

DEILIGE DESSERTER UTEN SUKKER

Norges STØRSTE ukeblad

# Hjemmet

UKE 9 • 1. MARS 2024 • KR 65

**ANNE MARIE  
OTTERSEN**  
om vendepunktet  
– Jeg husker  
det øyeblikket  
krystallklart

*Kvinnehelse  
med Hjemmet*

SUSANNE HADDE BEKKENLØSNING:  
– Håper min historie  
kan hjelpe andre

**Takk for alt,  
Lillebjørn**

**Strikk  
i pastell-  
farger**

**8 MAGISKE STEDER PÅ  
VESTLANDET**

*Fyll vasene*  
**VÅRLIGE  
BUKETTER**

MOTE: **Vårens lekreste antrekk**



# God uke med Hjemmet



Skriv til oss, ris eller ros. Vi vil gjerne høre hva dere synes om Hjemmet! Send inn bilder av hagen din og andre hyggelige blinkskudd, eller har du noen du ønsker å gratulere? Skriv til [godukemedhjemmet@egmont.com](mailto:godukemedhjemmet@egmont.com) eller Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo. *Hilsen Cathrine*



INSTAGRAM:  
[@ukebladethjemmet](https://www.instagram.com/ukebladethjemmet)



FACEBOOK:  
[facebook.com/HjemmetNO](https://www.facebook.com/HjemmetNO)



## FISKEPRAT

Jeg vokste opp med mye fisk på menyen. Trukket fisk, stekt fisk, plukkfisk, fiskeboller, fiskekaker og fiskegrateng. Det meste, bortsett fra fiskepinner. Mamma og pappa hadde stor glede av å lage mat fra bunnen av – også fiskematen. Og selv den dag i dag er det lite som slå smaken av deres nystekte, hjemmelagde fiskekaker. De var mye som fløyel, stekt i masse godt smør og besto av 95 prosent fisk, litt melk, litt mel og en dæsj muskatnøtt. Vi fikk alltid lov til å en varm kake «i klypa» (i hånden) – og det smakte himmelsk. Onsdag 6. mars markeres fiskens dag, så der har du et godt påskudd til å servere fisk til middag. Slik du liker det aller best. Selv tror jeg jammen jeg skal forsøke meg på hjemmelagde fiskekaker, servert lunkne på godt brød.

## GLIMT FRA FACEBOOK:

Lillian Marit Gjerdene har delt et bilde av denne fantastiske genseren strikket i Fivel fra Rauma på Strikkelyst med Hjemmet. Mønsteret er fra Fremstrikk, Nordic Mix.



Jeg venter på våren hele året og hele livet.

JENS STOLTENBERG



## HÅPET ER LYSEGRØNT

... eller kornblått? Kornblomsten er en kjærkommen gjest i hagen. Raus med blomstringen er den også. Strø frøene på vokseplassen (som også kan være i krukke) om våren, så fikser blomsten resten selv. Blomstrer fra juni-september og kommer i mange fine farger.

## Fra barnemunn

Jeg tror jeg så dronning Sonja en gang. Det var på do på storsenteret i Sandvika. Men jeg er ikke helt sikker på om det var henne. Det kan ha vært en tvillingsjel. Marion (8)

SITATET ER HENTET FRA BOKEN «DET BOR TI KUER I HORTEN» AV UNNI LINDELL



TILBAKEBLIKK ... på en dame for sin hatt, som prydet forsiden av Hjemmet 11. mars 1944.

## UKENS DONALD DUCK

## Donald på sørlandsk!



© Disney

## Kvakker på dialekt

Denne gangen setter Doanld nebbet mot Sørlandsbyen Mandal med sine blaude konsonanter. Men ikke vær redd, Donald er seg selv lik, uavhengig av hvilke dialekt han kvekker.

## HURRA!

Mars markere starten på en etterlengtet og høyest velkommen vår. Den første vår-måned byr på gledelig gjensyn med forelskede svanepar, energisk fuglekvitte og lyden av snøen som smelter. NYT DET!



## Hjemmet





# Overskudd og energi

Hvis du mangler overskudd og energi og føler deg trøtt og slapp, kan det skyldes at du ikke får i deg nok jern.

## Hvorfor trenger kroppen jern?

- For at blodet vårt skal kunne frakte oksygen til cellene våre
- For at immunforsvaret skal fungere normalt
- For å opprettholde energinivået i kroppen

## DITT FLYTENDE ALTERNATIV

Floradix Formula kan gi deg overskuddet tilbake.

## Hvorfor Floradix Formula?

- Floradix Formula er et flytende jernekstrakt
- Inneholder jern, vitamin B1, B2, B6, B12
- Flytende kosttilskudd tas raskt opp i kroppen og er lett å fordøye.
- Uten konserveringsmidler, fargestoffer, laktose.
- Fremstilt av nøye utvalgte urter med basis for jern.



Fås kjøpt i daglivarebutikker, apotek, helsekostbutikker og på [www.natur-import.no](http://www.natur-import.no)



# INNHold

*i Hjemmet*

UKE 9/2024

Desserter  
uten  
sukker  
32



16  
Vårilige  
buketter



74  
Kle deg  
for våren



Disse 8  
turene  
rekker du  
på en helg  
88



## Farvel til en poet



Når folk stiller seg fire timer i kø i fem kuldegrader for å ta farvel med en mann de ikke kjente, ja da blir ord fattige. Da må det tåre til. Så takk til Oslo kommune for at dere åpnet storstua i Rådhuset slik at flere enn de hundre og femti som var invitert fikk komme inn og si sitt farvel til Lillebjørn Falk Nilsen. Diskusjonen om hvem som fortjener en æresbegravelse her i landet har floreret i avisene, og noen mener ordningen bør avskaffes, men da Oslo kommune ville ære sin poet ved å bekoste store deler av begravelsen, nikket alle bifallende. For ingen beskriver den lille hovedstaden vår så vakkert, så lyrisk og samtidig så sårt som Lillebjørn. Vi har snakket med nære venner som vil minnes og takke han, de møter du på side 78.

Kristin Ma Berg, journalist

”Han var spesiell allerede som tenåring. Fant på mye artig.

Kari Svendsen

26  
Bekkenleddsmerter  
ødela Susannes  
hverdag i mange år.





## ARTIKLER

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| ★ Tilbakeblikk med Anne Marie Ottersen | 6  |
| Ulvevalpen Nare sjarmerer alle         | 12 |
| ★ Den store arven etter Lillebjørn     | 78 |
| Kari har kjempet barnas sak i 70 år    | 84 |
| ★ På rundtur fra Bergen                | 88 |

## HELSE OG VELVÆRE

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Lev vel                          | 23 |
| ★ Kvinnehelse: Bekkenleddsmerter | 26 |
| ★ Mote: Vårens lekreste antrekk  | 74 |

## MAT OG BAKING

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ★ Lette desserter til hverdags | 32 |
|--------------------------------|----|

## INTERIØR, TIPS OG HAGE

|                      |    |
|----------------------|----|
| ★ Det grønne hjørnet | 16 |
|----------------------|----|

## HOBBY OG HÅNDARBEID

|                |    |
|----------------|----|
| ★ Stripestrikk | 62 |
|----------------|----|

## LESELYST

|                         |    |
|-------------------------|----|
| En pust i bakken        | 34 |
| Et interessant tilfelle | 37 |
| Reisen hjem (1:4)       | 64 |

## LESERNE FORTELLER

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Hun hadde en mørk side              | 68 |
| Kroppen min klarte ikke å glemme    | 70 |
| I skyggen av mine perfekte foreldre | 72 |

## FASTE SIDER

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Kryssordmagasin i midten |    |
| God uke med Hjemmet      | 4  |
| Fra kvinne til kvinne    | 30 |
| Ditt personlige horoskop | 40 |
| Vet du det?              | 59 |
| Hjemmets lille avis      | 60 |
| Et lite stykke Norge     | 98 |

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:  
Wenche Hoel-Knai

HJEMMET UKE 9/2024

# Kvinnehelse i fokus



Snart er det 8. mars og kvinnedag. Fortsatt er det mange grunner til å gå i tog, for eksempel for prioriteringen av kvinnehelse. Gjennom tidene har kvinners plager alltid hatt lav status, og slik er det fortsatt.

Et eksempel: Når menn får slitasjeskader på grunn av vibrasjoner i arbeidsmaskiner blir det godkjent som yrkesskade. Det samme gjelder ikke når kvinner får slitasjeskader på grunn av tunge pasientløft. At kvinneplager er blitt forsket for lite på, må mange av nåtidens kvinner lide for. Derfor har vi holdt spalten «Kvinnehelse med Hjemmet» gående siden oktober 2022, og vi er så stolte av den. Ikke nok med at dere, kjære lesere, gir uttrykk for at dere liker den – vi får også satt søkelys på temaer som er helt selvfølgelige for oss kvinner, men også mer tabubelagte.

Denne uken møter vi Susanne, side 26–28. Under sin første graviditet i 2014 fikk hun uforklarlige smerter. Til slutt hadde hun vondt både når hun satt, sto, gikk eller lå. Hos legen fikk hun beskjed om å ta det med ro. Timer hos kiropraktor, fysioterapeut og osteopat førte heller ikke frem. Etter fødselen fortsatte smertene. Senere har hun født et barn til, ikke uten smerter det heller, men nå visste hun det hun burde ha fått vite for 10 år siden: At smertene skyldtes bekkenløsning etterfulgt av bekkenlåsning, og at det kunne komme igjen. Fortsatt er det vondt for henne å tenke på at hun kunne og burde ha fått hjelp langt tidligere. Etter to barnefødsler vet jeg hva bekkensmerter er – både løsning og låsning. Jeg sier selv at bekkenet mitt er litt «slarkete», og jeg kan innrømme at jeg ikke har vært så flink til å følge det opp som Susanne er. Men nå vet jeg at det ikke er normalt å ha plager 15 år etter siste svangerskap.

*Med ønsker om en god uke!*  
**Kitty Jensehaugen**

Redaksjonssjef,  
kitty.jensehaugen@egmont.com  
Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 OSLO



**LIVSGLAD REALIST:**

Ottersen ser mot verdensrommet for å finne svar på livets mysterier. – Religion er ikke min greie, sier hun.

TINGENES  
TALE

Noen ting er viktigere enn andre fordi de knytter oss til spesielle opplevelser.

EIER: Anne Marie Ottersen (78)

GJENSTAND: Radioteatrets

Blå Fugl, en pris hun mottok i 1985.



TILBAKEBLIKK PÅ GODE OG DÅRLIGE DAGER

# – FUGLEN FLØY INN PÅ RIKTIG TIDSPUNKT I LIVET

En blå fugl kvitrer i Anne Marie Ottersens øre hver eneste morgen, og minner henne om at det å bli skuespiller var et riktig valg. Men hun skulle gjerne hatt et par liv til. Blant annet for å utforske verdensrommet.

TEKST: Jonas Rein Seehuus FOTO: Wenche Hoel-Knai og NTB

**H**un var sikker på at hun hadde pakket den ned, den blå fuglen, nennsomt og med omhu, da hun og ektemannen Lasse Lindtner flyttet fra Holmenkollen til Marienlyst for et par år siden. Men da de nye rommene skulle dekores, var fuglen sporløst forsvunnet.

– Jeg var oppriktig lei meg, sier Anne Marie Ottersen.

– For denne fuglen hadde kommet til å bety så mye for meg. Det var den aller første prisen jeg mottok.

Det gikk ett år og flere måneder. Så en dag, mens hun lette etter en genser som hun ikke hadde brukt på en stund, skjedde det noe. For der – trygt pakket inn i den myke ullen – åpenbarte fuglen seg.

– Jeg trodde jeg skulle dø, sier hun.

– Ja, jeg skrek det ut høyt: ‘Jeg dør!’, og det må ha vært troverdig, for mannen min kom løpende.

– Han trodde faktisk det var fare på ferde?

– Ja, han tenkte vel at jeg hadde fått et illebefinnende, sier Ottersen, og bryter ut i latter. Den sitter løst, skal det vise seg, for titt og ofte springer den ut av brystet på henne.

**GJEV PRIS:** Radioteatrets Blå Fugl ble innstiftet i 1984, og er laget av keramikeren Kari Christensen. Anne Marie Ottersen var den første heldige prisvinneren.



– Så kanskje hun ikke har det så verst for tiden?

– Jeg har ingen grunn til å klage, sier Ottersen, og legger til at hun nå er godt fornøyd med at den skjøre fuglen igjen er en del av interiøret – riktig nok plassert i et lukket glasskap i den store, lyse stuen på Marienlyst. For Ottersen tar ingen sjanser på at den kan bli veivet ned og gå i knas.

*Jeg skrek det ut høyt: ‘Jeg dør!’, og det må ha vært troverdig, for mannen min kom løpende.*

## FANTASTISK PÅSKJØNNELSE

Radioteatrets Blå Fugl var en pris som ble innstiftet i 1984 av daværende teatersjef Merete Skavlan (1920–2018). Fuglen var utformet av keramikeren Kari Christensen (1938–1997), som var svært opptatt av fugler, noe som reflekteres i kunsten hennes.

Da ektemannen, Knud Larsen, ➔



**FERSK I FAGET:** Her er skuespiller Anne Marie Ottersen fotografert i 1971, bare et år etter at hun var uteksaminert fra Statens teaterskole.



*Vi krangler og er uenige, han irriterer meg, og jeg irriterer sikkert også ham. Men sånn er det jo i et ekteskap.*

lenge etter hennes død donerte flere av verkene til Sørlandets Kunstmuseum, fortalte han til Fædrelandsvennen at det særegne ved fuglene hennes var at de ikke kunne fly, at de var handikappede på en måte – og lei seg for det. Han mente at Christensen med dette ville illustrere hvordan det er å være fanget i en situasjon man ikke lett kan komme ut av.

En skuespiller som mister stemmen må sies å være fanget i en slik situasjon, og Anne Marie Ottersen opplevde det

flere ganger i begynnelsen av sin karriere.

– Det dreier seg om nerver og feil stemmebruk. Men på et tidspunkt bestemte jeg meg for at dette orker jeg ikke mer! En slik mental beslutning setter i gang noen prosesser i kroppen, og siden har det gått bra.

Radioteatrets Blå Fugl skulle deles ut en gang i året «til en skuespiller eller annen person som har gjort en spesiell innsats ved hørespillproduksjonene». Ottersen var den aller første som mottok prisen i januar 1985 for sin innsats året før.

– Det var jo en fantastisk påskjønnelse. Og ikke nok med den vakre fuglen, jeg fikk også et råflott stereoanlegg fra Bang & Olufsen.

#### **SJELENS EKKO**

Ottersen hadde vært ansatt ved Nationalteatret siden 1970, men like lenge hadde hun jobbet i Radioteatret ved siden av.

– Det var helt topp. Ikke bare var det en ekstra inntektskilde, men man slapp jo å lære teksten utenat, sier Ottersen, og ler godt igjen, før hun skynder seg å legge til at dét selvfølgelig ikke betyr at man kan ta lett på det.

– Du må jo få teksten til å leve, og det er selvfølgelig noe helt annet når du faktisk spiller mot en mikrofon. Det som er morsomt i radioteatret er at du modellerer på en helt annen måte, du kan gå nær mikrofonen, gå langt unna, eller snakke fra siden. Og stemmen skal bære alt.

Begrunnelsen for at Anne Marie Ottersen ble tildelt prisen, var hennes bredde som skuespiller, og ikke minst hennes evne til å spille på stemmen sin.

– Hva slags forhold har du til din egen stemme?

– Jeg har jo vent meg til den, og jeg har til og med nesten vent meg til utseendet mitt. He-he. Jeg synes det er grusomt, men innenfra ser jeg heldigvis helt annerledes ut.

– Stemmen er sjelens ekko, sies det. Hva tenker du om det?

– Jo, stemmen forteller jo enormt mye om en person. Og stemmen er veldig avslørende. Når jeg snakker med mine barn, som alle er voksne, så hører jeg øyeblikkelig hvordan de har det. Om de er glade. Om de er lei seg. Om det er noe som står på spill.

– Og da konfronterer du dem med det?

– På min måte. Jeg kan kanskje lure det ut av dem, men jeg vil jo helst være den de betror seg til. Uansett hvor gamle de er, så vil jeg at de kommer til meg hvis det er noe. Jeg skal være veggen i livet deres, og de skal aldri møte et 'Nei, nå får du ta deg sammen!' Jeg prøver å være på deres side – uansett.

Ottersen tenker seg om, og smiler.

– Men noen ganger holder det jo hardt.

#### **DEN STORE KJÆRLIGHETEN**

Samme år som Anne Marie Ottersen ble den første mottageren av Den Blå Fugl, inn-



**NYGIFTE:** Skuespillerne Anne Marie Ottersen og Lasse Lindtner fotografert sammen 1990, nygifte og nyforelsket.





**FREDRIKSSONS  
FABRIKK:** Den svensk-norske TV-serien var svært populær og ble sendt på NRK i perioden 1990–1993. Fra venstre Aud Schønemann, Brit Elisabeth Haagensli, Anne Marie Ottersen, Elsa Lystad, Geir Kvarme og Magnus Harenstäm.

traff også noe annet som skulle få stor betydning for skuespilleren. Ja, enorm betydning. Hun traff Lasse Lindtner, mannen som skulle bli – og fremdeles er – hennes livsledsager. Fra før av hadde de to barn hver, og senere har de fått en datter sammen.

– Vi er en gjeng som alle er veldig glade i hverandre, sier Ottersen, og tar en bitte liten tenkepause.

– Men tenk at det snart er førti år siden Lasse og jeg møttes.

Et av de hørespillene Ottersen ble hedret for i 1984, «Ditt liv, mitt liv» av Marie Andersen, handler om et par som står i et gjensidig avhengighetsforhold som strekkes vel langt.

– Hvordan er det med deg og din mann?

– Jeg tror ikke noen av oss helt ser hvor utrolig avhengige vi er av hverandre. At vi har vært sammen så lenge er ganske absurd for oss begge, for vi er egentlig to små drittunger. Vi krangler og er uenige, han

irriterer meg, og jeg irriterer sikkert også ham. Men sånn er det jo i et ekteskap.

Lasse Lindtner fikk selv Radioteatrets Blå Fugl i 2008, riktignok i en ny og noe mer abstrakt utgave, designet av keramikeren Hanne Heuch.

#### **BEUNDRE LASSE**

– Kan hans stemmeprakt ha bidratt til at du lot deg forføre?

Ottersen bryter ut i lystig latter igjen, og kommer på en episode da de flyttet sammen i Holmenkollen.

– Der var det en ung, pen dame i nabolaget som stadig vekk påpekte at Lasse hadde så nydelig stemme. 'Ja, det er riktig det, men bare hold deg langt unna!', tenkte jeg. Han har en stemme som kan forføre, men han er ikke den typen, selv om han selvfølgelig flørtet med meg, sier Ottersen, og legger til at Lasse Lindtner jo heller ikke var så verst å se på.

– Var?

– Er, selvfølgelig! Jeg har alltid beundret ham. Han er født med alle de ressursene en

#### **STEMMEPRAKT:**

Førti år har gått side Anne Marie Ottersen mottok Radioteatrets pris for sin evne til å spille på stemmen.



skuespiller bør ha, og han synger jo også.

Ottersen husker Nationaltheatrets julekonsert i fjor, og minnene gjør henne nesten panegyrisk.

– Han var så sexy! Så flott i den blå fløyelsdressen! Og for en fantastisk stemme! Han sang som en gud, sier hun.

Det er ti års aldersforskjell mellom Ottersen og Lindtner, og siden hun er eldst, så er det noe media har vært glad i å kommentere.

– Har forskjellen blitt større eller mindre med årene?

– Det er noe vi aldri tenker på. Nei, aldri, gjentar hun høyt.

– Men for meg har det jo vært en pådriver til å holde

meg i form. Jeg har jo ikke bare kunnet la humla suse, for å si det sånn. Jeg har måttet stå på, og vi har løpt og trent mye sammen. Det gjør vi fremdeles.

#### **EN VANSKELIG TID**

Livet består av oppturer og nedturer, og alle kan vel iblant stille seg spørsmålet om man har truffet de riktige valgene, tatt de riktige avgjørelsene, om man er inne i et blindspor eller ufortrødent skal fortsette i det samme sporet. Derfor er også oppmuntringer, bekref- telser og påskjønnelser så viktige, som denne fuglen som helt ut av det blå kom flyvende inn i Ottersens liv, som et





**I VINDEN:** Anne Marie Ottersen er stadig aktiv på lerret og på scene. Til høsten blir hun å se i Riksteatrets oppsetning av «Bare Elling», basert på Ingvar Ambjørnsens roman «Ekko av en venn».

*Det eneste jeg synes er litt synd, er at vi ikke har flere liv.*

verdensrommet, og andre saumfarer de hellige skrifter, må det uansett kunne sies å være meningsfullt å gi hverandre komplimenter, vise at vi verdsetter hverandre.

– Er vi for dårlige til det?

– Generelt er ikke nordmenn så flinke til det. Jeg gir komplimenter, og jeg sender meldinger hvis jeg er begeistret eller imponert, det bare kommer av seg selv. Og jeg vet jo at det faktisk kan bety alt og ingenting, et være eller ikke være.

#### FIKK MINDRE Å GJØRE

Ottersen holder opp den skjøre, blå fuglen. Solen som faller inn i stuen treffer den, og plutselig ser den nesten levende ut.

– Denne fløy jo inn på riktig tidspunkt i livet mitt, selv om jeg faktisk nærmet meg førti. Og nå har det gått nesten førti år siden den gangen.

– Tror du ting hadde vært annerledes hvis du ikke hadde mottatt denne prisen?

– Ja, det tror jeg, faktisk.

Hun tenker seg om.

– Men vet du hva? Etter at jeg mottok den, fikk jeg mye mindre å gjøre i Radioteatret.

– Har du noen forklaring på det?

– Jeg hadde jo fått prisen, så da hadde de vel ikke noe mer å tilby meg, sier hun, og demonstrerer nok en gang sin stemmeprakt i form av en sprudlende latter. •

varsel om at alt kom til å gå bra.

Men hun minnes plutselig også en trist og kald vinterdag en gang på 70-tallet, noen år før fuglen dukket opp.

– Jeg var alenemor til to, og jobbet morgen, middag og kveld; prøver på teatret om formiddagen, Radioteatret om ettermiddagen, forestillinger om kvelden, seks dager i uken.

Hun trekker pusten.

– Søndag hadde jeg fri.

Men da måtte jeg jo lese og lære tekst. Jeg følte meg rime-lig fattigslig den vinterdagen. Jeg var ute og trillet barnevogna med yngstemann, og så stoppet jeg for å kjøpe Dagbladet.

Hørspillet «Skallet» av Sverre Udnæs hadde gått på lufta dagen før, og nå var styk-

ket anmeldt. «Blendende av Anne Marie Ottersen» lød overskriften.

– Der leser jeg at min prestasjon er den fremste – den fremste! – denne anmelderen har opplevd så lenge han har lyttet til norsk radiodramatik.

Ottersen blir blank i øynene.

– Jeg begynte å grine, og husker det øyeblikket krystallklart. Snøflakene som treffer meg i ansiktet. Jeg som titter ned på den lille gutten min i barnevogna, og tenker: 'Ja! Det er verdt det.'

#### TRENGER FLERE LIV

– Og det tenker du fremdeles!

– Ja. Det eneste jeg synes er litt synd, er at vi ikke har flere liv. For det er så mange ting jeg kunne tenke meg å gjøre. Jeg er veldig glad for at jeg har

fått muligheten til å være skuespiller, men jeg kunne også tenke meg å skrive, jeg kunne tenke meg å starte egen bedrift, og jeg kunne tenke meg å være astrofysiker!

– Seriøst?

– Ja, og i all beskjedenhet. He-he. For dét handler om de store spørsmålene, hva er vitsen, hva er meningen med livet? Jeg har alltid vært en realist, og søkt mer mot det konkrete som foregår i verdensrommet, og det er nesten grenseløst hva du kan finne svar på der ute – som ikke har noe med religion å gjøre.

– Så du har ingen tro?

– I de mørkeste stunder kan man kanskje håpe på at det finnes en Gud, men det er ikke helt min greie.

Mens noen leter etter svar i



## TEMA: Tynt hår

# Er du misfornøyd med håret ditt?

**K**anskje har du opplevd det selv... følelsen av å stirre inn i speilen og møte synet av et tynt hår, eller panikken over å finne alt for mange hår i børsten din? Håret er en viktig del av identiteten vår, og reflekterer hvordan vi har det – på godt og ondt. For det er mange ting i livet, som kan suge kraften ut av håret. Stress, dårlig kosthold og stylingprodukter, bare for å nevne noen.

Når vi oppdager de første tegnene på hårtap, er ofte den første reaksjonen å ty til hårprodukter som øker volumet. Shampooer, serum,

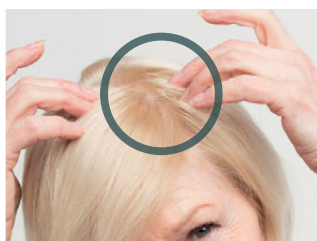
oljer. Problemet med disse, er at de pleier håret utefra, og effekten er derfor midlertidig. Hvis du ønsker langvarig hjelp til hårveksten din, skal du i stedet tilføre næring til hårsekkene dine via blodet, og pleie håret innenfra. Det er nettopp det ingrediensene i Hair Grow kan hjelpe deg med. De konsentrerte tablettene inneholder åkersnelle, som kan styrke og fremme hårveksten, pluss 8 forskjellige næringsstoffer. Det krever litt tålmodighet, men resultatet varer lenge og er verd å vente på.

*Les mer på [wellvita.no](http://wellvita.no)*



**Tynt og slitt?**

Når håret først er slitt, er det vanskelig å få glansen tilbake. Mange forsøker med hårpleieprodukter og å vaske håret sjeldnere, men noen ganger er den beste løsningen ganske enkelt at det må vokse ut nytt hår. Det høres kanskje ut som ønsketenking, men faktisk vokser de fleste menneskers hår naturlig 1-2 cm i måneden. Ekstra næring til hårsekkene fremmer og styrker hårveksten.



**Mangel på fylde?**

Tynt hår oppstår når gamle hårstrå faller av, raskere enn det blir produsert nye. I ungdommen tar de fleste av oss vårt fyldige hår for gitt, men i takt med at vi blir eldre, begynner mange å oppleve at håret blir tynnere. Med de riktige ingrediensene kan du tilføre næring direkte til hårsekkene, via blodet. På den måten er de bedre rustet til å opprettholde syklusen med å danne nye hårstrå.



**Umarkerte bryn?**

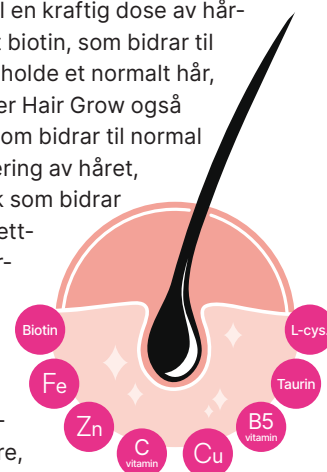
Øyebrynene er med på å skape harmoni i ansiktet vårt. De kan fremheve de beste trekkene våre, men også overskygge dem. Desverre opplever mange kvinner at det blir vanskeligere å forme øyebrynene slik som de ønsker, når de blir eldre. Dette skyldes at hårveksten naturlig blir dårligere med alderen. For uansett hvordan du vil ha øyebrynene dine, tynne eller brede, er fylde et must.

## 10 effektive ingredienser til håret ditt

Hair Grow er ikke som andre hårprodukter. Det er konsentrerte tablettene, hvis innholdsstoffer går via blodårene, direkte inn til hodebunnen, hvor håret dannes, og hjelper nye hårene på vei. Du får dermed de beste betingelser for vekst og fylde.

### 8 næringsstoffer: Håret trenger næring, og i Hair Grow får du 8 av de viktigste næringsstoffene.

I tillegg til en kraftig dose av hårvitaminet biotin, som bidrar til å opprettholde et normalt hår, inneholder Hair Grow også kobber, som bidrar til normal pigmentering av håret, samt sink som bidrar til å opprettholde normal hud og normalt hår. Sammen med pantothenesyre, L-cystin, taurin, jern og vitamin C, utgjør de næringsstoffene i Hair Grow. Din hjelp til å opprettholde et normalt hår.



### 2 planter: Hair Grow inneholder et ekstrakt av hirse, som er rikt på silisiumforbindelser, samt plantestoffer fra åkersnelle.

Åkersnelle vokser med en imponerende hastighet, hvilket har gjort den til en fryktet ugressplante. Men en uhemmet vekst er en egenskap som ikke bare kan knyttes til plantens funksjon i naturen. Den er nemlig proppet med silisium, og den vist at den kan fremme og styrke hårveksten vår.

I Hair Grow er åkersnellen blitt konsentrert ved at man trekker ut vannet av planten - dermed får man en kompakt og potent tablett, fylt med bioaktive stoffer - som er gunstige for håret ditt.



### Spar 50% på Hair Grow

Kjøp på abonnement idag og få **HALV PRIS** på første levering.

**Kr 249,-** Totalt 288,- inkl. frakt. 2 mnd. forbruk

✓ Ingen bindingstid ✓ Fornøydgaranti

☎ 37 08 13 00  
Man-fre kl. 8-16

✉ SMS: Send  
HÅR 11 til 2210

🌐 [wellvita.no](http://wellvita.no)

Scan  
QR-koden  
for å få  
tilbudet  
idag



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

**wellvita** Engenes 15  
4865 Åmli





**NÆRHET:** Tenk deg at du fikk ligge slik, inntil en ulvevalp, slik Tuva er så heldig å få gjøre.

**STERKT:** – Å komme nær en ulv oppleves som sterkt, men vi må huske at det er en ulv og ikke et kjæledyr, sier Tuva.



# Nare sjarmerer alle – Han gjør oss varme om hjertet

Tuva på Langedrag har fått en ny yndling. Han heter Nare, er en fem måneder gammel ulvevalp og har en hund som reservemor.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Private bilder

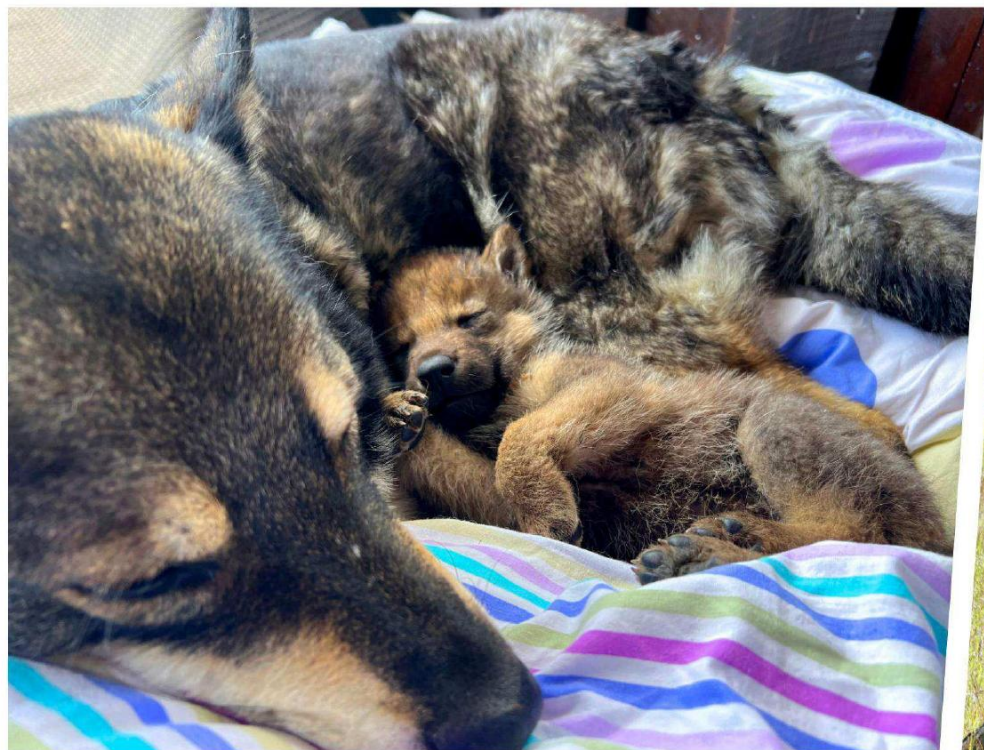
**TUNHOVD** For mer enn 20 år siden gikk TV-serien *Vi på Langedrag* sin seiersgang i Norge, og de mest populære innslagene handlet om Tuva Thorson og de sosialiserte ulvene Ask og Embla. Ulvene er for lengst døde, men i sommer, uten at det var planlagt, flyttet valpen Nare inn til menneskene i naturparken på Tunhovd.

– Det er like fantastisk hver gang, og det spesielle nå er at Nare vokser opp med en hund som reservemor og to jevn-gamle valper av rasen Alaska husky som «søsken». Samspillet mellom dem og oss gjør at vi kan se hva som har skjedd i utviklingen fra ulv til hund. Det er fascinerende, sier Tuva.

Hun sitter på en stubbe og stryker og klapper Nare og artsfrenden Dumle, som er en



**HUND OG ULV:** Elghundblandingen Arja er alle arters mor. Her med ulvevalpen Nare tett inntil seg.



hund. Det knurres mellom de to firbente, og Tuva sier lattermildt at det er Nare som forsøker å si: «Jeg har førsteretten til Tuva».

– Han er blitt fire måneder gammel og er fortsatt en valp, men vi merker at han er blitt «mer» enn før. Det er viktig for ham å få bekreftelse og kjenne at han er en del av flokken, som jo både er oss og hundene, sier hun.

#### ET LIV UTEN FRYKT

Ulvevalpen ble født 16. mai. De oppdaget at han hadde et stygt infisert sår som trengte pleie og oppfølging, og for å gi ham den hjelpen han trengte, tok de ham ut av ulvegården. Hannvalpen var da 16 dager gammel.

Tenk deg at du fikk sove med en liten ulvevalp hver natt, at du matet den med flaske flere ganger i døgnet, passet på den og lot den bli beroliget av hjerteslagene dine. Tuva og et helt team med hjelpere gjorde det, samtidig som dyreansvarlig Anne Grete Lindviks tisper Arja gikk inn i morsrollen.

Bildene de tok av Nare i disse ukene er rørende å se. Enten ligger han på et mykt teppe eller et menneskefang

mens han forsiktig slikker på potene sine, eller så ligger han inntil reservemammaen sin, eller så er han i lek med jevn-gamle hundevalper.

– Såret leget seg godt, og vi har brukt sommeren og høsten til å sosialisere Nare. Målet er å gi ham et liv uten frykt her hos oss. Han skal være mer enn et dyr bak et gjerde, sier Tuva.

### I det siste har jeg merket at han tester grensene mer, det går mot ungdomstid.

#### KOMMER LØPENDE

Den siste tiden har Nare bodd ute sammen med en gammel hannulv deler av døgnet. Nå må han nå innordne seg og få et samspill med hannulven Gard.

– Vi kan ikke glemme at han er en ulv. Men når vi kommer til innhegningen for å ta ham med på tur i fjellet eller bare vil hilse på, kommer han løpende. Da logrer han med fri, lav hale, har snilt

blikk og legger ørene på skrå bakover i glede og underdanighet. Jeg føler et slags morsinstinkt, men er bevisst på ikke å tillegge dyrene følelser. Jeg ønsker å forstå dem ut fra deres instinkter og språk, sier Tuva.

#### TESTER GRENSER

Både menneskebarn, hundevalper og ulvevalper vokser på seg selvtilitt og tester grenser. Å møte det krever klokskap, samme hvilken art eller rase det er snakk om.

– I det siste har jeg merket at han tester grenser, det går mot ungdomstid. Når jeg setter meg for å spise, biter han i sekken, drar opp skjerfet mitt og tar tak i matpakken. Når det skjer, er jeg glad for at jeg har sosialisert ulver før. Fra ulv til hund har vi både minsket og forsterket instinkter, og slik er hunden blitt mer tilpasset et liv med mennesker, forklarer Tuva og legger til:

– Ulven er både lik og veldig annerledes enn hunden. Den har mye sterkere instinkter, en medfødt skyhet og bjeffer ikke. Den er også mer målrettet i hva den gjør. Å ha

**FLOKK:** Vi er en flokk på tvers av arter, sier Tuva og holder godt rundt Nare.

en ulv som hund er heldigvis ikke lov i Norge. Det er heller ikke lov å krysse ulv og hund.

De første syv ukene de hadde Nare i hus, behøvde de ikke å flytte på noen ting, for han tok ingen ting. Når de jevn gamle hundevalpene kom inn, måtte de flytte det meste, for de herjet og dro ned alt, slik hundevalper ofte gjør.

– Det er kjempespennende å se forskjellene i adferd. Nå har situasjonen endret seg. Nare er blitt mer oppfinnsom, og vi må avlede ham når han gjør ting vi ikke ønsker. Å avlede ved å bruke godbit i innlæringen er noe av det vi gjør. For øvrig har han lært å komme når vi roper navnet hans, og han hører når vi sier *se her* og *sitt*. Ulver er veldig lærenemme, forteller hun.

#### RØRENDE SAMSPILL

Gjennom samværet med de voksne hundene og ulvene lærer Nare å innordne seg, og det er sunt at de setter ham på plass.







**LURING:** Nare er blitt ungdom.

ulvevennene til Tuva har gjort tidligere; han slikker henne i ansiktet. I en verden der vi menneskeliggjør dyr, er det lett å se på det som søte kyss, men hun har gjort sitt resonnement på hvorfor det skjer.

## HILS PÅ NARE

Hvis du vil møte Nare, kan du besøke ham på Langedrag Naturpark. Du kan også se livet han har med hunder, ulver og mennesker gjennom webinarer. For mer informasjon kan du ta kontakt på e-post: [post@langedrag.no](mailto:post@langedrag.no).



**SAMTALE:** Når Anne Grete uler, svarer Nare, og slik «snakker» ulv og menneske sammen.

## IKKE ET KJÆLEDYR

– Når ulvevalper slikker munnvikene til tispene eller andre voksne i flokken, går det en refleks til magen, som får henne til å gulpe opp mat. Dette er et helt avgjørende instinkt for at valpen skal overleve. Senere blir det å slikke flokkmedlemmer i munnviken en slags bekreftelse på at de hører til hverandre. For en ulv er det vanskelig å klare seg på egen hånd fordi den ikke er god til å jakte alene. Samspill i flokken skjer hele tiden, forklarer hun.

Hun har knyttet nære bånd til Nare, og det samme har Anne Grete og datteren Marie. De tenker alle at det er helt spesielt å fostre opp en ulvevalp.

– Men vi er hele tiden bevisst på at ulven ikke skal sees på som et kjæledyr, sier de unisont.

Til tross for akkurat dette, sitter Nare på et fang og koser seg. Med ørene rett opp ser han mest rampete ut. I fremtiden vil både han og de ansatte på Langedrag dra nytte av at han ikke er redd mennesker.

– Får han et sår, kan vi gå inn og sjekke det. Det kan vi ikke hvis en ulv ikke er sosialisert. Det er muligheten til å gi ham et stressfritt liv som først og fremst gjør at vi ser verdien av å sosialisere ham, understreker Nares tobente venner. •

– Vi veileder Nare og er hans voksne, som han har tillit til og respekt for. Både respekten og tilliten må vi vinne og gjøre oss fortjent til. Fordi han genetisk bærer med seg en skyhet, reagerer han med mer varhet enn en hund, sier hun.

Anne Grete Lindvik nikker. Hun sier at Nare, hvis han heller vil sove, ikke lar seg lokke med en godbit. For henne har det vært sterkt å følge ham så tett.

– Jeg er først og fremst veldig stolt av elghund-blandingen min, Arja. Hun har gått inn i morsrollen til både elg, rev, villsvin, due og rådyr før, og i sommer tok hun på seg oppgaven med å fostre opp Nare. Det er rørende å se hvor klok hun er og jeg flere ganger fått klump i halsen når de viser at de har knyttet bånd, sier hun.

Anne Grete har ligget på en madrass på gulvet med lille Nare tett inntil seg. Hun har

## Både respekten og tilliten må vi vinne og gjøre oss fortjent til.

mange magiske øyeblikk med ulvevalpen. Når hun begynner å ule, svarer han, og slik bekrefter de hverandre.

### VIL HA NÆRKONTAKT

Tuva smiler og forteller at den fribente bestevennen kan bite på ting og klær, slik hundevalper også gjør. Men når han tar tak i hånden, er det mer at han «holder» fint, og dette er en kontakt-bekreftelse som hun har erfart at ulver ofte gjør.

– Vi ser forandringer på Nare hver dag. Etter at han ble

satt ut til de to andre, er han for eksempel blitt mer selvsøkt og kjælen. Når vi kommer, vil han ha nærkontakt og helst sitte på fanget.

Det er over 40 år siden Tuva fikk være med på å sosialisere ulv for første gang.

– Vi hadde henne med til Oslo, der vi besøkte skoleklasser, gikk på Karl Johan og deltok på hundestillinger. I ettertid ser jeg at det er best å sosialisere to ulvevalper sammen. Da får de behovene sine dekket også innenfor sin rase. Med Nare har vi vært nødt til å avlede mer fordi han ikke fra starten hadde en annen ulv å bryne seg på. Med dette som bakteppe bestemte vi for kort tid siden at han skulle få være med annen ulv i den store ulvegården.

Nare gjør det de andre



## VEKTKONTROLL

Helene (39) la på seg mange kilo etter fødselen. Et bedagelig sofaliv om kveldene sørget for at kiloene både kom og ble værende. Takket være Sugar Cut™ Gummies og en ny livsstil har Helene gått ned utrolige 22,2 kg på 1 år.

## HELENE HAR GÅTT NED

# 22,2 kg med hjelp av Sugar Cut



Helene (39) er mamma til 7 år gamle tvillinger. Etter 6 år med IVF, etterfølgende graviditet og amming, var det deilig å tilbringe kveldene i sofaen. Helene spiste middag etter at tvillingene hadde lagt seg for kvelden, og deretter ble det både chips og

smågodt. Hun orket heller ikke å trene. Sakte, men sikkert la hun på seg.

### Sugar Cut og gode vaner

En dag fikk Helene nok, og tenkte at hun måtte gjøre noe. -Jeg sluttet å spise etter klokken 18.00, begynte å trene og

kuttet ut sukkerinntaket. Sugar Cut™ Gummies og Apple Cider™ var, og er fremdeles, til god hjelp. -Nå er jeg snart i min beste form i en alder av 39 år. Jeg er enda ikke helt i mål, men jeg gir meg ikke nå. Gode vaner og Sugar Cut™ har hjulpet meg noe helt vanvittig, og

jeg har nå klart å gå ned 20,2 kg på 1 år!

**Å forbrenne kalorier har aldri smakt så godt** Sugar Cut™ Gummies er både sukkerfrie og veganske, og har en frisk smak av grapefrukt. Produktet inneholder organisk kromgjær, som kan bidra til å vedlikeholde et normalt blodsukkernivå.



### Kan gummies få deg ned i vekt?

Sugar Cut™ Gummies kan hjelpe deg med å opprettholde et normalt blodsukkernivå og forbrenne kalorier. Du tar ganske enkelt 1 til 2 gummies 20 minutter før du spiser et karbohydratrikt måltid.

Sugar Cut™ er basert på blader fra det hvite morbærtreet samt kromgjær. I Japan har hvite morbærblader blitt brukt i tusenvis av år som urtete inntatt i forbindelse med kaloririke måltider. Innholdet av krom kan hjelpe til med å opprettholde et normalt blodsukkernivå. Fordelen med stabilt blodsukker er mer energi og overskudd, god forbrenning, stabilt humør og bedre fordøyelse. Sugar Cut™ Gummies er både veganske og sukkerfrie.

**Bestill i dag å få den levert rett hjem i postkassen!**

**Bestill på newnordic.no eller 69 25 73 00 Spar 20% på abonnement**

**Kundeservice: 69 25 73 00**



**GULE TONER:** I buketten finner du gerbera, tulipaner, syregrønne bupleurumkvister, inkaliljer og noen gåsungekvister.



# LAG BUKETTER SOM LOKKER PÅ VÅREN

Vi har satt sammen fire herlige buketter som gir en forsmak på tiden vi går inn i nå. La deg inspirere til å fylle vasene med frodig flor du også.

TEKST OG FOTO: Vibeke Svenningsen



**FRODIG:** Gåsungene formelig roper at det er vår, og friske syregrønne bupleurum, eller hareøre på norsk, frisker opp!

**L** Lek deg med vårens former og farger når du skaper din egen buket!

**SMART REDSKAP:** En blomster-snitte er et veldig lite redskap som proffene bruker, og som gjør snittingen enkel og grei.



**KNIVER TIL SNITT:** Smart og rimelig utstyr til å snitte blomstene finner du i alle i blomsterbutikker.



## HEL-GARDERING

Bruk en glassvase inni krukken. Da sikrer du deg både mot lekkasjer og unngår at overflater får vannskader.

**SMART TRIKS:** Ønsker du å sette buketten i en gammel krukke, er det lurt å benytte en glasskrukke inni.





**2** En gammel keramikkrukke fungerer fint som vase. Det blir en herlig miks av vakkert og rustikt.



**VÆR KREATIV:** Legg alle blomstene til buketten utover bordet. Fjern blader og snitt på ny. Deretter velger du hvilke blomster du vil sette sammen slik at du får variasjon og skaper et vakkert fargespill av vekster i buketten din.

### 3 GREP SOM GIR BUKETTEN ET LANGT LIV

**1** Fjern bladene som vil komme under vann. Det hindrer bakterievekst, som er buketts største fiende.

**2** Snitt på nytt, med ren og skarp kniv. Tommelfingerregelen er at jo hardere stilken er, jo lengre bør snittet være. Roser og treaktige stilker bør derfor få langt skråsnitt. En saftig stilk som eksempelvis tulipan eller påskelilje kan skjæres rett over.

**3** Sett i rent vann, i ren vase! Ha vasen klar med vann før du snitter, her teller hvert sekund for å sikre snittblomstene lengst mulig holdbarhet.

KILDE: HAGEGLEDE.NO

HJEMMET UKE 9/2024

**FARGESPRAKENDE:**

En gammel keramikkrukke fungerer fint som vase. Vi brukte ranunkler, tulipaner, perleblomster, herlige grønne bupleurumkvister, lys lilla krysanthemum, rosa storstjerne-skjerm og inkaliljer i gult



**3** Enkle blomster  
satt sammen i  
hvert sitt glass eller  
vase kan også bli et  
spennende og  
vakkert stilleben.

## BLIKKFANG

Sett sammen små vaser  
i en gruppe og lag et  
spennende øyebad.

### SAMMENSATT:

Samler du mange små vaser, fungerer de sammen som en egen bukett. Vi brukte flere spennende og vakre blomster som grenroser, tulipaner, gerbera mini og stor, krysantemum, grennellik enkel, bupleurumkvister og inkaliljer.

### GLASSKLART:

Små vaser i ulike størrelser og fasonger får du kjøpt i blomsterbutikker, interiør- og bruktbutikker. De er praktiske i ulike borddekorasjoner gjennom alle årstider og stjeler ikke utsikt.





## INSPIRASJON

Lek deg med vårens former og farger når du skaper din egen bukkett!

**4** Fyll opp dine kurver og vaser med herlige blomster i farger som sier vår!

### GYLLEN PALETT:

Lekker og frodig i gylne vårlige toner. Hold deg til samme fargetone og bruk mye vårgrønt. Ønsker du det lille ekstra i bukketten, er gåseungekvyister lekkert å tilføre.



**GJENBRUK:** Fyll opp dine kurver og vaser med herlige blomster i farger som sier vår! En gammel kurv får denne vårlige bukketten til å skinne. Inni kurven står bukketten i en romslig plastbeholder med vann. Den herlige fargesprakende bukketten består av blomster som tulipaner, gerbera, storstjerneskjerm, krysantemum-miks og inkaliljer.



**MIKS OG MATCH:** Lag en bukkett av ulike blomster, det skaper en spennende variasjon.



## Lei av mørke flekker på hals og ansikt

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

# Endelig ble jeg kvitt PIGMENT- FLEKKENE MINE

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

### Så ut som jeg var skitten

–Spesielt de siste årene synes jeg at de mørke pigmentflekkene

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

### Søkte etter hjelp for en mer jevn og vakker hud

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

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

### Huden min er så vakker

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

### Hvor kan man kjøpe Pigment Clear™ Cream?

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

**Bestill Pigment Clear™ Cream og få den hjem i postkassen**

**Bestill på newnordic.no eller 69 25 73 00**

**Kan også kjøpes der du kjøper helsekost  
Kundeservice: 69 25 73 00**

## Reduserer pigmentforandringer

Pigment Clear™ Cream er en korrigerende krem med naturlig opprinnelse. Den er basert på flere urter blant annet indisk stikkelsbær, astaxanthin og lakrisrot, som reduserer mørke pigmentforandringer og gir en vakker og jevn hudtone og struktur. Den etterlater huden fuktig, smidig og strålende. Påføres morgen og kveld.





# LEVELOVEL

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty Images

Smått og godt om helse og livsstil

## VISSTE DU

... at vi tiltrekkes av personer som minner oss om foreldrene våre når vi ser etter en partner? Både utseende, væremåte og bakgrunn spiller inn når vi ubevisst trekkes mot en annen person.

KILDE: UIT.NO

## ER DET SUNNERE?

Matvarer «fri for» melk, gluten, fett og kjøtt oppfattes gjerne som sunnere alternativer. Men sånn er det ikke alltid. Både kalori- og næringsinnhold kan være mindre gunstig i disse produktene enn i vanlige matvarer. Glutenfritt inneholder ofte mindre fiber og vitaminer, fettfritt kan ha et høyere innhold av sukker og melkeerstatning kan være mindre næringsrik.

KILDE: MATPRAT.NO

## Nå vil vi ha mer av dette

Fruktfrykten er avblåst.

Etter flere år med lavkarbotrend har frukt og bær fått et ufortjent dårlig rykte. Årsaken er innholdet av karbohydrater. Nå viser en ny undersøkelse om matvaner og forbruk foretatt av Norstat at vi igjen har et ønske om å spise mer frukt.

– Frukten ser ut til å være «friskmeldt», og det var på høy tid, sier Iselin Sagen, ernæringsrådgiver hos Opplysningskontoret for frukt og grønt, og legger til at dette er svært godt nytt for folkehelsen.

Frukt og bær inneholder både vitaminer, mineraler og fiber som er gunstig for helsen vår.

– Noen typer frukt er gode kilder til vitamin C, andre til betakaroten, vitamin E og folat, og mange er en super kaliumkilde. Frukt inneholder også

plantestoffer, mange i form av antioksidanter. Et høyt inntak av fiberrike matvarer som frukt, grønnsaker, bær og fullkorn er dessuten assosiert med lavere risiko for tykktarmskreft, påpeker Sagen.

Frisk frukt eller en håndfull bær er dessuten et lettvin og godt mellommåltid når vi trenger påfyll av energi.

– Frukt passer utrolig godt som mellommåltid, det krever ingen tilberedning og kan puttes rett i vesken, sier Sagen og anbefaler å ta med et eple på jobb, i skolesekken eller treningsbagen.

KILDE: FRUKT.NO

*Om du ikke får det smilet du forventer, vær sjenerøs og gi dem ditt! For ingen trenger et smil mer enn den som ikke klarer å smile til andre.*

DALAI LAMA

HJEMMET UKE 9/2024





## MINNER

Har du opplevd at en bestemt sang eller melodi har sendt deg tilbake i tid? Musikk vekker minner i oss om det som har vært viktige og betydningsfulle hendelser. Det kan være ting vi har opplevd og ikke husker, men som vekkes til live av musikken.

KILDE: PSYKOLOGISK.NO

# 62

Det å gjøre en innsats for andre gjør oss både lykkeligere og mindre ensomme.

I løpet av det siste året har 62 % av befolkningen over 15 år utført frivillig arbeid. Det er de mellom 30 og 59 år som gjør mest.

KILDE: FRIVILLIGHETNORGE.NO



## UNNGÅ KRAMPER

Er du plaget av vonde kramper i bena? Da bør du spise mat som inneholder magnesium, kalium, natrium og kalsium for å forebygge. Forslag til mat som kan forhindre muskelspasmer er banan, avokado, oliven, nøtter, bønner og linser, tomat, søtpoteter, grønne grønnsaker, appelsinjuice og melk.

KILDE: NHI.NI



## VISSTE DU

... at du bør bytte tannbørste ca. hver tredje måned? Har du vært syk, bør du dessuten kaste tannbørsten etterpå, selv om den var nesten ny.

KILDE: VITUSAPOTEK.NO

## Derfor bør du gå

Lei av snø og ski?

Snøen er i ferd med å forsvinne, men våren kjennes ennå langt unna. På denne tiden av året kan det være vanskelig å komme seg ut og i aktivitet. Men det beste du kan gjøre nå, er å finne frem turskoene, med eller uten pigger, og gå tur. Det er nemlig bedre for helsen din enn du kanskje er klar over! Hør bare hva som skjer når du er ute og går:

- Forebygger en rekke sykdommer som diabetes type 2, kreft og hjerte- og karsykdom.
- Regulerer blodtrykk, kolesterol og blodsukker.
- Forebygger benskjørhet.
- Gir bedre kondis og mer energi.

- Reduserer spenning og stress og gir bedre søvnkvalitet.
  - Bedrer hukommelsen.
  - Hjernen produserer mer endorfiner som gir oss en følelse av lykke og velvære.
  - Reduserer kroppsfett og forebygger overvekt. Går du en lang tur, vil du ha økt forbrenning i flere timer etter turen.
  - Bedrer koordinasjon og balanse.
  - Styrker immunforsvaret.
  - Forebygger depresjon og angst.
- Trenger du flere argumenter? Få med deg en venn, gå ut i solen og gled deg over at det snart er vår.

KILDE: LHL/NHI.NO



## I BALANSE

Å trene balansen er viktig for å unngå fall og ulykker. Her er en test: Stå med føttene ved siden av hverandre og armene ned. Løft den ene foten minst 30 cm over gulvet. Stå med foten hevet uten å løfte armene eller støtte deg til noe i 10 sekunder. Mister du balansen? Da kan det være lurt å legge inn litt balansetrening.

KILDE: NHI.NO





# ENDELIG KLARER JEG Å TRO AT JEG BLIR FRISK

Susanne var fysisk sterk. Halvveis i svangerskapet med sin førstefødte endret alt seg. Svangerskapsrelaterte bekkenleddsmerter tok fra henne livskvaliteten. Nå er hun på vei mot det friske livet.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Charlotte Wiig

**V**i er på et småbruk i Hof i Vestfold og omgivelsene roper bonderomantikk, idyll og det gode liv. Ut av døren kommer Susanne Røshagen Næss (33) og hun ser frisk, ung og sterk ut.

– Jeg er kommet i et godt system og føler at jeg er på vei til et bedre sted, sier hun optimistisk.

Historien tobarnsmammaen deler handler om å bli rammet av bekkenløsning i graviditeten.

– Å snakke om det er veldig følelsesladet. Jeg bærer med meg en sorg over alt som ikke ble som jeg håpet i tiden da barna mine var små, sier hun ærlig og tårene pipler frem i øyekroken.

De flinke jentene står på. De flinke jentene får ting til, samme hva. Og akkurat det var hva hun var. En flink jente.

– Jeg har alltid vært glad i å trene og drev med dans, boksing og friidrett som barn og ungdom. Da jeg begynte på videregående skole og fikk jobb ved siden av skolegangen, sluttet jeg med hobbyer og begynte å trene på trenings-

studio med veiledning. Jeg merket at jeg ble sterkere og hadde ingen problemer fysisk, forteller hun.

I 2012 begynte hun på sykepleierhøyskolen og alt var bra. Hun var ung og i ferd med å ta utdannelsen hun ønsket seg.

– Jeg ble gravid i 2014 og i første trimester begynte jeg å få smerter på fremsiden av bekkenet og jeg trodde det var fordi jeg trente mye og trappet ned. I dag ser jeg at situasjonen jeg var i, med altfor mye å gjøre, førte til at ting forverret seg, sier Susanne.

## TROSSET SMERTENE

Hun var student, hadde deltidsjobb på sykehus, var i praksis og hadde akkurat kjøpt hus med samboeren. Og slet med smerter.

– Ta det med ro, fikk jeg beskjed om, men det er ikke alltid det passer å roe ned. Jeg trosset smertene og kunne ikke ta smertestillende fordi jeg var gravid. Alt blir bra når babyen kommer, tenkte jeg.

Hun hadde termin to uker etter innlevering av bacheloroppgaven. Om natten bygde



hun seg opp med puter for å minimere smertene.

– Jeg sov sittende med hotellputer bak og rundt meg. Å gå på do var utfordrende fordi jeg slet med å reise meg fra toalettet. Det var vondt å ligge, gå, stå og sitte. Jeg oppsøkte kiropraktor, osteopat og fysioterapeut for å få hjelp, men det ble brannslukking. I tredje trimester ble jeg sykmeldt, forteller hun.

## NEDTUREN

Da Susanne fødte sønnen Leon var hun sikker på at bekkensmertene, tidligere kalt bekkenløsning, ville bli et tilbakelagt kapittel, at det ville gå over. Det ble i stedet en nedtur.

– Jeg gikk til behandlinger og fikk hjelp som lindret der og da, men etter en dag var smertene tilbake. I håp om lindring gikk jeg med et



gravidbelte rundt bekkenet. Etter hvert fant behandlere ut at jeg hadde låsning i bekkenet.

Tiden som nybakt mor ble tøff og ble sår.

– Jeg hadde sett for meg idyll med barseltreff og hygge, men alt handlet om smertene jeg slet med. Mitt fokus i barseltiden ble å bli frisk nok til å begynne å jobbe igjen.

Tårene kommer da Susanne deler denne tiden. Det var vondt å bære sønnen og moren måtte hjelpe henne med husarbeidet.

**Mitt fokus i barseltiden ble å bli frisk nok til å begynne å jobbe igjen.**

#### FLINK PIKE

«Flink pike-syndromet» lå i henne. Hun tenkte at trening hjelper mot alt. Hos en gynekolog fikk hun beskjeden: Her er alt bra, kjør på med trening. Så det var hva hun gjorde.

– Uten å ha trent opp bekkenet begynte jeg å løpe med vognen foran meg. Sannsynligvis var det endorfinene, som ga meg litt fri fra smerter rett etterpå. Da barselpermisjonen var over,

#### SVANGERSKAPS-RELATERTE BEKKENLEDDSMERTER

Tidligere kalt bekkenløsning, opptrer hos mer enn 15 prosent av alle gravide i Norge. Man tror at hormonell påvirkning i svangerskapet spiller en viktig rolle, eller asymmetrisk bevegelighet baktill i bekkenet og/eller mer tøyelige leddbånd. De fleste blir kvitt smertene innen seks måneder etter fødsel.

KILDE: NHI



**SORG:** Det har vært mange sorger på grunn av situasjonen. At jeg ikke klarte å bære min tre måneder gamle datter, var tungt, sier Susanne.





**SER FREMOVER:** Jeg er endelig i et system, som virker, og det kjennes veldig godt, sier Susanne.

kom jeg meg i jobb på sykehjem og jeg kjente smerter i bekkenet hele tiden. For å tåle å jobbe, gjorde jeg bøy og tøypeøvelser hver dag.

Det gjorde ikke situasjonen hennes lettere at det ble et samlivsbrudd. Å være yrkesaktiv alenemor med bekken smerter, var tøft. Den manglende hjelpen fra det offentlige, gjorde at hun til slutt ga opp.

At du blir vant til å leve med smerter vet hun i dag. Hun godtok at det var vondt og tenkte at det var innenfor tålegrensen.

– Jeg hadde et par år, som var relativt gode og jobbet i en periode på et gastro laboratorium, hvor jeg store deler av tiden sto rett opp og ned. Det ble mer og mer smertefullt, men jeg var glad i jobben og ville få det til. Men så fikk jeg voldsom migrene. Om smertene var årsaken til det, er usikkert, men det er ikke usannsynlig, oppsummerer hun.

## Jeg er kommet i et godt system og føler at jeg er på vei til et bedre sted.

### ET BARN TIL

Etter hvert fant hun ny kjærlighet og de landet på at de veldig gjerne ville forsøke å få et barn. Man kan aldri si hvordan det i din situasjon vil gå i svangerskap nummer to, sa legen.

– Da vi bestemte oss, visste vi hva vi kanskje gikk til. Svangerskapet var veldig ønsket. Akkurat det er viktig for meg å få sagt, sier hun.

Hun ble gravid og fem uker inn i svangerskapet ble bekkenløsningen så voldsom at hun ble invalidisert.

– 15 uker gravid ble jeg syk-

meldt ett hundre prosent, og jeg kom meg aldri tilbake i jobb. For å klare å tenke fremover, tok jeg videreutdanning mens jeg var syk. Jeg sto ved en heve- og senkepult og svarte på oppgaver i en videreutdanning, som handlet om helsefremmende og forebyggende tiltak for personer med diabetes og autoimmun sykdom. I tillegg tok jeg en sertifisering innen treningsveiledning.

Susanne la en plan, som hun har sterkt tro på. Hun skal starte sitt eget selskap og drive med veiledning av pasienter med type 2 diabetes i livsstilsendring, gjennom treningsveiledning, kosthold og oppfølging av sykdomsforløpet. Hun skal bli frisk og stå i jobb.

### PRIVAT HELSEVESEN

Ved siden av studiene har hun gjort bekkenøvelser hver dag. Hun går hos en personlig trener, som har spesialisert seg på bekkenproblematikk og går fast til behandlinger flere

ganger i uken hos Bekken og Barn på Skøyen i Oslo (osteopat og kiropraktor) og hos fysioterapeut. Hun har innsett at tålmodighet er det viktigste når du har fått langvarige bekkenleddsmerter, og at hun ikke må bli fristet til å overdrive aktivitetene.

– Jeg har gitt meg selv et halvår til å få i gang egen virksomhet og er på vei mot målet. Nå som jeg får riktig hjelp, ser jeg at jeg kunne ha vært spart for smertene hvis jeg hadde fått riktig hjelp tidlig i sykdomsløpet, og faktisk er det trist å tenke på. Jeg fortalte jo fastlege og jordmor om plagene mine, understreker hun.

Datteren Olivia er blitt tre år gammel og mammaen sier at ting er blitt bedre.

– Jeg er blitt flinkere til å ta bedre vare på meg selv og lytte til kroppen. Å være mamma til mine to er også det aller beste i livet. Nå deler jeg historien min for at andre skal få riktig hjelp på et tidligere tidspunkt, understreker hun. •

## OPPSØK HJELP

– Svangerskapsrelaterte bekkensmerter skal tas alvorlig og det er viktig å ta tak i utfordringene på et tidlig stadium for å unngå at smertene blir langvarige. Dessverre opplever mange av de som er plaget lange ventelister hos kyndige fysioterapeuter, og ikke alle har muligheten til å benytte det private helsevesenet, sier kiropraktor Elisabeth Aas-Jakobsen i Bekken og Barn i Oslo.

Elisabeth har spesialisert seg på bekkenplager og sier:

– Oppsøk tidlig en behandler med god kunnskap om svangerskapsrelaterte bekkenleddsmerter. Dersom vedkommende ikke kan hjelpe deg, få hjelp til å finne noen andre, som er dyktige på området, og som kan gi deg en second opinion. Holdningen Kjør på, det er bare å trene seg frisk, kan for mange være en særdeles uheldig løsning.

– Er det håp om å bli helt frisk?

– Ja, men en av fem med sliter fortsatt tolv år etter fødselen. Så ikke vent for lenge med å oppsøke hjelp. Som forsker Cecilia Bergstrøm sier: Bekkenleddsmerter skal ikke ses på som en vanlig del av graviditeten, men som en komplikasjon. Det er ikke normalt å ha plager.





Nyhet!

# Giduxa®

Mot leddsmerter som ved:

- artrose
- leddgikt
- revmatisme



Reseptfritt legemiddel  
til **daglig bruk**

**Giduxa myke kapsler, ekstrakt fra djevelklorot. Giduxa er et tradisjonelt plantebasert legemiddel (TPL)** indisert for å lindre milde leddsmerter og for å lindre fordøyelsesforstyrrelser som oppblåsthet, flatulens og midlertidig tap av appetitt. Bruksområdet for et TPL er utelukkende basert på lang brukstradisjon. Fra 18 år. Brukes ikke ved graviditet, amming, sår i mage/tarm eller allergi mot jordnøtter/soya. Les pakningsvedlegget før bruk. Sana Pharma Medical AS, [www.sanapharma.no](http://www.sanapharma.no). Basert på preparatomtale: 09.11.2022. GI2403RV



**Fås på alle apotek**



**Les mer om Giduxa her**



FRA  
KVINNE TIL  
KVINNE  
med adgang  
for menn



## SKRIV TIL EVA

Eva Glorvigen er  
Hjemmets rådgiver om livets  
små og store problemer

### E-POST:

frakvinnetil Kvinne@  
egmont.com

**BREV:** Fra kvinne til kvinne,  
Hjemmet, Postboks 4980  
Nydalén, 0441 Oslo

Jeg har selv en leilighet som blir utleid. Det er jo vanlig at leieboerne betaler et depositum. Da kan man f.eks. bli enig med leieboerne at hvis intet i leiligheten er ødelagt, kan disse pengene brukes til å få et vaskebyrå til å stå for en skikkelig utvask.

Enten vi liker det eller ei, er nok ungdommens vaskevaner mye mer lettvinde enn hva vi godt voksne er vant til.

*Hilsen Kamilla*

## GOD VASK KAN IKKE BLI LETTVINT

«Renslig» mener at ungdom av i dag ikke lærer seg å gjøre skikkelig rent.

### Her er et svar:

#### DU HAR RETT

Du har rett i at renslighet ikke er det samme som før. I dag er alle mye mer opptatt utenfor hjemmet, og derfor blir det som før var en selvfølge, nedprioritert.

Unge som vokser opp i dag, har fått det meste servert på et sølvfat.

Mange hjem har også vaskehjelp én gang i uken, fordi de vil bruke fritiden sin til annet enn vask og husarbeid.

Mange hjem har også vaskehjelp en gang i uken, fordi de vil bruke fritiden sin til annet enn vask og husarbeid.

## Uforståelig bruks- anvisning



Jeg er svært upraktisk av meg og forstår stort sett ikke en eneste bruksanvisning. Det vil si at det jeg lurar på, det står ikke der. Jeg vil tilføye at det ikke er noe i veien med vettet mitt for øvrig.

Min irritasjon over dette toppet seg her forleden. Jeg kjøpte noe utstyr til fotoapparatet mitt over Internett, og det fulgte med en beskrivelse av hvordan jeg skulle få dette til å virke. De digitale bildene skulle kunne lastes inn i PC-en, man skulle kunne skrive dem ut, og de kunne også vises på TV-apparatet. Lyd skulle jeg også kunne få frem. Etter to dager med iherdig prøving og feiling var jeg like klok, eller rettere sagt like dum. Jeg ble så sint og oppgitt at jeg stappet alt ned i esken igjen og ga det bort til en datanerd i nærheten.

Hvorfor må alt presenteres så til de grader vanskelig og umulig?

*Hilsen Mary*

jeg gjort, om jeg hadde kommet som ny inn i en slik gruppe.

Vi er så mange at vi liker å leie en leilighet. Om vi sover i en feltseng eller dobbeltseng er ikke så nøye, og alle er morgenfugler og tidlig oppe. Vi drikker lite alkohol og går tidlig til sengs. Og vi snur ikke på kronene når vi er på tur, billig er det som regel likevel, i de landene vi reiser til.

Så kom den nye og ville at vi skulle kjøpe inn masse alkohol og ha i leiligheten. Hun ville ta buss i stedet for taxi. Hun hatet shopping og maste om teater og kunstgallerier. Hun likte å sove lenge og foretrakk sene kvelder på nattklubber. Så det ble litt krasj, kan du si.

Hun burde ha spurt på forhånd hva vi likte å gjøre, og var ikke det etter hennes smak, burde hun latt vært å reise. I stedet forsøkte hun å forandre en sammensveiset

gjeng som trives sammen og er ganske like. Dessuten er vi ganske runde i kantene og jenker oss etter hverandre så alle får bestemme litt.

Da vi kom hjem, sa vi fra at vi ikke hadde lyst til å ha henne med på flere turer. Men jeg tror hun syntes vi var ganske slemme, og hun forsto ikke at hun hadde gjort noe galt.

*Hilsen reiseglad*

## UVENNSKAP MELLOM SØSKEN

Å oppleve at barna våre ikke er gode venner er sårt for en mor. Men for en tid siden hadde vi på trykk et innlegg fra en mor som mente at dette ikke er noe å bry seg om.

### Det har skapt reaksjoner:

#### SÅRT FOR EN MOR

For en mor må det være veldig sårt når barna er uvenner og ikke vil være sammen i



selskaper. Jeg har selv opplevd dette i min søskenflokk, og det var alltid vanskelig når vi skulle invitere til feiring av runde dager. Da manglet alltid én av brødrene mine og familien hans. Alle syntes dette var trist.

Jeg har tre barn selv, heldigvis er de venner. De er veldig forskjellige og ikke enige i alt, men heldigvis samles vi alle en gang iblant.

For et morshjerte er det vondt og trist når barna er uvenner. Jeg tror nok også at hun som mener at dette er noe vi ikke skal bry oss om, ville sett annerledes på det om det hadde vært hennes barn som nektet å sitte ved samme bord.

Ofte er det først når det rammer oss selv og våre egne at vi helt ut forstår hvor vondt slikt er.

*Hilsen Mamma*

Sangen sto sentralt når vi var sammen. Folk som synger sammen, blir aldri uvenner, tror jeg.

Nå er jeg eneste gjenlevende. Jeg har stått ved mine søsken, svigerinners og svogeres graver, fylt av takknemlighet og vemod.

Min eldste bror, som ble 98 år, sa en gang: «Æ e forferdelig gla i dokker.» Det var godt å høre ham si de ordene.

Jeg vil tilføye at vi var svært heldig med de inngiftede i familien. De gled fint inn i en litt «bråkete» familie.

Jeg vil si til alle familier hvor det råder uvennskap: Kom sammen og syng av full hals den gamle sangen: «Jeg har båret lerkens vinger, jeg har sunget høyt dens sang ...» Det hjelper.

*Hilsen Karlotte*

## HVORFOR SÅ KRITISK?

En mor kan aldri kreve eller forlange noe som helst av sine voksne barn. Men av voksne mødre bør det forventes forståelse for andre mødre. Som mor til flere enn to, innrømmer jeg så gjerne at jeg fryder meg når barna er venner og vel forlikte. Det er de slett ikke alltid!

Himmelen forby at jeg skulle sutre over det, de er egne individer med egne venner og egne interesser, og så vidt jeg vet har de for eksempel aldri dratt på ferieturer sammen.

At de skal «holde sammen i alle år», ja, det håper jeg da inderlig.

Å være lei seg når de vi har gitt liv til, og som er det kjæreste vi eier på jord, ikke har det godt sammen med hverandre, kan ikke kalles «sutring». Det er et slemt ord å bruke her, intet mindre!

*Hilsen Lisa*

## MANGE SLAGS SORGER

For to år siden ble min mann syk, og på grunn av det mis-

tet han førerkortet. Det har tatt veldig på ham, han mistet jo muligheten til å komme seg rundt. Å gå er ikke noe alternativ for ham, med dårlig rygg og vonde ben. Så han blir bare sittende hjemme passiv, og jeg ser hvor lei seg han er.

Da bilen ble solgt, var det som å miste en god venn. Også jeg savner bilen sårt, for vi bor ikke sentralt til.

En venninne av meg som fremdeles kjører bil, spurte ham om han savnet bilen sin. For et dumt spørsmål, tenkte jeg. Mannen min hører litt dårlig, og oppfattet ikke hva hun sa. «Han har bilsorg», svarte jeg.

Da freste hun til og svarte i en sint tone at det går ikke an å sørge over en bil! Men det gjør det. «Sorg og savn er vel temmelig likt», svarte jeg, men hun freste igjen at det var det ikke. Da holdt jeg klokelig munn.

Min mann sørger over at livskvaliteten er forringet. Det må da være lov til å kalle det også for sorg, eller?

*Hilsen Kone*

Kjære kone.

Jeg forstår din mann så godt, og ordet du bruker, «bilsorg», synes jeg er et godt og dekkende ord. Det er en sorg å bli fratatt sin bevegelsesfrihet, som jo en bil bidrar sterkt til. Når det for hans del ikke er aktuelt å gå, blir det ekstra tøft.

Det må også kjennes som en sorg at dette er en konsekvens av at han har kommet så langt i et sykdomsforløp at han blir fratatt sertifikatet.

Slik jeg tolker din mann strever han egentlig med to

sorger parallelt, både at han er fratatt bevegelsesfriheten, og at sykdommen forringer livskvaliteten. Det kan bli mange skumle tanker på som kommer nær en som er i en situasjon som din manns.

Jeg er helt enig med deg, det var tankeløst av din venninne å fyre av slik hun gjorde. Det finnes ingen «riktig» måte å sørge på, og din venninne forstår åpenbart ikke at dette kan være en sorg.

Men tenk hva som kunne skjedd hvis hun hadde åpnet for en samtale? Tenk om hun hadde sagt: – «Bilsorg», jeg har aldri tenkt at det kunne være noe, hvordan har dere det nå? Kanskje hadde mannen din våget å åpne seg, og du høres ut som en dame som kunne satt ord på dette.

Det hadde sikkert vært godt for dere begge å få snakket med en tredje person om det dere står i nå.

Og tenk om hun hadde strukket ut en hånd og sagt: Har dere lyst på en kjøretur? Er det noe jeg kan hjelpe dere med?

Hvis din venninne bringer dette tema opp igjen, vil jeg råde deg til å forsøke å forklare hvordan dette har påvirket hverdagslivet deres rent praktisk. Kanskje det får henne til å strekke ut en hjelpende hånd?

*Hilsen Eva*

**Jeg vil si til alle familier hvor det råder uvennskap: Kom sammen og syng.**

## SÅ LITE MEDFØLELSE

Innskriver viser ingen forståelse og empati. Jeg ble lei meg på denne stakkars morens vegne.

Selv vokste jeg opp i en stor søskenflokk, og vi var svært forskjellige av natur. Selvfølgelig hadde vi våre sammenstøt, men våre foreldre lærte oss å tilgi hverandre. Da vi ble voksne og spredd for alle vinder, holdt vi likevel kontakten med hverandre. I feriene reiste vi hjem til foreldrene våre med våre familier. Huset var fullt, og vi hadde det utrolig trivelig. Jo da, av og til ble vi irritert på hverandre, men aldri uvenner.





### ELLER FROKOST I FARTA

Kesam med bær fungerer like godt til frokost som dessert.

#### Kesam og bær

Fylldig, fløyelsmyk og frisk dessert etter en lett middag.  
1 porsjon

2 dl kesam, 7 %  
50 g banan  
100 g bringebær  
50 g blåbær  
5 mandler

Ha kesam i bolle. Kutt opp banan og mandler. Ha banan, mandler og bær over kesamen.

# RASKE DESSERTER UTEN SUKKER

Hva skjedde med hverdagsdessertene som besteforeldrene våre koste seg med hver dag? Her er 4 friske og sunne desserter du kan spise med god samvittighet når søtsuget melder seg.

OPPSKRIFTER: Gunn Helen Arsky, Jenny Jenssen, Hanne Buxrud, Anette Skarpaas Ramm FOTO: Hanne Buxrud,



## Byggrynspudding med solbærsaos

*Kanskje har du spist denne på bestemors kjøkken? Så god at nye generasjoner også bør få smake.*  
4 porsjoner

2 dl byggryn  
5 dl helmelk  
½ ts kardemomme  
½ ts kanel  
2–3 ss sukker  
SOLBÆRSAUS:  
5 dl vann  
2 dl solbærsirup eller -saft  
1½–2 ss potetmel  
friske bær til topping

Skyll byggrynene, ha i en kjele og hell i nok vann til det akkurat dekker. Kok opp og la småkoke til al dente, møre men med litt tyggesmotstand.

Kok opp melk og krydder i en annen kjele. Når det så vidt begynner å småkoke, tilsett kokte byggryn og sukker. La putre til det begynner å tykne.

Kjør med stavmikser til godt blandet, men det skal ikke bli puré. Smak til med litt salt. Bland saft og vann til en litt sterk saft. Rør potetmel ut i bitte litt kaldt vann. Varm opp saften, spe inn potetmelblandingen, en teskje om gangen, under konstant pisking. Sett til side.

Server puddingen lun med saus og friske bær.

### KUTT SUKKERET

Reduser eller dropp sukkeret i puddingen om ønsker. Sausen bidrar med sødme.



### GJØR SOM JENNY

Sprudlende Jenny Jenssen tyr til denne fristende desserten når søtsuget melder seg, og det gjør gjerne vi også.

### Jukse-is

*Denne er frisk og nydelig og klar til å nytes uten opphold i fryseren.*

2 porsjoner

400 g usukrede jordbær  
2 dl yoghurt naturell eller mager kesam vanilje  
litt søtstoff eller honning  
TIL PYNT:  
friske bær og sitronmelisse

Alt kjøres sammen i en blender. Pynt med friske jordbær og sitronmelisse. Serveres med det samme.





### **Ostekake på glass**

*Det er ikke meningen at du skal motstå denne deilige ostekaken som er fri for sukker! Nyt med god samvittighet. 6–8 porsjoner*

#### **BUNN:**

160 g pistasjnøtter, andre

nøtter eller mandler

50 g usaltet smør

1–2 ss søtstoff (f.eks. sukrin)

#### **FYLL:**

100 g søtstoff (f.eks. sukrin)

250 g mascarpone eller kremost

250 g gresk yoghurt 10%

250 g pisket kremfløte

#### **PYNT:**

frukt og bær

honning eller agavesirup

Stek nøttene på bakepapir-  
kledd brett i 10 minutter i  
ovnen ved 180° og avkjøl  
dem helt.

Kjør dem til grovmalt.  
Bland i smeltet smør og  
søtstoff til nøttene er godt  
dekket.

Kjør søtstoffet i kjøk-  
kenmaskin på høy  
hastighet til det har blitt  
pulverisert til melis. Visp  
kremost og melis med  
håndmikser godt før du  
blander i yoghurt. Rør til  
slutt inn pisket kremfløte.

Ha først i et lag med  
nøttefyll og så osteblan-  
dingen. Dekk glassene  
med plastfolie og sett dem  
til avkjøling i et par timer.

Pynt med frukt eller  
bær, agavesirup eller  
honning ved servering. •



# Tomatsuppe til middag?





# En pust i bakken

«Trenger du en å snakke med?» Plakaten, som hang på en kirkevegg, lokket henne inn. Kanskje kunne det være godt å sette ord på de vonde følelsene sine overfor en fremmed?

Vilde kjente klumpen i halsen dirre. Hun trykket pekefingeren inn i øynene. Ville ikke gråte nå. Det ville føre til rødt fjes i morgen og murrende hodepine. Gjennom soveromsdøren hørte hun at Anders sov tungt. Anders, som gjennom hele kvelden hadde vært selskapets midtpunkt. Han som holdt dem i ånde med sine morsomme historier og replikker. Nå lå han der som et slakt.

Han hadde latterliggjort henne igjen og fått alle til å le. Alle bortsett fra hennes bestevenninne, Anniken, som hadde sett at hun ble lei seg. Vilde hadde prestert et smil, et skjørt smil som hvert øyeblikk kunne briste. De andre trodde hun var full av ironi. Hun var ikke det. Det var hun som hadde begynt å fortelle. Anders brøt inn og stjal historien. Den endte som vanlig med et mageplask fra hennes side. Det var da hun smilte det bristende smilet. Hun hadde ikke annet valg enn å spille med.

De hadde ikke før sagt farvel og løpt til nattbussen før det sjarmerende smilet til Anders var tørket av, og han dumpet tung og mørk ned på setet. Da de kom hjem, hadde hun spurt om de kunne ta et glass vin og snakke litt sammen.

– Det føles leit når du sier sånt om meg, sa hun.

– Du bør virkelig bli mindre selvhøytidelig.

– Det var ikke engang sant, svarte hun opphisset. – Du løy!

Han løftet øyebrynene, ristet på hodet.

– Du fantaserer som vanlig. Fantaserer? Som om det var noe i veien med hennes virkelighetsoppfatning. – Vær snill, tryglet hun. – Kan vi ikke snakke om det?

– Du er akkurat nå på vei mot en av dine krangler. Jeg har en arbeidsdag i morgen. Ansiktet hans mørknet. – Jeg er lite interessert i å avslutte en hyggelig kveld med en feide med deg. Han snudde. Nakken var bratt der han gikk mot badet. Hun ville løpe etter, men trakk pusten. Det ville ikke nytte.

Klumpen i halsen dirret. Hun ville ikke gråte, men hinnen i øynene brast og tårene rant. Hun la seg utover og slapp dem i den gamle lutede bordflaten.

I ett år hadde hun vært Anders' samboer. Det føltes som hun den siste tiden hadde mistet grepet på seg selv. Hun forsto det ikke. Hun var en selvstendig, oppegående kvinne på 58 år, men nå var hun usikker. Fomlete. Som om bevegelsene var stive. Halvt påbegynt – halvt avsluttet. Anders som kunne løfte henne til de store høyder, kunne brått og uventet dytte henne utfor de bratteste stup. Det var et spill på gang. Et spill hvor hun flyttet brikkene feil. Hun tapte gang på gang.

Vilde tente et lys i staken. Hun så Anders for seg slik hun hadde sett ham første gangen. Hun hadde vært nyskilt fra Øyvind, og hadde flyttet i leilighet på den andre siden av byen. Det var ikke et turbulent brudd. De var nærmest enige om at toget var gått

for dem, og at ingen av dem sto trist igjen på stasjonen. Et ungdomsekteskap fordi hun ble gravid med Anna. Siden fikk de Eirik, og hadde det alminnelig bra, eller slik som andre det var naturlig å sammenligne seg med. Det var da barna flyttet hjemmefra, at forholdet ble synlig. At de hadde lite felles. At ordene var brukt opp. Og til tross for friheten hun følte da de splittet opp, ble savnet større enn hun hadde forestilt seg. Hun bodde alene for første gang i sitt liv. Og da Øyvind raskt fant seg ny kjæreste, kjente hun sjalusi-en pirke. Var hun så lett å glemme?



**Skulle denne kvelden også ende med avvisning og uvennskap?**

En dag hun gikk tur i parken og fiklet med ensomheten, så hun en plakat utenfor kirken. «En pust i bakken. Trenger du en å snakke med?» Den sto der og skinte ved siden av en fakkell. Det var som om den lokket henne inn. Kanskje kunne det være fint å sette ord på de vonde følelsene overfor en fremmed med taushetsplikt.

Slik traff hun Anders. Han var sjelesørger. En radikal mann på hennes alder med gråsprenkte tinninger og håret samlet i hestehale. Han hadde jeans og skinnjakke. Hun skvatt da hun så ham. Hun

hadde lest en kronikk av ham i avisen og blitt overrasket over veltalenheten og klokskapen. Tenk at det fantes en mann som virkelig forsto hva menneskene slet med og var full av ydmykhet og gode tanker om dem.

De satt der på hver sin side av et stort skrivebord. Det var halvannen meter mellom dem. Hun begynte å snakke, fomlet, lette etter de riktige ordene.

– Det føles som om jeg står ved en stengt port og ikke vet hvordan jeg skal få åpnet den, sa hun. Han nikket. Lyttet. Det lyste i øynene hans. Frosten i henne tinte og ordene fløt. Hun snakket om å ha mislyktes i ekteskapet, om sjalusien hun følte og om ensomheten. Han hevet ikke øyebrynene, hadde ingen besværlige pekefinger. Han nikket. Godtok. Tårene hennes rant av lettelse. På bordet mellom dem lå en haug av det vonde. Alt hun ikke hadde våget å dele med noen.

– Du må tro at jeg er et dårlig menneske, sa hun med tykk stemme.

– Nei, du er menneskelig. Og modig. Erkjennelse av at du også eier slike følelser, forteller at du er moden og klok. Du har kommet et godt stykke på vei.

Hun ble rørt av ordene hans. Takknemlig. Han ga henne hånden da hun skulle gå.

– Takk, tusen takk fordi du tok deg tid til å lytte. Det føles lettere allerede.

Han smilte mot henne.

– Jeg er glad for det.

Hun glemte ham ikke. Han hadde rørt ved henne. Og hun forsto hvor lett det var å bli





forelsket i en terapeut eller sjelesørger. Et menneske som forsto. Den var klassisk. En mann med stor makt i en slik sårbar situasjon. Som hun uten forsvar slapp til på innsiden. Hun oppsøkte ham ikke igjen. Hun fortalte om ham til sin beste venninne, Anniken, en kveld de satt ute og delte vin og tanker.

Anniken smilte.

– Var det virkelig ham?

Raddisen?

– Jeg forstår ikke.

– Han er flink i retorikken. Skilt for andre gang, etter som ryktene sier. Skulle trodd en mann med så fine tanker levde som han prekte.

– Du liker ham visst ikke.

Vilde så på Anniken.

– Skeptisk bare.

Vilde ble ørlite opprørt.

Hun ville på et vis forsvare ham.

– Noen ganger ser det ut som om de mest ressurssterke

skiller seg raskere. Kanskje de finner seg i mindre. Mange har også økonomi til det. Nei, jeg vet ikke. Vilde ristet på hodet. – Men han var i alle fall enn mann det var fint å betro seg til. Hun kjente at hun ble varm i kinnene.

– Du ser ut som om du er forelsket i ham, sa Anniken.

– Det er jeg ikke. Vilde ristet hardnakket på hodet.

– Hallo, jeg har møtt ham én gang. Jeg er vel ingen fjortis.

Vilde kom gående gjennom parken en fredag ettermiddag da sola stakk frem. Himmelen var blå og fuglene skvaldret i buskene. Hun dumpet ned på en benk, kneppet opp kåpen og myste. Mørketiden hadde vært lang. Likevel hadde hun fått litt mer dreis på livet igjen. Hverdagsrutinene hjalp henne.

En mann spurte om han kunne sette seg. Stemmen

grep samtidig som en klo rundt hjertet hennes og gjorde blusen klamrende. Det var ham. Det var Anders. Hun kjente varmen skylle gjennom seg og ble tørr i munnen.

– Hei, sa hun forlegent.

Hun var ikke i en sjelesorg-situasjon. Det føltes nesten mer nakent.

– Så fint å se deg. Jeg har tenkt på og lurte på hvordan det gikk med deg?

Hun ble varm. Fortalte at det gikk bedre. Takket ham fordi han hadde åpnet, om ikke døra på vidt gap, så i alle fall porten på klem.

Han lo høyt.

– Fine bilder du lager, sa han. – Den skal jeg gjemme og la meg inspirere av. Kanskje blir du sitert en gang.

– Å, tusen takk.

De snakket ikke om noe sårt eller vanskelig. Likevel, under alt som ble sagt, merket hun en spenning. En uro. Han

var annerledes enn menn hun kjente. Helt uventet spurte han om hun ville bli med ut og spise middag kvelden etter. De var ikke i en sjelesorg-situasjon, så det var ikke noe maktforhold mellom dem.

De var likeverdige og private.

Slik begynte det. De ble forelsket. Hun fortalte til alle som orket å høre, om hvor fantastisk han var.

Anniken var ikke så veldig imponert.

– Herregud, kan vi prate om noe annet enn ham, sa hun fornærmet. – Kom ned på jorda igjen.

Vilde ville ikke dit. Hun hadde funnet sin sjelevenn. Hun leide ut leiligheten og flyttet til ham etter to måneder. Galskap. Ja, men hun var gal, og besatt av forelskelse.

Anders bodde ikke i menigheten, men i en vakker leilighet på vestsiden, med stakittgjerder og popler. Hun hilste på to voksne sønner som kom på besøk. Kjekke gutter. De lignet ikke sin far og var stilere enn forventet.

Anders og hun satt oppe om kveldene og drodlet om livet. Hun fortalte ham alt.



Usensurert. Det var så enkelt. Han trøstet. Kommenterte. Ga henne mange gode råd.

Hun syntes etter hvert at det ble mye henne. Hva med ham? En kveld spurte hun om hans tidligere koner. Han la armene over brystet. Stengte av.

– Maktsyke og dominerende, svarte han mens en rød-farge skyllet over snippen. Det var alt. Og det var ikke pent.

– Begge to?

– De er et avsluttet kapittel i mitt liv. Jeg vil ikke snakke om dem.



**Hun hadde en viktig jobb å gjøre: Å bygge opp kjærligheten og respekten til seg selv igjen.**

Vilde spurte ikke mer.

En kveld var de invitert til hennes bror, Rikard, og samboeren Beate. Før de gikk snakket Anders om stort arbeidspress og at han var sliten. Han ville helst være hjemme. Det var ikke første gangen når det gjaldt hennes venner og familie. Hun fikk overtalt ham. De spiste lam-melår og drakk fyldig rødvin. Maten var nydelig, og Beate hadde dekket et morsomt solgult bord. Rikard snakket politikk, var opprørt over noe, og Vilde var enig. Anders ristet på hodet, protesterte kraftig. Vilde svarte

at hun ikke var enig med ham.

– Hva synes du da, lille venn, kan du uttype det?

– Lille venn? Jeg forstår ikke. Det dreier seg om noe jeg alltid har hatt et sterkt engasjement i. Slik som Rikard.

– Et slikt tema passer seg ikke å diskutere i et middags-selskap, sa han og parkerte debatten.

– Det er jo bare oss i familien. Vi har alltid diskutert

sammen. Vi angriper ikke person, men sak. Det er to forskjellige ting, sa Vilde.

Anders la armene over brystet. Stengte av. Tausheten bredde seg og lysene blafret nervøst i stakene. En kald trekk strøk lang gulvet.

Vilde reiste seg og gikk på toalettet. Rikard sto i kjøkkenet og traktet kaffe da hun var ferdig og vinket henne til seg.

– Jeg stoler ikke helt på denne kjæresten din, hvisket han. – Han er svært arrogant. Virker grandios.

– Han er bare overarbeidet. Det var en uheldig diskusjon.

– Det var det ikke, svarte Rikard mørkt.

De drakk kaffe i taushet. Vilde svelget, ble nervøs og snakket om noe helt ufarlig. Anders satt mørk og taus, gjespet og så på klokka. Til slutt orket hun ikke mer, hun reiste seg og sa at de dessverre måtte gå.

Gatene lå øde. Hun stakk armen innunder hans.

– Svært hissig den broren din, sa han.

– Nei, hun ristet på hodet.

– Ikke hissig – men engasjert. Dette har alltid vært hans hjertesak.

– Så du har rett og jeg har feil, som vanlig. Anders ristet armen hennes av og langet bortover fortauet. Hun småløp etter.

– Jeg vil helst være i fred når du er i krigshumør. Stemmen var iskald.

– Jeg er ikke i krigshumør, hun bet seg i leppen. – Kjære deg, kan vi ikke snakke om det. Jeg forstår ikke hva som er galt. Han fortsatte å gå.

Hun sto på fortauet under en lykestolpe. Svelget. Kjente gråten presse bak øynene, mens hun så ryggen hans forsvinne rundt hjørnet. Skulle denne kvelden også ende med avvisning og uvennskap.

Da datteren Anna var innom på besøk i påsken, var han også uforsonlig. Mulig Anna var litt umoden i sine uttalelser, men han behøvde ikke å irettesette henne. Kunne han ikke

lagt godviljen til i sitt første møte med henne?

Anna gikk rett etter middagen. Sendte henne en SMS og skrev at den mannen var en drittsekk som hun burde komme seg vekk fra. Hun skulle i alle fall holde seg milevis unna og aldri besøke dem mer.

**D**et var noe med Anders. Noe Anniken hadde fått øye på. Noe broren hennes satte spørsmålstegn ved og nå datteren. Og svært ofte kom han hjem og ristet oppgitt på hodet over en venn eller kollega.

Han satt tung ved kjøkkenbordet med et breiddfullt rød-vinsglass, da hun låste seg inn.

Hun satte seg ned. – Hva skjer? spurte hun. – Hva er det som er galt nå?

– Starter du igjen? Kulden i stemmen slo mot henne.

– Jeg har ikke startet noen ting. Hun kjente sinnet dirre.

– Jeg er lei av dine evinnelige krangler, fortsatte han. – Jeg trenger ro og fred for mitt virke. Og hvis du ikke skjerper deg, må jeg bare innse at forholdet er over.

– Unnskyld, svelget hun.

– Unnskyld. Hun mente det ikke, ble bare så redd. Det var ikke første gangen han sa at forholdet var slutt. Og hver gang fylte det henne med en overveldende følelse av avvisning. Hun mestret ikke et brudd til nå. Hun hadde jo satset på kjærligheten. Sin sjelevenn. Hva var det som skjedde? Hun ble mer og mer forvirret og fortvilet.

**E**n søndag formiddag satt hun og svarte på en melding på Messenger og sveipet innom Facebook. Hun ga et par likes til noe hun fant meningsfullt. Det var da hun så artikkelen. «The only way to win – is not to play.» Hun leste. Øynene var store.

Vidåpne. Hun kjente huden nuppe seg og varmen bølge i harde støt gjennom kroppen. Den handlet om helsefarlige partnere. Disse grandiose

menneskene som ville ha makt. Og som brøt ned sine kjære. Det sto om hvordan de betvilte deres virkelighetsoppfatning, hvordan de ga dem stygge kallenavn og alltid hadde rett. De løy. De projiserte sine dårlige egenskaper og følelser over på partneren. Min gud, hun lagret artikkelen. Hjertet hakket. Hun følte at hun var i fare. I virkelig fare.

Den eneste måten du vinner på, er å ikke spille. Hun holdt kortene sine tett. Åpnet ikke opp for ham. Når han provoserte, kløp hun seg på innsiden av hånden for ikke reagere.

Han kritiserte henne mye, hun var en bråkebøtte, gjerrig på følelser og svært umoden. Hun nikket. Viste seg enig, men visste at han fylte henne med eget grums. Alt han ikke godtok hos seg selv skjøt han over i henne. Endelig forsto hun.

Han ble forvirret. Hun reagerte annerledes. Han ble mer oppfarende, det var som om han ville ha henne til å tippe, til å skrike. En dag mistet hun beherskelsen og gjorde nettopp det. Et smil kruste i munnviken hans.

– Se, der er min adrenalin-sky tilbake.

– Unnskyld.

En skuffet grimase over ansiktet hans. Hun reiste seg og gikk ut.

En helg i mai skulle han på seminar. Vilde hadde visst om det i flere måneder. Hun var godt forberedt. Leiligheten hennes sto der og ventet på henne.

Da hun så bilen hans svinge rundt hjørnet, pakket hun tingene sine. Hun sank ned ved kjøkkenbordet. Det var sårt. Det var bittert. Hun gråt. Hun tørket tårene og visste at hun hadde en viktig jobb å gjøre. Å bygge opp kjærligheten og respekten til seg selv igjen. Hun ringte etter en taxi.

På kjøkkenbordet lå en lapp og ventet på at han skulle komme hjem fra seminar. «Det er slutt! Pusten i bakken varte ikke lenge. Vilde.» •



SPENNENDE KRIM



# ET INTERESSANT TILFELLE

Min kone har alltid sagt at det er viktig å gjøre det beste ut av enhver situasjon. Men denne gangen har jeg ikke lyst. Jeg har fått en rival inn på mitt territorium, og kjemper allerede med ryggen mot veggen ...

**J**eg legger en ny kubbe i peisen, og lar meg fascinere av hvordan den knitrer og smeller før den innlemmes i flammene. Det er en flott peis. Det er i det hele tatt et flott hus. 280 kvadratmeter boflate i naturskjønne omgivelser.

Jeg har bygget det selv, og det er jeg stolt av. Huset er et bevis på at også jeg kan noe. At også jeg duger. Min kone Betty har nemlig en mye lengre utdanning enn meg. En doktorgrad i psykologi, selv



om hun aldri har brukt den til noe fornuftig. Med mindre man anser en forskerstilling i et bortgjemt universitetskontor som noe fornuftig.

Yngre enn meg er hun også, 12 år for å være nøyaktig. Det har hendt at jeg har følt meg litt utgått på dato, men Betty har alltid vært flink til å la meg føle at jeg er mannen i hennes liv. Mannen med stor M. Robust, solid og fin-gernem.

Jeg brydde meg ikke om slikt tidligere. Men etter at snekkerfirmaet mitt gikk konkurs, ble alt forandret. Jeg begynte å måle min egen begredelighet mot andres suksess. Det ble som en svøpe. Som om en dyp avgrunn åpnet seg i meg.

Jeg har akkurat satt meg til med myntsamlingen min, da hun ringer. Et øyeblikk vurderer jeg å la være å ta telefonen. Vet hva hun ville ha sagt om hun kunne se meg nå. «Du burde komme deg ut. Slutte å sitte inne og synes synd på deg selv.» Men jeg elsker myntene mine. De er de eneste som ikke dømmer meg.

Siden hun ikke kan se meg igjennom telefonen, tar jeg den likevel. Som vanlig virker hun stresset, og jeg tror det er med vilje. Som for å understreke at jeg sitter her og ikke gjør noen verdens ting.

– Hør, sier hun. – I ettermiddag kommer Petter Bøe innom. Han er involvert i et forskningsprosjekt vi holder på med, og er meget viktig for oss. Flyet fra Trondheim er forsinket, så jeg rekker ikke hjem i tide. Kan du ta deg av ham til jeg kommer?

Jeg ser for meg en knoll av en professor med hornbriller og håret til alle kanter.

– Selvsagt. Disse forskerkollegene dine er ikke vanskelige å underholde. Gi dem et kryssord og de holder fred.

– Han er ikke en forsker, men en av dem som har meldt seg frivillig til å delta i forsøket.

– Ingen skrulinger her, takk.

– Gi deg, Kalle. Petter Bøe er en veltalende og flott mann i en respektert stilling. En mann som vet å ta vare på seg selv. Du burde la deg inspirere.

– Fint. Den siste setningen stikker dypt i meg, og hun kan høre mumlingen.

– Ingen nykker, vær så snill. Ikke i dag. Jeg kommer hjem så fort jeg kan.

– Jeg skal gjøre mitt beste, sier jeg og legger på.



**Betty har alltid vært flink til å la meg føle at jeg er mannen i hennes liv.**

Omtrent 25 minutter senere parkerer Petter Bøe ute på tunet. Langbent og atletisk strener han over gårdsplassen. Rekker frem en velproporsjonert hånd med lange, smale fingre. Man trenger ikke være psykolog for å anta at han er flink med tangentene. Og sikkert også en hel del andre kvinnebedårende ting.

– Flott hus dere har her ute, sier han.

En smisker altså. Jeg klemmer hånden hans, men det knyter seg i magen. Viktig for prosjektet hennes, du liksom. Hun har latt seg sjarmere, det er det som er saken.

Jeg vil så gjerne være hyggelig og imøtekommende, men det låser seg. Jeg får det ikke til. Trangen til å sabotere river i meg.

Min kone har alltid sagt at det er viktig å gjøre det beste ut av enhver situasjon. Undertrykke vår medfødte skam. Det kalles emosjonell intelligens. For ifølge hennes store forbilde, Freud, er vi alle født med en grenseløs selvforakt.

Men jeg har ikke lyst til å gjøre det beste ut av det. Jeg har fått en rival inn på mitt territorium, og kjemper allerede med ryggen mot veg-

gen. Det blir min kulemage mot denne ungstutens atletiske kropp. En jypling på hennes egen alder mot en overlevning fra en svunnen tid.

– Stig på, sier jeg påtatt vennlig og tar den semskede saueskinnsfrakken hans.

Han ser seg rundt og nikker anerkjennende. Veier ordene, før han sier: – Din kone er forresten en flott kvinne. En enestående professor med dyp fagkunnskap. Jeg er takknemlig for å ha kommet i kontakt med henne.

– Det er du nok, mumler jeg uhørlig. Ser for meg hvordan han med kløkt og smiger vil forsøke å lure henne ut av hendene på meg. Men uten Betty er jeg ingen. Derfor skal heller ingen få ta henne fra meg.

– Noe å drikke? spør jeg og skal til å ramse opp alternativene fra øl til whisky.

– Bare et glass vann, takk.

Selvfølger. Fyren ser jo ut som han snakker – en selvopp-tatt helsefrik.

Petter tar imot glasset, og det slår meg at hånden hans ikke har så mye som et lite arr. Fingre som antagelig aldri har holdt i en hammer. Langt mindre skrudd opp en badehyll. Jeg må flire. Latterlige hender på en latterlig mann.

Men taktikken hjelper ikke. Mot Petter har jeg ingenting å stille opp med. Det er som om jeg blir mindre for hvert sekund. Som om all selvfølelse blir suget ut av meg. Fortsetter det slik, vil jeg være redusert til ingenting innen Betty er hjemme.

Han tar en slurk, og med flakkende blick blir vi stående og trippe usikkert.

– Slå deg ned, sier Petter omsider. – Betty fortalte meg at du satte opp huset på egen hånd. Imponerende, det må jeg si.

«Slå deg ned» – hva er det denne falskspilleren innbiller seg? Dette er mitt hus. Min eiendom. Den eneste som har myndighet til å be noen om å slå seg ned her, er jeg. Og jeg alene.

Likevel setter jeg meg. Med armene i kors. Har bestemt meg for å spille taktisk. En stillingskrig der jeg og Petter skyter på hverandre fra hver vår skyttergrav.

Han setter seg også, lar blikket følge de blytunge permene på salongbordet. – Du samler på mynter? spør han.

Jeg er en ekspert på mynter, og spørsmålet gjør at jeg straks føler meg bedre. Det finnes nemlig ingen sjanse for at han vet mer om mynter enn meg. Noe som kan bringe likevekten mellom oss tilbake, kanskje til og med før Betty kommer hjem.

– Har komplette årganger av alle myntserien siden 1870, sier jeg og forsøker å få det til å lyde likegyldig. Men stoltheten lyser.

Petter bøyer seg over den nærmeste permen.

Det er noe magisk ved mynter, jeg ser det i øynene til alle som får ta en titt. Det er noe rent og evigvarende ved disse edle betalingsmidlene. Hver og en av dem som et lite monument over sin epoke. Man blir glad av mynter.

– Jeg har flere også, sier jeg og reiser meg ivrig. Drar ut et blytungt berg av en perm fra bokhyllen. – Blant annet den komplette serien av to- og femøringer.

– Interessant, sier han sakte. – Denne trangen vi menn-esker har til å samle på ting i store mengder. Det være seg servietter, fyrstikketiketter eller ja – hva som helst. Fascinerende ...

Jeg blir tørr i munnen. Sammenligner han myntene mine med servietter og fyrstikkesker?

– Forresten, sier han mens han fremdeles har blikket festet på myntene. – Nå som vi fremdeles er på tomannshånd, må jeg få si at jeg setter uendelig stor pris på Betty og hennes faglige dyktighet.

– Det har du allerede sagt, mumler jeg borte fra bokhyllen.

Han har ikke hørt meg.



– Jeg vet ikke helt hvordan jeg skal få formulert dette, men prosjektet jeg deltar i, er snart over. Det er synd. Skulle ønske at hun kunne ha satt av mer av tiden sin til terapeutisk virksomhet, slik at jeg kunne fortsette og ...

Jeg blir varm i hodet. Var det ikke det jeg trodde. Han vil ha henne. Med hud og hår. Lokke henne inn i sin favn, og det attpåtil med min hjelp. – Jaså, så det vil du, sier jeg hardt.

– Om du kunne ha lagt inn et godt ord for meg. Fått henne til innse hvor mange hun kunne hjelpe med sine egen-skaper. Jeg trenger henne, rett og slett.

Han sitter fremdeles bøyd over myntene, og det hele skjer så fort. Før jeg rekker å tenke. Den blytunge permen treffer ham så hardt i bakhodet at han segner over ende. En panikkhandling. Helt uoverlagt.

Forskremt rygger jeg tilbake. Venter på at han skal reise seg igjen. Men det skjer ikke. Som en annen potetsekk blir han liggende og ralle før han til slutt blir stille. Først da våger jeg meg ett skritt nærmere. Ser at han fremdeles puster svakt mens blodet piper fra bakhodet.

Med ett ser jeg alt klart. Slik er sjalusisens vesen. Man dras stadig dypere ned i sitt eget beksvarte indre før man brått er tilbake i virkeligheten. Gjerne ved en handling som får en til å se det absurde i det hele.

Du godeste! Jeg har nesten drept en mann. Hendene skjeler ukontrollert. Jeg stryker meg over pannen med håndbaken og stønner. Hva nå, kjære Kalle? spør jeg. Hvordan kan jeg få rettet opp dette på en verdig måte?

**M**ed en kraftanstrengelse får jeg dratt ham ut på gulvet og over mot utgangen. 15 minutter senere har jeg fått plassert ham i passasjeretset på hans egen bil.

Min første tanke er å kjøre både ham og bilen på sjøen. La dem forsvinne i det sorte dypet. Men vi har ikke kjørt mer enn en kilometer før jeg kommer på bedre tanker. Blir han funnet på den måten, vil mistanken om et drap snart melde seg. Og siden det var meg han var på besøk hos, ville jeg naturlig nok komme i politiets søkelys.

Jeg får en bedre idé. Hva om jeg får det til å se ut som en ulykke? En ulykke før han i det hele tatt rakk frem til oss. På den måten vil jeg ikke bli mistenkt for noe som helst.

Ved neste avkjørsel snur jeg og kjører tilbake mot huset vårt igjen. Stopper der den smale veien gjør en sving, like ved over en brå skråning. Tydelige merker i det nedslitte autovernet forteller at han ikke vil bli den første som har vært på ville veier her.

Å få ham over i førersetet er ikke vanskelig. Den vanskelige delen består i å få skjøvet den tunge bilen ut over veiskulderen og over kanten. Men etter litt pusting og pesing lykkes jeg omsider og kan se bilen knase gjennom det morkne autovernet og forsvinne ned skråningen.

Petter Bøe har aldri besøkt meg. Han kom aldri så langt før han kjørte utfor den smale veien og omkom. Akkurat sånn vil historien lyde.

**F**ørst en uke senere dukker politiet opp. Det som så ut som en tragisk ulykke, er visst ikke det likevel.

– Så du sier at Petter Bøe aldri rakk å oppsøke dere her ute? Det er etterforskningsleder Edvin Moen som snakker, en røslig brande i begynnelsen av 60-årene.

Politiet har møtt mannsterkt opp. Hele tre stykker. Men det er bare Edvin jeg kjenner fra før. Vi er begge med i den lokale klubben for myntsamlere, selv om jeg er mer aktiv enn ham.

– Det stemmer, sier jeg og

beveger meg utilpass i stolen. – Min kone ringte og sa at han ville komme, men han dukket aldri opp.

– Sitter du ukomfortabelt? Det er førstebetjent Tonje som spør. En ung politikvinne med håret satt opp i en stram hestehale. Ofte har jeg lurt på om alle dette landets politikvinner er klonet og stammer fra en og samme person. Alle disse kornblonde hestehalene, fjellbleke fjesene og de havblå øynene. Det er bare for mange av dem til at det kan være en tilfeldighet.

– Faktisk har jeg aldri likt denne science fiction-ideen av noen stoler, sier jeg. – Det var Betty som ville kjøpe dem. Men sittearealet er jo helt flatt, ingen dybde. Og få mennesker er helt flate bak.

Den siste setningen er myn-tet på Edvin Moen, baktung som han er. Tonje trekker på smilebåndet, men bare så vidt.



**Hva er det denne falsk-spilleren innbiller seg? Dette er mitt hus. Min eiendom.**

– OK, la oss komme til saken, sier Edvin røft. – Petter kjørte utfor, den saken er grei. Uten sikkerhetsbelte kolliderte han med et tre 55 meter nede i skråningen. Ingen overlever noe sånt.

– Fint, sier jeg og nikker. Skal til å reise meg. – Da ses vi sikkert i myntsamlersklubben.

– Bli sittende! Det vi ikke forstår, er såret i bakhodet. Som om noe tungt traff ham like under hårfestet. Det stemmer ikke overens med sammenstøtet med treet.

Jeg trekker likegyldig på skuldrene, men kjenner at munnvikene skjelver.

Edvin Moen bøyer seg nærmere. Den røde skjorten spenner som et pølseskinn over den store magen. – Det som gjør det hele så forunderlig, er at vi fant et titalls mynter i lommene hans. Gamle toøringer fra forskjellige årstall, alle i plettfri stand.

Jeg svelger. – J-jeg skjønner ikke hva det har med meg å gjøre?

– Du samler på mynter, ikke sant?

Jeg trekker på skuldrene. Det vet han fra før. Helt unødvendig å spørre.

Edvin Moen bøyer seg enda nærmere. Så nære at den sure kaffeånden treffer meg midt i fjeset, men han bryr seg ikke. Han er like ved målet nå. – Det finnes ingen spor av mynter hjemme hos ham. Ingen samling i det hele tatt.

– T-trist for ham.

– Og muligens for deg.

Petter Bøe var nemlig et interessant tilfelle. En godt etablert mann i en god stilling. Like fullt stjal han alt mulig uten noen åpenbar grunn. Rappet det med seg, samme hva det måtte være. Han var det vi kaller en kleptomani. Det var derfor han deltok i din kones prosjekt om kleptomani. Åpenbart vellykkede mennesker som likevel stjeler. Hun hadde visst kommet svært langt med ham, men tydeligvis ikke langt nok.

Det svimler for meg, og snart ser jeg et helt dusin kornblonde hestehaler som danser foran øynene mine.

– Er det der du har myntsamlingen din? Edvin nikker mot bokhyllen.

Jeg nikker bekræftende. Sant å si har jeg ikke engang våget å se på myntene etter det fatale slaget mot Petter Bøes hode. Rakk bare så vidt og få ryddet dem bort og tørket av permene før Betty var tilbake.

– Fint, sier han. – Da foreslår jeg at vi går bort og tar en titt. Ser om det for eksempel er noen toøringer som mangler. •



# DITT PERSONLIGE HOROSKOP

*Kjære leser*

Solen befinner seg i Fiskenes tegn, og det er hele fem planeter i vanntegn denne uken. Det øker følsomheten, sensitiviteten, kreativiteten og muligheten til å være tilpasningsdyktig. Det er tid for å være i flyt. Det er mange planeter i faste og bevegelige tegn, og det gjør at tiden er inne for å tenke langsiktig, tilpasse seg omgivelsene og stabilisere, styrke og optimalisere det man har – både når det dreier seg om relasjoner og når det gjelder åndelige og materielle verdier. Det er naturlig å legge merke til detaljene som med fordel kan forbedres, perfeksjoneres eller repareres for å styrke verdiene. Følelser som inkluderer omsorg, nærhet og kjærlighet, vil bidra til å styrke båndene til relasjoner du er involvert i.

*Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog*

UKE 9 1.-07.03 2024



## VÆREN

21. mars–21. april

Med mange planeter i området for din åndelige sfære er det naturlig å rette blikket mot ditt indre liv i denne perioden. Interessen for å tilbringe tid alene, i naturen eller i ditt åndelige univers kan virke forlokkende. Kanskje vil du søke indre fred via øvelser som yoga, meditasjon og mindfulness, eller finne roen via turer i naturen? Noe kreativt kan komme ut av det. Ved å lytte innover kan det dukke opp flere gode ideer. Kontakt med venner og likesinnede kan inspirere og gi nye innsikter. Unngå hastige avgjørelser.

★ Ta imot gode råd



## TYREN

21. april–21. mai

Hellet er med deg i fremtidsplaner og sosiale nettverk. I denne perioden er det naturlig å involvere seg i en eller annen form for gruppearbeid, en organisasjon eller vennskap med likesinnede. Muligheten til å dele mer av dine kunnskaper og engasjement forsterkes. Nå vil du legge merke til om du har jobbet mot dine idealer og livsmål, eller om du ønsker å gjøre justeringer. Involver deg i betydningsfulle personligheter som kan gi informasjonen og kunnskapen du trenger for å lykkes med fremtidsmålene. Sett deg mål.

★ Stak ut en ny kurs



## TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Nå kan du oppnå belønning for vel utført arbeid og imponere noen på din vei. Resultatene av dine prestasjoner kan lede til ny jobb om du er åpen for det. I ditt profesjonelle liv kan du få mer ansvar og oppnå målene du setter deg. Ny jobb er i sikte om du ønsker det. Om du ønsker å være leder, er tiden inne for å satse. Ønsker du ikke mer ansvar eller plikter, kan du oppnå mye positivt i livsmål likevel. I din personlige utvikling vil du erfare hvem du er og hva din essensielle kraft består av i denne perioden.

★ Stå stødig i deg selv



## KREPSEN

22. juni–22. juli

Du er nå i den mest fruktbare perioden i livet, der tidligere innsats og ambisjoner åpner nye dører. Dine visjoner i livet stabiliseres, og du forstår reglene i det du driver med, og kan konsentrere deg om å utfylle og utvikle din dyktighet. Du har lært mye om deg selv og hvordan du ønsker å leve. Det kan være fristende å tro at man har erfart det man trenger. La din filosofi i livet være din guide fremfor en begrensning. Hvis du ser på deg selv som den som vet alt, kan du plutselig overse verdifull innsikt.

★ Vær åpen for nye innsikter





## LØVEN

23. juli–23. august

Du gjennomgår en viktig transformasjon, og det har innflytelse på nære relasjoner og finansiell tilknytning til andre. Dette er en tid for å være bevisst andres verdi. Det er viktig å lære å tilpasse seg andres verdier uten at det forringer din livskvalitet og individualitet. Med Saturn involvert kan du bli oppmerksom på dette, kanskje gjennom konflikter med noens verdier eller holdninger. Det beste er å sette seg inn i andres behov og tankesett før du trekker konklusjoner eller tar betydningsfulle avgjørelser.

★ Unngå uenigheter nå



## JOMFRUEN

24. august–23. september

Hvis du kjenner deg selv godt, og vet hva dine begrensninger går ut på, får du bekreftet det gjennom betydningsfulle møter nå. Jo bedre du håndterer utfordringene som oppstår mellom deg og møter med andre, desto bedre blir dine relasjoner i fremtiden. Hvis du til enhver tid gjør ditt beste i forhold til andre, og forstår naturen i relasjonen, har du best mulighet til å knytte solide og varige bånd disse dagene. Kunsten er å definere hva dere forventer av hverandre og hvilke avtaler dere har gått inn på. Vær til stede!

★ Styrk dine relasjoner



## VEKTEN

24. september–23. oktober

Dette er en krevende tid i ditt liv der du er i ferd med å bygge opp noe som senere gir belønning. Mange detaljer og planer er involvert, og jo bedre planene er, desto mer får du tilbake. Det kan innebære mye ansvar og hardt arbeid. Du kan også føle at arbeidet til tider er overveldende. I lengden vil du bli belønnet for iherdig innsats og et godt stykke arbeid. Din evne til effektivitet og kvalitet blir testet disse dagene, og det er derfor lurt å planlegge ukene godt. Nå kreves selvdisciplin og målrettet innsats.

★ Vit hva du vil oppnå



## SKORPIONEN

24. oktober–22. november

I denne perioden vil du lære mye om deg selv og hvordan du uttrykker deg på beste mulige måte. Man må stå på for å kunne se resultater. Det skjer ikke av seg selv. Denne perioden er svært lærerik. Du kan oppleve at forholdet til barn eller et parforhold oppleves mer krevende, og du kan få følelsen av å ikke kunne utfolde deg som du vil, eller at du ikke får respekten du fortjener. Det indikerer en tid for å planlegge hvordan du vil utfolde deg på en mer tydelig og kreativ måte. En overraskelse er i gjære.

★ Gode planer gir resultater



## SKYTTE

23. november–21. desember

Økt fokus rundt privatlivet øker følelsen av ansvar for noen i familien i denne perioden. Flere års forberedelse tar en avsluttende vending. Alt du tidligere har funnet deg i, kreves det at du nå må håndtere. Konsekvensen er at du ønsker å gå inn i personlige relasjoner og justere hva den fundamentale tryggheten på hjemmebanen innebærer. Det kan medføre forandringer i hjemmet, familien eller i karrieren. Gode samtaler, kommunikasjon, planlegging og prioritering gjør susen. Informasjonsutveksling gir svar.

★ Familieband styrkes



## STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Måten du kommuniserer med andre på, er i fokus, og det fører til at du får bedre kontakt med hvordan hverdagen din fungerer og hvilke prioriteringer du kan gjøre for å bli mer effektiv. Behovet for justering forsterkes, og det kan skje automatisk. Nære og kjære som er vant til å forholde seg til dine «gamle» vaner, kan ikke forholde seg til de «nye» før du har synliggjort dine nye tanker og holdninger flere ganger. Nære relasjoner påvirkes sterkest av dette. Vær bevisst hvordan du prioriterer og organiserer.

★ Det du gir, kommer i retur



## VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Hvis du ikke er bevisst dine ubevisste sider og ønsker, vil det du begjærer, vise hvem du er. Eiendeler og ambisjoner krever mer engasjement og oppmerksomhet fordi du ikke er helt bevisst på dem. Når du oppdager dine egentlige behov, vil det kanskje være noe annet enn det du først trodde. Du kan oppdage at det du har lært og vokst opp med, kan påvirke deg sterkere enn nødvendig. Tiden er inne for å se din egen verdi, oppdatere og skjerpe dine kvaliteter og kunnskaper. Det er din største ressurs.

★ Konsentrasjon må til



## FISKENE

20. februar–20. mars

I denne perioden kan du se deg selv i et klarere lys og bli mer synlig utad. Jo mer du kommer i kontakt med deg selv, desto mer suksess vil du få. Saturns posisjon inspirerer til å ta ansvar for egne behov og håndtere det du oppdager. Det gjør at du kan møte situasjoner og personligheter som utfordrer deg. Hvis du omgir deg med noen som gjør deg sliten og utmattet, er det et signal om at det er på tide å revurdere forbindelsen. Du tar deg selv mer seriøst. Det kan endre behovene og øke lysten til å skifte jobb.

★ Du kan oppnå det du vil



# BESTILL NÅ!

## I salg 19. januar



**KUN KR 69,90**

**71**  
OPPSKRIFTER  
+ MASSE  
GODE TIPS

### Lise Finckenhagens

# HVERDAGSMAT

- Småretter • Salater • Pasta
- Supper • Fisk • Kjøtt • Gryter

**Bestill på SMS  
SEND LISE1  
TIL 2205**

**Kr 70 blir trukket direkte  
via din telefonregning og  
utgjør alle kostnadene  
ved bestilling.**





# KRYSSORD MAGASIN

**Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett.** Må være oss i hende innen 18.03.2024. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan du bli med i trekningen om hovedpremien på både de eksklusive Kryssordkopper og 10 Flax-lodd ved å sende minst seks ferdig utfylte og (unntatt sudokuer) via post kupongen på siste bilagsside.

**Hoved-  
Premie!**  
**Kryssordkoppen  
og Flax-lodd!**



# KJENDIS- KRYSS



**PREMIE**

**1 vinner  
får 20  
Flax-lodd**

**Løsning og  
vinner av  
Kjendiskryss  
i nr. 62:**

*Oddbjørg Våge  
Habbestad,  
Sveio.*



Send bare inn den gule løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.

FOTO: NTB





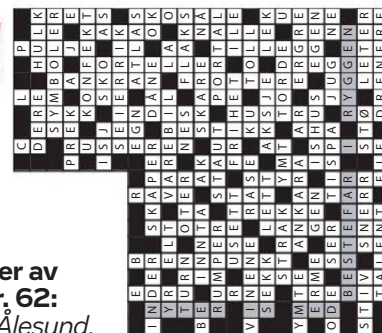
|                                                                                   |                  |       |                      |                |         |                                   |                         |                        |                         |                         |   |                |         |      |                   |                  |                           |                |                    |                        |                          |                     |                          |         |                |        |         |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|----------------------|----------------|---------|-----------------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|---|----------------|---------|------|-------------------|------------------|---------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|---------|----------------|--------|---------|-----|-----|
|  |                  |       |                      |                |         |                                   |                         |                        |                         |                         |   |                |         |      | ANKE              |                  | FEHODE<br>UPÅ-<br>LITELIG |                | RETNING            |                        | RIS                      |                     | GLASUR<br>HODEDEL        |         | PLAGG          |        | ILDKULE | VED |     |
|                                                                                   |                  |       |                      |                |         |                                   |                         |                        |                         |                         |   |                |         |      | JENTE-<br>NAVN    |                  |                           |                | ÅPNING             |                        | DE 7<br>DAGENE           |                     |                          |         | GLIDD          |        |         |     |     |
|                                                                                   |                  |       |                      |                |         |                                   |                         |                        |                         |                         |   |                |         |      | →                 |                  |                           |                |                    |                        |                          |                     |                          |         | ↓              | PADLER |         |     |     |
|                                                                                   |                  |       |                      |                |         |                                   |                         |                        |                         |                         |   |                |         |      |                   |                  |                           |                | IKKE INN<br>FOTDEL |                        | MODERNE<br>DANNE<br>RUST |                     | HERME<br>BEDT            |         |                |        |         |     |     |
|                                                                                   |                  |       |                      |                |         |                                   |                         |                        |                         |                         |   |                |         |      | PART<br>ANDEL     |                  |                           |                |                    | INVI-<br>TERE<br>UTRØP |                          |                     |                          |         |                | MYNTEN |         | KNA |     |
|                                                                                   |                  |       |                      |                |         |                                   |                         |                        |                         |                         |   |                |         |      | BONDE-<br>REDSKAP |                  |                           |                |                    | MORSK<br>FRYKT         |                          |                     | FALSK<br>FE              |         |                |        |         |     |     |
|                                                                                   |                  |       |                      |                |         |                                   |                         |                        |                         |                         |   |                |         |      | BOM               | TYSTER<br>MATE   |                           |                |                    |                        |                          | GJENNOM<br>BILDE    |                          |         | ↓              |        | LEIENE  |     |     |
|                                                                                   |                  |       |                      |                |         |                                   |                         |                        |                         |                         |   |                |         |      | DRES-<br>SERT     | BORD I<br>KIRKEN | DRON-<br>NING ...         | FISKE-<br>OLJE |                    | GJØR<br>KATTEN         |                          | DRIKK<br>DAFF       |                          |         |                |        |         |     |     |
|                                                                                   |                  |       |                      |                |         |                                   |                         |                        |                         |                         |   |                |         |      | ↳                 |                  |                           | SNØR<br>VAKKER |                    |                        | FARGE<br>GUTTE-<br>NAVN  |                     | PEISENE<br>HUNN-<br>FUGL |         |                |        |         |     | KAR |
|                                                                                   |                  |       |                      |                |         |                                   |                         |                        |                         |                         |   |                |         |      | ILD-<br>MASSE     |                  |                           |                | STILLE<br>SVELG    |                        |                          | ETTER SÅR<br>FINVÆR |                          | LEDELSE | RAK-<br>RYGGET |        |         |     |     |
| NØD                                                                               |                  |       |                      |                |         | LENE<br>RØRES                     |                         |                        |                         |                         | ↓ | BRINGE         |         |      |                   |                  |                           |                |                    |                        |                          |                     |                          |         |                |        |         |     |     |
| STED<br>BELEGG                                                                    |                  |       |                      | MARK           | SVEISEN | HØYVANN<br>PLATE                  |                         | SMÅ-<br>REGNE<br>SPIRE |                         | FART<br>FRUKT-<br>ENE   |   |                |         |      |                   |                  |                           |                |                    |                        |                          |                     |                          |         |                |        |         |     |     |
| ↳                                                                                 |                  |       | LUKKE<br>OPP<br>KORT |                |         | DRØV-<br>TYGGER<br>ADELS-<br>MANN |                         |                        | INNTRÅ                  |                         |   | IKKE<br>OPP    |         | LAND |                   |                  |                           |                |                    |                        |                          |                     |                          |         |                |        |         |     |     |
| CIRKA                                                                             | TALLORD<br>VRANG |       |                      | MAT<br>ENKELTE |         |                                   | HAR<br>TRÆR<br>SKRØNE   |                        |                         | PLAGEN<br>DISIP-<br>PEL |   |                |         |      |                   |                  |                           |                |                    |                        |                          |                     |                          |         |                |        |         |     |     |
| ↳                                                                                 |                  |       |                      |                |         | FYLKE<br>LØVTRÈ                   |                         |                        | CAMPE<br>KLOSS<br>INNPÅ |                         |   |                | FORRIGE |      |                   |                  |                           |                |                    |                        |                          |                     |                          |         |                |        |         |     |     |
| FUGLE-<br>LYD                                                                     |                  |       |                      | DYR<br>TONE    |         |                                   | MYNT-<br>ENHET<br>UTRØP |                        |                         | TRAPP<br>DRIVE<br>SPORT |   |                |         |      |                   |                  |                           |                |                    |                        |                          |                     |                          |         |                |        |         |     |     |
| ROE<br>ART.                                                                       |                  |       |                      |                | NÅ      |                                   |                         | BUD                    |                         |                         |   | VEKT-<br>ENHET |         |      |                   |                  |                           |                |                    |                        |                          |                     |                          |         |                |        |         |     |     |
| ↳                                                                                 |                  | SPRÅK |                      |                |         |                                   | BEDÅRE                  |                        |                         |                         |   | RIME           |         |      |                   |                  |                           |                |                    |                        |                          |                     |                          |         |                |        |         |     |     |



Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.



**1 vinner  
får 20  
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av  
Familiekryss i nr. 62:**  
*Turid L. Otterlei, Ålesund.*

44



# KOMBIKRYSS

Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagside.

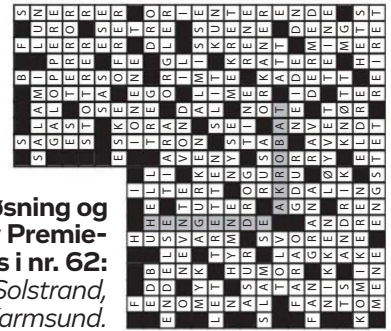


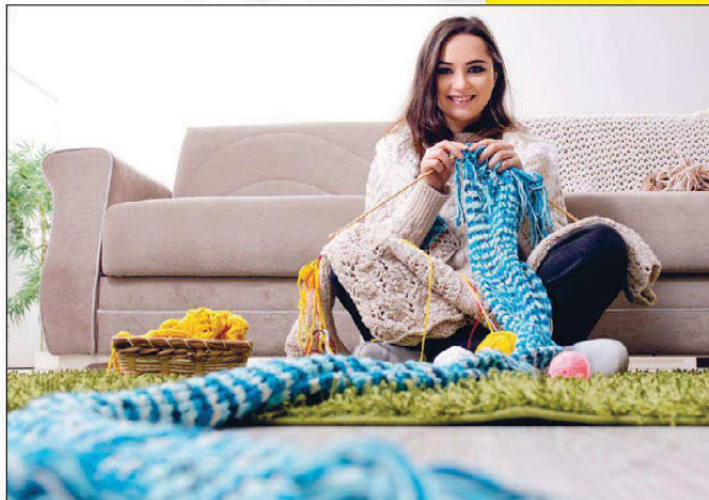
**PREMIE**

**Vinn Neostрата-produkter!** Produkter som vitaliserer cellefunksjonen og styrker hudens underliggende struktur mens de gir fuktighet.

eller velg  
8 Flax-lodd

**Løsning og  
vinner av Premie-  
kryss i nr. 62:**  
Tore Solstrand,  
Karmsund.



|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        |                             |               |                                  |                |                   |                             |    |                           |               |                           |                  |                           |        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----------------------|--------------|--------------------------|------------------|-------|-------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------|----------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------------|----|---------------------------|---------------|---------------------------|------------------|---------------------------|--------|----|
|  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        | PRESS                       | ↓             | 1                                | HEVER          | SJARM             | SANG                        | ↓  | 2                         | BLEKNER       | ↓                         | 3                | INNE-<br>STENG-<br>MENING | ↓      | 2  |
|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        | ↗ 2                         |               | 4                                | 5              | 6                 | 7                           | 5  | VIKTIG<br>PERSON<br>LUKTE |               | 4                         | 6                | 7                         |        |    |
|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        | FEIE                        |               | 8                                | 2              | 1                 | 5                           | 9  | 10                        |               | 6                         | 11               | 5                         |        |    |
|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        | SMÅ-<br>PLANET              |               |                                  |                |                   |                             |    |                           |               |                           |                  |                           |        |    |
|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        | FASE                        |               | 12                               | 5              | SYR               |                             |    |                           |               |                           |                  |                           |        |    |
|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        |                             |               |                                  |                | OMRÅDE            | 12                          | 5  | 2                         | 1             | 5                         | 9                |                           |        |    |
|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        | NABOEN                      |               | 13                               | 9              | 8                 | 12                          | 12 | 5                         | 12            | DEMENT                    |                  | 9                         |        |    |
|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        | ALDER-<br>DOM               | BY OG<br>DIKT | TEPPET<br>BULDER                 |                | 9                 | 14                          | 8  | HEVE<br>BYGE              | 5             | 2                         | 5                |                           |        |    |
|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        | ↘                           |               |                                  |                |                   | BEISTET                     |    |                           |               |                           |                  |                           |        |    |
|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        | 5                           | 15            | 11                               | 5              |                   | DRESSE                      | 11 | 14                        | 9             | 5                         | 1                |                           |        |    |
| PLATE-<br>SPILLER                                                                | ↓               | 13 | NY-<br>MOTENS        | ↓            | VETTEN                   | ↓                | 16    | VOGNA                   | INDRE                  | ↓                           | 6             | ART.                             | UTLEN-<br>DING | 6                 | 9                           | 8  | 17                        | 5             | 9                         | BEKREFT-<br>ELSE | 12                        | SMIGRE |    |
| KORN                                                                             |                 | 9  | 6                    | 2            | BANN-<br>ORDENE<br>REVET |                  | 5     | 11                      | 5                      | 12                          | 5             |                                  | SPISER<br>ULL  |                   |                             |    |                           | PRAT          | VASKE-<br>MIDDEL<br>PLATE |                  | 20                        | 6      | 16 |
|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        |                             |               |                                  |                |                   |                             |    |                           |               |                           |                  |                           |        |    |
| ↗ 17                                                                             | 8               | 12 | 1                    | 9            | 5                        | 9                |       |                         | TIMEN<br>SVIN          | 1                           | 6             | 11                               | 5              | 12                | SIFFER<br>MUSIKK-<br>GRUPPE | 5  | 1                         | 1             | 8                         | 15               | 15                        |        |    |
| HVELVER                                                                          |                 |    | BANDE<br>ELING       | 9            | 8                        | 12               | 5     | 9                       | 5                      | VASEN<br>INSTRU-<br>MENTET  | 21            | 9                                | 12             | 8                 | AD ACTA<br>EKKEL            | 8  | 8                         | NEKTER        | ER-<br>STATTE             | 8                |                           |        |    |
| FUGL                                                                             |                 | 18 | 5                    | 6            | 2                        | USÅRET<br>YTELSE |       | 2                       | 22                     | 9                           | 16            | 9                                | 6              | SMÅTYKK<br>GRUPPE | 3                           | 8  | 15                        | 4             | 16                        | 5                | 1                         |        |    |
|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        |                             |               |                                  |                |                   |                             |    |                           |               |                           |                  |                           |        |    |
| ↗ 16                                                                             | 10              | 15 | 17                   | 5            | 18                       | 6                | 12    | 12                      | 5                      | NETTPRAT<br>OMGIVEL-<br>SER | 23            | 3                                | 8              | 1                 | ANDEL<br>SKADE              | 15 | 10                        | 1             | 1                         |                  |                           |        |    |
| TRADI-<br>SJON                                                                   |                 |    | MYNT-<br>ENHET<br>RY | 17           | 9                        | 10               | 12    | 5                       | NORRØN<br>GUD<br>HULER | 15                          | 10            | 17                               | 5              | KVIKKE<br>BAGER   | 8                           | 15 | 5                         | 9             | 1                         | 5                |                           |        |    |
| PLANTE                                                                           |                 | 10 | 9                    | 5            | 1                        | 9                | 5     | TIL<br>HÅRET<br>MØBELET | 17                     | 8                           | 18            | FØDE<br>BRAS                     |                |                   |                             |    | SPØR<br>BESTIKK           | 24            | 5                         | 9                |                           |        |    |
|                                                                                  |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        |                             |               |                                  |                |                   |                             |    |                           |               |                           |                  |                           |        |    |
| ↗ 8                                                                              | 12              | 5  | 9                    | KRATT<br>SVI | 2                        | 12               | 8     | 9                       | VOKSTE<br>AVSLAG       | 5                           | 2             | 1                                | 5              | RATT<br>BALJEN    | 2                           | 1  | 14                        | 9             | 5                         |                  |                           |        |    |
| AVSTAM-<br>NING                                                                  | PRYD-<br>PLANTE | 12 | ↘                    | 5            | 1                        | 15               | 8     | 12                      | 13                     | 1                           | 2             | 17                               | 20             | 5                 | 9                           | 16 | IFØRES                    |               |                           |                  |                           |        |    |
| BILDENE                                                                          |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        |                             |               |                                  |                |                   |                             |    |                           |               |                           |                  |                           |        |    |
| GREI                                                                             |                 | 7  | 10                   | 9            | 1                        | 9                | 5     | 1                       | 1                      | 5                           | 12            | 5                                | KLISSEN        | 17                | 8                           | 10 | 2                         | STIG!<br>OGSÅ | 19                        | 17               |                           |        |    |
| ↘                                                                                |                 |    |                      |              |                          |                  |       |                         |                        |                             |               |                                  |                |                   |                             |    |                           |               |                           |                  |                           |        |    |
|                                                                                  |                 | 13 | 5                    | 18           | SNURPE<br>ATTER          | 2                | 14    | FLOKK                   | 9                      | 5                           | 6             | VASS-<br>HJUL<br>MESTER-<br>SKAP | 17             | 4                 | 5                           | 9  | 12                        | 17            | 8                         | 15               | 15                        |        |    |
| VASKE-<br>MIDDEL                                                                 |                 | 10 | 18                   | 10           | STAKITT                  |                  | 13    | 20                      | 5                      | 9                           | 11            | 5                                | ARNE           | 22                | 9                           | 5  | DIKTE<br>OPP              | 20            | 21                        | 13               | 5                         |        |    |
| KOMITE                                                                           |                 | 12 | 5                    | 18           | 12                       | 11               | LAGET |                         | 1                      | 5                           | 8             | 18                               | 5              | 1                 | BOLIG                       | 1  | 21                        | 5             | HEV                       | 5                | 2                         |        |    |

|    |    |    |    |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

Hver bokstav har sitt nummer. Fyll inn etter hvert som du finner dem.



# KODEKRYSS



Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.



**PREMIE**  
1 vinner  
får 20  
Flax-lodd

Løsning og vinner  
av Kodekryss i nr. 62:  
Vigdis Lund, Steinkjer.

STAMPESJØ TUST  
A DUO LANSETERE  
SER PA EIT ARG  
NKPD PRAM IN  
UTBEDRE GIMPE  
TVE RAKK NEPA  
REKVITEM REIRER  
E NED ISFLAK K  
TIXAS SVOREN V STAB  
OM BESTVIRT INNSKYTER  
E TURNE TEDDY PIER TIT  
FRØ VOGUE RIISPE LUER  
OVRIK STÅEN R SORG  
SP UTITAS STIGNET KANT  
NEIGU NERTS AMASONER  
E S THKLAM GB KUM LE  
SEATHLE CARIBOU OASE  
EITKE TRAKER BLØI NET  
VM MAN GAG FOTS ID  
T SMUGLERVARE VRILK  
SITTER GINT LEINTE EITK

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 3  | 7  | 4  |    | 8  | 9  | 3  | 10 |
| 11 |    | 2  | 5  | 11 |    | 7  | 12 | 3  | 7  | 6  | 5  | 11 | 5  |
|    | 13 | 8  | 7  | 4  | 2  | 3  | 6  | 6  |    | 5  | 7  | 4  | 14 |
| 15 | 5  | 16 |    | 11 | 5  | 7  | 5  |    | 17 |    | 7  | 5  | 18 |
|    | 2  | 8  | 11 | 5  | 1  | 3  | 6  | 6  | 5  | 17 | 3  | 7  | 7  |
| 19 | 14 |    | 3  |    | 3  | 6  |    | 3  | 10 | 19 | 2  | 14 | 5  |
| 6  | 3  | 20 | 14 | 5  |    | 5  | 2  | 4  |    | 17 |    | 8  | 11 |
| 16 |    | 8  | 7  | 7  | 10 | 11 | 18 |    | 21 | 8  | 9  | 7  | 5  |
| 6  | 12 | 11 | 3  | 21 |    | 5  | 11 | 2  | 5  | 7  | 5  |    |    |
| 3  | 14 |    | 2  | 5  | 7  | 1  | 5  | 14 |    | 19 | 2  | 1  | 11 |
| 7  |    | 7  | 5  | 7  | 8  | 5  |    | 6  | 14 |    | 22 | 3  | 19 |
| 1  | 11 | 3  |    | 10 | 23 | 11 | 6  | 1  | 3  | 9  |    | 7  | 14 |
|    | 5  | 13 | 3  | 5  | 11 |    | 1  | 18 | 1  | 5  | 16 | 18 | 1  |
| 14 | 8  | 7  | 4  |    | 6  | 7  | 18 |    | 1  | 7  | 3  |    | 17 |
| 18 | 17 | 4  | 8  | 6  |    | 23 | 4  | 11 | 5  |    | 10 | 8  | 3  |
| 7  |    | 22 | 18 | 8  | 1  |    | 6  | 12 | 7  | 1  | 5  | 7  | 14 |
| 7  | 5  | 5  |    | 14 | 22 | 19 | 13 | 5  |    | 13 | 3  | 7  | 1  |
| 3  | 7  | 14 | 8  | 14 | 5  | 6  | 5  |    | 23 | 5  | 7  | 5  | 3  |
| 6  | 5  | 5  | 11 | 5  |    | 16 | 8  | 2  | 2  | 5  | 10 | 21 | 11 |
| 22 |    | 7  | 8  | 14 | 7  | 5  |    | 23 | 5  | 7  |    | 3  | 6  |
| 5  | 9  |    | 6  |    | 5  | 1  | 5  | 11 |    | 5  | 8  | 11 | 5  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |    |    |    |    |    |





# TEMAKRYSS

Finn ordet som går ut fra bildet. Dette ordet er oppgavens tema, og det er også løsningsgaten som skal sendes inn. Se siste bilagsside.

# PREMIE

**1 vinner  
får 20  
Flax-lodd**

**Løsning og vinner  
av Temakryss  
i nr. 62:**

Astrid Olaug  
Dahl, Stord.

[illegible]

|                           |                        |                 |                            |                                 |                      |                                                                                   |                                    |                                  |                          |                         |                                   |                               |                          |              |                                   |                                 |                         |                         |                |                                 |  |
|---------------------------|------------------------|-----------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------|---------------------------------|--|
| TEMA                      | RULLE-<br>BANE<br>TEMA |                 | GRUVE-<br>GANG             | ALT I<br>ORDEN<br>PAPE-<br>GØYE |                      |  |                                    |                                  |                          |                         |                                   |                               |                          |              |                                   | TEMA                            | KJØRE<br>TEMA           |                         | FLETT-<br>VERK | BLOD-<br>PUMPE<br>LIDEL-<br>SEN |  |
| ROTE                      |                        |                 |                            |                                 |                      |                                                                                   |                                    |                                  |                          |                         |                                   |                               |                          |              |                                   | BITENE                          |                         |                         |                |                                 |  |
| ↳                         |                        |                 |                            |                                 | VEER                 |                                                                                   |                                    |                                  |                          |                         |                                   |                               |                          |              |                                   | ↳                               |                         |                         |                |                                 |  |
| INSTRU-<br>MENT           |                        |                 |                            |                                 |                      |                                                                                   |                                    |                                  |                          |                         |                                   |                               |                          |              |                                   | HJEM-<br>REISE<br>TVERR-<br>TRE |                         |                         |                |                                 |  |
| KVITRET                   |                        |                 |                            |                                 |                      |                                                                                   |                                    |                                  |                          |                         |                                   |                               |                          |              |                                   | ↳                               |                         | SPISS<br>ALT I<br>ORDEN |                |                                 |  |
| BERGE                     |                        |                 |                            |                                 |                      |                                                                                   |                                    |                                  |                          |                         |                                   |                               |                          |              |                                   | TÆL                             |                         |                         | FASE           |                                 |  |
| FOLKE-<br>REKKE           |                        |                 |                            |                                 |                      |                                                                                   |                                    |                                  |                          |                         |                                   |                               |                          |              |                                   |                                 |                         |                         | VENDE          |                                 |  |
| ↳                         |                        | GLORIE<br>SKLI! |                            |                                 |                      | OPP-<br>DRETTET<br>NEDBØR                                                         | ART.<br>FOR-<br>ENDE               |                                  |                          |                         | MAUR-<br>BOLIGEN<br>NEVNTE        | GRIBE                         | BILEN<br>ER EN<br>KEISER |              |                                   | GJØN                            | HAR<br>PULS             |                         |                |                                 |  |
| FUGL                      |                        |                 |                            | BYG-<br>NING I<br>HAGEN<br>TEMA |                      |                                                                                   |                                    |                                  |                          |                         |                                   | BIBEL-<br>NAVN                |                          |              | SKY-<br>VER<br>VERN               |                                 |                         |                         |                |                                 |  |
| FRED                      | TEMA<br>TEMA           |                 |                            |                                 |                      |                                                                                   |                                    | FRÍ-<br>TIDS-<br>PLAGG<br>GI LOV |                          |                         |                                   |                               | TEMA<br>TEMA             |              |                                   |                                 |                         |                         |                |                                 |  |
| ↳                         |                        | LAPS<br>HA      |                            |                                 |                      | 0.8275<br>METER<br>EN FORD                                                        |                                    |                                  |                          |                         | VANN-<br>STED<br>RENSE<br>STEMMEN |                               |                          |              |                                   | SUSE-<br>TE                     | = 5<br>STØL             |                         |                |                                 |  |
| ORDNE<br>ØNGEN            |                        |                 | OM-<br>DØMME<br>SLIT       |                                 | PINE<br>D            |                                                                                   |                                    |                                  | TEMA<br>TIL<br>SJØS      |                         |                                   |                               |                          |              | HUS-<br>GERÅD<br>GÅ               |                                 |                         |                         |                |                                 |  |
| LYS-<br>BILDE             |                        |                 |                            | TEMA<br>RESER-<br>VERE          |                      |                                                                                   |                                    |                                  | EKTE<br>KLOK             |                         |                                   | DEMPE                         | BREN-<br>NER             |              |                                   |                                 |                         |                         |                |                                 |  |
| STIKKE<br>INNOM<br>SLETTE |                        |                 |                            |                                 |                      | KVIKKE                                                                            | VARDER<br>DRIV-<br>STOFF-<br>MERKE |                                  |                          |                         |                                   |                               | HOLDT<br>TRE<br>LIKE     |              | FØRER-<br>KORT-<br>KLASSE<br>HULE |                                 | REN                     |                         |                |                                 |  |
| ↳                         |                        | SKLIR           | SLAG-<br>STED<br>TEGN      |                                 | BÅND<br>TAGG         |                                                                                   |                                    |                                  | FASHION<br>BE-<br>RETTET |                         |                                   |                               |                          |              | KLANG-<br>LØS<br>TILTALE-<br>FORM |                                 |                         |                         |                |                                 |  |
| SLEDE                     |                        |                 |                            | MUSI-<br>KERE<br>BLEST          |                      |                                                                                   |                                    |                                  |                          |                         |                                   |                               |                          | TEMA<br>TEMA |                                   |                                 |                         |                         |                |                                 |  |
| TEMA                      | TEMA →                 |                 |                            |                                 |                      |                                                                                   |                                    | SUGE<br>MELK<br>FIRE             |                          |                         |                                   | BE-<br>SITTEL-<br>SE<br>GREVE |                          |              | KLÆR                              | JOD<br>FJELL                    |                         |                         |                |                                 |  |
| OPP-<br>FØRER             |                        |                 |                            |                                 | KU<br>= JERN         |                                                                                   |                                    |                                  |                          | TOPP-<br>KORT           |                                   |                               |                          |              | KVAR-<br>TER                      |                                 |                         |                         |                |                                 |  |
| ØY-<br>BOERE<br>ART.      |                        |                 |                            | KVEG<br>BRUS-<br>MERKE          |                      |                                                                                   | ELVER<br>FOR<br>SEG<br>SELY        |                                  |                          | TONE-<br>TRINN<br>ELVER |                                   |                               |                          |              | DRIKK<br>ENS                      |                                 | INNE-<br>HAVE-<br>RE    |                         |                |                                 |  |
| ↳                         |                        | SKOLE-<br>BARN  | UNDER-<br>TRYKKE<br>DOKTOR |                                 |                      | MERKE<br>105LO<br>11952                                                           |                                    |                                  | SOMRE<br>ØNSKE           |                         |                                   | TEMA<br>VESEN                 |                          |              |                                   |                                 |                         |                         |                |                                 |  |
| SPAL-<br>TER<br>FRØST     |                        |                 |                            |                                 | LÆR-<br>REIM<br>SINT |                                                                                   |                                    | FOR-<br>BRYTEL-<br>SE<br>TEMA    |                          |                         |                                   |                               |                          |              |                                   | TIDLİ-<br>GERE                  | PREP.<br>FISKE-<br>GARN |                         |                |                                 |  |
| ↳                         |                        |                 |                            | SYNGE<br>ROMER-<br>TALL 4       |                      |                                                                                   |                                    | ERI<br>GANG<br>ADV.              |                          |                         | BYG-<br>NING-<br>DELENE<br>UKOKT  |                               |                          |              |                                   |                                 |                         |                         |                |                                 |  |
| LEDEL-<br>SER             |                        |                 |                            |                                 |                      | BITT<br>GIR-<br>POSI-<br>SJON                                                     |                                    |                                  |                          | OPP-<br>STØT            |                                   |                               |                          |              | SANG-<br>GRUPPE                   |                                 |                         |                         |                |                                 |  |
| LUFTIG<br>FERD            |                        |                 |                            |                                 | KART-<br>LINJE       |                                                                                   |                                    |                                  |                          | LOKKE-<br>MAT           |                                   |                               |                          |              | AMBOLT                            |                                 |                         |                         |                |                                 |  |



Disse tre kryssordoppgavene (A, B og C) løser du i tre trinn med økende vanskelighetsgrad. Løs kryssord A først. Løsningsordene i de fargede rutene skal du benytte som nøkkelord i kryssord B. Løsningsordet i de grønne rutene i kryssord A, for eksempel, blir nøkkelord i den grønne ruten med spørretegn i kryssord B osv. På tilsvarende måte blir de fargede rutene i kryssord B nøkkelord for kryssord C. Alle de seks ordene som går ut fra spørsmålstegnene i B og C, skal sendes inn. Se siste bilagsside.

| KILDE       | JENTE     | HUS-GUD | MOT      | ↙          | AV-GIFT | STYKE       |
|-------------|-----------|---------|----------|------------|---------|-------------|
|             |           |         |          |            |         | MÅTE        |
| ↳           |           |         |          |            |         |             |
| HYLLE       |           |         |          |            | GAL     |             |
| BE-GYNNNE   |           |         |          |            |         |             |
| FUGE        |           |         |          | ALTSÅ      | ?       |             |
| MASE        |           |         |          |            |         |             |
| PRON.       |           | BLAD    |          |            |         | SKØYE       |
|             |           | TRÅKK   |          |            |         |             |
| ↳           |           |         | FAKTE    |            |         |             |
|             |           |         | FØR-HOLD |            |         |             |
| HEMPE       |           |         |          |            |         |             |
| BE-SITTE    |           |         |          | MODE-PLAGG |         |             |
|             |           |         |          | TALL       |         |             |
| OMHU        | LEGE-RING | SPILL   |          |            |         |             |
|             |           | SUGE    |          |            |         |             |
| ↳           |           |         |          |            |         |             |
| GUD-INNE    |           |         |          | FLUKT      |         | VAKKER      |
| BE-RØMT-HET |           |         |          |            |         | ØYE-BLIKKET |
| MØBEL       |           |         |          |            | ?       |             |
|             |           |         |          |            | VESEN   |             |
| ↳           |           |         |          |            | BLØTE   |             |
| BY I ITALIA |           | SINNE   | TEGN     |            |         |             |
|             | LEKER     |         |          |            |         |             |
| SPIRE       |           |         |          | AVTAR      |         | TALL        |
| KORN        | KVIKKE    |         |          |            |         |             |
|             | GLØDE     |         |          |            |         |             |
| ↳           |           |         | KREVE    |            |         |             |
| ORD-KLASSE  |           |         |          |            | TIGGE   | FLOKK       |
| MERKE       |           |         |          |            |         |             |
| ↳           |           |         | ELV      |            |         |             |
| INNE-HAVERE |           |         |          |            |         | MØ-RENE     |





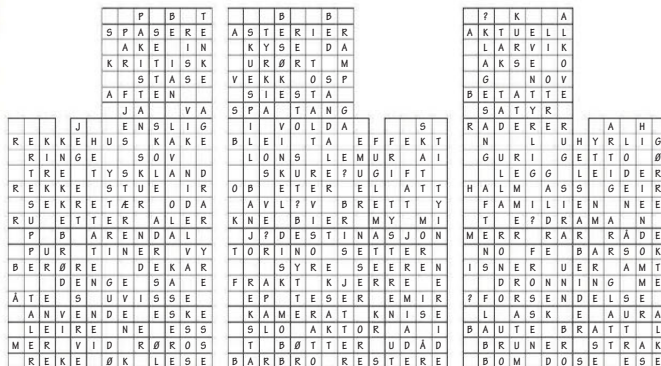
KRYSSORD AV  
*Torunn Klevjer*



**PREMIE**

**1 vinner  
får 20  
Flax-lodd**

**Løsning og vinner  
av Tripp-trapp-  
tresko i nr. 62:**  
*Anne Mari  
Gustavsen,  
Sortland.*



|                |              |                                                                                    |                |                     |                                                                                   |                    |
|----------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                | AKA-DEMI     |  | IN-SEKT        | TIL-HOLDS-<br>STED  |  | GUTTE-<br>NAVN     |
| LENG-<br>TER   |              |                                                                                    |                |                     |                                                                                   |                    |
|                |              |                                                                                    |                | MÅNE                |                                                                                   |                    |
|                |              |                                                                                    |                | MÅL                 |                                                                                   |                    |
| ?              |              |                                                                                    |                |                     |                                                                                   |                    |
| JENTE-<br>NAVN |              |                                                                                    |                |                     | KANT                                                                              |                    |
| NØLE           |              |                                                                                    |                |                     |                                                                                   |                    |
|                |              |                                                                                    | SKIKK          |                     |                                                                                   |                    |
|                |              |                                                                                    | TØNE           |                     |                                                                                   |                    |
|                | BLOMST       |                                                                                    |                |                     |                                                                                   | PÅ-<br>LEG-<br>GET |
|                | HÅR-<br>SIDE |                                                                                    |                |                     |                                                                                   |                    |
|                |              |                                                                                    |                |                     |                                                                                   |                    |
|                |              |                                                                                    | JENTE-<br>NAVN |                     |                                                                                   |                    |
|                |              |                                                                                    | TYNGE          |                     |                                                                                   |                    |
|                |              | PUBLISERE                                                                          |                |                     |                                                                                   |                    |
|                |              | TID-<br>AVSNITT                                                                    |                |                     |                                                                                   |                    |
| BESTÅ          |              |                                                                                    |                |                     | VESKE                                                                             |                    |
| MISTAK         |              |                                                                                    |                |                     |                                                                                   |                    |
|                | AVGIFT       |                                                                                    |                |                     |                                                                                   |                    |
|                | PRON.        |                                                                                    |                |                     |                                                                                   |                    |
|                |              |                                                                                    |                | MYNT                |                                                                                   |                    |
|                |              |                                                                                    |                | ARBEIDS-<br>PERIODE |                                                                                   |                    |
|                |              |                                                                                    | RETNING        |                     |                                                                                   |                    |
|                |              |                                                                                    | MUN-<br>NING   |                     |                                                                                   |                    |
|                | FRIS-<br>TE  |                                                                                    |                |                     |                                                                                   |                    |
|                |              | GUTTE-<br>NAVN                                                                     |                |                     |                                                                                   |                    |



|             |      |           |             |             |              |             |              |              |             |           |           |          |           |
|-------------|------|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|
| FAG         | ?    |           | PREP.       |             |              |             |              |              | KLAGE-SANG  |           | TEKKE     | TOP-PENE | DYR       |
| GROVE       |      |           | KNIKSE      |             |              |             |              |              |             |           |           |          |           |
| ↳           |      |           |             |             | DESER-TØR    |             |              |              |             |           |           |          |           |
| ?           |      |           |             |             |              |             |              | BY I ENGLAND |             |           |           |          |           |
|             |      |           |             |             |              |             |              | ELV          |             |           |           |          |           |
| FURE        |      |           |             |             | TRÆR         |             |              |              |             |           | TØRR      |          |           |
|             |      |           |             |             | SAMLE-OBJEKT |             |              |              |             |           | TOPPEN    |          |           |
| JØKEL       |      |           |             | FISK        |              |             |              |              |             |           |           |          | HUNN-DYR  |
|             |      |           |             | GUD         |              |             |              |              |             |           |           |          |           |
| MO-DERNE    |      |           | SCENE       |             |              |             |              |              |             | FISK      |           |          |           |
|             |      |           | VERGE       |             |              |             |              |              |             | PRIMI-TIV |           |          |           |
| LE-GEMS-DEL |      | ?         |             |             |              |             |              |              |             |           |           |          |           |
| FRI         |      | SKITTEN   |             |             |              |             |              |              |             | FOR-FEDRE |           |          |           |
|             |      | BE-GJÆRET |             |             |              |             |              |              |             |           |           |          |           |
| ↳           |      |           |             | GRUNN-STOFF |              |             |              |              |             |           | STREV     |          | KJØRE TØY |
|             |      |           |             | SKUESPILL   |              |             |              |              |             |           |           |          |           |
| LUKT        |      |           |             |             |              | FABEL-VESEN |              |              | GRUNN-STOFF |           |           |          |           |
|             |      |           |             |             |              |             |              |              | KLAR        |           |           |          |           |
| ↳           |      |           |             |             |              |             |              |              | FRUKT       |           |           |          |           |
| BY-DELENE   | FRED |           |             | TULLET      |              |             |              |              |             |           | BÅT FORK. |          |           |
|             | GEIL |           |             | SPILL       |              |             |              |              |             |           | FJØLS     |          |           |
| BRUK        |      |           |             |             |              |             |              |              |             |           |           |          |           |
| ILD-STED    |      |           |             |             | SMER-TE      |             | MES-TER-SKAP |              |             | KOM-MUNE  |           |          |           |
|             |      |           |             |             |              |             |              |              |             | GLANS     |           |          |           |
| ↳           |      |           | MAGA-SINENE |             |              |             |              |              |             |           |           |          |           |
| LIDEL-SE    |      |           |             |             |              | TEGN        |              |              |             |           |           |          |           |



**PREMIE**

**Vinn  
DAB-radioen  
Pinell Super-  
sound II+**



FOTO: ANNIKEN JENSEN

HJEMMET UKE 9/2024







Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.



KRYSSORD AV  
*Gjermund Hurum*

**PREMIE**

**1 vinner  
får 20  
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av  
Noe å bryne seg på i nr. 62:**  
*Bjørn Deberitz, Skallestad.*

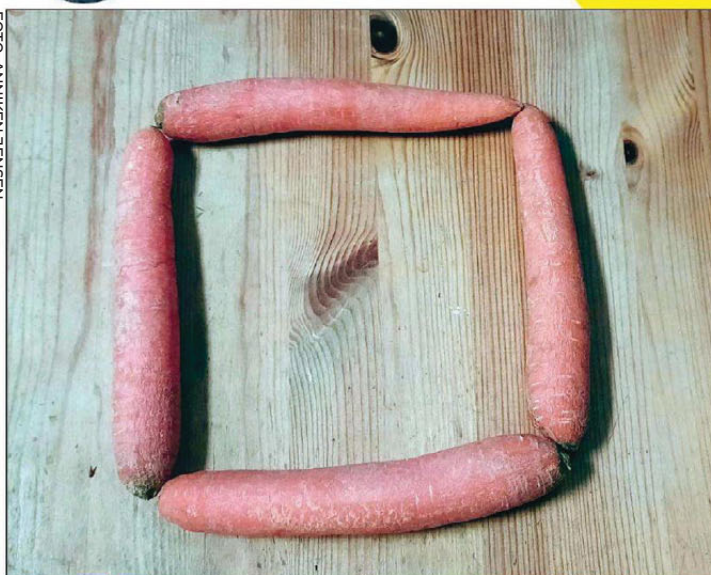
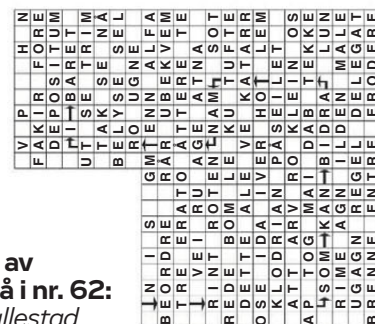


FOTO: ANNIKEN JENSEN

HJEMMET UKE 9/2024





**PREMIE**

**eller velg  
8 Flax-  
lodd**



**Vinn Marius-  
termos!** Flott termos  
med *Marius*-mønster.  
Den tåler en støyt og  
passer fint til både varm  
og kald drikke, hjemme  
eller på tur. Termosen  
rommer 5 dl.

**Løsning og  
vinner av  
Gavekryss  
i nr. 62:**  
*Ernst Yndestad,  
Ålvik.*

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | E |   |   |   |   |   |   |   | P | A | S | T | M |
| H | I | S | I | G |   |   |   |   |   |   | N | I | O | R |
|   | S | E | K | T | O | R |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | T | R | O |   | D | A |   |   |   |   | D | E | L | T |
|   | E | R | A | T | T |   |   |   |   |   | E | S | E | G |
| K | R | E | T | I |   |   |   |   |   | A | L | T | B | E |
|   | T | E |   | B | O |   |   |   |   |   | S | A | G | E |
| O | V | E | R | S | E |   |   |   |   |   | L | A | T | E |
|   | E | E | N | S | E |   |   |   |   | F | A | G | A | R |
| O | S | T | Ø | K | T |   | K | L | J | A | G | R | A | L |
|   | T | I | L | S | Y | N | E | L | A | T | E | N | D | E |
|   |   | E | K | T | E |   | A | L | E | N | E | I | N | N |
| B | E | I | R | U | T |   | U | R | E | T | T | E | V | I |
|   | I | N | F | E | T | T | E | R | E | R | G | O | E | R |
|   |   | D | U | F | T | E | R | T | A |   | O | R | M | O |
| P | E | I | L | E |   | M | O | T | V | Æ | R |   | E | N |
|   | S | A | K | E |   | M | Y | E | R | I | N | D | R | E |
| B | E | N | E | V | N | E | L | S | E | A | V | A | K | S |
|   | L | A | R | M | E | Y | T | R | E |   | E | G | E | L |

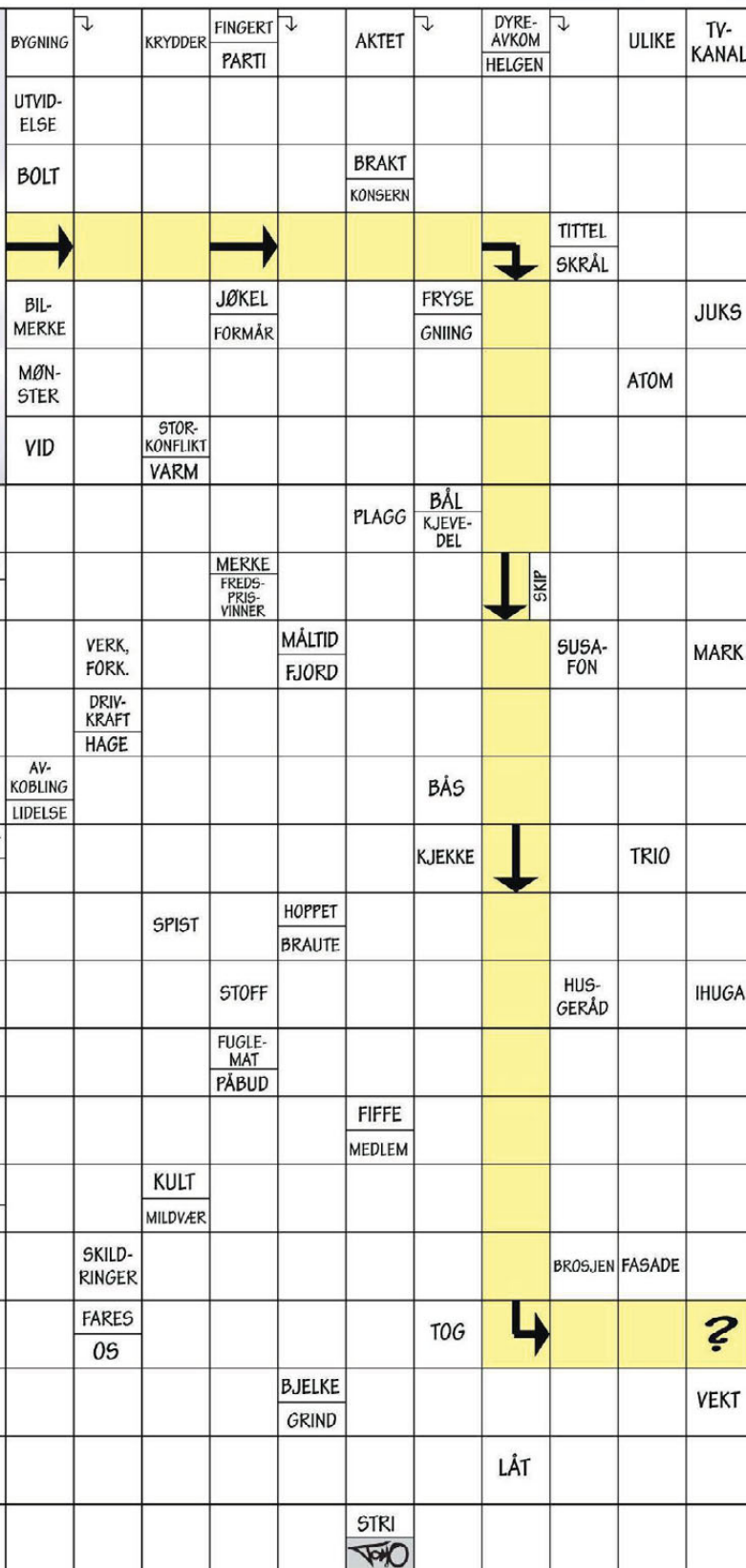
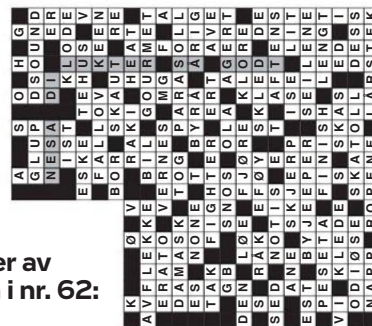
A woman with dark hair, wearing glasses and large white headphones, is lying on a grey couch. She is holding a green mug in her right hand and reading a book with her left hand. She is wearing a light blue ribbed tank top and orange knitted pants. The couch has patterned pillows with brown and yellow designs. The background is a blurred indoor setting.



**PREMIE**

**1 vinner  
får 20  
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av  
I dyrenes verden i nr. 62:**  
*Ingrid Eide, Ølen.*





# FØRSTEHJELP

Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.

**PREMIE**

**Vinn Sans Novo-vase!**

En enkel og moderne kuleformet vase i blått glass. Design: Maud Gjeruldsen Bugge for Hadeland Glassverk. 90 mm.

**Løsning og vinner av Førstehjelp i nr. 62:**

Kari Pedersen, Kongsberg.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



FOTO: ADOBE STOCK PHOTO

eller velg  
8 Flax-  
lodd

Du får ekstra hjelp til å løse denne oppgaven, om du ønsker det. Vi har listet opp alle løsningsordene i ordlisten nedenfor. Du kan naturligvis løse den på vanlig måte uten å kikke. Lykke til!

Dd En Et Jr Lg Ne Nn Ry  
St Tv Øm Øv Ake And  
Arg Egn Ego Eir Elv Ete  
Gps Gym Hal Hen Les  
Neo Pen Pga Rem Ren  
Sel Tau Tin Tåa Uka Uro  
Vin Akse Aloe Arve Erik  
Etne Inge Jaså Kepi Loke  
Nafs Ofte Otte Ovid Pakk  
Rask Reia Repp Roll Sess  
Svei Tosk Tuba Uker Erler  
Gniss Guano Sprei Uanet  
Adoral Anmeld Betone  
Dnestr Futsal Gasjer  
Geisha Isvann Kubisk  
Letnes Nerdet Påheng  
Rutene Selart Sessel  
Udyden Ulønna Urberg  
Haustes Rennebu  
Respons Snekrer Suksess  
Traktat Utruste Bankerne  
Eitrende Eleganse  
Enekonge Hjerterå  
Musereir Speditør  
Tannlege Tiltroen  
Trenghel Yankeene  
Lanzarote Stillongs

|                  |                          |            |   |  |  |                              |   |  |                            |                   |                 |                |                                |                                  |                   |
|------------------|--------------------------|------------|---|--|--|------------------------------|---|--|----------------------------|-------------------|-----------------|----------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------|
|                  |                          |            |   |  |  | HALL-<br>IDRETT              | ↓ |  | VRIMMEL                    | BLINK<br>KJAPP    | ↓               |                | SANKT                          | YRKE                             | IVEST-<br>LAND    |
|                  |                          |            |   |  |  | FORSYNE                      |   |  |                            |                   |                 |                |                                |                                  |                   |
|                  |                          |            |   |  |  | OVERENS-<br>KOMST            |   |  |                            |                   |                 |                |                                |                                  |                   |
|                  |                          |            |   |  |  | SETE<br>FAVO-<br>RITTENE     | ↓ |  |                            |                   |                 |                | UTEN<br>NAVN<br>GJEN-<br>KLANG |                                  |                   |
|                  |                          |            |   |  |  |                              |   |  |                            |                   |                 |                |                                |                                  |                   |
|                  |                          |            |   |  |  | TVMERKE                      |   |  |                            | KOBBE<br>SKARP    |                 |                |                                |                                  | FERIE-<br>STED    |
| GJØDSEL          | ↓                        | FAG<br>ELV | ↓ |  |  | GAN-<br>GES                  | ↓ |  | KJØTT                      | STRØMPE-<br>BUKSE | STOL<br>ALKOHOL |                |                                |                                  |                   |
| UVANEN           |                          |            |   |  |  |                              |   |  | ETSET                      |                   |                 |                | FORDI<br>SKAREN                |                                  |                   |
| RAPPOR-<br>TER   |                          |            |   |  |  |                              |   |  | TIL-<br>LITEN<br>LASSO     |                   |                 |                |                                |                                  |                   |
| FASE             |                          |            |   |  |  | MEDIUM<br>TERNING-<br>FORMET |   |  | SMELT                      |                   |                 | BAR<br>LYD     |                                |                                  | GRUSOM            |
|                  |                          |            |   |  |  |                              |   |  | HIV                        |                   |                 | KVINNE<br>TERP |                                |                                  |                   |
|                  |                          |            |   |  |  |                              |   |  | UBETALT                    |                   |                 |                |                                |                                  |                   |
| KÅLHUE           | SUSAFON<br>PERIO-<br>DEN |            |   |  |  |                              |   |  | BETAL-<br>INGER            |                   |                 |                |                                | JUNIOR<br>SNAPP                  |                   |
| FJELL            |                          |            |   |  |  |                              |   |  | ROMERSK<br>DIKTER          |                   |                 |                | BETYR<br>NY<br>NORRØN<br>GUD   |                                  |                   |
| ROPES            |                          |            |   |  |  |                              |   |  |                            |                   | DYR<br>FØLGE    |                |                                |                                  |                   |
|                  |                          |            |   |  |  |                              |   |  | VEI-<br>VISER<br>ADJ.      |                   |                 |                | GANG PÅ<br>GANG<br>LILJE       |                                  |                   |
| TIL              | KJØRE<br>STIL            |            |   |  |  |                              |   |  | ADV.<br>DYRE-<br>BOLIG     |                   |                 |                | MIDT-<br>LINJE<br>STED         |                                  | AMERI-<br>KANERNE |
|                  |                          |            |   |  |  | LAGER                        | ↓ |  |                            |                   |                 |                |                                |                                  |                   |
| PUGG             |                          |            |   |  |  |                              |   |  | ANK<br>OG                  |                   |                 | JEG<br>IGDER   |                                | FOT-<br>DELEN<br>AKSEN-<br>TUERE |                   |
| AVTAS            |                          |            |   |  |  |                              |   |  |                            |                   |                 |                |                                |                                  |                   |
|                  |                          |            |   |  |  |                              |   |  | TRØNDER-<br>KOMMUNE        |                   |                 |                |                                |                                  | KONGE-<br>NAVN    |
| BAGASJE          |                          |            |   |  |  |                              |   |  | BISTER<br>GRY              |                   |                 |                | GREND<br>KONGE<br>EPOKER       |                                  |                   |
|                  |                          |            |   |  |  |                              |   |  | MANØVER<br>DENNE<br>DAG    |                   |                 |                |                                |                                  |                   |
| EN-<br>SPØRET    |                          |            |   |  |  |                              |   |  |                            |                   |                 |                |                                |                                  |                   |
| TRAN-<br>SPORTØR |                          |            |   |  |  |                              |   |  | HERSKER<br>SMERTE-<br>FULL |                   |                 |                |                                |                                  |                   |
| BELEGG           |                          |            |   |  |  |                              |   |  |                            |                   | FAGER           |                |                                | TALLORD                          |                   |
|                  |                          |            |   |  |  | SELE                         |   |  |                            | SPRUT             |                 |                |                                |                                  |                   |



# SUDOKU

## MIDDELS

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

Fyll inn bildet slik at hver rad, hver kolonne og hver 3x3-boks inneholder tallene 1-9.

## VANSKELIG

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

Hvis du trenger litt hjelp, finner du løsningene på siste bilagsside.

## FUTOSHIKI

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 |   | 3 |   |   | < |   |   |   |
| > |   | > |   | < |   | < |   | > |
|   |   |   |   |   | > |   |   |   |
|   | 6 |   |   | > |   | < |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   | 7 |   | 2 |   |   |   |   |
| > | > | < |   |   |   |   | 6 |   |
| < |   | > | 2 | > |   | < |   | > |
|   |   |   |   | 3 |   |   |   | < |

Tallene 1-7 skal fylles inn i hver vannrette og loddrette rekke. Hvert tall kan bare stå én gang per rekke. Du må ta hensyn til «større enn»- og «mindre enn»-tegnene. Oppgaven har bare én mulig løsning.

## UKENS NØTT



### VANNRETT

1. Flyttes
4. Kjærtegnet
8. Gjengjeld
10. Instrument
12. Land
13. Næringsvei
18. Svi
19. Kjentmann
20. Berede
22. Ildne
24. Spillopper
28. Komposisjon
30. Langsom
31. Bakverk
35. Gnager
36. Resultat
37. Plage
38. Rammer
39. Dopere

### LODDRETT

2. Bussene
3. Håndtak
4. Gresk bokstav
5. Forme
6. Kontroversiell
7. Guttenavn
9. Hauger
11. Juvel
14. Kappseilas
15. Lei situasjon
16. Endt
17. Åk
21. Kaos
23. Flager
25. By i Tyskland
26. Beholderne
27. Uteblivelse
29. Muskel
31. Norsk forfatter
32. Høyde
33. Kysk
34. Kast

**PREMIE**

1 vinner  
får 20  
Flax-lodd



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | L | U | T | H | G | R | I | M | E | T |
| E | T | E | A | S | S | A | S | S | S | S |
| P | A | S | T | E | L | L | U | T | V | A |
| I | E | P | S | S | A | Y | U |   |   |   |
| T | I | L | S | I | K | L | A | R | L | E |
| A | L | L | U | R | E | E | K | K | E | L |
| F | L | A | S | S | U | B | U | D | V | U |
| E | A | T | E | U | F | A | R | G | A |   |
| N | A | L | D | E | R | S | T | I | L | L |
| S | A | I | B | E | T | S | U |   |   |   |
| S | A | R | H | E | N | S | Y | N | T | U |
| A | E | D | L | O | I | A | K |   |   |   |
| U | N | D | E | R | K | U | E | R |   |   |
| D | E | U | P | E | E | S | R |   |   |   |
| A | F | T | N | E | S | T | R | I | N | G |

|    |   |    |  |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|---|----|--|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    | 1 |    |  | 2  |    | 8 | 3  |    | 4  |    | 5  |    |    |    |    |    |   |
| 6  |   |    |  |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7 |
| 8  |   | 9  |  |    |    |   |    |    |    | 10 |    |    |    |    | 11 |    |   |
|    |   |    |  |    |    | 6 |    |    |    |    |    |    |    |    | 3  |    |   |
| 12 |   |    |  |    |    |   |    | 13 | 14 |    | 15 |    | 16 |    |    | 17 |   |
|    |   |    |  |    | 18 |   |    |    |    |    | 19 |    |    | 5  |    |    |   |
| 20 |   |    |  | 21 |    |   |    |    |    | 7  |    |    |    |    |    |    |   |
|    |   |    |  |    |    | 4 |    | 23 |    |    | 24 | 25 |    | 26 |    | 27 |   |
|    |   |    |  |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 9  |   | 28 |  |    |    |   |    |    |    | 29 |    |    |    |    |    |    |   |
|    |   |    |  |    |    |   |    |    | 30 |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 31 |   | 32 |  | 33 |    |   | 34 |    |    |    |    | 35 |    |    |    |    |   |
|    |   |    |  |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 36 |   |    |  |    |    |   | 4  |    |    |    |    | 37 |    |    |    |    |   |
|    |   |    |  |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 38 |   |    |  |    |    |   |    | 39 |    |    |    |    |    | 1  |    |    |   |

Bokstavene i de merkede rutene danner til sammen et løsningsord, som er det du skal sende inn. Se siste bilagsside. Sett bokstavene inn i diagrammet under, så ser du hva løsningsordet blir.

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

Løsning og vinner av  
Ukens nøtt i nr. 62:  
Løsningsord: Askebeger  
Randi Lund, Haran.



# MESTERKRYSS



KRYSSORD AV  
Torunn Klevjer



|                |             |               |                 |            |               |                    |       |         |               |
|----------------|-------------|---------------|-----------------|------------|---------------|--------------------|-------|---------|---------------|
| VELTE          | LOV-BRY-TER | BLOMST-RINGEN | DEL AV SELE-TØY | BYG-NING   | GALLE         | EGEN-NYTTIG ATFERD | STOLT | FJELL   | ØY-GRUP-PE    |
|                |             |               |                 |            | LE-GEMSD-DEL  |                    |       |         |               |
| BÅT            |             |               |                 |            |               |                    |       |         |               |
|                |             |               |                 |            | DRIKK         |                    |       |         |               |
| HUND           |             |               |                 |            | PLAGG         |                    |       |         |               |
|                |             |               | SAM-LINGER      |            |               | MAT                |       |         |               |
| FAK-LER        |             |               | BRØD-SKIVE      |            |               | GAP-SKRAT-TET      |       |         |               |
|                |             |               |                 | MØTE-PLASS |               |                    |       |         |               |
|                |             |               |                 | GRUP-PEN   |               |                    |       |         |               |
|                | KAME-RAT    | PLAGG-DEL     |                 |            |               | OPP-FINN-SOM       | BY    | KNU-TER | DEL AV FOTTØY |
| BEHØL-DER      |             | BE-HENDIG     |                 |            |               |                    |       |         |               |
|                |             |               |                 |            | GUTTE-NAVN    |                    |       |         |               |
| HÅND-TAK       |             |               |                 |            | YRKES-UT-ØYER |                    |       |         |               |
|                |             |               |                 | LEGE-RING  |               |                    |       |         |               |
| OM-TALE        |             |               |                 |            |               |                    |       |         |               |
|                |             |               |                 | ID-RETT    |               |                    |       |         |               |
| ØYE-BLIK-KELIG |             |               |                 |            |               |                    |       |         |               |
|                |             |               |                 | ELEK-TRODE |               | HÅND-VERKS-SVENN   |       |         |               |
| SÅ-VARER       |             |               |                 |            |               |                    |       |         |               |
|                |             |               |                 | FARGE      |               | HEL-LIG            |       |         |               |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Y | A | B | S |   | F | K | S | Y | S |
| S | O | I | G | N | E | R | T | E |   |
| U | G | K | O |   | L | A | U | R | B |
| P | K | R | I | E | U | L | V | B | A |
| C | E | N | P |   | S | N | G | R | F |
| F | E | S | S | E | A | R | K | E | N |
| N | S | R | E |   | L | I | L | G | L |
| H | A | B | I | T | A | T | K | J | Ø |
| R | V | B | A | O |   | D | N | T | T |
| L | L | R | A | D |   | P | E | E | O |
| P | A | P | E | R | B | A | C | K | G |
| N | I | R | A | N | S | M | M | F | N |
| A | G | E | R | K | A | R | H | A | G |
| F | K | B |   | I | T | N | F | R | B |
| K | J | E | R | U | L | F | A | V | S |
| E | U | A |   | I | E | R | E | Y |   |
| B | L | O | K | A | D | E | A | T | O |
| L | K | E |   | E | S | S | L | E | E |
| F | A | R | E | F | R | I | E | T | S |

**PREMIE**

**1 vinner  
får kr  
750**

Når de ni merkede rutene leses i rekkefølge ovenfra og nedover (pass på rekkefølgen!), danner de en bokstavkode. Koden er ikke et ord som kan gjettes. Løsningskoden føres inn på kupongen bak, om du skal delta i konkurransen.

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

Løsning og vinner av Mesterkryss i nr. 62: Reidun Wandsvik, Stjørdal.



## LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 7 | 3 | 6 | 1 | 2 | 4 |
| 7 | 3 | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | 6 | 5 | 7 | 3 | 4 | 2 |
| 6 | 1 | 7 | 4 | 2 | 3 | 5 |
| 3 | 2 | 4 | 5 | 7 | 6 | 1 |
| 4 | 5 | 2 | 1 | 6 | 7 | 3 |
| 2 | 4 | 6 | 3 | 5 | 1 | 7 |

FUTOSHIKI

**HOVEDPREMIEN:** Send inn minst seks ferdig utfylte oppgaver (unntatt sudokuer) via posten.



## KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET Nr. 10/2024 • Må være oss i hende: 18. mars

Sett ring rundt ønsket premie

Vinnere og løsninger av dette nummeret kommer i nummer 22.

Kjendiskryss: .....

Familiekryss: .....

Kombikryss: ..... Flax-lodd/premie

Kodekryss: .....

Temakryss: .....

Tripp-trapp-tresko: .....

Radiokryss: .....

..... Flax-lodd/premie

Noe å bryne seg på: .....

Gavekryss: .....

..... Flax-lodd/premie

I dyrenes verden: .....

Førstehjelp: .....

..... Flax-lodd/premie

Ukens nøtt: .....

Mesterkryss: .....

Vinner av hovedpremien i nr. 62:  
Borgny Magdalene Hagerupsen, Alta.

Jeg har lagt ved minst 6 ferdig utfylte oppgaver for hovedpremien (kryss av).



Navn: .....

Adresse: .....

Postnr. og sted: .....

Telefon: ..... E-postadresse: .....

Du kan sende inn løsninger og bli med i trekning om premier på tre ulike måter:

### • VIA INTERNETT:

Gå til WWW.  
KRYSSORD.NO/  
HJEMMET og skriv løsningsgatene inn i kupongen du finner der. Gratis.

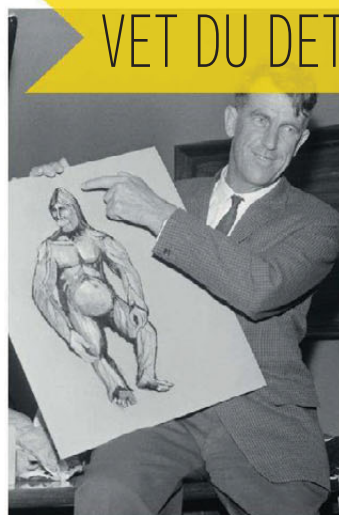
### • VIA SMS:

Send kode HJEX, nummer og løsningsgater til 2205.  
Eksempel: HJEX 27 LØSNINGSGATER til 2205. Tjenesten koster kr 5 pr. sms.

### • VIA POST:

Skriv inn løsningsgatene og send kupongen her til **Hjemmets kryssord-magasin nr. 10, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.





## ✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. I hvilken fortelling møter vi huldretusser?
2. Hva kalles Donald Ducks superhelt-alter ego?
3. På hvilket hav drar Hundemannen i den nyeste boken av Dav Pilkey?
4. Hva heter kong Arthurs mystiske sverd?
5. Hva heter hoppanlegget på Lillehammer?
6. Er edamerosten firkantet eller rund?
7. Hvilken idrett konkurrerer Vetle Sjøstad Christiansen i?
8. Hva er en tornado?

## ✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

1. Hva heter hovedstaden i India?
2. Hvem har skrevet romanen Morgon og kveld?
3. I hvilken øyrekke ligger blant annet øyene Austvågøya og Gimsøya?
4. Hvor i Oslo sentrum ligger Abelhaugen?
5. Hva er forskjellen på sushi og sashimi?
6. Hvor mange filmer er det laget om Indiana Jones?
7. Hvilket land het tidligere Ceylon?
8. Hva slags rett er gambas al pil pil?

## ✿ HJERNETRIM ✿

1. Hva heter tidligere Swaziland nå?
2. Hva ble kalt Operation Desert Storm?
3. Hvilken forkortelse bruker vi på deoksyribonukleinsyre?
4. Hva menes med begrepet multilateral?
5. Hva kalles et foster i tidlig stadium av svangerskapet?
6. Hvilket land tilhører regionen Macao?
7. Hva het den tidligere italienske statsministeren som ble myrdet av terrororganisasjonen De røde brigader i 1978?
8. Hva kalles teksten til en opera?

## ✿ PÅ PULSEN ✿

### SNØ

1. Hvor skal den avskyelige snømannen bo ifølge lokal folketro?
2. Hvem skrev krimromanen Snømannen?
3. Hvem skrev eventyret Snedronningen?
4. Hva lurte stemoren Snøhvit til å spise?
5. Hva heter det store innendørs skianlegget på Lørenskog utenfor Oslo?
6. Hvem har skrevet tekst og musikk til sangen Engler i sneen?
7. Hvem skrev diktet Det snør som begynner slik Det snør i mine grove hender?
8. Hekker snøgula i Norge?

**FOR HELE FAMILIEN:** 1. Ronja Røverdatter av Astrid Lingren 2. Fantonald 3. Loppehavet (tittelen er Hundemannen drar på Loppehavet) 4. Excalibur 5. Lysgårdsbakkene hoppanlegg 6. Rund 7. Skiskyting 8. En lokal virvelvind, en raskt roterende luftsøyle

**EN LITEN UTFORDRING:** 1. New Delhi 2. Jon Fosse 3. Lofoten 4. I Slottsparken 5. Til forskjell fra andre typer sushi, er sashimi rå fisk alene, uten ris 6. Fem 7. Sri Lanka 8. Scampi eller reker stekt med mye hvitløk og chili

**HJERNETRIM:** 1. Eswatini 2. Den offensive delen av Golfkrigen 1990-1991 3. DNA 4. Samhandling (samtale, forhandling, avtale, organisasjon) mellom flere enn to parter 5. Embryo 6. Kina 7. Aldo Moro 8. Libretto

**PÅ PULSEN:** 1. I Himalaya 2. Jo Nesbø 3. H.C. Andersen 4. Et forgiftet eple 5. SNØ 6. Tekst Ole Paus, musikk Jonas Fjeld 7. Hans Børli 8. Ja



# Hjemmets

## *lille avis*



### Selges

Marius-genser til salgs kr 1800 pluss frakt. Vidde 100 cm. Lengde fra hals og ned 65 cm, erme 49 cm fra armhulen. Str. M/L.

Ring: 404 76 856



### Selges

Skjerf, ca. 35×185 cm. Luer i reflexgarn, 8–10 år. Sokker 1–2 år, kr 60 pr. par. Votter og pannebånd til barn fra 5 år. Dukkeklær til Barbie og Baby Born. Porto i tillegg.

Ring: 473 83 448



### Selges

Rosemalt trefat, 34 cm, kr 500 pluss frakt.

Ring: 902 65 907



### Selges

Tre bilder i ramme (28×21 cm), sjeldne tegninger fra barneboka «Borka» fra 1940-årene, kr 250 pluss porto.

Ring: 958 65 674



### Selges

Hans Heyerdahls «Søstre» (1881) i pen, gammel ramme, 26×21 cm, selges for kr 200 pluss porto.

Ring: 958 65 674



### Kjøpes

Ønsker spesielt kopper, men alt av interesse, til dette serviset fra Porsgrunds Porselænsfabrik, trolig tidlig 1950-tall.

Ring: 991 07 835



### Selges

9 kuverter, mønster Buckingham England. I fin stand. Kan sendes mot forhåndsbetaling og frakt.

Ring: 936 92 132



### Selges

Håndmalt bilde på porselebensflis fra 1983, 25×30 cm, kr 450.

Ring: 924 01 883



### Selges

Diverse sokker i ulike størrelser, ull med forsterkning, fra kr 85.

Ring: 416 81 850



### Kjøpes

Ønsker å kjøpe porselen fra krigen.

Ring: 938 69 310



### Selges

To antikke messingstaker, pris 250.

Ring: 412 62 613



# Har du noe du vil selge eller kjøpe?

Har du noe du vil selge eller kjøpe? Send annonsetekst og bilder til **loppetorget@egmont.com** eller **Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo**. Vi foretrekker innlegg på e-post. Telefonnummer eller e-postadresse må oppgis i annonsen, og kontakten skjer direkte mellom kjøper og selger. Hjemmet har ikke ansvar for ev. uoverensstemmelser mellom partene. På grunn av stor pågang er det ikke alle innlegg som kommer på trykk, og vi har ikke anledning til å besvare alle annonseforespørsler. Bilder sendes ikke i retur. Annonsene kommer i både Hjemmet og Familien.



## Selges

Vaskeklut i 100 % bomull kun kr 40. Har Vipps.  
Ring: 921 52 248



## Selges

Elektrisk Bureau, veggtelefon fra 1899 og bordtelefon fra 1906. Kjøper betaler frakt.  
Ring: 923 12 107



## Selges

Flott gammel taklampe fra et lysthus (ca. 1910). Virker.  
Ring: 923 12 107

## Selges

Varm, god ytterjakke, sort bukse, Levi's, bluser, T-skjorter, lakkbelte, turnsko, to luer, vanter, sokker, smykker, turryggsekk m.m. Pris hele esken kr 650.  
Ring: 922 59 236

## Selges

Minnebok om Stavanger, fra 1840-årene til vår tid. Redigert av Erik J. Gundersen, kr 200.  
Ring: 476 16 014



## Selges

Kashmir sovepute, 72x55 cm, ren ull, ubrukt. Kr 750 pluss porto (nypris kr 2000).  
Ring: 958 65 674



## Selges

Gammelt fat fra Figgjo Flint til salg.  
Ring: 482 54 243



## Selges

Håndlaget peispuster med telemarksroseutskjæring selges. Ring for pris og info.  
Ring: 923 12 107

## Selges

«Emma og Johannes», Inger Harriet Hegstad, 27 bøker, «Morshjerte», Anne Lise Boge, 31 bøker, «Flammedans», Jane Mysen, 100 bøker (kan deles), «Gylvendals store sy- og håndarbeidsbok», «Aschehougs kokebok». Bøkene selges kr 15 per stk. pluss porto  
SMS: 478 64 969



## Selges

Heklet gardin for oppheng, hvitt bomullsgarn, 114x68 cm, har også andre størrelser.  
Ring: 464 77 861



## Selges

Klær til Baby Born selges (ikke dukken!) for kr 95 pr. sett pluss frakt. Ring for mer info.  
Ring: 900 22 623



## Selges

12 kuverter Wimar 2203, fint brukt, selges kr 1800 pluss frakt. Kan sendes mot forhåndsbetaling.  
Ring: 936 92 132

## Selges

Ekstra fin brodert kaffeduk, 1,25 x 1,65 m, kr 400. Håndbrodert bordløper, 0,95 x 0,38 m, kr 400. Ingen av dukene er brukt.  
Ring: 923 04 205

## Selges

Stort rose malt framskap, fra år 1910, høyde 2,50 m, bredde 1,80 m. Send SMS for mer info.  
SMS: 467 70 517



## Selges

Antikk blomsterpote i kobber med slagloddning, pris kr 250.  
Ring: 412 62 613



## Selges

Fin islandsgenser, 6-8 år, i fint ullgarn, kr 600-650 pluss porto.  
Ring: 984 68 589



## Selges

Kr 200,- for begge bøker pluss frakt.  
Ring: 404 76 856

## Selges

Alle slags kort: Kirkemotiv, bunader, samer, bibelmotiv, stedskort, filmstjerner, musikere, artister, gamle og nyere julekort og gratulasjonskort, påske- og konfirmasjonskort, noen er 70-100 år gamle, glansbilder 40-70 år gamle, til- og fra-lapper, 40-50 år gamle.  
Ring: 915 75 945



# DELIKATE STRIPER

Lækker genser med stripet i sarte pastellfarger.

DESIGN: Gerd Auestad FOTO: Studio Hjelm



**Størrelser:** x/liten-liten-middels-stor-x/stor-xx/stor-xxx/stor

**Overvidde:** 92 (100) 108 (116) 125 (133) 142 cm

**Hel lengde:** Ca. 56 (58) 60 (62) 64 (66) 68 cm

**Ermelengde:** 45 (46) 47 (48) 49 (50) 50 cm

**GARNALTERNATIV:** Kid Silk (77 % Kid Mohair, 23 % silke), nøster à 25g og Alpaca Liten Storm (40 % alpaka superfine, 40 % merinoull, 20 % nylon fiber) nøster à 50

**Kid Silk**

**Hvit nr. 300:** 5 (5) 6 (6) 6 (7) 7 nøster

**Lime nr. 331:** 1 (1) 1 (1) 1 (1) 1 nøste

**Aqua nr. 328:** 1 (1) 1 (1) 1 (1) 1 nøste

**Lys gul nr. 340:** 1 (1) 1 (1) 1 (1) 1 nøste

**Aprikos nr. 365:** 1 (1) 1 (1) 1 (1) 1 nøste

**Alpaca Liten Storm**

**Naturhvit nr. 702:** 5 (5) 6 (6) 7 (7) 7 nøster

**Pinner:** Nr. 6 og 7

**Strikkefasthet:** 14 m glattstrikk i bredden med 2 tråder Kid Silk og 1 tråd Alpaca Liten Storm på p nr. 7 måler ca. 10 cm

**Opplysninger om oppskrift 2031-12 og garnet får du hos:** Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller [viking-garn.no](http://viking-garn.no)

**Hele plagget strikkes med 3 tråder samtidig.**

**Farge 1:** 1 tråd naturhvit Alpaca Liten Storm, 2 tråder hvit Kid Silk

**Farge 2:** 1 tråd naturhvit

Alpaca Liten Storm, 1 tråd hvit Kid Silk, 1 tråd aqua kid Silk

**Farge 3:** 1 tråd naturhvit Alpaca Liten Storm, 1 tråd hvit Kid Silk, 1 tråd Lime Kid Silk

**Farge 4:** 1 tråd naturhvit Alpaca liten storm, 1 tråd hvit kid silk, 1 tråd lys gul kid silk

**Farge 5:** 1 tråd naturhvit Alpaca liten storm, 1 tråd hvit kid silk, 1 tråd aprikos kid silk

Legg opp med hvitt (farge 1) på p nr. 6 128 (140) 152 (164) 176 (188) 200 m og strikk rundt 1 r, 1 vr i vrangbordstrikk til arbeidet måler 10 cm. Skift til p nr. 7, sett et merke i hver side med 65 (71) 77 (83) 89 (95) 101 m på forstykket og 63 (69) 75 (81) 87 (93) 99 m på bakstykket.

Strikk stripemønster slik:

\*8 omg farge 2,

8 omg farge 3,

8 omg farge 4,

8 omg farge 5,

8 omg farge 1\*

Gjenta fra \*-\*. Strikk til arbeidet måler 36 (37) 38 (39) 40 (41) 41 cm. Fell for ermehull, 7 m i hver side (4 m på forstykket og 3 m på bakstykket). Legg arbeidet til side og strikk ermer.

**ERMER:** Legg opp med farge 1 på p nr. 6, 32 (32) 34 (36) 36 (38) 40 m og strikk rundt 1 r, 1 vr i vrangbordstrikk til arbeidet måler 10 cm. Skift til p nr. 7 og strikk 1 omg r og øk jevnt fordelt til 62 (64) 66 (68) 70 (74) 76 m. Strikk stripemønster som på bolen, men begynn med farge 5, deretter farge 1, og videre som på bolen. Når ermet måler 19 (20) 21 (22) 23 (24)

25 cm felles 1 m på hver side av første maske, gjenta fellingen hver 4 cm til det er felt til sammen 6 ganger. Strikk til ermet måler ca. 45 (46) 47 (48) 49 (50) 50 cm. Avslutt med samme mønsteromgang som på bolen. Fell 7 m midt under ermet. Strikk et erme til på samme måte.

**BÆRESTYKKE MED**

**RAGLANFELLING:** Fortsett med stripemønster og strikk ermene inn på bolen, med 1 erme over hver ermehullsfelling = 200 (216) 232 (248) 264 (284) 300 m. Strikk 1 omg glattstrikk. Sett merke i alle 4 sammenføyninger.

**PÅ NESTE OMG FELLES**

**RAGLAN SLIK:** Strikk til de gjenstår 2 m før merke, strikk 2 m r sammen, ta neste m løs av, 1 r, trekk den løse masken over, gjenta dette i alle sammenføyninger (= 8

masker felt). Strikk 3 (3) 2 (2) 1 (1) 1 omg. Gjenta raglanfellingen. Strikk 2 (2) 2 (1) 1 (1) 1 omg. Gjenta raglanfellingen. Strikk 2 (2) 1 (1) 1 (1) 1 omg. Gjenta raglanfellingen. Fortsett med raglanfelling annen hver omg hele tiden til det er felt raglan til sammen 16 (18) 20 (22) 24 (26) 27 ganger i høyden = 72 (72) 72 (72) 80 (84) 84 m, dersom det ikke er igjen nok omg til siste stripe, skift til farge 1 og strikk ferdig genseren i farge 1.

**MONTERING:** Sy sammen under ermene.

**HALSKANT:** Strikk med farge 1 på p nr. 6, først 1 omg glattstrikk, på neste omg korrigeres masketallet til 68 (72) 72 (72) 76 (76) 80 m. Strikk 1 r, 1 vr rundt til kanten måler 22 cm. Fell av. •







En myte skal ha det til at vi virker tykkere med striper på tvers. Forskning viser imidlertid at det får oss til å virke slankere!



# Reisen hjem

Ranja husker farmoren, og så vidt faren sin. Men moren hennes nektet å snakke om datterens samiske aner. Nå er moren død, og Ranja er på vei til Jokkmokk. Hun skal skrive om livet og folka der, men hun har også et inderlig ønske om å finne faren sin.

Ranja satt på gulvet i morens leilighet og stirret på et gammelt brudebilde. Det var første gangen hun så det, for moren hadde gjemt unna alt som hadde med faren å gjøre. Hun snudde bildet og leste teksten bakpå. «Vinterbryllup 1977». Ingen navn. Hun hadde knapt sett noen fotografier av faren sin tidligere. Hun holdt det opp og studerte det, og plutselig var det som om hun stirret inn i sine egne, brune øyne.

For der var faren i sin samiske festdrakt, og med et stort smil om munnen. Fargene minte henne om det farmoren hadde forklart; Gult for sol og et langt liv, rødt for ild, varme og kjærlighet, grønt for planter og natur, blått for vann.

Ved siden av pappa sto moren hennes. Liten og spinkel i en hvit kjole. Sonja hadde protestert, ville ikke kle seg i kofte når hun ikke var samisk. Det hadde hun fortalt Ranja i ettertid. Som et symbol hadde hun et sjal over skuldrene.

Mamma. Ranja kjente gråten i halsen på nytt. Hvorfor hadde hun ikke sørget for å få vite mer fra moren? Hvorfor hadde hun ikke spurt mer om hva som egentlig hadde skjedd der oppe i nord, og hvorfor hun aldri fikk treffe faren sin?

Hun hadde godtatt Sonjas svar om at faren ikke ville, at han hadde etablert seg på nytt og at det ikke var plass til Ranja i den nye familien hans. Moren ble lei seg hver gang Ranja spurte om faren, og til slutt hadde hun gitt opp.

Det var mamma og henne i storbyen. Mormor og morfar i helgene, hun hadde hatt det bra og savnet ingenting. En periode mens hun var tenåring hadde hun nesten fortrenget hvor hun kom fra, og hvorfor hun ikke hadde noen pappa i livet sitt.

## Hvorfor fikk hun aldri treffe faren sin?

Men etter at hun ble voksen, hadde tankene kommet. Hun ville så gjerne få snakket med mamma om det, men hun hadde utsatt og utsatt den viktige samtalen. Og nå var det for sent.

Ranja hadde bodd i Jokkmokk de første årene av sitt liv. Det var fem år fylt med kontraster, halve året i mørke og halve året med lys, før moren hadde flyttet med henne til Stockholm der hun opprinnelig kom fra.

– Hvordan kunne du finne på å ta meg vekk fra røttene mine på den måten? hadde hun spurt moren mange år senere.

– Kulden og mørket og ensomheten, svarte moren. – Vi hørte ikke hjemme der oppe i nord.

Ranja husket at moren hadde omtalt de to som en og samme person. Men Ranja var jo også sin fars datter, halvt samisk og født der oppe i nord. Det var jo der hun hadde røttene sine.

Ranja tenkte på Nanna, farmoren, med de mørke, nesten sorte øynene. Høye kinnben og varme hender. Hun husket fremdeles stemmen hennes når hun satt ved sengekanten om kveldene og fortalte om de underjordiske, de som så ut som mennesker og flyttet og levde med reinen på samme måte som samene. Udøpte barn kunne byttes bort mot barn av de underjordiske.

– Tenk om jeg er en bytting, Nanna! hadde hun spurt engstelig.

Men da hadde Nanna strøket henne over håret og sagt at, nei, det var hun aldeles ikke. Og om hun hadde vært det, ville de aldri ha byttet henne bort, for hun var nemlig det vakreste barnet i hele verden.

– Du skremmer henne,

Nanna, hadde moren sagt til farmoren. – Kan du ikke fortelle noen koselige eventyr?

Men hverken Nanna eller Ranja brydde seg om koselige eventyr. Ranja elsket å høre om Stallo som likte å spise samer, eller om Rauka, de usaliges dødsrike. Hun elsket å gjemme seg i farmors barm når hun fortalte om mytiske dyr og vesener.

For fire uker siden hadde hun plutselig fått en telefon fra sykehuset. En lege hadde bedt henne komme så fort hun kunne til akutten fordi moren hadde hatt slag. Ranja hadde kastet seg i bilen, men moren var allerede død da hun kom frem.

Den første tiden etter morens død hadde Ranja følt at hun levde i et vakuum. Hun hadde gått på jobb i avisredaksjon der hun jobbet, men ble sendt hjem igjen da hun hadde begynt å spise en appelsin med skallet på. I en hel uke hadde hun ligget hjemme og knapt spist eller sovet. Hun hadde tenkt mye på moren og alle hemmelighetene hun hadde tatt med seg i døden. Alle feilene moren hadde gjort, men også all kjærligheten hun hadde gitt Ranja.

Moren hadde aldri giftet seg på nytt eller fått flere barn. Mormor og morfar var også



ROMAN av Lina Gustavsson

AVSNITT  
1:4

NY,  
SPENNENDE  
ROMAN

ILLUSTRERT AV IDA SKJELBAKKEN





borte, så nå var hun uten familie og følte seg som det mest ensomme mennesket i hele verden. Hun hadde mange venner, gode kolleger og en jobb hun elsket, men det hjalp ikke nå.

Hun hadde ikke engang orket å være sammen med Erik, kjæresten, det siste året, og som hun innerst inne ønsket seg en fremtid med. Hun hadde avvist ham når han ville komme med mat til henne, men likevel følt seg litt skuffet over at han ikke hadde insistert hardere.

Nå hadde de begynt å trefes igjen, men noe var forandret, kjente hun. Det hadde vel egentlig begynt før moren døde, da han hadde fortalt henne at han hadde bestemt seg for å ta med døtrene til Syden. Og hun var ikke velkommen til å bli med, fordi jentene trengte tid alene med pappaen sin, sa han.

Ranja hadde svart at hun forsto det, men det gjorde hun egentlig ikke. Sannheten var at hun var lei av alltid å komme i andre rekke. Det var kanskje barnslig å føle sånn, men likevel ...

Hun kikket rundt seg på alt rotet i leiligheten og kjente at hun trengte frisk luft.

Ute dalte februarsnøen mykt og stille. Ranja kikket opp mot himmelen og blunket vekk noen snøfiller. Det var mildt, så snøen kom ikke til å bli liggende. Hun elsket kulda og følelsen av knitrende snø under støvlene. Kanskje det var hennes samiske aner som gjorde at hun elsket vinteren.

Hun hutret og gikk inn igjen. Telefonen som lå på salongbordet, ga fra seg en lyd. Det var en melding fra Erik, et bilde av ham og jentene på en kanarisk restaurant med varmegradene markert under bildet. Hun orket ikke svare, sendte bare et hjerte tilbake.

Hun hadde holdt på i leiligheten i en hel uke, men dersom hun skulle holde på å mimre og sture som hun gjorde

de nå, kom hun til å bruke måneder før hun var ferdig. Men hun hadde egentlig ikke dårlig tid, for leiligheten, midt i Stockholm, var hennes nå.

Hun tok et album i blått skinn opp fra den samme kartongen hun hadde funnet bryllupsbildet i, og åpnet det. Der var det et bilde av henne selv som nyfødt i mammas armkrok. Moren så totalt utslitt ut, og blikket var helt fjernt.

Ranja hadde sett bildene tidligere og visste at det var fordi moren hadde måttet føde hjemme med bare Nannas hjelp. Ranjas pappa hadde vært ute med reinflokken og var utenfor rekkevidde. En nabo hadde ringt etter ambulanse, men den kom ikke frem på grunn av uværet som raste utenfor.



**Nå var hun uten familie og følte seg som det mest ensomme mennesket i hele verden.**

– Jeg trodde vi skulle dø begge to den kvelden, hadde moren fortalt flere ganger.

Men fødselen hadde gått fint, og Ranja kom og var vakker som en hulder, ifølge farmoren. Navnet skulle være Ranja, for det betydde vårens gudinne, for plutselig hadde uværet stilnet og solen tittet frem da dagen grydde. Ranja ble aldri lei av å høre moren fortelle denne historien. Men alt annet fra den tiden i nord, var tabu. Det skulle ikke snakkes om.

Ranja gikk ut på kjøkkenet for å sette på kaffe. Fra gårdsrommet hørte hun barnelatter, og da hun kikket ut fikk hun se tre barn i forskjellig aldre ved huskene. Alle var likt kledd, så Ranja antok at de var søsken. Tre søstre.

Det hugg til i brystet hennes. Hun hadde alltid drømt om å

ha søsken, og om egne barn, men her var hun, snart 42 år gammel, barnløs og uten søsken.

Erik og hun hadde aldri snakket ordentlig om barn. Hittil hadde hun tenkt at det var nok for henne å være bonusmamma, men nå innså hun at det var det ikke. Hun ville ha et biologisk barn, for tenk om det ble slutt mellom dem? Da ville hun miste alt. Tanken på ensomheten fylte øynene hennes med tårer. Hun tenkte på den biologiske klokken og angret på at hun ikke hadde sørget for barn på egen hånd. Hvorfor hadde hun ikke gjort det, egentlig?

Fordi hun antagelig hele tiden hadde hatt en drøm om å møte mannen hun skulle dele livet og få barn med. Og hver gang hun trodde hun hadde truffet drømmemannen, tok forholdet slutt av en eller annen grunn.

Hun var overbevist om at hun og Erik var riktige for hverandre, men tenk om alt ble feil denne gangen også? Tenk om han ikke tenkte fremtid med henne?

Kanskje det var bedre å gå videre alene og håpe på å treffe en som ville det samme som henne.

Akkurat da ringte telefonen. Det var Erik. De hadde kommet hjem fra restauranten, og han og jentene ville bare høre hvordan hun hadde det.

– Jeg er i leiligheten til mamma, sa hun, som om det var svar nok på det han spurte om.

– Hvordan går det med deg?

– Tregt.

– Kan jeg gjøre noe for deg?

– Nei, sa Ranja, for hva skulle han kunne bidra med fra der han var. Hun hørte at døtrene lo i bakgrunnen.

– Det er kattene, sa Erik.

– Det kryr av katter her.

Jentene synes det er gøy.

– Skjønner, sa Ranja.

– Men nå må jeg legge på, har mye igjen her.

– Hvordan har du det?

Egentlig?

– Sånn passe.

– Er du sint?

– Nei, svarte Ranja. – Bare veldig sliten.

Hun rakk akkurat å legge på før tårene kom.

Da hun hadde lagt på, scrollet hun gjennom de siste meldingene dem imellom på mobilen. Det kom opp et klipp fra Lilly-Annes danseavslutning. Dit hadde ikke Ranja fått være med fordi Erik ikke ville provosere sin ekskone.

Nå, mens han var borte, kom hun på flere sånne anledninger der han hadde sviktet henne og fått henne til å føle seg utestengt.

Fem minutter senere ringte telefonen på nytt. Ranja trodde det var Erik som hadde skjont at hun var lei seg og ringte opp igjen, men det var sjefredaktøren i avisen der hun jobbet som reporter, som dukket opp på skjermen.

Hun pustet dypt inn før hun svarte. Etter noen høflighetsfraser, spurte Lars hvordan det sto til med henne, hun hadde fremdeles noen dager igjen av sykmeldingen.

Ranja svarte at hun hadde en del igjen å rydde i leiligheten, men at det gikk litt bedre.

– Jeg vil helst ikke stresse deg siden du fremdeles er sykmeldt, sa Lars, – men jeg spør likevel. Du kan selvfølgelig takke nei hvis du synes det er for tidlig å begynne å jobbe.

– Spør i vei, svarte Ranja utålmodig.

– Vi skal skrive en stor sak om samiske tradisjoner og skikker, svarte Lars.

– Når ble dette bestemt? svarte Ranja og kjente at pulsen slo litt raskere.

– Vi i ledelsesgruppen begynte å snakke om det for flere måneder siden, og da var du den vi tenkte å sende nordover. Men etter det med moren din, spurte vi Mathias isteden. Men nå kan han ikke av familiære årsaker.

Ordene vekket noe i henne, en gnist hun ikke hadde kjent siden moren døde. Et håp, kanskje?

– Det er til Jokkmokk, fortsatte Lars, før hun rakk å



svare. – Opphold og reise er allerede betalt. Men du må reise allerede i morgen, sa han, – så jeg skjønner om du sier nei.

– Hvorfor skulle jeg takke nei? datt det ut av henne.

– Fordi du er sykmeldt.

– Bare i tre dager til, og jeg har godt av å gjøre noe fornuftig. Jeg drar gjerne på dette oppdraget, sa hun. Hun kjente at det ikke bare var den vanlige pliktfølelsen som gjorde at hun sa ja. Hun trengte å komme bort. Hjem.

– Er du sikker? Lars hørtes ut som om han hadde vunnet i Lotto.

– Ja. Du vet at jeg ble født i Jokkmokk?

– Jeg visste at du ble født langt nord, men ikke at det var Jokkmokk. Du snakker jo aldri om det.

– Det var i Jokkmokk, sa Ranja, – og akkurat nå kan jeg ikke tenkte meg et mer meningsfylt oppdrag enn akkurat dette.

## Ranja trengte å komme tilbake til røttene sine.

Da de hadde lagt på, tenkte hun på hvor bra det var at hun hadde sluttet i lokalavisen, for der måtte hun ofte jobbe kvelden. Nå var hun ansatt i et månedsmagasin, og der hadde de tid til å gå dypere inn i temaene de skrev om. «Lågen» var et magasin som hadde mange trofaste abonnenter, og en sjefredaktør som lot medarbeiderne utvikle seg og ikke bare tenke «klikk».

Det passet Ranja fint.

Og nå skulle hun altså nordover, til Jokkmokk, stedet hun hadde forlatt for nesten fire tiår siden og aldri vendt tilbake til. Nå kjente hun seg heldig som hadde fått dette oppdraget akkurat da hun trengte det mest.

Hun trengte å samle seg litt,

tenke gjennom ting. Dessuten var det noe annet også, noe hun hadde undertrykt så lenge, men som hadde kommet til overflaten igjen nå med morens død. Ranja trengte å komme tilbake til røttene sine. Hun skulle prøve å finne faren sin, han som hun hadde mistet da hun var fem år. Det var godt mulig det var for sent. Men hun skulle i alle fall gjøre et forsøk.

Ranja sto på stasjonen i Risvinden og ventet på toget til Boden. Det var fire minutter til toget skulle gå, og hvert sekund kjentes som en evighet. Kulden der nord var annerledes, visste hun. Rene, og tørr. Hun hadde pakket godt med klær, dun og ull.

Der kom endelig toget. Lettelsen over at hun hadde sovekupeen for seg selv, var kortvarig, for plutselig sto en eldre kvinne i døren med en bag i hånden. Ranja svelget unna skuffelsen og hjalp sin medpassasjer med å få vesken opp på hylla. Og hun som hadde tenkt å bruke reisetiden på å lese seg opp til reportasjen hun skulle skrive.

– Men da er du jo ikke hjemme når vi kommer tilbake, hadde Erik klaget da hun hadde ringt og fortalt om oppdraget.

Han skulle komme hjem om tre dager.

– Jeg har ikke fått med meg at vi hadde avtalt noe som helst, hadde Ranja svart.

– Nei, vi hadde kanskje ikke det, svarte Erik, – men jeg tok det for gitt siden vi har vært fra hverandre såpass lenge.

– Ja, det er så det, svarte Ranja, – men det er vel også vanlig at par reiser sammen på ferier, spesielt etter at den ene parten er i sorg.

Erik hadde blitt opprørt, for denne reisen med barna hadde vært planlagt lenge. Hun visste jo det.

Ja, hun gjorde det, men hun følte det likevel som et svik.

Fortsetter i neste nummer

## – Jeg holder meg som regel frisk

Medox® har fungert bra for meg og bidrar til et normalfungerende immunsystem.

Alet – Medox®-kunde i over 20 år

95%  
er fornøyd med  
Medox®  
ifølge kundeundersøkelse

### Solbærene i Medox® bidrar til et normalfungerende immunsystem.

Medox® er et norskprodusert kosttilskudd. Hver kapsel inneholder høykonsentrerte antocyaner fra solbær og viltvoksende skogsblåbær – begge med flere dokumenterte helseeffekter.

Det er viktig med et variert og balansert kosthold i tillegg til en sunn livsstil.

### Velkomsttilbud\*

**-50% på første forsendelse**  
10% rabatt på alle påfølgende sendinger.

- Sending hver 3. måned
- Ingen binding

\*Gjelder medlemskap.

**Ring og bestill Medox® i dag!**

**☎ 48 11 99 00**

Eller bestill fra vår nettside [medox.no](https://medox.no)

**medox®**

**Det beste fra bær.  
Enkelt og greit.**





**HUN FORANDRET SEG:**  
Jeg merket en endring i Monas måte å behandle meg på. Det virket som om hun var blitt mer aggressiv etter fødselen, og hun hadde lett for å ty til sårende ord.

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

## HUN HADDE EN MØRK SIDE

Det begynte som vennskap, men jeg forelsket meg snart i Mona. Hun var vakker, sjarmerende, snill og kunnskapsrik, og hun var jenta jeg gjerne ville dele resten av livet med ...

BÅDE MONA OG jeg hadde kort tid igjen av tannlegestudiet da vi møttes. I begynnelsen var vi ikke kjærester, bare studiekamerater, og vi brukte fritiden til å samarbeide om studiene.

Da jeg forelsket meg i denne sjarmerende jenta, forsøkte jeg å skjule det. Jeg var redd vennskapet vårt skulle bli ødelagt hvis jeg blottla følelsene mine. Jeg trodde nem-

lig ikke at forelskelsen var gjengjeldt.

– Hva gjør vi nå? sa Mona da eksamenene våre var vel i havn. Jeg var usikker på hva hun mente, så jeg begynte å legge ut om studiegjelden og at det mest fornuftige var å finne jobber.

– Ole, du er så omstendelig, avbrøt hun meg med et lurt smil. – Selvsagt må vi jobbe, men er det ikke bra om vi

starter praksis sammen? To tannleger kan støtte hverandre faglig, påpekte hun.

Jeg ble glad og tenkte at dette var smart. På den måten kunne vi fortsette å ha daglig kontakt, og dermed kunne kanskje kjærligheten flamme opp i henne også.

Vi flyttet til en trivelig by på Vestlandet og åpnet praksis. Pasientene strømmet til, og det gikk ikke lenge før vi begge

hadde lange arbeidsdager og gjorde det bra økonomisk. Vi hadde hver vår lille leilighet, men tilbrakte stadig mer fritid sammen.

Jeg hadde begynt å forstå at hun også likte meg som noe mer enn en venn, og en dag ba jeg henne ut på en bedre middag. Den kvelden tok jeg sjansen og fridde.

– Jeg har ventet på det, sa hun med en tåre i øyekroken.



– Du måtte da forstå at jeg aldri hadde startet praksis med deg i en fremmed by, hvis jeg ikke hadde følt svært mye for deg, Ole!

Den kvelden ble hun med meg hjem, og det ble en vakker og øm natt. Dagen etter kjøpte jeg forlovelsesringer, og vi planla et bryllup i nær fremtid. Alt så lyst ut.

Vi giftet oss, og drømmehuset ble kjøpt, men vi syntes ikke det hastet med å få barn.

Det neste året ble tøft. Vi hadde mange pasienter og lange dager. Mot slutten av året merket jeg at Mona var sliten. Energien hennes var ikke som den hadde vært.

– Du kan gjerne jobbe litt mindre. Du har hatt lange dager i en lang periode nå, sa jeg.

Mona smilte og strøk meg over kinnet. – Ja, det er nok lurt, sa hun. – Jeg tror forresten jeg er gravid. Jeg er ikke helt sikker, men har en god følelse ...

Graviditetstesten hun tok, var positiv, og vi gledet oss stort over barnet som skulle komme.

Mona fortsatte å jobbe, men måtte gi seg i femte måned på grunn av bekkenløsning. Det førte til at jeg måtte overta mange av pasientene hennes, og arbeidsdagene mine ble derfor svært lange.

En dag hadde jeg jobbet i nesten 14 timer med pasienter og hadde ikke fått gitt beskjed til Mona om at jeg ble veldig forsinket. Klokken var halv ni om kvelden da jeg låste meg inn hjemme. Mens jeg tok av meg yttertøyet i gangen, kom Mona styrtende ut fra stuen.

– Hvor har du vært? skrek hun og ga meg en ørefik så det smalt.

– Hva er det du gjør? Jeg måtte ta tak i armen hennes, for hun hadde visst tenkt å slå igjen.

– Jeg har ventet på deg i flere timer, men nå har du vel funnet deg en annen kvinne fordi jeg er blitt tykk og stygg! ropte hun.

– Sludder. Jeg har jobbet

med pasienter til langt på kveld, og det trodde jeg at du skjønnte. Og når det gjelder den ørefiken, godtar jeg ikke slikt, Mona!

Plutselig brøt hun sammen i krampegråt, og jeg løftet henne opp og la henne i sofaen. Så gikk jeg ut på kjøkkenet og fant noen kalde middagsrester som jeg fikk i meg. Det var en temmelig trykket stemning resten av kvelden. Fjernsynet sto og flimret i et hjørne, men jeg tror ingen av oss fulgte med på skjermen.

**Mens jeg tok av meg yttertøyet i gangen, kom Mona styrtende ut fra stuen. – Hvor har du vært? skrek hun og ga meg en ørefik så det smalt.**

I tiden etterpå unnskyldte jeg aggresjonen hennes med graviditeten og sa til meg selv at hun sikkert var i hormonell ubalanse. Men tanken på ørefiken lå og gnog, og jeg bestemte meg for å ta opp dette med henne etter fødselen. Vi fikk en nydelig, liten jente, og både mor og barn hadde det bra. Men jeg syntes jeg merket en endring i Monas måte å behandle meg på. Det virket som om hun var blitt mer aggressiv etter fødselen, og hun hadde lett for å ty til sårende ord.

Den neste smellen kom samme dag som datteren vår skulle døpes. Jeg hadde bedt Mona finne det rette slipset til den nye dressen min, og hun hadde funnet frem et. Men plutselig erklærte hun at jeg ikke kunne ha på meg dette slipset.

– Du sa jo at det passet, og jeg vet du har god fargesans, sa jeg.

– Ta det av deg! brølte hun med kommandostemme.

– Hvorfor det? Jeg synes det er pent, jeg, sa jeg.

Da smalt det igjen, og hun rakk to slag til før jeg tok tak i henne og fikk stoppet henne. Jeg merket at det rant blod ut av nesen, og jeg følte både angst og sinne.

– Nå må du ta deg sammen, vi skal faktisk i vår egen datters barne-dåp! ropte jeg.

Også denne gangen brøt hun sammen, og jeg strevde febrilsk med å roe henne ned. Heldigvis rakk vi kirken og dåpsseremonien, og etterpå hadde vi 30 gjester hjemme. Mona tok seg sammen og var en flink vertinne. Datteren vår fikk mange fine gaver, maten var bra, og det meste ble en ren idyll. Men jeg lovet meg selv å snakke med en lege dagen etter. Jeg kunne ikke ha en kone som slo. Det var åpenbart at det var et eller annet i veien med Mona.

Neste dag snakket jeg med legen. Han anbefalte at Mona tok kontakt med en psykiater.

– Men hva om hun ikke vil ha hjelp? spurte jeg tvilende.

– Du får ta støytten. La henne slå en gang til, og så kan du overtale henne der og da, sa legen.

Det gikk seks lange måneder. Forholdet mellom Mona og meg var langt fra så bra som før. Og en mandag morgen startet bråket. Jeg var i ferd med å gå på jobben da hun stilte seg i veien for meg.

– Ole, du gjør ikke nok her hjemme, erklærte hun.

– Nei vel, men jeg forsørger oss jo nå, og det er vel også å bidra?

– Det er mitt lodd å ta meg av barnet vårt, og det krever mye. Du kan jo slappe av på jobben, du! fikk hun seg til å si. Hun, som visste bedre enn noen annen hvor travle arbeidsdagene mine var.

– Vi kan jo bytte i noen



## VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

Eller ønsker du å lese flere historier? Sjekk ut Facebook-gruppen *Historier fra virkeligheten*

dager, så kan jeg være hjemme med Renate, foreslo jeg.

Jeg så at øynene hennes ble svarte, og hun løftet armen. Men jeg fanget hånden hennes i min, og jeg holdt henne fast.

– Du slår meg aldri mer, sa jeg, med tilkjempet ro. – Og nå skal du snakke med en psykiater.

Mona både skrek, bannet og gråt, men det ble som jeg sa.

Psykiateren hun begynte hos, var dyktig. Det kom for en dag at Mona var blitt slått som barn av en mentalt forstyrret onkel som bodde i nabohuset til barndomshjemmet hennes. Onkelen hadde tyrannisert, truet og slått henne gjennom mange år uten at hun hadde våget å «sladre» til foreldrene sine. Men nå fikk Mona endelig bearbeidet de traumatiske opplevelsene gjennom ukentlige samtaler med psykiateren over lang tid.

Mona er omsider blitt seg selv igjen, og episodene med vold er nå fjerne minner som vi ikke kommer til å bruke mer tid på. Vi er lykkelige sammen og har snakket om å få et barn til snart. Vi har hatt våre onde dager, og nå nyter vi de gode. •



# KROPPEN MIN KLARTE IKKE Å GLEMMER

Som liten pike på syv år var jeg maktesløs mot mannen som forgrep seg på meg. Han truet meg til å tie om hva han gjorde med meg, men kroppen min husket hva som hadde skjedd. Kroniske smerter og stadige infeksjoner tok fra meg hele ungdomstiden.

**NÅ ER JEG LYKKELIG:** Jeg og kjæresten min skal gifte oss neste høst, og vi planlegger å kjøpe et hus sammen. Jeg kan faktisk si at jeg er lykkelig og har det bra i dag, noe jeg aldri hadde trodd skulle bli mulig!

NOEN GANGER FØLER man seg så langt nede at det bare kan gå én vei videre – oppover. Det har jeg opplevd, og det å være helt på bunnen psykisk og fysisk er noe jeg ikke unner min verste fiende.

Det hele begynte, ikke overraskende, allerede i barndommen. Selv om mange av oss kanskje ikke har hatt verdens lykkeligste barndom, har de i hvert fall sluppet noe av det verste et lite barn kan oppleve, nemlig seksuelt misbruk. Et familiemedlem forgrep seg på meg gang på gang i flere år før jeg endelig ble stor nok til å klare å stå imot og komme meg unna. Jeg ble truet på livet for at jeg ikke skulle si noe til noen. Overgriperen sa til meg, en liten jente på syv år, at han skulle skyte meg hvis jeg sladret til noen om hva han gjorde med meg.

Jeg fortalte det ikke til noen før jeg var i tenårene. Allerede som 11-åring hadde jeg de første selvmordstankene. Jeg hadde så mange grusomme følelser inne i meg og maktet rett og slett ikke tanken på å leve mer. Jeg hadde skrevet ferdig selvmordsbrevene, og en kveld var jeg klar til å skjære over pulsåren min. Men da jeg satt på rommet mitt med kniven i hånden, var det plutselig som om noen snakket til meg. Jeg hadde en bestevenninne som jeg var svært glad i, og jeg visste at hun også var svært glad i meg. Jeg ble sittende som i transe i flere timer og tenke på henne.



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES



Heldigvis valgte jeg å brenne avskjedsbrevene i peisen samme kveld og slå fra meg tanken på selvmord. Heldigvis, sier jeg nå, 15 år senere, men de neste årene var et rent helvete. Jeg gikk og bar på enormt med sorg, redsel og sinne, og ingen oppdaget at noe var galt, hverken på skolen eller hjemme. Ikke før jeg ble 14 år, klarte jeg å erkjenne mine følelser og overfor meg selv sette ord på alt som hadde skjedd meg i barndommen.

Det var det første skrittet på veien til å få fortalt noen om alt det vonde som var inne i meg. Jeg begynte å gå til samtaler med en psykiatrisk sykepleier i all hemmelighet. Foreldrene mine visste fortsatt ingenting om de seksuelle overgrepene jeg var blitt utsatt for.

**Jeg gikk på sterke smertestillende tabletter og sovemedisin for å klare å fungere i det hele tatt. Tilværelsen handlet bare om å overleve på et vis.**

Men ting ble ikke bedre. Kroppen min led under at jeg hadde det så vondt følelsesmessig. Jeg fikk kroniske smerter i ledd og muskler og slet med den ene infeksjonen etter den andre fordi immunforsvaret mitt var så dårlig. Jeg var bare 16 år, men følte meg som en 80-åring i kroppen. Livsgnisten var tatt fra meg. Jeg ville egentlig bare legge meg ned, synke ned i et mørke og sove vekk alt det vonde.

Det er helt grusomt å tenke på dette i dag, at en ung jente

som egentlig skulle ha vært full av energi, glede og latter, var så ødelagt av noe en persons mann gjorde mot henne da hun var liten.

Til slutt fortalte jeg foreldrene mine hva denne mannen hadde gjort. Selv om jeg også gikk til det skritt å politianmelde overgreperen, fungerer ikke rettssystemet i Norge slik at seksuelt misbruk og voldtekt kan etterforskes og føre til en dom etter så mange år.

«Mangel på bevis», kalte politiet det. Men hva med min ødelagte barndom? Hva med min ødelagte ungdomstid, og hva med kroppen min, som var full av smerter?

Selv om jeg hadde legeerklæringer fra både fastlegen og psykologen min – med side opp og side ned om ettervirkningene som hadde ødelagt kroppen min og gitt meg smerter som omtrent gjorde meg invalid – ble ikke mannen stilt til ansvar for sine handlinger. Jeg fikk aldri noen voldsoffererstatning.

I flere år gikk jeg og hanglet. Jeg avfant meg med at jeg ikke var som alle de andre unge rundt meg. Jeg innså at jeg hadde mine begrensninger, og at jeg mest sannsynlig måtte leve med smerter resten av livet.

Jeg var sjalu når jeg så hvor mye vennene mine orket, både av fritidsaktiviteter og festing. Selv klarte jeg nesten ikke å komme meg opp av sengen om morgenen. Jeg gikk på sterke smertestillende tabletter og sovemedisin for å klare å fungere i det hele tatt. Tilværelsen handlet bare om å overleve på et vis.

Da jeg kom i 20-årene, hadde jeg fortsatt ikke noen utdanning, og jobben som renholder var tung og lite givende. Jeg hadde fått meg kjæreste et par år tidligere, og jeg hadde vært helt ærlig mot ham om alt som hadde skjedd meg. Men han klarte ikke å sette seg inn i hvordan jeg hadde det, og dermed var jeg like alene om alt det vonde, selv om jeg var i et forhold.

En dag toppet det hele seg. Jeg var 24 år og knakk sammen på jobb. Gråten ville ikke stoppe. Jeg låste meg inne på et toalett og bare gråt og skalv. Jeg var så sliten av å ha det så vondt inni meg, av smertene og mangelen på søvn på grunn av marerittene som kom hver natt. Til slutt klarte jeg å komme meg ut derfra og fortalte sjefen min at jeg var syk og måtte hjem.

Jeg ringte direkte til legekontoret og fikk øyeblikkelig en time hos legen min. Han reddet livet mitt den dagen. Hadde jeg ikke fått time akkurat da, vet jeg ikke hvordan det ville gått med meg.

Det første legen gjorde, var å langtidssykmelde meg og sette meg på antidepressiver. Rekvisisjon til både psykolog og psykomotorisk fysioterapeut ble sendt samme dag og var tydeligvis stemplet som hastesak, for bare et par uker etterpå hadde jeg min første time hos psykologen.

Det første jeg lærte, var at hvordan man har det inne i seg, kan få store konsekvenser for kroppen. Det var ikke noe rart at jeg hadde så vondt i magen og spenninger i alle musklene, for kroppen min var hele tiden i beredskap, klar til å beskytte seg mot en eventuell overgreper.

Månedene gikk, og jeg var både hos psykolog og fysioterapeut. De lærte meg avslapningsteknikker samtidig som jeg fikk satt ord på alt som hadde skjedd. Medisinene begynte å virke etter seks uker, og kombinert med de andre behandlingene kom jeg meg ut av depresjonen og fikk dempet angsten og smertene i kroppen. Etter et halvt år kunne jeg til og med begynne å se lysere på fremtiden og legge planer om utdanning.

Jeg var sykmeldt i et helt år mens jeg gikk til intensiv behandling, for, som legen min sa: – Når vi først gjør

## VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

Eller ønsker du å lese flere historier? Sjekk ut Facebook-gruppen *Historier fra virkeligheten*

noe, gjør vi det ordentlig! Deretter gikk jeg på arbeidsavklaringspenger til jeg kunne begynne å utdanne meg til barnevernspedagog.

I dag er jeg ferdig utdannet og har fått livet mitt tilbake. Jeg jobber daglig med barn som har hatt det vanskelig og som er blitt utsatt for overgrep, slik som jeg selv ble. Jeg er sikker på at med mine erfaringer kan jeg hjelpe disse barna på en helt annen måte enn om jeg ikke hadde hatt de samme opplevelsene. Så da kom det noe godt ut av alt det grusomme fra barndommen også.

Jeg og kjæresten min skal gifte oss neste høst, og vi planlegger å kjøpe et hus sammen. Jeg kan faktisk si at jeg er lykkelig og har det bra i dag, noe jeg aldri hadde trodd skulle bli mulig!

Så hva vil jeg egentlig med denne historien? Jeg vil prøve å spre litt optimisme hos mennesker som befinner seg der jeg var for noen år siden – i et følelsesmessig mørke. Jeg vil fortelle at det er mulig å komme seg ut av det, uansett hvor tungt og svart det ser ut.

Men det første skrittet på veien er å be om hjelp, så ring fastlegen din allerede i dag. Sørg for å få hjelp så fort som mulig, for livet har så mye godt å by på også. •



# I SKYGGEN AV MINE PERFEKTE FORELDRE



Jeg har dessverre vært en stor skuffelse for mamma og pappa, og de klarer alltid å få meg til å føle meg liten og mislykket. Men én ting har jeg i alle fall lært av moren og faren min – og det er hvordan man ikke skal være som foreldre.

**LYKKE:** Jeg anser meg slett ikke for å være en perfekt mor, men jeg har alltid brukt mye tid sammen med sønnene mine.

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

REPLIKKEN FALT PÅ biblioteket.

– Oi, er du datteren til Unni!

Og som vanlig krympet jeg meg ved ordene. Jeg hadde fått god hjelp av den hyggelige bibliotekaren, men da jeg trakk frem lånekortet, så hun etternavnet mitt. Dermed fulgte det vanlige ritualet. Et par øyne saumfor meg og fikk noe tvilende over seg. Så måtte hun forsikre seg: – Er du virkelig i slekt med Unni, hun som sitter i kommunestyret?

Motvillig innrømmet jeg at jo, det stemte, og ansiktet hennes fikk et lite sekund et overrasket uttrykk. Akkurat det uttrykket har jeg sett mange ganger før: Er det virkelig mulig at feiende flotte Unni

har en så grå og unnselig datter?

Byen jeg bor i, er ikke så liten at alle kjenner alle. Det er mulig å stikke seg bort hvis man ønsker det. Hvis da ikke ens foreldre er viden kjent for alle sine fantastiske bragder, utallige tillitsverv og samfunnsprosjekter. Foreldrene mine er nærmest kjendiser i byen vår.

Mamma er en høy og flott dame. Som ung hadde hun flammende rødt hår. Det er nå blitt grått. Men hun farger det og har det satt opp i en flott topp, hun kler seg i elegante, karakteristiske plagg og går gjerne med hatt. Jeg ser det jo selv, at mamma ser nesten majestetisk ut. Hun er dessuten

et oppkomme av energi og tiltakslust. I alle år har hun sittet i kommunestyret, og det finnes knapt en forening hun ikke er medlem i. Hun syr bunader, hun vever, og både hun og pappa synger i kor.

Pappa er også engasjert i lokalpolitikken, og sammen har de to tatt initiativet til mange gode prosjekter i byen, for eksempel å anlegge en ny idrettsbane og oppgradere den gamle hoppbakken. Pappa er dessuten levende opptatt av lokalhistorie, han har skrevet flere bøker og holder ofte foredrag. Selvsagt er foreldrene mine sporty i tillegg – de går på ski om vinteren, og om sommeren seiler de. Midt oppe i alt dette har de også

klart å sette to barn til verden, min bror og meg.

Man skulle tro at mennesker som mamma og pappa ville få prakteksemplarer til barn, men hverken Truls eller jeg ligner foreldrene våre på noen måte. Selv er jeg liten av vekst, og mitt mørkblonde, tynne hår står i skarp kontrast til mammas flammende hårmanke. Jeg er dessuten sjenert og liker ikke å stikke meg frem.

Broren min er også sped. I tillegg stammer han. De færreste kan vel tro at vi er våre foreldres barn. Men det uvanlige etternavnet vårt gjør likevel at vi alltid blir identifisert.

Det var ikke ende på alle de ambisjonene foreldrene våre



hadde for oss da vi var små. Broren min skulle minst bli vitenskapsmann, mens jeg skulle satse på medisinstudiet. På den tiden trodde nok mamma og pappa at de en gang skulle sole seg i glansen av sine vellykkede barn. Sjøkket må derfor ha vært stort da hverken broren min eller jeg viste noen evner ut over det middelmådige på skolen.

**Mamma, som alltid disket opp med de fineste kaker til alle slags basarer og lotterier, tok seg ikke tid til å bake fødselsdagskake til meg.**

Truls ble til slutt bilmekaniker, og jeg er ikke «blitt til noe» i det hele tatt. Jeg fullførte videregående med et nødscrik, og deretter fikk jeg meg jobb i en klesbutikk, til mammas store skuffelse. Hun hadde en egen måte å snerpe munnen sammen på når det ble snakk om andres barn som fortsatte på høyskoler og universiteter.

Broren min gjorde det jeg også burde ha gjort. Han flyttet fra byen etter endt skolegang. På den måten slapp han å leve i skyggen av de fabelaktige foreldrene våre.

Jeg giftet meg som 20-åring og fikk to gutter, Sindre og Kristoffer. Ekteskapet mitt var et feilgrep, men jeg bet tennene sammen og holdt ut i syv år før det hele var over. Mannen min drakk for mye og var til tider direkte slem mot meg. Likevel føltes skilsmissen som et enormt nederlag. Hele livet hadde jeg jo sett på kloss hold at foreldrene mine hadde det perfekte ekteskap. Så hvorfor mislyktes jeg i mitt eget?

Det eneste positive ekteskapet mitt brakte med seg,

var barna – og det faktum at jeg i syv år hadde et annet etternavn enn foreldrene mine. Akkurat det var en befrielse. Etter skilsmissen tok jeg likevel tilbake pikenavnet mitt, for jeg orket ikke å gå rundt og hete det samme som en mann som hadde gjort meg så mye vondt. Og dermed var min anonyme tilværelse over.

Noen måneder etter skilsmissen sluttet jeg i den kjedelige butikkjobben og begynte å arbeide på et sykehjem. Jeg stortrives der, men det er et stort skår i gleden å vite at mamma synes det er pinlig å fortelle andre hva jeg jobber med. Det er nok en skam for henne at datteren hennes ikke klarte å bli lege – og ikke engang sykepleier.

Mange spør seg nok hvordan foreldrene mine klarte å få en datter som meg. Men barndommen min var langt fra perfekt. Mamma og pappa var langt mer opptatt av jobb, tillitsvern og hobbyer enn av oss barna. Truls og jeg måtte klare oss selv utallige lange ettermiddager og kvelder fra vi var ganske små. Mamma var så ulik andre mødre som det er mulig å bli. Veldig arbeid, klubber og foreninger – alt kom foran broren min og meg.

Forholdet til foreldrene mine er ganske kjølig i dag. Jeg holder dem på armlengdes avstand for å beskytte meg selv. Et besøk hos dem kan sende meg ned i den dypeste depresjon, for på finurlig vis

klarer de alltid å få meg til å føle meg liten og mislykket sammenlignet med dem. Besøkene foregår stort sett på den måten at mamma legger ut om hvor mye ros hun har fått for det og det prosjektet, og hvilke strålende planer hun og pappa har for den påfølgende uken.

Som regel spør de ikke hvordan jeg har det. I så fall blir jo bare kontrasten mellom mitt grå hverdagsliv og deres hektiske, utadventde tilværelse så altfor tydelig.

Det er utelukkende på grunn av sønnene mine at jeg iblant biter tennene sammen og besøker dem. Heldigvis har barna et greit forhold til beste-foreldrene sine, og de er to flotte gutter som endelig har gitt meg noe å være stolt av.

Hvis det har kommet noe godt ut av barndommen min, er det at jeg har lært hvordan foreldre ikke skal være. Jeg anser meg slett ikke for å være en perfekt mor, men jeg har alltid brukt mye tid sammen med sønnene mine. Allerede da de ble født, lovet jeg meg selv at de ikke skulle oppleve den ensomheten jeg selv følte som barn. Det er sårt for et barn å vite at det alltid kommer i andre rekke.

Selv om mamma i dag nekter for at det er sant, husker jeg at hun mer enn én gang ikke hadde tid til å bake kake til bursdagen min. Hun, som

## VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

Eller ønsker du å lese flere historier? Sjekk ut Facebook-gruppen *Historier fra virkeligheten*

alltid disket opp med de fineste kaker til alle slags basarer og lotterier, tok seg ikke tid til å bake for meg. Det er vonde minner.

Det siste jeg ønsker, er å ende opp som en bitter, gammel dame. Så lenge jeg velger å bli her i byen, må jeg finne meg i å leve i skyggen av foreldrene mine. Det har tatt meg mange år, men nå har jeg omsider innsett at jeg ikke er et mindreverdig menneske selv om jeg ikke er en tro kopi av mamma.

Og siden jeg ikke har latt meg knekke av hverken den ensomme barndommen eller det mislykkede ekteskapet, må det bety at jeg er en sterk person. Fremtiden min er det uansett bare jeg som styrer. Jeg er overbevist om at både sønnene mine og jeg har mye godt i vente. •

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES



**EKSTRA!**

**«Jeg ble alltid så amper da jeg var sammen med mor. Nå forsto jeg hvorfor.»**

**GRATIS KUN TIL HJEMMET-LESERE!**

Scan QR-koden med mobilen og les saken gratis på [klikk.no](http://klikk.no). Her kan du også skaffe deg tilgang til flere hundre Historier fra virkeligheten og tusenvis av andre artikler.





*Kari har kjempet barnas sak i 70 år*

# – Gode relasjoner i livet betyr alt

Kari Killén mener at livet var enklere før og føler seg privilegert som når hun tenker tilbake på sin egen barndom. Hun er redd dagen barn opplever for mye stress.

TEKST: Kjersti Salvesen FOTO: Gry Traaen og privat/Tone Nyseter

#### **GÅR I GENERASJONER:**

Barn som vokser opp med foreldre som gir god omsorg, har selv gode forutsetninger for å bli flinke foreldre når de en dag får barn, mener Kari Killén.



**K**ari Killén (89) er klinisk forsker og sosionom – og veldig engasjert i det hun driver med.

– Vi har aldri visst mer enn vi vet i dag, og fagfeltet har aldri vært mer spennende – så jeg kan ikke gi meg nå, sier hun bestemt.

Kari har en 70 år lang karriere innenfor barne- og familievern, barne- og voksenpsykiatri bak seg. Hun har skrevet flere bøker og fått Kongens fortjenstmedalje for sitt arbeid.

Hjemmet fikk så vidt klemte inn et møte hjemme hos Kari, som bor i et tre-etasjers hus sammen med ektemannen Tore i Oslo. Sammen jobber de med nok en ny bok. Nylig var de på fjelltur med familien – og snart reiser Kari til Danmark der hun underviser ved en tverrfaglig videreutdanning for alle som jobber med foreldre og barn som strever. Samme dag som hun lander i Norge igjen, skal hun holde foredrag om barn og fosterforeldre på Gardermoen. Det er nesten vanskelig å ta innover seg at hun snart fyller 90 år. Hun har riktignok et kranglete kne, medgir hun. Det tar 89-åringen på alvor og gymmer hver dag.

– Jeg gjør noen øvelser jeg vet er gode for bena, sier Kari og byr på svart kaffe oppe i stuen i tredje etasje.

#### INGEN GRUNN TIL Å GI SEG

– Hvor lenge har du tenkt å fortsette å jobbe?

– En kollega av meg sa at så lenge det ringer i telefonen, er det ingen grunn til å gi seg, svarer Kari og ler hjertelig.

– Jeg er opptatt av å få litt mindre å gjøre fremover for å redusere presset. Men jeg vil nok fortsette å jobbe så lenge det ringer, samtidig som jeg ønsker å ha tid til å være sammen med barn, barnebarn og oldebarn. Jeg trenger å finne en god balanse, sier Kari.



## KARI KILLÉN

Sosionom, kliniker og forsker emeritus ved NOVA (Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring). Har lang erfaring innenfor barne- og voksenpsykiatri, samt familierådgiving – og har undervist helse- og sosialarbeidere i Norden og internasjonalt.

#### AKTIV FORFATTER:

At hun snart fyller 90 år, hindrer ikke Kari i hverken å revidere tidligere utgitte bøker eller i å skrive nye.

*Det høres kanskje litt rart ut, men jeg hadde en enkel, hyggelig og beskyttet barndom under krigen.*

Hun har selv to barn, to barnebarn og to oldebarn, mens Tore, som hun har vært gift med i 25 år, har tre barn og tre barnebarn.

– De fleste av mine bor i Danmark. Tore sine bor heller ikke i nærheten, så jeg hører ikke til de i venninnekretsen som kan hente barne- og oldebarn i barnehagen. Det blir lange weekender sammen med familien i stedet, sier Kari.

Dagen før var hun ute og kjøpte en anorakk til oldebarnet på 12 år i Danmark.

– Han synes det er vanskelig å forstå norsk og har spurt om vi kan snakke engelsk sammen, så det gjør vi, sier Kari og smiler varmt.

#### LIVET VAR ENKLERE FØR

89-åringen mener hun er privilegert som vokste opp under krigen.

– Det høres kanskje litt rart ut, men jeg hadde en enkel, hyggelig og beskyttet barndom. Når det gjelder relasjoner, aktiviteter og glede hadde jeg alt jeg trengte og vel så det, sier Kari.

Hun kjente alle barna i nabolaget. De syklet om somrene og var ute med sparkstøtting vinterstid.

– En styrte og en satt bak, ja vi kunne få både tre, fire og fem barn på en sparkstøtting.

Hun mener samfunnet er langt mer belastende for de som vokser opp i dag, blant annet fordi sammenligningen står så sterkt. Spriket mellom velstående familier og de som lever i fattigdom har økt.

– Det var ikke så mye sammenligning tidligere. Under krigen var det ingen som hadde så mye. Det var vanskelig å få kjøpt tøy, men barn arvet

fra hverandre – så vi hadde det vi trengte. Livet var enklere, sier hun.

Kari vokste opp i Drammen, men om somrene dro de til Numedal fordi moren hennes kom fra Kongsberg.

– Her så jeg barna løpe rundt i mine klær, minnes hun og legger til at moren var flink til å reparere slitte eller ødelagte klær. Plaggene ble alltid ble gitt bort når Kari og søsteren hadde vokst fra dem. Hun opplever at dagens barn er styrt av mobiltelefonen fra de er ganske små – og at påkledningen er preget av hva som er moderne.

– Det styrker belastningen for de som har mindre. Sammenligning kommer inn i så mange sammenhenger i dag. Vi får verden inn på en annen måte. I min barndom hadde vi kun en radio i kjelleren som de voksne hørte på. →





**ET AKTIVT PAR:** Kari og ektemannen Tore på hytta i Valdres. De stortrives i hverandres selskap. Bildet er tatt av Tores datter.



**BARNDOMMEN:** Killén forteller om en god oppvekst med mye lek og lite alvor.



**PIONER:** Nic Waal var den første norske legen som spesialiserte seg på barnepsykiatri. Kari Killén hadde sin første jobb på en av Waals første behandlingshjem.

### MORSOMT PÅ SKOLEVEIEN

– Vi kjørte ikke så mye bil da jeg var liten. Barn ble ikke kjørt til og fra, og det var ingen elsparkesykler. Jeg er litt bekymret for at en del av dagens barn går glipp av muligheten til å finne gleden over å være i fysisk aktivitet, sier Kari, som selv måtte gå til skolen fra hun var seks år gammel. Det var to–tre kilometer å gå, men barna gikk sammen og hadde det morsomt på veien.

– Det var mørkt om morgenen, og fordi alle var pålagt å ha blindingsgardiner, var det heller ingen vinduer som lyst opp for oss.

Kari husker godt da familien skulle flytte fra Bragernes til Konnerud utenfor Drammen. Hun var seks–syv år, og de hadde leid en leilighet litt utenfor byen for å være trygge fra krigen.

– Vi hadde lånt en stor lastebil for å få med oss alt til Konnerud, der vi skulle få ski-

*Mye av det jeg har lært i yrket mitt, er også det viktigste jeg har lært som menneske.*

løyper rett utenfor døren. Fortsatt kan jeg se for meg det oransje kjøkkenbordet vårt, som jeg syntes var så fint, og de gammeldagse pinnestolene inne i den store bilen. Jeg syntes det var spennende – og gledet meg til å flytte. Dessverre ble det kortvarig, fordi tyske soldater skaffet seg oppholdssted like i nærheten. Da dro vi hjem igjen, sier Kari.

– Var det noe i din egen barndom som var med på å vekke engasjementet ditt for barn som har det vanskelig?

– På slutten av barneskolen ble jeg bevisst på at ikke alle barn var like privilegerte som meg. I klassen min gikk det tre barn som bodde på barnehjem. De kom på skolen i barnehjemmets stripete forkledekjoler og var ofte med meg hjem for å leke. Mor ble provosert over at de måtte gå i disse klærne på skolen og tok kontakt med bestyrerinnen. Hun sa hun kunne hjelpe, hun hadde noen klær liggende som barna kunne få, sier Kari, som syntes det var flaut at moren blandet seg inn og bestemte over andre. I ettertid syntes hun det var fint.

### MYE TØYS OG TULL

Selv passet Kari barn fra hun var syv–åtte år gammel.

– Jeg har alltid vært opptatt av barn, og minnes at mange påpekte det at jeg

var betrodd til å være barnevakt da jeg var så ung, sier hun.

For et par år siden ringte en mann på døren. Kari visste hun hadde sett ham et sted – og det viste seg å være et av barna hun passet i barndommen.

Da Kari gikk på videregående skole, hadde hun ikke en alvorlig tanke i hodet, ifølge henne selv.

– Jeg hadde ikke annet å tenke på enn tøys og tull. Jeg så bare frem til å være sammen med venninnene mine i friminuttene. Det resulterte i dårlig artium, sier Kari lattermildt.

Etter russetid og siste eksamen startet Kari og seks venninner en vinklubb. De ble enige om at de aldri skulle servere noe finere enn seks kroners rødvinn og ost





### FOKUS PÅ BARN:

Daværende generalsekretær i Norske Kvinners Sanitetsforening, Turid Dankertsen og Kari Killén, i forbindelse med at Killén fikk pengestøtte fra NKS til sitt arbeid.

– fordi de ikke ante noe om hvor god råd hver enkelt kom til å få.

– Nå er det bare tre av oss igjen. Vi treffes fortsatt. Ikke lenger med seks kroners rødvin, men på kafé slik at ingen av oss trenger å forberede noe, sier hun.

Men tilbake til russetiden.

– Jeg ville egentlig begynne på lærerskolen, men det krevdes gode karakterer for å komme inn den gangen, og det hadde jo ikke jeg. I stedet gikk jeg rett fra russestyret til en jobb på et av Nic Waals første behandlingshjem. Nic Waal var lege og psykiater – og kjent som en av Norges første psykoanalytikere.

### DRO TIL CHICAGO

Nå ble Karis engasjement for sårbare barn vekket for alvor.

– Jeg ble kjent med så mange barn som strevde – og ble bevisst at jeg måtte lære mer.

– Jeg dro til biblioteket og fant en bok skrevet av direktøren ved barnepsykiatrisk avdeling ved Universitetet i Chicago. Jeg skrev til ham fordi jeg trengte å lære mer. Han svarte meg og spurte om jeg hadde master eller bachelor, noe jeg ikke engang hadde hørt om på den tiden, sier Kari lattermildt.

Hun svarte at hun ikke hadde høyere utdanning ennå, men at hun var glad i barn og ønsket å komme «ordentlig i gang».

– Jeg dro til New York med «Stavangerfjord» og videre derfra med buss til Chicago. Da uken var omme, ble jeg tilbudt en utdanningsstilling fra «i morgen».

### INNFORTE NY TEORI

– Jeg ble en del av et krevende fagmiljø. Vi hadde knapt fri.

Hun ble i Chicago i to år.

– Jeg var i tvil om jeg skulle fortsette. Direktøren sa at de ville ha meg der lengre, samtidig som han rådet meg til å dra hjem til Norge dersom jeg hadde venner og familie jeg var glad i, sier Kari.

Hjemme på sommerferie, dro hun innom sin gamle arbeidsplass, Nic Waals Institutt, for å få råd til hva hun burde gjøre.

– Nic Waal sa at jeg burde bli her, forteller Kari, som landet på å bli i hjemlandet.

Hun bestemte seg for å studere ved Norges kommunal- og sosialskole for å bli

**STRESS ER BELASTENDE:** Kari er bekymret for at voksne og barn opplever for mye stress i dag.

sosionom – og deretter gikk det slag i slag. Hun var blant annet med på å bygge opp landets første familiekontor, på Sagene i Oslo.

### ÅPENHET OG RESPEKT

– Hva er det viktigste livet har lært deg?

– Mye av det jeg har lært i yrket mitt, er også det viktigste jeg har lært som menneske. Å kunne se andre innenfra og seg selv utenfra er noe av det aller mest betydningsfulle. Jeg er opptatt av betydningen av gode relasjoner, sier Kari.

Hun mener gode relasjoner i livet betyr alt, og sier at det å ha en god relasjon til seg selv er en forutsetning.

Fordi Kari vet så inderlig godt hva betydningen av gode relasjoner betyr, er hun bekymret for at mobiltelefonen tar så stor plass i livet til mange barn og ungdommer i dag.

– Mange snakker med venner på nettet som de ikke aner hvem er. De ber mobilen om råd – og dyrker influensere, noe som går på bekostning av tid og kvalitet i nære relasjoner.

Derfor er jeg opptatt av barnehagelærer- og lærerrollen – og hvor viktige roller de spiller i barns liv.

– Hva mener du er nøkkelen til et godt og innholdsrikt liv?

– De første tre årene er avgjørende for å utvikle evnen til å forstå andre og oss selv. Jeg vil ikke gi småbarnsforeldre dårlig samvittighet, men jeg drømmer om at barn fikk være hjemme, eller i en mindre gruppe med nære relasjoner de første par årene – istedenfor i en stor barnehage, svarer Kari.

Hun understreker at hun forstår at det kan bli økonomisk utfordrende for mange.

– Det er dyrt å bo i Norge, og mange kan nok ikke tillate seg å ikke jobbe i barnas første leveår. Jeg er redd barna betaler en høy pris for likestillingen. Barna trenger personale som kan kompensere for det tapet det er for dem når foreldrene er borte på jobb. Samfunnet trenger barnehagelærere som går inn som kompletterende og kompenserende omsorgspersoner, sier Kari Killén. •



# Bare å glede seg VÅRENS LEKRESTE ANTREKK

Her er vårens nydelige pasteller og duggfriske toner. Endelig en verden i farger!

TEKST: Cecilie H. Eggen FOTO: Produsentene

## GARDEROBE-KLASSIKER

Legg gjerne litt penger i en vakker vårkåpe som du elsker. Da har du alltid et ytterplagg for hånden som redder dagen!

## KLASSISK OG KUL

Blått og hvitt dufter allerede av sommer og sjø, og utgjør en deilig inngang til vårgarderoben. Ikke minst er det fine basisfarger å ha i garderoben, gjerne sammen med beige- og bruntoner som tilfører varme og kontrast. Ikke vær redd for å mikse ulike nyanser av fargene, det gir en fin lag-på-lag-følelse og dybde i antrekket. Sprit gjerne det hele opp med en ekstra frisk farge på lepper og negler.

*Blått og hvitt sammen er en klassisk og sofistikert kombinasjon.*

**BLÅ DRØM:** En frisk bluse blåser vinterfølelsen bort! Bluse i viskose- og linnmiks fra Ane Mone, kr 899. Str. 34–46. Bomullsbukse med stretch, kr 999. Str. 34–46.

## BLOMSTERDRØM:

Kjole i viskosemiks som også kan fungere som tunika frem til varmen kommer. Prøv med et belte i livet. Fra Lindex, kr 499. Str. S–XXL.

**RÅLEKKER:** Gå våren i møte i en klassisk kåpe, og du ser umiddelbart velkledd ut. Heldigvis koster denne bare kr 999. Fra Ellos Collection. Str. 34–48.

## SHOPPING:

Perfekt på handleturen! Rålekker veske i kunstsinn fra Lauren Ralph Lauren, kr 2399. Psst. Disse får du til langt rimeligere pris i mange av kjedebutikkene.

## LANG OG

**MYK:** Cardigan med deilig lengde i akrylmiks fra Lindex, kr 499. Str. XS/S–M/L.



**TROPISK:** Glade toner i denne fine blusen fra St. Tropez, kr 599. Str. 36–44.



**GYLLEN:** Ferskenfarget kjole med knepping fra Hugo/Boozt.com, kr 1319. Str. 34–44.



## GYLLEN GLØD

Pasteller er i vinden, men det er jammen sterke farger også. Og det beste er: Sammen blir de dynamitt! Her kan du for eksempel gå for ton-i-ton av ulike nyanser av korall- og oransjetoner for myke overganger og en helhetlig look. Et annet fint stylingtips er å tilføre noe kjølig, som blått eller lilla i form av et par jeans, sko, solbriller eller en veske – det bryter opp og lager spenning i antrekket. Lek deg frem!



**ORANSJE:** Frisk farge på neglelakken gir antrekket piff. Fra Opi, kr 235.

## MOTE FOR ALLE ÅRGANGER

Jo eldre vi blir, desto viktigere er det å se fresh og velkledd ut. La deg inspirere av vårens herlige klesmote.

**SPREK:** Er du ikke sikker på om du kler oransje, kan du teste med en bukse og kombinere med en nøytral topp til. Lekker bukse fra Yas, kr 599. Str. 34–44.



*For blek til vårens varme farger? Smugstart sommerfargen med gradvis selvbruningskrem.*



**SKJELL:** Tilfør friske farger med smykker! Armbånd fra Arts & Crafts, kr 498.

**GLAMORØS:** Piff opp hverdagen med litt glitter på føttene! Lekre joggesko fra Woden/Boozt.com, kr 1599. Str. 36–42.



**GLØDENDE:** Oransje tunika i jersey fra Cellbes, kr 199. Str. 34–64.



**ROSA BRIS:** Deilig kardigan i bomull- og silkemiks, kr 1299. Str. XS–XL. Bomullsskjørt med stretch, kr 999. Str. 34–44. Begge fra norske Ane Mone.

**LEKKERT:** Et klassisk skinnbelte du kan bruke til alt. Fra Tommy Hilfiger, kr 599. Str. 75–95.

**SOLBRILLER:** Solbriller gjør seg jo nesten like godt i håret som på nesa, i alle fall når de er så fine som disse. Fra Lindex, kr 119.

*Lag på lag gjør deg kledd for alle vårens krumspring.*

**BLAZER:** Vår betyr full invasjon av pasteller. Oversized blazer i etisk ull fra Other Stories, kr 1990. Str. 32–44

**MØNSTERGLAD:** Livlig viskosebluse med vår i blikket. Fra Lindex, kr 349. Str. S–XXL.

## GJENBRUK TILBEHØR

Ha i minne at det er tilbehøret som setter prikken over i-en, og heldigvis trenger det ikke være dyrt for å være fint! Du finner mye fint på [finn.no](http://finn.no) og bruktmarkeder.

**SYRIN:** En kjølig tone mot alt det varme er fint. Skinnveske fra Noella, kr 999.

## EN FRISK BRIS

Rosa kommer i uendelig mange nyanser av varmt og kaldt, så prøv deg frem til du finner den som fremhever deg og din hudfarge. Kombinert med hvitt, økes kontrasten og det blir sommerlig på 1-2-3. Bruker du rosa til denimblått eller nøytrale farger som beige eller grått, blir det hakket mer nedpå og vårlig i uttrykket. Og er du av den vågale typen; rødt er tøft til rosa. Hva med et rødt belte i livet?

**RØDT OG ROSA:** Herlig fargemiks i denne lange kjolen i ren viskose fra Cellbes, kr 599. Str. 34–64.

**VÅRLIG SKJØRT:** Hvitt tilfører alle antrekk en særegen renhet. Skjørt fra Vila, kr 549. Str. 34–44.



Trekvartlange ermer er flatterende, spesielt om du har brede hofter.

**CHANEL:**

Inspirasjonen er eksklusiv, prisen er langt hyggeligere! Jakke fra Mango, kr 999. Str. 34-44.

**ØREDOBBER:**

Dekor i ørene lager ofte prikken over i-en. Øredobber fra Lindex, kr 99.

## SKATTEJAKT

Finner du noe du liker? Nettbutikkene har ofte salg og kampanjer. Søk på internett med merkenavnet og for eksempel «grønn kjole», og se om du kan finne plagget til en ekstra hyggelig pris.

**VÅRLIG:** Viskosebluse i delikat mønster fra Lindex, kr 399. Str. S-XL.

**FLATTERENDE:**

Frodig omslagskjole i viskose fra Mango, kr 549. Str. XS-XXL.

**FORHANDLERLISTE**

Ane Mone: [Anemone.no](http://Anemone.no)  
Arts & Crafts: [Artsandcrafts.no](http://Artsandcrafts.no)  
Cellbes: [Cellbes.no](http://Cellbes.no)  
Ecco: [Ecco.no](http://Ecco.no)  
Ellos Collection: [Ellos.no](http://Ellos.no)  
Essie: [Ellos.no](http://Ellos.no)  
Hugo: [Boozt.com](http://Boozt.com)  
JDY: [Floyd.no](http://Floyd.no)  
Lauren Ralph Lauren: [Ellos.no](http://Ellos.no)  
Lindex: [Lindex.no](http://Lindex.no)  
Mango: [Shop.mango.com/no/damer](http://Shop.mango.com/no/damer)  
Noella: [Ellos.no](http://Ellos.no)  
Only: [Only.com](http://Only.com)  
Opi: [Ellos.no](http://Ellos.no)  
Other Stories: [Otherstories.no](http://Otherstories.no)  
Vila: [Vila.com](http://Vila.com)  
St. Tropez: [Sainttropez.com/nb-no](http://Sainttropez.com/nb-no)  
Unisa: [Boozt.com](http://Boozt.com)  
Y-a-s: [Y-a-s.com/no](http://Y-a-s.com/no)  
Woden: [Boozt.com](http://Boozt.com)

## GRØNT ER GULL

Grønntoner er nydelig til gyllen hud, og fremheves ekstra godt mot gull i smykker og detaljer. Kontrastfargen til grønn er rød. Det kan oppleves litt voldsomt, så tenk gjerne på alle nærliggende farger i fargesirkelen: rosa er rålekkert mot grønt, men det er også gylne toner, oransje og roségull. Elegansen øker et par hakk i kombinasjon med hvitt eller svart. Prøv deg frem, det blir garantert rålekkert!

**BALLERINASKO:**

Flate og behagelige vårsko, like fine til jeans som til skjørt. Kr 1399, fra Unisa. Str. 36-41.

**GLAD FARGE:**

Skjønn og grønn tunika fra Ellos Collection, kr 399. Str. 42-60.





LILLEBJØRN NILSEN (1950–2024)

# Den store arven etter Lillebjørn

**EN STILLE GUTT:**  
Da han var barn, fikk Lillebjørn diplom fra feriekolonien med bekreftelse på at han var den stilleste gutten på sovesal 1. Heldigvis kunne den stille gutten også skrive tekster og lage vakre melodier. Til og med alle duene fikk en sang av gategutten fra Oslo som ble ridder av første klasse.



Han VAR virkelig stilleste gutt på sovesal 1, Lillebjørn Nilsen. Allikevel greide han å synge seg inn i alle nordmenns hjerter og lagde sanger som vil bli stående lenge.

– Han skapte poesi som traff alle.  
Det er stor kunst, sier Åse Kleveland.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: NTB, NRK, dm.no og private bilder

**OSLO** Lillebjørn Nilsen gikk stille i dørene og takket helst nei til intervjuer. Han var en beskjeden mann. Han skrev om tanta til Beate, barn av regnbuen og tusen søte damer. Han skrev tekster som traff en streng i oss, og sangene var små fortellinger vi aldri glemte. Da han døde 27. januar sørget Oslo og resten av landet. Hans vakre sang *God natt*, Oslo ble spilt fra klokketårnet i Rådhuset hver kveld syv dager til ende før han ble begravet. Slik ville hjembyen hans si takk – og god natt, Lillebjørn.

*Tusen takk for alle kondolanser. Jeg får ikke svart på alle, men setter pris på hver og én,* skrev Siri Nilsen på Instagramprofilen @krauseri etter å ha mottatt et hav av hilser i forbindelse med farens død. Ved siden av den varme takken la hun ved et nydelig bilde av seg selv og pappa Lillebjørn, og et knust hjerte.

De var ikke bare far og datter, de var også kolleger i kunsten å skrive vakre tekster. Siri startet sin karriere med å gå i pappas fotspor som tekstforfatter og sanger. I 2014 ble hun hedret med en Spellemannpris, en pris pappa fikk hele seks ganger. Sammen holdt far og datter flere konserter som høstet høyeste terningkast og rosende ord i pressen.

#### KARI OG LILLEBJØRN

– Når noen disset Oslo, ble Lillebjørn lei seg. Det var ikke stas å komme fra en stor by da vi var unge. Den gangen var det folkemusikk og bygda som

gjaldt. Men Lillebjørn var stolt av byen sin, han. Kwartalene rundt Uelands gate, Casparis gate, Bjerregaards gate og Alexander Kiellands plass der han vokste opp, var jo bygda hans, sier Kari Svendsen. Hun er ungdomsvenninnen som siden ble hans kone, kollega og deretter ekskone og god venn. Kari og Lillebjørn var kjærester i ti år og gift i tre. Kari kjente Lillebjørn lenge før han ble kjent.

– Vi dro på bryllupsreise med danskebåten til København og hadde det forferdelig moro, minnes Kari. Lillebjørn het egentlig Bjørn Falk Nilsen, fortsetter hun, og forklarer at han fikk navnet Lillebjørn da han var i bandet The Young Norwegians sammen med blant andre Bjørn Morrise, som var både mye større og eldre enn Bjørn. På den tiden ble de to bare kalt for

Storebjørn og Lillebjørn, og siden ble navnet hengende ved ham, forklarer Kari.

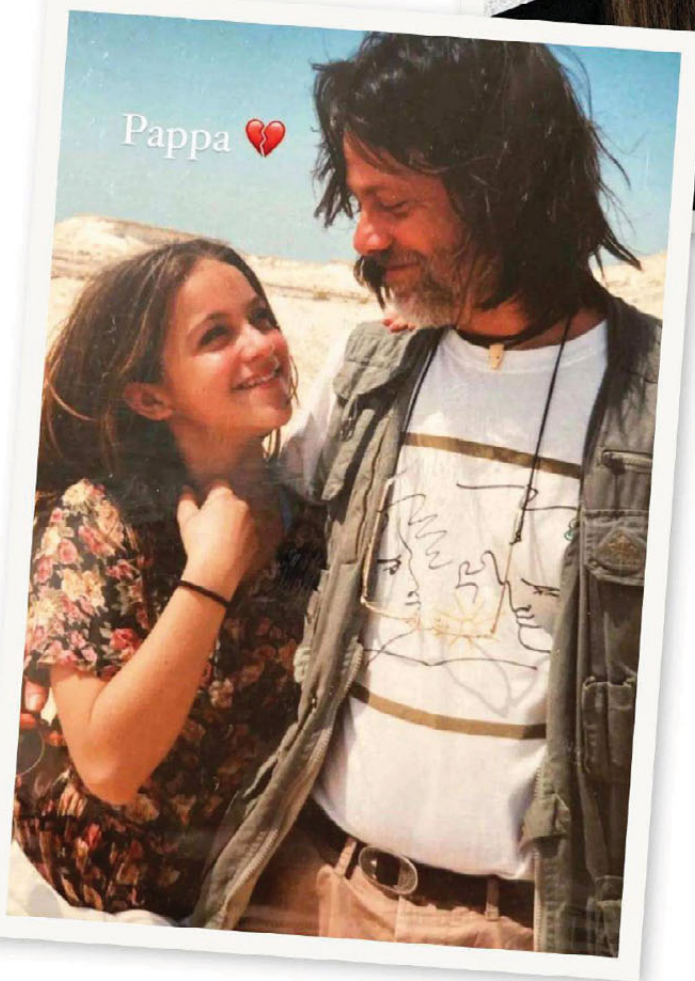
– Han var spesiell allerede som tenåring. Fant på mye artig. Han og en kamerat bygde små maskiner og lagde filmer, også leste jo Lillebjørn så masse, var en sånn litt intellektuell type allerede i tenårene. Da han oppdaget dikteren Rudolf Nilsen som skrev om Oslo og østkanten, ble Lillebjørn inspirert.



**BEVEGET ALLE:** Lillebjørn Nilsen ble et nasjonalt ikon. Hans tekster rørte og beveget en hel nasjon. Han etterlater seg en arv som vil leve lenge.

**FAR OG DATTER:** Lillebjørns datter Siri Nilsen la ut dette rørende bilde og et knust hjerte på Instagramprofilen sin @krauseri da faren døde. De to holdt flere konserter sammen.

FAKSIMILE FRA @KRAUSERI



”Det Lillebjørn skrev hadde en poesi i seg som både var enkel og veldig literær. Tekstene hans er som små noveller.

ÅSE KLEVELAND



## LILLEBJØRN FRA OSLO

Bjørn «Lillebjørn» Falk Nilsen, født 1950, oppvokst i Oslo. Gikk på Ila skole og på musikklinjen ved Hartvig Nissen gymnas. Var med i viseklubben Dolphins, dannet bandet The Young Norwegians sammen med Bjørn Morisse og Steinar Ofsdal. Ble deretter med i visegruppa Ballade, før han konsentrerte seg helt om solokarrieren sin. På plateselskapet Grappa er Lillebjørn registret med 128 sanger fordelt på 10 album.

Lillebjørn tok i 1987 initiativ til dannelsen av gruppa Gitarkameratene, som holdt konserter med jevne mellomrom i årene fra 1987 og helt frem til 2013. Lillebjørn var gift fire ganger og har døtrene Siri og Sara fra ekteskap nummer to.



**KJÆRLIGHETENS KRAFT:** Alle som kjente Lillebjørns fjerde kone Mairead, mente at Lillebjørn fikk litt ekstra tid fordi Mairead var i livet hans og hele tiden passet på både ham og absolutt alt annet.

*Lillebjørn var en glad gutt med undertoner av melankoli. Han hadde en stemme som tok deg med og slapp deg inn.*

LARS KLEVSTRAND

Visesangeren Alf Cranner var en annen inspirasjonskilde som siden ble en god venn. Men Lillebjørn hadde sitt eget uttrykk, sin egen drive. Også lærte han seg jo å spille hardingfele, ler Kari og lar minnene flyte fritt. Det var det ikke mange som gjorde på den tiden.

### DEN STILLESTE GUTTEN

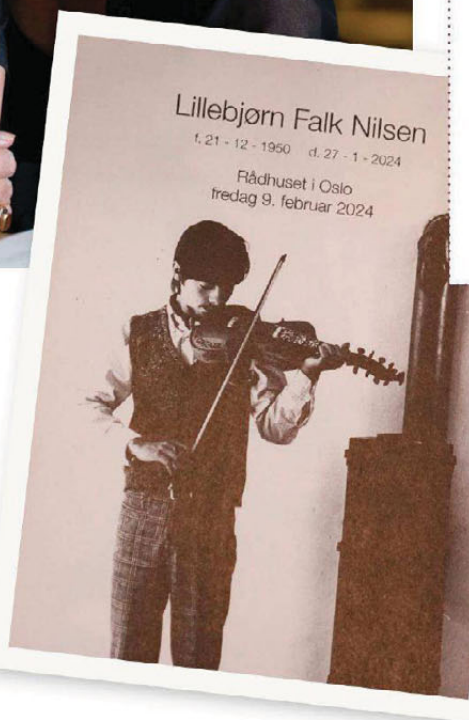
Lillebjørn vokste opp i en ettroms leilighet med mor og far og storesøster. Mor var kunstner og malte bilder, far var tidligere sjømann, og den i familien som behersket flere instrumenter. Etter skilsmis- sen fra Kari Svendsen giftet han seg senere med den amerikanske musikeren og

sangeren Shari Gerber Nilsen, som er mor til hans to døtre Siri og Sara. Deretter giftet han seg med kveder og sanger Torhild Ostad, men også det ekteskapet ble oppløst. I 2018 sa han så ja til kjærligheten for fjerde gang. Lillebjørn og Mairead, som selv er datter av en skotsk visesanger, fikk fem gode år sammen før den stilleste gutten på sovesal 1 gikk bort. Lillebjørn både skrev den populære sangen og var selv i virkeligheten den stilleste gutten på sovesal 1. Det kan det flotte diplomtet fra feriekolonien bevitne. Heldigvis kunne den stille gutten både synge og spille, og ikke minst skrive tekster som berører oss alle.

### LILLEBJØRN OG BALLADE

– Han var en mester med ord og tidvis ganske morsom, humrer Lars Klevstrand når han blir bedt om å fortelle om sin venn og kollega fra da de var sammen i visegruppa Ballade.

– Jeg husker vi satt og snakket om at vi i Ballade burde presentere oss når vi kom ut på scenen. Ja, hvordan gjør vi det, lurte vi på. Neste dag kom det fra Lillebjørn: *Her har vi Lars, her har vi Åse, de er ikke gifte som bekjent, de ha'kke samme såvepåse, men samme etternavn – omtrent.* Det var på den tiden en del forvekslinger mellom Klevstrand og Kleveland, og det tok Lillebjørn på kornet.



**BISETTELSEN:** Bilde av programheftet fra bisettelsen til Lillebjørn Falk Nilsen i Oslo rådhus, 9. februar 2024.

Det samme skjedde en gang vi var på turné og satt og hørte på et storband øve inn låter av Paul McCartney. Da bandet spiller *I got to get you into my life*, lener plutselig Lillebjørn seg mot meg og sier – *Du kan godt få sitte inntil meg, Leif.*

Jeg bryter ut i latter og svarer – ja, skriv videre på den du, og det gjorde han jo. Slik ble den låten til, likeledes *Hei Knut* som er en helt fri oversettelse av *Hey Jude*. Begge låtene ble en stor suksess, minnes Lars.

– Men Lillebjørns talent kom frem mye tidligere enn dette. Da han gikk i første gym og skulle opp til eksamen i nynorsk, valgte han den litterære oppgaven som alltid gikk ut på å analysere et dikt. Det var bare det at Lillebjørn skrev like godt diktet selv, han – og analyserte det! Siden tonesatte han det jo, og slik ble låten *Danse ikke gråte nå* til, forteller Lars. Han fikk forresten karakteren





**BALLADE:** På midten av 1960-tallet vanket Lillebjørn på viseklubben Dolphin og ble med i gruppa The young Norwegians og siden i vise-gruppa Ballade. – Han traff en nerve, hadde et nydelig språk og en fin stemme, sier Birgitte Grimstad som sang sammen med ham i Ballade.

T+ på stilen, altså tilfredsstil-lende. Under karakteren hadde læreren skrevet at han synes Lillebjørn var en bedre lyriker enn litterat, det vil si at han syntes diktet var bedre enn analysen.

#### EN GLAD MELANKOLIKER

– Lillebjørn var en glad gutt med undertoner av melankoli. Han hadde en stemme som tok deg med og slapp deg inn, sier Lars – stemmen var rett frem og enkel, men med en fantastisk varme. Lillebjørn sluttet relativt tidlig å skrive tekster, og mange maste i flere år på at han skulle skrive mer – da pleide Lillebjørn å vise til det han hadde skrevet og spurte om ikke det var bra nok?

– Lillebjørn skrev ikke bare for å skrive – han følte han hadde skrevet det han hadde på hjertet, og slikt står det respekt av, synes Lars. De to hadde stor godhet for hver-

andre, og Lars kjenner på både sorg og vemod nå som Lillebjørn er borte. På spørsmål om hvilke tekster som imponerte ham mest viser Lars Klevstrand til Lillebjørns første plate.

– Jeg ble imponert og rørt av visene han skrev allerede på sin første plate, som heter *Portrett*. Den kom i 1971 og hadde bilde av faren hans på omslaget. Der skriver Lillebjørn blant annet: *Far har fortalt om byen slik den var/Før bilene fylte våre gater/Den gang da luften var lyseblå og klar/Og fru Karlsen hadde hage med toma-*

*ter/Med en sandhaug for de små/Der garasjen ligger nå/Jeg må gå på en asfalt som er kjedelig og grå/Mens mennesket søker sin fremtid.*

#### HISTORIEFORTELLEREN

– Lillebjørn hadde et sterkt forhold til ord og språk, og han var merkelig nok også veldig opptatt av nynorsk og hardingfele. Det var helt unikt på den tiden at en fyr som han fra et urbant strøk og i den tiden med rock og popmusikk, skulle bli så opptatt av hva folke-musikken hadde å by på. Det Lillebjørn skrev hadde en poe-



**LILLEBJØRN OG SHARI:** I lekteskap nummer to med amerikanske Shari Gerber fikk Lillebjørn døtrene Siri og Sara.



#### GITARKAMERATENE:

Samspillet mellom fire av Norges beste visesangere ble en pangsuksess. Gruppen ble til ved en tilfeldighet, men holdt konserter med jevne mellomrom i over 20 år.

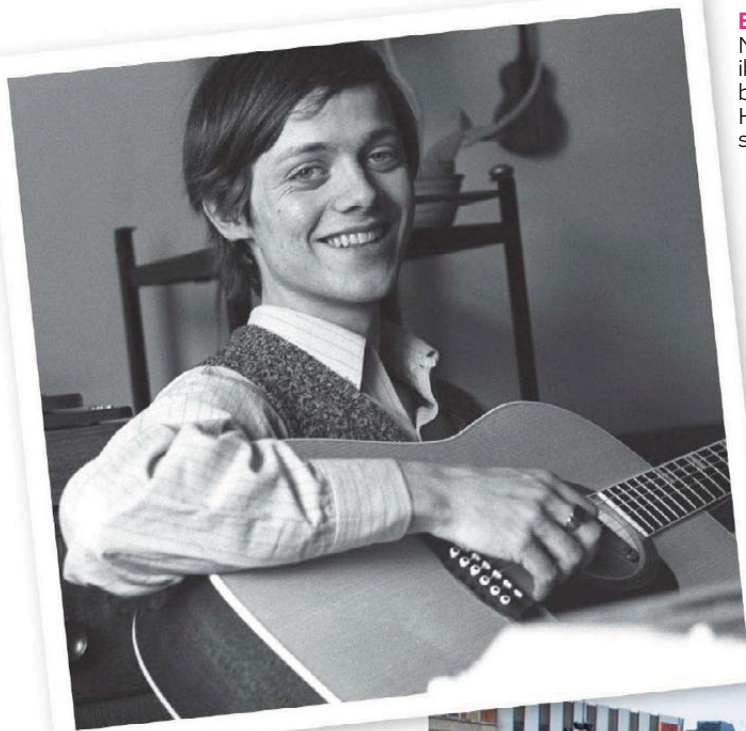
#### UNGDOMS-KJÆRESTER:

Kari Svendsen kjente Lillebjørn fra skoledagene og bodde noen kvartaler ovenfor ham. De var sammen i ti år og gift i tre av dem. Siden ble de skilt, beholdt vennskapet og jobbet også ofte sammen.

si i seg som både var enkel og veldig litterær. Tekstene hans er som små noveller med mennesker i sentrum, og måten han synger dem på gir deg en følelse av at han sitter tett inntil deg og forteller deg en historie. Stemmen hans var helt unik, sier Åse Kleveland.

Hun kjente Lillebjørn godt, særlig fra tiden da de spilte sammen i visegruppa Ballade. Det var også Åse som var med å lede Lillebjørns begravelse som ble holdt i Oslo rådhus, blant annet fordi rådhuset rommer nærmere tusen mennesker, og familien ønsket at





**BEVEGET OSS:** Lillebjørn Nilsen ble et nasjonalt ikon. Hans tekster rørte og beveget en hel nasjon. Han etterlater seg en arv som vil leve lenge.

„Når noen disset Oslo, ble Lillebjørn lei seg. Den gangen var det folkemusikk og bygda som gjaldt. Men Lillebjørn var stolt av byen sin, han.

KARI SVENDSEN

alle som ville skulle ha en mulighet til å komme å ta farvel med Lillebjørn. Oslo kommune ville hedre byens poet ved å besto halvparten av utgiftene.

– Det er alltid vanskelig med æresbegravelse, men denne var jo helt spesiell. Lillebjørn var veldig glad i byen sin, og han hadde en bredde som nådde alle generasjoner og alle typer mennesker. Det er forståelig at Oslo ville hedre ham på denne måten, synes Åse Kleiveland. Han fikk også St. Hallvard-medaljen av Oslo by. Den tildeles kun «personer som har gjort en særlig verdifull innsats for Oslo»

### DEN STORE ARVEN

I 1973 ga Lillebjørn ut en gitar-lærebok fordi han ville dele gleden ved å spille gitar med så mange som mulig. Det var ikke alle som hadde tro på den, men boken ble en klassiker og har siden da solgt i nærmere 200 000 eksemplarer. Selv ble han gitarspiller nærmest ved en tilfeldighet. I en dokumentar på NRK fortalte han historien om hvordan han gikk forbi en container med gamle møbler og ting og tang som skulle kastes. Oppi containeren lå en gammel gitar med brukket hals. Den tok Lillebjørn med seg på sløyden



### BARN AV REGNBUE:

Da Lillebjørn sang for 40 000 mennesker på Youngstorget i forbindelse med rettssaken etter terroren i 2011, fikk han oss til å kjenne på den styrken og varmen som ligger i et sterkt fellesskap.

og fikk fikset halsen ved å lappe den sammen med et beslag – og siden gikk det bokstavelig talt slag i slag. Den ene teksten etter den andre ble tonesatt, og Lillebjørn var snart et kjent navn og dro på turné i hele landet. I 1986 kom samlealbumet «Tekst og musikk: Lillebjørn Nilsen». Samme år kom også en bok med samme tittel, der man kunne finne hele 79 av Lillebjørns sanger med noter og besifring. Boken ble utgitt på nytt i 2004, men inneholder likevel kun halvparten av alle sangene han skrev.

### GITARKAMERATENE

I 1987 spilte Lillebjørn sammen med Halvdan Sivertsen og Øystein Sunde på en bokkafé i Sarpsborg. Det

var en tilfeldighet at alle var der samtidig, og at de plutselig bestemte seg for å ta en sang sammen. Det ble en pangsess, og med ett var gruppen Vinylkameratene etablert. Etter hvert fikk de med seg Jan Eggum, og dermed kom Lillebjørn på den geniale ideen å kalle gruppa for Gitarkameratene. At de deretter skulle reise land og strand rundt og spille for utsolgte hus i nesten ti år, var det ingen som hadde sett for seg. Til tross for egne solide solokarrierer, betød Gitarkameratene mye ikke bare for publikum, men også for de fire artistene. Etter diverse pauser kom de sammen igjen og fortsatte konsertvirksomheten i årene fra 2010 til 2013. Alltid til glede for utsolgte hus. Publikum

kunne ikke få nok. Men så ble Lillebjørn syk. I dokumentaren «Stilleste gutt – Lillebjørn Nilsens egen historie» som ble laget av journalist Mona B. Riise for NRK i 2022, forteller han åpent om kreftsykdom og operasjon. I dokumentaren treffer seerne også Lillebjørns kone, skotske Mairead Imlach, som han hadde kjent i 30 år, men først giftet seg med i 2018. Da Lillebjørn blir slått til Ridder 1. klasse av Den Kongelige Norske St. Olavs Orden, er det Mairead som sørger for at det blir en uforglemmelig seanse både for Lillebjørn selv og for et stort publikum som kunne høre sangene hans sunget av kjente artister mens ridderen selv satt ved siden av sin kone og hørte på. •





**Vi kan bare  
si takk,  
Lillebjørn,  
og god natt.**







*Dette rekker du på en helg*  
**På rundtur fra  
BERGEN**

Bli med på en kulturhistorisk reise i nasjonalromantiske omgivelser.  
Byen mellom de syv fjell er et svært godt utgangspunkt for  
å utforske selve indrefiletten av norsk fjordlandskap.

TEKST: Runar Larsen FOTO: Getty Images, Baroniet, Marianne Wie, Torild Moland, Rodne, Solstrand, De historiske hoteller, Ann Charlotte Ellingsen og Utne hotell

**VÅRT VAKRE LAND:**  
Hardangerfjorden i all sin prakt  
med Folgefonna i bakgrunnen  
og Omastranda rett ved.





**SOV SØTT:** Baroniet i Rosendal er et ekte, norsk slott!



## 1 Baroniet i Rosendal

Det lille slottet fra 1665 er et levende museum som er kjent for allsidig kulturprogram og en fantastisk rosehage. Baroniet var det eneste av sitt slag da det ble opprettet av kong Christian V av Danmark-Norge, og er unikt på alle måter. Her vandrer du gjennom ulike stiler og epoker i historien. Saler og rom er preget av 250 års historie, og slottet er bevart slik de siste eierne forlot det for snart 100 år siden. Rosendal Have er en botanisk glede, særlig om du besøker stedet tidlig sommer. Hagen har en landskaps-park fra 1850-årene, og bærer preg av de ulike stilretningene innen hagekunst gjennom hele slottets periode.

Med slottet som utgangspunkt er det også mye fint å gjøre i området, dette er nærmere både sidergårdene i Hardanger og det vakre Bondhus-vatnet.

**Mer info:** Baroniet i Rosendal ([baroniet.no](http://baroniet.no)) har også matservering og overnattingsmuligheter fra mai til september. Dobbeltrom fra kr 1490, inkl. frokost. To og en halv time å kjøre fra Bergen.

## 4 Solstrand Hotel & Bad

Ærverdig spahotell ved Bjørnefjorden, en halvtimes kjøretur sør for Bergen. Hotellet i sveitserstil ble bygget i 1896 på oppdrag fra statsminister Christian Michelsen, og med nydelig beliggenhet ved Bjørnefjorden er det et perfekt fristed fra storbyens kjas og mas. Fjord og fjell i skjønn forening, med gode muligheter for fine turer så vel som late dager. Romslig spaavdeling inne, men med store vinduer er det nesten som at havet kommer inn i rommet. Friskuser kan bade fra brygga ute i fjorden.

**Mer info:** Fra kr 1970 per person i dobbeltrom, inkludert 3-retters middag, frokost og tilgang til spaavdelingen. [solstrand.com](http://solstrand.com)



**SPAHOTELL:** God stemning og middag på spahotellet Solstrand Hotel & Bad.



**NAM, NAM:** En tidsreise hos E.H. Vaage Landhandleri, bageri & dampskibsexpedition

## 2 Handelsstedet på Tysnes

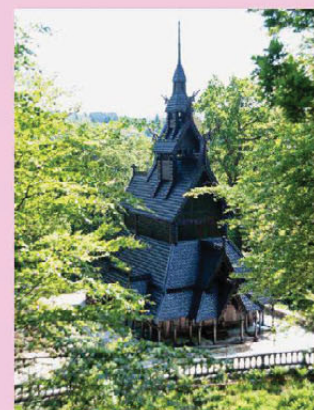
En koselig, hvit bygning på øya Tysnes har vært handelssted siden 1895. E.H. Vaage Landhandleri, bageri & dampskibsexpedition ligger godt beskyttet i en havn med Stord som skjold mot havet og Hardanger i ryggen. Det gamle handelsstedet ble lagt ned i 1987, men Torstein Hatlevik fra Haaheim Gaard litt oppe i lia har overtatt driften og satser på nytt liv med både sjokoladeproduksjon, bakeri og utsalg på den gamle handelsplassen.

**Mer info:** Landhandleriet kan besøkes på organisert båttur fra Bergen i regi av De historiske ([dehistoriske.no](http://dehistoriske.no)), som også inkluderer stopp på Bekkjarvik og Solstrand.

**ØYHOPPING:** Bli med på en smakfull reise fra øy til øy i Bergens skjærgård.



**MESTERVERK:** Det var en tragedie at Stavkirken på Fantoft brant ned i 1992. Heldigvis ble den flotte kopien som nå står på Fantoft bygget som erstatning. Om sommeren er det mulig å gå inn i kirken.



## 3 Fantoft stavkirke

Stavkirkene er en viktig del av norsk kulturarv. Det har trolig blitt bygget omtrent 2000 varianter i den karakteristiske stilen, men i dag er det bare 28 igjen. Fantoft stavkirke ble opprinnelig reist i Fortun i Sogn i 1170, siden revet og gjenoppbygget på Fantoft i 1883. I 1992 ble kirken påtønt og brant ned. Alt tømmeret i den nye kirken ble hentet fra 400 år gamle furutrær fra Kaupanger. Korset på alteret og en ønskestein plassert i en vegg er det eneste gjenværende fra den opprinnelige kirken.

**Mer info:** Kirken i Fana utenfor Bergen er åpen for besøk i sommersesong.





## 5 Kunst ved fjorden

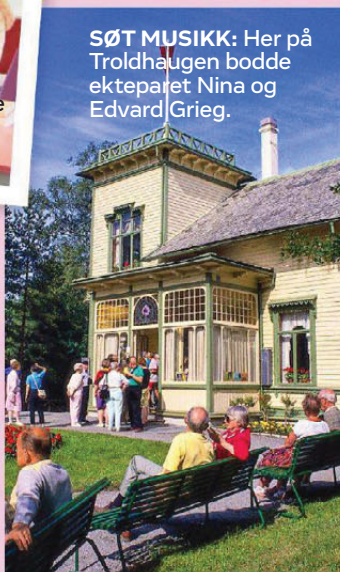
Kjør ut til Hardangerfjorden og Hardangerfjord Hotel i Øystese for en god lunsj i vakre omgivelser. Kunstinteresserte kan dra innom Kunsthuset Kabuso, vegg i vegg med skulptursamlingen til Ingebrigt Vik (1867-1927). Billedhuggeren var en av de fremste av sitt slag i hele Norge på starten av 1900-tallet, og er kjent for å tolke menneskekroppen på presist men stillferdig vis. Vik testamenterte samlingen til hjembygda, hvor det har vært en del av museet siden 1934. Kabuso har også skiftende utstillinger av ulike slag, samt den permanente kunstopplevelsen «Hardanger Skyspace» av Jason Turrell.

**Mer info:** Kunsthuset Kabuso er en del av Hardanger og Voss museum. [Kabuso.no](http://Kabuso.no)



**KULTURSTOPP:** Kunsthuset Kabuso i Øystese byr på skiftende utstillinger.

**SØT MUSIKK:** Her på Troldhaugen bodde ekteparet Nina og Edvard Grieg.



## 6 På sporet av Grieg

Troldhaugen var hjemmet til Edvard og Nina Grieg. Villaen på Troldhaugen ble ferdigstilt i 1885 og ekteparet bodde her de siste 22 somrene av komponistens liv. Stedet ble åpnet som museum allerede i 1928, og siden har det vært et yndet reisemål for Grieg-entusiaster fra alle kanter av verden. Troldhaugen består av Villaen, Komponisthytten og ekteparets gravsted. I tillegg har det et moderne museumsbygg og konsertsalen Troldsalen.

**Mer info:** Troldhaugen ligger på Hop i Bergen. [kodebergen.no/museene/troldhaugen](http://kodebergen.no/museene/troldhaugen)



**GOD HELG:**

Deilig mat og godt selskap er de beste ingrediensene for en minihelg på Bekkjarvik.



## 7 Mat i Bekkjarvik

En rundreise i gamle Hordaland blir ikke komplett uten en kulinarisk utfukt mot havet. Bekkjarvik er et sted for å nyte havets delikatesser i en trivelig og rolig havn. Her har det ligget siden kongen en gang på 1600-tallet befalte at det skulle bygges gjestgiverier i skipsleia. Siden 1982 har det vært drevet av familien Johannessen, og nå er det førsteklasses matopplevelser som gjelder her ute. Gled deg til smakfulle måltider og en forutseende konge.

**Mer info:** Bekkjarvik åpnet nylig hotell med 20 rom tilknyttet gjestgiveriet. [bekkjarvikgjestgiveri.no](http://bekkjarvikgjestgiveri.no)



**STJERNESTED:** Bekkjarvik Gjstgiveri byr på god mat og drikke i nydelige omgivelser.



**SIDERSMAKING:** Vår som høst er frukttrærne i Hardanger en opplevelse.

## 8 Blomstrende sidersafari

Det har skjedd mye i verden siden Utne Hotel inviterte sine første gjester på overnatting i 1722. De 17 rommene er innredet med ulike stilarter. Dette er god, gammeldags stemning i beste «bestemor-stil», fritt for TV-skjermer, spaavdelinger eller barer. Det knirker i tregulvet, og sola skinner gjennom florlette gardiner med blonder. Frukttrærne blomstrer vanligvis i mai til juni, et syn som ikke står tilbake for den berømte kirsebærblomstringen i Japan.

**Mer info:** Kombiner et opphold på Utne Hotel med sidersmaking hos lokale produsenter. Dette er «Norges Champagne»! [utnehotel.no](http://utnehotel.no) •





Bestill  
på nett:

**Storytravel.no**

post@storytravel.no  
Tlf: 22 22 22 26

**Storytravel.no**

*Aktive reiser med  
ulike vanskelighetsnivåer!*

## Herlige fotturer i vakkert landskap

*Finn den vandreturen som passer for deg, og  
oppdag de mest magiske destinasjonene til fots!*

**S**tory Travel arrangerer vandreturer for alle – her skal du finne noe som passer for akkurat deg! Vi har vandreturer for de fleste fysiske ferdighetsnivåer, slik at du som ønsker en aktiv ferie kan finne din drømmereise.

For å gjøre det enklere for deg å velge riktig, har vi plassert turene inn i fire ulike aktivitetsnivåer. Det er viktig at du leser om din reise, og finner en tur som passer til dine ønsker og din fysiske form. Mer informasjon om hver reise finner du på Storytravel.no.



### FOTTUR PÅ ALGARVEKYSTEN

Nyt daglige vandringer på forholdsvis lette stier på naturskjønne Algarvekysten. Landskapet er vilt, vakkert og variert. Med gode sko skal vi nyte flora, fugleliv og hyggelig selskap, før vi lader batteriene på vårt deilige spahotell.

9. APRIL 2024 | 8 DAGER | FLERE MÅLTIDER INKLUDERT | FRA 18 450,-



### CINQUE TERRE OG PORTOFINO

Opplev vakre Liguria, med Cinque Terre og Portofino. Vi skal innom flere sjarmerende byer, og skal vandre i naturskjønne omgivelser, blant oliven, vinranker og vill basilikum. Vi skal også ta en hyggelig båttur nedover kysten.

JUNI OG OKT. 2024 | 8 DAGER | FLERE MÅLTIDER INKLUDERT | FRA 17 950,-

**STORY TRAVEL**

**Bli med i  
reiseklubben**

**Vinn reisegavekort verdt 3000,-**

Meld deg inn i reiseklubben og få de beste tilbudene først.  
Vinner av reisegavekort à 3000,- trekkes hver måned!

**Send sms «reise» til 2205.**



## Finn din drømmereise blant våre vandreturer!



### KULTURTUR PÅ COSTA BRAVA

*Dette spanske kystområdet byr på fantastiske vandringer i vill og vakker natur, som dufter godt av pinjetrær og sjø. Vi skal innom flere fine middelalderbyer, Dalí-museet i Figueras, ha piknik på stranden og besøke en vingård.*

MAI OG SEP. 2024 | 8 DAGER | FLERE MÅLTIDER INKLUDERT | FRA 18 450,-



### LEVADAVANDRING PÅ MADEIRA

*Bli med å gå langs Madeiras «levadaer», de gamle vanningskanalene som dekker denne frodige øya fra øst til vest. Naturen her er variert og spektakulær – det er ikke uten grunn at Madeira ofte kalles «Europas Hawaii»!*

26. NOV. 2024 | 8 DAGER | FLERE MÅLTIDER INKLUDERT | FRA 16 900,-



### FLOTT VANDRING PÅ MALLORCA

*Denne vandreferien gir deg panoramautsikt over toppene av fjellkjeden Tramuntana, det flotte kystlandskapet, havet og vakre, grønne daler med appelsiner og andre sitrusfrukter. Det blir også tid til å nyte storbylivet i Palma.*

APRIL OG MAI 2024 | 8 DAGER | FLERE MÅLTIDER INKLUDERT | FRA 20 450,-



### OPPLEV DEN FRANSKE RIVIERA

*Bli med på vandring gjennom Côte d'Azurs fantastiske byer og naturområder! Her skal du blant annet få oppleve det glamorøse fyrstedømmet, Monaco, og se flere vakre hager og villaer. Vi avslutter turen i fabelaktige Nice!*

JUNI OG OKT. 2024 | 8 DAGER | FLERE MÅLTIDER INKLUDERT | FRA 21 950,-

*Finn din drømmereise:*

#### AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

#### LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-hotell i Spania i 4 eller 8 uker!

#### HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, foto, maling, hageliv, mat, med mer.

#### TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.

# STORY TRAVEL

[www.storytravel.no](http://www.storytravel.no)





Bestill  
på nett:

**Storytravel.no**

post@storytravel.no  
Tlf: 22 22 22 26



Ta den ikoniske trikk nr. 28  
som passerer mange av Lisboas  
største attraksjoner.

Pris per  
person fra  
**13 900,-**

*Avreise: 3. april og 17. april 2024*

# Spennende tur til Lisboakysten

*Bli med oss på en herlig reise til Carcavelos og det området av Atlanterhavs-kysten som strekker seg nordover fra hovedstaden.*

**G**led deg til en uke i Carcavelos, en sjarmerende portugisisk kystlandsby like utenfor Lisboa. Carcavelos har et behagelig klima, flotte strender, et idyllisk landsbyliv, gode restauranter og store severdigheter. I byen kan du se både fastboende fiskerfamilier og ferierende gjester.

Den gode beliggenheten gir lett adgang til Lisboas kultur- og storbyliv, og med det lille lokaltoget tar turen dit kun 30 minutter. Den første togturen, samt en byvandring i Lisboa, foregår sammen med reiseleder.

Denne gruppereisen inkluderer blant annet et besøk i den eventyrlige byen Sintra, som er på UNESCO's

verdensarvliste. Stemningen i Sintra er helt spesiell, og det er god tid til å gå på egen oppdagelse i byens gater og smug. Gled deg til den spennende arkitekturen her!

Denne reisen er en gruppereise, det vil si at det er en norsktalende reiseleder med så lenge det er program, og vi opplever de ulike reisemålene i samlet flokk. Det er selvfølgelig også satt av plass til egentid, slik at du kan utforske litt på egen hånd. Denne turen passer like godt for deg som reiser alene og deg som tar med partner eller en venn. På våre hyggelige, felles samlinger er det lett å bli kjent med andre.

Vi gleder oss! Bli med da, vel!





Bestill på nett: **Storytravel.no**

**Smak på** Pastel de nata! Nam, nam!



**Hovedattraksjonen** er kanskje den 1200 meter lange sandstranden, som er fantastisk flott!



## GLEDEG TIL:

- Behagelig klima
- Utflukt til Lisboa
- Utflukt til Sintra og Cabo da Roca
- Et utvalg av frivillige utflukter og god tid til egne opplevelser
- Norsktalende reiseleder
- Hotel Riviera med oppvarmet svømmebasseng og SPA avdeling

## ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly Oslo-Lisboa t/r
- Hotell i 7 netter
- Frokost på hotellet hver dag
- Lunsj én av dagene
- Middag 3 kvelder
- Transport og utflukter som nevnt
- Skandinavisktalende reiseleder under hele oppholdet
- Alle skatter og avgifter

Pris per person i dobbeltrom fra 13 900,-

## Dagsprogram:

### DAG 1 AVREISE FRA NORGE

Etter ankomst til Lisboa reiser vi til hotellet i Carcavelos. På bussen vil reiseleder fortelle litt om programmet for de neste dagene. Middag om kvelden.

### DAG 2 SINTRA

Etter frokost reiser vi på en heldagsutflukt som omfatter den eventyrlige byen Sintra, og det vestligste punktet på det europeiske fastland, Cabo da Rocha. Lunsj er inkludert. Felles middag på kvelden.

### DAG 3 LISBOA

Etter frokost blir det en togstur til storbyen Lisboa, med byvandring og noen spennende smaksprøver. Felles middag.

### DAG 4 FRIDAG

Tid til egne opplevelser. Reiseleder vil hjelpe til med noen tips til opplevelser. Felles middag på hotellet.

### DAG 5 FRIDAG

Tid til egne opplevelser. Felles middag.

### DAG 6 FRIDAG

Tid til egne opplevelser. Felles middag.

### DAG 7 FRIDAG

Tid til egne opplevelser. Felles middag.

### DAG 8 HJEMREISE

Etter frokost reiser vi hjem.

*Les mer på  
Storytravel.no!*

VINN  
REISEGAVEKORT  
**3000,-**

ANNONSE



## Bli med i reiseklubben

Meld deg inn i Story Travels reiseklubb og få de beste tilbudene først!  
Hver måned kan du også vinne reisegavekort verdt 3000,-.  
**Send sms «reise» til 2205.**



Hyggelig hotell, i hjertet av Carcavelos.



Koselig og sosialt med gruppereise.



Eventyrbyen Sintra er en av Portugals mest populære turistdestinasjoner.



**Familien Ukeblad** Hjemmet hytteliv

**STORY TRAVEL**

STORY TRAVEL ER EN DEL AV STORY HOUSE EGMONT – NORGES STØRSTE UTGIVER AV BLADER OG MAGASINER

\* MED FORBEHOLD OM TRYKKFEIL OG ENDRINGER I PROGRAM ELLER PRIS. SE STORYTRAVEL.NO FOR TIL ENHVER TID OPPDATERT INFORMASJON \*



# VI ER HJEMMET

## REDAKTØR:

**Ole Martin Bjørklid** • [ole-martin.bjorklid@egmont.com](mailto:ole-martin.bjorklid@egmont.com)

## REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

**Kitty Jensehaugen** • [kitty.jensehaugen@egmont.com](mailto:kitty.jensehaugen@egmont.com)

## INNHOLDSANSVARLIGE:

**Cathrine Barland Jensen** (reportasje) • [cathrine.jensen@egmont.com](mailto:cathrine.jensen@egmont.com)

**Vigdis Winge** (mat, hage, interiør, mote og antikk)  
• [vigdis.winge@egmont.com](mailto:vigdis.winge@egmont.com)

**Hanne Stensvold** (mat)  
• [hanne.stensvold@egmont.com](mailto:hanne.stensvold@egmont.com)

**Eva Glorvigen** (helse) • [eva.glorvigen@egmont.com](mailto:eva.glorvigen@egmont.com)

## REDIGERERE:

**Linda Kirkeby Isenhag** • [linda.isenhag@egmont.com](mailto:linda.isenhag@egmont.com)

**Trine Skjulhaug** • [trine.skjulhaug@egmont.com](mailto:trine.skjulhaug@egmont.com)

**Harald Grevskott** • [harald.grevskott@egmont.com](mailto:harald.grevskott@egmont.com)

**Hanne Therese Myhr** • [hannetherese.myhr@egmont.com](mailto:hannetherese.myhr@egmont.com)

## MARKEDSANSVARLIG:

**Lise Burud Bullen** • [lise.bullen@egmont.com](mailto:lise.bullen@egmont.com)

## PRODUKSJONSKOORDINATOR:

**Kate Wik** • [kate.wik@egmont.com](mailto:kate.wik@egmont.com)

## BILDEBEHANDLER:

**Hilde Andresen**

## ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

**Axel Walp**



## HAR DU SPØRSMÅL?

Ring oss på  
tlf.: 22 77 20 00  
på tirsdag og torsdag  
mellom kl. 12 og 14,  
eller send e-post:  
[hjemmet@egmont.com](mailto:hjemmet@egmont.com)

**TIPS OSS!**  
Kjenner du noen  
vi bør skrive om?  
Send en av oss  
en e-post.

## VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: [bladkiosken.no](http://bladkiosken.no)  
På [minside.egmont.no](http://minside.egmont.no) kan du enkelt  
se på og administrere ditt abonnement.

### KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse: [abo-hjemmet@egmont.com](mailto:abo-hjemmet@egmont.com)

### Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice

Postboks 4980 Nydalen,

0441 OSLO

Fint om du har ditt kundennummer

klart ved henvendelse til oss.

Abonnementet løper til du sier

det opp.

### ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 1749 1/2 år kr 1049

## VI DU BLI ABONNENT?

[abo-hjemmet@egmont.com](mailto:abo-hjemmet@egmont.com)

eller gå inn på

[www.bladkiosken.no](http://www.bladkiosken.no)

**BLADKIOSKEN.no**

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN-0018-2842

Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honorerer og for stoff som ikke honorerer. 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. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonserner 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.

# Hjemmet

**story  
house**  
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettssig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presse-etiske spørsmål.

Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. Epost: [pfu@presse.no](mailto:pfu@presse.no)



PRESSENS  
FAGLIGE UTVALG



# STRIKK VENDELAS FAVORITT



## Opplev Syd-England

## ARTROSE Bli smertefri med enkle grep

## ANTIKK: MUNTRE SKATTER





Vi ses igjen

# NESTE UKE

I SALG 8. MARS



## ENKEL HVERDAGSMIDDAG I FORM



**BJØRN GUNNARS  
STORE SORG**  
– *Jeg må forberede  
meg på fremtiden,  
og den er brutal*



Stemorsblomsten  
**LETTSTELT  
TØFFING**





## ET LITE STYKKE **NORGE**

Blindheim fyr på  
Vigra i vakre  
våromgivelser.  
Fyrstedet ble  
etablert i 1893.

*Jeg kan den urbane  
verden nå, men jeg syns  
det er utrolig deilig å gå  
inn siste rest av det  
som er naturlig.*

MARI BOINE





# Zipscreen isolerer både mot solvarme og mot kulde

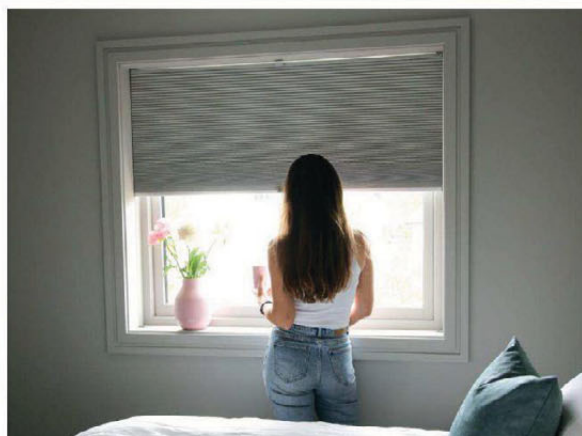
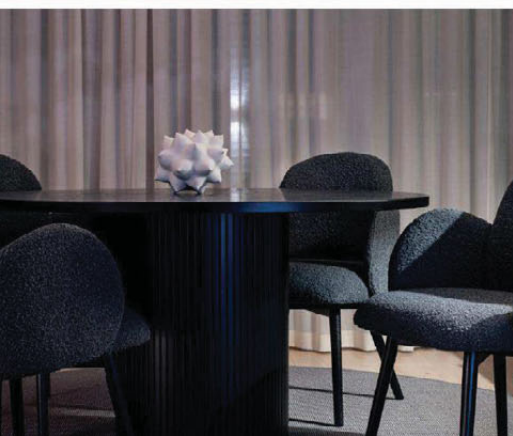
SE MER HER



Vi gjør  
solskinnsdager  
enda bedre

## NORSOL®

✓ Lær også om våre løsninger for innvendig solskjerming  
på [www.norsol.no/magasin](http://www.norsol.no/magasin)





Returadresse:  
ART AS  
Postboks 209  
2021 Skedsmokorset

# KAMPANJE!

KJØP DEN ORIGINALE **V** VAGNER PREMIUM  
**Retro 7-i-1 STEREO MUSIKKSENTER**  
NOSTALGISK UTENPÅ - HIGH TECH INNI  
DAB+ / FM RADIO + PLATESPILLER + KASSETTSPILLER + CD + USB + BLUETOOTH



Nå kan du spille dine  
gamle LP'er, CD'er  
og kassetter!

# -35%

**SPAR  
1503,-**



VAGNER 940 PREMIUM  
SORT

**DAB+**  
Digital Audio Broadcasting

**Bluetooth**



VAGNER 940 PREMIUM  
BRUN

## VAGNER PREMIUM 940

- DAB+ AM/FM radio med vakker stereoklang
- Bluetooth for å spille av lydfiler fra smarttelefon og nettbrett
- Platespiller, hastigheter 33, 45, 78 (steinkaker) runder/min.
- Kassettpiller • CD-spiller for audio-CD og Mp3-CD
- USB-inngang for avspilling og lagring av musikk fra radio, plate, CD, kassett, mp3 og Bluetooth
- Integrerte stereohøytalere **2 x 10 watt RMS (2 x 80 watt PMPO)**
- Equalizer med 5 forskjellige lydmuligheter
- Eksterne avspillingsenheter kan tilkobles
  - Tilkobling for eksterne høytalere (forsterker påkrevd)
  - Hodetelefontilkobling • Fjernkontroll
  - Norsk bruksanvisning • Kabinett i solid eikefiner
  - Dimensjoner (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 åpen) cm

## VÅR BESTSELGER!

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| VAGNER 940 PREMIUM: | 4 195,-       |
| EKSTRA STIFT:       | 99,-          |
|                     | <hr/> 4 294,- |
| -35%                | 1 503,-       |
| KAMPANJEPRIS:       | <hr/> 2 790,- |



Kjøp nå.  
Betal senere  
med Klarna.

Klarna.

Enkel bestilling - rask levering Telefon: 69 39 90 40 - [www.postshop.no](http://www.postshop.no)

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS