løst av med r m. Brett kanten inn og sy den løst fast på vrangen.

MONTERING

Fest løse tråder og sy sammen under ermene. Damp arb godt for å få riktig fasong.





Vil du hjelpe?

Sokker som varmer er et samarbeid mellom Frelsesarmeen og Familien. Sammen sørger vi for at sokkene når dem som trenger det mest. Send hjemmestrikkede sokker til:
Frelsesarmeen – Sokker som varmer, Postboks 200 Bryn, 0611 OSLO. Merk pakken «Sokker som varmer», og legg ved ditt navn, adresse, telefonnummer og gjerne e-postadresse.

Sokker med tradisjon

CORTINA SOKKER

Størrelser: 26–28 (29–31) 32–34 (35–37) 38–40

Garn: Alpakka Forte fra Du Store Alpakka (80 % alpakka, 20 % nylon, 50 g = ca. 133 m)

Garnmengde:

Farge 1: 2 nøster alle størrelser

Farge 2: 1 nøste alle størrelser

Fargealternativer:

Alt. 1 Rød

Farge 1: Chilirød melert (nr. 704)

Farge 2: Natur (nr. 711)

Alt. 2 Grå

Farge 1: Koks melert (nr. 710)

Farge 2: Lys grå melert (nr. 716)

Alt. 3 Skogsgrønn

Farge 1: Skogsgrønn melert (nr. 727)

Farge 2: Natur (nr. 711)

Veil. pinner: Strømpep nr. 2½ og 3

Strikkefasthet:

28 m glattstrikk på p nr. 2½ = 10 cm
25 m og 28 omg glattstrikk og mønster på p nr. 3 = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift DG 409-07a og garn: strikkeshjelp@houseofyarn.no

SKAFT

Legg opp 48 (48) 58 (58) 58 m med farge 1 på strømpep nr. 2½, og strikk 2 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Sett et merke rundt 1. m = midt bak. Skift til p nr. 3, og strikk 34 (34) 37 (37) 37 omg mønster etter diagr A (A) B (B) B, samtidig som det felles 0 (0) 1 (1) 1 m på 1. omg = 48 (48) 57 (57) 57 m.

Skift til p nr. 2½ og farge 1. Strikk 4 omg glattstrikk, samtidig som m-tallet reguleres til 48 (48) 56 (60) 60 på 1. omg. Sett et merke i hver side = 24 (24) 28 (30) 30 m til hæl- og vrst-m. Strikk glattstrikk fram og tilbake over 24 (24) 28 (30) 30 hæl-m, til hælen måler 4 (4) 5 (6) 6 cm og siste p er fra retten.

HÆLFELLING

Sett et merke midt på hælen. Strikk vr til 2 m etter merket, strikk 2 vridd vr sm, 1 vr, snu.

Ta 1 m løs av p, strikk r til 2 m etter

Det klassiske Cortina-mønsteret designet av Bitten Eriksen gjør seg godt på disse sokkene.

REDESIGN: BRIT FRAFJORD ØRSTAVIK
FOTO: INA HELEN HERLAND/ HOUSE OF YARN



merket, strikk 2 r sm, 1 r, snu.

Ta 1 m løs av p, strikk vr til 1 m før 'hullet', 2 vridd vr sm, 1 vr, snu.

Ta 1 m løs av p, strikk r til 1 m før 'hullet', 2 r sm, 1 r, snu.

Fell videre på denne måten til alle m utenfor 'hullet' er strikket.

Del m på 2 p. Strikk opp 11 (11) 14 (17) 17 m på hver side av hælen, og strikk videre rundt i glattstrikk. Sett et merke på hver side av de 24 (24) 28 (30) 30 vrst-m. Fell til kile ved å strikke 2 r sm før de 24 (24) 28 (30) 30 vrst-m og ta 1 m løs av, strikk 1 r og trekk den løse m over etter vrst-m. (Det felles ikke på oversiden av foten.) Fell slik på hver omg til det gjenstår 48 (48) 56 (60) 60 m.

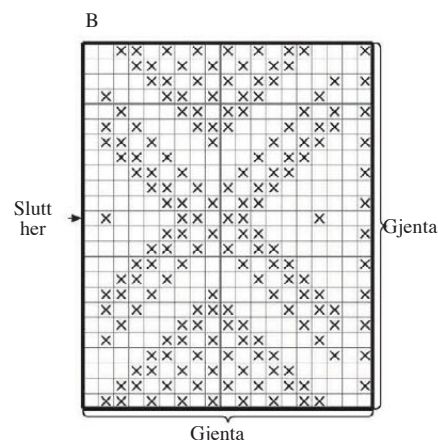
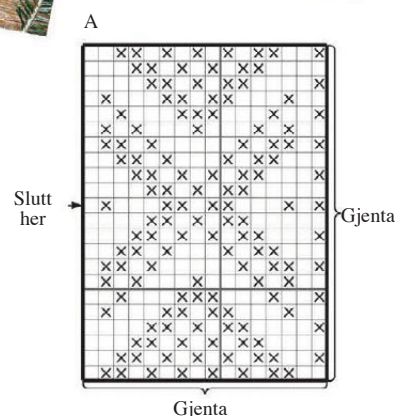
Strikk til hele foten måler ca. 13 (15) 17 (19) 21 cm eller ønsket lengde før tåfelling (tåfellingen måler ca. 4 cm).

TÅFELLING

Fell ved sidemerkene ved å strikke 2 r sm, 1 r før hvert merke og 1 r, 1 løs av, 1 r, trekk den løse m over etter hvert merke. Fell videre på denne måten på hver 2. omg i alt 3 ggr og videre på hver omg til det gjenstår 8 m.

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

Strikk en sokk til.



☒ Farge 1
☐ Farge 2



Topp med bling

Lag en lekker topp med litt ekstra bling til sesongens selskaper. Denne lyser også opp i hverdagen.

DESIGN: TANJA THERESE GRØNNEBERG OG MAY BRITT BJELLA ZAMORI STYLING: JAN GUNNAR SVENSON FOTO: WENCHE HOEL-KNAI

JULETOPP

Størrelser: S (M) L (XL)**Overvidde:** 98 (104) 111 (118) cm**Hel lengde:** 58 (60) 62 (64) cm**Ermelengde:** 12 (12) 12 (12) cm**Garn:** Kidsilk Erle fra Dale Garn (56 % kid mohair, 26 % silke, 18 % ull, 50 g/325 m) og Bling fra Dale Garn (100 % polyester, 50 g/350 m)**Garnmengde/farge:**

Kidsilk Erle Hvit (nr. 4001) 200 (250)

250 (300) g

Bling Off white (nr. 702) 200 (250)

250 (300) g

Veil. pinner: Rundp nr. 4,5 og 5,5, strømpep nr. 4,5**Strikkefasthet:** 18 m med to tråder

Kidsilk Erle og en tråd Bling på p nr. 5,5 = 10 cm

Garninfo: se *hoy.no*

BOLEN

Legg opp 176 (188) 200 (212) m med to tråder Kidsilk Erle og en tråd Bling på rundp nr. 4,5. Strikk 5 cm vrbord med 2 r, 2 vr. Skift til p nr. 5,5. Sett en merke-tråd i hver side med 88 (94) 100 (106) m til for- og bakstykket. Strikk videre etter følgende inndeling: 12 (15) 18 (21) r, strikk etter diagr over de neste 64 m, 12 (15) 18 (21) r. Du har nå strikket forstykket, strikk bakstykket kun i glattstrikk. Strikk til arbeidet måler 37 (38) 39 (40) cm.

Ermehull: Fell av 8 m i hver side på siste omg, 4 m på hver side av merkene = 160 (172) 184 (196) m. Legg arb til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp 60 (64) 68 (72) m med to tråder Kidsilk Erle og en tråd Bling på rundp nr. 4,5. Strikk 4 cm vrangbord med 2 r, 2 vr. Skift til p nr. 5,5. Sett et merke i beg av omg (= midt under ermet). Strikk glattstrikk rundt til ermet måler ca. 12 (12) 12 (12) cm.

Ermehull: Fell av 8 m midt under ermet på siste omg, 4 m på hver side av merket = 52 (56) 60 (64) m. Legg arb til side og strikk et erme til på samme måte.

BÆRESTYKKET

Begynn med bakstykket og sett alle delene inn på samme rundp nr. 5,5, med et erme over hvert ermehull på bolen = 264 (284) 304 (324) m. Sett et merke i alle 4 sammenføyningene, og fortsett med flettemønster på forstykket og glattstrikk på ermene og bakstykket samtidig som det felles.

Raglanfelling: *Strikk 2 r sammen, strikk til 2 m før neste merke, ta 1 m løs av, 1 r, løft den løse m over*. Gjenta *-* ut omg = 8 m felt.

Gjenta fellingen på hver omg i alt 4 (5) 6 (7) ggr = 232 (244) 256 (268) m. Fell nå til raglan på hver annen omg KUN PÅ ERMENE (= strikk rett opp på bolen). Strikk frem til merket, strikk 2 r sm (= de 2 første m på ermet), strikk til 2 m

før neste merke, ta den neste m løs av, strikk 1 r og løft den løse m over denne (= de 2 siste m på ermet). Gjenta denne fellingen på neste erme. Fell på denne måten i alt 15 (15) 16 (16) ggr = 14 (16) 16 (18) m øverst på hvert erme.

Skulderstykke: På neste omg felles det slik på bakstykket: *Ta neste m løs av, strikk 1 r og trekk den løse m over, strikk til det er 2 m igjen på bakstykket, strikk 2 r sm.

Strikk m på ermet, som hele tiden skal forbli det samme*, gjenta fra *-* på forstykket og neste erme. Fell på samme måte på hver annen omg totalt 11 (12) 12 (13) ganger = 128 (136) 144 (152) m.

I-CORD AVFELLING

Legg opp 4 m med to tråder Kidsilk Erle og en tråd Bling og sett m over på venstre pinne, foran m som står på pinnen. *(Strikk 3 r, 2 vridd r sm, sett 4 m tilbake på venstre pinne) strikk i alt 3 ggr. Strikk 3 r, 3 vridd r sm, sett 4 m tilbake på venstre pinne*. Gjenta fra *-* til det er 4 m igjen og fell dem av. Det blir felt 5 m når det er strikket 4 p med i-cord. OBS! Stram tråden litt til når du strikker i-corden. Sy kortendene pent sammen med maskesting fra retten.

MONTERING

Sy sammen under ermene og fest alle tråder pent på vrangen.

TEGNFORKLARING

□ = r på retten, vr på vrangen

⊗ = vr på retten, r på vrangen

▢ = strikk andre m r bak første m, strikk første m r og slipp begge m av venstre pinne

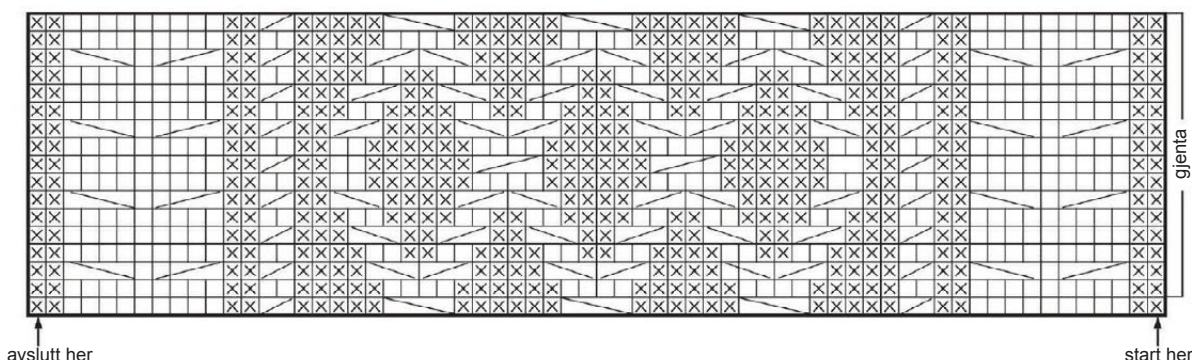
▤ = sett 2 m på hjelpep foran arb, 1 vr, strikk m fra hjelpep r

▥ = sett 1 m på hjelpep bak arb, 2 r, strikk m fra hjelpep vr

▧ = sett 2 m på hjelpep foran arb, 2 r, strikk m fra hjelpep r

▨ = sett 2 m på hjelpep bak arb, 2 r, strikk m fra hjelpep r

DIAGRAM



Pynt opp!

Med et hjemmestrikket teppe under juletreet blir det ekstra koselig. Dette islandske designet har røde bær på en eviggrønn krans.

DESIGN: VÉDÍS JÓNSDÓTTIR FOTO: ISTEK



TRÖNUBERJULETREPPE

Størrelse: 70 cm i diameter

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

Garnmengde/farge:

Farge A: Laufgrænn (nr. 1231) 200 g

Farge B: Sótrauður (nr. 1238) 100 g

Farge C: Rauður (nr. 0047) 100 g

Farge D: Ljós rauðleitur (nr. 9972) 200 g

Farge E: Grængulur (nr. 9965) 100 g

Strikkehjelp: Opplysninger om garn: birgirsdottir.no

Veil. pinner: Rundp nr. 6 (40, 60 og 80 cm), rundp nr. 6 eller 6½ (120 cm), strømpep nr. 6

Heklenål: 6 mm

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

Strikkeinfo: Teppet strikkes r rundt fra midten og utover med mønster og rillestrikk ytterst. NB! Vær oppmerksom på strikkefastheten når du strikker det tofargede mønsteret. Bytt til p nr. 6½ om nødvendig for å opprettholde en jevn runding.

TEKNIKKER

Opplegg til sirkel med heklenål: Hold garnet i venstre hånd, legg garnet i en sirkel til rettsiden. La enden på tråden henge ned og hold sirkelen åpen med venstre hånd. Med heklenålen *trekk garnet gjennom sirkelen, og dann en løkke. Form en m ved å trekke garnet gjennom løkken. Hold m på heklenålen* og gjenta fra *-* til det er 8 m på heklenålen. Sett m inn på 3 strømpep og lukk sirkelen ved å trekke i trådenden.

Økning mot venstre: Med venstre p, løft venstre side av m under m som nettopp ble strikket, strikk den r inn på baksiden av den løftede m.

TEPPE

Legg opp 8 m med farge A, bruk heklenål nr. 6 og lag løkke (se forklaring). Strikk 1 omg r.

Øk mellom hver m = 16 m. Strikk 2 omg.

Øk mellom hver m = 32 m. Strikk 4 omg. Øk mellom hver m = 64 m. Strikk 8 omg. Bytt til lengre rundp når det blir nødvendig.

Øk mellom hver m = 128 m. Strikk 16 omg.

Øk mellom hver m, bortsett fra 4 m som du hopper over, jevnt fordelt på omg = 252 m.

Strikk mønster etter diagr, totalt 28 omg. Bytt om nødvendig til rundp nr. 6½ etter første omg med mønster.

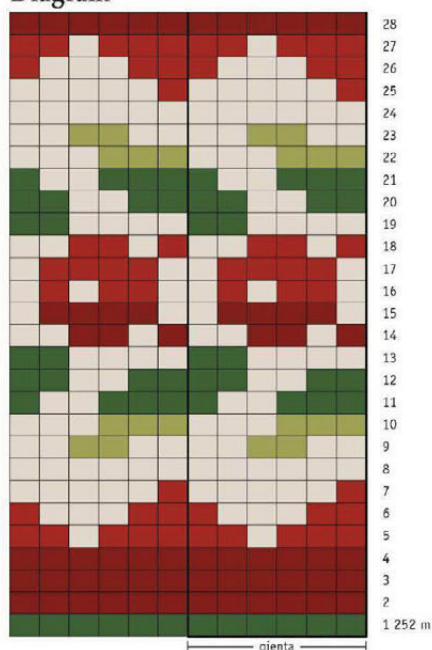
RILLESTRIKKET KANT

Bruk farge B. Strikk 1 omg vr. Strikk 1 omg r. Strikk 1 omg vr. Fell av veldig løst.

MONTERING

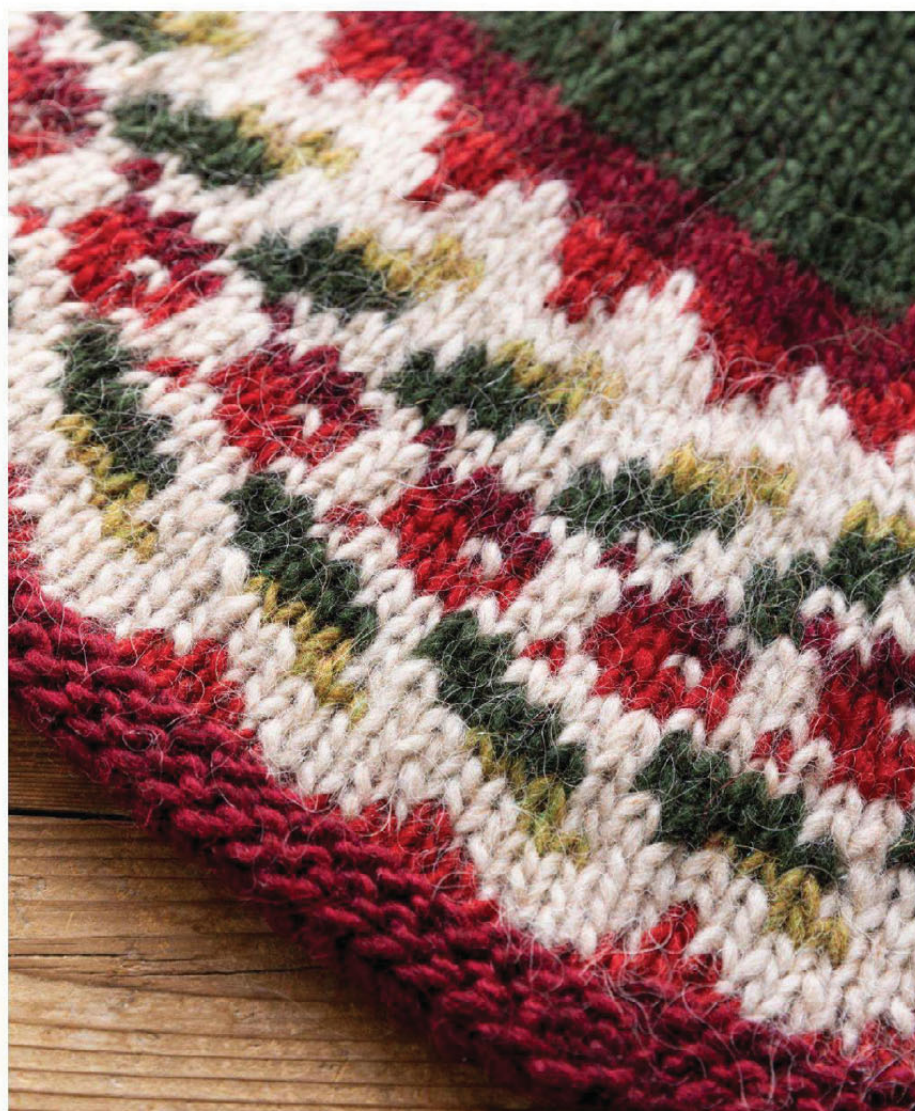
Fest løse tråder. Skyll teppet for hånd i lunkent vann. Legg det flatt til tørk, i riktig sirkel fasong.

Diagram



Forklaring

- = A 1231
- = B 1238
- = C 0047
- = D 9972
- = E 9965



MYKE STRIPER

Strikk en lett og luftig genser i lekker garnmiks – perfekt til både hverdag og helg. Genseren strikkes ovenfra og ned i ett stykke i glattstrikk.

DESIGN OG FOTO: LANA GROSSA

STRIPETE GENSER

Størrelser: 36/38 (40/42) 44/46 (48/50)

Plaggets mål:

Overvidde: 96 (124) 136 (144) cm

Hel lengde: 54 (57) 60 (63) cm

Ermelengde: ca. 47 cm

Garn: Alpaca Air II (50 % alpakka (baby), 27 % polyamid, 14 % bomull, 9 % merinoull, 50 g = ca. 140 m) og Gigante (70 % alpakka (fin), 30 % polyamid, 100 g = ca. 300 m), begge fra Lana Grossa

Garnmengde/farger:

Alpaca Air II: Pastellblå (nr. 28) 50 (50) 100 (100) g

Alpaca Air II: Lys sjøgrønn (nr. 23) 150 (200) 250 (300) g

Gigante: Fiolett/fiolblå/mosegrønn/khaki/oker (nr. 14) 100 (100) 200 (200) g

Veil. pinner: Rundp nr. 7 (kort og lang)

Strikkefasthet: 12 m og 18 p glattstrikk på p nr. 7 = 10 x 10 cm

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

TEKNIKKER

Fremhevede økninger på bakstykket (øk 1 m på hver side på hver p):

Retten: Kantm, 2 m glattstrikk etter mønster, øk 1 m vridd r mot venstre ved å løfte tråden mellom m forfra med venstre p og strikke den vridd r. Strikk til det gjenstår 3 m, øk 1 h ved å løfte tråden mellom m bakfra med venstre p og strikke den r, 2 m glattstrikk etter mønster, kantm.

Vrangen: Kantm, 2 m glattstrikk etter

mønster, øk 1 m vr venstrevendt ved å løfte tråden mellom m forfra med venstre p og strikke den vridd vr. Strikk til det gjenstår 3 m, øk 1 m vr høyrevendt ved å løfte tråden mellom m bakfra med venstre p og strikke den vr, 2 m glattstrikk etter mønster, kantm.

Fremhevede økninger (øk 1 m på hver side på hver rett): Kantm, 2 m glattstrikk etter mønster, øk 1 v. Strikk til det gjenstår 3 m, øk 1 h, 2 m glattstrikk etter mønster, kantm.

Forkortede p: Ved hver vending inne i arb, lag 1 kast og strikk dette sm med neste m etter mønster på neste p.

Fargefølge - striper: 2 p/omg i frg nr. 28, 14 p/omg i frg nr. 14, 2 p/omg i frg nr. 28, 18 p/omg i frg nr. 23, 2 p/omg i frg nr. 28, 14 p/omg i frg nr. 14, 2 p/omg i frg nr. 28, avslutt med frg nr. 23.

BAKSTYKKET

Legg opp 30 m med frg nr. 23 på p nr. 7, og strikk 1 p vr fra vrangen. Strikk videre i glattstrikk, og øk samtidig 1 m i hver side på hver p 13 (15) 17 (19) ggr med fremhevede økninger = 56 (60) 64 (68) m. Strikk videre i glattstrikk. Når arb måler 10 cm fra oppleggskanten, fortsett i fargefølge. Når arb måler 20 (21) 22 (23) cm, øk 1 m på hver side på hver 2. p 3 (4) 5 (6) ggr til ermehull med fremhevede økninger = 62 (68) 74 (80) m. Legg m til side.

FORSTYKKET

Venstre forstykke: Plukk opp 1 m per p med frg nr. 23 på p nr. 7 fra kantm på bakstykkets venstre skulder = 13 (15) 17 (19) m. Strikk frem og tilbake i glattstrikk. Etter 2 cm, øk 1 m på høyre side på hver 2. p 4 ggr til halsen ved å strikke 1 vridd m fra tråden mellom kantm og neste m = 17 (19) 21 (23) m. Legg m til side.

Høyre forstykke: Strikk speilvendt av venstre forstykke = 17 (19) 21 (23) m. Legg nå opp 21 nye m med frg nr. 23 på p nr. 7 til halsåpning, og sett inn disse m mellom begge forstykker. Strikk videre i glattstrikk over alle 55 (59) 63 (67) m. Fortsett ytterligere 3 cm i fargefølge, og etter ytterligere 10 cm, øk 1 m 3 (4) 5 (6) ggr på hver side på hver 2. p til ermehull med fremhevede økninger = 61 (67) 73 (79) m.

BAK- OG FORSTYKKET

Strikk videre over begge deler, og legg opp 8 nye m mellom bak- og forstykke på hver side = 139 (151) 163 (175) m. Strikk videre 30 (31) 32 (33) cm rundt i glattstrikk etter mønster. Strikk deretter 2 omg i glattstrikk med frg nr. 28, og fell deretter m løst av.

ERME

Plukk opp 56 (61) 66 (71) m fra ermehullet med frg nr. 23 og kort rundp nr. 7. Beg under ermet og marker starten på omg. Strikk glattstrikk med forkortede p til ermetopp. Marker de midterste 12 (13) 14 (15) m. Strikk 3 (3) 4 (4) m mer på hver side for hver vending 5 ggr = det strikkes over de midterste 42 (43) 54 (55) m. Strikk deretter rundt i glattstrikk over alle m. Etter 3 cm, følg fargefølgen. Samtidig, strikk 2 m r sm før og etter markeringen hver 8. cm = 48 (53) 58 (63) m. Når ermet måler 41 cm, målt under ermet, strikk 2 omg glattstrikk med frg nr. 28 og fell av.

HALSKANT

Plukk opp ca. 68 m rundt halsen med frg nr. 23 og kort rundp nr. 7. Strikk rundt i glattstrikk og fell samtidig 6 m jevnt fordelt etter 2 cm = 62 m. Når halskanten måler 6 cm, strikk 2 omg i glattstrikk med frg nr. 28 og fell av alle m.



Koselig strikk

Kos deg litt ekstra med strikk til hele familien. Deilig ullgensere med søtt mønster i både genser og lue.

DESIGN: AUGUSTINS FOR HILLESVÅG FOTO, HÅR/MAKEUP OG STYLING: FURE STUDIO

UNISEX GENSER TIL VOKSEN

Størrelser: a (b) c (d) e (f) g (h)

Din overvidde: ca. 80 (90) 100 (110)
120 (130) 140 (150) cm

Plaggets mål:

Genserens overvidde: 100 (110) 120
(130) 140 (150) 160 (170) cm

Bevegelsesrom: Bevegelsesrommet
for denne genseren er på ca. 20–25
cm avhengig av din overvidde. Når
du velger størrelse, ta utgangspunkt
i din egen målte overvidde og la
denne være bestemmende for hvil-
ken størrelse du strikker.

Full lengde, målt midt foran:

Genserens lengde varierer avhengig
av det valgte uttrykk.

Feminint uttrykk: ca. 52 (54) 56 (58)
60 (62) 64 (66) cm

Maskulint uttrykk: ca. 66 (67) 68
(69) 70 (71) 72 (73) cm

Garn: Genseren strikkes med 2 far-
ger, med 2 tråder av hver farge strik-
ket sammen.

**Variant 1 (strikkes med 2 tråder
strikket sammen, en tråd Luna/
Vidde og en tråd Silk Mohair):**

Farge A (bunnfarge): Luna lamull-
garn i fargen 449 melert lys beige
(200 m pr. 100 g), strikkes sammen
med Isager Silk Mohair i fargen 6
(212 m pr. 25 g)

Farge B (mønsterfarge): Vidde
lamullgarn i fargen 330 kobberød
(200 m pr. 100 g), strikkes sammen
med Isager Silk Mohair i fargen 28
(212 m pr. 25 g)

**Variant 2 (2 tråder Vilje – dobbel
tråd):**

Farge A (bunnfarge): Vilje lamull-
garn i fargen 451 melert mellom-
brun (375 m pr. 100 g)

Farge B (mønsterfarge): Vilje
lamullgarn i fargen 449 melert lys
beige (375 m pr. 100 g)

Garnmengde: Genserens garn-
mengde varierer avhengig av det
valgte uttrykk.

Variant 1 (Luna og Silk Mohair)

Feminint uttrykk – farge A: 400
(400) 500 (500) 600 (600) 700 (700) g
Luna, strikkes sammen med 100
(100) 125 (125) 150 (150) 175 (175) g
Silk Mohair

Feminint uttrykk – farge B: 200
(200) 200 (200) 200 (200) 200 (200) g
Luna, strikkes sammen med 50 (50)
50 (50) 50 (50) 50 (50) g Silk Mohair

Maskulint uttrykk – farge A: 500
(500) 500 (600) 600 (700) 700 (800) g
Luna/Vidde, strikkes sammen med
125 (125) 125 (150) 150 (150) 175
(175) g Silk Mohair

Maskulint uttrykk – farge B: 200
(200) 200 (200) 200 (200) 300 (300) g
Luna, strikkes sammen med 50 (50)
50 (50) 50 (50) 75 (75) g Silk Mohair

Variant 2 (dobbel tråd Vilje)

Feminint uttrykk – farge A: 400
(400) 500 (500) 600 (600) 700 (700) g
Vilje

Feminint uttrykk – farge B: 200
(200) 200 (200) 200 (200) 200 (200) g
Vilje

Maskulint uttrykk – farge A: 500
(500) 500 (600) 600 (700) 700 (800) g
Vilje

Maskulint uttrykk – farge B: 200
(200) 200 (200) 200 (200) 300 (300) g
Vilje

Veil. pinner: Rundp nr. 5 og 6 (leng-
der 40, 60 og 80 cm anbefales)

Strikkefasthet: 16 m x 22 omg = 10 x
10 cm i glattstrikk på rundp nr. 6
(etter vask)



FREM GANGSMÅTE

Denne genseren strikkes rundt, ovenfra
og ned i glattstrikk med brede avslut-
tende vrborder. Genserens runde bære-
stykke er mønstret og strikkes, i likhet
med ermene og bolen, ut fra et sett av
diagr. For å gi ekstra volum har gense-
rens ermer og bol begge en bred form.

FORKLARINGER

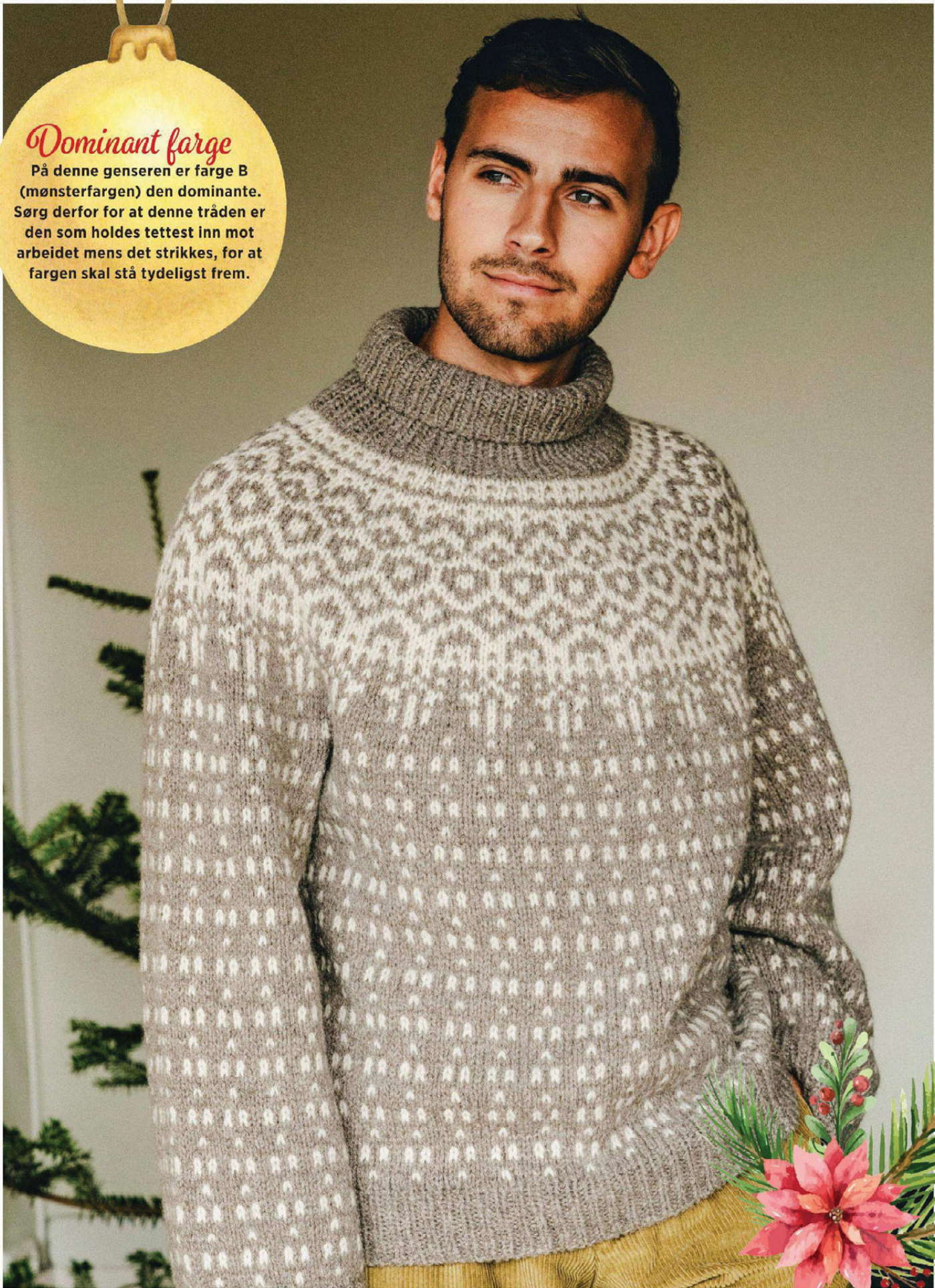
ve-øk - venstre økning

M - maske markør

sM - side markør

HALSKANT

Med rundp nr. 5 og 2 tråder farge A,
legg opp 76 (78) 80 (82) 84 (86) 88 (90) m
med italiensk opplegg. Samle arb og
plasser en m-markør mellom første og
siste m = sM1 og omg beg. Strikk rundt i



Dominant farge

På denne genseren er farge B (mønsterfargen) den dominante. Sørg derfor for at denne tråden er den som holdes tettest inn mot arbeidet mens det strikkes, for at fargen skal stå tydeligst frem.

vrbord, 1 r, 1 vr til halskanten måler 16 cm. Skift til rundp nr. 6 og strikk 1 omg r samtidig som det økes jevnt fordelt 16 (22) 28 (34) 40 (46) 52 (58) m med ve-økn. Det er nå i alt 92 (100) 108 (116) 124 (132) 140 (148) m på p.

BÆRESTYKKE

Sett 2 tråder farge B til arb. Start ved omg beg, strikk hele diagr 1, som har mønsterrapport over 43 omg i høyden. Når diagr 1 er ferdigstrikket, er det i alt 230 (250) 270 (290) 310 (330) 350 (370) m på p.

På neste omg påbegynnes diagr 2, som strekker seg over 7 omg i høyden og 5 m i bredden – gjentas ut omg på hver av de 7 omg. Merk at diagr 2 følges herfra og til bolens avsluttende vrbord skal strikkes. Strikk rundt etter diagr 2 til bærestykket måler 24 (24½) 25 (25½) 26 (26½) 27 (27½) cm målt fra under halskanten.

Bærestykket er nå ferdigstrikket og det deles inn til bol og ermer på neste omg slik:

Start ved omg beg, sett de neste 55 (55) 60 (60) 65 (65) 70 (70) m til hvile på en tråd (= 1. erme), legg opp 20 m til ermehull (plasser en m-markør etter 10. oppleggs-m = sM1), strikk 60 (70) 75 (85) 90 (100) 105 (115) m (= forstykket), sett de neste 55 (55) 60 (60) 65 (65) 70 (70) m til hvile på en tråd (= 2. erme), legg opp 20 m til ermehull (plasser en m-markør etter 10. oppleggs-m = sM2), strikk 60 (70) 75 (85) 90 (100) 105 (115) m (= bakstykket).

Marker den sist strikkede omg i diagr 2, slik at du vet hvor i diagr du skal begynne når ermene senere strikkes.

BOLEN

Det er nå i alt 160 (180) 190 (210) 220 (240) 250 (270) m på p til bolen. Fortsett å strikke rundt i glattstrikk etter diagr 2 til arb måler 45 (47) 49 (51) 53 (55) 57 (59) cm (feminint uttrykk) / 59 (60) 61 (62) 63 (64) 65 (66) cm (maskulint uttrykk), målt MF fra under halskanten (eller til det gjenstår 7 cm til ønsket lengde). Skift til rundp nr. 5 og bryt garnet i farge B – bolens avsluttende vrbord strikkes med farge A slik: Strikk vrbord med 1 r, 1 vr, til vrborden måler 7 cm.

Fell av alle m med italiensk avfelling.

ERMER

Nå skal ermene strikkes. Start med å etablere første ermets m slik: Med rundp nr. 6 og start ved sM1 fra retten, plukk opp 10 m i ermehullets oppleggs-

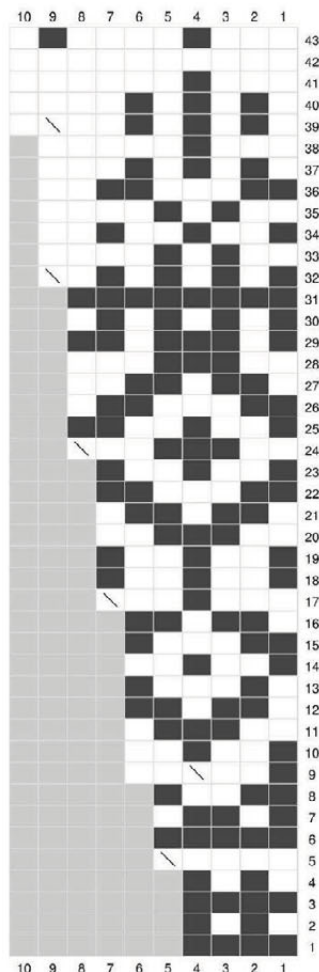
kant (til venstre for sM1). Sett de hvilende erm-m inn på p i forlengelse av de oppsamlede m og avslutt med å plukke opp 10 m i oppleggskanten (til høyre for sM1). Det er nå i alt 75 (75) 80 (80) 85 (85) 90 (90) m på p.

Sett 2 tråder farge A og 2 tråder farge B til arb. La sM1 markøren fortsette rundt, da den markerer omg beg. Strikk rundt i glattstrikk etter diagr 2, start fra den omg som ble markert ved deling til ermer/bol, til ermet måler 37 (37) 38 (38) 39 (39) 40 (40) cm (feminint uttrykk) / 40 (40) 41 (41) 42 (42) 43 (43) cm (maskulint uttrykk), eller til det gjenstår 7 cm til ønsket lengde, målt fra under ermehulen.

Bryt garnet i farge B – ermet strikkes ferdig med farge A. Skift til rundp nr. 5 og strikk 1 omg r samtidig som det felles jevnt fordelt 64 (64) 70 (70) 74 (74) 80 (80) m. Ermets avsluttende vrbord strikkes slik: Strikk vrbord med 1 r, 1 vr, til vrborden måler 7 cm.

Fell av alle m med italiensk avfelling. Strikk det andre ermet på samme måte.

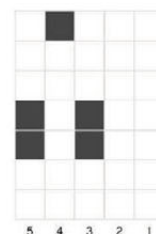
Diagram 1



FORSKJELLIGE UTTRYKK

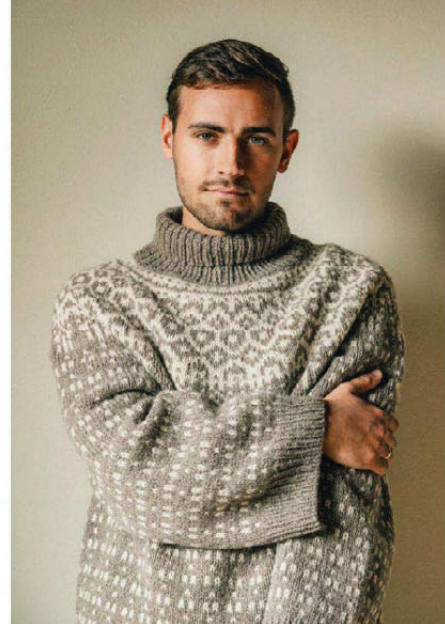
Denne oppskriften er unisex, og viser hvordan genseren kan strikkes med et henholdsvis feminint eller maskulint uttrykk. Merk at lengdene og garnmengdene varierer mellom de to uttrykkene, men at selve størrelsen er lik for begge, og velges ut fra hvilken overvidde du har.

Diagram 2



- Farge A (bunnfarge) - strikkes r
- Farge B (mønsterfarge) - strikkes r
- Ikke-eksisterende m.
- 1 ve-øk

Dominans: På denne genseren er farge B (mønsterfargen) den dominante. Sørg derfor for at denne tråden er den som holdes tettest inn mot arbeidet mens det strikkes, for at fargen skal stå tydeligst frem.



BARNEGENSER

Størrelse: 1-2 (3-4) 5-6 (7-8) 9-10 (11-12) år

Genserens overvidde: Ca. 63 (69) 75 (81) 87 (93) cm

Bevegelsesrom: Bevegelsesrommet for denne genseren er på ca. 10-15 cm avhengig av barnets målte overvidde. Når du velger størrelse, tar du utgangspunkt i barnets egen målte overvidde, og la denne være bestemmende for hvilken størrelse du strikker.

Plaggets mål:

Full lengde, målt fra MF under halskanten: Ca. 37 (39) 41 (44) 48 (52) cm
Ermelengde: Ca. 23 (26) 29 (32) 35 (38) cm

Garn: Genseren strikkes med 2 farger.

Alternativ 1:

Farge A (bunnfarge): Sol lamullgarn i fargen 449 Hillesvåg
Ullvarefabrikk (290 m/100 g)
Farge B (mønsterfarge): Sol lamullgarn i fargen 456 Hillesvåg
Ullvarefabrikk (290 m/100 g)

Alternativ 2:

Farge A (bunnfarge): Sol lamullgarn i fargen 450 Hillesvåg
Ullvarefabrikk (290 m/100 g)
Farge B (mønsterfarge): Sol lamullgarn i fargen 439 Hillesvåg
Ullvarefabrikk (290 m/100 g)

Garnmengde:

Farge A (bunnfarge): 200 (200) 200 (300) 300 (400) g

Farge B (mønsterfarge): 100 (100) 100 (150) 200 (200) g

Veil. pinner: Rundp nr. 3 og 3½ (lengder 40 og 60 cm anbefales), strømpep nr. 3 og 3½

Strikkefasthet: 22 m x 26 omg = 10 x 10 cm i glattstrikk på rundp nr. 3½ (etter vask)



FRAMGANGSMÅTE

Denne genseren strikkes rundt, ovenfra og ned, i glattstrikk med avsluttende vrbord.

HALSKANT

Med farge A og 2 rundp nr. 3, legg opp 164 (172) 180 (188) 196 (204) m med Judy's Magic Cast On = 82 (86) 90 (94) 98 (102) m på hver p.

Strikk nå vrbord med 1 vridd r, 1 vr over de første 82 (86) 90 (94) 98 (102) m, og sett de neste 82 (86) 90 (94) 98 (102) m til hvile på en tråd – disse skal senere bru-

kes til dobbel halskant med 3-p sammenstrikking.

Strikk videre rundt i vrbord over de 82 (86) 90 (94) 98 (102) m slik: Samle arb og plasser en m-markør mellom første og siste m = omg beg. Strikk vrbord med 1 vridd r, 1 vr, til halskanten måler 8 (8) 9 (9) 10 (10) cm. Brett halskanten dobbelt og strikk sammen med 3-p sammenstrikking slik:

Sett de 82 (86) 90 (94) 98 (102) hvilende m inn på ny rundp nr. 3 og legg de to p vrang mot vrang. Strikk 2 m r sm (1 m fra hver p) ut omg. Skift til rundp nr. 3½

og strikk 1 omg r samtidig som det økes jevnt fordelt 18 (24) 30 (36) 42 (48) m med ve-øk.
Det er nå i alt 100 (110) 120 (130) 140 (150) m på p.

BÆRESTYKKE

Sett farge B til arb. Start ved omg beg, strikk hele diagr 1. Møsterrapporten går over 35 omg i høyden. Når diagr 1 er ferdigstrikket, er det i alt 220 (242) 264 (286) 308 (330) m på p. På neste omg startes diagr 2, som går over 9 omg i høyden og 2 m i bredden – gjentas ut omg. Merk at diagr 2 følges herfra til bolens avsluttende vrbord skal strikkes. Strikk rundt etter diagr 2 til bærestykket måler 15 (16) 17 (18) 19 (20) cm målt fra under halskanten.

Bærestykket deles nå inn til bol og

ermer på neste omg slik:

Start ved omg beg, sett de første 48 (52) 56 (60) 64 (68) m til hvile på en tråd (= 1. erme), legg opp 6 m til ermehull (plas-

ser en m-markør etter 3. m = sM1), strikk 62 (69) 76 (83) 90 (97) m (= forstykket), sett de neste 48 (52) 56 (60) 64 (68) m til hvile på en tråd (= 2. erme), legg opp 6 m til ermehull (plasser en m-markør etter 3. m = sM2), strikk 62 (69) 76 (83) 90 (97) m (= bakstykket). Marker hvor du er i diagr 2, slik at du vet hvilken omg du skal starte på når du strikker ermer og bol.

BOLEN

Det er nå i alt 136 (150) 164 (178) 192 (206) m på p til bolen. Strikk rundt i glattstrikk etter diagr 2 til arb måler ca. 33 (35) 36½ (39½) 43 (47) cm, målt MF under halskanten (eller det gjenstår 4 (4) 4½ (4½) 5 (5) cm til ønsket lengde). Skift til rundp nr. 3 og bryt garnet i farge B. Bolens avsluttende vrbord strikkes med farge A og 1 vridd r, 1 vr, til vrborden måler 4 (4) 4½ (4½) 5 (5) cm.

Fell av alle m med italiensk avfelling.

ERMER

Start med å etablere det første ermet slik: Med rundp nr. 3½ og fra retten ved sM1, plukk opp 3 m langs ermehullet (til venstre for sM1), sett inn 48 (52) 56 (60) 64 (68) hvilende m og plukk opp 3 m på andre siden av ermehullet (til høyre for sM1). Sett sM1 etter siste m = omg beg. Det er nå i alt 54 (58) 62 (66) 70 (74) m på p. Sett farge A og B til arb. Strikk rundt i glattstrikk etter diagr 2 (start fra markert omg), samtidig som det felles slik:

Omg 1-6: Strikk r.

Omg 7: Strikk 1 r, 2 vridd r sm, strikk r til 3 m før sM1, 2 r sm, 1 r.

Gjenta omg 1-7 totalt 7 (8) 9 (10) 11 (12) ggr = 40 (42) 44 (46) 48 (50) m.

Strikk videre rundt etter diagr 2 uten felling til ermet måler 19 (22) 24½ (27½) 30 (33) cm, eller til det gjenstår 4 (4) 4½ (4½) 5 (5) cm til ønsket lengde, målt fra under ermegapet. Skift til rundp nr. 3 og bryt garnet i farge B – vrborden strikkes ferdig med farge A og 1 vridd r, 1 vr, til vrborden måler 4 (4) 4½ (4½) 5 (5) cm.

Fell av alle m med italiensk avfelling.

Strikk det andre ermet på samme måte.

Diagram 1

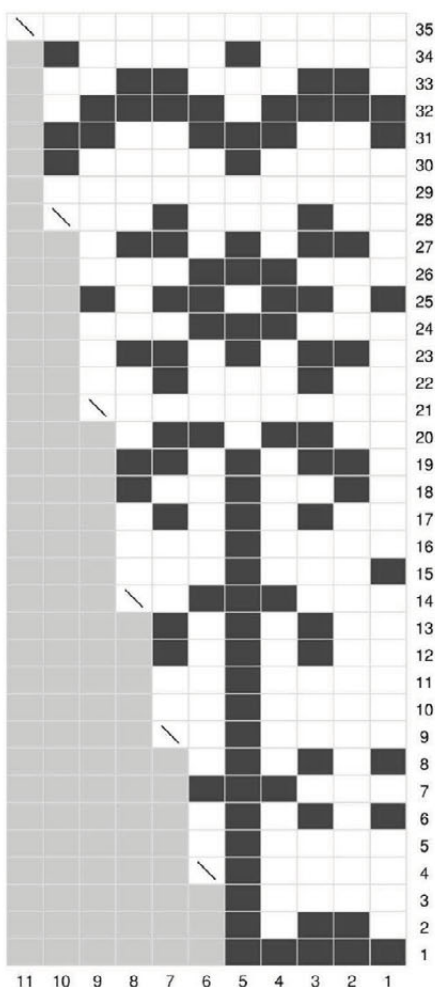
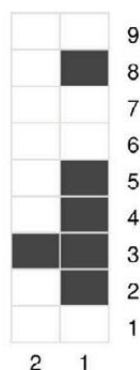


Diagram 2



- Farge A (bunnfarge) - strikkes r
- Farge B (mønsterfarge) - strikkes r
- Ikke-eksisterende m.
- 1 ve-øk

Dominans: På denne genseren er farge B (mønsterfargen) den dominante. Sørg derfor for at denne tråden er den som holdes tett inn mot arbeidet mens det strikkes, for at fargen skal stå tydeligst frem.

MONTERING

Fest alle løse tråder. Skyll genseren i lunkent vann med ullsåpe, legg den i fasong og la den tørke flatt.

NISSSELUE

Størrelse: 1/2-1 (2-3) 4-5 (6-7) 8-9 år

Barnets hodeomkrets: 44-46 (46-48) 48-50 (50-52) 52-54 cm

Garn: Nisseluen strikkes med 2 farger (eller ensfarget)

Farge A (bunnfarge): Luna lamullgarn, farge 449 lys melert beige (200 m/100 g)

Farge B (mønsterfarge): Vidde lamullgarn, farge 337 støvet oliven (200 m/100 g)

Ensfarget lue: Vidde lamullgarn, farge 330 kobberrød (200 m/100 g)

Garnmengde: (Merk: mengde farge B inkluderer garn til pompon)

Farge A: 50 (50) 100 (100) 100 g

Farge B: 50 g i alle størrelser

Pinner: Rundp nr. 3½ og 4 (lengde 40 cm anbefales), strøppep nr. 4 (ev. bruk Magic Loop)

Strikkefasthet: 20 m x 24 omg = 10 x 10 cm i glattstrikk på rundp nr. 4 (etter vask)



FREMANGSMÅTE

Denne nisseluen strikkes rundt, nedefra og opp, i glattstrikk med fellinger. Etter vrbord strikkes et tofarget mønster etter diagr. Luen avsluttes med en pompon på toppen.

NISSSELUE

Legg opp 76 (80) 84 (88) 92 m med italiensk opplegg og farge A på rundp nr. 3½. Samle arb og sett en m-markør mellom første og siste m = MB og omg beg. Strikk 2½ (2½) 3 (3) 3½ cm vrbord med 1 r, 1 vr. Skift til rundp nr. 4 og sett farge B til arb. Start ved omg beg og strikk hele diagr 1. Mønsterappen går over 18 omg i høyden og 4 m i bredden – gjentas ut omg. Bryt garnet i farge B. Fortsett rundt i glattstrikk med farge A til arb måler 11 (11½) 12 (12½) 13 cm, målt fra oppleggsanten.

Plasser 4 m-markører slik:

rM1 = MB
rM2 etter 19. (20.) 21. (22.) 23. m
rM3 etter 38. (40.) 42. (44.) 46. m
rM4 etter 57. (60.) 63. (66.) 69. m
Fortsett rundt i glattstrikk, samtidig som det strikkes fellinger på denne måten: *Strikk 2 r sm, strikk r frem til 2 m før rM2, 2 vridd r sm, flytt rM2 til høyre p, 2 r sm, strikk r frem til 2 m før rM3, 2 vridd r sm, flytt rM3 til høyre p, 2

r sm, strikk r frem til 2 m før rM4, 2 vridd r sm, flytt rM4 til høyre p, 2 r sm, strikk r frem til 2 m før rM1, 2 vridd r sm, flytt rM1 til høyre p. Strikk 5 (5) 6 (6) 7 omg r*.

Gjenta *-* i alt 8 (8) 9 (9) 10 ggr.

Avslutt luens topp ved å strikke omg med 1 ekstra felling. Det er nå i alt 4 (8)

4 (8) 4 m på p. Bryt garnet, trekk tråden gjennom de resterende m, og stram til.

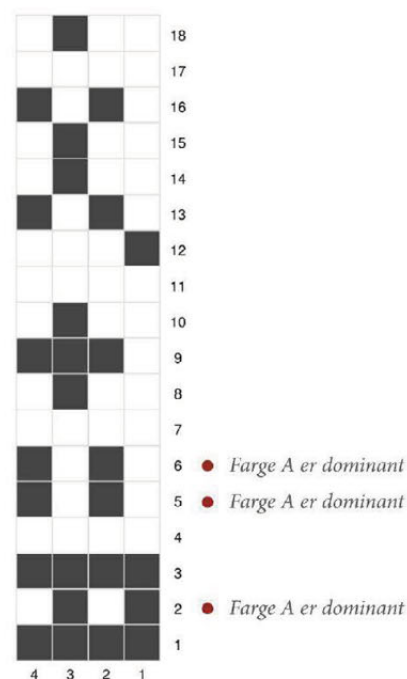
MONTERING

Fest alle løse tråder. Skyll luen i lunken vann med ullsåpe, form den og la den tørke flatt. Lag en pompon i farge B og sy den fast i toppen av luen

Diagram 1

□ Farge A (bunnfarge) - strikkes r
■ Farge B (mønsterfarge) - strikkes r

Dominans: I dette diagrammet er det farge B som i utgangspunktet er den dominante på alle rader med mindre annet er opplyst for den gjeldende omg i diagrammet. Den dominante tråden er den som holdes tettest inn mot arbeidet mens det strikkes, for at fargen skal stå tydeligst frem.



Søt veskepynt

Pynt opp veskene med disse søte hekleriene.
Her får du oppskrift på nisselue, pakke og hjerte i flere størrelser.

DESIGN: MAY BRITT BJELLA ZAMORI FOTO: MARIA SMITH NYGÅRD



VESKEPYNT

Mål: Ca. 5–7 cm høye

Garn: Solberg Spinderi, Kløver (100 % kjemmet og mercerisert bomull, 50 g/ 85 m)

Garnmengde: Krem (nr. 1002) rød (nr. 4068) og oker (nr. 2664), ca. 10–15 g til hver figur

Heklenål: Nr. 3

Heklefasthet: 20 fm = 10 cm med heklenål nr. 3

Tilbehør: Små karabinkroker

LUE

Lag en magisk ring med rødt og hekle 1 lm.

1. omg: 6 fm om ringen (6 m).

2. omg: 2 fm i hver m ut omg (12 m).

3. omg: (1 fm i neste m, 2 fm i neste m) 6 ggr (18 m).

4. omg: (1 fm i hver av de neste 2 m, 2 fm i neste m) 6 ggr (24 m).

5. omg: (1 fm i hver av de neste 3 m, 2 fm i neste m) 6 ggr (30 m).

6. omg: 1 fm i hver m ut omg.

7.–9. omg: 1 fm i hver m ut omg. Bytt til krem.

10.–16. omg: 1 fm i hver m ut omg.

Klipp av tråden og fest løse tråder. Brett opp den hvite delen. Fest krem tråd i toppen av luen, hekle 5 lm og fest tråden i toppen av luen med 1 kjm. Klipp av tråden og fest den godt. Broder noen stjerner jevnt fordelt på lua.

PAKKE

Legg opp 9 lm med rødt, snu.

1. rad: Hekle 1 lm og 1 fm i hver lm, snu. (9 fm)

2.–9. rad: Hekle 1 lm og så 1 fm i hver fm ut raden.

Fortsett å hekle ned langs siden, hekle 1 fm i hver rad, fortsett med å hekle 1 fm i hver rad/m og 2 fm i hvert hjørne. Avslutt med 1 kjm i 1. m, klipp av og fest tråden.

Bånd: Hekle 1 kjm rundt hver m langs midten av pakken på langs med oker, klipp tråden og fest den. Start nederst på midten og hekle kjm rundt hver m opp. Avslutt øverst med en sløyfe, hekle (8 lm, 1 kjm i siste kjm på toppen) 2 ggr. Klipp av og fest tråden.

HJERTER

LITE HJERTE

Lag en magisk ring med ønsket farge. Hekle 3 lm, (3 st, 3 hst, 1 lm, 1 st, 1 lm, 3

hst, 3 st) om ringen, 3 lm, 1 kjm om ringen.

Hempe: Hekle 6–8 lm og avslutt med 1 kjm i siste kjm. Klipp av og fest tråden. Skal du sy det lille hjerte på et av de større, hekles det ikke hempe.

MELLOMSTORT HJERTE

Lag en magisk ring med ønsket farge.

1. omg: Hekle 3 lm, (3 dbst, 3 st, 1 lm, 1 dbst, 1 lm, 3 st, 3 dbst) om ringen, 3 lm, 1 kjm om ringen.

Hempe: Hekle som lite hjerte. Skal du sy dette hjertet oppå det største, hekles det ikke hempe.

STORT HJERTE

Lag en magisk ring med ønsket farge.

1. omg: Hekle som mellomstort hjerte.

2. omg: Hekle 4 lm, 1 fm og 2 hst i øverste lm fra forrige omg, 2 hst i de 2 neste m, 1 hst i de 4 neste m, 1 lm, 1 st i dbst, 1 lm, 1 hst i de 4 neste m, 2 hst i de 2 neste m, 2 hst i øverste lm fra forrige omg, 4 lm, 1 kjm om den magiske ringen.

Hempe: Hekle som lite hjerte, men med 8–10 lm.





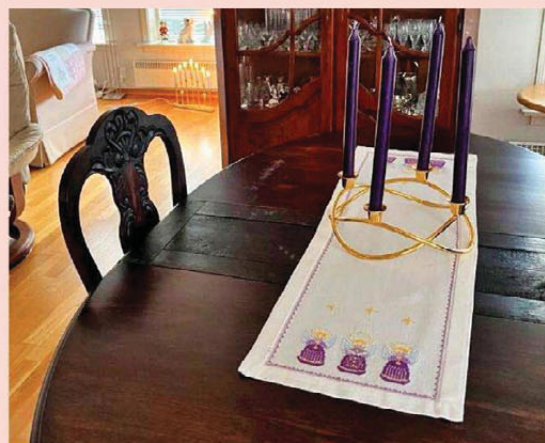
ÅSES lune hjørne

VED: ÅSE MYHRVOLD EGELAND



Julekuler

Hvis du aldri får nok strikkede julekuler, kan du glede deg over at Arne & Carlos også i år kommer med 24 nye design. Oppskriftene kan lastes ned på <https://shop.arnecarlos.com/product/new-christmas-balls-2025/>. De er på salg, og du betaler bare kr 26,25 for oppskrift og diagrammer. Kulene strikkes med pinner 3.5, og de anbefaler å strikke dem i Ask fra Hillesvåg.



ADVENTSSTEMNING I STUA

Mønsteret til denne adventsløperen fant jeg i Familien og broderte den før jeg fikk hjerneslag i 2012. Jeg broderte mye før det, både korssting og hardangersøm, og strikket mye. Etter slaget så får jeg ikke strikket, for venstre hånd virker ikke. Jeg prøver å brodere, men må ha hjelpemidler til å feste stoffet i. Jeg broderer små motiver jeg bruker til kort, mange blir glad for det.

Hilsen Inger Fjeld

Så nydelig løper! Det er trist å høre at du ikke får strikket mer, men godt at du i hvert fall kan fortsette å brodere.

Hilsen Åse

Følg oss på

FACEBOOK

familien.egmont
Familien strikkegruppe
Familien barnestrikk

INSTAGRAM

@familienstrikk



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

Hyggelige håndklær

Kjøkkenhåndklær får vi aldri nok av. Dette er også en flott gave å gi bort til den som har alt.

- Klipp ut et juletemotiv i et dekorativt stoff og stryk det på tosidig vlisofix. Ta bort dekkpapiret.
- Plasser motivet på håndkleet og stryk over med varmt strykejern til det har festet seg.

- Sy rundt treets ytterkant med symaskin.

Slike kjøkkenhåndklær finner du ofte rimelig i trepakninger hos de større butikkene som Jysk, Kid og Europris.

TEKST, IDÉ OG FOTO:
KAREN ELISE OG LARS LINDBERG,
NORSKE BILDER

Strikkegleden deres varmer langt utover det ull kan gjøre

Tusen takk til alle strikkere!

Gjennom prosjektet *Sokker som varmer* har dere vist ekte omsorg
– én maske av gangen. Enten det er sommer eller vinter,
er det alltid behov for varme sokker og varme hjerter.
Takk for tiden, kjærligheten og omtanken dere legger i hvert eneste par.



NY ADRESSE

Frelsesarmeen,
Postboks 200 Bryn, 0611 Oslo.
Merk pakken «Sokker som varmer».
Husk å legge ved din kontakt-
informasjon, og gjerne
e-postadresse.

Sokker som varmer er et samarbeid mellom Frelsesarmeen og Familien.
Sammen sørger vi for at sokkene når dem som trenger det mest.

Her kan du se mer
om hva du bidrar til:



Familien



Et kreativt pustehull



– Her har vi et trygt fellesskap

Hver uke møtes to menn og en liten gruppe kvinner for å drive med håndarbeid sammen. Fellesskapet er et avbrekk fra hverdagen og fra både sykdom og ensomhet. For når hendene jobber, er det mye lettere å snakke sammen.

TEKST: SUSANNE H. KNUDSEN FOTO: BETINA FLERON

NYE HOBBYER: 26 år gamle Amanda måtte slutte speideren på grunn av fibromyalgi, men hun kan fortsatt brodere og hekle. Hun er frivillig både i aktivitetsgruppen og i et kor.



EGENPRODUSERT:
En av gruppens to mannlige deltagere er i gang med å hekle grytekluter. Håndleddsvarmerne han har på seg har han også heklet selv.



VALGFRITT Å DELTA: Det er ikke nødvendig å dele hverken navn eller diagnose med de andre i gruppen. Man behøver heller ikke å bidra i samtalen for å være en del av fellesskapet.

En gang i tiden ble den klassiske bygningen like ved jernbanestasjonen i Aalborg i Danmark brukt som pleiehjem. Nå har kommunen flyttet inn, og hver onsdag klokken fire samles to menn og en håndfull kvinner innenfor de tunge dørene. De finner frem strik- ketøy, heklenål og broderiutstyr mens rolig musikk strømmes ut fra en høyta- ler på veggen. De sliter alle med sosiale problemer eller sykdom, men her i akti- vitetsgruppen får de noe annet å tenke på i et par timers tid.

En av deltagerne er Amanda Louise Steen, som også fungerer som frivillig koordinator. Akkurat nå er hun syk- meldt fra studiene i kjemiteknologi fordi hun har fått konstatert fibromyalgi.

– Jeg har vanskelig for å gå og sliter

med smerter i ryggen og bena. Men hendene mine feiler stort sett ingen- ting, så håndarbeid greier jeg fint, sier hun.

– Men jeg er avhengig av rullestol, så jeg står alltid overfor dilemmaet om jeg skal ta hensyn til kroppen eller psyken min. Det er fysisk vanskelig for meg å komme ut, men jeg blir deprimert hvis jeg ikke kommer meg ut, sier Amanda.

KJÆRKOMMENT AVBREKK

Når det lykkes henne å komme av går- de, er aktivitetsgruppen et kjærkom- ment avbrekk i hverdagen. På grunn av sykdommen har hun måttet slutte med andre fritidsinteresser, men hun har savnet et nettverk etter at hun flyttet fra Fyn til Aalborg for å studere.

– Det betyr veldig mye for meg å få være med i en gruppe som ikke er så

stor, sånn at vi kan bli godt kjent med hverandre. Jeg har alltid følt meg uten- for og ensom, forteller Amanda, som har drømt om å hekle og brodere siden hun var barn.

– Jeg hadde en vanskelig barndom fordi moren min var psykisk syk og var redd for både kommunen og for leger. Derfor fikk jeg ikke lov til å gå ut av huset, og derfor kunne jeg ikke komme meg til et sted hvor jeg kunne lære håndarbeid. Det var også vanskelig å komme på skolen og få mat og rene klær. Broren min og jeg burde ha vært tatt ut av hjemmet vårt med tvang. For meg resulterte oppveksten i depresjo- ner, selvmordstanker og posttrauma- tisk stresslidelse (PTSD), sier hun.

Amanda forklarer videre at sykdom- men hennes, fibromyalgi, også ofte kommer som følge av traumer og stress. →

FLOTTE LOKALER: Den gamle ærverdige bygningen skaper en hyggelig ramme for aktivitetsgruppen. Amanda Louise Steen jobber som frivillig i gruppen.

ET TRYGT FELLESSKAP

For tre år siden bestemte Amanda seg for at det var på tide å begynne med håndarbeid. Siden det har hun lært seg både å hekle og brodere, og planen er at hun en dag skal undervise noen av de andre i gruppen i hekling.

– Jeg har ikke lært meg å strikke ennå, men jeg vil gjerne lære å strikke strømper, for det vil gjøre farmoren min veldig glad, sier hun.

– Det har alltid vært et mål, men sist jeg prøvde, gikk det helt galt. I stedet har jeg lært farmor å hekle. Før i tiden underviste hun i det, men nå er det vanskelig for henne – så der har jeg kunnet hjelpe.

Til daglig drives aktivitetsgruppen av tre frivillige koordinatorene og av deltagerne selv, men den første kontakten med nye medlemmer er det kommunen som tar seg av. Alle er velkomne, uansett alder og kjønn, men maksimalt antall deltagere er åtte. På den måten forblir fellesskapet trygt og overskuelig.

Det er imidlertid sjelden alle åtte møter opp. Men en av dem som kommer hver eneste uke er Rebekka. Hun er sykmeldt fra sosionomstudiet på grunn av en depresjon, men er på bedringens vei og vurderer nå hva hun skal gjøre videre. Ideene lufter hun med de andre rundt bordet.

– Som barn gikk jeg på en liten privatskole med fokus på kreative fag, men jeg satte det kreative på pause fordi jeg har slitt med depresjon i mange år, forteller hun.

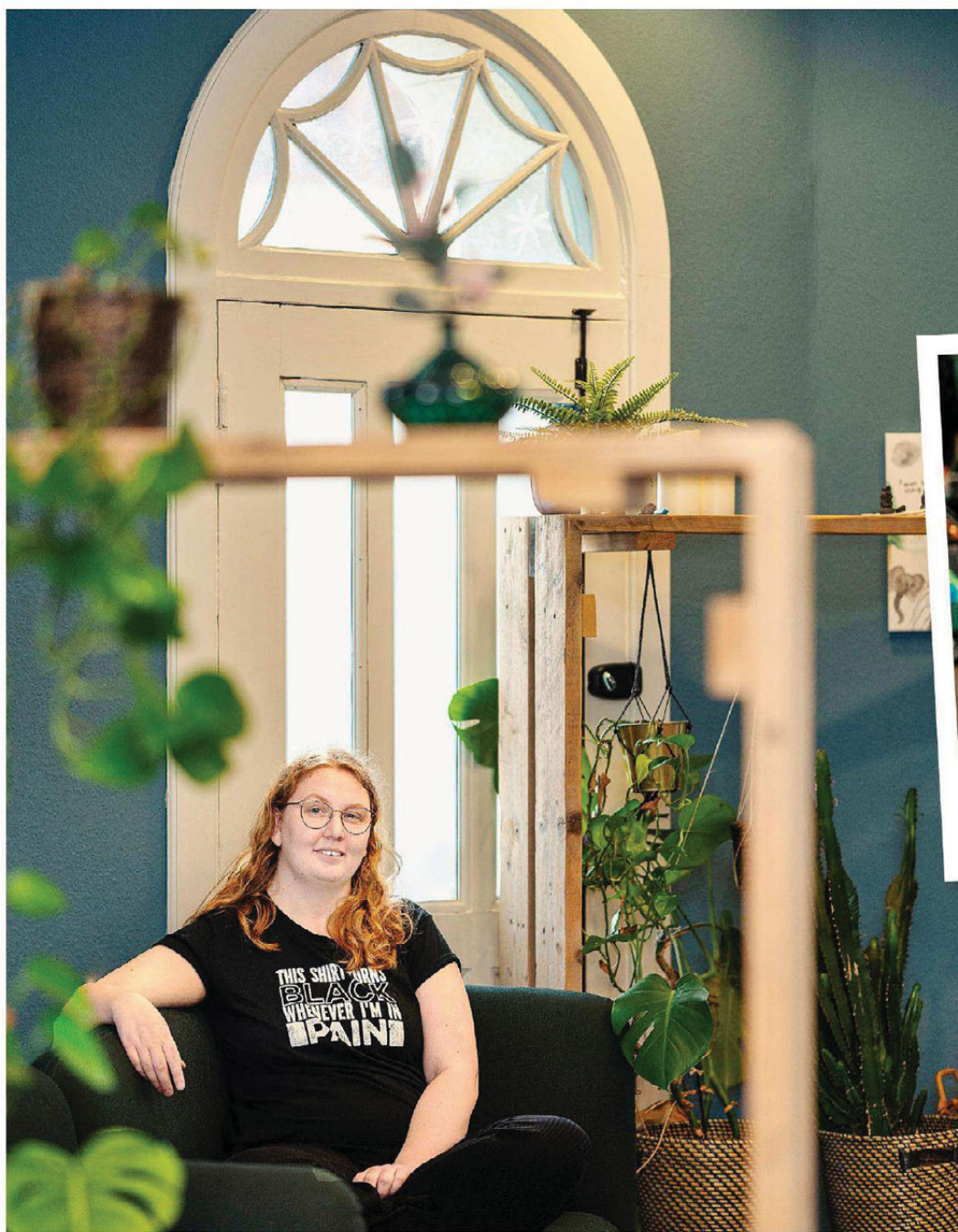
– Men det å komme tilbake til å drive med kreative ting hjelper meg veldig, sier Rebekka.

Hun har vært fast med i gruppen i et års tid. Der har hun lært å hekle, og nå er hun snart ferdig med det første prosjektet sitt, et kraftig stripe teppe.

SLITER MED ANGST

– Det har betydd mye å ha noe fast å komme til og å være sammen med andre med samme interesser som meg. Når man holder på med noe kreativt, sitter man jo ofte alene, men hvis man treffer andre over et håndarbeid får man også et fellesskap ut av det, påpeker hun.

Det samme mener Maria-Louise,



”
*Hvis man treffer andre
over et håndarbeid,
får man også et
fellesskap ut av det.*

som sitter på den andre siden av bordet med en kurv full av garn foran seg. Det er første gang hun er her, men hun strikker mye hjemme fordi det gjør henne rolig når hun har det vanskelig.

– Jeg har angst og er veldig bundet til hjemmet på grunn av det. Det er ikke så ofte jeg har krefter eller mulighet til å

komme meg ut og møte andre mennesker, sier hun.

– Men så tenkte jeg at hvis jeg er litt modig og prøver å møte opp, så får vi se hva som skjer. Det er jo noen herlige mennesker her.

INGEN FORVENTNINGER

Man trenger ikke å kunne noe håndarbeid fra før for å være med i aktivitetsgruppen, og det er ingen forventninger til hva man skal gjøre. Deltagerne velger selv hva de vil dele og om de ønsker å bidra i samtalen rundt bordet.

– Hvis man vil unngå øyekontakt, så er det helt greit, sier Julie Guldbech, som også er frivillig koordinator.

BRODERIGARN:
Medlemmene i
aktivitetsgruppen
driver med både
strikking, hekling og
broderi.



FRIVILLIG: Julie er
en av flere frivillige
koordinatorene, og
jobben hennes
består i å ta imot
nye deltagere og å
løse praktiske
oppgaver. Ellers er
hun med i gruppen
på samme måte
som de andre.

– Det er for eksempel ikke alle autister som liker øyekontakt, så det er helt greit å bare se ned i bordet. Man trenger heller ikke å fortelle hva man sliter med.

Selv ble Julie utdannet sosiolog for fem år siden, men det har vært vanskelig for henne å komme seg inn på arbeidsmarkedet. Derfor har hun blitt frivillig, og det har hun ikke angret på.

– Noen av oss frivillige har også vårt å slite med. Jeg har selv ADHD, og jeg vil gjerne ha masse inntrykk for å falle til ro. Før satt jeg alltid og skrollet på Instagram når jeg så på TV, men jeg har oppdaget at hvis jeg sitter med et håndarbeid har jeg også noe å holde på med som gjør at jeg roer meg ned, sier Julie.

Hun forteller mens hun hjelper dagens eneste mannlige deltager med noen masker på grytelappen han hekler. Han foretrekker å sitte taus og konsentrere seg om oppskriften mens praten går rundt ham. Som regel pleier Lars også å komme, men han holder seg hjemme i dag.

– Vi snakker mye om hva vi strikker, hekler eller broderer. Det er en god måte å bli kjent på hvis det er nye i gruppen, og så kan det utvikle seg

videre derfra, forklarer Amanda mens hun syr de første stingene på et broderi med en kaktus som motiv. Den skal opp på veggen sammen med to andre kaktuser hun har brodert mens hun har vært med i aktivitetsgruppen.

SKAPER ET BÅND

– Men vi deler også det vi sliter med, for eksempel det som angår kommunen eller andre offentlige kontorer. Det å dele sårbare ting skaper et bånd. Jeg føler at jeg har en type fortrolighet med denne gruppen som jeg ikke har med andre venner, understreker hun mens hun nynner til en rolig popmelodi.

Korsang er en annen aktivitet hun driver med, og hun er den som sørger for musikk til arbeidet i aktivitetsgruppen.

– I koret er jeg også frivillig, og derfor var det ikke så stort sprang til å bli frivillig her også. Jeg ble jo uansett med i gruppen, nå skal jeg bare åpne døren og snakke med de nye, sier hun.

– Jeg kan godt tenke meg å ta en annen utdanning for å kunne jobbe med noe lignende i fremtiden. Noe med mennesker som har hatt det vanskelig, akkurat som meg.

Interessert i aktivitetsgrupper?

Søk opp kommunens tilbud om «dagtilbud» –

Helsedirektoratet beskriver hvordan kommuner kan tilby dagaktivitetstilbud for personer som mangler nettverk eller meningsfulle aktiviteter.

Se helsenorge.no

Finn lokale frivillige organisasjoner som tilbyr besøk, aktivitet og sosialt samvær – for eksempel Røde Kors' besøksvenntjeneste for voksne over 18 år med behov for mer sosial kontakt. Se rodekors.no

Bruk bruker- og interesseorganisasjoner for psykisk helse som inngangsport – de har ofte oversikt og lavterskelgrupper. Sjekk ut Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid på napha.no

Spør i egen kommune: «Hvilket tilbud har vi for voksne som ønsker fellesskap og aktivitet på dagtid?» Mange kommuner har gratis aktivitetshus, Fontenehus eller treffpunkter for voksne.

Når lyset bryter frem

Lise våkner av at det banker på døren. Forvirret setter hun seg opp og ser på klokken. Klokken er 17, hun har jo sovet seg halvveis gjennom julaften. Så banker det hardt på døren igjen, denne gangen så hardt at det gir gjenlyd i hele huset.

ROMAN AV: CAROLINE SÄFSTRAND ILLUSTRASJON: IDA SKJELBAKKEN

HANDLINGEN HITTIL (2:2):

Lise gruer seg til jul. Mannen hennes, Jørn, er gått bort, og hennes to voksne barn, Sandra og Lucas, har igjen i år andre planer for julen. Sandra skal til Gran Canaria med mannen sin, mens Lucas igjen har valgt å feire julen i Oslo med kona og barnet sitt hos svigerforeldrene. Midt i førjulstiden møter Lise naboen sin, Cecilia, som også har blitt enke. Hun overtaler Lise til å bli med på et kurs, som hun påstår, har forvandlet livet hennes. Kurset går ut på at man skal finne livsgleden igjen og foregår hos terapeuten, Mark. Cecilia deltar motvillig, men hun angrep ikke på det. For på kurset fornemmer hun for første gang siden Jørns død at hun kommer i kontakt med sine egne følelser igjen. Likevel gruer hun seg fortsatt til å tilbringe julaften alene.

Den 24. desember blir Lise vekket av regnet som trommer mot vinduene. Så blir det altså ingen hvit jul. Hun stryker lett hånden over Jørns hodepute, slik hun gjør hver morgen, før hun svinger bena ut over sengekanten og går ut på badet.

I stedet for å kle seg fint, slik hun ellers pleier å gjøre julaften, tar hun bare på seg et par velurtights og en strikkegenser. Hun fortsetter ut på kjøkkenet og smører seg en brødskive med ost, mens tankene går tilbake til i fjor på denne tiden. Da sto hun her og saltet ribba og rørte i gryta med risengrynsgrot, selv om hun visste at Sandra og Lucas ikke kom hjem til jul. Det sies at håpet er det siste man slipper ...

Lise tar brødskiven og en kopp kaffe med seg inn i stuen. Hun unngår å se på den fulle kassen med julesaker som hun aldri fikk pakket ut, og setter seg i sofaen og overveier hva i all verden hun skal gjøre med denne lange og grufulle dagen. Hun tar fjernkontrollen fra sofabordet og slår på TV-en. Etter å ha zappet litt rundt, slår hun av igjen. Det er bare programmer med juletema eller realityshow med utålkelige overfladiske typer.

Hun lener seg tilbake og småslummer, og et minne dukker opp på netthinne. Jørn, utkledd som julenisse, sitter i sofaen. Han snakker med nordnorsk dialekt, noe han merkelig nok alltid gjør når han får på seg det lange nisseskjeg-

get. Lise ser også for seg Sandra og Lucas. Begge er over 20 og himler med øynene av faren sin, som tydeligvis er fullstendig likeglad med at de er altfor store til å tro på julenissen lenger. Men Lise kan se at de knapt klarer å holde latteren tilbake. Innerst inne elsker de jo alle den tulle julenissen som har kommet tilbake år etter år.

Lise slår øynene opp og vender tilbake til virkeligheten. Så går hun med slepende skritt tilbake til soverommet. Trekker for gardinene og legger seg i sengen. Med den ene hånden kjærtegner hun den siden av sengen der Jørn pleide å ligge, og før søvnen innhenter henne, tenker hun: Jeg vet godt det er litt tidlig, men jeg kunne godt tenke meg å komme opp til deg nå. Jeg føler meg faktisk veldig klar.

Lise ligger fortsatt i dyp søvn da hun våkner av at det banker hardt på døren. Forvirret setter hun seg opp og aner ikke om det er natt eller dag. Hun tar mobilen fra nattbordet og myser mot displayet. Klokken er fem om ettermiddagen – hun har sovet seg halvveis gjennom dagen! Hun er tørr i munnen, og i speilet kan hun se at håret står til alle kanter. Det banker på døren igjen, denne gangen hardere, så det gir gjenlyd gjennom hele huset. Hun stikker føttene i et par tøfler, setter en kam i håret og går ut og åpner ytterdøren.

– Cecilia? sier hun overrasket.

Cecilia smiler mens hun betrakter Lise med et undersøkende blikk.

– Hvordan har du det? spør hun.

– Jeg har det fint. Tok bare en lur ... det er derfor jeg ser litt bustete ut. Lise prøver seg med et smil, men hun kjenner at det mer ligner en grimase.

– Er barna dine kommet? spør Cecilia.

– Barna mine? Lise vrir seg under blikket hennes. – Nei, de kunne ikke komme likevel.

– Det hadde jeg på følelsen ... det står jo ingen biler parkert i innkjørselen, og huset så helt mørklagt ut. Lise presser leppene sammen og luer. Hva skal hun svare på det?

– Sam og jeg ... du vet, skriveterapeuten ... feirer en stille julaften hos meg, fortsetter Cecilia. – Kan du ikke komme over og holde oss med selskap?

Lise skal akkurat til å si takk, men nei takk, da Cecilia kommer henne i forkjøpet.

– Vi synes det hadde vært så hyggelig om du ville være sammen med oss.



Lise faller litt sammen. Det er så utmattende å måtte kjempe mot alle de vanskelige følelsene som følger med julen. Kanskje er det lettere bare å gi opp.

– OK, for en kort stund, hvis jeg altså ikke forstyrrer, sier hun likevel.

– Forstyrrer? Det gjør du garantert ikke. Kom igjen, sier Cecilia.

Lise tenker at hun burde gre håret, ta på seg noe pent og finne en eller annen liten gave; men Cecilia har allerede tatt et fast tak i armen hennes, så Lise rekker bare å finne skoene, låse døren og bli med.

De småløper gjennom regnet og rister regndråpene av seg i Cecilias entré. Det lukter av ribbe og rødkål, og stuen bades i et varmt skjær fra juletreet, pyntet med glasskuler og glitter. Sam, iført forkle og nisselue, har nettopp satt et fat med poteter på bordet. Han lyser opp i et stort smil da han får øye på Lise.

– Så hyggelig å se deg igjen! Velkommen!

Lise rødmer svakt. Det er tross alt litt pinlig å bli reddet fra ensomheten slik. Da magen hennes i samme øyeblikk gir fra seg en høylytt romling, slår Sam ut med hånden.

– Sett dere og forsyn dere!

Lise hadde trodd at det ville være en anstrengt stemning, men etter et øyeblikk slapper hun helt av. Sam og Cecilia er lette å være sammen med, og praten går rundt bordet. Etter et par timer med deilig mat og god vin blir Lise smittet av den gode stemningen og forteller anekdoter fra livet sitt.

Da de etter måltidet hjelper hverandre med å rydde av bordet, slår det henne at hun utelukkende har fortalt om livet sammen med Jørn. Hva har hun egentlig foretatt seg de siste fire årene, siden han gikk bort? Har hun i det hele tatt hatt et liv? Cecilia legger hånden over hennes og stryker den litt, som om hun kan lese tankene hennes.

– Hvordan overlevde du? Du som var så ung da mannen din gikk bort? hvisker Lise.

– Kom, så skal jeg vise deg det, smiler Cecilia. →

Mens Sam ordner på kjøkkenet og nyrer med på julemusikken, går Cecilia foran opp trappen. Lise følger med helt inn på soverommet.

– Åh! utbryter hun da hun får øye på glassdørene ut til oransjeriet.

– Jeg kan se det fra vinduet mitt i andre etasje, og jeg har alltid lurt på hvordan det ser ut her innenfra. For et vakkert syn å våkne til hver morgen.

Cecilia skyver glassdøren til side og slipper Lise inn blant myrtrreet, fikentreet, sitrontreet og en masse andre middelhavsplanter.

– Om et par måneder blomstrer mimosaen, og det er yndlingsblomsten min, sier Cecilia.

– Mimosaen, den lille gule blomsten som lukker seg ved berøring? spør Lise.

Cecilia nikker. – Nettopp. Jeg har lært ganske mye av den blomsten. Faktisk av alt som gror her inne. Plantene og jeg tok hånd om hverandre da det var som verst. De trengte meg og omsorgen min. De var grunnen til at jeg måtte stå opp hver morgen. Det var slik jeg overlevde.

Lise stryker forsiktig over bladene på sitrontreet. I det samme kan hun se at en lampe er tent borte i hennes eget hus. Hun lar da aldri lyset stå på når hun går hjemmefra. Hun går helt bort til vinduet og speider over mot huset. Da hun ser en skygge bevege seg inne i stuen, gisper hun etter pusten og peker.

– Det er noen i huset mitt!

Cecilia stiller seg ved siden av henne, og hun skvetter også til da hun får øye på den mørke skikkelsen som beveger seg rundt i Lises stue.

– Å, herregud da! Men julaften er jo også innbruddstyvenes høysesong.

De skynder seg ned, og Cecilia finner frem mobilen. Hun ringer politiet før hun rekker å få fortalt Sam hva som har skjedd.

Da Cecilia legger på, spør Sam om han skal gå over til Lises hus, men Cecilia rister på hodet. – Nei, la politiet ta seg av det. De har en patruljebil like i nærheten, så de kan være her hvert øyeblikk.

– Hvordan har de kommet seg inn? Jeg har vel låst døren? sier Lise.

Cecilia nikker.

– Ja, men de kan jo veldig lett demontere et vindu.

Bemerkningen sender en kald iling gjennom Lises kropp.

Da politiet parkerer utenfor huset hennes et par minutter senere, går Sam, Cecilia og Lise ut på trappen. Det har sluttet å regne, men Lise hutrer likevel, sikkert mer av uro og spenning enn av kulde. Cecilia merker det og legger armen om henne, mens en politimann går bort mot huset.

Lise synes politimannen har vært en evighet inne i huset hennes da døren plutselig går opp, og han kommer alene ut igjen.

– Vent her, sier Cecilia henvendt til Lise og går ham i møte.

Lise kan ikke høre hva de snakker om, men etter et kort øyeblikk vinkes hun bort til dem. Beina skjelver under henne mens hun skotter bort mot huset.

– Fikk dere tak i dem? spør hun.

Politimannen lyser opp i et smil. – De påstår at de er

barna dine. De virker attpåtil mer nervøse for hvor du har vært enn du er over et innbrudd.

– Barna mine? Nei, det kan ikke stemme ... den ene er i Oslo og den andre på Gran Canaria.

– Heter de Lucas og Sandra, kanskje? vil politimannen vite.

– Jaaa ..., svarer Lise så lavmælt at det knapt er hørbart. Cecilia gir henne et lite puff. – Så ... gå inn til dem nå. Så snakkes vi.

Lise ser fra Cecilia til politimannen før hun langsomt setter kursen mot huset. Etter å ha gått et par meter vender hun seg om og spør politimannen: – Venter du her et øyeblikk?

Han nikker beroligende, og hun går videre. Det kan da umulig være barna hennes. Det stemmer overhodet ikke. Lise åpner døren og roper et spakt: «Hallo?»

Så kommer både Sandra og Lucas ut i entreen. Politimannen hadde rett. De virker mer urolige enn hun har vært over innbruddet.

– Mamma! Du skremte oss virkelig ... hvor har du vært? vil Sandra vite og rynker brynene før hun gir moren et klem.

– Skremme dere? Det er da dere som skremmer meg. Jeg trodde jo det var innbruddstyver i huset mitt. Hva i all verden gjør dere her?

Lucas kommer bort og klemmer henne også. Han er litt blek om nebbet, og Lise klarer ikke å la være å smile av ham. Lucas har aldri likt uro og oppstandelse.

– Oliver og Regina ligger begge med influensa, så vi var nødt til å utsette julefeiringen, sier han. – Så snakket jeg med Sandra, og hun fortalte at flyet hennes var blitt utsatt på grunn av en teknisk feil. Vi ble derfor enige om at vi skulle dra hit og overraske deg. Lucas tier for å få pusten, før han fortsetter. – Så vi satte bagasjen vår her og gikk over til Johannesen ... du sa jo at du som vanlig skulle over til dem på julaften. – De sa at dere aldri har feiret jul sammen, sier Sandra lavt. Hun ser seg rundt i entreen. – Du har ikke engang pyntet. Feirer du ikke jul lenger? Du, som elsker julen.

Lise går inn i stuen og sender Sandra et matt smil.

– Jo, det pleier jeg. Jeg pynter og lager julemiddag hvert eneste år. Men i år gikk det opp for meg at det ikke finnes noe som kan få en til å føle seg så ensom som et nisselandskap ingen ser på.

– Men Johannesen? spør Sandra med en stemme som dirrer litt.

– Jeg løy, innrømmer Lise. – Fordi det var det letteste. Mindre skyld og skam ...

Sandra legger hånden for munnen.

– Men, mamma ...

Hun dumper ned i sofaen, og Lucas setter seg ved siden av henne. De er tause, og Lise kan se at tankene kverner for fullt. At den dårlige samvittigheten over de siste julekveldene får dem til å senke blikket. Hun retter seg litt opp og nikker mot julekassen som står inne under sofaen.

– Men nå som dere først er her, kan vi like godt sette opp nisselandskapet og pynte juletrreet. Jeg har visst også noen stykker kransekake i fryseren ... de er sikkert tint når vi er ferdige med å pynte.

Sandra tørker diskré en tåre fra øyekroken, og Lucas trekker julekassen frem.

– Dere skal forresten ha tusen takk, sier Lise og nikker

”
*Da hun ser en
skygge bevege seg
inne i stuen, gisper
hun etter pusten.*

mot buketten og flasken med vin som står på sofabordet.
– Jeg har ikke fått kjøpt noe til dere ...
– Det gjør ingenting, sier Sandra. – Du visste jo ikke at vi kom.

Lise setter på en jule-CD, og snart er de i full gang med å sette alle juletingene på rett plass. I begynnelsen litt nølende, men etter hvert som de kjære julesakene blir viklet ut av silkepapiret, dukker minnene opp. Og med dem kommer latteren.

Da de er ferdige, stiller Sandra seg midt i stuen og snurrer rundt, akkurat som hun gjorde da hun var liten, for å beundre all julepynten på én gang.

– Dette er vi virkelig gode til, sier hun og ler høyt.

Lucas stemmer i.

– Ja, det er vi. Nå føles det som ordentlig jul.

Lise nikker. Nå ser stuen ut slik den har gjort hver julaften i alle år. – Da har vi gjort oss fortjent til en kopp kaffe, sier hun.

Litt senere sitter de benket i stuen med kransekake og kaffe på bordet.

– Jeg savner pappa, sier Sandra dempet.

– Det gjør jeg også, sier Lise og klapper datterens hånd.

– Det kan du tro jeg gjør.

De sitter et øyeblikk fordypet i egne tanker, til Lise reiser seg og henter et par notatblokker og kulepenn.

– Jeg var på et merkelig skrivekurs her forleden dag, som ble holdt av en skriveterapeut som heter Sam. Han er Cecilias venn, og det var dem jeg var sammen med da dere kom i kveld. Jeg vil gjerne gjenta Sams første øvelse sammen med dere.

Sandra hever øyebrynene. – OK ...

Lucas ser litt tvilende ut, men tar imot blokken.

– Nei, vent litt! utbryter Lise. Hun reiser seg og henter en flaske konjakk og tre glass. – Sam serverer riktignok te med legende urter for å sette gruppen i rett stemning, men dette får vel duge, smiler hun og heller en god slump konjakk i de tre glassene.

Hun lar blikket gli fra den ene til den andre.

– La tankene komme og gå uten å holde fast ved dem. Når jeg sier Skål, drikker vi konjakken, og etterpå skriver dere det første ordet som dukker opp i hodet. Sandra og Lucas skotter på hverandre med et skjevt smil; men da Lise løfter glasset, skriver de hver sitt ord ned. Lise skriver også sitt ord på blokken.

– Ordet skal ifølge Sam fortelle dere noe viktig. Akkurat nå vet dere kanskje ikke helt hva, men det kommer etter hvert. Om det er sant, lar jeg være usagt, sier Lise. Så sender hun dem et smil og skåler enda en gang.

Sandra lener seg frem og viser dem blokken sin.

– Familie, sier hun forbauset. – Det føles slett ikke som et ord jeg ville ha skrevet. Jeg har jo aldri hatt lyst til å stifte familie selv ... men her betyr det kanskje noe annet ... kanskje at jeg gjorde rett i å komme hit; at dette er det viktigste. Dere to, den familien jeg faktisk har.

Lucas ler og holder opp blokken sin, så de kan se at det også står Familie. Sandra sperrer opp øynene og ler hun også. Så tar hun Lucas i den ene hånden og Lise i den andre.

– Hva skrev du, mamma?

– Ja, hva tror du? sier Lise og fniser litt.

– Familie, sier Lucas og Sandra i kor, og nå ler Sandra så hun må tørke tårene som pipler frem. – Vi har skjønnet det, sier hun ut i luften med himmelvendt blick og rister samtidig på hodet. – Unnskyld, mamma. For at vi har vært så

selvopptatte og ikke har kommet på besøk i julen de siste årene.

Lise smiler og klapper henne lett på hånden.

– Dere er jo her nå. Det er hovedsaken. Gå inn på gjesterommet og velg et spill dere kan ta med inn hit.

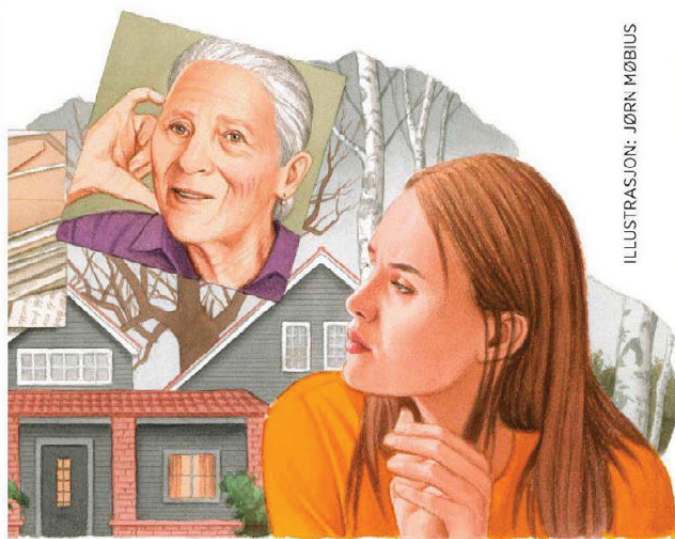
Lucas og Sandra reiser seg samtidig og går inn på gjesterommet. Lise kan høre dem småkrangle om hvilket spill de skal velge; akkurat som de gjorde som barn. Hun smiler for seg selv og tar en dyp innånding før hun griper blokken sin og legger den innerst i den nederste skuffen i skatollet. Hun hadde også denne gangen fortalt en løgn. Hun hadde faktisk ikke skrevet Familie, slik hun hadde fortalt barna sine. Hun hadde skrevet Frisk start.

Hun betrakter fotografiet av Jørn og henne selv, som står på skatollet. De ligger i en hengekøye og ler. Hun elsker det bildet. Det er noe lykkelig og sorgløst over det. Gjennom vinduet kan hun se Cecilia og Sam stå i oransjeriet og kikke over mot huset hennes. Hun løfter hånden og vinker dem over. De nikker og smiler, mens Cecilia holder den ene hånden i været og signaliserer; om fem minutter.

– Kom nå, mamma, roper Sandra. – Vi skal spille Matador.

– Jeg kommer! Og det gjør Sam og Cecilia også, så hent et par glass til, svarer Lise, før hun langsomt stryker en finger over Jørns kinn på fotografiet. Jeg kan ikke komme opp til deg ennå, hvisker hun. Jeg tror jeg først må skape mitt eget oransjeri. En grunn til å stå opp om morgenen. En frisk start. Slik som min indre stemme har fortalt meg at jeg skal gjøre.

SLUTT



ILLUSTRASJON: JØRN MØBIUS

NY ROMAN I NESTE FAMILIEN

Selskapsdamen

Hanna har blitt ansatt som selskapsdame for 85 år gamle Ingrid Bøgelund. Jobben går bedre enn Hanna forventer, og hun ender til og med – mot all forventning – med å sette pris på timene med Ingrid. Men da den eldre damen plutselig forsvinner, oppdager Hanna at Ingrids liv skjuler flere mørke hemmeligheter. En av dem kan være nøkkelen til å finne henne igjen.

En tom plass i julen

Jeg sitter foran peisen og stirrer inn i flammene.
Det er snart jul, og jeg har funnet frem mye av julepynten.
Tankene går til det som hendte oss like før jul for tre år siden.

Det er så merkelig, dette livet. For de fleste mennesker er det slik at en blir født, vokser opp, skaffer seg en utdannelse og jobb. Så forelsker en seg og gifter seg. Etter hvert kommer et par barn til verden, og man blir del av en kjernefamilie. Slik var livet for meg. En drømmetilværelse der alt gikk som på skinner. Og jeg kan ærlig si at jeg i mange år følte meg som verdens lykkeligste menneske.

Jeg hadde en vidunderlig mann og to små sønner, og vi bodde nær naturen i en vakker villa med stor frukthage. Anders og Daniel ble født med tre års mellomrom, de var sunne og friske og utviklet seg normalt. Selv om de kranget litt iblant, var de nært knyttet til hverandre. De var greie gutter som bare ga oss glede. I julen var det mye liv og latter – det kan bli ganske bråkete med to viltre gutter i familien – og det føltes som om ingenting ondt noensinne kunne ramme oss.

Men ingen lykke varer for evig. Plutselig raste tilværelsen vår sammen ...

Både Kristian og jeg var imot at vår eldste sønn Anders skulle kjøre moped. Vi syntes ikke det virket trygt at en 16-åring var ute i trafikken, selv om en moped ikke går så fort. Men Anders hadde begynt å mase om moped allerede da han var 14, og fra den dagen hadde han spart hver krone av ukelønnen sin og det han tjente på småjobber for å kunne kjøpe seg denne etterlengtede mopeden.

Da 16-årsdagen hans nærmet seg, hadde vi ikke hjerte til å si nei lenger. Anders ble overlykkelig da han fikk dra av gårde sammen med faren for å kjøpe seg moped. Han formelig strålte, og ettersom han lovet dyrt og hellig at han skulle bruke hjelm og være forsiktig og aktsom i trafikken, slappet både Kristian og jeg av mer og mer. Vi stolte på sønnen vår – ja, på begge sønnene våre – og vi visste at han ville ta det rolig.

ULYKKEN

Det gjorde han også. Han kjørte pent og lovlydig på sin utrimmede moped, og vi var virkelig stolte av ham. Men selv om Anders kjørte både lovlig og sakte, viste det seg snart at det fantes andre farer. Og en dag like før jul, et halvår etter at Anders hadde fått sin elskede moped, hendte det som ikke skulle ha skjedd, alle foreldres største mareritt.

Vi fikk en telefon fra sykehuset, der de fortalte at vår eldste sønn var innlagt og hardt skadet. Han hadde blitt påkjørt av en bil mens han kom kjørende på en gate midt i byen, og bilføreren hadde stukket av fra stedet.

Noen øyevitner hadde ringt etter ambulanse. Jeg vet fortsatt ikke hvordan vi kom oss til sykehuset. Jeg husker enda mindre av timene vi satt der, mens vår kjære Anders svevde mellom liv og død. Men angsten, den husker jeg, for på en eller annen måte var det som om jeg visste helt fra starten av at Anders kom til å dø.

Og det gjorde han – tre timer etter at vi kom til sykehuset, trakk han pusten for siste gang. Han rakk aldri å komme til bevissthet igjen, men inni meg håper jeg at han likevel følte at vi var der, faren hans og jeg, og at jeg holdt ham i hånden da han døde.

Tiden som fulgte var som et mareritt. Mens livet gikk videre rundt oss, var det som om Kristian og jeg befant oss i en boble der tiden sto stille. Julehelgen forsvant i en tåke av gråt og fortvilelse. Med hjelp fra slektninger og venner kom vi oss gjennom begravelsen, men vi visste knapt hva som skjedde.

VI KOM OSS GJENNOM SORGEN

Samtidig var jo Daniel der også. Daniel som hadde elsket og beundret storebroren sin og som kjente på den samme sorgen og smerten som oss. På en måte var vi jo nødt til å være



VEMOD OG GLEDE: Visst vil julen bli farget av vemod, men jeg gleder meg likevel til å feire jul sammen med dem jeg er glad i.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

der for ham, på tross av sorgen etter Anders, og det var kanskje det vanskeligste av alt. Hvordan støtter man et barn når man selv er helt fra seg av fortvilelse?

Jeg var så tyngnet av sorg at jeg knapt orket leve – likevel skulle jeg fortsette å være en kjærlig mor til en sønn som var like lei seg som jeg var.

– Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre, sa jeg til mannen min om kvelden når Daniel hadde lagt seg og vi skulle prøve å få litt søvn. – Jeg vet ikke om jeg orker. Jeg vet ikke engang om jeg vil leve lenger!

– Du orker, sa Kristian. – Og du skal fortsette å leve. Det skal vi begge to. For Anders' skyld, og for Daniels. Og for vår egen. Vi må tro på at livet har mer å by på og at vi skal kunne smile og le igjen. Vi kan ikke miste håpet, Marit.

Jeg visste at han hadde rett, og på en eller annen måte fant jeg trøst i ordene hans. Jeg kom til at det eneste jeg kunne gjøre, var å være åpen mot familien min, både om sorgen min og savnet etter Anders og om kjærligheten min til Kristian og den sønnen vi hadde igjen. Vi gråt og hylte sammen – og senere lo vi sammen av alle de glade minnene. Slik kom vi oss gjennom det første sørgeåret og den tyngste tiden. Og en dag kunne vi faktisk smile igjen – med hjertet.

Jeg kunne føle glede og til og med lykke. Som da Daniel fylte 15 og vi feiret med en fotballtur til London. Eller da Kristian og jeg feiret vår 20. bryllupsdag og spiste et festmåltid sammen på en altfor dyr restaurant.

HANS PLESS STÅR TOM

Nå når julen snart er her igjen, og vi skal kose oss med å knekke nøtter og drikke gløgg foran peisilden, er det som om Anders fortsatt er med oss. Det kommer han alltid til å være, selv om plassen hans ved spisebordet står tom. Midt i savnet er vi fortsatt en familie. Vi elsker og beskytter hverandre, og vi støtter hverandre når det trengs. Og livet går videre, selv når en ikke vil.

Å miste et barn er det verste foreldre kan oppleve. Men en overlever. Det gjorde Kristian og jeg, og vi kom ut på den andre siden med fornyet kjærlighet til hverandre og til vår yngste sønn. Vi vet nå at en ikke kan ta noe for gitt, men må glede seg hver dag over det en har.

Visst er julen min farget av vemod, og jeg kommer sikkert til å gråte en skvett i år også når jeg tenker på barnet jeg mistet. Men nå når snøen faller hvit utenfor vinduet, og kjøkkenet dufter av gløgg og pepperkaker, gleder jeg meg likevel til å feire jul sammen med dem jeg er glad i. Kjærligheten finnes fortsatt i hjemmet vårt, selv om en av sønnene våre bor i himmelen nå!

«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.

En romantisk jul for to

Thea var i dårlig humør da hun våknet lille julaften. Hun slo på kaffemaskinen med et hissig trykk på knappen og kjente den mørke skyen som hang over hodet hennes. Hvorfor skulle de feire julaften alene, når de hadde oppfostret hele tre barn? Det virket bare ikke rimelig.

NOVELLE AV: LOUISE ROHOLTE ILLUSTRASJON: STEEN REDDER

En blanding av regn og sludd slo mot ruten, og det var som om noen dro ned rullegardinen da en kullsvart sky dekket for sola. Ikke for det, sola hadde ikke gjort stort av seg, men det ble likevel mørkt på kontoret, og Thea strakk ut en hånd for å slå på lampen på skrivebordet.

– Oi, det ble kveld på et øyeblikk, og jeg trenger visst kaffe hvis jeg skal holde meg våken, sa Mette og reiste seg.

– Skal du ha en kopp?

– Ja takk, veldig gjerne.

Thea sendte kollegaen et takknemlig smil og kikket på klokka nederst på skjermen, som fortalte at juleferien bare var to timer unna. Det var tiltrengt, for de hadde som vanlig hatt det ekstra travelt i desember, og hun gledet seg til å komme hjem til Peter.

– Her er kaffe!

Mette kom balanserende med en kopp i hver hånd, og hun satte det hvite kruset med den svarte T-en foran Thea og helte i melk til Thea gjorde en bevegelse med hånden som betydde at det var nok.

– Tusen takk, du er en engel, blunket hun.

Mette blunket tilbake og sank ned foran skjermen rett overfor Thea igjen, etter at hun hadde satt melken i kjøleskapet.

– Barna deres kommer hjem til jul, gjør de ikke? spurte Mette.

Thea nikket etter å ha tatt en slurk av kaffen, og hun kjente et smil bre seg i ansiktet.

– Silje kommer hjem fra Paris lille julaften, og Bjørn og Martin dukker opp i løpet av selve julaften, sa hun stolt.

– Det blir deilig å ha dem alle tre samlet, for de er jo spredt for alle vinder, og Peter mener at jeg har laget juleknask nok til en hel hær.

– Det høres ut som dere får fullt hus, smilte Mette.

– Sønnen min feirer også jul hos oss, men han bor jo bare tre gater unna, og vi har avtalt at vi skal ut og finne et tre i morgen.

Thea skulle akkurat til å si noe da telefonen hennes begynte å vibrere, og hun så at det var Silje som ringte.

– Hei, vennen? sa hun. – Har det skjedd noe?

– Nei, det er bare ..., begynte datteren.

– Altså, familien skal feire julaften i leiligheten, og de har spurt om jeg vil være sammen med dem.

Theas mage knyttet seg, for hun kunne nesten gjette hva som kom, og hun sukket stille.

– Men vi hadde jo avtalt at du skulle komme hjem? sa hun.

– Det vet jeg, men jeg har nettopp funnet ut at Julien kommer også, og jeg vet at han har kjøpt en gave til meg.

Thea innbilte seg at hun kunne kjenne hvordan kinnene til Silje blusset da hun nevnte Julien, og hun var klar over at datteren hadde et godt øye til ham.

– Åh, Silje, mumlet hun. – Jeg skjønner godt at du vil feire jul i Paris, og det skal jeg selvsagt ikke stå i veien for.

– Tusen takk, mamma, jublet datteren i andre enden.

– Jeg gleder meg veldig, og Julien har sagt at han vil hjelpe meg med å endre flybilletten, slik at jeg kan komme hjem andre juledag i stedet.

Thea laget en grimase da hun avsluttet samtalen og kikket mutt bort på Mette, som hadde fulgt med på samtalen fra den andre siden av bordet.

– Hva skjedde? spurte hun.

– Siljes snille au pair-familie har tilbudt at hun kan feire





julaften hos dem, og det vil hun gjerne, for hun er litt betatt av farens nevø, Julien, forklarte Thea. – Det blir en stor opplevelse, og jeg unner henne alt sammen, men jeg kommer til å savne henne.

– Hva med gavene? spurte Mette.

– Hvis jeg hadde visst at hun ble i Paris, hadde Peter og jeg tatt dem med da vi besøkte henne i begynnelsen av desember, sa Thea. – Nå må hun vente med å åpne dem til hun kommer hjem den 26. desember.

Skuffelsen satt fortsatt som en liten klump i brystet til Thea da hun parkerte bilen foran huset, men det var jo det Silje ønsket. Så lenge Thea kunne huske, hadde datteren drømt om å komme til Paris som au pair, og det var ingen tvil om at det var en god og kjærlig familie hun hadde havnet hos. Klumpen rørte på seg igjen da hun tenkte på datterens begeistring for den unge franskmannen. Hun var nervøs for om det utviklet seg til noe som gjorde at

Silje ville bosette seg mer permanent i den franske hovedstaden.

– Er det deg, skatt? lød det fra kjøkkenet da hun trådte inn i vaskerommet.

– Ja, hei, svarte Thea.

Det duftet av karri, og det virket malplassert sammen med nissene og levende lys. Men de fikk kjøttboller i karri så godt som hver gang Peter laget middagen, for det var den eneste retten han kunne uten oppskrift.

Peter sto ganske riktig under avtrekksviften og rørte kjøttbollene rundt i karrisausen da hun kom ut i kjøkkenet, og han lente seg frem til et raskt kyss.

– Martin ringte da jeg var på vei hjem fra jobb; han har fått tilbud om en tur til Gran Canaria sammen med en av kameratene sine og familien hans, meddelte Peter. – Det er søsteren til vennen som er nødt til å bli hjemme fordi hun brakk armen på skøytebanen, og han skal bare betale det det koster å få endret navnet på billetten. →

– Hva? utbrøt Thea forferdet. – Når skal de dra?
– De drar i morgen, svarte Peter. – Martin er ellevill over at han har fått muligheten, og han har lovet å sende bilder av seg selv i bassenget med nisselue på.

Et trist snøft unnslett Thea, og hun ristet avvergende på hodet da Peter sendte henne et bekymret blick.

– Unnskyld, det er bare fordi Silje ringte meg på jobben, og hun kommer heller ikke hjem, for hun vil gjerne feire jul i Paris, sa hun. – Jeg hadde gledet meg sånn til at barna for en gangs skyld var samlet, og jeg er lei meg for at de har laget andre planer.

Peter dyppte en teskje i karrisaen for å smake, og han slo av varmen da timeren gjorde ham oppmerksom på at risene var ferdig.

– Kommer Silje hjem før nyttår? spurte han.

– Ja, Julien vil hjelpe henne med å endre billetten, så hun kommer hjem 2. juledag i stedet, svarte hun.

– Martin kommer hjem den 29., og vi finner på noe hyggelig med dem mellom jul og nyttår, sa Peter. – Jeg forstår godt at de heller vil være i Paris og på Gran Canaria når de har mulighet til det, og så får Bjørn finne seg i å være alene med oss to gamle.

Thea begynte å dekke bordet da han helte risene opp i en skål, og hun prøvde å huske når de sist hadde vært samlet alle fem. Det må ha vært i morens 75-årsdag i juni, og det var altfor lenge siden. Hun savnet en de spiste sammen på en helt vanlig dag, som en familie. Barna var tross alt bare mellom 17 og 23 år, med Silje som den yngste og Bjørn som den eldste. Hun hadde en trist følelse av at hun allerede hadde mistet dem, selv om det selvfølgelig var noe tull. Det hadde bare gått så fort, etter at Bjørn sa opp leiligheten sin nede ved havna for å flytte sammen med kjæresten, og Martin bodde på et studenthjem på den andre siden av landet. Og så var det Silje, som hadde vært i Paris i snart seks måneder, og som Thea hadde begynt å frykte ikke ville vende tilbake når kontrakten hennes utløp til sommeren.

Thea la fra seg telefonen på kjøkkenbordet med et lite smell da hun var ferdig med å snakke med Martin, og hun måtte gi Peter rett i at han hørtes glad ut. De satt på flyplassen og ventet på å bli ropt opp til gaten, og hun følte at den summende travelheten i bakgrunnen hadde gitt henne en anelse reiselyst. Kanskje hun og Peter skulle ta en svipptur til Barcelona eller noe sånt i januar?

Thea skulle akkurat til å luften ideen med ham da det banket på døren, og hun så en rød Ford, som lignet Bjørns, gjennom vinduet i vaskerommet.

Det var også Bjørn som sto på trappen, og hun dro ham overrasket inn til en klem mens hun speidet etter Pernille.

– Hei, vennen, for en gledelig overraskelse, smilte hun.

– Jeg satte av Pernille hos foreldrene hennes, og jeg skal hente henne igjen når jeg er ferdig hos dere, sa Bjørn. – Det er litt impulsivt, og jeg har prøvd å ringe, men jeg kom hverken gjennom på din eller på fars telefon.

– Du vet da at du alltid er velkommen, blunket hun.

– Fars telefon er sikkert tom for strøm, som den pleier, og jeg har snakket med Martin, for han er på vei til Gran Canaria.

– Å ja, jeg snakket med ham i går, og det er skikkelig fint for ham at han fikk sikret seg en juleferie, nikket han.

Peter lyste opp da han så at Bjørn var på besøk, og Thea kunne se at han kikket etter Pernille, slik hun selv også

hadde gjort for litt siden. De to hadde hengt sammen som erteris siden de ble kjæresten etter en sommerfest på havna, og de var så forelsket at det var helt rørende.

– Har du tid til en liten vaniljekrans før du skal hente Pernille igjen? spurte hun håpefullt. – Jeg har fylt fem bokser med julebakst, og jeg er ikke sikker på om vi får spist opp alt før det blir mykt.

Bjørn fulgte etter henne og Peter gjennom huset, og Thea prøvde å ignorere den intense følelsen av at Bjørn tok sats for å fortelle henne noe som var litt vanskelig å få sagt.

– Sett dere, og ta en småkake fra en av boksene, sa hun og dyttet Bjørn ned på plassen som hadde vært hans da han bodde hjemme. – Vil du ha te, kaffe eller en brus?

– Et kopp kaffe er fint, svarte han.

Bjørn bet av en vaniljekrans, og han dreide en halv omgang på stolen for å se på henne da han hadde tygget ferdig.

– Øh, saken er den at Pernille og jeg var ute og felte et juletre i går, og vi fikk så lyst til å feire jul i leiligheten da vi hadde pyntet det, sa han litt beklemt. – Vi kjørte egentlig hit for å bytte gaver, og jeg håper det er greit for dere at vi feirer jul alene?

Thea lukket øynene et langt øyeblikk, men forsøkte å riste av seg skuffelsen, og hun sendte ham et smil som bare var en smule anstrengt.

– Det høres jo hyggelig ut, sa hun. – Så det blir bare dere to?

– Ja, det blir bare oss, nikket han ivrig. – Vi bestiller maten fra en økologisk gårdsbutikk, og vi skal ut og kjøpe en god flaske vin, juleservietter og slikt når vi kommer tilbake senere i dag.

Thea klarte ikke annet enn å gi ham en kjærlig klem, for han strålte som en liten sol da han fortalte om planene deres, og hun måtte også innrømme at det lød veldig romantisk. Inni seg var hun knust over at alle tre barna hadde meldt avbud til å feire jul hos henne og Peter, men hun måtte vente med å gi uttrykk for skuffelsen til Bjørn hadde dratt igjen.

Thea var i dårlig humør da hun våknet lille julaften, og hun lukket stille døren til soverommet bak seg, for hun ville gjerne at Peter skulle sove litt lenger. Det betydde at hun kunne være alene med kaffen sin og den mørke skyen som hang over hodet hennes, og hun slo på kaffemaskinen med et hissig trykk på knappen. Hvordan kunne det ha seg at de skulle feire julaften alene når de hadde oppfostret hele tre barn? Det virket bare ikke rimelig, og hun hadde fullstendig mistet lysten til å lage julemiddagen, riskrem og alt det andre som hun ellers pleide å se frem til.

Thea ristet oppgitt på hodet da hun åpnet kjøleskapet for å ta ut melken, og hun skulde surt til lappen der det sto at hun skulle huske å tine ribben. Det var også en liste over ting de manglet, og hun ble helt trøtt ved tanken på at hun skulle mase rundt i supermarkedet sammen med alle de andre som også måtte ut og skaffe det siste til julemiddagen. Egentlig kunne hun like gjerne få det unnagjort før det ble stappfullt av mennesker, og hun drakk beslutsomt den siste slurken kaffe. Peter ville sikkert også sette pris på at han slapp å bli med.

Hun listet seg inn på soverommet for å hente klærne fra i går, som lå på stolen. Hvis hun dro luen godt ned i pannen, trengte hun ikke å ta på maskara, og hun håpet at den også ville signalisere at hun helst ville slippe å snakke med noen.

” Skuffelsen satt som en liten klump i brystet til Thea.

Thea låste døren bak seg og trakk den frostklare luften dypt ned i lungene da hun gikk raskt ned mot krysset der supermarkedet lå. Det var ingen grunn til å ta bilen, for hun kunne lett bære varene hjem hvis hun fordelte dem i to poser.

Gåturen hadde hjulpet litt på humøret da hun steg inn i butikken. Det var allerede godt med mennesker, selv om det bare var en halv time siden de hadde åpnet, og hun skulle akkurat til å gjemme seg bak et tårn av kasser da hun fikk øye på Mette foran hyllene med brød.

– Hei, Thea, smilte hun overrasket. – Jeg kjente deg nesten ikke igjen med den store luen.

– Hei, Mette, hilste Thea tilbake.

– Mikkkel har overnattet hos oss, og vi er tidlig oppe, for vi skal på et arrangement hos søsteren min på landet, sa hun. – Det er jo et stykke å kjøre, og vi stoppet for å handle.

Thea vinket til Mettes sønn da hun fikk et glimt av ham bak ryggen hennes, og han gjengjeldte gesten med et matt smil som ikke nådde opp til øynene.

– Skal du handle det siste til julemiddagen? spurte Mette.

– Ja, jeg skal bare ha noen småting, svarte hun unnvikende.

Mettes sønn dro av gårde med handlevognen etter seg, og Thea syntes det var noe ømt ved Mette da hun fulgte ham med øynene.

– Mikkkel skulle egentlig ha feiret jul sammen med kjæresten sin, men hun gjorde det slutt for et par uker siden, og han er dypt ulykkelig, stakkaren, sukket hun. – Nå må vi heller se å komme oss videre, for Torstein venter på oss i bilen.

Thea ga henne et raskt klem, og hun ble stående litt og kikke etter henne og sønnen da de tuslet opp mot kassen. Så vidt hun husket, var Mikkkel på alder med Martin og han skulle nok komme seg over kjærlighetssorgen, men det ble nok ikke en jul han ville se tilbake på som en av sine beste. Thea følte med den stakkars gutten, og plutselig gledet hun seg over at det ventet hennes egne tre barn en jul som ble akkurat slik de ønsket. Riktignok skulle de ikke være sammen med henne, men det var noe de selv hadde valgt, og hun følte seg overbevist om at både Silje, Martin og Bjørn kom til å få en fantastisk kveld. Og da var det jo egentlig tullete at hun gikk og surmulde når barna hennes var så glade, for det var vel det største en mor kunne oppnå.

Thea merket at knuten i brystet var forsvunnet til fordel for en boblende glede, og hun satte resolutt kurs mot Vinmonopolet. Når hun uansett skulle være alene med Peter, kunne de jo la seg inspirere av Bjørn og holde en romantisk jul, bare de to – og det hørtes jo slett ikke så trist ut.

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen.

Nogasin GO

– Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO

– Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO

– Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO

– Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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



Les mer på verman.no



Det er så hyggelig å møte familie og venner i julen, spise masse god mat og tilbringe tid sammen. Men jeg er også veldig glad i å ha noen rolige dager i romjulen, der jeg kan synke ned i godstolen med en kopp te og lese i de nye bøkene jeg forhåpentligvis får av nissen. Her er noen tips til bøker du både kan ønske deg selv og gi bort til andre.



CAROLINE SÄFSTRAND

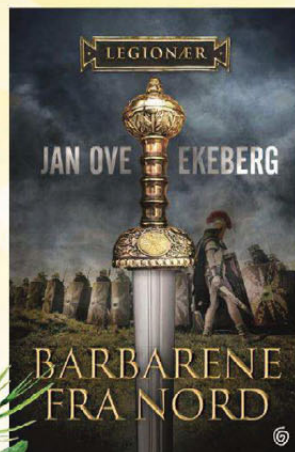
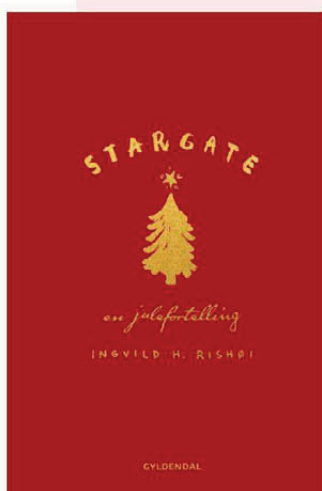
En lykkeligere jul
Bonnler, kr 299

En varm og tankevekkende roman om familie, savn og håp. Joy har egentlig alt, likevel er hun sjelden så glad som navnet skulle tilsi. Da hun får tilbud om et skrivekurs som lover å gjøre deltakerne lykkeligere på kun seks uker, takker hun ja. Kanskje kurset kan forhindre et nytt sammenbrudd før jul? Säfstrand skriver med varme og humor, og hun viser at julen ikke alltid er perfekt – men at den likevel kan bli meningsfull. Karakterene føles ekte, og stemningen er både melankolsk og håpefull. Dette er en rørende bok som minner oss om viktigheten av tilgivelse og samhold.

INGVILD H. RISHØI

Stargate. En julefortelling
Gyldendal, kr 339

Ronja, søsteren Melissa og faren bor øst i Oslo. Julen nærmer seg, og faren har mistet jobben. Derfor må søstrene selge juletrær, kranser og nek. Faren må på puben Stargate. Fortellingen er trist, men varm og viser hvordan små øyeblikk av omsorg kan bety mye. Rishøi skriver med et poetisk og realistisk språk som gjør at man føler med karakterene. Stargate er en nydelig bok som minner oss om hva julen handler om – kjærlighet, håp og medmenneskelighet.

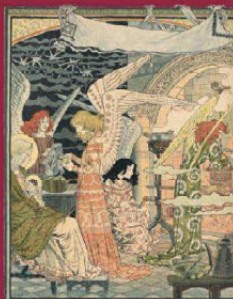


Jan Ove Ekeberg

Barbarene fra nord
Kagge, kr 449

Tidligere TV 2-journalist Jan Ove Ekeberg har hatt stor suksess med sine bøker fra vikingtiden. Nå tar han leseren med helt tilbake til 300-tallet og skildrer våre forfedrenes møte med legionærer fra det mektige Romerriket. Som vanlig levendegjør Ekeberg fortiden på en spennende og medrivende måte. Boken bugner av historisk kunnskap, men er først og fremst en lesefest.

EDVARD HOEM



Å, MENNESKE, VED JULETID

Edvard Hoem

Å, menneske, ved juletid
Oktober, kr 399

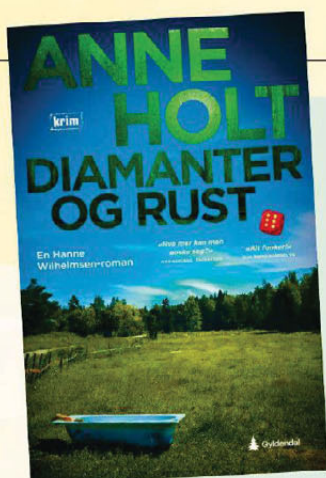
Julen har alltid vært en viktig tid for Edvard Hoem. Han har ofte skrevet om det religiøse, stemningsfulle og høytidelige denne tiden bærer preg av. Denne boken er en samling av vakre salmer, sanger, dikt og fortellinger om jula fra Hoems forfatterskap.

Heidi Marie Kriznik

Bevisets stilling og andre noveller
Oktober, kr 429

I mange år ledet Heidi Marie Kriznik Den norske Forfatterforening. Nå er hun tilbake i skrivestuen, og dette er første bok etter årene som forfatter-leder. Og for en bok! Den består av tre lange fortellinger om hvordan det er å være menneske. En velskrevet og varm bok skrevet i et nøkternt, nært språk.





ANNE HOLT
Diamanter og rust
Gyldendal, kr 449

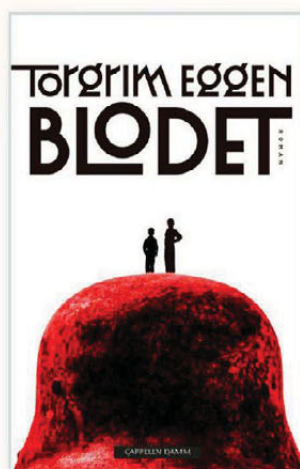
Vemodig sorti: I denne kriminalromanen tar Anne Holt avskjed med sin mangeårige romanhelt Hanne Wilhelmsen. Når en eldre kvinne blir funnet død i et badekar i Maridalen i Oslo, brytes sommeridyllen. Hanne, som er blitt venn med krimforfatteren Kristine Hoff, får bryne seg på en grundig planlagt forbrytelse. Klarer hun å løse sin siste sak?

Torgrim Eggen

Blodet

Cappelen Damm, kr 449

Etter den mesterlige biografien om Axel Jensen, som ble belønnet med Brageprisen, er Torgrim Eggen nå tilbake – igjen – som skjønnlitterær forfatter. Igjen briljerer ordkunstneren Eggen. Han tar leserne med tilbake til krigens dager, og vi møter krigshelter og landssvikere og konfronteres med skjebnesvangre valg mange måtte ta under krigen.

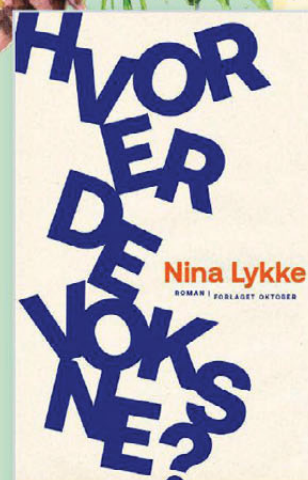


NINA LYKKE

Hvor er de voksne?

Oktober, kr 449

Nina Lykke er populær hos mange lesere, og hennes nye roman har høstet gode kritikker. Som vanlig skriver Lykke om samliv. Ja, hovedpersonen Ida er sågar samlivsterapeut. Idas forhold til sine nærmeste, og til tilværelsen generelt, er bærebjelker i denne trivelige romanen.

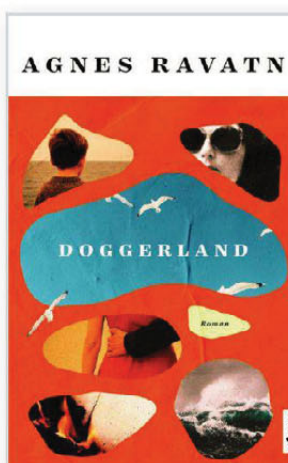


Agnes Ravatn

Doggerland

Samlaget, kr 429

Allsidige Agnes Ravatn skriver om familiekonflikter, forlagsforviklinger, maktkamp og litteratur i denne romanen, som kan minne litt om TV-serien «Succession». På en isolert vestlandsøy kjemper Høstfamilien om makten i et forlagskonsern. Mye står på spill i en roman som er både skarp og intens.



”

Jeg kjenner kun et tidsfordriv, som aldri synes å trette, og det er lesning.

Roald Amundsen

**ABID RAJA
OG TORKIL
DAMHAUG**

Kisman

Cappelen Damm, kr 429

Bokhøstens mest overraskende forfatterduo er utvilsomt Abid Raja og Torkil Damhaug. De har samarbeidet om en psykologisk thriller om en ung norsk-pakistanser som blir en velstående forretningsadvokat og politiker. Men vi har alle noe å skjule, og det gjelder ikke



minst bokens hovedperson Aurang Khan. Vi kommer på innsiden av koranskoler og tøffe ungdomsmiljøer i Oslo øst.

Jørn Lier Horst

Den siste saken

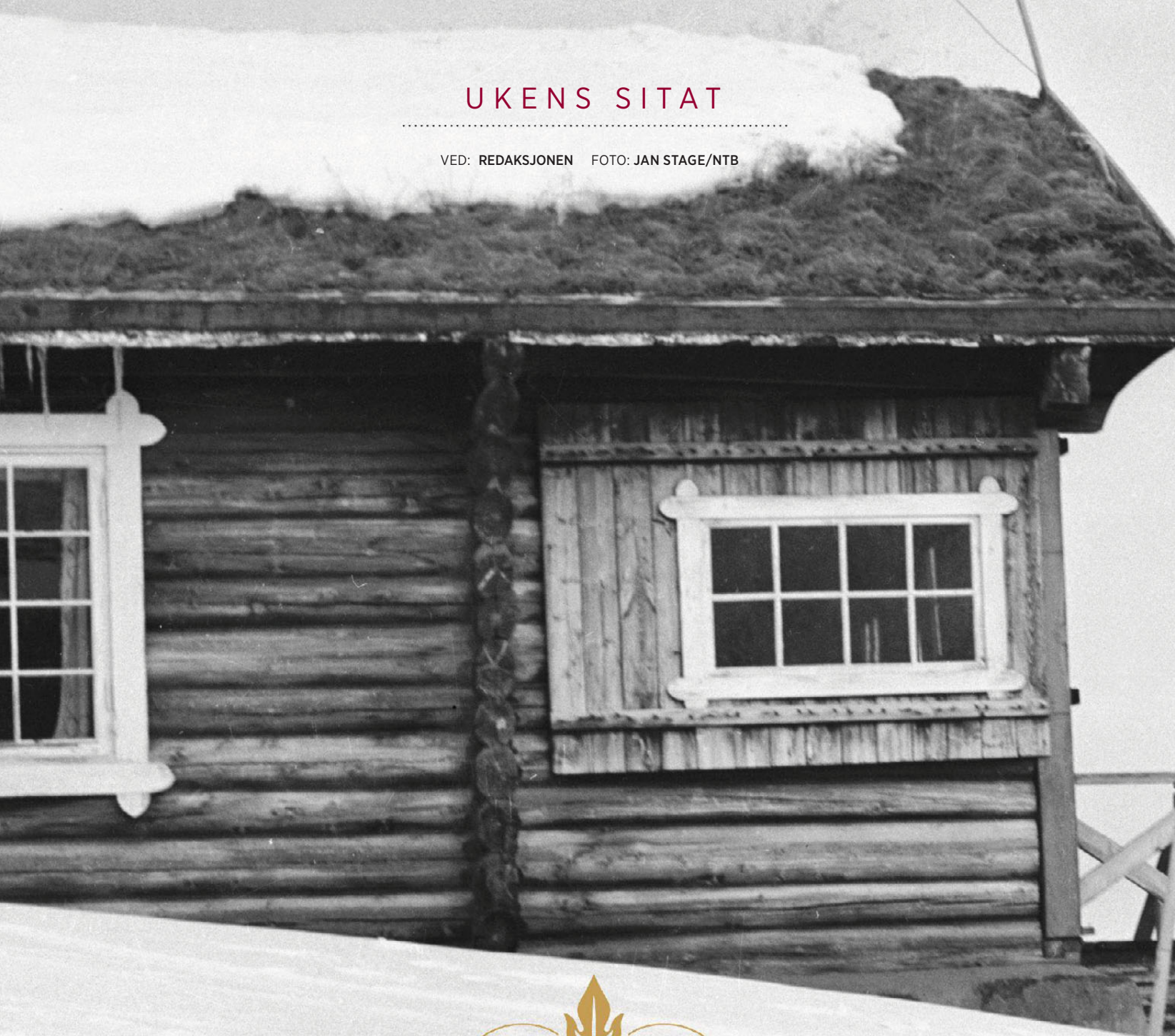
Bonnier, kr 449

I den nyeste – men neppe siste – romanen til populære Jørn Lier Horst møter vi igjen den sindige politimannen William Wisting. Han står øverst på dødslisten til en drapsmann som settes fri fra fengsel. Forviklingene hopper seg opp når Wisting får stadig nye utfordringer i fanget. Spennende!



UKENS SITAT

VED: REDAKSJONEN FOTO: JAN STAGE/NTB



*Må det nye året bringe fred på jorden,
lykke og velsignelse for alle mennesker og derved
bli et godt år for Norge og for alle bygger og
bor i vårt vidstrakte land. Godt Nytt År.*

Kong Olav V, 31.12.1957



STERKE FAMILIEBÅND: Familie er viktig, også for de kongelige. Her er tre generasjoner (f.v.) kong Haakon, kronprins Olav og prins Harald utenfor Prinsehytta i Sikkilsdalen i 1950.



EN 54 ÅR LANG KJÆRLIGHETSHISTORIE

Herdis og Thorhallur om tillit, tilgivelse og latter

Foreldrene til Dora, Björg og Svava Thorhallsdottir har stått stødig sammen i opp- og nedturer i over et halvt århundre. – Vi har lært å forstå oss selv og hverandre. I dag har vi tillit til at den andre gjør så godt den kan, sier Herdis Palsdottir.

TEKST: KJERSTI SALVESEN FOTO: GRY TRAAEN OG PRIVAT

Thorhallur og jeg har vært på en lang reise sammen. Vi snakket om det over en kaffekopp i dag morges – om hvordan vi med tiden har lært å forstå oss selv og hverandre. I dag har vi tillit til at den andre gjør så godt den kan. Vi har lært å respektere prosessene vi har når vi utvikler oss, og er blitt flinke til å tilgi hverandre, sier Herdis Palsdottir.

Herdis (75) og Thorhallur (73) er foreldrene til Dora, Björg og Svava Thorhallsdottir. Standupkomikeren Dora og kunstneren Björg, som mange kjenner fra før, har tidligere snakket om at den reisen, som særlig moren har vært på, har betydd mye for deres egen menneskelige utvikling.

– Det at Herdis har vært modig på mange områder i livet, har fått positive ringvirkninger for hele familien,

sier Thorhallur, som kapret drømmedama mens han fortsatt var i tenårene. Hun var 21, han var 19.

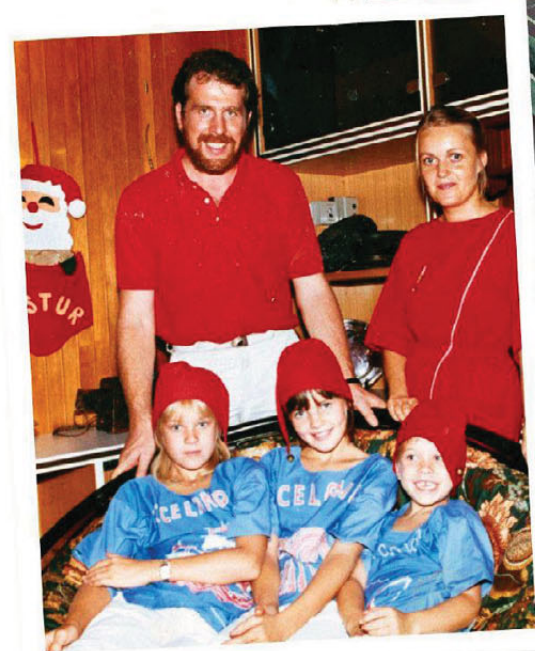
BRYLLUPSDAG I DESEMBER

Det er julestemning i leiligheten på Bygdøy i Oslo. Herdis tenner adventslys og serverer varm eplekake. Thorhallur byr på kaffe fra presskanne. Den 10. desember feiret paret 53 års bryllupsdag.

– Vi hadde dobbeltbryllup på Island – med broren min og hans kone, men de er dessverre skilt nå. Broren til Thorhallur var prest, og jeg hadde mammas gamle brudekjole, forteller Herdis.

For over 50 år siden var Herdis opptatt av å gjøre det hun trodde at andre forventet av henne. I dag tar 75-åringen seg selv på alvor i mye større grad.

– Jeg opplever at Herdis som sitter her i dag, er en gan-



JULEKORT FRA MALAYSIA: Ingen jul uten julekort i denne familien.

ske annen enn hun som giftet seg for 53 år siden, sier hun.

MISTET KONE OG FIRE BARN

Ektemannen nikker. Også han har endret seg, og han er tydelig på at Herdis har vært god å ha ved sin side.

Thorhallur tar en slurk kaffe og forteller at moren hans hadde syv søsken. Fire av dem mistet livet i tuberkulose. Moren hennes, altså Thorhallurs mormor, døde også sammen med et av barna.



BESTEVENNER: Ikke bare har de vært gift i mer enn et halvt århundre ... Herdis og Thorhallur er også bestevenner og kolleger i et nytt firma. Bildet i bakgrunnen har datteren Björg laget.

”

Thorhallur og jeg har vært på en lang reise sammen.

Herdis

– Morfar var en sterk mann, som jobbet som kaptein. Jeg har skjont at han var en mann av få ord, og etter at han mistet kona og halvparten av barneflokk, snakket han enda mindre enn før. Moren min var fargelagt av oppveksten, så hjemme hos oss snakket vi bare når vi trengte å si noe.

Det var lite tull og fjas, men vi så hverandre i øynene og ga hverandre anerkjennende nikk og klapp på skulderen, sier 73-åringen.

Så møtte Thorhallur Herdis, som han beskriver som full av liv og humor, med en egen evne til å fortelle historier og sette ting i perspektiv.

– Det var helt nytt for meg, sier han og ler hjertelig.

Herdis sier at de hadde et bilde av en hund og en katt hengende på veggen i Lommedalen i Bærum, der de bodde i 25 år mens barna var små. På bildet sto det «It's because we are so different we have so much to share».

KOM NÆRMERE HVERANDRE

Det at de var så ulike, gjorde at de levde livene sine nokså parallelt i mange år, ifølge Thorhallur. Herdis som barnehagelærer, og han som

ingeniør. Men da hun tidlig på 80-tallet begynte å studere spesialpedagogikk og deltok i et forskningsprosjekt om barns språkutvikling, skjedde det noe.

– Det oppsto en ny type dialog mellom oss. Herdis kom med så mange gullkorn fra studiene og forskningen. Vi begynte å gå kveldsturer med hunden, alene, mens Dora og Björg passet Svava. Vi reflekterte over livet og kom nærmere hverandre. Det var som om vi skapte oss en ny felles plattform, sier trebarnsfaren og sender kona et kjærlig blick.



EKTE KJÆRLIGHET: Det er ikke vanskelig å se at kjærligheten mellom Herdis og Thorhallur har overlevd livskrisene de har opplevd i løpet av det drøyt halve århundret de har delt.



Selv vokste han opp i en tid der det var forskjell på fruene og herrene i huset, som han sier. Det å leve sitt voksne liv sammen med en engasjert og modig kvinne og tre døtre, som vet hva de vil, har også bidratt til å endre ham, tror Thorhallur.

Herdis smiler. Hun forteller at Thorhallurs eneste krav da de skaffet seg hund, var at det ikke skulle være en tisper.

– Han orket ikke enda en med løpetid, sier Herdis og ler

så latteren fyller hele stua.

Hvis du har hørt Björg skratte på TV eller kanskje i sosiale medier og lurt på hvor latteren kommer fra, trenger du ikke å lure lenger.

EN TRYGG HAVN

Både Dora og Björg har snakket i mediene om livskriser de har gjennomgått. Blant annet har Doras ektemann vært kreftsyk og mistet stemmen etter en operasjon. Hun har snakket om den

vanskelige pårørenderollen – og også om skam knyttet til demenssykdom. Eksen, som hun har to barn sammen med, ble rammet av demens i 50-årene.

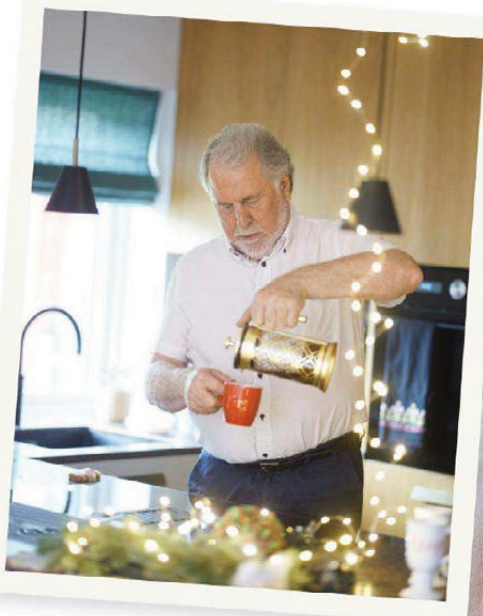
Björg har åpnet opp om seksuelle overgrep, ektemannens død og tilværelsen som alenemor.

– Hvordan har dere som foreldre taklet at de voksne barna har gjennomgått store kriser?

– Vi er takknemlige for at

døtrene våre har valgt å være åpne med oss om hva de har opplevd. Dette har skapt enda større nærhet mellom oss. Når det er sagt, er det selvfølgelig aldri lett å se barn du elsker stå i dype kriser, svarer Herdis.

Trebarnsmoren tror det har vært avgjørende at hun og Thorhallur har tatt vare på seg selv midt oppi alt, samtidig som de har vært tett på døtrene når de har hatt det vanskelig.



FØLSOM FYR: Thorhallur har levd mesteparten av livet med fire jenter tett på, og er selv god til både å vise og snakke om følelser.

– Vi har trengt å ta vare på våre følelser også. Det har gjort det lettere for Thorhallur og meg å tåle og romme alt det barna har stått i. Vi har vært bevisste på å tillate jentene å ha de reaksjonene krisene har medført. Da Dora kom hjem og fortalte at hun skulle flytte fra barnas far, var det viktig for oss å være en trygg havn. Det var ikke vår oppgave å definere, mene noe eller dømme. Hun trengte å bli møtt med ubetinget kjærlighet, sier Herdis.

SAMMEN I MOTGANG

Da Björgs ektemann døde, flyttet hun og sønnen Tolli, som var to år gammel den gangen, inn hos Herdis og Thorhallur.

– Herdis ga Björg terapi, mens jeg gikk tur med barnebarnet, forteller Thorhallur.

Herdis er utdannet familierapeut ved Kempler Instituttet, som den gang ble ledet av Jesper Juul, i Danmark.

– Vi har levd sammen med barna, og barnebarna, i motgangen. Vi har vært opptatt av å være en ikke-dømmende og trygg havn. Det er tross alt av feilene våre vi lærer, og vi vil ha tillit til at

de finner sin vei i livet, sier Herdis.

Trebarnsforeldrene sier at de selv også har opplevd flere utfordringer og kriser i livet, noe de har vært åpne med døtrene om. Det at de ikke prøver å fremstå som feilfrie selv, har nok gjort det enklere for barna å være åpne og ærlige med dem, tror Herdis.

FLYTTET TIL MALAYSIA

Trebarnsmoren trekker frem to år i døtrenes barndom. To spesielt viktige år, som hun mener ga barna en ekstra styrke. Thorhallur fikk tilbud om å være prosjektleder for Det Norske Veritas i Malaysia, noe som endte med at hele familien flyttet

til Asia. Herdis opplevde at barna fikk en boost da de bodde utenlands, som de har tatt med seg videre i livet.

– Lærerne var kritiske til at vi skulle ta barna ut av den norske skolen, men jeg skjønnte snart at det var det beste som kunne skjedd. Jentene begynte på en internasjonal skole og ble både språksterke og sterkere i seg selv, forteller Herdis engasjert.

Lærerne ved den internasjonale skolen ga barna helt andre tilbakemeldinger enn det de var vant til fra skolen i Norge. Det positive og det de fikk til ble trukket frem, ikke alle feilene.

– I en utviklingssamtale,

før vi flyttet, var Björgs lærer opptatt av at hun måtte slutte å male hestene blå. I Malaysia derimot, la læreren store ark på bakken ute. Her fikk Björg male i alle regnbuens farger og med hele seg, sier Herdis.

Hun forklarer at lærerne ved den internasjonale skolen hadde en genuin respekt for barna, og at de heiet på og oppmuntret dem istedenfor «å finne fem feil».

– Døtrene våre ble mer selvstendige og utadvendte. De ble trygge på å snakke i forsamlinger fordi de erfarte at det ikke var farlig å dele det de tenkte. Årene i Malaysia var et lykketreff, sier trebarnsmoren.



MYE HJERTEVARME: Søstrene Dora og Björg Thorhallsdottir sammen med mamma, Herdis.

”

Vi er takknemlige for at døtrene våre har valgt å være åpne med oss om hva de har opplevd. Dette har skapt enda større nærhet mellom oss.

Herdis

Både Dora, Björg og Svava fikk selvtillit og mot. Svava, som ikke har vært like mye i rampelyset som storesøstrene, har utgitt hele syv barnebøker. En av hovedkarakterene er oppkalt etter moren og datteren, som begge heter Herdis. I dag jobber Svava i Z Event, og noen husker kanskje henne og familien fra Familiekoden på TV2. Nylig tok Svava og mannen selv med seg barna for å bo utenlands. De dro til Sør-Amerika, der de skal tilbringe det neste halvåret.

DEN FINESTE TIDEN

I dag har Herdis og Thorhallur seks barnebarn. Tre av dem, deriblant Herdis (14) som er oppkalt etter mormoren, bor i nabolaget. I sommer ble Herdis og Ingrid (11) med besteforeldrene til Island i nesten to uker.

– I en lang periode hadde vi et av barnebarna på overnatting en natt hver helg, noe jeg opplever har gitt oss en nær, ekte og slitesterk relasjon til hver og en, sier Herdis.

Thorhallur forteller at da Sara, som er datteren til Dora, skulle flytte til



TILLIT: Gjennom et langt ekteskap og liv sammen har Herdis og Thorhallur blitt rausere med hverandre. De har tillit til at den andre gjør så godt vedkommende kan.

»

«Farfaren hennes sa at jeg hadde kapret slektens prinsesse.»

Thorhallur

Australia for å studere, var det han som reiste sammen med henne.

– Planen var å være sammen med Sara i ti dager for å hjelpe henne med å finne en leilighet og komme seg på plass, ordne internett og kjøpe inn ting hun trengte. Etter noen dager inntraff den største syklonen på 70 år, forteller Thorhallur.

Flyplassene stengte, og all offentlig transport ble innstilt.

– Vi hadde ikke noe annet

valg enn å mure oss inne. Nettet ble borte, og etter hvert forsvant strømmen. Sara og jeg satt to døgn i sofaen og holdt rundt hverandre mens uværet herjet, og det ble faktisk den fineste tiden vi noen gang har hatt sammen, sier 73-åringen.

TATOVERTE BESTEFAR PÅ ANKELEN

Før de dro til Australia, ba Sara Thorhallur om å skrive bestefaren din, «afi thinn» på islandsk, på en lapp.

– Jeg visste ikke hva hun skulle med bestefar-autografen, før hun viste meg ankelelen sin, der hun hadde tatovert den, sier Thorhallur.

Han blir blank i øynene når han snakker om det. Det er åpenbart at alle barnebarna er viktige og betyr mye for dette besteforeldreparet.

– Hver søndag snakker vi med Sara i en time fra på FaceTime. Hun oppdaterer oss om studiene og livet sitt i Australia, og vi har veldig fine samtaler, forteller Herdis.

Hun legger til at det eldste barnebarnet, Tolli, som nå studerer i London, har sagt at han også ønsker å ha en fast time i uken på FaceTime med besteforeldrene

fremover.

– Med dagens teknologi er det mye lettere å ta vare på gode relasjoner, fastslår Herdis.

FØRSTE DATE

19. desember er det 54 år siden Herdis og Thorhallur møttes på en fest på det som den gangen het Ingeniørhøgskolen på Island. En god venninne av Herdis og hennes kjæreste, som var ingeniørstudent, inviterte henne med. Der danset Herdis med Thorhallur, som også var ingeniørstudent, og fra den dagen har det vært dem.

Thorhallur henter en skål med sjokoladehjerter, og synet av den gamle skålen får Herdis til å le hjertelig. Hun forteller at hun kjørte



GODE RELASJONER: Herdis og Thorhallur sammen med døtrene Dora, Björg og Svava.

Slik bevarer du julefreden

- Når du er uthvilt er det lettere å bevare en god tone. Ta ansvar for at du får hvilt og sovet nok.
 - Det viktigste er stemningen – og ikke hvordan for eksempel bordet er dekket eller huset pyntet. Det er stemningen familie-medlemmene vil ta med seg og huske i ettertid.
 - Vær bevisst på dine egne ord. Det er klokt å snakke ut fra hjertet.
 - Hvis du har behov for hjelp til noe, be om hjelp!
 - Vær takknemlig for de små tingene. Velg å ha fokus på det som gjør deg glad – og si det gjerne høyt.
- Kilde: Familie- og EQ-terapeut Herdis Palsdóttir.



en Fiat 600 da hun skulle på sin første date med Thorhallur. Det var første gang de skulle treffes etter festen på Ingeniørhøyskolen. Herdis stoppet bilen utenfor barndomshjemmet hans.

– Jeg satt og ventet, men han kom ikke, og jeg tenkte: Skal jeg bare kjøre eller skal jeg gå og ringe på? Til slutt kom han med en skål med sjokoladehjerter, som han holdt foran meg. Han sa ingenting, så det tok litt tid før jeg skjønnte at grunnen til at han var sen, var at han hadde stått ved dreiebenken og laget en skål til meg. Det hadde oppstått en spekk i treverket som han måtte jobbe litt ekstra med, sier Herdis og ler så latteren på nytt fyller den julepyntede stua på Bygdøy.

Thorhallur gliser.

– Hun var jo så søt, så jeg ville imponere henne og sørge for at hun ville møte meg flere ganger.

Thorhallur minnes første gangen han traff Herdis' farfar.

– Han sa at jeg hadde kapret slektens prinsesse.

JULETRADISJONER

Da Herdis og Thorhallur var passert 70 år begynte de å jobbe sammen. I dag jobber 75- og 73-åringen begge fullt i et firma, som hjelper foreldre og fagpersoner som

jobber med barn.

– Målet er å hjelpe de voksne til å møte barn på en bedre måte enn ved innta den autoritære rollen, som har vært vanlig en vanlig tilnærming til barn i generasjoner. Vi brenner for at vi som er voksne danner et fellesskap, der vi kan møte barn på en slik måte at de utvikler seg til å bli harmoniske og selvstendige individer, sier Herdis.

I førjulstiden skal det engasjerte paret ta seg tid til å feire kjærligheten. Tradisjonen tro inviterer de

dessuten hele familien hjem til seg lille julaften.

– Vi spiser røkt lamme-kjøtt, noe som er vanlig på Island, og jeg lager en eple- og rødbetsalat, som vi i familien kaller julesalat. Det er en oppskrift etter min mormor, som har vært i familien så lenge jeg kan huske. Vi lager den kun i desember, sier Herdis med et smil og smaker på et av sjokoladehjerter fra den gamle skålen Thorhallur har satt foran henne. •

Døtrene Dora, Björg og Svava Thorhallsdóttir har lest og godkjent artikkelen.

LOPPETORGET

LOPPETORGET@EGMONT.COM



Selges

Selbuvotter til dame, strikket i Rauma finull. Kr 350.

Ring: 473 86 994



Selges

Gammel nisse.

Kr 150.

Ring: 478 51 108



Selges

Heklet teppe str 2,10 x 1,40. Kr 700.

Ring: 478 97 365



Kjøpes

Ønsker å kjøpe eldre nisse lik denne. Gode minner.

Ring: 901 65 559



Selges

20 DVD-filmer for barn. 15 er Disney-filmer.

Ring: 980 87 430



Selges

To gamle platter fra Porsgrunn Porselen. Flyndreplattene er fra 1968, og den med menyen på er fra 1974. Selges samlet for kr 150 eller kr 80 pr. stk.

Ring: 930 65 608



Selges

Gamle, fine platter med motiv fra torskefiske, produsert av Figgjo Fajanse. Ser ubrukte ut. Ingen skader. Bud mottas.

Ring: 930 65 608



Selges

Str. 5–6 år. Ny Sandnes merino. Kr 400.

Ring: 995 66 557



Selges

Hårstrikk kr 50 pr. stk. Kløfri.

Ring: 921 52 248



Selges

Stor, flott og solid gyngestol selges for kr 600. Laget av pensjonister.

Ring: 419 07 059



Selges

Stilig cape/kåpe i 100 prosent ull fra Tyrol Austria. Str. 42. Fin rød-farge.

Ring: 975 15 324



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. Annonnene kommer i både Hjemmet og Familien.



Selges

Selbuvtotter til dame, Rauma finullgarn. Kr 350 pr. stk.
Ring: 473 86 994

Selges

Selbuvtotter i tradisjonsmønster: Rose m/ mønster i mansjett. Strikket i Alpaka Sterk garn, sjøgrønn med innslag av oker på offwhite bunn. Str. Dame: M/L, Herre: S/M. Kr 450.



Ring: 938 92 875



Selges

Håndstrikket pannebånd og votter. 100 prosent ull. Str. small/medium. Kr 400 for settet.
Ring: 416 81 850



Selges

Nydelig todelt festantrekk av merke Calvin Klein i str. 44/46. Selges for kr 550.
Ring: 975 32 725



Selges

4 VHS-filmer. Den første er dobbel. Kr 250.
Ring: 902 65 907



Selges

Bøkene: Fra utværet Lånan på Helgelandskysten. Bok til venstre kr 300. Den andre kr 400. Samlet kr 650.
Ring: 911 48 076



Selges

2 stk. håndbroderte puter: vår og høst m/fyll. Pris kr 500.
Ring: 954 50 906

Selges

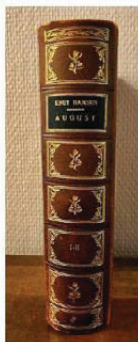
«Vingeslag», 30 bøker. «Mormors arv», 8 bøker. «Storgårdsfolk», 60 bøker. Kr 20 pr. bok.
Ring: 920 48 192

Selges

Stor eske pent dametøy, str. 38/40. 15 plagg, halvparten selskapstøy. Kr 800.
Ring: 922 59 236

Selges

«August» av Knut Hamsun, pent behandlet. Inneholder del 1 og del 2. Bud over kr 150.



Ring: 413 08 368



Selges

Hjemmestrikket babyteppe i Lerke farge lys lilla og lys rosa 80x90 cm, kr 350.
Ring: 908 32 689



Selges

Bøkene «Norge, et portrett av en nasjon og Opplevelsesreiser i Norge selges samlet for kr 500.
Ring: 957 56 480

Selges

Pledd 80 prosent ren ny ull, laken, 2 dynetrekk, 2 putetrekk, 2 puter, 4 frottéhåndklær m.m. Ringeklokke, vekkerklokke. Hele esken kr 800.
Ring: 922 59 236

Selges

Stor, flott og solid gyngestol selges for kr 600.
Ring: 419 07 059



Selges

Tallerkendempere i Hardangersøm. Vasket og strøket, ikke brukt. Små, 13x13 cm, kr 50. Stor, 14x14 cm, kr 60.
Ring: 995 81 684

Selges

Fin vintage lysestake i porselen, hel og fin. Selges for kr 120.
Ring: 416 57 537



Kjøpes

Er på jakt etter garnet «EVITA» i fargene lyseblått, beige, hvitt og rødt, kr 500. Ønsker også å kjøpe et nytestamente med stor skrift.
Ring: 413 36 772



Selges

30 bøker «Vingeslag» av Jane Mysen, kr 10 pr. bok. 32 bøker «Frostrose» av Elisabeth Hammer, kr 10 pr. bok.
Ring: 993 83 823

Selges

«August» av Knut Hamsun. Pen stand. Den inneholder del 1 og del 2. Gi bud over kr 150.
Ring: 413 08 368



JULEMAGI: Huset er bygget i gammel stil og danner en perfekt ramme rundt eiernes lidenskap for antikviteter. Lys og lykter og et lite dryss av snø ønsker oss velkommen inn.

Jul med antikviteter

Porten er enkelt dekorert med granbar og flankert av to symmetriske portstuer. De formelig oser av varme og sier velkommen inn! Det som møter oss innenfor er en uendelig vakker reise i estetikkens verden.

TEKST: VICTORIA BRAND MUNTHE-KAAS FOTO: HELGE EEK



DEKORATIVE FLORA: Her koser hjortehunden Flora seg i sofaen og er som skapt til et dekorativt og estetisk hjem som dette.

SAMLEROBJEKTER: «Snowbabies», disse sjeldne tidlig 1900-talls figurene fra Tyskland har Hege en hel samling av. Og de må selvsagt frem til jul.

SAMLERPARET: Antikvitetshandler Hege og dekorasjonsmaler Axel i deres unike hjem på Hvaler fullt av antikviteter som de sammen har samlet i over 35 år.

Vi går inn til denne oasen av herskapelighet, symmetri og storslagen intimitet. For dette vakre stedet på Hvaler innehar nemlig alle de ingrediensene. Og ingenting er overlatt til tilfeldighetene.

IKKE HVERDAGSKOST

Vi er hjemme hos antikvitetshandler Hege og malermester og dekorasjonsmaler Axel i deres forholdsvis nyoppførte eiendom i gammel stil. Og det er ikke et hvilket som helst hjem! Når man går gjennom porten, så ser man umiddelbart at her er det to profesjonelle som bor. De har på hver sin måte satt sitt unike preg på både hovedbygningen, portstuene og hagen.

De har gjennom 35 år, hvorav 32 av dem som ektefeller, samlet antikviteter og vakre bruksting til deres felles hjem.

– Vi har samlet til det komplette hjemmet siden 1989 og vi bare fortsetter, sier de to.

Det som startet med små blekkhus

til kalligrafi og fingerbøl til syng, har utviklet seg til et hjem fylt til randen av godbiter – i tillegg til enda mer i portstuen, hvor Hege har sin eksklusive antikvitetsbutikk. I den andre portstuen har Axel sitt lille malerverksted.

Her dyrker de sin lidenskap som også er deres levevei.

– Man skal bruke alle de gamle tingene og de skal nytes!

Der de fleste andre ville satt bort de vakre og kostbare antikvitetene i skap

og skuffer, så velger Hege og Axel å bruke dem. Her er antikviteter hverdagskost for dem, og for de tre gutta deres som har vokst opp med dette. De er alle av den oppfatning at de vakre gamle antikvitetene skal nytes, ikke stues bort i et skap. Og når man bruker dem i hverdagen, hender det at noe går i stykker. Men det gjør ingen ting om det er et hakk eller skår i serviset, det vitner bare om levd liv.

Så her er det gustavianske stoler,

Antikviteter og dekorasjonsmaling på Hvaler

Hva: Skapende antikvitetshandler Antiqua et Hodierna og malermester og dekorasjonsmaler Axel Ch. Dahlgren AS

Hvem: Hege Traran Bjørnøy Dahlgren og Axel Charles Dahlgren med sønnene Ulrik Caspar Lauritz Charles (12,5), Valdemar Otto Johan Charles (16), Vilhelm Corfitz August Charles (23), samt Flora, den skotske hjortehunden, oppkalt etter Flora McDonald som hjalp Bonnie Prince Charlie med å flykte etter slaget ved Culloden.

Hvor: Hvaler, Nygård 100, Ekeberg, Spjærøy, Vesterøy

Nettsted: antiquaethodierna.no

Instagram: @antiqua_et_hodierna, @axelcharlesdahlgren



rokokkokommoder, flere hundre år gamle vaser, lysestaker og pyntegjenstander i skjønn forening og perfekt harmoni. Og alt står selvsagt fremme for å kunne nytes til fulle. Også i hverdagen.

INTERNASJONAL INSPIRASJON

De har alltid vært fascinert av tidligere tiders stilepoker. Fra klunkestilen, over til biedermeier via den noe uoppnåelige empiren til den praktfulle 1700-talls stilen de landet på da de dannet sitt drømmehjem. Inspirasjonen er hentet fra Sverige, England og Holland og selvsagt

fra norske forbilder.

Axel sin familie kan føres tilbake til 1480-årene her på denne vakre eiendommen på Spjærøy hvor de valgte å bygge og bo. Etter noen år i Oslo med Fredrikstadjenta Hege, flyttet de tilbake til Østfold. Det er fantastisk å se hvordan de begge med like stor entusiasme, iver og glød, har klart å fylle hjemmet sitt med de vakreste skatter. Å ønske seg et hjem som ser ut som det er fra 1700-tallet, er ikke alltid det mest praktiske. Men det er nok det vakreste de sammen kunne skape på denne eiendommen.

KULTURELT MØTE: I hjørnet i havestuen er det et kulturelt samspill mellom et rokokkospeil fra Stockholm, gustaviansk bord fra Mälardalen, dansk/norske louis seize stoler, en bojan vase fra Straalsund ca. 1770, regence lysestake fra Frankrike ca. 1730-50. Kobberstikkene på brannmuren i forsølv ramme er fra 1700-tallet.

FRUKTFAT: En nydelig oppsats fra Rensburg, rundt 1800. Evigvarende og evig vakker frukt i malt alabast fra Italia.



Gammeldags julepynt

Vi synes gammel julepynt har en helt spesiell sjarm og historie, og skaper veldig hyggelig julestemning!

- Man kan være heldig og finne gammel og antikk julepynt på loppemarkeder, bruktmarkeder og i antikvitetsbutikker.
- Vær klar over at det er et samlerområde og noen spesielle objekter kan ha relativt høye priser.
- Den fineste gamle julepynten er ofte tysk, men det er også laget fin norsk julepynt.
- Pass på! Det er forfalskninger der ute som kan være vanskelig å se på nettet.
- Det finnes mange bøker om gammel julepynt. Les deg opp!



ELEGANT GJENBRUK: Det vakre gulvet er opprinnelig fra en av Oslos hovedgårder, og på det ble det holdt ball i gamle dager. Dette er forsiktig tatt opp og så lagt ned hjemme i biblioteket hos Hege og Axel. Den nydelige patinaen i dette parkettgulvet er unikt. Juletreet er selvsagt pyntet med gammel julepynt.



Hege og Axel om lidenskapen for antikviteter

Vi elsker å omgi oss med antikviteter og håper at det skal smitte over på våre kunder.

Å bruke våre antikviteter er for oss en selvfølge, og en stor glede i hverdagen. Ikke vær redd for å bruke antikviteter, selv om de er skjøre og eventuelt har et hakk eller skår. Det vitner bare om et levd liv.

Å dekke på et julebord med ulike kopper gir bare masse sjarm!

Praktisk er et skjellsord! Praktisk er å regne som det motsatte av det estetiske. Og estetikk må man omgi seg med!

Det skal smerte litt når det selges!

VELKOMMEN INN: Hege ønsker velkommen til sin lille eksklusive antikvitetsbutikk i portstuen på Hvaler. Her kan man finne unike skatter og samlerobjekter.

– Vi er et barnehjem for alle de antikviteter som vi fryktet ellers ikke ville blitt tatt vare på!, sier de.

ET STORT LERRET OG MANGE TIMER

Som malermester og en av Norges mest anerkjente dekorasjonsmalere, er det en selvfølge at Axel selv har ådret, marmorert og dekorert dører, lerretstapeter og tak. Resultatet er en helhetlig dekadanse med det beste man kunne ønsket seg. Det kunne fort blitt «skomakerens barn» hvor ingenting riktig blir ferdig, men sånn er det ikke her. Her har det gått med uendelige timer til arbeid, og det har gitt fantastiske resultater.

Kombinert med Heges estetiske sans for detaljer og komposisjoner, har dette blitt et unikt hjem og en fryd for øyet.

HARMONI OG HISTORIE:

Tallerkenhyllen på kjøkkenet er en 1700-tallskopi, full av europeisk fajanse og ostindisk porselen. Det gustavianske klaffebordet kan slås helt sammen og er opprinnelig et matsalsbord, omkranset av originale 1800-talls windsorstoler fra England.



DET HOLLANDSKE HJØRNET: Med ekte Delft-fliser fra 16-1700-tallet over kjøkkenbenken og Delft-vaser og urner på hyllen, kan man virkelig si at Hege og Axel tar i bruk antikviteter i hverdagen. Dette er ikke hverdagskost! Men akk, så vakkert!





STUE PÅ STUE: De ligger her på rekke og rad, stuene som er fulle av de antikviteter, julepyntet til fingerspissene.

– Det skal smerte litt å selge det. Hege referer til at hun aldri selger ting i sin lille antikvitetsbutikk i portstuen, som hun faktisk ikke kunne tenkt seg selv. Det er litt av et kvalitetsstempel!

Å reise rundt på messer, til spennende markeder i utlandet, innom antikvitetshandlere, samlere og andre like-sinnede. Det er en livsstil, men også et levebrød. I tillegg til timevis med søk på nettet, så har dette gjort henne til en habil antikvitetshandler som vet å kjenne igjen skatter når hun ser dem. Skatter som andre kan være så heldige å få kjøpe i hennes lille butikk i portstuen. Den ble etablert da koronaen slo til, bare to måneder etter at hun hadde åpnet – eller i nettbutikken som ble åpnet noen år før, men med eget vareutvalg.

Man ser at Hege og Axel brenner for det de arbeider med, og de viser det til fulle i sitt dekorative hjem. Det er ikke en krik eller krok som er overlatt til seg selv. Alt er gjennomtenkt, alt er vakkert, alt har en historie. Og ingenting er overlatt til tilfeldighetene. •

I MALERVERKSTEDET: Axel trives ute i det lille verkstedet som er fylt til randen av skatter, håndverksdetaljer og små og store prosjekter.



KAKKELOVNSSKAP: Axel har laget og marmorert dette kakkelovnskapet som ser ut om en «ekte» kakkelovn! Midt på står en temaskin i kobber flankert av to Mariebergvaser. I spisestuen har Hege og Axel samlet polykrom/flerfarget porselen og fajanse fra Europa og Kina.



HISTORIE I HVER KROK: I det man går opp den fornemme trappen kan man studere flere fordums storheter.

GÅSEFJÆRTRE:
Det gamle treet
med vattnisser og
engler er et av
veldig mange
store og små
juletrær som
pryder interiørene
hos Hege og Axel.





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 kioskvareer på kinoer i Norge.

ARNE MOE VINDEDAL ER FAMILIENS ANTIKVITETSEKSPERT.
HAN SKRIVER OM OG FOTOGRAFERER ANTIKVITETER OG GAMLE TING.
FOTO: ARNE MOE VINDEDAL, ELLEN ØRNES, HELGE EEK OG GETTY IMAGES



Gode juleminner

Noe av det hyggeligste med julen er å ta fram den gamle julepynten, pynte huset og la minnene strømme på.

FESTLIG: Julenisser til å henge på treet. Festene på toppen av lua kan fortelle noe om alderen på gammel pynt.



De fleste som samler på antikviteter og gamle saker, er ofte på leting etter akkurat *den* muggen, *den* stolen eller *det* serviset – ting som bygger en bro mellom nå og en svunnen tid. For mange er juletrepynten en slik ting. Mang en samling har startet ved at man har arvet gammel juletrepynt fra foreldre eller besteforeldre. Eller at man har vært i en bruktbutikk og kommet over og kjøpt noe som har vekket et minne og bare måtte bli med hjem til resten av samlingen.

Julepynten står nedpakket i esker på loftet nesten hele året, og skiller seg med det fra andre samlinger, som står fremme hele året. Desto større er gleden og den barnlige begeistringen når esken hentes frem og engler, nisser, kuler, fugler og flagg forsiktig pakkes opp og nok en gang, med varsomme hender, henges på juletreet i stuen. Minnene strømmer på når de hjemmelagede glanspappirremsene kommer for dagen, og den falmede glassfuglen uten stjert sender gode tanker til en gammel tante. På treet får de henge og skinne til tiden igjen er inne for å bli stuet bort på et mørkt loft.



JULEHEFTER: I 1897 publiserte New York Journal for første gang Knoll og Tott. Urokråkene underholdt mangt et juleselskap da juleheftene ble lansert i 1914.



SKATTER: På antikkmesser kan man finne esker fylt med julekuler. Slike funkende kuler fra 1950-70-tallet, er gjerne priset til kr 50-100 pr. stk.

JULESPIR: Et ekte spir løfter treet til nye høyder ..



JULEHILSEN: I 1944 kunne en sprek, bunadinspirert dame på ski bli en hyggelig julekorthilsen. Røde nisseluer var et nasjonalsymbol under krigen og ble forbudt, men dette ser ut til å ha gått igjennom.

FLOTT DEKOR: Reklamenisse i pappmasje og antikt porselen med juledekor skaper nostalgisk stemning på oppdekningen.



KAKEFAT: Den gamle håndmalte osteklokken fra rundt 1900-tallet gjør tjeneste som kakefat.



HJEMMELAGET: julepynt har absolutt sin sjarm.



GLADNISSER: Litt skjeve og rare er de, disse hyggelige, små nissene av piperensere. Noen er hjemmelaget, mens andre er fabrikkprodusert.



MINNER: Tradisjonsrik julepynt har fått bo i en skoeske i mange, mange år. Her er det norske flagg med bilder av kongen som barn, nisserekker og en stjerne av glitter. Like koselig å ta fram hvert år.



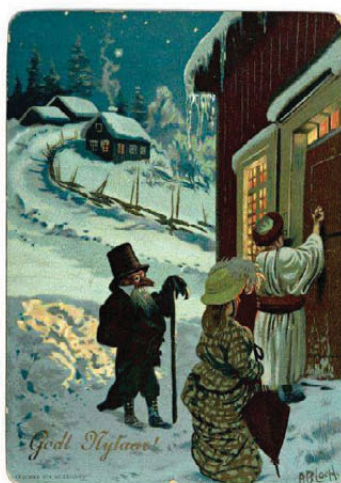
JULEIDYLL: Julekort har lang tradisjon og her viser bildet lykkelige barn foran et juletre på et svensk postkort fra ca. 1912.



BYR PÅ NOE GODT: To nissepar holder oppe hhv. en skål til godteri og en liten lysestake.



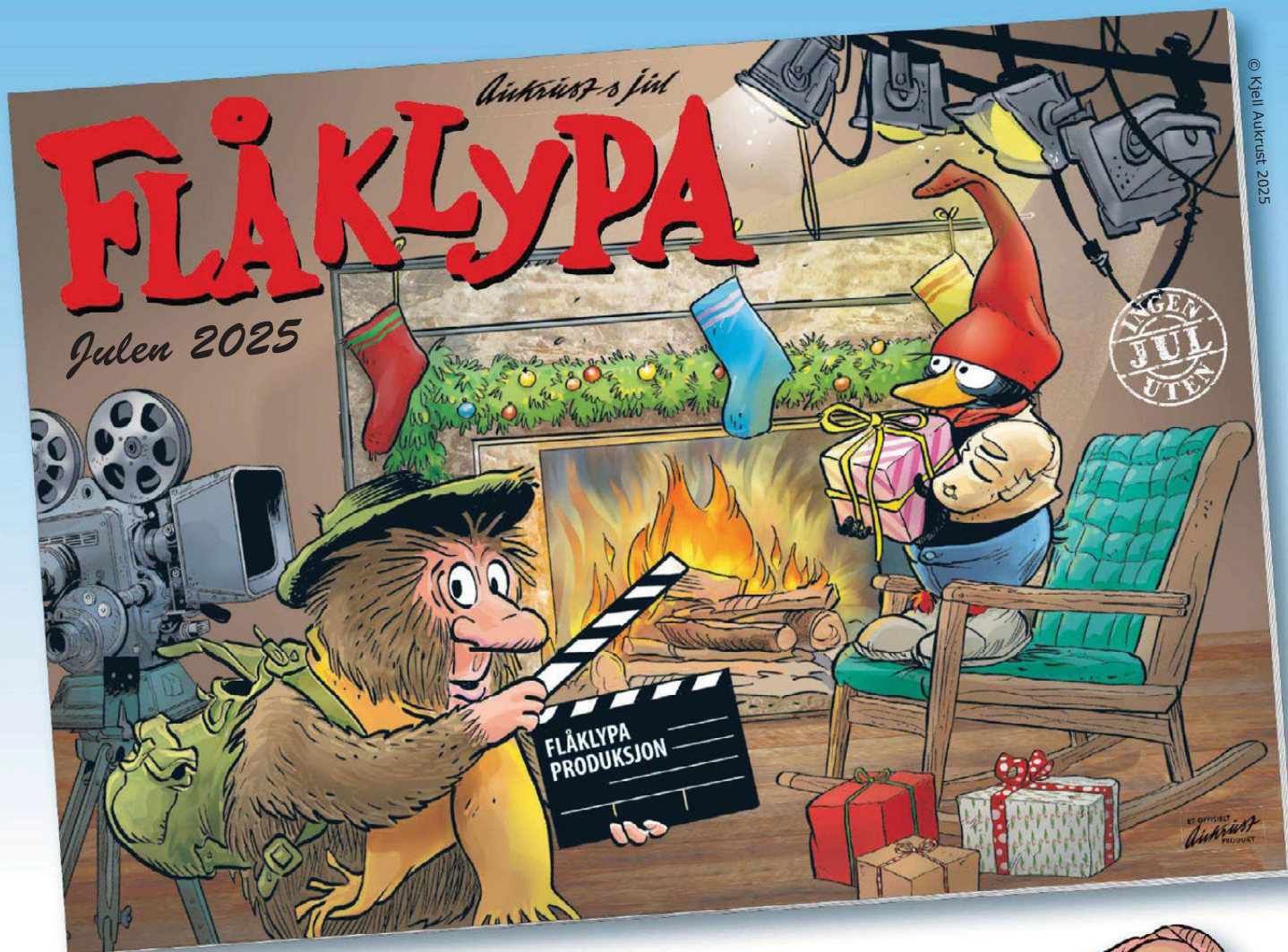
GAVEKURV: Den gamle ullkurven er fin til å ha småpakker i. Kurven er rose malt og datert 1833.



UTKLEDD: Fra hus til hus gikk julebukken utkledd i de rareste gevanter. Gammelt postkort av A. Bloch.

Gammel tradisjon

Tradisjonen med juletre oppsto på 1500-tallet i Tyskland, der kjøpmenn pyntet trær utendørs med kaker, frukt og godteri til jul. Utover 1600-tallet spredte skikken seg, særlig blant protestantene. Pynten hadde symbolsk betydning – eplene sto for kunnskapens tre, kakene for nattverdens oblater og lysene for Jesus som verdens lys. Flere av disse symbolene finnes fortsatt igjen i moderne juletrær med glasskuler, kurver og lys. Tidligere var julepynt og nisser håndlaget, ofte laget hjemme av papir, filt og kongler. Utover 1900-tallet ble det vanligere å kjøpe importert julepynt laget av foliert glass.



© Kjell Aukrust 2025



JULEHEFTET FINNER DU I BUTIKK OG BOKHANDEL NÅ!

EGMONT

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
Familiens strikkegruppe
Familiens barnestrikk



Instagram: @
familienstrikk

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

BLI ABONNENT PÅ: bladkiosken.no

På minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

TLF. HVERDAGER 08-16: 22 58 57 70

E-POSTADRESSE: abo-familien@egmont.com

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER: 1 år (26 nr.) kr 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 akogbruk
FSC® C146119

Medlem av foreningen
Norsk Ukepresse



story
house
EGMONT

Story House Egmont er en del av Egmont, som er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over

100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto *We bring stories to life* har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift samt flere deleide selskaper.



Fristende festmeny

Få oppskrifter på alt du trenger til årets siste selskap, og bli kvitt kakrestene på en smakfull måte



Pynt opp med vakre buketter

Gled deg til neste Familien

I SALG 19. DESEMBER

Masse strikk og hekling for
nybegynnere og avanserte



SMÅSTRIKK
TIL SMÅ OG
STORE



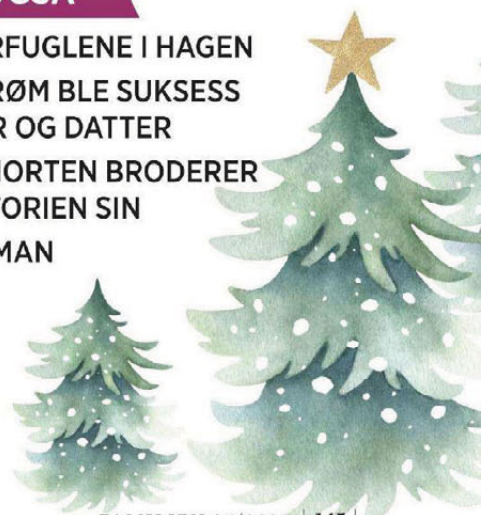
Nytt design fra Linka Neumann



– Jeg er takknemlig for å ha gode mennesker i livet mitt å dele en kanelbolle med, sier Trygve Skaug (40) – lun i stemmen og som troende sender han sin takknemlighet til Gud.

LES OGSÅ

- VINTERFUGLENE I HAGEN
- SØT DRØM BLE SUKSESS FOR MOR OG DATTER
- JENS MORTEN BRODERER LIVSHISTORIEN SIN
- NY ROMAN



Marit Slagsvold

Hun er utdannet sosiolog, gestaltterapeut og prest.



FOTO: Privat

Det sies at tradisjoner som er blitt til aske, og ikke lenger er glør det kan blåses liv og flammer i, er tømt for innhold og bør fornyes.

Det lille barnet i krybben. Hva er det som rører så dypt, så inderlig? Liten, naken, sårbar. Men ikke bare det, også håp om det store, gode, rettferdige. Noe nytt og nydelig som skal redde den gamle grusomme verden. Fri oss fra det onde.

Ikke alle gleder seg til jul, og noen gruer seg. Julen kan være både vakker og vond, skjønn og skjør. Jeg har mange gode juleminner. Likevel tar jeg meg i tidlig på høsten, å smågrue meg til julen og julefeiringen der fremme. Alt som skal gjøres, som er gjort om og om igjen, det stressende og trettende. Tradisjon på repetisjon. Tankene begynner å vandre, hvordan kan vi feire på en annen og ny måte, som bringer oss nærmere oss selv, hverandre og julebudskapet? Være som nyfødte i en enkel stall, fri fra forventninger, fylt av lys og kjærlighet?

Jeg kommer ikke langt før jeg innhentes av tanken på de slitte pappkassene med julepynt, kakeformene med rester fra i fjor, bakeforkleet vi glemte å vaske. Sukk. *Kan* vi feire som før? *Bør* vi? *Vil* vi, har vi lyst? Selvfølgelig kan vi, hjernen er uansett ikke glad i å gjøre nytt, den vil helst spare krefter og gjøre det vante. Men bør vi? Hm, av hensyn til hva og hvem? Av hensyn til tradisjonene? Det sies at tradisjoner som er blitt til aske, og ikke lenger er glør det kan blåses liv og flammer i, er tømt for innhold og bør fornyes. Ikke helt lett å skjelne, dessuten er det i de fleste familier ulike oppfatninger om hva som er aske og hva som er glør. Som også gjør spørsmålet «Vil vi?» vanskelig, ettersom det sjelden finnes et klart og entydig «vi» når det kommer til julefeiring. For egen del er svaret: Vil og vil ikke, mye er fint og koselig,

gjentakelser også – samtidig som behovet for variasjon og fornyelse øker med alderen. Julen kommer jo så ofte, kanskje hadde annethvert år vært fint – så vi fikk tid til å lengte etter pynt, marsipan og granbar.

Og så, når julen nærmer seg og tiden er moden, skjer det noe. Som om jeg løfter hengeshodet opp fra de støvete kassene, hever blikket og får øye på det lille barnet. Jesusbarnet, alle barn, barnet i oss. Det vi feirer. Vitnesbyrdet om det store i det lille, om stråleglans som lyser på alle gjennom alle tider. Og med dette våkner lysten i meg til å gjøre det som trengs. En fornyet motivasjon og forsterket følelse av ansvar for hvor jeg skal rette blikket i alt julestyret. Ikke på det som trykker ned, tar krefter, lys og lyst, men på det som løfter, gir liv og energi. Dempe forventningene som fort står i veien for det levende, nye. Ordet *respekt* kan hjelpe oss, re-spectare betyr å se på nytt. På nytt og på nytt, for ingenting er det samme fra ett øyeblikk til et annet, for ikke å snakke om fra en jul til en annen. Julen er en fin anledning til å bruke blikket, det utrolige synet, til å se og ta inn alt og alle rundt oss med fornyet interesse, nysgjerrighet – og respekt.

Hva med å kjøpe eller hente frem den lille krybben, sette den midt på bordet, sitte i stillhet og se, se på nytt, med hele deg – legge merke til hva som skjer i tanker, følelser og kropp – i hjertet? Å bringe *der og da*, Jesu fødsel i Betlehem, til *her og nå* er å levendegjøre det glade budskap om tro, håp og kjærlighet.

God – og ny – jul!

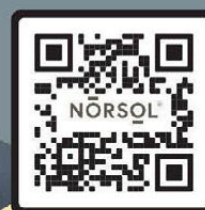
Marit

FRA TINGVOLL

Delikate gardiner i kortreist norsk ull

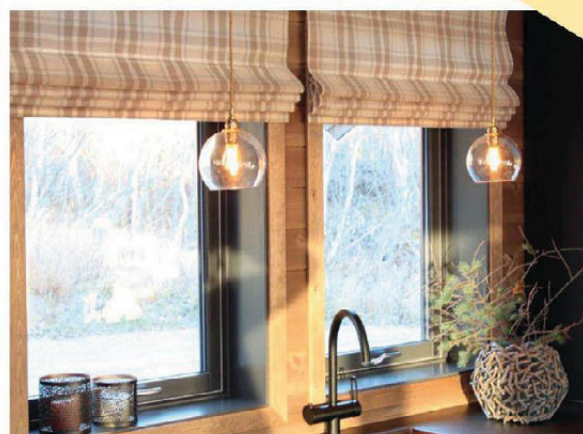
✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner
og solskjerming fra Tingvoll.

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon,
tar nøyaktige mål, og gir
prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige
bestilling der du ønsker den,
raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk, i valgfri stilling. Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggekramperne mine borte!

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny blodtrykksmåling kunne konstatere at blodtrykket i bena var perfekt!

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1003

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

- Varmefunksjon for kalde føtter
- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm • 30 dagers full 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