

Norges STØRSTE ukeblad

Hjemmet

SLUTT Å
BEKYMRE DEG!
3 enkle råd

GOD
SOMMER



**KAKER OG
DESSERTER**
med hagens
frukter



**ROMANTISK
OG VILL OASE**



**KONGELIGE
FERIEMINNER**
Privat familiekos



ELISABETH ANDREASSEN

– AKKURAT NÅ

ER LIVET

VELDIG GODT

Perler langs
**SPANIAS
SOLKYST**

**7 SIDER
HÅNDARBEID**

- Sommerlig strikk
- Koselig broderi



**SARITA VRAKET 14
FRIERE FØR HUN FANT
KJÆRLIGHETEN**
– 36 år senere er de
fortsatt lykkelige



INNHold

i Hjemmet

UKE 30/2024



59

Flott
cottage
garden i
Skjeberg

Slik foretrekker
kongefamilien
å feriere

22



56

Kos deg med et nydelig
sommerbroderi



Et koselig gjensyn



For mange år siden var jeg så heldig å få bli med Elisabeth Andreassen til Gøteborg og vi tok inn hos foreldrene hennes, hjertevarme Ingrid og Jarle, som ikke lever lenger. De visste ikke hva godt de kunne gjøre for oss. Der og da forstod jeg hvorfor hele Norges «Bettan» er den hun er, alltid raus, åpen, varm og imøtekomende – eplet faller jo ikke så langt fra stammen. Akkurat nå frydes jeg over vårt siste møte. Etter å ha delt livet, tok hun frem gitaren og sang og spilte for fotograf Gry og meg. Det skal litt til for å toppe det øyeblikket.

Siri Walen Simensen, journalist

“*Det er plass til mange hjerter
i det store hjertet, og de som ikke
finnes mer fortsetter å ha sin plass.*

Elisabeth Andreassen

38

Fristelser med
sommerens bær



ARTIKLER

★ Nært møte med Elisabeth Andreassen	8
★ Saritas reise	14
Kristins sorg etter Liv	18
★ Kongefamiliens feriefavoritter	22
Solvors eventyrlige liv	80
Rune Gokstad om alt som var bedre før	84
Tingene som forsvant	88
★ Alt inkludert i Alicante	90

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	30
Skru av bekymringene	32

MAT OG BAKING

★ Sensommerfavoritter	38
-----------------------	----

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Med havet som inspirasjon	28
★ Det grønne hjørnet	59
Nytt hus i landlig stil	64

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Stilige striper	52
Kjole til vesla	54
★ Broder et vakkert bilde	56

LESELYST

Minus og minus blir pluss	42
Drepende forveksling	46
Pass godt på Rosa (2:5)	70

LESERNE FORTELLER

Tante Veras hemmelige liv	74
Min mann hadde en ukjent datter	76
Jeg ble aldri godtatt av hans foreldre	78

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Et lite stykke Norge	6
Fra kvinne til kvinne	34
Vet du det?	45
Ditt personlige horoskop	50

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Gry Traaen



SUKSESS: Sarita har gjort suksess med sin nye kokebok, men tviler på om noen av oppskriftene blir brukt når hun deltar på neste sesong av Farmen Kjendis.

Hjertets stemme

Tider kommer, tider går, men tradisjoner består – skjønt sjelden helt uten forandringer. Umerkelig og over tid endrer tradisjonene seg. Vi tilpasser dem våre liv. Vår indisk/norske matgründer Sarita Sehjpal (56) i Kristiansand kommer fra en familie med sterke kvinner. Det beviste moren hennes blant annet for 50 år siden, da hun motsatte seg at Saritas far skulle vende hjem til India igjen etter et år på Sørlandet, fylt av sorg og savn. Da fikk heller de han savnet komme til ham, mente hun – og slik ble det (side 14–17).

18 år gammel ble Sarita regnet som gifteklar. Forutsatt at hun ble gitt vetorett, aksepterte hun at foreldrene skulle plukke ut brudgommen. 14 friere på rad ble vraket av den vakre ungjenta. Så kom nr 15! Etter fire timer var de forlovet – og snipp, snapp, snute, i dag lever de fortsatt lykkelig sammen.

Også på andre måter har Saritas liv noe eventyrlig over seg. For 30 år siden kunne hun overhodet ikke lage mat, hverken på norsk eller indisk måte. I dag inspirerer hennes indiske kokebøker, krydder og ferdigretter hobbykokker over hele landet. Sarita følger fødelandets mattradisjoner, men på sin egen måte. Dette, iblandet en porsjon kjærlighet til matlaging og en oppriktig lidenskap for mat, har blitt hennes oppskrift på suksess.

Bravo Sarita – vi trenger flere slik som deg!



Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

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

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 eller Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo.

Hilsen Cathrine



FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO



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



LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/



BJØRN VANGSTEIN / NATIONALBIBLIOTEKET'S BILDEARKIV

KJÆR SOMMERGJEST

Det er alltid koselig å få besøk av den kjente og kjære syvprikkede marihøna. Minner meg om da jeg som barn løp rundt med syltetøyglass og jaktet på «villdyr» i form av marihøner og andre biller.



Det blinke nå'n
tåra i vika der
vest kor juni
og juli har gått
som en fest.

TRYGVE HOFF



GLIMT FRA FACEBOOK:

Wenche Grandal har delt dette bildet av Annas sjokoladecake med sjokoladekrem på Bakelyst med Hjemmet.



TILBAKEBLIKK ...
på en stemningsfull
forside av Hjemmet,
12. august 1944.



Fra barnemunn

Engler er helt vanlige i himmelen.
Det som er uvanlig der oppe, er menn.
Zindy (7)

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

GLADE MINNER

Mye har endret seg siden 60-tallet, men ikke alt. Her er en gjeng glade ungdommer på Vøra Badestrand i Sandefjord. Den gang som nå er lykken nær når det er sol, sommer og muligheten for å ta seg en dukkert sammen med venner.

DUKKERT

Også småfuglene setter pris på en forfriskende dukkert når sola skinner og det er varmt i lufta. Heldigvis er det litt enklere å finne frem «bassenget» til våre fjærkledd hagevenner. Jakarta fuglebad, fra kr 99, Krifon, Hageland.no.



Visste du at ...

... i en bikube er det opp til 50–60 000 bier om sommeren og disse biene må besøke over 20 millioner blomster for å produsere 1 kg honning?

Takk!

Hver uke leser 253 000 personer Hjemmet.
KILDE: LESERTALLSUNDERSØKELSEN FRA MBL OG KANTAR



En gammel kjendis har fått nytt design

(Fortsatt med ekte vanilje)



**KREMEN
AV ISKREM**
Hennig-Olsen



ET LITE STYKKE **NORGE**

Hauklandstranda,
en av Lofotens
mest kjente
strender, har tid-
ligere blitt kåret
til Norges beste.

*Norge – Noreg, du herlige land!
Vårt dyre, tvidelte bindestreksland!
Kløyvd og delt, frå hei til strand!*

HANS FREDRIK DAHL



For noen år tilbake var Mona plaget av irriterte og rennende øyne. Men heldigvis fant hun en enkel løsning.

BESTEMOR, hvor er brillene dine?

Mona er en frisk og sprudlende kvinne. Hun har mange jern i ilden og har et sosialt og aktivt liv. For noen år siden fikk hun problemer med øynene.

Kaldt vær, vind og sol

På enkelte dager ble det en stor utfordring å være ute. Mona oppsøkte en ekspert som antok at problemet var aldersrelatert, og at det ikke var noe å gjøre med.

Hjelp med øyene

I avisen leste Mona om Blue Berry™, og om noen andre

som hadde fått hjelp med deres øyeproblemer. – Jeg forstod at Blue Berry™ inneholdt flere naturlige og aktive ingredienser, som alle hadde en positiv innvirkning på øynene.

Barnebarnet så forskjellen

Mona merket raskt en forandring. Øynene ble klarere og de sluttet å renne. En dag Mona var ute og kjørte med barnebarnet sitt, opplevde hun noe hyggelig.

– Mormor, du har glemt brillene dine, sa hennes 10-årige

barnebarn. Da forstod hun hvor fantastisk Blue Berry™ er.

–Optikeren min er positivt overrasket over hvor godt øynene mine fungerer nå. Og selvfølgelig forteller jeg vennene mine om de fantastiske tablettene.

Det finnes kun en original Blue Berry™

Denne kan kjøpes på newnordic.no eller der du kjøper helsekost!

HEMMELIGHETEN TIL VILLE BLÅBÆR

Blue Berry™-tablettene er en unik tablett. Den er basert på den ville og lave blåbærbusken hentet i skogen i Lappland i Sverige og Finland. Disse små blåbærene vil farge munnen og tennene mørkeblå til alle som har gleden av å spise friske blåbær. Det er dette som gjør dem så fordelaktige i forhold til blåbærene vi normalt kjøper i dagligvare og som ser mer ut som en liten drue inni. Det er bærenes fargepigmenter moderne forskere er fascinert av.



apoter



life med24.no

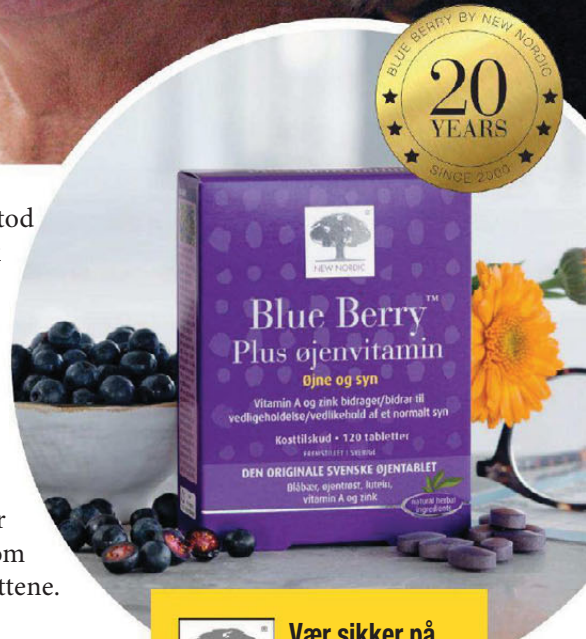
sunkost



røtter



Boots Apotek



Vær sikker på at du får den originale Blue Berry™-tablettene fra New Nordic når du handler i din helsekostbutikk. Se etter "Sølvreet" når du handler. Sølvreet er din garanti for ekte kvalitet.

Bestill hjem i dag!

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

Fås også der du kjøper helsekost.

PARADISET:

– Velkommen til mitt paradis, som er hytta på Brønnøya, sier Elisabeth.



SOMMERPRAT PÅ BRYGGA

– TAKK, GODE LIV, *for alt jeg har*



Elisabeth «Bettan» Andreassen nyter det gode sommerlivet. Med seg har hun gode minner om de hun har mistet og en grenseløs takknemlighet for alt hun har.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Gry Traaen, Svein Brimi, NTB og privat

ASKER Noen er flinkere enn de fleste til å stå i og bære på det som er vondt – det er som om de alltid klarer å finne noe som er lyst og godt. Og de sprer glede overalt hvor de er – kanskje fordi de ble født som positive sjeler?

«Du er så flink til å leve», har en god venninne sagt til Elisabeth «Bettan» Andreassen. Nå sitter hun på værslitte terrasseplanker med gitaren på fanget og synger Dolly Partons udødelige slager «Jolene». Og jeg legger merke til tærne, som lykkelige beveger seg i sommervarmen mens hun gir fotograf Gry og meg et uforglemmelig øyeblikk.

– Jeg føler meg heldig som kan være her. Gjennom hele sommeren har jeg fantastiske og fine øyeblikk med flokken min, sier 66-åringen da vi noen minutter senere setter oss ned sammen.

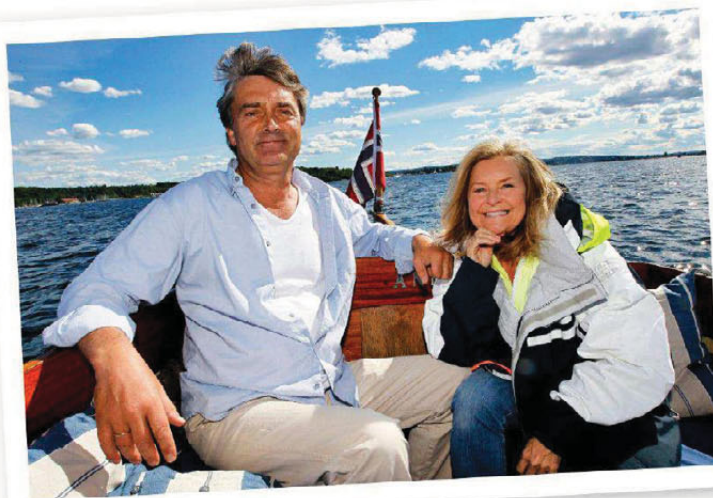
Flink til å leve. Det ligger en dybde og noe rørende i den setningen. Alle vet at Elisabeth har opplevd store tap

og sorger. Ektemannen Tor døde på hytta mens hun var der. I tillegg har hun mistet foreldre og sin nære venn Jan Werner Danielsen.

– Det er plass til mange hjerter i det store hjertet, og de som ikke finnes mer, fortsetter å ha sin plass, sier hun, og konstaterer at livet er godt akkurat slik det er nå.

Faktisk står gledene i kø. I sommer skal hun gjøre det hun elsker og er vant til, der hun pleier. Konserter skal holdes i tre uker på Park Hotell i Sandefjord. Innimellom er hun hjemme, hvilket om sommeren vil si på hytta på Brønnøya i Asker. Der koser hun seg med døtrene Anna og Nora og deres kjæresten sin, Øystein Sørums, og deres gode venner.

– Innimellom alt det har jeg stunder da jeg sitter i en stol på stranden med en bok i fanget eller en podcast på øret – og et glass med noe godt i, sier hun.



LEVDE SOM TJORVEN

Sommermennesket Elisabeth har en diger sekk med deilige minner fra sitt livs somre. Fra hun var seks–syv år gammel vokste hun opp på Källö-Knippla, som er et tettsted og en øy i Öckerö kommune i Västra Götalands län i landskapet Bohuslän i Sverige. Der bodde det noen få hundre andre personer også.

– Det var et paradisi. Jeg hadde det som Tjorven i ➔

GODE MINNER: Her er Elisabeth Andreassen på båt med ektemannen Tor Andreassen, sommeren 2012.

*Jeg tror jeg solgte
sigaretter og øl fra
disken fra jeg var
11–12 år.*

PAPPAEN: Her er Elisabeths far i båten han tok turister ut med for å fiske.



SØSKEN: Elisabeth og lillebroren Jan. De vokste opp på en liten øy i den svenske skjærgården.



TV-serien «Vi på Saltkråkan». Mamma og pappa tok turister med på båtturer for å fiske, og broren min og jeg var ofte med. Jeg tror jeg solgte sigaretter og øl fra disken fra jeg var 11–12 år, sier hun og ler.

Hun ser det for seg fortsatt. Barna samlet seg og syklet til stranden for å bade. I klassen hennes var de bare åtte elever. Det var så få barn at første og andre klasse var slått sammen, og det samme var tredje og fjerde klasse og femte og sjette.

– Melken ble hentet og fraktet med lastemoped, og det var idyll alt sammen, sier hun.

Sentralt i alt dette var barnedomshjemmet, der moren Ingrid holdt døren åpen for alle, og spesielt for de hun visste trengte det. Mammaen spilte også gitar og sang. Elisabeths oppvekst var pakket inn i raushet og nestekjærlighet.

At det var sånn var det naturlige, og derfor ble det også et slags instinkt i hennes personlighet.

På øya var det to små butikker, og den ene tilhørte og ble drevet av «tante Jenny», som solgte alt over disk. 11 år gammel gikk en glad jente inn og spurte: *Kan jeg jobbe her?*

– Hun sa ja, og jeg ble der i fire år. Det tok ikke lang tid før jeg tok styring over hele butikken, og jeg ble bestevenn med Jenny, husker hun med glede.

Begge foreldrene til Elisabeth var fra Sykkylven i Norge, og de reiste ofte på ferier dit. Men somrene tilbrakte de alltid i Göteborgs skjærgård.

FANT KJÆRLIGHETEN

Det var de sterke minnene om salt sjø og fantastiske somre som gjorde at hun tidlig på

PÅ BESØK: Her er Elisabeth sammen med foreldre, Ingrid og Jarle Andreasson. De hadde tatt turen fra Göteborg til Sandefjord for å se Bettan og Jan Werners sommerrevy i Sandefjord 2001.



1990-tallet slo til og kjøpte en sommerhytte på Brønnøya i Asker.

– Jeg var sammen med en god venn på besøk hos en dame som hadde hytte her. Hun fortalte at naboeiendommen var til salgs, og jeg klarte ikke å la være å tenke på dette. Jeg bestemte meg for å trå til selv om jeg måtte låne hele beløpet. Den handelen har jeg aldri angret på, sier hun og slår ut med armene.

At ting henger sammen, og at gode avgjørelser ofte følger

hverandre, erfarte hun da. Bare en måned etter at hun kjøpte den gule hytta ble hun kjæresten til Tor, han som ble far til hennes to barn.

– Lollo Schanke hadde forsøkt å spleise oss et par ganger før, uten hell, men da jeg skulle ha sommershow med Lars Klevstrand på Park i Sandefjord, inviterte jeg Tor på date. Han hadde dressbukse, sorte lakksko og hvit skjorte og hadde gitt opp drømmen om å få kone og barn, forteller hun.

Det er ømhet i både stem-



NY KJÆRLIGHET: Elisabeth fant kjærligheten på nytt med Øystein Sørum. Hun beskriver ham som snill, flott og fin å være sammen med.



men og blikket til Elisabeth da hun deler dette minnet. Tor var 41 år og hun 34 da de ble et par.

– Jeg, som hadde vært forlovet et par-tre ganger før, visste at han var mannen i mitt liv, den jeg kunne leve resten av livet med. Han var lun, humoristisk, kunnskapsrik og snill og var spennende å snakke med.

DE GODE MINNENE

Mannen hun satset på hadde studert fiskerifag og reist verden rundt og opplevd masse. Og han hadde et ønske om å bli pappa. Da de ble sammen, bar han også på en stor sorg over tapet av en kjær bror.

– Vi hadde fantastiske somre sammen i alle årene som fulgte, ikke minst etter at

*Jeg har erfart at
det er fint å gå
videre og åpne opp
for ny kjærlighet.*

vi fikk Anna og Nora. Tor og jeg ga barna den samme typen sommerminner som jeg selv bar på. De løp rundt med bøtter og spann på stranden, og det var kos og hygge på brygga, både i selskap med andre og som kjernefamilie på fire.

Gjennom Tor fikk de også sommerminner på hans families landsted på øya Dønna på Helgelandskysten, men ofte var det han og døtrene som



FØLGESVENN: Både privat og profesjonelt er gitaren Elisabeths gode følgesvenn.

dro dit når Elisabeth jobbet med sommershowene sine.

– Da Tor valgte å bli hjemmeverende pappa, lo mange av vennene hans. Men etter to år var de misunnelige på ham. Selv er jeg glad han fikk vært så mye sammen med jentene våre. Hans valg gjorde også at de kunne bli med meg på turneer. Sammen så vi Norge.

Solen skinner på oss mens Elisabeth deler livet og svarer på spørsmål. Hun er deilig lett å prate med, byr på seg selv, er positiv. Og før vi vet ordet av det har hun hentet et Brett med lunsj og byr på det også. Det er sånn hun er. Varm.

Langs stien fra brygga til huset på Brønnøya blomstrer syrinene, og Elisabeth konstaterer at syriner har fulgt henne fra sted til sted gjennom livet. Ofte når vår blir til sommer tenker hun på det magiske skaperverket. Knoppene som kommer og brister, blomstene som åpenbarer seg.

SKAPTE MAGI

Denne forsommeren har hun også forberedt seg på å underholde ferierende nordmenn.

– For meg har det alltid vært en stor glede å jobbe med kolleger og lage sommerfore-

stillinger. Jan Werner og jeg hadde også show sammen. Han ble en av mine beste venner, og vi kunne snakke sammen om alt. Å synge med ham tror jeg er noe av det største jeg har gjort i karrieren min. Jeg føler at det ble skapt magi når vi stod sammen på scenen.

Kanskje husker du det fantastiske hologrammet som ble vist på NRK i forbindelse med *Melodi Grand Prix* i år. Ved siden av Elisabeth kom det tredimensjonale bilder av Jan Werner. Det var nesten så han var på scenen sammen med henne i levende live og sang *Duett*. Tårene rant fra mange øyekroker i det øyeblikket.

– Jeg fikk en massiv, ja vanvittig, respons fra folk som ble rørt over innslaget. Selv tenker jeg ofte på vennen min som døde altfor ung, sier Elisabeth.

Hun har en nærhet til publikummet sitt. Det skyldes utvilsomt at hun har turt å dele livet med dem, også sin sårbarhet. Da hun mistet Tor og delte sorgen sin, opplevde hun kjærligheten fra dem som en tsunami, og det føltes både rørende og helende.



SOMMERSHOW

Også i sommer synger Elisabeth Andreassen på Park Hotel i Sandefjord. Med seg har hun Tom Mathisen og «guttene sine», Petter Anthon Næss og Tarjei Nysted. Les mer på sommershowpark.no. De reiser også rundt og holder konserter på herregårder og andre steder rundt om i Norge. Sjekk på Instagram-kontoen @Bettan_Official eller på Facebook-siden Elisabeth «Bettan» Andreassen.

SAVN: – Jeg tenker ofte på Jan Werner. Å synge med ham tror jeg er noe av det største jeg har gjort i karrieren min. Jeg føler at det ble skapt magi når vi stod sammen på scenen.



I dag tror Elisabeth at åpenheten og responsen hun fikk hjalp henne med å gå videre.

– Jeg var alene i tre år, og en kollega og venninne mente at jeg hadde sørget lenge nok og trengte å oppleve ny kjærlighet. ‘Nå må du gå på Tinder’, sa hun. Da jeg sa at jeg ikke kunne noe om slikt, sa hun at det fantes en Tinder Gold. Prinsippet var at den aktuelle mannen bare kunne

se meg hvis jeg sveipet til høyre først.

NYTT HJERTE

Øystein Sørum kom inn i Elisabeths liv, og det er hun inderlig glad for. Hun sier at han er snill, flott og fin å være sammen med.

– Bildene av Tor står fortsatt overalt, og jeg tenker på ham og det vi hadde sammen. Men jeg har også erfart at det

er fint å gå videre og åpne opp for ny kjærlighet, sier hun ettertenksomt.

Flink til å leve og flink til å velge de tankene som gjør livet godt. Elisabeth. Ja, og så valget om naturlighet. Hun er stolt av rynkene sine.

– Jeg ser ok ut og er frisk. Og jeg har gode mennesker rundt meg som jeg er glad i, og som er glad i meg som jeg er. Hva mer kan jeg begjære, spør hun.

På spørsmål om hva som opprører henne, sier hun at hun lar seg opprøre over alt det som andre også blir opprørt av, men som ambassadør for Sykehusklovnene føler hun urettferdighet. De mistet Grasrotandelen og får ikke statlig støtte.

Hun har hatt flere fadderbarn i andre land og inviterte fadderbarnet i Tallinn til å

feire 17. mai i Norge med moren sin. I det skjulte gleder og overrasker hun stadig mennesker hun møter på sin vei. Alle som kjenner henne vet at hun har et stort, bankende hjerte.

– Blir du bestemor snart, da?

– Jeg håper at døtrene mine etter hvert får barn, men legger ikke press på dem. Anna er sykepleier og utdanner seg videre innenfor anestesi, og Nora jobber som ingeniør. Hvis de en dag blir flere, blir jeg en snill, morsom og kanskje litt gal mormor som leker med dem på stranden om sommeren. Da kan vi plukke blomster og lage kranser sammen. Hytta her på Brønnøya kommer til å fortsette å gi gode minner uansett hva som skjer. Og jeg kommer til å fortsette å synge til jeg blir 90 år! •

I SALG NÅ!

Lise Finckenhagens beste KAKER OG DESSERTER



62
OPPSKRIFTER
+ MASSE
GODE TIPS

Bestill på SMS
SEND LISE2
TIL 2205

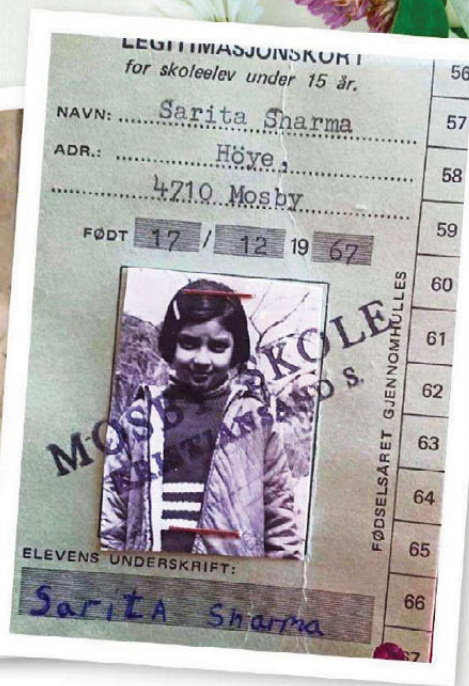
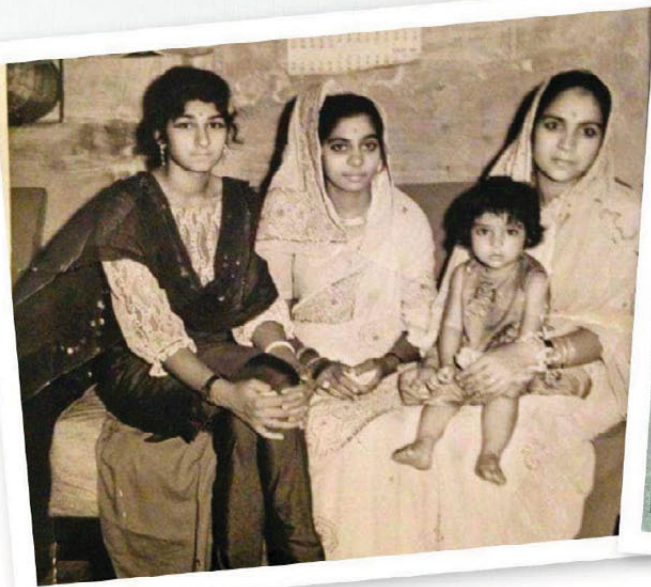
Kr 80 blir trukket direkte
via din telefonregning og
utgjør alle kostnadene
ved bestilling.





TETTE BÅND: Familien er svært viktig for Sarita. Etter at hun mistet mammaen sin for over 13 år siden, er hun enda sterkere knyttet til pappa Sudesh, som i en alder av 83 år, fortsatt er på jobb i restauranten hver ukedag.

TRYGG: Å vokse opp i en indisk storfamilie betyr trygghet fra mange voksne. Her sitter Sarita på mammas fang. Ved siden av henne to tanter.



SKOLEFLINK: Sarita gikk ett år på skole i India før hun startet på Mosby skole utenfor Kristiansand. Da begynte hun rett i andre klasse.

Matkultur og familiearv

SARITA ER HELT INDISK, MEN MEST NORSK

Kjærlighet og lidenskap er hovedingrediensene i alt matgründer Sarita Sehjpal foretar seg. Nå skal hun delta i Farmen Kjendis og lære om hvordan det var å leve i Norge for 100 år siden

TEKST: Synnøve Skeie Fosse FOTO: Elisabeth Altenborg og privat

KRISTIANSAND For 30 år siden kunne hun ikke lage mat – hverken indisk eller norsk. Nå er Sarita (56) en av landets fremste matgründere med egen restaurant, to bestselgende kokebøker og en rekke ferdigretter du får kjøpt i butikken.

Tilbake i India for flere tiår siden: En liten jente sitter på huk ved den åpne leirovnen. Med store våkne øyne følger hun «Nani» mens hun steker chapati. Bestemor stryker den lille mildt over håret og gir henne en smakebit. Snart skal hun få være med å melke bøflene.

Året er 1972. Fem år gamle Sarita, mamma Kamlesh og lillebror Raj lander på Kjevik. Pappa Sudesh hadde kommet

året før. Nå var han så full av lengsel og savn at han ville hjem til Punjab og familien sin. Det ville den viljesterke Kamlesh ikke ha noe av. Med ett barn i hver neve stabber hun seg gjennom norsk vinter-snø til den ventende bilen. Saritas norske liv har startet.

Den kvikke femåringen lærer seg norsk på rekordfart og blir så «norsk» at foreldrene er redd for at hun skal glemme sitt indiske opphav og opprinnelige kultur. Hun blir sendt tilbake til Punjab for å bo sammen med besteforeldrene og storfamilien i et stort hus i den lille (etter indisk målestokk) landsbyen Phillaur. I ett år skal hun gå på indisk

skole og tilbringe varme netter sovende på taket tett inntil bestemoren sin.

OMFAVNET ALT DET NORSKE

– Jeg kan ennå lukke øynene og høre bestemors stemme mens hun nynner eller hvisker små historier til meg under stjernehimmelen før vi skal sove, forteller hun.

Om dagene går Sarita på skolen og lærer hindi og punjabi. Resten av tiden tilbringer hun med bestemor. Når året er omme, blir hun sendt tilbake til Norge der hun hopper rett til andre klasse.

– Foreldrene mine omfavnet alt det norske, men tok også vare på det indiske.

Vi feiret jul, like mye som vi feiret diwali. Jeg tror på Gud, og tro er veldig viktig for meg, men min gud har ingen navn. Jeg føler meg like hjemme i en kirke som i et tempel. Jeg tenker på gud som en kraft, sier Sarita på klingende sørlandsdialekt.

For 30 år siden var det lite som tydet på at Sarita skulle bli matgründer og TV-kjendis. Som eldstemann i en søskenflokk på tre måtte hun tidlig ta ansvar. Foreldrene hadde kjøpt en liten kiosk på Mosby like utenfor Kristiansand. Sarita måtte ta fri nesten hele den siste timen på skolen for å rekke bussen slik at hun kunne ta sin tårn i kiosken.



NORGE: Sarita og hennes foreldre og søsken var ikke de eneste som forlot Punjab, India på 70-tallet for å bosette seg i Norge. Her er Sarita sammen med foreldrene. Ytterst til venstre en onkel som også bor i Norge.

SARITAS MOR PÅ SKI: Saritas foreldre var opptatt av integrering og gi barna sine det beste av både norsk og indisk kultur. Her er mamma Kamlesh på ski en gang på 70-tallet. Sarita i bakgrunnen.



”**Matlaging er som kjærlighet – du må være leken, interessert – og sette av tid.**



NYE I NORGE: Lillebror Raj på mammas fang og Sarita (5) like etter at de kom til Norge. Sarita har gode minner fra den første tiden i Norge og forteller at de ble tatt godt i mot av naboer og bygdefolket på Mosby – en drøy mil utenfor Kristiansand.

ARRANGERT EKTESKAP

Når Sarita er 18 år gammel, mener foreldrene at det er på tide at hun gifter seg – med en mann fra India. En mann foreldrene skal plukke ut. Det blir ikke enkelt, for Sarita insisterer på å ha siste ord. Hun vender tommelen ned for frier etter frier. To år og 14 vrakede friere senere blir hun endelig introdusert for Rajeev. Fire timer etter at de møttes, var de forlovet. 36 år senere kan de glede seg over to barn og ett barnebarn.

– Det var en stor overgang for ham å komme til Norge. Men han lærte seg språket på rekordtid og har siden jobbet

som arealplanlegger, først i Søgne kommune, siden i Kristiansand. For meg har det hjulpet veldig at han har en «sivil» jobb og normal arbeidstid. Det var ofte han som hentet barna i barnehagen. Det hadde ikke gått dersom vi skulle vært gründere begge to, understreker Sarita.

Også Saritas sønn giftet seg med en kvinne med indisk opphav, men det var uten innblanding fra mor og far.

– Det som var riktig for meg, trenger ikke være riktig for mine barn. Begge føler sterk tilhørighet til indisk kultur, men de er mye mer «norske» enn jeg var på sam-

me alder, sier Sarita, som spøkefullt sier at hun er 75 prosent norsk og 25 prosent indisk.

MÅ TA SJANSER

Når dette skrives, er det bare en knapp uke til Sarita skal i gang med opptakene til TV-programmet *Farmen Kjendis*. 56-åringen er både spent og forventningsfull.

– Selvfølgelig har jeg lyst til å vinne, men reisen frem til finalen er det jeg gleder meg mest til. Jeg har lyst til å lære mer om hvordan det var å leve i Norge for 100 år siden. Jeg har lyst til å lære å melke, snekre, smi og pløye. Bortsett fra bøflene til bestemor har jeg in-

gen erfaring med dyr eller gårdsdrift, understreker Sarita, som håper hun kan være et forbilde for innvandrerkvinner på sin egen alder.

– Man må tørre å ta sjanser. Ellers kommer man ingen vei.

Derfor er det synd at TV2 har lagt ned «Skal vi danse» – å delta der var den store drømmen til Sarita. Glitter og glam faller naturlig for en med indisk opphav. At hun har kroppsbeherskelse nok, vitner et brunt belte i karate om.

– Jeg klarte alle oppgavene til svart belte også, bortsett fra «slåss-delen». Jeg liker ikke å slåss, og dermed ble det ikke noe sort belte i karate.



LIDENSKAP: Å lage mat er en lidenskap for Sarita – og hun legger stor kjærlighet ned i forberedelsene av måltidene – uansett om det er i restauranten eller som her, hjemme på kjøkkenet.

Kjendisstatusen har hun ikke noe forhold til. Kanskje ikke så rart. På 1970 og 1980-tallet ble man «kjendis» om man skilte seg litt ut.

– Kristiansand er min by. Norge mitt land. Jeg kunne aldri tenke meg å flytte. Ikke til Oslo, en gang, selv om jeg har barnebarn der, ler den nye reality-deltageren.

BAR PÅ EN DRØM

Det vil vel neppe komme som noen overraskelse dersom Sarita får ansvaret for matlagingen inne på farmen. Med årene har hun utviklet et lidenskapelig forhold til mat og mattradisjoner.

– Det startet da foreldrene mine kjøpte en italiensk restaurant i Kristiansand. Vi måtte hjelpe til i oppvasken – hele familien – men jeg kikket ofte bort på kokkene og ingrediensene de brukte. Hvorfor akkurat den urten? Hvorfor det krydderet? Kokkene var tålmodige og veldig villige til å lære bort. Jeg følte en voldsom tilfredsstillelse når jeg fikk holde på på kjøkkenet. Jeg hadde funnet min arena.

Men Sarita bar på en drøm om å ta den indiske matkulturen til Sørlandet. Hun likte godt å lage italiensk mat, men det var India som var hennes arv. Luktene og smakene fra barndommens kjøkken ligger i hver pore av henne.

I 1994 kjøpte familien det som skulle bli Mother India. Åtte år senere startet Sarita og broren Raj produksjon av indiske ferdigretter. I 2023 solgte de over to millioner enheter til hele Norge.

– Penger har aldri vært drivkraften, men det å få til noe. Hardt og ærlig arbeid var viktig for mine foreldre, sier Sarita.

– Hele familien min er «foodies». Ikke før er vi ferdig med frokosten, så begynner vi å tenke på hva vi har lyst på til middag, sier hun med et smil.

LIDENSKAP OG KJÆRLIGHET

Saritas nærmeste familie består av ektemannen Rajeev, datteren Pria som er lege, sønnen Sonny som er ingeniør, svigerdatter Vartika, som jobber med finans i DNB – og lille baby Veera, som ble født



JUBILEUM: Den første restauranten familien til Sarita drev var en italiensk restaurant. De siste 20 årene har Sarita ønsket gjester velkommen til Mother India i Kristiansand.

SUKSESS: Sarita har gjort suksess med sin nye kokebok, men tviler på om noen av oppskriftene blir brukt på Farmen.

sist sommer. At tre av dem er vegetarianere gjør matlagingen ekstra spennende og mangfoldig på det fargerike kjøkkenet til Sarita – ytterst mot skipsleia inn mot Kristiansand.

– Jeg er opptatt av at de skal lære å lage mat bra bunnen av. Matlaging er som kjærlighet – du må være leken, interessert – og sette av tid. Noen ganger litt tid. Andre ganger mye.

Hennes 83 år gamle far er fortsatt hjertelig til stede på jobb i restauranten fem dager i uken, men mammaen sin mistet Sarita for 14 år siden.

– Jeg angreir på at jeg ikke spurte mer om familiens mattradisjoner. Om hennes opp-

vekst. Jeg savner å kunne legge hodet i fanget hennes og bli strøket over håret når livet butter imot, kommer det ettertenksomt fra Sarita.

– Hva er den viktigste arven du har fått med deg fra mor og bestemor?

– Ståpå-vilje, beslutsomhet, omtanke for andre, hardt arbeid og det å stille opp for andre.

– Matkultur – uansett hvor i verden du er – er mer enn å spise seg mett. Det er noe større. For meg er lidenskap og kjærlighet viktig. Uansett hva jeg gjør må jeg legge hjertet i det for at det skal bli «riktig». I India heter det «gjesten er min gud». •

LIVLIGE: – Nå føles det lenge siden vi var disse muntre damene, som la mange planer for årene som vi trodde ventet oss sammen, forteller Kristin (foran).



KRISTIN SØRGER OVER TAPET AV SIN SANGGLADE PARTNER

– Liv var mitt livs kjærlighet

Denne våren døde Liv Wold fra «Demenskoret». Tilbake sitter Kristin Volly med savnet og sorgen.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Morten Bendiksen, NRK og privat

SPORTY: – Både Liv og jeg stortrives ute i naturen. Her var vi på Skarvøy med Felix.



Da Liv Wold fra «Demenskoret» fikk diagnosen Alzheimer, skrev hun en lapp til sin kjære samboer Kristin Volley (68). På den sto det: «Om jeg skulle leve om igjen ville jeg møtt deg tidligere – så jeg kunne ha elsket deg lenger».

9. april gikk Liv bort.

– Liv og jeg fikk bare ti år i lag, deler Kristin sorgtung.

De ble kjent via en møteplass på nettet.

– Allerede under den første telefonsamtalen ble vi forelsket.

Et smil kan høres i stemmen.



OMSORG: Her og Nå møtte Liv og Kristin et par måneder før jul i fjor og fikk oppleve kjærligheten mellom paret. Selv om sykdommen var kommet dit at Liv var avhengig av konas konstante omsorg.

STEINGAL

– Det første møtet mellom oss, på et hotell i Oslo, var helt spesielt. I forkant hadde Liv spurt: «Er det noe du ønsker deg?» Jeg svarte: «Den fineste steinen du kan finne». Jeg er nemlig steingal. Det vil si at jeg samler på alt av steiner.

Hun ler litt av det.

– Da vi møttes, ga hun meg en liten svart eske. Den var pyntet med sølvhjerter. Inni lå en grå stein. Ved første øyekast så den skrukkete ut. Det gikk et belte gjennom den, to hvite streker. Et sted på veien møttes de og ble én, for deretter å gå hver sin vei – igjen.

Liv forklarte strekene som våre livshistorier. I altfor mange år hadde vi levd hver våre liv, for endelig å bli forent. At strekene ble skilt igjen, tolket hun dit hen at livet endte. Og for oss kom den slutten altfor tidlig. Liv var min store kjærlighet!

Om jeg skulle leve om igjen ville jeg møtt deg tidligere – så jeg kunne ha elsket deg lenger.

ROSER FAMILIEN

Både Liv og Kristin var unge da de giftet seg og fikk barn.

– Liv kom ut som lesbisk lenge før meg. Jeg valgte å vente til mine tre barn var voksne. Da jeg møtte Liv og flyttet til Ås, startet en ny fase i mitt liv.

At hun ble forelsket i en kvinne, opplevde hun at barna hennes taklet fint.

– Jeg vil rose både min og Livs familie for å ha tatt varmt imot oss som par. Det verste for mine barn og barnebarn, og for meg, var å flytte så langt nordfra. Men snart er jeg

på vei tilbake til familien. Jeg har kjøpt en liten leilighet i Tromsø.

DRØMMEN SOM BRAST

Alt av eiendom sørpå er solgt. – Det er ikke lenger lystbetont å dra på hytta uten Liv. Det var vårt sted.

– Drømmen var jo å bli skikkelig gamle sammen. Som pensjonister skulle vi virkelig leve livet. Flere reisemål var fastsatt, som Roma, Paris og Istanbul. Vi trivdes begge i storbyer, forteller Kristin som er utdannet lærer.



GOD STEMNING: Dirigent Kim Wigaard tok seg likegodt en svingom med en av kormedlemmene under en øvelse.

De rakk aldri å oppleve de byene, men det ble noen utenlandsturer, som til Wien. Og flere reiser i Norge. Én av mange felles interesser var å utforske naturen.

Konsertbesøk likte de også. – Vi var to aktive og sosiale damer som gjorde alt sammen. Før Liv ble syk.

VOND TID

I 2019 fikk hun bekreftet demens. Året etter ble det påvist å være Alzheimer.

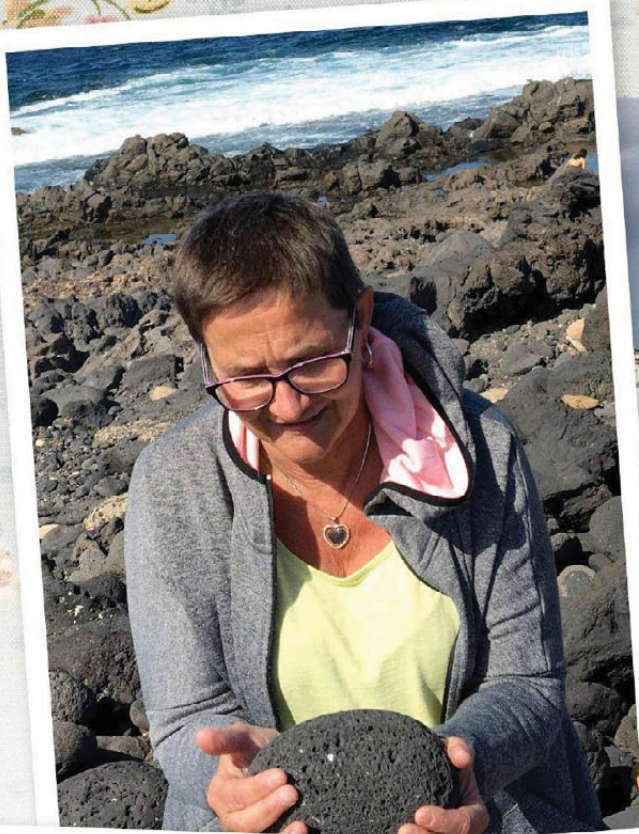
– Vi merket det mange år i forkant, men ville ikke tro det var sant. Det er en nådeløs og ➔

STEINGÅL:

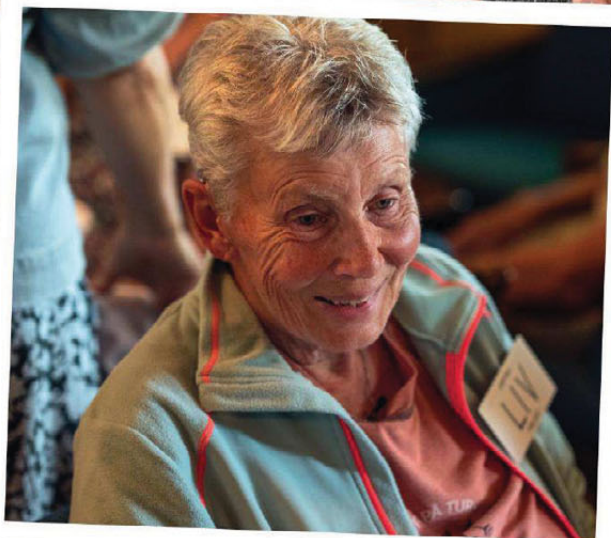
– Jeg tok alltid med en stein eller to fra turene vi var på, forteller Kristin.

BETYDDE MYE:

– Å synge i «Demenskoret» betydde uendelig mye for Liv og for oss som par, sier Kristin.



REISELYSTEN: Kristin har ingen planer om nye reiser. – Uten Liv frister det ikke slik det gjorde, sier hun. De rakk en tur til Skiathos hvor bildet er tatt.



Når du lever med en som har demenssykdom, og den blir alvorlig, går du fra å leve i tett tosomhet, til å bli to som lever i hver sin ensomhet.

brutal sykdom, som dessverre angår altfor mange.

Mot slutten ble Liv veldig syk.

– Hun klarte ikke å være rolig. Det virket som hun konstant var på leting etter noe. Kanskje en trygghet, et anker? funderer Kristin.

– Det var en vond siste tid, for henne og oss. Liv trengte å få hvile.

VERDIG AVSKJED

Liv ble som ønsket begravet der hun var døpt og konfirmert, i Nordby kirke i Ås.

– Flere av våre venner fra produksjonen av «Demenskoret» kom, og Kim Wigaard sang, forteller Kristin rørt.

– «Demenskoret» betydde svært mye for Liv. Og for meg var det fint å møte andre pårørende, folk som forsto.

En av flere taler i begravelsen var Kristins.

– Jeg fortalte om stenen hun ga meg. Den ble lagt i hendene til Liv.

Dagene etter Livs bortgang har vært tunge for Kristin.

– Når du lever med en som har demenssykdom, og den blir alvorlig, går du fra å leve i tett tosomhet, til å bli to som

lever i hver sin ensomhet. Likevel er ensomheten jeg nå kjenner på enda større.

Hun liker å tro at Liv fortsatt er til stede.

– Jeg praterte fortsatt med henne, høyt når jeg er alene. Det kan være at jeg går en tur og sier: «Hører du svarttrosten, Liv? Nå har den begynt å synge igjen». Jeg sier også: «God natt, Liv». Det gir trøst å søke et slikt nærvær

– Som Liv skrev på kortet til meg, vi skulle selvsagt ha truffet hverandre tidligere, sammenfatter Kristin.

– Min trøst er at det vi fant var unikt. •



2024
KAMILLEWEEKEND
13.-15.
september

Bli med du og!

FJELLTURER

FOREDRAG

TRENING

UNDERHOLDNING

MAT OG DRIKKE

KJOLETUR

SHOPPING

Årets herligste JENTETUR!

DU FÅR:

- ♡ 2 netter på hotell
- ♡ Frokost, lunsj og middag
- ♡ Festmiddag
- ♡ Morsom underholdning
- ♡ Inspirerende foredrag
- ♡ Masse herlige treningstimer
- ♡ Gode tilbud i shoppinggate med mer..

KAMILLE-WEEKEND 2024!

Vi er klare for Kamille-weekend
13.-15. september!

Gå inn på kamilleweekend.no for
oppdatering og informasjon.

**Pris: Kamille abonnenter, kr 4490,-
Ikke abonnent, kr 4690,-**

**VESTLIA RESORT
GEILO**

Kim Wigaard

Dirigent og sanger Kim Wigaard er vår syngende konfransier under banketten. Med sitt sprudlende humør og sin nydelige stemme, kan vi love at han vil spre glede og latter over oss! Kanskje setter han i gang en liten allsang også?



IKEA®

FILMWEB

NAARDIC

Lykkelig

Hair Volume™

Med:

Kim Wigaard
Dora Thorhallsdottir
Per Henrik Stenstrøm
Kim Anne Hiorth
Lise Vermelid
Yngvar Andersen
Ingeborg Sol Fure

kamilleweekend.no



*Les mer og
meld deg på her*



Kongelige feriefavoritter

Hav og fjell, hytteliv og eksotiske opplevelser har preget kongefamiliens ferier. Mens dronningen er som en fjellgeit å regne, er kongen havets store helt. De kan kunsten å feriere både hver for seg, alene sammen og med hele familien.

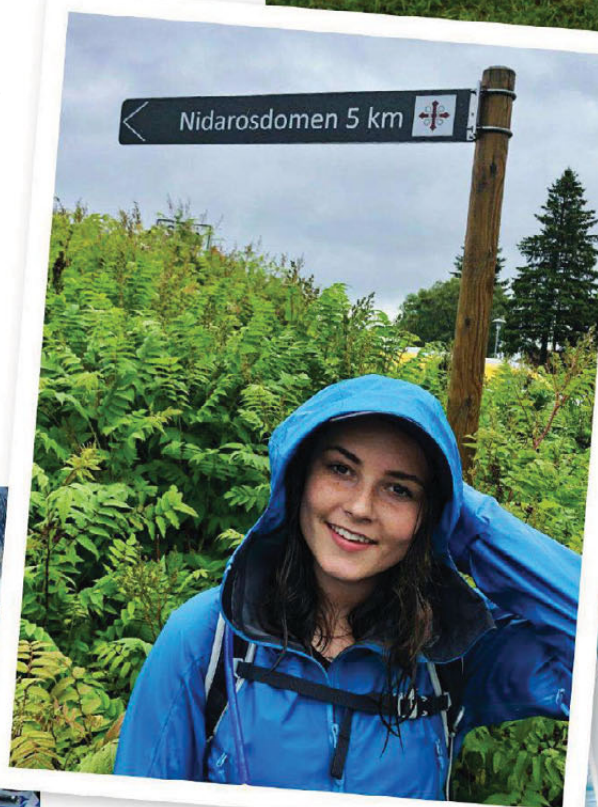
TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: NTB, kongehuset.no og Getty images

Dronning Sonjas kjærlighet til den norske fjellheimen og kong Haralds nære forhold til havet har dominert valg av ferier for kongefamilien i over femti år. Pluss selvfølgelig utallige sommerferier på hytta på Mågerø på Tjøme. Men også eksotiske utenlandsferier har betydd mye for kongeparet. De har vært på privat seilbåt-cruise i Karibia, og kongen har bodd i regnskogen i Amazonas. I 2014 dro de på hemmelig ferie til Påskeøya i Stillehavet, og de har kombinert statsbesøk med ekstra feriedager som blant annet besøket i oldtidsbyen Petra. De har også feriert på kongeskipet både langs kysten av Norge og til sydligere strøk, blant annet Kroatia. Ferier på Svalbard og i Lofoten har også etterlatt sterke inntrykk hos kongefamilien. •



*Det var
fascinerende
å høre dem etterligne
alle dyrene som
finnes her,
alt fra jaguar
til apekatt
og papegøye.*

KONG HARALD



PILEGRIM: Prinsesse Ingrid har latt seg inspirere av farmor og blitt en ivrig fotturist i norsk natur. Her på pilegrims-vandring mot Nidarosdomen i 2019.

SEILERKONGEN: Hans far kong Olav vant olympisk gull i seiling allerede i 1928. Også kong Harald elsker livet ombord i ulike seilbåter som han har benyttet både i fritiden, på ferie og vunnet utallige regattaer med.



GJORDE INNTRYKK:

I alle de årene kong Harald var president i WWF (Verdens Villmarksfond) drømte han om å besøke regnskogen. I 2017 gjorde han endelig drømmen til virkelighet og dro på en inviteret ferie til yanomami-indianernes landsby Demini i Amazonas nord i Brasil. Der bodde kongen i fire dager, sov i hengekøye, var med stammefolket på jakt og spiste lokal mat som selv-fanget villsvin, viltvoksende palmefrukter og rotfrukter fra indianernes kjøkkenhage. Kongen hadde med seg en tolk som hjalp ham å prate med de innfødte som levde nøyaktig slik forfedrene deres har levd i århundrer. Da han dro, ble kongen pyntet med en fjærprakt fra ara-papegøyen, noe som regnes som en helt spesiell æresbevisning blant yanomami-indianerne. Fjærprakten ble festet rundt kongens overarm. Ferien gjorde et sterkt og varig inntrykk på kongen.

1983: Ikke rart kongebarna ble tidlig sjøvant og svømmedyktige! Her kombinerer familien badeferie og VM-seilas på Hankø der bestefar kong Olav hadde sitt sommerparadis Bloksberg.



SURFEGJENGEN:

Deilige fridager i Hoddevika på Vestlandet der hele kronprinsfamilien kom seg opp på seilbrett, og arveprinsesse Ingrid vant NM i surfing for junior kvinner i 2017.

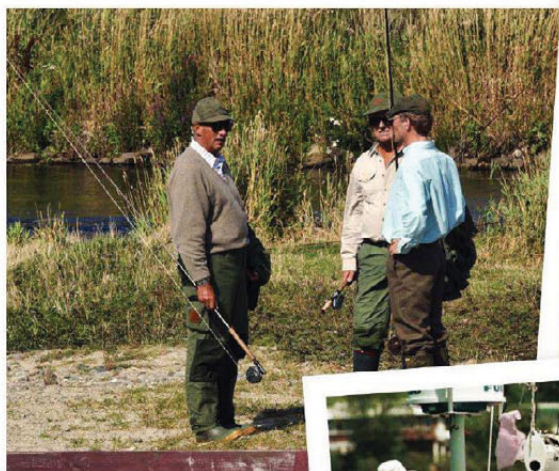




OLDTIDSBYEN: Heldigvis kan kongeparet av og til kombinere jobb og fritid. Da de var på statsbesøk i Jordan i 2020, ble oppholdet kombinert med et turistbesøk i oldtidsbyen Petra som står på UNESCOs verdensarvliste. Byen er over 9000 år gammel og nås gjennom en kløft i fjellet.



HENGEKØYEKOS: Enda godt at kongen vår kan kunsten å slappe av. Her nyter han noen late timer i en hengekøye hos indianerne i regnskogen i Amazonas.



PÅ TUR MED GUTTA: Dronningen har gått på utallige fjellturen uten sin mann, og kongen har trolig vært på like mange fisketurer uten henne. Her er kongen sammen med gode venner på fisketur på Sele på Jæren, der han fisket laks ved Figgjoelven i 2001. Napp fikk han også, og flere fete laks på kroken.



KROATIA 2008: Ikke helt alminnelige turister akkurat, men en kongelig familie på spasertur i den vakre gamlebyen Split i Kroatia. Hit kom de med kongeskipet «Norge» på en privat ferie, blant annet for å feire kongeparets 40-års bryllupsdag. Sammen med barn og barnebarn koste kongeparet seg på et to uker langt cruise i Adriaterhavet og Middelhavet, og shopping må til. Her leder dronningen og kronprinsessen an mens tålmodige ektemenn venter i bakgrunnen.



TIL KARIBIA: I 1998 dro kongeparet på et privat cruise til øya Antigua i Karibia. De fikk låne den flotte seilbåten «Saga», som tilhørte svoger Erling Lorentzen. Han var gift med prinsesse Ragnhild og bosatt i Rio de Janeiro. Med ombord var både mannskap, familie og nære venner.

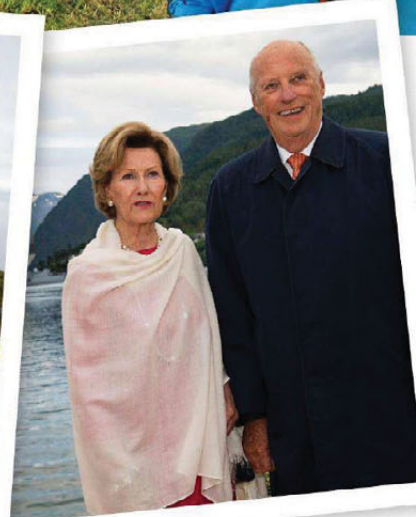


HYTTEFERIE: Ingenting er som norsk hytteferie enten det er ved sjøen eller på fjellet. Kongefamiliens hytte på Mågerø på Tjøme ligger usjenert til, men har likevel en fantastisk utsikt.



PÅ PÅSKEØYA: I 2014 reiste kongeparet i all hemmelighet på påskeferie til Påskeøya i Stillehavet. De ville gå i oppdageren Thor Heyerdahls fotspor i anledning av at det var 100 år siden han ble født. Kongeparet kunne fortelle at de hadde latt seg inspirere til reisen av Heyerdahls bok «Aku-Aku», som han skrev om sin ekspedisjon hit. – Han var en fantastisk historieforteller. Det å sette seg ned ved et bord med Heyerdahl var som et eventyr, forteller kongen på kongehusets nettside.

FJELLDRONNINGEN: Hun er nok den sprekeste av oss, innrømmet kongen da en statue av turdronningen ble avduket i Slottsparken. Her er hun på fottur mot Keiservarden i Bodø i 2016.



LANGS NORSKE-KYSTEN: Kongeparet er veldig glad i å feriere ombord på kongeskipet «Norge», som kong Haralds farfar kong Haakon fikk i gave av det norske folk etter en innsamlingsaksjon på 1940-tallet. Skipet blir benyttet både privat på ulike ferier og som bolig for kongeparet når de reiser kysten rundt på representasjonsbesøk.



LONGYEARBYEN 2018: Storfamilien liker å reise sammen. Her har kongeparet tatt med seg barn og svigerdatter, samt de fem barnebarna – fire flotte jenter og en staut kar – til Svalbard. Foran fra høyre ser vi prins Sverre Magnus, kronprins Haakon, kronprinsesse Mette-Marit, dronning Sonja, kong Harald, prinsesse Märtha Louise og Leah Isadora Behn. Bak fra høyre ser vi prinsesse Ingrid Alexandra, Maud Angelica Behn og Emma Tallulah Behn.



KRISTIANSAND: I mange år mens de tre barna var mindre, leide kronprinsparet en staselig sommerbolig på Dvergsøya utenfor Kristiansand. Nå har de sagt opp leieavtalen og planlegger ny hytte i Risør.

RISØR: Kronprinsparet kjøpte Flatholmen utenfor Risør i 2008. Hytta var enkel og uten innlagt vann, og prisen var 9 millioner kroner. Flatholmen ble siden leid ut på åremål mens kronprinsparet ferierte på Dvergsøya i Kristiansand. Nå har de fått tillatelse av Risør kommune til å rive denne gamle hytta, og de har bedt arkitektfirmaet Snøhetta, som også har tegnet den nye Operaen i Oslo, om å tegne en ny hytte og et anneks. Flatholmen har havgapet som nærmeste nabo, og her kan familien feriere noenlunde usjenert – til tross for at selve holmen ligger nesten midt i leia inn til Risør. Risørs befolkning gleder seg til å få kronprinsparet på plass og ønsker dem hjertelig velkommen.



TIL SYDEN: Som de fleste av oss liker også kronprinsfamilien å ta seg en sydentur av og til. I 2019 dro alle fire til den lille øya Formentera, som ligger rett syd for Ibiza i Middelhavet.



HEMMELIG: I november 2010 vakte det oppsikt og kritikk da kronprinsparet tok barna ut av skolen og dro på en to måneders ferie i Asia og Midtøsten. De kalte det en dannelsesreise. Etter det har de holdt de fleste private ferieplaner for seg selv, men her har vi funnet en koselig selfie fra en annen ferie familien hadde til varmere strøk.



SOMMERFEST: Hele familien samles ofte på hytta på Mågerø særlig også fordi bursdager skal feires i løpet av de korte sommerukene. Både dronningen og kronprins Haakon har bursdag i juli mens Mette-Marit fyller år i august. Her har prinsesse Märtha Louise og eldstedatteren Maud Angelica også kommet på besøk i anledning kronprinsens 45-årsdag 20. juli 2018.



SOMMERMAGI:

Blomster, lyfter, blå skatter og sommerens fineste stråhatt er med på å gi god sommerstemning for deg og gjestene.

KJØKKENSKATTER:

Serviset Marina fra svenske Gefle Uppsala Ekeby var i produksjon på 1950- og 60-tallet. Serviset har mange deler, også ildfaste terriner. Tallerkener koster mellom kr 100 og 200 pr. stk. Dekketallerkenene er fra Hadeland, og disse finnes ofte rimelig i bruktbutikker.

**PYNT
SOMMER-
BORDET**

Det finnes mange ulike tema du kan leke deg med når du dekker bord. Skal du lage skalldyrraften, kan du for eksempel pynte med skjell, konkylier, og garnkavler. Til fiskemiddagen gjør det seg med et fiskeservise, og porselensfigurer med fiskemotiv. Her er det bare fantasien som setter en stopper, så lek deg og ha det gøy. Lykke til og fortsatt god sommer!

Maritim bordpynt

MED HAVET SOM INSPIRASJON

Hva passer vel bedre enn å dekke bordet med hvitt, blått og sandfarger når det er full sommer. Blått dekketøy gir maritim stemning som du kan krydre med fine funn fra fjæra.

TEKST: Ellen Ørnes FOTO: Arne Moe Vindedal

TYST MÅKE: En utstoppet måke i vinduskarmen gir assosiasjoner til bølgeskulp og måkeskrik.



PÅ KISTEBUNNEN: Før i tiden var skipskisten obligatorisk utstyr for sjømenn og rommet utstyr for måneder på sjøen. Kistene er ypperlig egnet til oppbevaring, og kan dessuten brukes som bord, inne eller ute under tak. De koster fra kr 3000 og oppover avhengig av dekor og sjarmfaktor.



SEILSKUTE-TIDEN: Havskutemodeller i ramme bringer tankene til sommer, sol og sjøluft. Dette eksemplaret har en verdi på mellom kr 4000 og 5000.

SMEKKER: En skutemodell gir maritim stemning, enten du har den til pynt i stuen eller setter den på bordet som dekorasjon. Dette eksemplaret av mahogni var priset til kr 2400.



FINE SOMMERKVELDER: Gamle skipslanterner er sjarmende antikviteter, spesielt når man tenner stearinlys på en sen sommerkveld. Verdien ligger på mellom kr 2500 og 3000 for paret.

NÅR DET MØRKNER: Disse blå svibelglassene er fine å bruke som lysestaker. Pynt med litt blomster og litt grønt så får de en sommerlig svung over seg.



*Så länge skutan kan gå
Så länge hjärtat kan slå
Så länge solen den glittrar
på böljorna blå*

EVERT TAUBE

LEVEVEL

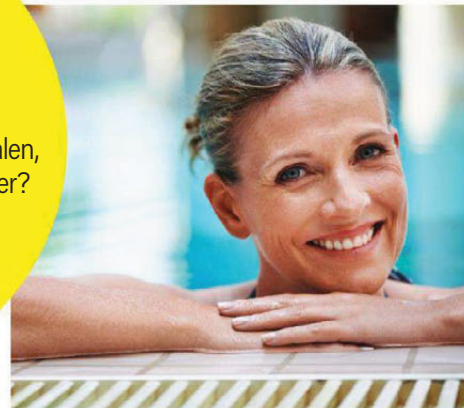
Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty

VISSTE DU

... at via appen Hjelp-113 kan du kontakt både Giftinformasjonen, Psykisk Helsevern og Veitrafikksentralen, i tillegg til flere andre viktige instanser? Last ned appen på telefonen!

KILDE: NORSK LUFTAMBULANSE



I BASSENGET

Klorvann kan være en utfordring for personer med astma og allergi og kan irritere hud, luftveier og øyne. Er det mange i bassenget vil klormengden i vannet være høyere, for å unngå forurensning. Det beste er å vente med å bade til bassenget har stått tomt en liten stund. Da er vannet desinfisert og ventilasjonsanlegget har fått rensset ut gammel luft.

KILDE: NAAF.NO

Er du en hissigpropp?

Det liker ikke hjertet ditt.

Hodet koker mens pulsen hamrer i tinningen. Du er så sint at det kjennes som du kan sprekke. Mens noen mennesker alltid ser ut til å beholde roen, er det mange som farer opp som lemen når noe blir feil eller går imot dem. Å være sint er ikke godt hverken for den det gjelder, eller for omgivelsene. Nå viser en fersk studie at sinne kan gi kroniske skader på blodårene, noe som igjen kan føre til hjerte- og karsykdom. De aller fleste blir sinte en gang iblant, og det takler kroppen helt fint. Men det er når sinneutbruddene blir hyppige at det kan gi irreversible skader. Forskerne fant ut at blodårenes evne til å utvide seg var betydelig redusert hos personer som ble sinte. Denne tilstanden varte i rundt 40

minutter etter at raseriutbruddet var over. Blodårer med nedsatt evne til å utvide seg kan føre til åreforkalkning, noe som igjen kan resultere i hjerteinfarkt og slag. Hvorfor blodårene våre påvirkes av sinne vet forskerne foreløpig ikke nok om. Heldigvis er det flere ting vi kan gjøre for å takle sinne. Regelmessig fysisk aktivitet gir større velvære, mer energi og bedre søvn, noe som igjen kan gjøre at man får færre utblåsninger. Yoga er en fin aktivitet for å finne indre ro og styrke og det er også flere former for samtalerapi som kan ha god effekt for den som sliter med å mestre sinne.

KILDE: NHI.NO



SEN DIAGNOSE

Rundt 20 % av alle cøliakere har «stille» cøliaki og går flere år med diffuse plager før de får diagnosen. Typiske symptomer er løs avføring, luft, magesmerter, slapphet og vekttap. Gradvis blir tarmtøttene ødelagt og får redusert opptak av næringsstoffer.

KILDE: NHI.NO

Livet er som en fest; du kommer etter at den har begynt og går før den slutter.

ELSA MAXWELL



ROSACEA

3–5 % av befolkningen utvikler hudsykdommen rosacea. Mange opplever det som belastende når kinn, hake, panne og nese blir røde og glinsende. En lett foundation i kombinasjon med en grønn concealer på de rødeste områdene kan gi et fint resultat.

KILDE: VITUSAPOTEK.NO

VISSTE DU

... at brannvesenet leier ut redningsvester til både barn og voksne? Vestene er tilgjengelige på flere av stasjonene over hele landet og koster ikke mye.

KILDE: SIKKERHVERDAG.NO



20

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap har oppdatert anbefalingene. Nå oppfordres vi til å lagre 20 liter vann per person, nok til å dekke behovet for en uke.

KILDE: SIKKERHVERDAG.NO

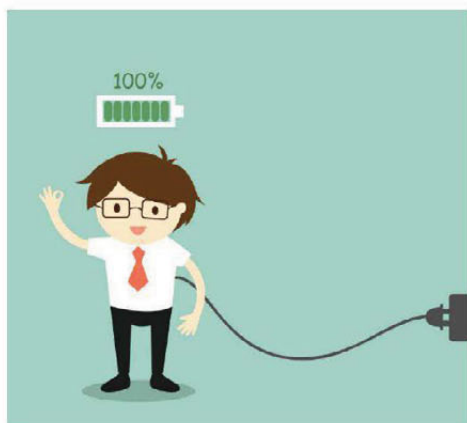
Den tiden i måneden, igjen

Men vet du hva den største utfordringen er?

De fleste jenter har oversikt over egen menstruasjonssyklus og har med seg både mensprodukter og smertestillende når det nærmer seg. Men likevel hender det man blir overrasket. Skjer det på skolen, er det lett å tenke at alt av produkter er tilgjengelig. Men sånn er det nødvendigvis ikke. Ifølge en fersk undersøkelse gjennomført av Sifopanelet går hver tiende elev glipp av undervisning på grunn av manglende mensprodukter. Det kom frem at 75 % av elevene som har menstruasjon ville følt seg tryggere på skolen hvis de hadde tilgang til gratis mensprodukter. Men bare 45 % oppga at skolen de gikk på tilbød dette, og der det var gratis måtte jentene opp-

søke helsesykepleier for å få tilgang til det de trengte. For dem som står alene på et skoletoalett blir løsningen derfor toalettpapir som beskyttelse, og utrygghet resten av skoledagen. Mest utfordrende er det for elevene i Oslo-skolen. Nesten hver femte elev i Oslo sier at de har gått glipp av skoletimer fordi de har manglet mensprodukter. 20 % av elevene i Oslo oppgir at de har vært nødt til å forlate skolen for å skaffe seg nødvendige produkter, for Vestland er tallet 11 % og for Trøndelag 10 %. Hver tredje elev i Oslo forteller at deres skole tilbyr gratis produkter, mot annenhver elev i Vestland og Trøndelag.

KILDE: ESSITY/LIBRESSE



DRIVSTOFF

Kroppen bruker energi hele døgnet. Derfor er det viktig med regelmessig påfyll av energi og næringsstoffer til å opprettholde viktige funksjoner. Men til hvilke måltider bør vi spise mest? Aktivitetsnivå, alder og kjønn spiller inn, men en god fordeling av kalorier er: Frokost 20 %, lunsj 25 %, middag 30 %, kvelds 15 %, mellommåltider 0–20 %.

KILDE: MATPRAT.NO



HVEM ER DE?

Hvem er de eldre som bor på sykehjem? Det har sykepleiere på sykehjem og i hjemmepleien, prøvd å finne ut. Sykepleierne gjennomførte et livshistorieintervju på halvannen time der den eldre fritt fikk fortelle. Livshistoriene berørte sykepleierne, skapte tettere kontakt og ga en følelse av å komme nærmere sjelen til pasientene.

KILDE: FORSKNING

LA BEKYMRINGENE SEILE SIN EGEN SJØ

Alle bekymrer seg for et eller annet innimellom, men for noen tar bekymringene overhånd. Psykologene Martin Kastrup og Mads Hyldig guider deg til å få kontroll.

TEKST: Julie Svarrer FOTO: Getty Images



TILSTEDE: Er du skikkelig tilstede i nuet, eller speider du etter mulige katastrofer og bekymringer?

GI SLIPP: Når vi er i en stresset situasjon, jobber hjernen vår på høygir. Men det gjør den også hvis vi sitter hjemme og bekymrer oss for morgendagen.

Hvorfor bekymrer vi oss? – Hjernen vår er innrettet sånn at den fokuserer på det som kan gå galt. Det er for å sikre at vi overlever. Derfor scanner hjernen konstant omgivelsene våre for farer, og hvis fryktsenteret registrerer en potensiell trussel, aktiveres en flukter eller kamprespons. Men det er ikke bare livstruende situasjoner som aktiverer denne responsen. Det skjer også i hverdagen, hvis vi for eksempel får et kritisk blikk fra en kollega eller vi er i tvil om vi er godt nok forberedt til noe vi skal gjøre.

Hvordan vet man om man bekymrer seg for mye?

– Hvis du bekymrer seg mange ganger i løpet av en dag og føler seg trett fordi man alltid «jobber overtid» mentalt, så bekymrer man seg for mye. Mange som bekymrer seg for mye opplever at de har lite energi – både fysisk og mentalt. Overskuddet brukes rett og slett på alle bekymringene. Det skjer fordi hjernen ikke vet forskjell på virkelighet og fantasi. Hjernen er overaktiv når vi er i en stresset situasjon. Men det er den faktisk også hvis vi sitter hjemme i sofaen og bekymrer oss for morgendagen.

Hvem bekymrer seg mest?

– Alle voksne bekymrer seg, men noen bekymrer seg mer enn andre. Hvis du for eksempel har hatt en rollemodell som har hatt en tendens til å bekymre seg mye, kan du selv ha en tendens til å gjøre det samme. Vi har delt inn dette i fem bekymringstyper. Felles for dem alle er at de bekymrer seg over noe som er

utenfor deres kontroll, men tankene rundt det føles viktige.

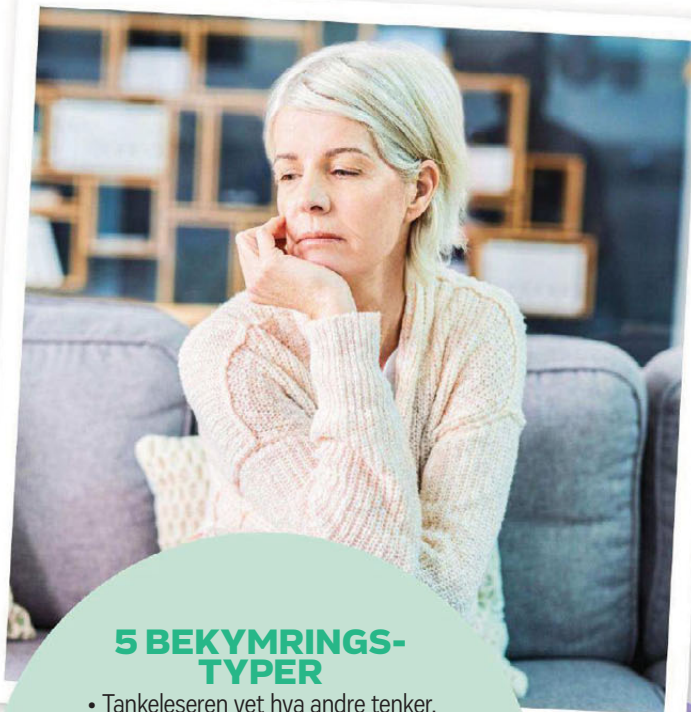
Kan bekymringer ha en positiv funksjon?

– Bekymringer er helt naturlig, og kan hjelpe oss i det daglige. Men når de tar overhånd og vi henger oss opp i de samme bekymringene om og om igjen, så løser det ingenting. Det er viktig å understreke at det ikke dreier seg om å fjerne bekymringer totalt fra livet sitt – det dreier seg om å lære seg å bruke mindre tid på dem. Hvis du bruker mindre tid på å bekymre deg, vil du også oppleve å få mere overskudd til å håndtere de bekymringene som virkelig krever handling – som ofte er ganske få.

Hvis du bruker mindre tid på å bekymre deg, vil du også få mere overskudd.

Hvordan slipper man bekymringerne?

– Et godt sted å begynne er å øve seg på å utsette bekymringen litt. Hvis du for eksempel bekymrer deg over om sjefen din er fornøyd med jobben du gjør, kan du si til deg selv at 'den tar jeg om en times tid'. Det høres enkelt ut, men i starten er det vanskelig, fordi følelsen er så intens. Bekymringen føles viktig. Men en time senere vil følelsen ofte være mye mindre. På den måten kan man stille



5 BEKYMRRINGS-TYPER

- Tankeleseren vet hva andre tenker.
- Spåkonen forutser alt som kan gå galt.
- Den indre kritikerne kritiserer, dømmer og stiller spørsmål ved den vi er og det vi gjør.
- Grubleren bekymrer seg over ting som allerede har skjedd.
- Overtenkeren vrir på problemer, utfordringer og beslutninger.

KILDE: BOKEN «HJERNERO» AV MARTIN KASTRUP OG MADS HYLDIG

FÅ OVERTAKET

1 Vær tålmodig. Det krever øvelse å lære å bekymre seg mindre.

2 Utsett bekymringene dine til et fast tidspunkt som varer i maksimalt 30 minutter. På den måten gir du deg selv lov til å bekymre deg, men bruker lite tid på det.

3 Husk at det tar tid å bekymre seg mindre. Du kommer til å bekymre deg om og om igjen. Du vil ha dager hvor du føler at du har tilbakeskritt, og det vil være dager hvor du kjenner at du har kontroll. Det er helt normalt. På sikt vil du få mere mentalt overskudd.

og rolig øve seg på å utsette bekymringene lengre og lengre.

Hvordan unngår man at bekymringen i utgangspunktet «setter seg fast»?

– Først og fremst må man rett og slett bli oppmerksom på at man bekymrer seg.

Mange er ikke klar over det før de har satt seg fast i en bekymringsspiral. Men over tid blir man flinkere til å legge merke til når man er på vei inn i bekymringenes spindelweb, og kan dermed komme seg ut av det i tide. •

FRA
KVINNE TIL
KVINNE
med adgang
for menn



SKRIV TIL EVA

Eva Glorvigen er
Hjemmets rådgiver om livets
små og store problemer.

E-POST:

frakvinnetilkvinne@
egmont.com

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

Hvis våre venner tenner
duftlys når vi er på besøk,
må vi be dem om å slukke
det, ellers må vi gå hjem. Så
der har du i alle fall én mann
som er plaget! Derfor vis
hensyn. Ikke bruk parfyme
på fly, på kino, i selskap osv.

Hilsen Kari

«DUFTLYS, EN PLAGE»

... skrev «Karoline» for en
tid siden. Moten med duft-
lys er en plage for allergike-
re og burde forbys, mener
hun. Noen uker etter hadde
vi en kommentar som etter-
lyste menn som ikke tåler
kunstig godlukt.

Her kommer to svar:

OGSÅ MENN

Jeg ser en person etterlyser
uttalelser fra menn som ikke
tåler duftlys og andre sterke
lukter. Nå er det vel mest da-
mer som leser slike spalter
som denne, så jeg sender et
svar om hvordan mannen
min reagerer på parfyme,
røyk og andre ting som lukter
mye.

Nylig var vi på Ikea, og da
vi kom til avdelingen med
duftlys, ble han mer og mer
dratt i ansiktet og sa at han
måtte gå videre, ellers ble
han dårlig av lukten. I tax-
free-avdelingen på båter/fly-
plasser skjer det samme. Jeg
ser at han ikke har det godt,
og han går så fort han klarer
gjennom parfymeavdelingen.

UVITENDE

«Det er aldri snakk om menn
som lider av lukter», skrev du
som undertegnet deg med
«Sovner til lavendelduft, og
takker for det». Jeg kan
forsikre deg om at det finnes
menn i alle aldre som reage-
rer på dufter. De unngår
steder med parfymelukter
og bruker parfymefrie såper
og vaskemidler. Og, vet du,
at disse har mange ekstra
byrder å bære sammenlignet
med deg som spør om
«kvinner og menn er så for-
skjellig skrudd sammen?».

Hadde du hatt den minste
peiling på hva det vil si å
unngå dufter i dagens sam-
funn, ville du ikke uttalt deg
på en slik uvitende måte.
Å reagere på lukter vil si
at det er et stort register av
reaksjoner. Noen opplever
søvnløse netter og plager
hele neste dag. Andre får
alvorlige reaksjoner, og enkel-
te kan få allergisjokk og bli
livstruende syke. Heldigvis
er det stadig oppdaterte,
medisinske opplysninger i
mediene om parfymeallergier
og kjemisk miljøhemming

Grip livets muligheter



En trivelig nabodame er alltid så blid og hyggelig
og virker så harmonisk. Vi slår ofte av en prat,
og da jeg nevnte dette, sa hun at hun hadde alltid
sagt ja takk til de muligheter som bød seg, og tok i
bruk det hun fikk tilbud om.

Da hun var 20 år, hadde en venninne fortalt at en
ekskjøreleærer hadde tilbudt henne kjøretimer gratis,
og på den måten ville spare henne for store utgifter
til mange kjøretimer. Dette tilbudet hadde ikke
venninnen hatt anledning til å ta imot den gangen.

«Men du kan jo spørre ham», foreslo venninnen.

Min nabo så gjorde, og satt plutselig med et kjøre-
kort ti år før hun ellers hadde hatt råd til å ta det.

Og den gang en kjent kokk kom til hjemstedet
hennes og tilbød å ta seg av ungdom som ville til
hovedstaden og bli noe innen reiseliv og hotellfag,
hadde hun også grepet sjansen. Og i Oslo fant hun
både jobb og ektemann.

«Fra jeg var ung har jeg grepet livets muligheter»,
sa den blide damen. Noe å tenke på for dem av oss
som er for forsiktige?

Hilsen Hermeline

som viser at overdreven bruk
av parfymelukter ikke er av
det gode.

Hilsen Mor Åse

PØLSER, INGEN FESTMAT

Vi bor i et trivelig nabolag.
Et av naboparene er svært
gjestfrie, men har alltid en
enkel servering. Som vafler
og kaffe, grillpølser, bokse-
lapskaus som de blander inn
noen poteter og grønnsaker i
og lignende. Alt dette er for
så vidt greit til hverdags og til
impulsive fester, men ikke
når man er invitert til runde
dager.

Mannen fylte 60 her i
sommer, og vi ble invitert
høytidelig med skriftlig invi-
tasjon til hageselskap. De har
en stor, vakker hage og en
stor overbygd terrasse, hvor
det var dekket langbord med
hvite duker og pent service.

For meg ble det et antiklimaks at vi ble servert pølser og lomper!

Det var en varm, deilig
sommerveld, og ekteparet
hadde til og med leid et dan-
seorkester. Det var et stilig
selskap med god stemning,
men for meg ble det et anti-
klimaks at vi ble servert
pølser og lomper! Det er på
grensen til frekkhet å servere
slikt til folk i godt voksen
alder i et selskap hvor alle er
pent antrukket. Som tilbehør
var det skåler med potet-
salater og andre salater (rik-
tignok hjemmelaget for en
gangs skyld), sennep og ket-
chup. En av husets sønner

tok seg av grillingen av pøl-
sene.

Til kaffen var det kun én
kake, en kjempekringle som
svigerdatteren hadde bakt.
Det ble et par stykker til hver
av de 30 gjestene, men det
ble kun servert kaffe til krin-
glen, ingen konjakk eller likør.
Alle fikk et glass musserende
da de kom, ellers ble det ser-
vert øl med og uten alkohol
til pølsene. Skulle folk ha vin
eller noe sterkere, måtte de
ta med det selv.

Jeg synes de heller kunne
ha sløyfet danseorkesteret
og vært rausere i matveien.
Å servere pølser til festkled-
de, godt voksne mennesker
som også har med presanger
til jubilaranten, kan da ikke
være god skikk og bruk?

Hilsen Skuffet gjest

UKEBLADER I SFO

Jeg jobber i SFO (skolefri-
tidsordningen), og der er det
jo alltid viktig og gøy å finne
på noe nytt. Kreativiteten er
høy, og vi koser oss veldig
med blant annet Hjemmet,
som jeg bruker fra perm til
perm. Vi klipper og lager de
nydeligste bilder, kort og
plakater av f.eks. blomster-
bildene. Vi kombinerer et
blomsterutklipp med at vi
tegner vasen, maler bak-
grunn, klipper ut trær og teg-
ner eller maler småblomster
under og rundt disse. Eller
f.eks. klipper ut en båt, maler
eller tegner motiv rundt,
i det hele tatt – fantasien har
ingen begrensning.

Bake- og kokebøker har vi
også lagd. Vi klipper ut kaker
og oppskrift til bakeheftene
og limer og kanskje skriver
ned oppskriften for hånd, for
så å tegne f.eks. påskekylling
til påsekakene eller nisse til
julekakene.

Reisebok har vært veldig
populært i år. Vi klipper ut fra
ulike steder og tilfører selv
ekstra tekst som vi finner i
bøker eller på nettet.

Glade barn gir glade
voksne, som igjen gir gode
minner å ha med hjem fra
mange hyggelige timer i

SFO. Jeg og barna vil herved
sende en takk til Hjemmet.

Hilsen Anita

Kjære Anita.

Tusen takk for ditt brev.

Dette var skikkelig gøy å
høre om, her er det jammen
kreativitet på høyt nivå.
Flott at dere også lager små
bøker, tenk for en skatt de
blir når det har gått noen år.

Håper dette vil inspirere
våre lesere som har barne-
barn, for dette er en super
aktivitet å gjøre sammen
med dem. Da kan man ha
som prosjekt for eksempel å
lage en kalender, med bilder
fra forskjellige årstider,
kokebøker med barnas egne
favoritter, eller fantasifortel-
linger.

Lykke til videre i det vikti-
ge arbeidet du gjør på SFO.

Vennlig hilsen Eva

«ER JEG DUM- SNILL?»

... spurte «Kaja» fordi hun
vil hjelpe sin eksmann i en
vanskelig livssituasjon.
Venninnen hennes er meget
kritisk til dette.

Her er et par svar:

FLOTT AT DU STILLER OPP

Jeg synes ikke at du er dum-
snill! Det er flott at du stiller
opp for din tidligere mann.
Han er syk og trenger at
noen bryr seg under og etter
operasjonen. Han er nok
også klar over at du ikke
ønsker å gjenoppta forholdet.

Etter at dere har vært gift i
tyve år, kjenner han deg nok
godt på alle måter. Og du
kjenner ham, både hans
gode og dårlige sider.

Du skal gjøre det du synes
er rett. Ikke hør på venninnen
din.

Lykke til! Håper det går bra
med operasjonen!

Hilsen Liv

LYTT TIL DITT EGET HJERTE

Denne venninnen mener det
kanskje godt med rådene

sine. Men av egen dyre-
kjøpte erfaring vet jeg at
man ikke skal lytte til andres
råd, hvis man innerst inne
vet at dette ikke er hva man
selv vil.

I 20-årene hadde jeg en
geskjeftig, dominerende og
ganske sjalu venninne som
hadde det med å «råde»
meg i ett og alt. I etterkant
har jeg sett at disse rådene
langt fra var godt ment,
men heller en dirigering for å
få det som hun selv ville.
Jeg var usikker og manglet
selvtillit og gjorde som regel
hva denne venninnen mente
var bra for meg. Hun klarte
til og med å få meg til å slå
opp med en kjæreste jeg var
glad i, men som hun fant så
mange feil ved. Jeg fulgte
hennes råd og angret i 20 år
etterpå.

**Av egen dyre-
kjøpte erfaring
vet jeg at man
ikke skal lytte til
andres råd.**

Heldigvis traff vi hverandre
igjen under et skolejubileum,
og i dag har vi vært gift i
snart ti år og har det svært
godt sammen. Men selv om
vi har det bra, hender det at
bitre tanker kommer. For
hadde ikke jeg fulgt min
«venninnens» råd den gan-
gen, kunne vi hatt barn
sammen og vært gift fra
midten av 20-årene. Nå traff
vi hverandre ikke igjen før
det med barn var for sent for
mitt vedkommende.

Heldigvis har han en sønn
fra sitt første ekteskap, og
den gutten har jeg svært
god kontakt med. (Min kjære
var skilt da vi traff hverandre
igjen).

Reis til Sverige og hjelp
din eksmann, det er hva
du innerst inne
ønsker. Lykke til.

*Hilsen Tenk
selvstendig*

«OM RENSLIGHET»

**Vi har hatt flere innlegg om
renslighet og håndhygiene.
Dette er et tema som tyde-
ligvis engasjerer mange.**

Her kommer et innlegg til:

FORDOMMER MOT SENIORDANSERE

Jeg siterer her hva jeg reage-
rer på: «En gang jeg sto og
stekte vafler, kom en dame
rett fra seniordans og begyn-
te å håndtere vaflene uten å
vaske seg.»

Hva i all verden tror «Rens-
lig» om oss seniordansere?
At vi er en gjeng skitne og
urenlige mennesker, og at
det ville bety død og forder-
velse dersom noen kom rett
derfra og tok i en vaffel? Og
som andre i tillegg kanskje
kom til å spise?

For min del vil jeg si at jeg
aldri før har vært deltager i
en gruppe hvor håndhygie-
nen har vært bedre. Kanskje
trusselen om svineinfluensa i
sin tid var en pådriver, og
som ble ytterligere forsterket
under korona. Vask av hen-
der og/eller bruk av desinfek-
sjonsmidler (som til enhver
tid står fremme til bruk for
alle) er en selvfølge. Det blir
ikke snakket om det, vi bare
gjør det.

Så kjære «Renslig», hva
renslighet angår, kan du trygt
slutte deg til oss! Senior-
dansen kan tilby mye, blant
annet et herlig miljø.

*Hilsen Fornøyd
seniordanser*

unicef 
for hvert barn

SERVIÇO MATERNO - INFANTIL MAT

LITT AV ET LIV

– Å hjelpe de som har det aller vanskeligst i verden, er en stor gave som gir livet mitt mening.

Torild Skard vet hvordan det er å måtte flykte fra krig. I 1940, da Norge ble angrepet av tyskerne, måtte hun og familien dra fra hjemmet sitt. De flyktet til USA og bosatte seg i Washington DC, hvor de ble værende i fem år.

– Vi bodde i et hyggelig nabolag og jeg gikk på en god skole, men i USA så jeg også fattigdom og rasisme på nært hold. Jeg ble tidlig klar over urettferdigheten og forskjellene i verden, sier Torild.

Tidlig samfunnsengasjert

Da krigen var over, flyttet Torild og familien inn i den gamle villaen til besteforeldrene på Lysaker i Bærum. Torild vokste opp i en internasjonalt orientert familie, og verden kom stadig på besøk. Med en mormor som tidlig kjempet for stemmerett for kvinner, og en mor som var psykolog og kvinnesakskvinne, ble hun raskt samfunnsengasjert.

Så fort hun ble voksen, dro Torild ut i verden. Hun «pådro seg» en imponerende

CV, og er i dag internasjonalt kjent som forkjemper for kvinners og barns rettigheter. Hun har hatt en rekke verv og stillinger i FN, blant annet som styreleder i UNICEF.

– Jeg bodde og reiste mye i Afrika i jobben som UNICEF regionaldirektør, og jeg så selv UNICEFs arbeid ute i felt. Hjelpen er helhetlig, og både faglig og økonomisk skikkelig. Jeg så hvor seriøse hver og en var i arbeidet de gjorde.

«En privilegert situasjon»

Torild fikk ingen egne barn, og da både ektemannen og tvillingsøsteren døde, stilte hun seg spørsmålet: «Hva gjør jeg nå?».

– Jeg var i en privilegert situasjon, og hadde en leilighet i Sandvika og et hus i Svelvik. Jeg ønsket ikke å sitte igjen med dette alene. Nå ville jeg sørge for at verdier som jeg tilfeldigvis hadde ervervet, kom kvinner og barn til gode. Jeg ønsket å gi en større gave til UNICEF, og bestemte meg for å lage et testament, sier hun.

ERNIDADE

VIL DU VITE MER?

Vil du vite mer om oss, hvordan vi jobber og hva vi får til, kan du lese mer på [unicef.no](https://www.unicef.no).



Har du spørsmål eller ønsker å vite mer om testamentariske gaver, ta gjerne kontakt med oss for en uforpliktende prat.

Karianne Abrahamsson

Rådgiver arv i UNICEF

Tlf.: 926 63 381

karianne.abrahamsson@unicef.no

Arveloven fungerer sånn at om du ikke etterlater deg ektefelle, samboer eller barn, så går arven automatisk til slektningene dine. Torild inviterte det hun hadde av familie, og spurte om de hadde noen ønsker. De var få og lette å oppfylle.

– Etter dette møtet stod jeg fritt til å bestemme hva jeg skulle gjøre med det meste.

Torild engasjerte en jurist for å skrive et testament. Huset i Svelvik ble solgt, og hun ga pengene til UNICEF. Også en stor samling med original, afrikansk kunst fulgte med. Denne ble senere auksjonert bort til inntekt for fattige barn.

En gave til en hjertesak

Ved å skrive et testament kan man selv bestemme hva som skal skje etter at man er borte. For Torild var det viktig at pengene skulle gå til fattige kvinner og barn i regionen hun selv hadde jobbet i, spesielt Guinea-Bissau i Vest-Afrika.



Torild Skard skal kjempe for barns rettigheter så lenge hun lever – og så enda litt til.

– Å hjelpe dem som har det aller vanskeligst i verden, det er en stor gave som gir livet mitt mening. Kvinner og barn i fattige land trenger hjelp til helse og skole. Å vite at jeg bidrar til at jenter får utdanning, varmer mitt hjerte, sier hun.

Nå tilbringer Torild stort sett dagene hjemme i Sandvika der hun skriver artikler om kvinner og barn, og bok om sitt eget liv.

– Som barnløs, enke og pensjonist, er jeg opptatt av å gjøre noe mens jeg fortsatt kan. Det å hjelpe andre som ikke er privilegerte som meg, gir livet mening, avslutter Torild.

**SETT SMAK
PÅ ISEN SELV**

Så enkelt som dette kan du smaksette is med krydder, bær, sjokolade, sauser og mye annet.

3 kaker + bestemors favoritt

SENSOMMER- FRISTELSER

Trær og busker er tunge av modne bær og frukter som gir herlig sødme i kaker og desserter.

AV: Nadin Elizabeth Martinuzzi, Kerstin Svensson, Lise Finckenhagen og Lise Mari Stang-Jacobsen
FOTO: Nadin Elizabeth Martinuzzi, Lise Mari Stang-Jacobsen, Lise Finckenhagen og Olof Abrahamsson



Plommekake med kanel-is

Varm plommekake servert med kanel-is er en av høstens beste desserter
Springform 22–24 cm

KANEL-IS:

1 liter god vaniljeis

1–2 ss malt kanel

PLOMMEKAKE:

100 g meierismør, romtemperert

1½ dl sukker

2 store egg

1½ dl hvetemel

1 ts bakepulver

500 g plommer

½ sitron, saften

1 ts kanel

2 ss sukker til toppen

Sett iskrem i kjøleskapet slik at den tiner kontrollert. Konsistensen skal mykne, ikke smelte. Rør inn kanel etter smak og sett tilbake i fryseren. Pisk smør og sukker hvitt og luftig. Tilsett egg, ett om gangen, pisk godt mellom hvert egg. Sikt inn mel og bakepulver, pisk til akkurat blandet. Del plommer i to, fjern steiner og del i grove, jevnstore biter. Smør en springform på ca. 23 cm i diameter og legg bakepapir i bunnen. Fordel røren i smurt og bakepapkledde form og trykk plommebiter lett ned i røren. Press over sitron og dryss med sukker og kanel. Stek ved 180° i ca. 45 minutter til gyllen.

Avkjøl på rist i ca. 20 minutter. Ta ut isen og la den mykne litt. Server lun plommekake med kanel-is til.



Enkel ripskake

Når ripsen smyer seg ned i kaken, blir den bare så utrolig saftig.

Springform 24 cm

3 dl hvetemel

1½ ts bakepulver

1½ dl sukker

75 g smør, romtemperert

1½ dl melk

150 g rips

3 ss melis

50 g smør

ekstra rips til pynt

Bland sammen mel, bakepulver og sukker i en bolle. Kutt smøret i små biter og fordel det i melblandingen. Tilsett melk og arbeid det raskt sammen til en deig. Trykk ut deigen i en smurt kakeform, 24 cm i diameter. Strø over bær og melis. Legg på smørbiter og stek ved 200° nederst i ovnen i ca. 30 minutter.

FRUKT OG BÆR PÅ TAMPEN

Rips, blåbær, solbær, stikkelsbær og plommer bugner snart på busker og trær og smaker nydelig i kaker og desserter.





Bakt ostekake med blåbær

Fløyelsmyk fristelse med modne blåbær.

Springform, 20–22 cm

300 g Digestive-kjeks
120 g smør, smeltet
3 ss sukker, helst brunt eller lysebrunt

FYLL:

700 g kremost naturell, romtemperert
200 g finkornet sukker
1 vaniljestang eller 2 ts ekte vaniljesukker

200 g rømme

3 store egg

BLÅBÆRSAUS:

250 g blåbær, frosne eller friske

5 ss sukker

1 ss maisenna

1 ss sitron eller limesaft

Kok opp blåbær, sukker, maisenna og sitron i en tykk-bunnet kasserolle under omrøring, knus gjerne litt av bærene mens du rører, og la blåbærsaussen småkoke i 5 minutter. Avkjøl. Knus kjeksene til smuler. Bland smulene med smeltet smør og sukker. Trykk kjeksblandingen jevnt ut i bunnen av en bakepapirkledd form. Stek bunnen ved 180° i 10 minutter. Rør kremosten glatt og kremet. Visp gradvis inn sukkeret ved lav hastighet. Tilstett vanilje og rømme, og visp videre til en glatt blanding. Pisk inn ett og ett egg.

Ikke rør for mye etter at eggene er tilsatt. Hell ostemassen over bunnen og drypp litt av blåbærsaussen her og der.

Bruk en spiss kniv eller lignende og lag litt mønster på toppen. Stek kaken ved 180° i ca. 60 minutter. Ostemassen skal bli fast, men fortsatt være litt «dissete» i midten. Skru av ovnen, sett ovnsdøren på gløtt og la ostekaken stå i ovnen i ytterligere 30 minutter. La ostekaken stå i kjøleskapet i minst 4 timer, helst natten over før servering. Server resten av blåbærsaussen ved siden av kaken.



STIKKELS- BÆR

Bærene finnes både som grønne, gule, røde og purpurfargede.

Stikkelsbærkompott

Kompott er en gammeldags dessert som ikke bør gå i glemmeboka.

4 porsjoner

500 g stikkelsbær
200 g sukker
1,6 dl vann
fløtemelk til servering

Rens og vask stikkelsbærene. Kok opp sukker og vann, ha i bærene. Kok dem møre i sukkerlaken over svak varme, ca. 15 minutter. Avkjøl kompotten i en bolle og server med fløtemelk. Dryss på ekstra sukker på toppen om du synes den smaker syrlig.

MINUS OG MINUS BLIR PLUSS

Anna innså at det var mer krevende enn hun var forberedt på å ha hund. Hva med en hundepasser? grublet hun da hun og Pepsi gikk kveldsturen sin. Hver dag satt den samme gutten på benken ved skolen. Han så ensom ut.

Første gangen Anna besøkte kennelen falt hun for den pjuskete toller-valpen som kavet seg frem blant de andre valpene for å snuse på hånden hennes. Den plasserte de små potene sine på lårene hennes og strakte seg for å slikke henne i ansiktet. Da en av de andre valpene bet den i halen, satte den fart og suste rundt i ring som en sprudlende brusflaske. Det var derfor hun døpte den Pepsi da hun tok den med hjem til Drammen dit hun hadde flyttet inn i et rekkehus etter bruddet med Petter.

Nå hadde hun og Pepsi vært samboere i et halvt år, og Anna måtte dessverre erkjenne av hvetebrødsdagene var over. Hun sparket av seg joggeskoene i entreen og stirret strengt på Pepsi som satt midt oppi en haug med avisapir som han hadde tygget i biter.

Pepsi var alltid overlykkelig for å se henne, og halen pisket fra side til side mens hele kroppen krøllet seg sammen. Da Anna sa «fy», stakk den halen mellom beina og lusket inn til kurven sin.

Anna sukket oppgitt. Det hadde virket som en god idé å få Pepsi da hun flyttet fra Petter, men nå var hun ikke så sikker lenger. Men hun var sikker på at det hadde vært riktig å avslutte forholdet til eksen. Hun kom på hva livsstilscoachen hennes hadde

sagt. «Velg dine relasjoner med varsomhet. Vær bevisst på om de taper deg for, eller gir deg energi». Og så hadde han tegnet et minustegn på den ene siden av tavlen og et plusstegn på motsatt side.

Da hun ble kjent med Petter, hadde han føltes som et stort pluss. Men da hun fant ut at han var utro, gikk han i minus.

Hadde det samme skjedd med Pepsi? Hadde den også blitt til et minus?

Men da tolleren akkurat da begynte å klynke, fikk hun dårlig samvittighet. Han hadde jo bare savnet henne. Det kunne ha vært verre. I dag var det tross alt bare en avis. Hun satte seg på huk og klødde ham kjærlig bak øret.

– Sorry, jeg burde ikke ha blitt sint. Men du er jammen en tålmodighetsprøve.

Da hun løftet hundelenken ned fra knaggen, spratt han opp og logret vilt med halen. Anna filosoferte litt over hvordan livet ville ha vært hvis mennesker var litt mer som hunder. Så hengivne. Lette å glede. Antagelig litt lysere, tenkte hun.

Så gikk de ut. Det blåste litt ute, det ble nok en kort runde.

Pepsi satte av gårde uten å tenke på at det var et menneske i den andre enden av lenken. Jeg må lære ham å gå pent før han røsker av meg armen, mumlet Anna inni seg.

Da de kom bort til skole-

gården, fikk Anna se en skikkelse som satt på benken. Hun hadde sett ham der før, og hun undret seg alltid over hvorfor han satt der. Alltid alene, bare han og telefonen. Som vanlig hadde han hetten på genseren dratt nedover ørene. Som om han ville gjemme seg for omverdenen. Anna hadde aldri snakket med ham, men hun følte seg litt utilpass. Sånne typer var et minus i bevisstheten hennes. Så da Pepsi begynte å trekke bortover mot benken, trakk Anna bestemt i motsatt retning.


– Kanskje hunden din trenger selskap? stammet gutten.

Et par dager senere sto det en svart skikkelse utenfor hageporten hennes da hun kom fra jobb. Hun kjente igjen fyren fra skolen. Hva i all verden gjorde han her? Hun skannet nabolaget med øynene. Morten, som bodde ved siden av, var en kraftig kar der han gikk frem og tilbake med triløbåren sin. Så lenge han var der, torde hun å konfrontere gutten.

– Hallo der, hva gjør du her? ropte hun.

Gutten skvatt, og da han snudde seg, så hun at han ikke kunne være mer enn 14–15 år.

– Hunden din bjeffet så ulykkelig, så jeg ville bare sjekke om den hadde det bra, svarte han.

Pepsi sto på den andre siden av hekken, og da han fikk se henne, ble han ellevill av glede. Hun pleide ikke å la ham være ute mens hun var på jobb, men i dag hadde hun forsovet seg, og Pepsi hadde nektet å komme inn.

– Kanskje den heller ikke liker å være alene, stammet guttungen. – Den trenger kanskje litt selskap.

Ordene hans traff rett i Annas dårlige samvittighet og fikk henne til å svare avisende og grettent. – Takk, men jeg klarer meg selv.

De neste dagene unngikk hun skolen når hun gikk på tur. Hun hadde ikke lyst til å møte gutten igjen. Det var litt ubehagelig at han hadde holdt øye med hunden og huset hennes. Likevel var det noe i det han sa om at Pepsi trengte selskap. Var det derfor han bet i stykker ting? Fordi han kjedet seg?

Hun bestemte seg for å finne en hundepasser som kunne lufte ham når hun var på jobb. Men det var det visst ingen som ville. Til tross for oppslag både i butikken og på Facebook, fikk hun ingen svar. Og Pepsis siste «byte»



ILLUSTRERT AV IDA SKJELBAKKEN

var yndlingsjoggeskoene hennes og en sofapute. Totalt tygd i stykker. Kjøpte hundeleker var han overhodet ikke interessert i.

En mandag ettermiddag låste hun seg inn i entreen. Det hadde vært en ordentlig minus-dag på jobb. Hun hadde gjort en alvorlig feil i et tilbud til en kunde og hadde fått en reprimande av sjefen.

Men der kom Pepsi ramlende, han brydde seg ikke om regnefeil og blåmandager. Han var like glad i henne uansett. Hun satte seg ned for å klø ham bak øret, men så fikk hun øye på noe bak ham.

– Nei, Pepsi! Cashmir-teppet mitt. Hun hadde mest

lyst til å gråte over det lyseblå teppet som lå i en haug på gulvet med et digert hull midt i. Hun måtte virkelig ta seg sammen for ikke å over reagere. Sånn kunne det ikke fortsette.

Hun festet lenken på Pepsi med sinthe bevegelser, og så satte de kursen mot skolen. Der satt den sortkledd gutten på samme benk.

– Hei! sa Anna.

Gutten snudde seg langsomt. – Meg? sa han og pekte på seg selv.

– Ja, deg! Du sa du var bekymret for hunden min for et par dager siden, så nå spør jeg deg om du er interessert i en jobb. Som hundelufter?

Hun registrerte overrasket at gutten lyste opp i et stort smil.

– Mener du det? Ja, klart det. Når kan jeg begynne?

Anna rakte ham lenken.

– Nå, med én gang. Gå en tur med ham, og kom tilbake til meg når dere er ferdig. Da har jeg muligens roet meg såpass at jeg ikke gir ham til omplassering.

Gutten fikk en nyve i pannen. Lurte antagelig på om hun var vel bevart. Men Anna brydde seg ikke. Pepsi logret velvillig over å ha fått en ny venn, som presenterte seg for Anna som Alexander.

– Fint, Alexander. Du vet hvor vi bor, sa hun og snudde

og gikk hjemover og gledet seg til en kopp te i fred og ro.

Et par kvelder senere satt Anna i sofaen med en kriminalroman. Hun senket boken og betraktet Pepsi som lå på ryggen og snorket med bena ut til alle kanter. Det hadde vært en god idé å hyre Alexander som hundepasser. Den første dagen hadde de lekt i en time. Pepsi hadde kommet tilbake med tungen ut av munnen, og Alexander var rød i kinnene og smilte som en sol.

De hadde blitt enige om at Alexander skulle luften Pepsi hver dag fra mandag til fredag etter skoletid. Han hadde til og

med tilbudt seg å stikke innom i store fri, så Pepsi fikk seg en liten tissetur. Og så kunne de gå en lengre tur etterpå.

Hun skulle legge nøkkelen under matten så han kunne låse seg inn selv.

Egentlig likte hun ikke å slippe inn fremmede når hun ikke var hjemme, men hun hadde overvåkning og tenkte at det burde gå fint. Hun kunne holde øye med ham via en app på telefonen, men hun fant ingen grunn til bekymring. Han låste seg inn, fant lenken og gikk ut med Pepsi. Etter hver tur fylte han friskt vann i skålen hans, og når han hadde drukket litt, fikk han beskjed om å legge seg i kurven sin. Og Pepsi hadde ikke tygget opp en eneste gjenstand siden Alexander kom i hus.

Men så én ettermiddag skjedde det noe. Appen til Anna viste at Alexander hadde låst seg inn, og siden hun likevel satt i telefonkø logget hun seg på kameraet og fikk se hva som foregikk på kjøkkenet hennes. For der sto Alexander og kikket inn i kjøleskapet hennes. Han tok ut et eller annet, hun så ikke hva, og så lette han i skapene etter en tallerken. Deretter tasset han inn i stuen og satte seg i sofaen og spiste mens han studerte omgivelsene. Skrudde på TV-en.

Anna hisset seg opp. Hvordan våget han? Dette var overhodet ikke en del av avtalen. Hun skalv på hendene mens hun fant nummeret hans i kontaktlisten sin, og så hvordan han lot seg gli ned på gulvet mens han klødde Pepsi bak øret da han besvarte oppringningen.

Anna gikk rett på sak. Forklarte ham hva hun nettopp hadde vært vitne til og ba ham komme seg ut i en viss fart. – Og ikke vis deg hos oss igjen, avsluttet hun.

Alexander protesterte og ville forklare, men Anna ville ikke høre. For hva ble det neste? Da kom han vel til å

rote i sakene hennes. Og til og med stjele ting. Nei, det kunne hun ikke ta sjansen på.

14 dager senere var Anna på vei ut til avfallscontaineren med et kjøkkenhåndkle som Pepsi hadde gnagd i stykker. Tove, naboen, som var gift med vaktmesteren på skolen, Herman, kom ut akkurat da. Hun kastet et blick på Annas ansikt. – Har det skjedd noe?

Anna forklarte at Pepsi var i ferd med å rasere livet hennes, gjenstand for gjenstand.

– Og jeg som trodde at det gikk bedre etter at du fikk tak i den flotte gutten? sa Tove bekymret.

– Mener du Alexander? Kjenner du ham?

– Ja da, veldig godt, faktisk. Mannen min har tatt ham med hjem hit noen ganger. Det er synd på ham. Moren har flyttet fra dem, og nå bor han med faren. Men han er visst aldri hjemme, og gutten går for lut og kaldt vann.

Tove veivet med armen i retning skolen. – Det er derfor han ofte sitter på benken ved skolen. Bedre enn å gå hjem til tomt hus, sier han. Jeg var så glad da han fikk passe Pepsi. Herman sier at han har blitt mye gladere etter at han begynte med det.

Fem minutter etter satte Anna og Pepsi kurs mot skolen. Den dårlige samvittigheten gnagde i brystet hennes. For nå husket hun hva han hadde sagt den dagen han dukket opp utenfor hos henne. «Kanskje den heller ikke liker å være alene.» Nå ga «heller ikke» plutselig en dypere mening.

Da de rundet hjørnet ved skolegården, reagerte Pepsi momentant. Han logret og dro iherdig i lenken da han fikk se Alexander. Og Anna la merke til at gutten lyste opp i et stort smil, som sluknet igjen straks han fikk se henne. Han skvatt opp så raskt at han holdt på å ramle, og stammet da han forsøkte å si noe.

Men Anna stanset ham med å si: – Jeg var visst litt for

kjapp forleden dag, begynte hun mens Pepsi gned seg inn til Alexander i vill glede.

– Har du lyst til å bli med hjem og få en brus, så vi kan få oss en prat?



Alexander protesterte og ville forklare, men Anna ville ikke høre.

Har du noen forklaring på hvorfor du forsynte deg i kjøleskapet mitt uten å ha spurt? Og satt i sofaen min og spiste? spurte Anna rolig da hun hadde skjenket i glasset hans og smurt et rundstykke til ham. Selv hadde hun laget seg en tekopp.

Det var så vidt hun hørte hva han svarte. – Det er ford ... det er så lenge siden ... at jeg ... Han måtte trekke pusten før han fortsatte. Og nå rant ordene ut av ham, stemmen var aggressiv.

– Jeg prøvde bare å forestille meg hvordan det var å bo her, skjønner du. Det er ikke noe hyggelig å være hjemme, for moren min har dratt og pappa er aldri der. Det er derfor jeg gjør det dårlig på skolen også. Jeg orker ikke å gå hjem, sa han og så på henne med trass i blikket.

Men så senket han blikket og mumlet: – Unnskyld.

Anna strakk frem hånden sin og la den oppå hans

– Du trenger ikke å si unnskyld. Men jeg skulle ønske at du hadde fortalt meg dette før.

– Jeg prøvde, men du ville jo ikke høre på meg ...

– Nei, du har rett i det. Og det er jeg lei meg for, sa Anna.

Alexander trakk på skuldrene. – Greit, jeg er vant til det. Det er sjelden noen gidder å høre på hva jeg har å si.

Ordene stakk som piler i hjertet til Anna.

– Det er leit å høre. Men jeg

synes vi skal gjøre et nytt forsøk. Hva sier du til det?

Aнна helte pastaen over i et dørs slag og rørte en siste gang i sausen før hun skrudde av kokeplaten.

– Nå er det mat! ropte hun inn i stuen der meldingen momentant utløste et kappløp mellom hundepasser og Pepsi.

Anna måtte le av de to gode bussene der de sto og stirret forventningsfulle på henne.

– Nam, livretten min, sa Alexander og smattet med munnen over pastatallerkenen som sto på bordet til ham.

Anna hengte på plass et kjøkkenhåndkle. Ingen flere kjøkkenhåndklær hadde blitt offer for tennene til Pepsi etter at Alexander kom tilbake. Ikke noen sofaputer eller skoheller, for den saks skyld. Pepsi hadde lært å gå pent i bånd, og gutten hadde vist seg å være gull verdt. Anna synes det var veldig koselig når han kom og tilbrakte tid hos henne og Pepsi.

– Er du flink i matematikk? spurte Alexander da de satt ved bordet. – Jeg trenger nemlig hjelp til en oppgave.

– Tja, nølte Anna. Matematikk hadde aldri vært hennes sterke side. Men så begynte hun å le høyt.

– Det er én ting jeg kan om matematikk. Og det er at minus og minus gir pluss.

Alexander stirret forbauset på henne. Han hadde tydeligvis ingen anelse om hva hun snakket om. Og så fortalte hun historien om livsstilscoachen. Og om hvordan en uoppdraget toller og en svartkledd tenårings de siste par månedene hadde lært henne et og annet om livet. Om å tilgi, og ikke forhåndsdomme noen. Og å snu minus til pluss.

Alexander smilte skøyeraktig. – Det er jo noen som trenger to sjanser før det virker.

Anna smilte tilbake og klinket vannglasset sitt mot hans.

– Snakker du om meg eller deg? •



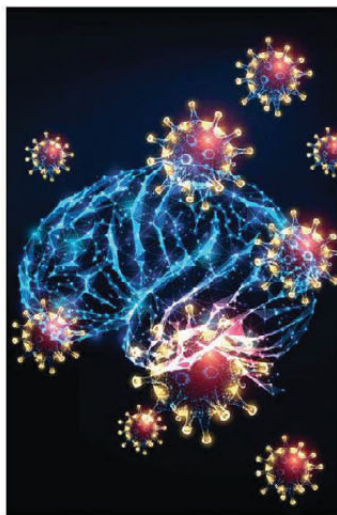
✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Hvordan ser paragraftegnet ut?
2. Har Fantrorangen en lillesøster eller lillebror?
3. Hvilken Disney-film er sangen Hakuta Matata fra?
4. Hva har man slått hvis man får noe som kalles turkey i bowling?
5. Hva heter hinduismens helligste elv?
6. Hvor ble Eurovision Song Contest arrangert i 2023?
7. Er en ullgris et dyr?
8. Har brennmaneter hjerne og hjerte?



✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

1. Blir den norske Jarlsbergosten eksportert til utlandet?
2. Hvilken av elefantene er den største?
3. Hva er ponzu?
4. Hvilken farge er det på ledertrøya i Giro d'Italia?
5. Hva heter den største havnebyen i Europa?
6. I hvilket land ligger den tidligere konsentrasjons- og utrydningsleiren Auschwitz?
7. Hvor mange forskjellige blodtyper har vi?
8. Hva lider du av hvis du har ornitofobi?



✿ HJERNETRIM ✿

1. Hva er encefalitt?
2. Hva heter den største av alle tannhvalene?
3. Hva kalles tidssonen Norge ligger i?
4. Hva er en biotop?
5. Hva er krav maga og hva betyr det?
6. Hvilke stormakter kjempet i Europa i første verdenskrig?
7. Når levde Wolfgang Amadeus Mozart?
8. Hva heter hovedstaden i Turkmenistan?

VET DU DET



✿ PÅ PULSEN ✿

NORSKE GULLMEDALJER

1. I hvilke to OL har Olaf Tufte tatt gull i singelsculler?
2. I 1988 og 1992 ble det norsk OL-gull i bryting, hvilken utøver?
3. De norske håndballjentene har to OL-gull, hvilke år?
4. I hvilken øvelse tok Karsten Warholm OL-gull i Tokyo 2021?
5. Hvem vant spydkast kvinner i 2000?
6. På hvilken distanse vant Jakob Ingebrigtsen gull i Tokyo i 2021?
7. De norske fotballjentene har også sikret seg gull i OL, hvilket år og hvor?
8. Andreas Torkildsen tok gull både i 2004 og 2008, i hvilken gren?

FOR HELE FAMILIEN: 1. § (skrives som to s-er sammenflettet under hverandre) 2. Ja, Fantus 3. Løvenes konge 4. Tre strikes på rad 5. Ganges 6. Liverpool 7. Ja, det er en svinerase 8. Nei **EN LITEN UTFORDRING:** 1. Ja 2. Afrikansk savanneelefant 3. En japansk saus 4. Rosa 5. Rotterdam 6. Polen 7. Åtte 8. Angst for fugler **HJERNETRIM:** 1. Hjernebetennelse 2. Spermhval 3. Central European Time (CET) 4. Leveområde, et ensartet område hvor organismer kan overleve 5. System for ubevæpnet nærkamp og selvforsvar, utviklet for det israelske militæret. Navnet betyr kontaktkamp på hebraisk 6. På den ene siden sto Frankrike, Storbritannia og Russland samt USA fra 1917, på den andre siden Tyskland, Østerrike-Ungarn og Det osmanske riket (Tyrkia) 7. 1756 – 1791 8. Asjkhabad **PÅ PULSEN:** 1. 2004 Athen og 2008 Beijing 2. Jon Rønningen 3. 2008 og 2012 4. 400 m hekk 5. Trine Solberg/Hattestad 6. 1500 meter 7. 2000, Sydney 8. Spydkast

DREPENDE FORVEKSLING

Livet var herlig, tenkte Rebekka der hun lå og koste seg i sola.
Altfor herlig til å tenke på død. Likevel var det
akkurat det hun gjorde. Ikke hennes egen død, naturligvis,
men kona til elskeren sin. Pengeheksa ...

Den svale vinden smøg langs svabergene og strøk over solvarme kroppar som et lindrende klede fra den nedkjølte havoverflaten. Skrikende barn lekte i vannet. Solen sto høyt på himmelen, og tente glitrende reflekser i sjøen, som millioner av diamanter. Det var en altfor vakker dag å dø på. På den andre siden fantes det knapt gode dager for den slags.

Rebekka sukket. Hun elsket å dra ned hit til stranda etter jobben på slike varme dager. Sykehusluften var tung og tørr om sommeren.

Hun strakte seg. Lot fingrene gli over den sololjeglatte huden. Pigmentene var akkurat passe brunet over hele den slanke kroppen til å få de søkende blikkene fra forbipasserende menn til å dvele noen ekstra lange sekunder bak solbrillene. Jo, tenkte hun. Livet var herlig. Altfor herlig til å tenke på død. Likevel var det akkurat det hun gjorde. Og hadde gjort, stadig oftere, de siste dagene. Ikke hennes egen død, naturligvis. Det ville vært altfor deprimerende. Nei, hun som snart skulle dø, hadde selvsagt ingen anelse om sin forestående skjebne.

Hun sjekket displayet da mobilen ringte og la stemmeleie over i den smygende og sensuelt myke tonen hun visste han fant så uimotståelig.

– Elskede, sa hun. – Jeg venter. Venter på at vi skal være sammen. Sammen for alltid. Ingenting å skjule. Bare oss to.

Hun lyttet et øyeblikk.

– Nei, men slapp nå bare av, min elskede. Dette kommer til å gå så fint så. Jeg er sikker på du har alt under kontroll. Dette har vi jo snakket om. Ingenting kan gå feil dersom du bare gjør det du har lovet. Og snart, elskede, snart skal vi feire. Bare du og jeg. Vi skal reise. Elske i solnedgangen. Hver kveld. Igjen. Og igjen.



**Hun var lei av
å vente, og
lengtet etter
sitt nye liv.**

Hun lyttet igjen. Sukket.

– Jo, elskede. Vi skal klare dette sammen. Men vi kan ikke snakke om hvordan, vet du. Jo mindre jeg vet, desto mindre kan jeg komme i skade å fortelle til nysgjerrige politifolk.

Hun lyttet. Sukket igjen.

– Selvsagt kommer det til å bli politiavhør, sa hun. – Men jeg er sikkert på at du har smidd en idiotsikker plan. Jeg vet jo hvilken innovativ mann du er. Oppfinnsom. Kjekk. Og det er ingenting jeg beundrer mer enn en smart og oppfinnsom mann.

Hun lo av hans hjelpeløse stotring. Visste hun hadde ham i sin hule hånd. Så kysset hun ham høylytt farvel, brøt forbindelsen og strakte den veltrente kroppen på teppet. Fingrene gled gjennom den varme sanden. Sanden rant ut mellom fingrene. Slik time-

glasset nå var i ferd med å renne ut for henne. Pengeheksa som sto i veien for hennes lykke – og som derfor måtte dø.

Viktor la fra seg mobilen. Sukket. Det raspet mot fingrene da han dro hånden over skjeeggstubbene på haken. Fingrene skalv. Forventninger, tenkte han. Samtidig som han ikke helt fikk seg til tro det han var i ferd med å gjennomføre. For han var jo i bunn og grunn en svært så fredelig mann. Men forholdet til Charlotte hadde kjølnet. De hadde vært gift i snart åtte år og hadde vokst fra hverandre, som det så fint het. Rettere sagt hadde han vokst fra henne. Hadde det bare ikke vært for pengene hennes. Det var ikke noe han heller ville enn å leve uten henne, men ikke uten pengene hennes.

Han tenkte på Rebekka. Vakre og sensuelle Rebekka. Herregud, som han elsket henne. Fingrene skalv bare ved tanken på henne. Han sjekket ledningene. Dette kom til å bli en enkel sak. Nå var det bare å vente på at rørleggeren skulle koble til vannet, så kunne han gjøre sin del av jobben. Bare noen dager til nå så ...

Charlotte merket en svak Curo i kroppen. Hun vred seg i stolen.

– Jeg forstår virkelig ikke hva som er galt. Viktor har vært så distansert den senere tiden. Kanskje han har for mye å tenke på?

Bittens latter fikk henne til å krympe seg. – Ja, det er ikke bare å gå hjemme og lure på

hvordan man skal få dagene til å gå. For en fryktelig skjebne.

– Nå er du slem!

Bitten satte fra seg kaffekoppen. – Nei, nå er jeg faktisk dønn ærlig, kjære. Fatter bare ikke at du holder ut med den døgenikten. At du gidder å underholde ham. Er han virkelig så god i sengen?

– Ærlig talt, Bitten!

Charlotte merket kinnene blusset. Hun dyttet solbrillene opp på nesen, og vendte blikket ut over byen. Selv om hun knapt registrerte det lenger, var utsikten fra terrassen fantastisk. Hun kunne se helt ut til de ytterste øyene. – Han er snill og omtenkssom. En god mann.

Bitten himlet med øynene. – En mann du fortjener, mener du. Han er i det minste kjekk å se på. Og selv om han ikke eier dannelse, har han jo utdannelse. Elektro ... ett eller annet.

– Elektroingeniør. Charlotte klarte ikke å skjule stoltheten i stemmen.

– Men jobber han?

– Han har tatt et friår. Det har han da fortjent.

– Bare det at hans år er litt lengre enn de er for folk flest. Det må da være fire-fem år siden han sist mottok en lønns-slipp.

– Hvorfor diskuterer vi egentlig dette? Du vet det gjør meg urolig. Charlotte vred seg i stolen. – Faktisk er han i gang med å installere opp et nytt boblebad på den andre terrassen.

– Jacuzzi. Er ikke det ute?

– Jo, det er utendørs.

Bitten sukket. – Jeg mener,



den slags er vel ikke så moderne lenger.

Igjen blusset det i Charlottes kinn. – Jeg synes det er omtrentsomt av ham å kjøpe et slikt flott bad til meg.

– For dine penger, ja. Bitten ristet på hodet. – Så snilt av ham. Men nok om det. Dette er din velfortjente ferieuke, og når ikke Viktor har tid til deg, da drar du og jeg og shopper. Etterfulgt av en liten lunsj.

– Jeg vet virkelig ikke om jeg orker. Hva om Viktor ...

Bitten viftet demonstrativt med høyre hånd. – Dette er ikke en demokratisk beslutning. Vi drar og får oss et glass bobler, så kan Viktor lage bobler i karet.

Viktor dobbeltsjekket koblingene. Etter nesten en ukes venting hadde rørleggeren endelig gjort ferdig job-

**Charlotte ville
være død, og
han og Rebekka
kunne begynne
å leve.**

ben. Og massasjebadet var virkelig imponerende. Han hadde engasjert de dyktigste fagfolkene til å tilpasse det med omgivelsene. Etterpå hadde han startet med å omkoble den elektriske kontrollenheten. Godt å se at ikke gamle kunnskaper var glemt. Straks hun satte seg i karet og trykket på bryteren som aktiviserte massasjedysene, ville ikke strømmen gå til pumpen slik at den sendte vannstrålene ut i karet. I stedet ville strømmen gå

direkte ut i vannet. Gjennom kroppen hennes. I ettertid ville det se ut som det var en feil på bryteren. Det hadde han sørget for. Og dermed var alle de fantastiske pengene hans. Charlotte ville være død, og han og Rebekka kunne begynne å leve.

Rebekka bet tennene sammen. Tross alle forsikringene hadde Viktor ennå ikke klart å innfri sin del av avtalen. Hun var lei av å vente. Brant av utålmodighet. Lengtet etter det nye livet. Selv om jobben som anestesisykepleier i starten hadde vært interessant og givende, hadde hun for lengst gått lei. Hun savnet gløden fra den gang da hun begynte i yrket. Nå hadde markedsøkonomene overtatt styringen, og pasientene var ikke lenger mennesker av kjøtt

og blod. Men desimert til inntekter og utgifter. Pasienter hinsides redning ble lagt på operasjonsbordene. Alt sykehuset kunne tilby var en liten utsettelse. Og for hver pasient de opererte fikk de betaling fra staten. Så disse menneskene var ikke annet enn ren handelsvare. Det var dette de hadde innprentet henne. Så hun hadde derfor ikke problemer med å ta denne saken i egne hender. For dette handlet også om økonomi. Hennes økonomi. Og hun var innovativ. Det hadde hun alltid fått høre.

«Rebekka, du finner alltid en løsning selv når problemene virker uoverkommelige.» Det hadde hennes beste venninne Liss sagt til henne med ekte beundring i stemmen. Både vennskapet og beundringen hadde fordunstet som neglelakkfjerner en varm sommerdag straks Liss fikk vite at Rebekka hadde hatt et forhold til hennes ektemann. Men noe hadde hun da fått ut av forholdet. En lekker diamantring og en helt ny garderobe. Nå hadde riktig nok Rebekka for lengst kvittet seg med garderoben, men diamantringer gikk jo aldri av moten.

Hun sto et øyeblikk utenfor den massive inngangsdøren til den overdådige boligen, som snart skulle bli hennes hjem. Hun trykket ned dørlinken. Stusset da den gled opp. Ulåst! Viktor måtte være hjemme. Han ville sikkert få sjokk når han så henne her, men det fikk ikke hjelpe. Det var tross alt hans egen feil.

– Hallo! ropte hun og gikk forsiktig inn i stuen. Huset var virkelig overdådig. Hun gledet seg til å flytte inn. – Er det noen hjemme?

Ingen svarte.

De måtte ha glemt å låse. For hun visste pengehekse var ute. Hun hadde nettopp sett henne og en av de fisefine venninnene forsvinne nedover gaten i den rålekre sportsbilen, som Rebekka allerede anså som sin egen.

Hun hadde vært i huset et par ganger tidligere, og fant veien til det store kjøkkenet. Hun trakk på et par operasjonshansker. Fant flasken med champagne hun visste alltid lå på kjølen. Deretter fylte hun isbøtten fra ismaskinen i kjøleskapet, åpnet forsiktig flasken og plasserte den i kjøleren. Hun fant frem to glass fra skapet. Satte dem ved siden av. Fant så frem en liten flaske fra skuldervesken. Den inneholdt curacit, som hun hadde tatt med fra sykehuset. Curacit var muskelavslappende og ble brukt til å stoppe pasientens åndedrett. For eksempel når man skulle føre plastrør ned gjennom lufrørret. Men fikk ikke pasienten hjelp av kunstig åndedrett, ville stakkaren kveles. En svært så smertefull død, hadde hun hørt. Men meget effektiv, og det ville det se ut som dødsårsaken var naturlige hjertestans.

Forsiktig dryppet hun noen dråper i glasset. Hun doblet dosen hun visste ville være tilstrekkelig til å lamme åndedrettet, og gned giften mot innsiden av glasset. Hun trakk pusten dypt. La flasken tilbake i vesken. Plukket opp et brett med små, gule klistremerker, og klistret ett under glasset hun hadde preparert. Deretter trakk hun av seg hanskene. La dem i skuldervesken. Betrakket verket og smilte.

Hun hentet frem mobiltelefonen fra vesken. Sendte en melding til Viktor, samtidig som hun kastet et blikk på klokken. Svarte han ikke på meldingen innen ti minutter, ville hun ringe for å forsikre seg om at han forsto. Hun *visste ikke hvor lenge de handlende fruene ville være borte, så det var nok best å dra. Bakveien.

Hun gikk med raske skritt ut verandadøren og ble stående og se på den enorme jacuzzi'en i enden av den overdådige verandaen. Viktor hadde fortalt han hadde kjøpt den. Hun nølte et kort øyeblikk, før hun

gikk bort til det luksuriøse boblebadet. Til vinteren skulle hun sitte her med et glass sjampis og nyte solnedgangen i oppvarmet masserende vann. Hun lukket øynene. Kunne se det for seg.

Hun lot venstre hånd gli ned i det varme vannet. Strøk den frem og tilbake. Måtte kjempe mot lysten til å rive av seg klærne og sette seg oppi. Hun smilte. Det skulle tatt seg ut. Om pengeheksa hadde kommet hjem og funnet en *naken, våt kvinne i det nye boblebadet. Farvel, Viktor. Adjø, luksusliv.

Hun trakk pusten dypt. Lurte på hvordan massasje-strålene føltes. Hun betraktet bryteren som aktiverte mekanismen. Kastet et raskt blikk rundt seg. Hun holdt venstre hånd i vannet der vannstrømmen ville kom ut, og strakte høyre hånd mot bryteren.



**– Nei, nei, nei!
utbrøt han og
løp bort til den
livløse
skikkelsen.**

Viktor stønnet. Alle materialer og skroten etter montasjen var ryddet bort. Bak skjulet innerst i den store hagen. Mandag skulle han bestille container. Han gikk inn i entreen og videre inn i vaskerommet ved siden av, der han tok av seg støvler og hansker. Merket halsen var tørr av støvet han hadde sopt opp. Gledet seg til en dusj og en kald pils etterpå.

Selv om nervene blafret til med tanke på det som skulle skje, var han også spent. Hun ville snart være hjemme. Han fisket telefonen opp av lommen og la den fra seg på baderomsbenken. En gang tidligere hadde han glemt mobilen i buksen som skulle til vask. Han gjorde ikke det igjen. Da

måtte hun kjøpe ny. For det var Charlotte som kjøpte telefoner og installerte dem. Holdt ham oppdatert med de nyeste modellene. Alltid maken til den hun selv hadde.

Han trakk av seg buksen, og skulle akkurat til åpne for dusjen da det blinket i lyset. Så forsvant strømmen.

– Svarte! utbrøt han. Stønnet oppgitt. Et øyeblikk ble han stående rådvill, som om han ventet på at strømmen skulle komme tilbake. Så gikk han mot hallen og sikrings-skapet. Jordfeilbryteren hadde slått ut. Han slo den på, men den ble straks slått av igjen.

Det måtte være noe feil med karet. Pokker, ikke nå, tenkte han og gikk mot verandaen. Da han åpnet døren, ble han stående som frosset fast. Den livløse skikkelsen som halvveis lå, halvveis hang inn over boblebadet kjente han så altfor godt.

– Herregud! Stemmen var tykk som grøt. – Nei, nei, nei! utbrøt han og løp bort til skikkelsen. Bare for å få bekreftet det han allerede visste. Herregud, hva hadde han gjort? Han hikstet etter luft. Hva i himmelens navn gjorde Rebekka her? Han snublet inn i stuen. Trakk pusten dypt. Måtte tenke. Finne på noe. Han kunne ikke la henne ligge slik. Måtte få henne bort. Tårer sløret blikket.

Ta deg sammen! formanet han seg selv. Måtte sortere tankene. Han strøk fingrene over de nakne lårene. Kunne ikke gå slik. Dra rundt på den livløse kroppen i bare truser. Men han måtte ha en plan. Han vandret hvileløst frem og tilbake. Frem og tilbake. Halsen brant.

Han stavret ut på kjøkkenet. Betrakket uforstående den åpnede flasken i kjøleren. De to glassene. Hadde Rebekka tenkt at de skulle feire noe sammen? Milde Jesus, da hadde hun kanskje allerede ... Han våget ikke fullføre tanken. «Gjør ikke du noe, tar jeg saken i egne hender.» Ordene

hennes surret i hodet. Det var altså derfor.

– Å, herregud, mumlet han. Halsen brant. Han grep flasken med skjelvne fingre. Fylte ett av glassene. Hendene skalv sånn at halvparten havnet utenfor. Nå har du virkelig stelt det fint til, tenkte han. Å, Rebekka, hvorfor ga du ikke lyd fra deg. Du lovet å gi beskjed dersom ... tenkte han og løftet raskt glasset og tømte det i én slurk. Blikket var så sløret av tårer at han ikke registrerte den lille, gule prikken i bunnen av glasset.

Denne meldingen skjønner jeg ikke, sa Charlotte og viste telefonen til Bitten.

– Den må være feilsendt.

Bitten vippet opp solbrillene. Betraktet teksten med lett nærsynte øyne. Det hadde irritert henne grenseløst da hun fikk vite at laseroperasjon ikke hjelper på folk som får dårligere lesesyn på grunn av alderen. Det er jo akkurat såne som oss, som trenger slike operasjoner, hadde hun sagt.

– Den er fra MyLove.

«Flasken på kjøkkenet vil løse alle våre problemer. Sørg for at pengeheksa drikker av glasset merket med gul prikk under, så kan vi starte å leve.» Hm, sa Bitten og ristet på hodet. – Høres veldig kryptisk ut. Kanskje løsningen på en spillgåte eller noe slikt. Ser du har fått deg nytt bakgrunnsbilde. Visste ikke du var så glad i båten.

– Få se, sa Charlotte og trev til seg mobilen. Bakgrunnsbildet på skjermen var fylt av seilbåten de hadde kjøpt i fjor sommer. I fulle seil inn Oslofjorden.

– Dette er ikke min mobil, sa hun og sukket. – Jeg er et sånt surrehode. Jeg har tatt Viktors telefon. Begge lå på baderommet i morges. Noe som betyr at han har min. Jeg skulle nok valgt forskjellig farge på mobilene. Hun lo.

– Skal like å se ansiktet hans når han oppdager forbytningen. •

BLI ABONNENT NÅ!

DU FÅR FLOTTE FORDELER:

- ✓ Hjemmet Tema Helse flere ganger i året – et Hjemmet-spesial som ikke kan kjøpes i butikk, kun til deg som abonnent!
- ✓ Minst 50% rabatt på Hjemmet, i butikk koster det kr 65.
- ✓ Rabatt på leserreiser.
- ✓ Digitale nyhetsbrev fra redaktør.
- ✓ Bladet i postkassen FØR det kommer i butikk – som abonnent er du ALLTID prioritert.
- ✓ Gratis tilgang til Hjemmet digitalt: flipp.no/solo



BESTILL HER:
bladkiosken.no/hjemmet

Tusen takk til alle dere som leser oss hver uke. Vi ønsker deg velkommen som abonnent!

Kitty Tensehaugen
REDAKSJONSSJEF



Hjemmet
Norges STØRSTE ukeblad

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære lesar

Solen befinner seg i Løvens tegn og øker lidenskapen, varmen, engasjementet, pågangsmotet, så vel som aksjonspotensialet. Løvens arketyper fokuserer også på å ivareta og beskytte sine nære og kjære. Engasjement i lek og moro og samvær med barn og barnebarn er tema. Det er tid for å gjøre som Løven, ta plass og hev stemmen om du ønsker å bli hørt eller få oppmerksomhet. Denne uken byr på mange planeter i faste og bevegelige tegn. Det indikerer at å beholde tradisjoner denne sommeruken er noe som appellerer, men behovet for at det skal skje noe interessant er også til stede. Unngå for mange baller i lufta samtidig. Det er tid for å oppleve mer enn du vanligvis gjør, enten det er der du er, eller du drar av sted på nye eventyr.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 30 26.07–01.08 2024



VÆREN

21. mars–21. april

Dette er en uke som inspirerer til å rette fokuset mot selvutfoldelse, kreativitet og kjærlighet. Å gjøre aktiviteter som inspirerer til å leke mer, som vannsport, badminton, båtliv, svømming, turer i naturen, på fjellet, eller å leke med barn i hagen eller i nabolaget, er tema. Søker du en partner, er romantikk og flørting, festlige sammenkomster, vennefester og hageparty tema. Single kan møte den rette, og mer intimitet, nærhet og seksuell utfoldelse kommer ut av det. Svangerskap er aktuelt for noen.

★ Vær åpen for kjærligheten



TYREN

21. april–21. mai

Solen og Venus' posisjon i bunnen av horoskopet belyser forholdet til familie, hjemmet og privatlivet. Tiden er inne for å rette oppmerksomheten mot familien og relasjoner til foreldre, besteforeldre og søsken. Nå kan du berike deres liv og motsatt. Inviter til hyggelige sammenkomster i vakre omgivelser, og disk opp med god mat, nok drikke, snadder, frukt og bær. Nå bugner det av alskens goder som kan skape god stemning. Flott musikk kan krydre hele tilværelsen. Verdien øker generelt når du har det bra.

★ Du føler deg rikere nå



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Mars har ankommet ditt tegn og gjør deg ekstra aktiv og pågående, modig og engasjert. Kunsten er å planlegge tiden med alle aktivitetene du har på gang og alle du ønsker å møte til enhver tid. Kontakt med søsken og foreldre kan begrense friheten til å gjøre som du vil, men god planlegging kan forløse usikkerheten. Flere oppdrag og mer ansvar i karrieren kan komme din vei i denne perioden. Det gjelder å sile ut hva som er viktigst å prioritere. Du har mye å by på og kan oppleve mange spennende møter.

★ Vær mottagelig



KREPSEN

22. juni–22. juli

Solen og Venus belyser dine verdier, og det øker behovet for å se hvilke verdier som betyr aller mest for deg. Det kan lede til nye jobbmuligheter der du får muligheten til å bruke flere sider av deg selv. Din magnetisme er ekstra kraftfull, og det øker muligheten til å tiltrekke deg verdier og goodwill fra andre. Ved å by på deg selv og være på tilbudsiden, være sjenerøs og åpen, kan du få mer i retur. Nå har du et klart overblikk over situasjonen og kan skille mellom de viktige og mindre viktige oppgavene.

★ Nye innsikter viser vei



LØVEN

23. juli–23. august

Med Solen og Venus gjennom ditt tegn er det tid for å se nærmere på deg selv og hvordan du fremstår. Du inspireres til å investere i noe som kan bidra til å gjøre deg vakrere. Din sjarm og utstråling er fantastisk for tiden, og det gjør at du kan oppnå mer enn du forventer i møter med andre. Unngå å virke lat eller dominerende da det kan skape distanse. Å vise dine inspirerende, humoristiske og glade sider gir deg mer i retur enn å gjøre det motsatte. Dine kjærlige sider kan sjarmere mange på din vei denne uken.

★ Vis din enorme varme



JOMFRUEN

24. august–23. september

Nå kan du ønske å gjøre mer enn du har mulighet til å oppnå. Selv om du har behov for å knytte tettere bånd til din kjære eller til en partner, er du kanskje ikke den som bidrar til det med din store frihetstrang. Din underliggende frykt for å forplikte deg fordi du kan gå glipp av noe bedre, kan vise seg å skape distansen du i grunnen ikke ønsker. En forelskelse kan sette deg ut av spill nå. Du må selv vise interesse om det skal utvikle seg. Det hjelper ikke å ta omveier eller å la seg avlede. Engasjement er nødvendig.

★ Ha tillit



VEKTEN

24. september–23. oktober

Venner og likesinnede trekker i trådene i denne omgang. Behovet for å gjøre aktiviteter som bidrar til din utvikling inspirerer. Nye eventyr via en reise kan inspirere nå. Samtidig har du et sinn som krever mer av deg. Mange tanker gir gode ideer og fører til nye fremtidsplaner. Kontakt med eksperter kan bidra til utviklingen av noe du ønsker å skape. Hjelp fra uventet hold kan dukke opp. Du er stadig i romantisk modus og kan ha behov for å leve ut kjærligheten, enten gjennom det du skaper eller fysisk med en partner.

★ Realiser drømmer nå



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Selv om Solen belyser toppen av horoskopet som dreier seg om ambisjoner og livsmål, involveres også dine finansielle saker og forholdet til din kjære. Felles planer og investeringer har innflytelse på målene for veien videre. Det blir tydeligere hvilke resultater du har skapt, og dermed ser du også klarere hva du ønsker å skape derfra. I iveren etter å investere mer, kan du være intens i dine ønsker og påstander. Vær trygg på at din kjære ønsker det samme som deg før du handler. Hvis ikke, kan du angre i etterkant.

★ Styrk ditt renommé nå



SKYTTE

23. november–21. desember

Kunsten er å ha overblikket over situasjonen før man tar de store beslutningene. Nå utvides perspektivet, og du kan se flere sider av saker du er involvert i. Interessen for å engasjere deg i din partner er ekstra stor. Å gjøre morsomme aktiviteter sammen med din elskede inspirerer. Forlovelse og bryllup er tema for noen. En romantisk reise eller kulinariske opplevelser motiverer til utvikling. Tanker rundt hva du ønsker å uttrykke dukker opp. Det er smart å holde tilbake inntil du er sikker på hva du vil.

★ Tenk før du handler



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

I denne perioden legger du merke til detaljene og kan oppdage flere enn tidligere. De praktiske tingene og selve gjennomføringen av oppgavene er tema denne uken. Detaljer i helse og livsstil er også et betydningsfullt tema. Du er i en forvandlingsfase og kan være villig til å gi slipp på noe for å kunne dyrke noe annet. Det innebærer å kvitte seg med materielle goder du ikke lenger trenger, og selge overflødige saker som hindrer fremgang. Nye jobbmuligheter er aktuelt for noen. Det du kan tilby, er av stor verdi.

★ Stol på deg selv



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Romantikk og kjærlighet er tema, og du er ekstra lidenskapelig og engasjert i denne perioden. Single kan møte den rette, og forlovelse og bryllup er aktuelt. Flørt og moro driver deg og inspirerer til å være mer seksuelt aktiv. Å pirre din partner inspirerer til mer intimitet og nærhet med mer flørting og erobring. Du er den som jakter på den rette. Det er også det som gi resultatene du oppnår i romantikkens arena. Er du villig til å eksperimentere, ta konsekvensene. Svangerskap er aktuelt for de fruktbare.

★ La romantikken utfolde seg



FISKENE

20. februar–20. mars

Livsstilen opptar deg mer enn normalt denne uken. Hvordan du lever, hvilke vaner, rutiner, kortsiktige og langsiktige planer, kosthold og ernæring er tema som infiltrerer din hverdag. Dette er tiden for å legge konkrete og gjennomførbare planer, enten det dreier seg om kosthold, ernæring, fysisk aktivitet, søvnrytme, døgnrytme, eller det dreier seg om uvaner som røyking, alkohol, avhengighet eller andre ting du helst skulle ha avsluttet. Ta deg selv og din hverdag seriøst. Rydd opp i saker som trenger mer orden.

★ Vær ryddig i alle ting

Størrelse XS til XXL

STILIGE STRIPER

En morsom genser i lekre farger, strikket med perlestrikk og glattstrikk. Slipp gjerne fantasien løs og varier fargekombinasjonen.

DESIGN: Ber-Lin Design AS v/Berit Ramsland STYLING: Jan Gunnar Svenson FOTO: Wenche Hoel-Knai



Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde ca. 90 (97) 107

(116) 126 (136) cm

Hel lengde ca. 56 (58) 60 (62)

64 (66) cm

Ermelengde ca. 30 (30) 31 (31)

32 (32) cm

Garn: Dale Alpaka Magic

(63 % alpaka, 37 % polyamid) 50 gram = ca. 150 meter

Garnmengde:

Farge 1: Jadegrønn (nr. 328) 3

(3) 3 (3) 4 (4) nøster

Farge 2: Hvitt (nr. 303) 1 (1) 1

(1) 1 (1) nøster

Farge 3: Honninggul (nr. 329)

1 (2) 2 (2) 2 (2) nøster

Farge 4: Dus rose (nr. 319) 1

(2) 2 (2) 2 (2) nøster

Farge 5: Jeansblå (nr. 323) 1

(1) 1 (1) 1 (1) nøste

Les mer om garnet på

houseofyarn.no

Veil. pinner: Stor og liten

rundp og strømpep nr. 6 og 7

Strikkefasthet: 17 m mønster

på p nr. 7 = 10 cm

BOLEN: Legg opp 152 (164)

180 (196) 216 (232) m med

farge 2 på p nr. 6. Strikk 1

omg rundt i vrbordstrikk med

1 r, 1 vr. Skift til farge 1 og

strikk til vrborden måler ca. 8

cm (likt for alle str). Skift til p

nr. 7. Sett merker i hver side

med 77 (83) 91 (99) 109 (117)

m til forstykket, og 75 (81) 101

(89) 107 (115) m til bakstykket. Strikk rundt med mønster etter diagr som gjentas.

Strikk til arb måler nå ca. 36

(37) 38 (39) 40 (41) cm fra

opplegget. På siste omg felles

10 m i hver side (5 m på hver

side av merket). Strikk hver

del for seg.

BAKSTYKKE: Fortsett frem

og tilbake med mønster og fell

videre for ermehull på hver 2.

p med 2 m 2 ggr, og 1 m 1

gang. Det er nå 57 (63) 71 (79)

89 (95) m på p. Strikk videre

rett opp med mønster og uten

felling til hele arb måler ca. 56

(58) 60 (62) 64 (66) cm og

ermehullet måler ca. 20 (21)

22 (23) 24 (25) cm. Fell av.

FORSTYKKE: Strikk likt

som bakstykket. Når arb

måler ca. 9 cm før hel lengde

felles de midterste 25 (25) 27

(27) 29 (29) m av. Strikk hver

side for seg og fell videre for

halsringning på hver 2. p ved å

felle 3 m 1 gang, 2 m 1 gang,

og 1 m 1 gang = 10 (13) 16

(20) 24 (28) m igjen til skulder.

Strikk videre rett opp uten

felling til forstykket måler

like langt som bakstykket. Fell

m av.

Strikk den andre siden til-

svarende.

ERMER: Legg opp 40 (42)

44 (46) 48 (48) m på p nr. 6.

Strikk 12 cm rundt i vrbord-

strikk som nede på bolen.

Skift til p nr. 4. Strikk 1 omg r

samtidig som det økes 28 (30)

30 (32) 34 (36) m jevnt fordelt

= 68 (72) 74 (78) 82 (84) m i

omg. Sett merke ved omg beg

= midt under ermet. Strikk

mønster etter diagr til ermet

måler 30 (30) 31 (31) 32 (32)

cm, eller passe lengde. På siste

omg felles 10 m midt under

ermet (5 m på hver side av

merket). Strikk frem og tilbake

og fell i hver side på hver

2. p med 2 m 2 ggr i hver side,

og 1 m 1 gang i hver side. Fell

resterende m rett av.

Strikk det andre ermet likt.

Sy eller mask sammen på

skuldrene.

HALSKANT: Bruk p nr. 6

og farge 1. Strikk opp ca. 88

(92) 92 (96) 96 (100) m rundt

halsen. Strikk 3 cm rundt i

vrdbordstrikk med 1 r, 1 vr.

Skift til farge 2 og strikk 1

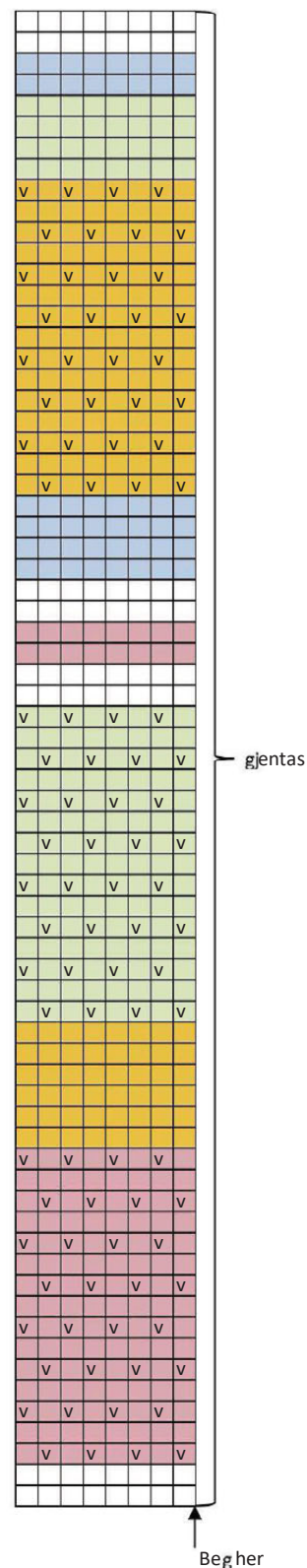
omg vrbordstrikk. Fell løst av

med rette og vrangne m.

MONTERING: Sy i ermene.

Fest alle løse tråder på vrangen.

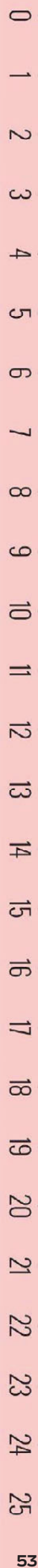
- ☐ Rett (r på retten, vr på vrangen)
- ☒ Vrangt (vr på retten, r på vrangen)
- ☒ Farge 4
- ☒ Farge 3
- ☒ Farge 1
- ☐ Farge 2
- ☒ Farge 5





BRUK RESTEGARN

Av og til kan noen farger være utgått eller utsolgt, men fortvil ikke. Velg noen andre farger! Denne typen mønster kan også være en god måte å få brukt opp restegarn på. Sørg for at tykkelsen på garnet du bruker, er tilnærmet lik. Tynnere garn kan eventuelt legges dobbelt. Sjekk strikkefastheten for å være sikker på at størrelsen blir riktig.



Størrelse 3 mnd til 2 år

SØT KJOLE TIL VESLA

Med en topp under i sommersesongen eller langermet
i vinterhalvåret fungerer denne kjolen året rundt.

DESIGN: Jenny Kings FOTO: Immediate Media OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori



BABYKJOLE

Størrelse: 3–6 (9–12) 18 (24) mnd

Overvidde: 42 (46) 48 (51) cm

Lengde: 44,5 (48,5) 52 (55) cm

Garn: Sublime Baby Cashmere Merino Silk (75 % merinoull, 20 % silke, 5 % kashmir, 50 g/170 m)

Garnmengde: Lys blå (002), 4 (4) 5 (6) nøster

Garnalternativ: Vesleull fra Solberg Spindleri (100 % merinoull, 50 g/175 m):

Himmelblå (6032)

Heklenål: 3,5 mm

Tilbehør: 2 knapper, 15 mm i diam

Heklefasthet: 25 m x 20 rader skjellmønster med heklenål 3,5 mm = 10x10 cm.

HEKLEINFO

Kjolen hekles frem og tilbake, fra toppen av smekken og nedover. Vrangborden i livet hekles på tvers nederst på smekken. Skjørtet hekles videre nedover og sys til slutt sammen.

SMEKKE

Legg opp 32 (34) 38 (42) lm.

1. rad (retten): 1 fm i 4. lm fra nålen (= 1. lmb), 1 lm, hopp over 1 lm, (1 fm i neste lm, 1 lm, hopp over 1 lm) gjenta frem til siste lm, 1 fm i siste lm, snu. [15 (16) 18 (20) rapporter]

2. rad (vrangen): 2 lm (= 1. lmb), (1 fm i 1-lmb, 1 lm, hopp over 1 fm) gjenta frem til siste lmb, 1 fm i siste lmb, snu.

Gjenta 2. rad til smekken måler 14 (15) 17 (18,5) cm, avslutt med en rad fra vrangen, ikke klipp av tråden.

VRANGBORD I HØYRE SIDE

Hekle vrangbord frem og tilbake over de nederste 12 radene av smekken. Snu og hekle opp langs siden.

1. rad (vrangen): 1 lm (telles ikke som en m), 1 fm rundt den ytterste m på hver av de 12 nederste radene, snu.

2. (retten): 1 lm, 1 fm i bakre m-ledd av hver m ut raden, snu. Gjenta 2. rad til vrangborden måler 15,5 (16,5) 17 (18) cm, avslutt med en rad fra vrangen, ikke klipp av tråden.

HØYRE SKULDERSTROPP

Roter arb for å hekle utover (mot midt bak), øverst på vrangborden.

1. rad (vrangen): 2 lm, hopp over første rad, (1 fm rundt neste rad, 1 lm, hopp over neste rad) 4 ggr, 1 fm rundt neste rad, snu. [5 rapporter]

2. rad (retten): 2 lm, hopp over første 1 fm, (1 fm, 1 lm) i hver lmb ut raden til siste lmb, 1 fm i siste lmb, snu. Gjenta 2. rad til stroppen måler 22 (24) 27 (29) cm. Klipp av tråden.

VRANGBORD I VENSTRE SIDE

Hold retten mot deg, sett til tråden rundt 12. rad telt nedenfra, i venstre side på smekken.

1. rad (retten): 1 lm, 1 fm rundt første m på hver av de 12 radene, snu.

2. rad (vrangen): 1 lm, 1 fm i bakre m-ledd av hver m ut raden, snu.

Gjenta 2. rad til vrangborden måler 15,5 (16,5) 17 (17,5) cm, avslutt med en rad fra vrangen, ikke klipp av tråden.

VENSTRE SKULDERSTROPP

Roter arb for å hekle langs øverste side av vrangborden. Hekle som høyre skulderstropp.

SKJØRT

Skjell: Hekle (1 fm, 3 lm, 3 st) i samme m / om samme lmb. Skjørtet blir heklet nedover fra smekken og vrangborden. Hold retten mot deg, sett til tråden rundt første rad på høyre side av vrangborden.

1. rad (retten): Hekle 36 (40) 44 (46) skjell jevnt ut raden, 1 fm rundt siste rad, snu. (36 (40) 42 (44) skjell]

2. rad (vrangen): 1 lm, 1 skjell i hver fm ut raden frem til siste skjell, 1 fm i fm på siste skjell, snu.

Gjenta 2. rad til skjørtet måler 25 (28) 30 (31) cm. Klipp av tråden med en 30 cm lang ende.

MONTERING

Bruk trådenden og sy skjørtet sm midt bak. Sy en knapp i hvert hjørne av smekken.

Kryss stroppene på baksiden og fest stroppene til knappene gjennom den midterste lmb.

Fest løse tråder. •



VARER LENGER

En kjole som ikke har lange
ermer, blir ikke så
raskt for liten.

56
0
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



Livets tre i sol og sommer

BRODER

VAKKERT BILDE

Lag livets tre i sommerprakt med nål og tråd, og la bildet lyse opp hjemme hos deg når de ekte trærne feller bladene sine.

DESIGN: Debbie Harding FOTO: Immediate Media OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori



SOMMER

Materiale: Stoff: Zweigart Cashel, Lin med 11,2 tr pr. cm

Klippemål: Hvit 34x29 cm

Broderes med: Korssting, attersting

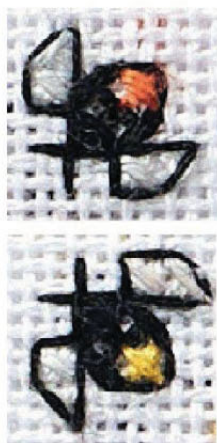
Ramme: Ønsket størrelse, minimum 19x14 cm •

HOLD UT

For å holde motivasjonen oppe mens du broderer, tenk på hvor du vil henge bildet og hvor dekorativt det vil være.

I FULL BLOMST

De blomstrende trærne strekker seg mot solen, med tykt løvverk og strålende farger. På forsommeren kan vi nyte synet av de prangende blomstene hos prydkirsebær, villepler og magnolia, men det er også en travel tid for dyrelivet. Biene surrer blant blomstene i veikanten, og sommerfuglene flakser mellom kronbladene. Frodige blomster og blader brer seg utover grenene. Vi kan til og med se en del av trestammen, her broderer vi ikke attersting langs kanten, det gjør vi kun rundt blader, blomster og dyr, for å fremheve dem i det vakre bildet.



ILLUSTRASJONER: Den yndige fuglen og de søte insektene broderes på denne måten.

Tegnforklaring

✕ Korssting med to tråder

	DMC	Anchor	Madeira	
■	310	403	2400	sort
■	350	11	213	rød
■	367	217	1312	grønn
■	518	1039	1106	havblå
■	553	98	712	mauve
■	613	831	2109	beige
■	702	226	1306	løvgrønn
■	721	324	308	kobber
■	726	295	109	gul
■	762	234	1804	grå
■	780	309	2212	gull
■	801	359	2007	brun
■	826	146	906	blå
■	962	75	609	rosa
■	963	73	502	lys rosa
■	3855	311	2513	aprikos

✕ Attersting med én tråd

	DMC	Anchor	Madeira	
—	310	403	2400	sort
—	367	217	1312	grønn
—	553	98	712	mauve
—	721	324	308	kobber
—	826	146	906	blå
—	962	75	609	rosa
—	3855	311	2513	aprikos

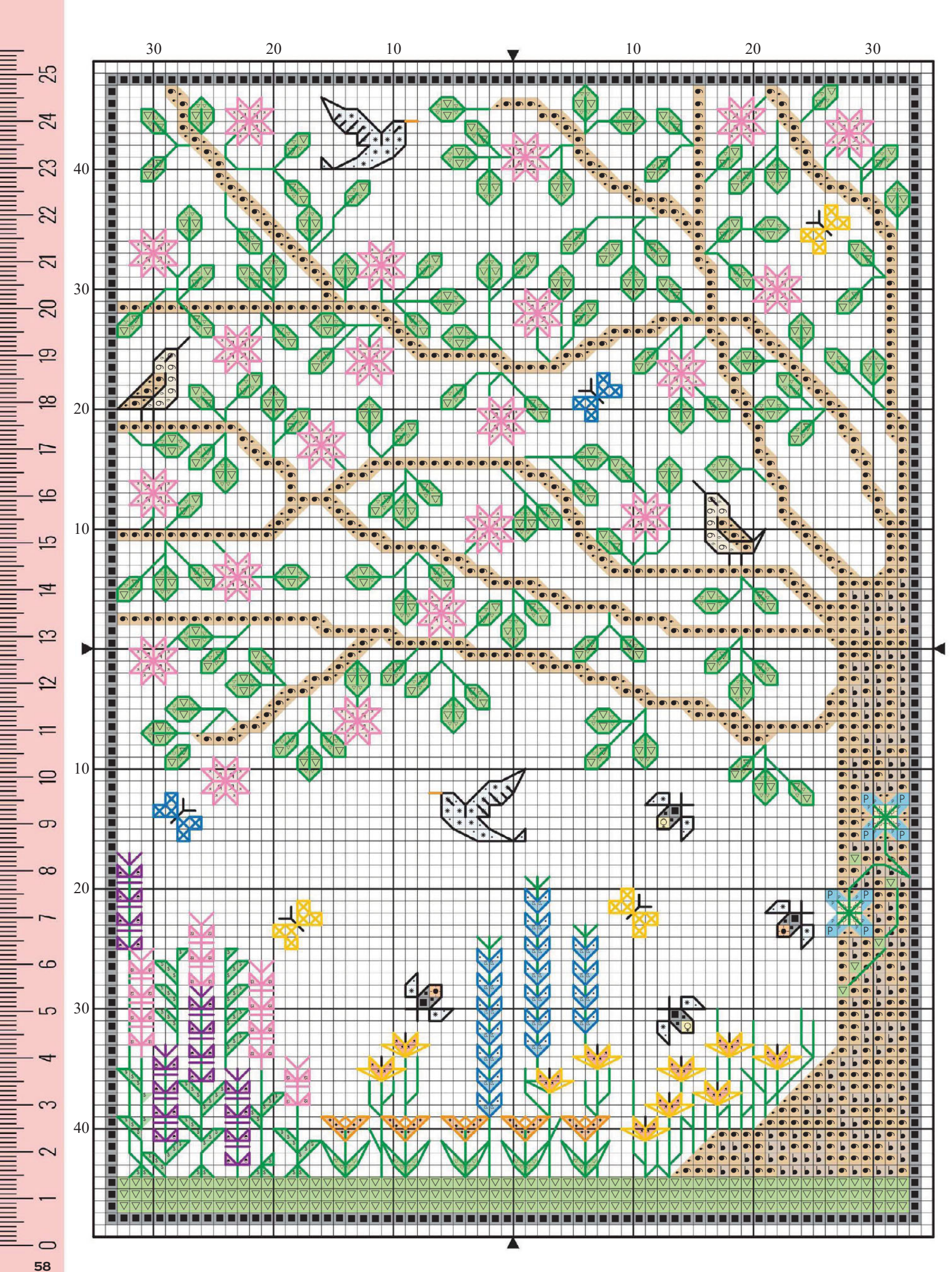
STINGFLATE

96 tråder i høyden x 68 tråder i bredden

BRODERINGSFLATE

14 hpi (28 count) – 17,5 x 12,5 cm

Bildet er brodert med DMC bomullstråd over to tråder på 28 count Evenweave.



STRANDTOMT: De to husene er fra ca. 1920. Tomta har også egen strandlinje, brygge og sjøbod i vannkanten. Det er omtrent 100 meter fra hagen ned til vannet hvor man ser mot Tosekilen. På denne siden av tomta har Inger Hilde plantet runde bed med vill blomstereng.



VILT OG ROMANTISK

I Inger Hilde og Runes cottage garden i Skjeberg dyrkes runde former og det ville, tilfeldige og overraskende uttrykket i et herlig organisert kaos.

TEKST: Kristin Tanderø Brekke FOTO: Jane Ødegard



STRANDHAGE: Inger Hilde Jørgensen og Rune Bakke har en cottage garden på 3,5 mål med egen strandlinje og brygge på Ullerøy i Skjeberg. Inger Hilde er utdannet gartner, blomsterdekoratør og hagedesigner, og har nettsiden vakre-hager.no.



STAUDEDRØM:

Høstanemone danner en vakker rosa blomstersky i høyden og er en av Inger Hildes favorittstauder.

FIN KOMBINASJON:

Hjortetrøst er vakker ved siden av blodtopp og sammen danner de en fin kontrast til pryddresset hagerørkvein. I bakgrunnen står en agnbøkhekk.



I den store hagen på hele 3,5 mål venter nye, vakre overraskelser rundt hvert hjørne vi runder. Den bærer definitivt preg av at eieren, Inger Hilde, er utdannet gartner, blomsterdekoratør og hagedesigner. Hun har tidligere drevet egen blomsterbutikk i tillegg til å utføre hagedesign-oppgaver for privatpersoner. Nå jobber hun som gartner for Sarpsborg kommune og bruker ellers sine grønne fingre her på landstedet.

– Jeg er hagegal og ser former og farger overalt. Jeg tenker og planlegger i bilder og ser temaer mot hverandre hele tiden; blank, matt, rett og bøyd, ler Inger Hilde.

Landstedet var det hennes hageglade far som sikret familien for 20 år siden. Først fikk de leie det og så fikk de muligheten til å kjøpe det av tidligere eier, fordi hun skjønte at hagen

SOMMER-BLOMSTER:

En sommerfugl nyter Inger Hildes egen-sådde Zinniaer.



VELKOMMEN INN: Inger Hilde ved inngangen til bryggerhuset. I sink-krukken ved inngangen er det plantet hosta. En bregne, en lys rosa syrin, en kaprifol og en rosafarget og lyseblå klematis skaper en frodig ramme rundt inngangsdøren. Purpursolhatt sees i front.

ville bli tatt godt vare på. I dag deler Inger Hilde og Rune stedet med søsteren og hennes familie. De bor sentralt i Sarpsborg ellers, men tilbringer helger og ferier her.

Foran huset er det en stor prydhave med mange ulike soner med sitteplasser bundet sammen av grusstier, i tillegg til en kjøkkenhage. På baksiden





TIL FLYVENDE VENNER: I det blå bedet står et nytt fuglebad i gammel stil. Det er omgitt av scabiosa, anisisop og kuletistel.



FIN KOMBINASJON: Hjortetrøst er vakker ved siden av blodtopp og sammen danner de en fin kontrast til prydgresset hagerørkvein. I bakgrunnen står en agnbøkhekk.

TENK SMART

Plant stauder fremfor ettårige sommerblomster i krukker på våren. Da kan du nyte dem på nært hold og plante dem videre ut i bedet etter hvert, hvor de kanskje varer i 15 år. Miljøvennlig og økonomisk!

av huset er det store, runde bed sådd med villeng. Her er det også en frukthage som er inngjerdet for å holde rådyrene unna.

LETT OG LEDIG

– Jeg har anlagt en hage jeg synes passer godt til de romantiske husene her ved sjøen. Jeg liker det vilt, vakkert og frodig i cottage garden-stil, samtidig som jeg har full kontroll. Det skal virke lett og ledig, ikke anstrengt, sier hun

Inger Hilde elsker fransk landsstil, og det rustikke og slitte. Møblene i uterommet har patina som forteller om levd liv. Hun er en romantiker med et grovt touch, og liker det røffe mot det feminine. Naturmaterialer som stein, kongler, lin og naturstein er også mye brukt i hagedesignen.

Hagen, slik den ser ut i dag, ble startet på for ti år siden.

Tidligere var det bare gressplen og poteter her.

– Vi ønsket å bryte opp det tradisjonelle uttrykket, derfor begynte vi å bryte opp plenen med grusstier og forskjellige bed, sier hun.

Resultatet ble to store runde bed i midten og et avlangt bed som rammer inn på hver side. Bedene er gravd for hånd mens de fikk hjelp av en traktor til å fylle på med grus.

– Målet mitt var at man ikke skal kunne se hele hagen med en gang, det er mye mer spennende å gå ut og inn av ulike rom. Å gå fra en sone til en annen skaper en wow-effekt, sier hun.

MANGE OVERRASKELSER

Og det skorter ikke på overraskelser i denne hagen! Når vi nærmer oss bryggerhuset og runder en høy, oval hekk åpenbarer det seg en lun og



FLERE SONER: «Den hvite sitteplassen» er plassert langs grusstien mellom de runde bedene. Inger Hilde liker den regelmessige formen på kongleskulpturen på bordet. I bakgrunnen skimtes inngangen til det rosa bedet.



STILLE STED: «Den hemmelige hagen» er holdt i et hvitt og grønt fargetema for å skape harmoni. Her elsker Inger Hilde å meditere til lyden av gresshopper og fuglekvisper.

DEKORASJONER: «Den hemmelige hagen» ligger tilbaketrukket med en lévegg. Her henger små buketter i vakre glassvaser.



LITE LUKING

God jord er avgjørende. Start nye staudebed med ugressfri jord. Tett planting gir mindre behov for lusing og mer tid til kos i hagen. Sett opp stålkanter for å skille mellom gress og jord.

Når jeg anlegger nye bed, begynner jeg med det store bildet før jeg zoomer inn på detaljene.

vakker sitteplass på gammel brostein med en fantastisk sjøutsikt godt rammet inn av hekken som oppfordrer oss til å se mot havet.

Når Inger Hilde lager soner som dette tar hun hensyn til utsikten, skjerming for innsyn og solforhold. Siden tomte ligger ved sjøen og det blåser en del her har er det flere steder plassert hekker som tar av for vinden.

– Jeg elsker å ha mange planter i hagen, men for at de skal fungere sammen, må de stå sammen med sin egen fargeskala, helst i pastell. Jeg liker personlig ikke kontrastfarger i samme bed. De samme nyanse gjør at blomstene kommer ekstra godt frem, sier hun.

MORGENPlass:

På denne koselige benken koser paret seg i morgensola. Den er rammet inn av buskfuru, klatrehortensia, potentilla, hjertebergblomst og en ca. 15 år gammel vrihassel til høyre.





ROMANTISK: Bordet inne i det runde, rosa bedet er fra Kid og stolene fra Coop Obs Bygg. Det nydelige, gamle ser- viset heter Old Country Rose og er fra Inger Hildes farmor.

Derfor har hun valgt et bed i blåtoner, et i hvite toner og to i rosatoner. Bedene er bare to til tre år gamle og kommer til å gro seg mye høyere og tette- re med tiden.

STAUDELSKER

– Jeg digger stauder. Det er de som har førsteprioritet her i hagen. For det først er de fler- årige, man kan dele dem også finnes det vanvittige mengder å velge mellom, sier hun.

Siden staudene ofte kom- mer i gang litt sent, har hun i flere av bedene plantet busker innimellom for å litt tidlig blomstring sammen med løk på våren.

– Når jeg anlegger nye bed begynner jeg med det store bildet før jeg zoomer inn på detaljene. Jeg begynner med å velge fargetema i hvert bed. Deretter tenker jeg på høyder, men ikke nødvendigvis at de høyeste plantene og trærne kommer bakerst i bedet. Jeg liker når høyden varierer litt

opp og ned gjennom bedet. Deretter begynner jeg å velge planter.

GJENTAGELSER

Inger Hilde er opptatt av å gjenta de samme sortene og planter tett for å måtte luke minst mulig.

Storbladet eføy vokser oppover rosebuer i noen av bedene for å sikre vintergrønne innslag i hagen. Når staudene visner ned, danner de brune, vakre silhuetter mot de store grønne bladene. Hardfør kulebarlind og formklippet søylebuskbom er andre vinter- grønne innslag i hagen.

Tilbaketrukket for seg selv ligger den hemmelige hagen.

– Jeg ville ha en hage i hagen som er bortgjemt hvor vi kan sitte helt i ro uten noe innsyn. Her har jeg skapt et rom hvor vi kan unne oss tid til å sitte og lytte til fugle- kvitter og gresshopper i kveld- solen.

Et slitt vindu fra en gammel

PLANLEGG GODT

- Start med å lage en plan. Sett mål for sesongen og lag en grovskisse av hvordan det kan se ut.
- Lag deg et ventebed hvor du kan sette nye planter og delte stauder som en mel- lomstasjon før de får sin endelige plass.
- Siden stauder som regel blomstrer sent er det smart å plante løk eller busker rundt dem for å sikre tidlig blomstring i samme bed.

TEGNER HAGER: Inger Hilde lager alle hageskisser til kunder for hånd mens til- hørende plantelister og dokumenter lages på pc-en.



sjøbod er festet mellom to stokker og fungerer som en skillevegg mellom den hem- melige hagen og resten av kjøkkenhagen.

FRI UTSIKT

Kjøkkenhagen valgte hun å legge skjermet og litt lenger unna prydhagen.

– Jeg vil at alt jeg ser fra vinduene i huset skal være vakkert. Og når vi sitter på favorittplassen vår utenfor huset og ser utover sjøen vil jeg ikke at vi skal se kjøkken-

hagen og tenke på hva som må gjøres der, sier hun.

Hagens neste prosjekt er også ferdigtegnet på skisse- blokken til Inger Hilde. Hun har planlagt at de skal sette opp et stort drivhus. Det vil få sjøutsikt og skal være en kom- binasjon av spisestue og nytte- sted.

– Det fantastiske med hager er at de gir så mange mulig- heter ut ifra de ulike årstidene. Et hus står jo der, men en hage kan du gjøre om på i det uendelige, sier Inger Hilde. •

VELKOMMEN TIL BORDS:

Spisebordet står dekket og klart til sommerlunsj. Bordet er 30 år gammelt, og stolene er fra Bohus.



NYTT HUS I LANDLIG STIL

Da Nina fikk tak i drømmetomten, bestemte hun seg for å tegne sitt eget hus. Det har blitt enda bedre enn hun håpet på.

TEKST OG FOTO: Lise Mari Stang-Jacobsen/@hverdagslykkelise

På et nytt boligfelt som heter Fagerholt utenfor Halden, med utsikt til vakre Iddefjorden, ligger det nybygde huset til Nina. Hun har klart mesterverket å skape sjel, sjarm og masse personlighet i et helt nytt hus.

– Det har surret og gått i hodet mitt fra jeg fikk tilslag på tomten, sier Nina med et smil.

– Tapetet til kjøkkenet kjøpte jeg samme dag som tomten var i boks.

STOR INTERIØRINTERESSE

Hun er utdannet interiørkonsulent, selv om hun ikke har jobbet som det. Men den store interessen for form, farge, gjenbruk og interiør har alltid vært der. Da Nina bodde i sitt tidligere hjem, med stor hage, måtte hun gjennom en skulderoperasjon. Da forsto hun at noen drastiske valg måtte tas, og hun måtte se seg om etter et nytt sted å bo.

– Jeg hadde opprinnelig valgt meg ut en annen tomt, men da jeg så denne beliggenheten, ble jeg helt forapt.

Ved inngangsdøren har hun utsikt til åker og eng, og fra verandaen ser hun ned på Iddefjorden. Foran tomten har hun til og med svaberg!

– Jeg er veldig glad i alle de ulike sitteplassene rundt huset, og vi flytter oss litt rundt.

Rundt henne på feltet ligger



NYTT HUS: Eieren er glad i gamle hus, men har valgt å bygge nytt og heller satse på en del gjenbruk inne. Fargen heter Lærdal, den fant hun på en ferie i nettopp Lærdal.



SOMMERLUNSJ: I dag har Nina invitert noen venninner på sommerlunsj, og det er rømmegrøt, spekemat og jordbær. Hun elsker å invitere inn gode venner på mat.

SOMMERLIG KJØKKEN:

Nina trives når hun kan ordne med blomster og planter. Hun har noen pallekarmer i hagen hvor hun dyrker litt forskjellig.





GLAD I GJENBRUK: Nina har ikke kjøpt mye nytt til det nye huset sitt. Hun liker best gjenbruk og ting med en historie.

GJENBRUKS-TIPS

Ninas beste og enkleste gjenbrukstips er å male gamle møbler, lampeføtter, hyller osv. Det er utrolig hva en ny farge kan gjøre! Da vi bygde huset, skulle vi også ha en hagestue, og der ville jeg bruke gamle materialer. Så fant vi gamle stillaser i tre som noen ga bort på finn.no. De plukket vi fra hverandre, fjernet gamle, rustne spikre og pusset ned, og de ble til et flott gulv i hagestuen. I tillegg brukte vi restematerialene til å bygge hyller rundt TV-en i stuen, med knekter fra Clas Ohlsson. Og vi lagde også en enkel benkeplate til skjenken under TV-en. Som for øvrig ble laget av overskap til kjøkken, fra Ikea.

Tapetet til kjøkkenet kjøpte jeg samme dag som tomten var i boks.

funkishusene som perler på en snor, men Nina visste at hun ville ha et mer klassisk hus. Og hun liker at hun skiller seg ut.

– Drømmen har alltid vært å bo på et lite småbruk, derav den røde hagestuen med «låvedør», sier Nina.

Den koselige røde hagestuen blir også flittig brukt på sene sommerkvelder. På dagtid kan det bli litt for varmt der inne, så den fungerer fint som drivhus også.

EN HISTORIE BAK

Et nybygget hus kan fort bli litt upersonlig, men Nina har satt sitt eget preg på alle rom. Da hun bestemte seg for å bygge nytt, visste hun også at hun ønsket å tegne drømmehuset selv. Et byggefirma tegnet det tekniske til slutt, men romløsningen og interiøret har hun planlagt selv til punkt og prikke.

Soverommet har blitt en vådrøm i lysegrønt og rosa, og med tilhørende bad, nesten som på et hotellrom. Den lysegrønne fargen hun har malt huset med utvendig, fikk hun



LANDLIG KJØKKEN: Nina elsker sitt landlige kjøkken fra Ikea. Modellen heter Lerhyttan, og kjøkkenøya er laget på bestilling fra @ruflemøbler.



TV-VEGGEN: Under TV-en har eieren valgt kjøkkeninnredning for ekstra lagringsplass. Som hylle har hun også her brukt gammel plank.



LYST OG ÅPENT: Siden innredningen fra Ikea er ny, har Nina hatt fokus på landlige og gamle detaljer. Hun elsker å dekorere og lage stilleben.

GRØNT OG ROSA:

Soverommet har Nina innredet i lyse, vårlige farger. Rett innenfor soverommet ligger et bad.



RUSTIKT OG ROMANTISK: Badet har også Nina designet selv, med både rustikke og romantiske detaljer.



Jeg liker at jeg har noe som ingen andre har.

inspirasjon til på en kjøretur til Bergen.

– Der var det flere vakre hus med denne fargen, og jeg fant ut at den het Lærdal.

LANDLIG

– Innvendig ønsket jeg meg «farmhouse style». Lyst og landlig, men samtidig rustikt og røft.

Fra sitt tidligere hjem hadde hun mye gjenbruk og landlige møbler, så hun har kjøpt lite nytt. Men for å understreke den rustikke stilen, fikk hun hjelp fra @ruflemøbler på Instagram som snekret flere møbler av gamle materialer.

GRØNT OG ROSA:

Soverommet har Nina innredet i lyse, vårlige farger. Rett innenfor soverommet har Nina badet sitt.



5 KJAPPE!

Hva gjør deg glad?

– Å være sammen med familie og venner gjør meg glad. Og våren, når det begynner å spire og gro, og jeg kan gå ut og plukke meg en bukett med blomster. Det er lykke, det!

Hvor er du om 10 år?

– Jeg har alltid hatt en drøm om å bo på landet. Jeg bor nesten på landet nå, men det er fortsatt et boligfelt. Så det å våkne om morgenen og kunne gå ut og være helt for meg selv, jeg ser ikke bort ifra at jeg er der om 10 år.

Ditt beste bruktkupp?

– Det blå skapet i stuen. Det fikk jeg av en bekjent som skulle kvitte seg med det. Det var mørkebrunt og ganske kjedelig. Men med et strøk grunning, blå kalkmaling, pussing for å få det til å se gammelt ut og litt voks til slutt, synes jeg det ble veldig bra!

Hva gjør du når du skal kose deg?

– Jeg trenger egentlig ikke noe mer enn en god stol, levende lys og strikkesøyet. På sommeren sitter jeg gjerne ute på terrassen, og på vinteren er jeg godt plantet i sofaen. Men det er også kos å gå ut og luke litt, ordne med blomster, bær og grønnsaker, høre på lydbok og bare kjenne at man lever.

Ditt beste interiørtips?

Finn frem gamle ting du har liggende bortgjemt, flytt rundt på det du allerede har stående fremme og sett alt sammen på nye måter. Da trenger du ikke bruke masse penger på interiør. En blomst i ny og ne setter prikken over i-en. Og den må gjerne matche en pute eller to!

– Han har en låve full av gamle materialer på gården sin. Jeg tegnet, og han snekret.

– Og kjæresten min og jeg pusset og beiset, legger hun til.

TV-benken er egentlig en kjøkkeninnredning fra Ikea, og hyllene over TV-en er laget av gamle materialer. Mye av inspirasjonen har hun funnet på Pinterest. Både kjøkkenøya, bjelken over kjøkkenviften, hyllen på det ene badet og baderomsveggen er av gamle materialer. Paret har også fått snekret et helt hagemøbelsett til den ene uteplassen.

– Jeg liker at jeg har noe som ingen andre har! •

LUN UTEPLASS: Nina har en fin overbygget uteplass. Det blåser en del her på toppen, og her kan de sitte i nesten all slags vær.



INSTAGRAM:
@ninasinterior72



Pass godt på Rosa

Da Tine åpnet den gulnede konvolutten, falt det ut en papirlapp. Den så ut som om den var blitt revet av et annet stykke papir, og med blyant sto det skrevet: Pass godt på Rosa. – Det ser ut som om det er skrevet i all hast, sa Tine og så på Bjørn. Hun hadde fått gåsehud på armene og hjertet hennes slo forttere.

HANDLINGEN HITTLIL (2:5): TINE er separert fra BJØRN etter at han var utro, og sønnen JOAKIM studerer i en annen by. Da Tine også mister sin mor ROSA, har hun knapt noen familie igjen, bortsett fra en gammel tremenning. Etter morens begravelse oppdager Tine en ulest e-post til moren fra en journalist som vil skrive om rykter som gikk om hennes opphav. Ifølge journalisten var kanskje ikke Rosa den biologiske datteren til presten HELGE KNUDSEN og hans kone AGNETE, men i stedet et såkalt «tyskerbarn». Ryktene sa også at en mann truet presteparet fordi de hadde tatt til seg et tyskerbarn, og denne mannen ble senere funnet drept uten at noen ble pågrepet og dømt for drapet. Bjørn forærer Tine en DNA-test som blir sendt til et slektsforskningsfirma, og svaret på testen viser at Tine faktisk har over 20 norske slektninger som hun aldri har visst om.

Tine og Bjørn delte sushien han hadde tatt med seg mens de satt med laptopen ved kjøkkenbordet og sjekket hvor hennes ukjente slektninger bodde. Kusinen som het Marianne Meyer bodde visst bare noen få mil unna, og da de søkte videre på nettet, fant de flere bilder av henne. Tine måtte innrømme at det var en viss likhet mellom henne og kusinen, for de hadde begge

mørkt hår og brune øyne. Marianne Meyer minnet faktisk også ganske mye om Rosa før hun ble gammel og syk, tenkte Tine og så moren for seg.

Da Tine la seg den kvelden fikk hun ikke sove, og til slutt sto hun opp, trakk på seg morgenkåpen og satte seg i sofaen med morens gamle fotoalbum. Hun hadde sett bildene mange ganger før, men nå studerte hun dem med nye øyne. Albumet startet med hennes

Foreldrenes ekteskap hadde vært svært lykkelig, noe som fremgikk av bildene.

mor, Rosa Knudsen, angående en bok du planlegger å skrive om glemte dramaer på norske øyer. Moren min gikk nylig bort, og jeg vil be om at du ikke videreformidler ubekreftede rykter om mine besteforeldre og min mors ankomst til verden. Min morfar og mor-mor ble begge drept i en bilulykke da moren min var 17 år, og de kan derfor ikke svare for seg. Du skal også vite at min mor aldri nevnte noe om de sladderhistoriene du hen-viste til.

Vennlig hilsen Tine Knudsen.»

Hun leste gjennom e-posten og lurte på om hun hadde formulert seg for forretningsmessig, som om det var et brev til en av hennes kunder i banken. Formelt og litt distansert. Faktisk hadde hun visst en tendens til å både uttrykke og oppføre seg slik, noe som var merkelig siden hun egentlig anså seg selv for å være ganske sårbar og myk som person.

Nå ja, hun skulle uansett på jobb, og hun satte sin ære i å være punktlig. Hun kunne ikke bruke mer tid på e-posten, så hun sendte den av gårde og skrudde av laptopen. Da hun sto foran speilet og la på maskara, gransket hun ansiktet sitt inngående et øyeblikk. Hun var virkelig utrolig lik sin mor og hadde arvet lite fra sin lyshårede far med hans blå øyne og en tendens til fregner. ➔

foreldres bryllup, da Rosa var 24 år og Tines far 38. Som barn hadde Tina aldri tenkt noe særlig over aldersforskjellen mellom foreldrene, men da faren hennes døde for noen år siden, slo det henne at moren kanskje hadde forelsket seg i den 14 år eldre Sigurd fordi hun ble foreldreløs da hun var bare 17 år.

Foreldrenes ekteskap hadde vært svært lykkelig, noe som fremgikk av bildene. Etter ti år kom hun selv til verden, men allerede før fødselen var hun med på mange bilder fordi faren tydeligvis hadde vært opptatt av å fotografere sin gravide kone og den voksende magen hennes. Så fulgte alle

babybildene av Tine, fotoer fra fødselsdager, høytider, ferier og skolebilder. De hadde vært en helt normal familie, men de hadde ikke hatt mange slektninger siden begge foreldrene hennes var enebarn, akkurat som henne selv.

Alle bildene av Rosas voksende mage talte i alle fall sitt tydelige språk om at Tine ikke var adoptert. Men kanskje Rosa var det? Tine visste at moren hadde et par andre, gamle fotoalbum også. Hun hadde bladd i dem flere ganger, men kunne ikke huske at det fantes noe bilde av moren som gravid. Plutselig fikk Tine lyst til å sykle bort til morens adresse, låse seg

inn og finne de to albumene. Men hun skulle på jobb i morgen, og klokken var nesten halv to om natten. Hun fikk heller gå og legge seg igjen.

Det ble ikke mange timer med søvn før Tine måtte stå opp og sette på morgenkaffen. Hun hadde ingen appetitt, så hun drakk bare en kopp kaffe før hun gikk i dusjen. Mens hun dusjet forsøkte hun å formulere et svar til journalisten Tanja Rise, og håret hennes var fremdeles vått da hun satte seg ned og skrev et svar til e-postadressen hun hadde sett på morens laptop.

«Til Tanja Rise.

Du har henvendt deg til min

Peter Michael

Torsdag kveld uken etter ringte Tine til Bjørn. Det ringte flere ganger mens hun presset telefonen mot øret, og hun følte plutselig et stikk av usikkerhet. Kanskje han var opptatt med noe som hun ikke skulle vite om. De hadde jo gått fra hverandre, noe som var hennes beslutning, men likevel fikk hun en kjølig fornemmelse i brystet. Så, akkurat da hun hadde bestemt seg for å legge på, var han der i den andre enden.

– Tine! sa han andpusten.
– Jeg sto i dusjen. Er det noe nytt?

– Jeg sendte en e-post til den journalisten, Tanja Rise, og jeg fikk svar fra henne. Hun kondolerte med mors død, og viste forståelse for at jeg ikke liker at hun graver i ryktene om mor og besteforeldrene mine. Men hun lovet ikke akkurat at hun skulle la saken ligge i all evighet.

Bjørn brummet litt, slik han pleide å gjøre når han tenkte seg om.

– Jaså. Jeg lurer på hvilke kilder hun har?

– Jeg aner ikke. Som barn besøkte jeg den lille øya der bestefar var prest sammen med mor og far et par ganger, men det var bare dagsturer da vi så på kirken og den gamle prestegården. Men jeg kjenner ingen på øya.

– Jeg har tenkt litt på om vi kanskje burde dra dit? kom det forsiktig fra Bjørn. – Ja, hvis du vil ha meg med, da?

Tine bet seg litt i leppen, for nå ble det litt merkelig mellom dem igjen. Tidligere ville det jo ha vært den naturligste ting i verden at de dro dit sammen. I et lett tonefall svarte hun: – Jeg har tenkt på noe annet også. Jeg kan besøke Birgit, min gamle tremenning. Kanskje hun kan huske noe. Du kan godt bli med, hvis du vil.

– Gjerne, sa han straks.
– Hvis vi rydder ut det siste fra rekkehuset til moren din på lørdag, kan vi kanskje besøke Birgit på søndag? Det burde ikke ta mer enn et par timer å kjøre frem og tilbake.

– Det er en god idé, istemte Tine. – Da ses vi lørdag morgen.

– Ja, da ses vi. Og sov godt.

Hun sa takk i like måte, og skar en grimase for seg selv da hun hadde lagt på. Hun gruet seg til den tunge ryddejobben på lørdag. Bjørn hadde fått låne kassebilen til vaktmesteren på skolen der han var lærer, slik at de kunne dra til gjenvinningsstasjonen med de tingene som ikke kunne selges. Tines mor hadde vært glad i møbler med typisk design fra 1960-tallet, og flere slike møbler var nå blitt «retro» og populære igjen, visste Tine.

Hun lurte et øyeblikk på om det kanskje var rart at hun fremdeles støttet seg så mye til Bjørn. Men de kom jo alltid til å være foreldrene til Joakim, og hvis de begge oppfattet hverandre som gode venner ... Hun måtte smile litt da hun så for seg sønnen og det havet av både venninner og kamerater som Joakim hadde. Selv hadde hun aldri vært særlig sosial av seg. Bjørn var den mest utadvendte av de to, og ...

Men, uff, nå kom hun til å tenke på utroskapen hans igjen, og som alltid gjorde det vondt. Hun reiste seg brått og gikk for å lage en kopp te.

Tine? ropte Bjørn like etter lunsjen. Den hadde bestått av noen smørbrød som Tine hadde laget samme morgen, og de satt i hver sin vinduskarm og spiste dem, for stolene var borte.

– Ja? svarte Tine og stakk hodet ut fra badet der hun holdt på med å gjøre rent.

Bjørn sto foran det fine, gamle teaskatollet i stuen som han skulle tømme før det ble hentet av et ungt par som hadde kjøpt det.

– Visste du at morfaren din var prest et annet sted før de flyttet til øya i 1944?

Uten å slippe kluten gikk Tine ut til ham. – Nei, det visste jeg ikke. Hva er det du har funnet?

– Denne, svarte Bjørn og

holdt opp en stor, tykk konvolutt. – Den var stukket inn mellom bøkene til morfaren din fra prestestudiet.

– Det var bra at du fant den før vi kvittet oss med bøkene, sa Tine. – Hva er det i konvolutten?

De satte seg ved bordet og så at konvolutten inneholdt et ansettelsesbrev til Helge Knudsen fra et menighetsråd i en liten by ved kysten, i tillegg til annen korrespondanse i forbindelse med prestegjerningen hans. Konvolutten inneholdt også en mindre konvolutt uten frimerke eller noen adresse utenpå, og da Tine åpnet den, falt det ut en papirlapp.

– Hva er dette? spurte Bjørn og tok opp lappen.

Den var trekantet og så ut som om den var blitt revet av et annet stykke papir. Med blyant sto det skrevet: Pass godt på Rosa.

– Det ser ut som om det er skrevet i all hast, sa Tine og så på Bjørn. Hun kjente at hun hadde fått gåsehud på armene og at hjertet hennes slo fortere.

– «Pass godt på Rosa», leste Bjørn. – Hvorfor sparte bestefaren din på denne lappen?

– Jeg aner ikke, hvisket Tine.

– Den må i alle fall ha betydd noe spesielt for morfaren og mormoren din, mente Bjørn.

Han tok frem mobiltelefonen sin og tastet på den en stund. – Hm ... Det ser ut til at det tettstedet ved kysten der morfaren din hadde sin første prestestilling ligger omtrent 40 mil herfra ...

– OK, nikket Tine og la lappen tilbake i den gulnede konvolutten før hun stakk den ned i vesken sin.

Hun løftet blikket og kikket på Bjørn. – Vet du, jeg har alltid undret meg litt over navnet Rosa. Det er ganske uvanlig, synes du ikke? Men kanskje det var moderne i 1944?

Bjørn trakk på skuldrene. – Ja, kanskje det.

Han så seg rundt i stuen. – Nå har vi i alle fall fått gjort ganske mye her i dag. Hvis

vi står på, rekker vi kanskje å bli helt ferdige. Og så kan vi besøke tremenningen din i morgen.

– Supert, smilte Tine.

I det samme banket det på døren. Det var det unge paret som skulle hente skatollet, og da de hadde dratt av gårde med det, jobbet Tine og Bjørn videre i taushet. Men tanken på den mystiske papirlappen de hadde funnet, fortsatte hele tiden å virvle rundt i Tines hode. Hvem var det som hadde skrevet de ordene? Og hvorfor?



– Jeg kan besøke Birgit, min gamle tremenning. Kanskje hun kan huske noe. Du kan godt bli med.

Det er der borte, sa Tine og pekte der hun satt ved siden av Bjørn i bilen, og de fant en ledig parkeringsplass utenfor pleiehjemmet der Birgit hadde sin egen leilighet. På vei dit hadde de stanset ved et bakeri og kjøpt med seg en god marmorkake, og de tok den med seg og gikk mot inngangen.

Da de like etterpå ringte på døren til Birgits leilighet, åpnet hun døren mens hun støttet seg på en rullator. – Tine og Bjørn! Velkommen, bare kom inn, sa hun blidt. – Og dere har med dere kake, så hyggelig. Jeg har laget kaffe til oss, men jeg hadde ellers bare noen småkaks å by på.

De utvekslet klemmer før de fulgte etter Birgit inn i den lille stuen hennes, der det var dekket på med både en pen duk og et vakkert porselensservise på stuebordet. Tine hjalp Birgit med å skjære marmorkaken i skiver og legge på et fat, og så satte Tine og

Bjørn seg ved siden av hverandre i sofaen mens Birgit satte seg i stolen på den andre siden av bordet. Det slo plutselig Tine at Birgit ikke visste at hun og Bjørn var separert, og hun bestemte seg for å ikke nevne noe om det heller.

Hun lot blikket bli over veggen med alle de innrammede fotografiene av fosterbarn som den barnløse, gamle tremenningen hennes hadde hatt i årenes løp, og Birgit fulgte blikket hennes.

– Mange av dem kommer fremdeles og besøker meg, smilte hun. – Vær så god, skjenk opp kaffe til dere selv og forsyn dere med kake og kjeks.

De småpratet en stund om været, kjøreturen dit og Birgits nye bolig på pleiehjemmet der hun hadde bodd de siste par årene. Så lente Tine seg litt frem i sofaen. – Som jeg sa i telefonen i går vil jeg gjerne stille deg noen spørsmål om morfaren og mormoren min, begynte hun. – Kan du huske noe fra den gangen de fikk Rosa? Det var i februar 1944, da du var syv år.

Birgit nikket. – Jeg har tenkt på det siden du ringte meg, Tine. Og det er faktisk noe jeg husker godt. I alle fall vet jeg at foreldrene mine undret seg over det spedbarnet som Agnete og Helge plutselig hadde fått. De snakket om det ved middagsbordet, det husker jeg. Jeg fant dessuten et gammelt fotografi ... Bjørn, kan du være snill og hente det grønne fotoalbumet i bokhyllen?

Bjørn hentet albumet, og Birgit bladde i det en stund. Så snudde hun albumet mot Tine og pekte på et fotografi.

– Dette er fra en første juledag, da vi var sammen med besteforeldrene dine. Mormoren din hadde laget i stand deilig julemat til oss, husker jeg.

Tine blunket mot det gamle svart/hvitt-fotoet. Hun kjente igjen paret som sto foran et pyntet juletre og smilte mot kameraet, men det var bare fra

andre bilder hun hadde sett. Hun traff jo aldri besteforeldrene sine. Under bildet sto det «Første juledag 1943» med sirlig håndskrift.

– Vi fikk riskrem til dessert etter middagen, mintes Birgit og smilte litt. – Det var riktignok ingen mandel i den, for de var umulige å skaffe under krigen. Men mormoren din hadde lagt en hvit skjorteknapp i riskremen, og sannelig var det ikke jeg som fant den. Jeg vant en marsipangris, selv om marsipanen var laget av poteter, melis og noen mandeldråper. Den smakte likevel aldeles utmerket, så vidt jeg husker! lo Birgit.

Tine kjente Bjørns blikk på seg, og hun visste hva han tenkte på. Nemlig at mormoren hennes var slank som et siv på det gamle fotografiet.

Som om Birgit leste tankene deres la hun til: – Ja, som dere ser virket ikke Agnete gravid da bildet ble tatt. Men bare et par måneder senere hadde de altså en nyfødt, liten pike som de kalte Rosa. Og ikke så lenge etterpå ble bestefaren din prest på en liten øy. Jeg kan ikke huske at vi noen gang besøkte dem der. Jeg tror at de trakk seg litt unna, uten at jeg helt vet hvorfor. Hun smilte. – Mer kaffe?

**Hun følte
plutselig en slik
takknemlighet
for at han
fremdeles var
der for henne.**

Det var i ferd med å mørkne da Bjørn og Tine kjørte hjemover. De satt i taushet, men stillheten var ikke trykkende. Da han stanset bilen utenfor huset der Tine nå bodde alene, sa hun: – Alt sammen er så merkelig, Bjørn. Tror du kanskje besteforeldrene mine flyttet til øya for å

skjule sannheten om hvordan de fikk moren min?

– Jeg har tenkt det samme. Etter å ha sett det fotografiet tror jeg i alle fall ikke at mormoren din fødte Rosa selv, svarte han.

– Nei ... Tine bet seg litt i leppen.

De gikk ut av bilen, og Bjørn så tankefullt på Tine. – Vi kunne ta en tur til det stedet der morfaren din hadde sin første prestestilling, foreslo han. – Det var jo der de fikk Rosa. Vi kan finne et hotell i nærheten, og håpe at vi kan grave frem litt informasjon. Det kan være at det finnes noen der som fremdeles husker besteforeldrene dine.

Tine nikket. – Takk for all din hjelp, Bjørn.

Hun følte plutselig en slik takknemlighet for at han fremdeles var der for henne, og impulsivt ga hun ham en klem. Hun hadde bare tenkt at det skulle være en kort og

flyktig klem slik det pleide å være etter at de ble separert, men denne gangen ble det annerledes. Bjørn la armene rundt livet hennes, og han holdt henne så tett inntil seg at hun kunne kjenne hvordan hjertet hans slo.

Hennes egen umiddelbare reaksjon på nærheten til ham overrasket henne, for varmen skyllet gjennom kroppen hennes. Overrasket rykket hun hodet litt tilbake for å se på ham. Ansiktet hans var dypt alvorlig, og munnen hans var så tett på hennes. Men i siste øyeblikk ble Tine rammet av en kjølig tvil og frigjorde seg fra favntaket hans. Hun våget ikke å risikere sitt hjerte og sin sjelefred en gang til.

– Farvel og takk for i dag, Bjørn, fikk hun frem.

Så snudde hun ryggen til ham og gikk mot døren for å låse seg inn i huset sitt alene.

Fortsetter i neste nummer

Ta vare på helsen i vinter!

– Solbærene i Medox® bidrar til et normalfungerende immunsystem.

Produksjonssjef Eirik Carlsen

Medox® er et kvalitetsprodukt, utviklet og produsert i Norge. 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.

Bestill Medox® i dag: ☎ 48 11 99 00 • 🌐 medox.no



medox®

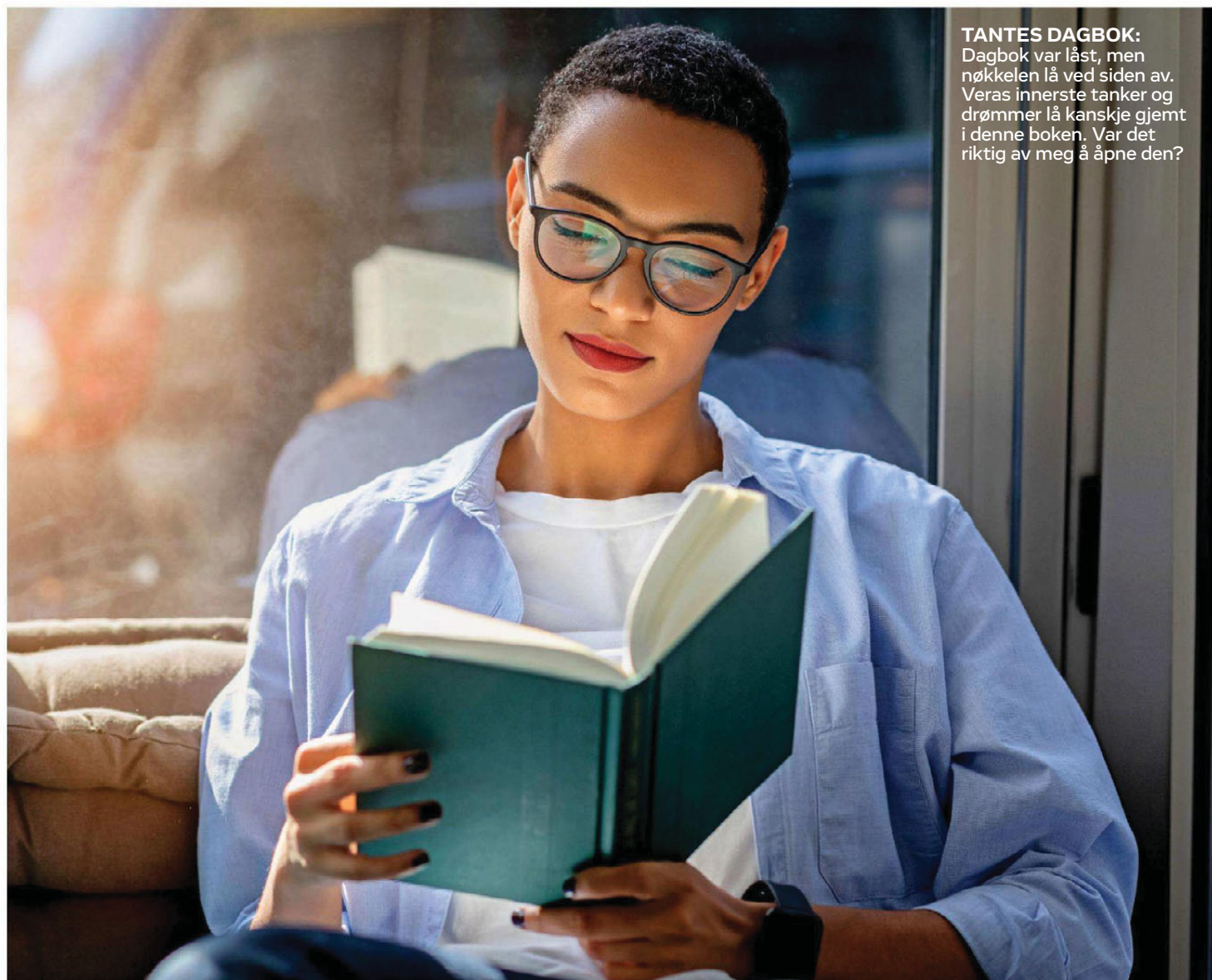
Det beste fra bær. Enkelt og greit.

Velkomstillbud*

-50 %

**på første forsendelse
-10 % på følgende forsendelser**

*Gjelder medlemskap



TANTES DAGBOK:
Dagbok var låst, men nøkkelen lå ved siden av. Veras innerste tanker og drømmer lå kanskje gjemt i denne boken. Var det riktig av meg å åpne den?

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

TANTE VERAS HEMMELIGE LIV

Jeg hadde hatt det trehvite skrinet i boden i flere måneder uten å orke å åpne det. Skrinet hadde tilhørt Vera, tanten min. Hun omkom i en brann for fire måneder siden, og nesten alt hun eide ble flammenes bytte. Men dette vesle skrinet hadde altså klart seg fordi Vera hadde plassert det i brannsikker safe sammen med viktige papirer og smykker.

VERA HADDE BODD alene de siste seks årene. Etter et mislykket ekteskap var det som om hun ikke våget å stole på noen mann mer. Hun hadde ikke barn, men var super-grandtante for barna våre. De

forgudet henne, og hun øste av sin kjærlighet på de tre viltre guttene mine.

Jeg skalv på hendene da jeg vred nøkkelen rundt. Øverst lå bilder fra diverse reiser. Så kom det noen fødselsdagskort,

så en nydelig liten medaljong i sølv og emalje med et opphøyd hjerte på midten. Så rart at jeg aldri hadde sett dette sjeldne smykket før, tenkte jeg.

En grønn dagbok var låst, men nøkkelen lå ved siden av.

Veras innerste tanker og drømmer lå kanskje gjemt i denne boken. Var det riktig av meg å åpne den?

Tante Vera var død, og jeg savnet henne dypt. Min mor og Veras storesøster døde av

kreft for ni år siden, og da ble tante Vera og jeg hverandres nærmeste.

På første side hadde hun notert en dato høsten året før. Altså hadde Vera begynt å skrive dagbok i en alder av 45 år. Jeg lot blikket rase over den tettskrevne siden. Det var som om Vera leste høyt for meg.

«For en fjelltur! Så vakker natur og så klar og ren luft. Og så møtte jeg min sjele-frende der i fjellet. Det er som om jeg hele livet har ventet på denne mannen. Og han sa akkurat det samme. Tom heter han, og han sa jeg var tvil-lingsjelen hans. Jeg vet det er galskap å skrive det etter så kort bekjentskap, men jeg elsker ham.»

Hvorfor kunne hun ikke ha fortalt meg om Tom? På en måte følte jeg meg sviktet.

Hvorfor hadde hun ikke fortalt om denne Tom? Jeg leste videre.

«Tom er ti år eldre enn meg. Men han er meget ungdommelig, og latteren hans sitter løst, selv om han har sitt å stri med. Nå sier han at jeg er den som skal lade batteriene hans så han kan makte det umulige. Og han lader jo mine. Dette er alvor.»

Det måtte være noe som ikke stemte her. Jeg ble redd, men jeg måtte fortsette å lese, ellers ville jeg aldri få fred.

«1. oktober. Tom var innom i kveld, hadde med nydelige roser. Og jeg laget middag til oss. Som vi koste oss sammen. Begge føler vi oss som to halvdeler som endelig har funnet den andre biten vi passer sammen med. Jeg skulle så gjerne ha delt dette med gode venninner og med Synne.»

«25. desember. Jeg feiret julaften hos Synne og

familien. Guttene var så spente på gavene. De er noen ordentlige sjarmtroll. Men jammen er de slitsomme også. Eller er det jeg som ikke er vant til småunger? Men Synne takler det så lett som ingenting. Hun er en fantastisk mor. Tom ringte langt på natt. Han var så glad for boken jeg hadde gitt ham. Og jeg kan ikke få sett meg mett på maleriet han ga meg. Det skal få hedersplassen over sofaen.»

Så det var Tom som hadde gitt henne det skønne bildet. Til meg hadde hun sagt at det var hennes gave til seg selv. Hvorfor kunne hun ikke ha fortalt meg om Tom? Jeg bladde videre. Leste om hennes lykke og Toms nydelige vesen, om romantiske middager og en og annen tur. Om hete telefonsamtaler.

«3. mars. Ebba har mye vondt nå. Tom synes det er grusomt å være vitne til lidelsen hennes. Jeg savner ham sterkt, men forstår at nå er det hun som trenger ham mest. Av og til spør jeg meg om hvorfor jeg ikke har dårlig samvittighet for å elske en gift mann. Men han har hele tiden sagt at de var i ferd med å gå fra hverandre da kona hans fikk den dødelige sykdommen. Så valgte de å holde sammen da hun ble syk. Jeg har ikke ødelagt noe for dem. Det ville ikke ha vært til å holde ut.»

Der var svaret. Tom var gift. Jeg leste videre om sykdom, død, håp og en dyp kjærlighet. Hun skrev plutselig

hele navnet hans, og så skrev hun sitt eget navn med hans etternavn bak.

«Dette skal være navnet mitt når vi har giftet oss. Jeg vet at Tom vil sette pris på at jeg ønsker å benytte etternavnet hans, og jeg føler det som en stor ære.»

Jeg begynte å gråte. Dette ble det siste tante Vera skrev i dagboken sin. To dager senere omkom hun i den forferdelige brannen. Så fikk de ikke mulighet til å vise verden sin kjærlighet.

Hva med Tom? Hvordan gikk det med ham?

Jeg fant navnet hans i telefonkatalogen. Slo nummeret og presenterte meg. Det ble stille i mange sekunder.

– Jeg har hørt så mye om deg, sa Tom omsider.

– Og jeg har lest mye om deg, sa jeg.

– Har du funnet Veras fortrolige? sa han stille.

Tom fortalte at Vera tenkte slik om dagboken.

– Hun måtte dele lykken med noen, sa Tom.

Vi avtalte å møtes dagen etter. Tom var en kjekk og meget sympatisk mann. Han fortalte at kona døde uken før Vera. Han hadde ikke fått vært i Veras begravelse, men hadde vært på graven med roser dagen etterpå.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

– Så det var du som satte rosene der. Vi lurte på hvem det kunne være.

– Vera var min store kjærlighet, sa Tom. – Det var snilt av deg å ta kontakt, jeg føler meg så alene av og til. Ekte-skapet mitt var barnløst.

– Så kan du bli reserve-grandonkel for guttene våre, utbrøt jeg spontant.

Det var noe spesielt med Tom. Og jeg forsto hva Vera hadde sett i ham. Slik gikk det til at Tom ble en del av vår familie. Han fikk Veras dagbok, og det er noe av det kjæreste han har. Tom har bedt om å få være den som planter og steller Veras grav.

Det er sårt å tenke på at disse to ikke fikk oppleve å være et par. De ville hatt så mye å gi hverandre, så mye å vise oss andre. •

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

EKSTRA!



«Jeg trodde han var mannen i mitt liv. Helt til en venninne ringte meg en kveld.»

GRATIS KUN TIL HJEMMET-LESERE!

Scan QR-koden med mobilen og les saken gratis på klikk.no. Her kan du også skaffe deg tilgang til flere hundre Historier fra virkeligheten og tusenvis av andre artikler.



MIN MANN HADDE EN UKJENT DATTER

Som helt ung ble min mann far mot sin vilje. Han hadde tilfeldig sex med en kvinne, hun ble gravid og insisterte på å beholde barnet. Han hadde aldri sett datteren, bare betalt bidragene frem til hun var myndig.

FAR OG DATTER: Det første møtet med Eriks ukjente datter ble en sterk opplevelse for oss alle. Jeg visste at vi kom til å få mer med henne å gjøre. Kjemien stemte så godt.



NOEN GANGER GRIPER skjebnen inn og ordner opp i det som er leit. Det har den gjort i mitt liv.

I mange år slet jeg voldsomt på mange fronter. Som ung ble jeg gift med en mann som ikke alltid var snill mot meg. Vi fikk en datter sammen, men hun fikk kreft og døde fra oss. Den tøffe sykdomsperioden fikk meg til å innse at jeg måtte skille meg fra faren hennes. Det var en tøff prosess å gå ut av ekteskapet.

Jeg klamret meg fast i håpet om at min solstråle skulle overleve den alvorlige kreftdiagnosen, men etter fem års kamp ebbet livet ut. Å miste et barn er en bunnløs og nådeløs sorg. Mange ganger satt jeg og ønsket at jeg også skulle få dø, slik at jeg slapp å forholde meg til den smerten jeg følte.

Så traff jeg Erik, en fraskilt mann med to store barn. Akkurat da jeg trengte det mest, kom han inn og brakte glede og lys inn i livet mitt. Jeg begynte å leve igjen. Sammen med ham klarte jeg å le og smile. Selv om jeg alltid tenkte på Silje, begynte jeg å se fremover. Erik er blitt mitt livs klippe.

Jeg forsto tidlig at han hadde sine byrder å bære, både på den ene og den andre måten. De to voksne barna hans tok morens parti da foreldrene ble skilt; de ble manipulert bort fra ham.

Det er tøft å håndtere at menneskene han elsker mest, ikke ønsker å ha kontakt med ham videre. Han blir avvist, og det er grusomt.

Erik og jeg fant trøst og samhørighet i hverandre. Vi giftet oss etter å ha vært samboere i ett år. Nå har vi holdt sammen i snart 13 år. Vi kjenner hverandre ut og inn. Det vi har sammen, er sterk kjærlighet.

På et tidspunkt fortalte Erik meg at han er far til et barn til, en som nå er voksen. Som 20-åring ble han far mot sin vilje, etter å ha blitt med en ti år eldre dame hjem fra fest. Hun var allerede mor til to

små barn, som hadde forskjellige fedre. Varselklokkene hans burde vel ha ringt, men han lot seg friste. Noen uker senere fikk han vite at kvinnen var gravid med hans barn. Han fikk sjokk og følte seg utnyttet og lur.

Der og da bestemte han seg for å holde det hemmelig. Han var ikke interessert i å ha kontakt med kvinnen og så ikke for seg at han, som skulle flytte til en annen by, kunne stille opp som far.

Hun håpet innerst inne at han ønsket å bli kjent med henne, og at han ville ta del i hennes livs største begivenhet.

Selv om jeg alltid står på barnas side, ser jeg at situasjonen var vanskelig for ham. Jeg forstår at han forsøkte å fortrenge barnets eksistens fra første dag. Erik betalte bidrag i alle år, men tok aldri kontakt med datteren sin. Han sier at han ikke følte savn eller nysgjerrighet. Han var innstilt på at han aldri kom til å møte henne. Han innrømmet at tanken på den ustabile moren var årsaken. Han skammet seg over at han hadde fått barn med en slik kvinne.

Erik har ingen kontakt med sine to barn fra ekteskapet sitt heller. Det har vært et savn. Han kan ikke forstå at barna vender ham ryggen etter alt han har betydd og gjort for dem. I mange år har jeg trøstet ham og sagt at ting kan endre seg, bare barna blir voksne nok. Det har så langt ikke skjedd.

For noen måneder siden skjedde det ingen av oss hadde drømt om. En søndag ringte det på døren, og på trappen sto

en ung kvinne. Hun rakte frem hånden og presenterte seg. Jeg så at hun var ille berørt, og forsto intuitivt at hun ikke var noen hvem som helst. Da hun sa at hun ønsket å snakke med Erik, falt brikkene på plass i hodet mitt. Jeg ba henne inn. Hjertet banket som besatt.

Erik ble stum da han forsto hvem vi hadde på besøk. Jeg tror at han ble positivt overrasket over hvor pen og dannet hans ukjente datter er. Hun ligner ham. Med én gang slo det meg at de ser ut som far og datter.

Lena var 27 år, like gammel som min datter ville ha vært hvis hun hadde levd fortsatt. Vi fikk vite at hun er utdannet sykepleier, og at hun skal gifte seg til sommeren. Dette var også bakgrunnen for at hun tok mot til seg og oppsøkte Erik, sin biologiske far. Hun håpet innerst inne at han ønsket å bli kjent med henne, og at han ville ta del i hennes livs største begivenhet.

Det første møtet med Eriks ukjente datter ble en sterk opplevelse for oss alle. Jeg visste at vi kom til å få mer med henne å gjøre. Kjemien stemte så godt. Hun fortalte at hun hadde vokst opp med en mor som stadig skiftet menn, og som rotet det meste til i livet. Siden tenårene hadde Lena hatt et vanskelig forhold til henne. Hun hadde drømt om Erik og forestilt seg ham som alt det moren ikke var. I dag har hun ingen kontakt med moren sin. Derimot føler hun omsorg for søsknene sine. Det var vanskelig å være en barneflokk der alle hadde forskjellige far.

Fra å være to voksne med mye sorg har vi nå mye å glede oss over. Lena har kommet inn i livet vårt. Jeg føler at hun kunne ha vært min datter, så glad er jeg blitt i henne. Hun

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

er en omsorgsfull og flott, ung kvinne som har klart seg godt, mot alle odds.

Erik har gått mange runder med seg selv i kjølvannet av dette. Han klandrer seg selv veldig fordi han ikke tok kontakt på et tidspunkt. Lena sier at han ikke må bebreide seg selv. Hun forstår.

Til sommeren står Lena brud, og mannen som fører henne opp kirkegulvet, er Erik. Han har fått verdens største gave – en datter, som setter pris på ham. De har brukt mange kvelder og helger på å bli kjent. Nå sier begge at de kjenner blodstrømmen – at de er far og datter.

– Takket være genene dine fikk jeg meg en utdanning, fleiper Lena til Erik.

Hun er ikke bitter fordi han sviktet henne som barn. Jeg går bare rundt og smiler. Jeg er så utrolig takknemlig for at Lena tok mot til seg og ringte på døren vår.

Nå fryder jeg meg over å få stelle i stand til bryllup. Det føles som om hun er min datter også. Når hun sier ja til kjæresten sin, kommer jeg til å være like stolt som en hvilken som helst mor.

Erik og jeg ser fremtiden lyst i møte. Vi gleder oss til å bli besteforeldre. Gjennom Lenas barn skal vi få tatt igjen alt det vi ikke har fått gjort for henne tidligere. •

JEG BLE ALDRI GODTATT AV HANS FORELDRE

Som ung praktikant i en rik familie forelsket jeg meg i husets eldste sønn. Til min lykke var følelsene gjensidige. Det ble oss. Vårt problem gjennom 30 år har vært mine svigerforeldre. I deres øyne var jeg aldri bra nok.

KJÆRLIGHET:

– Du er annerledes enn andre jenter jeg har møtt, sa Brian til meg når vi hadde stjalne stunder sammen.



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

FOR TO UKER siden døde min svigermor, min manns mor, mine barns bestemor. Jeg kunne ha løyet og sagt at jeg var lei meg – at jeg sørger over tapet. I stedet skal jeg være ærlig. Jeg er lettet. Det føles som om en byrde er fjernet fra skuldrene mine.

Jeg var bare 19 år da jeg fikk jobb som praktikant hos en velstående familie i California. Jeg, som aldri hadde vært utenfor Norges grenser,

var spent og litt redd da jeg reiste til den andre siden av kloden for å jobbe som en slags hushjelp. Planen var at jeg skulle ta ett år i utlandet før jeg satset på en utdannelse innen reiseliv i Oslo. Målet var å bli flinkere i engelsk.

På flyplassen i Los Angeles ble jeg møtt av en privatsjåfør. Vertsfamilien tok seg ikke bryet med å komme og hente meg. Fra bilder jeg hadde sett, visste jeg at de hadde god råd.

Huset så ut som et palass. I tillegg hadde jeg fått vite at de hadde et hus på fjellet og en leilighet i Monaco. Husets frue tok imot meg. Hun sto rank og elegant, rakte frem hånden og ønsket meg velkommen. Førsteintrykket mitt var at jeg hadde kommet til et sted med en meget fornem husfrue.

Familien besto av foreldrene og tre barn i alderen 12, 13 og 20 år. Jeg hadde sett bilder

av dem. Da jeg søkte jobben som praktikant, ble det presisert at mine viktigste oppgaver var å holde orden i huset og kjøre de to yngste barna til og fra skole og fritidsaktiviteter. Mannen i huset var stadig ute på reiser, og fruen var opptatt med veldedig arbeid. Min jobb var å være husmor.

Jeg kom fra et helt vanlig hjem i en liten bygd i Norge. Far var bonde, og mor jobbet i dagligvareforretning. Hos oss

var det ingen luksus, og jeg ble oppdratt til å være forsiktig med penger.

I mine første brev hjem fortalte jeg om all luksusen jeg var omgitt av. Jeg var besnæret av at det gikk an å bo så flott og ha så god råd som vertsfamilien min. Jeg fikk en egen leilighet i et sidebygg og følte meg som verdens heldigste. I starten lot jeg meg blende av alt det ytre og trodde at familien måtte være fullkomment lykkelige. Men jeg følte meg ofte usikker når jeg var sammen med dem. Jeg ble aldri invitert i middager eller selskaper de arrangerte – jeg var jo bare praktikant. Men servere fikk jeg lov til!

Dag og natt så jeg for meg det blide ansiktet hans.

Etter hvert gikk det opp for meg at barna i familien ble overlatt mye til seg selv. Foreldrene var ofte borte hjemmefra. Felles familiemiddager hørte til sjeldenhetene.

Etter hvert som ukene gikk, forsto jeg at de to yngste savnet å ha en voksenperson i huset. Jeg likte dem og gjorde alt jeg kunne for å gjøre hverdagene deres gode.

Eldstesønnen Brian bodde i en annen by, der han utdannet seg til økonom. Jeg møtte ham første gangen en helg tre måneder etter at jeg kom til Los Angeles. Jeg sto med ryggen til og vasket kjøkkenbenken da jeg hørte noen kremte høyt. Jeg skvatt skikkelig. Fruen hadde reist tidlig samme morgen til et møte, og jentene hadde jeg kjørt til skolen. Tanken på at en fremmed hadde tatt seg inn i huset, slo meg. Da jeg snudde meg, så jeg inn i et ertende blikk.

– Du må være vakre Hege. Jeg har hørt mye om deg, sa en ung mann.

Han var på min alder, og

jeg forsto at det måtte være Brian. Hjertet mitt gjorde et hopp. Jeg hørte meg selv snuble i ordene, i forfjamselse over det uventede møtet.

Brian skapte liv og røre i det formelle huset. Det var tydelig at han var sin mors øyensten. Da hun oppdaget at jeg hadde en god tone med sønnen, begynte hun å snakke om ungdomskjæresten hans, som kom fra en velstående familie. Jeg ble beordret til å ta fri og holde meg i leiligheten når han var hjemme.

Jeg innså at det ikke var smart å forelske seg i vertsparets sønn, men det var det jeg gjorde. Dag og natt så jeg for meg det blide ansiktet hans.

– Du er annerledes enn andre jenter jeg har møtt, sa han til meg når vi hadde stjelne stunder sammen.

I det skjulte utviklet vi et kjærlighetsforhold. Til mitt hell er Brian en sterk mann, med mot til å si meningene sine. Da moren oppdaget romansen, ville hun sende meg hjem. En kveld hørte jeg at hun hadde en opphetet diskusjon med sønnen.

– Jeg tillater ikke at du har et forhold til en praktikant. Hun er et null, tordnet hun.

Han sa at jeg var den han ville ha. Da jeg hørte det, ble jeg mo i knærne. Mot sine foreldres vilje giftet Brian seg med meg da vi var 22 og 23 år. Noe i meg sa at det ikke var lurt å ha en svigermor som jobbet imot meg, men jeg lot kjærligheten vinne.

Jeg bestemte meg for ikke å la det gå inn på meg at hun stadig rakk ned på meg og mine manglende evner. Jeg lot som om jeg ikke hørte det når hun sa ting som:

– Du som kommer fra en vanlig bondefamilie, vet vel ikke bedre.

Brian og jeg flyttet til New York. Der var det lettere for oss å etablere vårt eget liv. Vi fikk etter hvert to barn, og jeg var hjemme med dem fordi han jobbet mye. For meg var det utenkelig å overlate døtrene mine til en barnepike. Svi-

germor mente at det var under hennes verdighet å ha en svigerdatter som ikke gjorde annet enn å stelle for egne barn.

– Du må finne noe meningsfylt å drive med, maste hun.

Gjennom 30 år brakte hun på bane Brians ungdomskjæreste. Hun inviterte henne endog til søndagsmiddag en jul vi var på besøk hos dem. Ved å overøse henne med komplimenter gjennom en hel kveld lyktes hun virkelig å få meg til å føle meg som en grå mus.

Da jeg la meg den kvelden, gråt jeg. Jeg var så sliten av å bli rakk ned på.

– Ikke bry deg om det, det er deg jeg elsker, sa Brian da og strøk meg over kinnet. Det hjalp.

Svigermor aksepterte meg aldri. Jeg tror at hun gjennom alle år gikk og håpet at Brian og jeg skulle skilles. Hun var en sterk dame, og hun klarte å få svigerfar mot meg også. Det var tydelig at også han ville likt bedre at sønnen giftet seg med en av samme stand. Stadig sa han at like barn leker best.

Å forsøke å bli en du ikke er, er utrolig slitsomt. Gjennom et helt voksenliv kavet jeg veldig for å gjøre mine svigerforeldre tilfreds, uten at jeg noen gang lyktes.

Da den ene datteren vår fikk diagnosen dysleksi, fikk jeg høre at det var min skyld. De hadde aldri hatt slike defekter i sine gener. Det var utrolig sårende å få en slik kommentar.

Utrolig nok har Brian og jeg beholdt kjærligheten hele veien. Det hans mor ikke tenkte på, var at hans beskyttertrang blomstret når hun var så urimelig mot meg. Søstrene hans tok også mitt parti. De skrøt av meg fordi jeg prioriterte barna fremfor en egen karriere. Jeg sto med andre ord ikke alene.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Svigerfar døde for tre år siden. På vegne av Brian og søsknene hans var jeg lei meg. Det var tross alt faren deres. Men jeg våger i dag å si at han var en snobb. Han var en svært fraværende far for sine barn. Etter sin manns død ble svigermor enda verre mot meg.

– Hadde det ikke vært for deg, ville Brian vært gift med Angela. Det hadde vært perfekt, sa hun rett ut da hun var på besøk hos oss.

Hun mente at jeg har vært ufortjent heldig. Inne på mitt eget kjøkken fikk jeg høre disse ordene, uten at jeg sa henne imot. Hun klarte alltid å såre meg. Inni meg tenkte jeg at jeg er et rikere menneske enn henne, jeg måler tross alt ikke mennesker mot deres bakgrunn og materielle status.

Å være gift i et annet land, uten egen familie i nærheten, har vært en stor utfordring. Men når jeg tenker tilbake, angrer jeg ikke. Det Brian og jeg har sammen, er unikt. Vi har stått sammen i tykt og tynt.

Våre barn har vokst opp med den samme nærheten til foreldrene sine som de fleste norske barn gjør. De er trygge og harmoniske.

Nå er svigermoren min død, og tanken på at jeg skal slippe hennes kritikk føles som en lettelse. Jeg har lovet meg selv at jeg aldri skal blande meg inn i mine barns kjærlighetsliv. Den de velger, skal jeg åpne armene mine for. •

HUN HAR FARGER OG STIL SOM LIDENSKAP

– Livet mitt er et eventyr

Solvor Egeland Aanestad vokste opp i et strengt hjem og hadde mange plikter som barn. Som voksen har hun masse kjærlighet og glede i livet sitt – og farger i alle sjatteringer.

TEKST: Gunn Gravdal Elton FOTO: Gunn Gravdal Elton

KLEPP PÅ JÆREN – Alder er bare et tall, sier Solvor Egeland Aanestad (69) og stryker fingrene gjennom en tykk, lys og lang hårmanke. Hun er som en vakker sommerdag. Kledd i yndlingsfargen gult, og omgitt av alle jordens fargenyanser. Klær i alle størrelser og farger henger i butikken hun har drevet i 45 år. Det var aldri aktuelt å møte henne hjemme. For Solvor er nemlig en institusjon i Rogaland på grunn av denne butikken. Skal du prate om hennes liv, må det skje her hvor hun har lagt ned så mye kjærlighet og tid.

– Mote, farger og stil har vært en lidenskap siden barndommen. Jeg mener folk må kle seg mer i farger. Jo eldre man blir, jo mer farger trenger man, sier Solvor, som snakker på både inn- og utpust. Hun har så mye å si, så mye hun ønsker å gjøre. At hun har blitt 69 år er jo ikke et problem. Nesten stikk motsatt. Det gir henne bare enda mer erfaring som hun kan bruke i møte med andre mennesker.

— Livet har mange faser. Du er vakker som 20-åring, 30-åring, 40-åring. Du er vakker som 50- og 60-åring også, man må bare trikke litt.

Fremheve litt her, skjule litt der, sier hun og viser med all overbevisning at hun vet hva hun snakker om. Dette er en kvinne som bare blir vakrere med årene.

– Det er viktig å ha stil og verdighet.

STRENG OPPVEKST

Solvor er oppvokst i den lille bygda Undheim sør for Stavanger. Her vokste hun opp med mor, far og tre brødre. Far kjørte lastebil, mor arbeidet på postkontoret. Det var tøffe tider og vanskelig å få endene til å møtes. Både mor og far arbeidet mye, og barna måtte trå til når det krevdes.

– Mor var myndig og hadde nok litt støv på hjernen. Vi vokste opp i et strengt hjem, sier Solvor, som måtte vaske hjemme fra hun var liten, og lekser var aldri viktigere enn det å gjøre husarbeid.

– Jeg husker jeg hadde en god venninne som bodde på nabogården. Jeg var der så ofte jeg kunne. Der var jeg fri og hadde ikke de samme strenge rammene som hjemme. Noe av det kjekkeste var å hoppe i høyet, sier Solvor, som erfarte at høy ikke var spesielt populært hjemme hos henne selv.

– Hver dag måtte mor sjekke



GUL LYKKE: Solvors yndlingsfarge er gul, og hun kler seg aldri i grått.

hodebunnen min. Spesielt ille var det om jeg hadde lekt i høyet hos naboen. Hvis hun fant noe i håret mitt, vanket det juling med kleshengeren.

På nabogården syntes de nok det var i strengeste laget, så Solvor fikk låne klær og badehette. Alt for at hun skulle få leke på låven. Men det hjalp ikke, mor oppdaget det alltid.

– Jeg tenkte aldri over at det var urettferdig. Det var bare sånn det var. Jeg husker hun

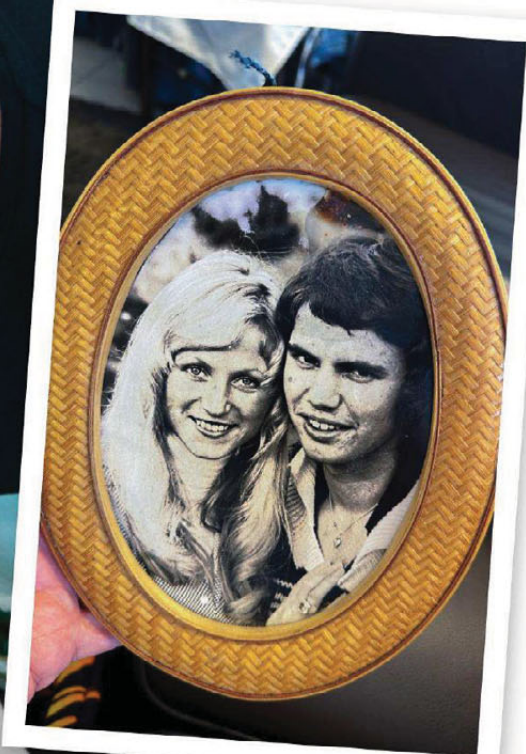


TILFELDIGHETER: Solvor var oppdratt til å si ja når noen ba om hjelp. Sånn ble hun derfor selveste Sommerpiken i 1974.



VAKKER SOM VÅRSOLEN:
69 år gammel ser Solvor
Egeland Aanestad bare ut til å
bli vakrere med årene. Bruk
farger, er hennes beste råd.

DRØMMEMANNEN:
Å møte bondesønnen Asbjørn
var en lykke. Solvor er frem-
deles «darlingen» hans.



ROMANTIKK: De romantiske ferieturene gikk gjerne til lands-
treff for Bondeungdomslaget.
Men det unge paret tok seg
også tid til en Interrail-tur.

**Mange er redd
for å bruke
farger, men jeg
synes alle skulle
våge litt mer.
Spesielt når vi
blir eldre.**

slo etter oss en gang med en tresleiv som gikk i to. Da hadde vi blitt innestengt på kjøkkenet mens hun vasket huset skinnende rent, og broren min tisset i vasken. Hun ble helt hysterisk. Men jeg kan ikke huske at vi så på dette som et problem. Pappa derimot, han var kreativ og litt rundere i kantene. En sommer bygde han hytte bak på lastebilen som hele familien kjørte på ferie med, sier Solvor.

– Mor holdt meg kanskje litt nede – men det hjalp ikke.

Jeg var nok ganske egenrådig og viste tidlig at jeg ville noe med livet mitt.

SOMMERPIKEN I 1974

Solvor har alltid hatt lett for å si ja til muligheter som dukker opp. Som da hun skulle på dans på Elverhøy for å møte en gutt hun var forelsket i. Da hun kommer til festplassen, blir hun overrumplet av arrangører som lurer på om hun kan stille i konkurransen om å være Sommerpiken 1974. En av finalistene har plutselig blitt syk, og de mangler derfor en deltager. Solvor kan passe i en finale, mener de.

– Jeg gikk i 10. klasse og var innmari blyg på den tiden. Samtidig har jeg alltid vært veldig høflig og hjelpsom. Jeg svarte alltid ja når noen spurte meg om å hjelpe. Så jeg sa ja til dette også, sier Solvor, som overrasket seg selv ved å gå ut på scenen. Hun var så skrekkelig nervøs.

– Etterpå gikk jeg av scenen og glemte egentlig hele greia. I stedet var jeg opptatt av å prate med musikerne som skulle spille til dans. Plutselig var det noen som kom og hentet meg og dro meg med ut igjen på scenen. Jeg hadde vunnet. Det var et stort sjokk for meg, alt skjedde så fort.

Solvor ble Sommerpiken det året. Men gutten hun var forelsket i, han fikk hun ikke. I stedet møtte hun bondesønnen Asbjørn Aanestad fra Bore på Jæren. 50 år senere er hun fremdeles hans «sommerpike».

VILLE AMME BARN

Storsjarmøren Asbjørn var to år yngre og opptatt av Bondelaget og inseminering av dyrene på gården. De romantiske reisene gikk blant annet til Bygdeungdomslaget sine landstreff.

– Men vi dro på Interrail også, sier Solvor og ler. Hun hadde absolutt ingenting imot

å få innføring i bondens aktiviteter – det var en god investering. Paret slo seg ned på Bore på Jæren, og snart ble det bryllup og tre barn. Men Solvor hadde behov for å få utløp for egen kreativitet. Ett år etter at hun ble mor for første gang, 9. mai i 1979, åpnet hun dørene til butikken Christins, som er oppkalt etter datteren.

– Jeg har alltid vært opptatt av mote, men det har også vært viktig for meg at alle barna skulle ammes etter forskriftene. Derfor måtte graviditetene planlegges. Jeg kunne jo ikke gå gravid når det var motemesse, sier Solvor, som elsket de årlige motemessene i Oslo. Da bodde hun fast på Continental og spiste på Theatercaféen.

– Jeg bodde alltid på rom 557 eller 757. Utenfor disse rommene var det et platå som jeg kunne klatre ut på og hoppe ned på gaten fra. Jeg hadde sett filmen *Inferno i flammer*, og

DEN FØRSTE BOBILEN: Solvors far bygde hytte bak på lasteplanet. Sånn kunne familien dra på «bobilferie» allerede på 50- og 60-tallet.



BRUK FARGER: – Ikke kle deg i grått om du er grå selv. Sprit opp med farger, sier Solvor, som selv er en fargerik 69-åring.



hadde brannen på Caledonien i Kristiansand friskt i minne. Jeg måtte vite at jeg kunne komme meg ut om det skulle begynne å brenne.

I 1989 dro Solvor på mote-messen mens hun fremdeles ammet yngstedatteren. Ektemannen var sikker på at hun måtte gi opp ammingen denne gangen, men Solvor visste råd. Hun fikk låne en isoporkasse som mannen brukte når han skulle inseminere dyrene.

– Jeg pumpet meg på toalettet på motemessen. Melken fikk jeg oppbevare i et kjøleskap bak resepsjonen. Før jeg dro på nattklubb om kvelden tok jeg drosje til togstasjonen og satte isoporkassen på toget. Mannen min plukket den opp neste morgen, sier Solvor, som tok drosje videre til nattklubben når melken var levert.

– Sånn fikk mannen min fersk melk til datteren vår, og jeg kunne fortsette å amme.

ET KAOS AV GLEDE

Christins er en annerledes butikk. Noen vil si det er kaotisk og overfylt, andre elsker overfloden av klær. Noen kommer kun for å prate, andre for å handle. Men uansett hvem som kommer inn, så er de velkomne. Om de vil kjøpe noe, vet Solvor akkurat hva de bør prøve, og det er ikke alltid det kunden hadde sett for seg.

– Jeg blir aldri lei av å kle opp kundene mine. Det er viktig å se hver enkelt og vite hva som kler dem. Mange er redd for å bruke farger, men jeg synes alle skulle våge litt mer. Spesielt når vi blir eldre. Jo mer grå vi blir, desto mer trenger vi farger, sier Solvor, som vil at alle skal være litt gladere når de går ut av butikken enn da de kom inn.

– Alle sa at jeg kom til å bli lei av å drive butikk, men jeg er her ennå.

Solvor kjører kabriolet – en liten svart BMW. På fine



DEN BESTE BILTUREN: Solvor kan være sliten etter en lang arbeidsdag, men når hun setter seg bak rattet og kjører hjemover – da får hun ny energi.

dager kjører hun åpen bil og lar vinden herje med det lange, lyse håret. Turen fra butikken og hjem til Bore er som rekreasjon for henne.

– Når jeg går ut døren etter en lang dag på jobb og kjører hjemover, er det som en fornyelse som gir meg ny energi

innen jeg kommer hjem. Å kjøre opp på toppen her ved kirken, nyte solnedgangen, kjenne lukten av sjøen og se utsikten over åpent landskap, det er helt fantastisk, sier Solvor og tar på seg solbrillene før hun setter seg bak rattet på den lille, snertne bilen og kjører hjem. •

A full-page photograph of a man, Rune Gokstad, smiling and holding a black, scruffy-haired dog. He is wearing a dark blue sweater and light-colored trousers. The background is a lush green tree with white blossoms.

KJÆRLIGHET:
– Billie er vår andre hund, og jeg er veldig, veldig glad i henne, sier Rune Gokstad.

RUNE GOKSTAD OM ALT SOM VAR BEDRE FØR

– Kanskje er jeg i ferd med å bli en gretten gammel mann

Rune Gokstad har spredd glede og latter gjennom utallige NRK- programmer i snart 40 år. Nå ser han frem til å jobbe halv stilling i statskanalen og en liten prosent som læring på et bilverksted.

TEKST: Siri Walen Simensen
FOTO: Charlotte Wiig og NRK

På Kadettangen i Bærum står en mann i t-skjorte, shorts og joggesko og venter tålmodig på at familiens hund skal få unna morgentoiletet. Han har et så kjent fjes at folk titter på ham og smiler. Noen minutter før har en kommuneansatt latt ham parkere et sted ingen egentlig får sette bilen. «Jeg elsker å se på reiseprogrammene deres, «Team Bachstad», så vi gjør et unntak», var meldingen.

– Jeg anser meg som veldig privilegert som har fått jobbe med så mange morsomme og spennende ting i NRK. Å jobbe og tjene penger sammen med bestekompisen er heller ikke alle forunt, sier Rune, og sikter til vennen og makkeren Øystein Bache.

Søker du opp telefonnummeret hans, kommer navnet Rune Noen Gokstad opp. Mellomnavnet har han lagt inn selv, fordi det alltid er noen som bør gjøre noe hjemme, eller burde ha gjort ting på en annen måte. «Noen» har glemt å lukke døren til kjøleskapet. «Noen» må gå tur med bikkja.

– Den «Noen» er ofte meg, konstaterer han med et smil.

IRRITERER SEG

Fra en sitteplass ved Oslofjorden deler han sin frustrasjon over fotgjengere som stenger lydbildet ute med øretelefoner samtidig som de fikler med telefonene sine.

– Jeg har vært glad i å sykle til og fra jobben, men begynte å irritere meg mer og mer over de trafikkfarlige medtrafikantene. En stund forsøkte jeg å oppdra folk med bevisst å sykle for nære, men det måtte



INRK: Rune har jobbet i NRK i flere tiår. Her med kollegagjengen i «Egentlig», Åsleik Engmark, Øystein Bache og Sigrid Huun.

VETERANEN GOKSTAD

Rune Gokstad ble ansatt i NRK i 1987 og jobbet i flere år i «Nitimen», «Reiseradioen» og «Hallo i uken». I 1990-årene lagde han og Øystein Bache humorprogrammer: «Egentlig» fra 1993 til 2000, «Øystein og meg» fra 1997 til 2001 og reiseprogrammet «Team Bachstad» fra 2012 og frem til i dag. Andre ting: Ledet «Melodi Grand Prix» i 1998 og 1999, var «Frokost TV»-vert fra 2001 til 2003, lagde innslag til «Den store klassefesten» med Dan Børge Akerø fra 2000 til 2008 og «Sommeråpent» fra 2005 til 2007. Gokstad og Bache har hatt «Julenøtter» og «Påskesnøtter» på NRK gjennom mange år.

Nå lurar jeg i stedet hjernen til å tro at jeg er blid og fornøyd.

jeg slutte med. Nå lurar jeg i stedet hjernen til å tro at jeg er blid og fornøyd. Jeg smiler.

Han gliser nå, som for å få frem poenget, og innrømmer i neste øyeblikk at han merker en forskjell på før og nå. Folk som ikke følger reglene. De som kjører fortere enn fem knop der det ikke er lov, eller de som står på venstre side i rulletrappen. De irriterer ham.

– Jeg var ikke sånn før, så kanskje er jeg i ferd med å bli en gammel gretten mann, er resonnementet, og han legger til:

– Jeg skulle ønske vi kunne ha en nasjonal samtale om mobilbruk!

Å se ham som tverr og gretten er vanskelig. I reiseprogrammene vi har ferskest i minnet møter vi to lystige fyrrer som sprer latter og glede. Og her og nå er Rune i grunnen bare hyggelig og imøtekommende.

Cairn terrieren Billie står rolig og venter mens matfar svarer på det vi spør om. Da vi sier at hun er fin, nikker han.

– Den første hunden vår, Moni, kunne være ganske sær. I ettertid har jeg innsett at det ble i overkant mye skriking, jeg ropte for mye til henne. Med Billie er alt mye enklere. Hun

har bare for det meste fått ros og belønning for det hun gjør riktig. Vi gikk på to kurs for å bli bedre hundeeiere og gi henne god oppdragelse, sier han.

BLOKKUNGE PÅ 60-TALLET

Rune vokste opp i Oslo, nær Bjerke travbane, og var, sagt med egne ord, en blokkunge. Den ene søsteren var eldre enn ham, den andre yngre. Han spilte fotball i sommerhalvåret og ishockey om vinteren, og syntes ikke at han manglet noe.

– Dette var på 60-tallet, da det ble servert mye innmat i norske hjem. Vi spiste blodklubb og lungemos og jeg likte alt sammen. Unntatt lever, husker han.

VELOPPDRAGEN: – Billie er mer veloppdragen enn vår forrige hund. Vi har nok vært flinkere hundeeiere denne gangen, sier Rune.

Jeg er veldig, veldig glad i Billie. Når hun og jeg er alene på hytta, hender det at vi sover i samme seng.

En helt ordinær gutt, helt gjennomsnittlig, skilte seg ikke ut på noe felt. En god all-rounder. Faren var gullsmed og moren hjemmевærende husmor.

– En gang var Øystein og jeg med i underholdningsprogrammet «Klassefesten» på NRK, og da læreren min ble intervjuet, husket hun ikke hvordan jeg var personlighetsmessig selv om vi bare var to gutter i klassen. Jeg tror jeg gjorde lite ut av meg.

Han gjennomførte militærtjenesten uten problemer, men satset ikke på historie, som var faget han likte best. Det skyldtes ønsket om å tjene godt med penger.

– Jeg begynte på jusstudiet, men syntes ikke det var veldig spennende og hadde ikke utholdenheten som trengtes for å gjennomføre. Da det dukket opp morsomme ting gjennom Studentuka, trådte jeg til der i stedet. I fem år studerte jeg juss og noen andre fag, men fullførte ikke. Midt i revyen på jussen ble jeg kjent med Øystein, og det ble skjellsettende. Derfra gikk det nedover med studiene og oppover i en

annen sektor, og etter hvert ble ikke pengene den største motivasjonen, forteller Rune.

HURRAGUTTENE

Revyen de var med i ble så bra at Nissa Nyberget og Petter Ness tok skuespillerne videre til ABC-teateret, som nå har fått tilbake sitt gamle navn Edderkoppen. Og kort tid etter hadde Rune og Øystein faste innslag i «Nitimen» med sketsjer som «Hurraguttene», to aldrende, livsbejaende herrer fra revyen.

– Så ble det «Reiseradioen», og jeg fikk fast jobb, Øystein også. NRK Radio var en bauta som riksdekkende medium, og vi fikk utløp for kreativiteten og gjorde mye forskjellig. Vi var radiokomikere og programledere.

Det ble satireprogrammet «Hallo i uken» med Kai Sibbern og Else Michelet, og etter hvert TV-programmer også. Og innimellom alt dette fant Rune kjærligheten.

– Jeg lagde en intern video for en bank i Oslo og stirret ned i asfalten og så et par sko. Da jeg løftet blikket, tenkte jeg: 'Fy fader, der kom verdens vakreste kvinne.' Jeg hadde en venn som var venn med broren hennes, og Øystein kjente en som var venninnen hennes. Etter å ha avsluttet det jeg var i, sjekket jeg ut at Kari ikke var opptatt før jeg bad henne med ut. Dette er to voksne barn siden, og vi har det fint sammen fortsatt, forteller Rune.

Mye motgang har han ikke møtt, men i en periode fikk han få oppdrag og visste at

han ikke var den foretrukne. Mens Øystein ble løftet opp, ble han valgt bort.

– Jeg tror det er godt for alle å være nedi med den ene hånden en gang eller to i livet. Det er bra for psyken og utviklingen. Hvis motgangen ikke knekker deg, vokser du på den. Det gikk så langt at jeg vurderte om jeg skulle finne på noe annet å gjøre, men så lærte jeg å filme og fikk jobb med TV-aksjonen tre år på rad. Da ble det igjen meningsfylt og spennende.

EN ELLEVILL IDÉ

Reiseprogrammet TV-seerne forbinder med Rune og Øystein nå, startet med en ellevill idé i 2003. Geir Schau foreslo å kjøre sin gamle Citroën til Frankrike for å





BADETERMOMETER:

På leggen har Rune Gokstad en tatovering av et badetermometer, som viser 21 grader.

la den dø blant sine egne. Da Rune og Øystein lette etter noe i samme sjanger noen år senere, slet de med å finne noe passende – helt til Helge Ingstads barnebarn oppsøkte dem og foreslo å bli med i et billøp fra London til Mongolia og lage TV av det.

– Da vi fikk ja fra NRK og kunne legge i vei, var det med mange følelser. Jeg var overbevist om at jeg kom til å dø på den turen. Vi var borte fra familiene våre i mer enn syv uker.

Rune smiler og klapper Billie, som er tålmodig og flink. På spørsmål om hvor glad han blir i hund, sier han at begge terrierne familien har hatt har fått sin store plass i hjertet hans.

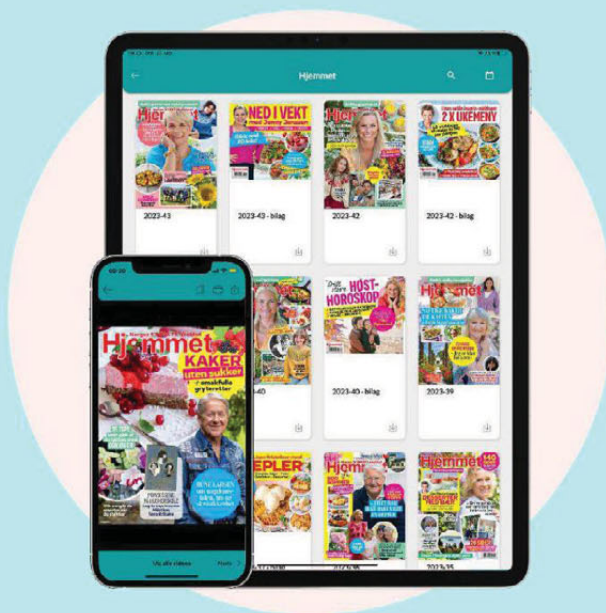
– Jeg var på reise da Moni døde. Da Øystein lurte på hvordan det gikk med henne, og jeg skulle fortelle hva som hadde skjedd, kom tårene. Da klemte vi hverandre godt. Jeg er veldig, veldig glad i Billie. Når hun og jeg er alene på hytta, hender det at vi sover i samme seng.

Billie står klar til å gå, og da matfar reiser seg ser vi en tatovering på den ene leggen. Motivet er et badetermometer som viser 21 grader.

– Altså er det alltid varmt nok, sier Rune Noen. Han legger til:

– Jeg var heldig som kom inn i NRK i en tid da det ikke var så vanskelig å få jobb der. Vi har fått med oss gullalderen i TV-bransjen og traff planken. Og ennå kan jeg sitte en lørdag ettermiddag og glede meg til å gå på jobb mandag. Planen er å stå i jobb i noen år til. En halv stilling i NRK og 20 prosent lærlingstilling på en venns bilverksted, blir perfekt. Jeg liker også å mekke. •

Les Hjemmet på nettbrett og mobil!



Som abonnent kan du lese Hjemmet på ditt nettbrett eller mobil – helt uten ekstra kostnad!

Kjekt å ha når du er på reise, eller når du har lyst å lese bladet ditt – uten å ta med deg papirutgaven. Alt du trenger er appen Flipp!

SLIK FÅR DU TILGANG:

1. Registrer deg på flipp.no/solo
 2. Last ned appen Flipp på ditt nettbrett eller mobil.
 3. Logg inn og les i vei!
- Inne i appen finner du tidligere utgaver av Hjemmet som du kan laste ned og lese selv uten tilgang til internett.

Har du problemer med å komme inn eller andre spørsmål om Flipp? Kontakt oss på abo-flipp@egmont.com eller på telefon: 22 58 52 00

flipp



TIPS OSS!
Har du forslag til vår serie *Tingene som forsvant*, send en mail til hjemmet@egmont.com. Kanskje har du et bilde? Det kan du også dele på vår Facebook-side. Du kan også sende dette til Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo.

Tingene som forsvant

GJENSYN MED GLADE MINNER

Ferietid er for mange ensbetydende for mimretid. Gamle campingmøbler, esken med godt brukte Donaldblader, flytemadrassen med jordslag – men som fortsatt flyter! For ikke å glemme hammocken med matchende parasoll – en ekte hagedrøm.

TEKST: Cathrine Barland Jensen

NATIONALBIBLIOTEKET



HUSKER DU?

... den sommeren du lærte å stupe, eller hoppet fra det høye fjellet, fikk ditt første kyss eller den sommeren det var fint vær hele tiden? Gode minner er som gull – de blir bare mer verdt med årene. Bildet er fra et svaberg i Kragerø, sommeren 1969.



JAN FREDRIK SOHLBERG, DEXTRA PHOTO / NORSK TEKNISK MUSEUM

HERLIG HAGELIV

Her er utstyret og møbler for alle som skal nyte livet, det være seg i hagen, på hytta eller på campingplassen. Campingstoler, bord og hammock i matchende og blomstrende mønster og tidsriktig fargepalett. En smilende kvinne serverer kaffe og kaker. Her er det bare å nyte livets gode sider.





STRANDIDYLL

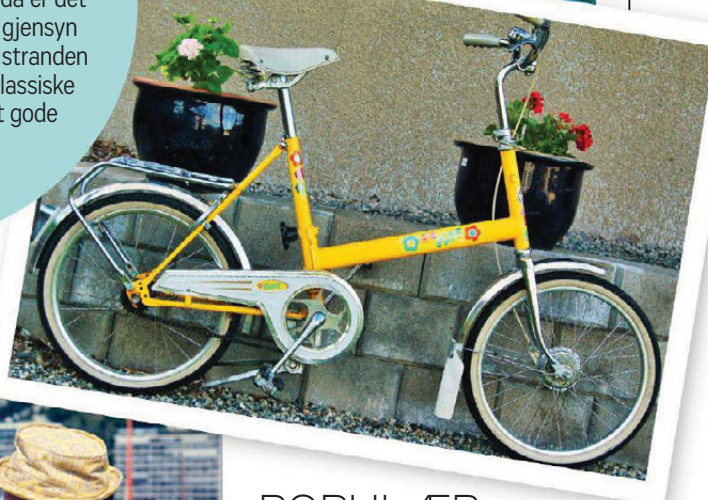
Sol og sommer i Sørlandsbyen Mandal. To strandløver forevige på Sjøsandens sommeren 1949.

*Vi sitter i slørblå junikveld
og svaler oss ute på trammen
Og alt vi ser på har dobbelt liv,
fordi vi sanser det sammen.*

HANS BØRLI

FERIETID

Tepper, strandmadrasser, solsenger og baderinger i skjønn og svett forening. Gammel og ung side om side. Er det ferietid og sola skinner, da er det plass til alle. Her er et koselig gjensyn med ferieglatte mennesker på stranden ved Mjøsa. De har satt opp klassiske blå og gule telt og nyter det gode campingliv.



POPULÆR

Kunne du sykle på 70-tallet, er det ikke umulig at du hadde en slik knallgul DBS kombisykkel med delbar ramme og små hjul – og pyntet med glade blomster. Den første typen kom i 1968 og ble produsert frem til 1987. 1970-klassikeren het Fleur (blomst på fransk) og var fargerik og moteriktig.



SOMMER-OL 1968

Det nygifte ekteparet, kronprinsesse Sonja og kronprins Harald under OL i Mexico. Her er de sammen med en lokal båtkonstruktør, som nok var av stor interesse for vår daværende kronprins. Kronprinsessen var moteriktig antrukket med knallrøde solbriller, tidsriktig kjole og hårpynt med rose.



SOLKREM

Solkrem før i tiden handlet ikke om beskyttelse, det handlet om å legge forholdene til rette for en solid brunfarge. De eldre brukte Nivea eller Spenol, den yngre garde gjerne Ambre soliare eller Pigmentan, men solfaktor to var mer enn nok, kanskje egentlig litt for mye. På syttitallet handlet det om å bli så brun som overhodet mulig i løpet av sommerferien.

SOL OG SOMMER: Med fantastiske strender, fine markeder og god stemning er det aldri feil med en ferie i Alicante!

KUNSTNERISK: Naturen og omgivelsene på Costa Blanca gir inspirasjon til kreativt arbeid.

10

**TING DU IKKE
MÅ GÅ
GLIPP AV**

Spanias solrike kyst

ALT INKLUDERT I ALICANTE

Kombinasjonen av storbylivets fristelser, deilige strender og et hav av utfluktsmuligheter gjør Alicante til et av våre mest populære reisemål om sommeren.

TEKST: Torild Moland FOTO: Mari Bareksten, Lunamarina, Alicante City Tourist Board, Miguel AF, Margouillat photo og Anna Fevrleeva

KOSELIG: Alicante er både moderne og tradisjonelt, med koselige bydeler som hvitmalte Santa Cruz.



1 Historisk vandring

Med sentral beliggenhet langs Middelhavskysten har Alicante alltid blitt sett på som en strategisk viktig by, og den rike historien er synlig i både bygninger, skikker og mat-tradisjoner. De første til å bosette seg i området rundt Alicante var iberiske stammer for rundt 7000 år siden. Siden har området vært bebodd av både fönikere, grekere, karta-gerne og romere, som alle har satt sitt preg på byen. Alicante blomstret spesielt etter at jernbanen ble bygget i 1858. Den knyttet havnebyen og kysten til de store innlands-byene, og gjorde Alicante til en populær smeltedigel.

Med nydelige strender og

TOPPERS: Fra festningen Santa Bárbara er det storslagen utsikt over Alicante og kysten.

solrike dager er det ingen overraskelse at Alicante også var en av de første populære turistresortene i Spania, og har siden midten av forrige århundre tiltrukket seg solhungrige besøkende.

En fin måte å føle på den gamle stemningen er å vandregjennom det kunstneriske og bohemske nabolaget Santa Cruz og videre opp til festningen Santa Bárbara for å se på solnedgangen med byens beste utsikt.

Mer info: Alt dette og mer kan du lære om på museet MUSA, som ligger på toppen av festningen. castillodesantabarbara.com

4 Edle dråper

Klar for å prøve edle dråper laget på lokale druer? Vin fra Alicanteregionen har de siste årene økt i popularitet og kvalitet. Til sammen 37 vingårder produserer vin under merket Alicante DO. Ta turen innom vingården Pepe Mendoza Casa Agricola (casaagricola.es) i byen Libier, som produserer bærekraftig vin. De arrangerer også vinsmaking hvor man også får smake et utvalg av spanske oster og ibérico-

skinke. Det er også mange vinbarer i selve Alicante som serverer lokal vin.

Mer info: Vinspesialistene

NAM-NAM: Bli med Ali-Oli Tours på en smakfull vandring til Alicante små tapasskatter.



2 Ekte tapas

Bli med på en gastronomiske rundtur til byens beste tapas-restauranter, hvor man får smake på alt fra vaktelegg med bitte små glassål til saftig biff med turrónkrem. Den uformelle stemningen er nøkkelen til gode matopplevelser i Alicante: Finn en barstol i en liten tapasbar, kanskje på Nou Manolín – som skal være en av stjernekokk Ferran Adrias favoritter. Alicante er en av de beste stedene for å spise tapas i Spania, siden de har en god miks av ingredienser både fra havet og fra fjellene.

Mer info: Ali-Oli Tours har guidede tapasturer til byens skjulte tapasskatter. Varer i 3–4 timer og koster fra kr 600. aliolitoursalicante.com



UFORMELT: På tapastur blir det store smaker og enkle steder.

SPREKINGER: Man skal ikke langt utenfor Alicante for å finne fine fotturer, både langs kysten og oppe i fjellene.



3 Sprek på ferie!

En populær dagstur er å følge klippene som strekker seg langs kysten i naturreservatet Serra Gelada, mellom Albir og Benidorm. Hele turen tar rundt fire timer. Andre fine fotturer er i Sierra Berniafjellene, eller den litt mer krevende turen opp til Puig Campana. La Vall de Laguar, samlebe-tegnelsen på de tre sjarmere-landsbyene Campell, Fleix og Benimaurell er perfekt for folk som elsker natur, fotturer og sykling.

Mer info: Fottureksper-tene i costablancawalking-holidays.com har god oversikt over turer i denne delen av Spania.



VINENS VERDEN: Vil du lære mer om hvordan man dyrker bærekraftig vin?

i reisebyrået Viavinum (viavinumwinetours.com) kan skreddersy reiser i vinens verden i Alicante-regionen.



LOKALMAT: Oppdag lokale matskatter og smak deg gjennom Mercado Central.

5 Markedet

Alicante er en autentisk by med masse lokal, spansk sjarm – og veldig god mat. Mercado Central i bydelen Mercat er en god start på en kulinarisk vandring i storbyen. Mathallen som opprinnelig ble bygget tidlig på 1900-tallet huser nesten 300 boder, hvor lokale kokker disker opp med alt fra oliven og søtsaken tur-rón til byens beste sushi. Hver lørdag ved lunsjtider samles byens innbyggere utenfor markedet og spiser snacks de kjøper fra bodene. Markedet er også et fint sted for å handle spiselige suvenirer.

Mer info: Åpent fra 7–14.30–15.00.
mercadosalicante.com

6 Deilig velvære

Duften av sitrongress slår mot deg dersom du sjekker inn på et av Spanias aller beste spare-treats. SHA Wellness Clinic ligger i en åsside med utsikt til både Benidorm og Albir ca. 50 kilometer nord for Alicante, og er det perfekte stedet for å pleie kropp og sjel. Her er det evighetsbasseng, personlige trenere, spaavdeling, ernæringsfysiologer og leger. Og masse deilige behandlinger, med utgangspunkt i både asia-

tisk og vestlig medisin. Dette er stedet for deg som gjerne vil reise hjem fra Spania i en sunnere versjon enn da du kom. Avslappende dager med morgenyoga, massasje, kokkekurs og detox venter i luksuriøse rammer.

Mer info: SHA Wellness Clinic har ulike programmer på 4, 7 og 14 dager. Fire dager med behandlinger, kost og losji fra kr 18 000.
shawellness.com/en

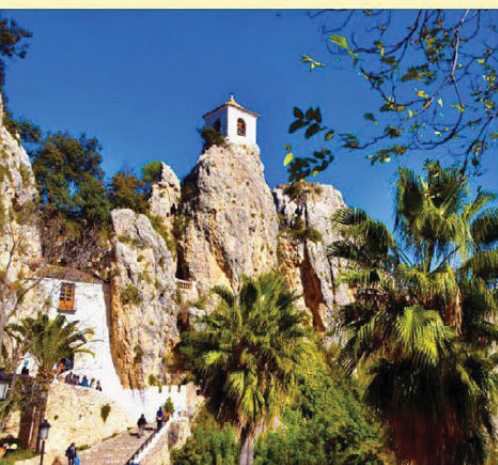
SLAPP AV: Om bylivet blir for hektisk, kan det være fint å bo på en fredelig plass med fokus på kropp og sjel.



8 Småby-sjarm

Alicante er også et godt utgangspunkt for å utforske mindre urbane områder på Costa Blanca. Er det småby-sjarm du er ute etter bør du ta turen til fiskerlandsbyen Javea, kunstnerbyen Alteas gamleby eller fargeklatten Villajoyosa ved kysten. Langs hele kysten finnes det et godt utvalg av strender, som kommer i alle størrelser og fasonger. Fra brede melete sandstrender, som Playa de San Juan og Playa de Poniente, til mindre bukter med turkist badevann, som Cala La Granadella og Cala Moraig.

Mer info: Det går daglige tog mellom Alicante og Dénia, med stopp i koselige byer som Villajoyosa, Altea og Calpe. tramalicante.es



7 Historiske Guadalest

Det er mange fine turmuligheter med utgangspunkt i festningsbyen Guadalest, hvor festninger og slott klamrer seg til fjelltoppene og hvor den smale porten til landsbyen er hugget ut i stein. Her kan man også tilbringe natten på det vakre landskapshotellet Vivood, inspirert av Juvet Landskapshotell i Norge.

Mer info: For en unik overnatting er det verdt å sjekke inn på Vivood (vivood.com). Priser fra kr 3000 per natt.

SPESIELL: Ved festningsbyen Guadalest klamrer festninger og slott seg til fjellsiden.



9 Storby med strand

Promenaden langs havna er litt av et skue, der seks millioner fliser gjør den palmekantende «esplanaden» til et skikkelig kunstverk i bølgende mosaikk. Bystranda Playa del Postiguat er bred og fin, men det kan bli trangt om plassen. Derfor kan det lønne seg å ta trikken en halvtime ut til langt roligere Playa San Juan. Gå heller ikke glipp av det sjarmerende nabolaget Barrio de Santa Cruz.

Mer info: Bli kjent med byens historie på en guidet vandring med Secret Tours, fra for kr 350. siquepasa.com/en

MÅ-SE: Den palmekantende «esplanaden» i Alicante sentrum er et skikkelig kunstverk i bølgende mosaikk.

SHOPPING: Ikke like stort utvalg som i Barcelona eller Madrid, men absolutt mye fint!



10 Småsko og shopping

Alicante er ingen stor shoppingby sammenlignet med for eksempel Palma de Mallorca og Barcelona, men hvis du er glad i sko ligger Elches berømte skofabrikker kun en halvtime unna. Dette er Spanias «skosentral»! Her er det også mulig å gjøre gode kupp på fottøy. Den lille landsbyen står for hele 42 prosent av landets skoproduksjon, med merker som Pura Lopez, Panama Jack og Ana Roman i tet. Hvis du vil shoppe i Alicante bør du se mot kjøpesenteret El Corte Inglés eller handlegatene Calle del Teatro og Calle Jerona.

Mer info: Byens turistkontor har laget egne kart over løyper til byens beste butikker og handelsgater. Kan lastes ned på alicanteturismo.com



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26

Storytravel.no



8 dager. Avreise 7. november 2024

Oppdag vakre Andalucia

Pris per
person fra
16 950,-

Spennende rundreise med noen av de beste opplevelsene fra det kjente og ukjente Sør-Spania.

Du kjenner kanskje til badebyene på Costa del Sol, og ikke et vondt ord om disse deilige Syden-destinasjonene, men har du noen gang utforsket resten av regionen? Andalucia er en gavepakke for deg som er glad i å reise! Her finner du alt fra spennende kultur og historie, til deilige restauranter og strender.

«Landet der en belønning venter», slik ble Andalucía beskrevet av globetrotteren Ibn Batouta på 1300-tallet. Beskrivelsen er like sann i dag! Andalucías vakre, historiske og kulturelle mosaikk er noe som må oppleves!

På denne reisen skal vi sammen i gruppe utforske det autentiske Andalucía. Vi har satt sammen en meny av opplevelser med blant annet Alhambra i Granada, de hvite byene Frigiliana og Nerja, og Ronda med sin spektakulære beliggenhet på en klippe-avsats. I tillegg skal vi spise mye god mat og smake på god drikke.

Vi har base på ett sted, på et første-klasseshotell i kystbyen Fuengirola.

Du får også rikelig med tid til å utforske på egen hånd, samt mulighet til å bestille og være med på ytterligere utflukter.

DETTE FÅR DU:

- Fly Oslo-Málaga t/r
- Hotell i 7 netter
- Hotellfrokost
- 4 lunsjer
- 7 middager
- Utflukter
- Skandinavisktalende reiseleder
- Transport i henhold til program
- Alle skatter og avgifter

VALGFRIE TILVALG:

- Flere utflukter
- Buffetmiddag på hotellet

Pris per person i dobbeltrom fra 16 950,-

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.

Finne din drømmereise blant våre fantastiske tematurer!



Pris per
person fra
14 850,-

5 dager. Avreise: 18. november 2024

Vidunderlige, historiske Roma

Den italienske hovedstaden vil ta pusten fra deg!
Opplev alle de viktigste attraksjonene på én snau uke!

Snør på deg dine beste tursko og bli med på vår herlige gruppereise til Roma! I Italias største by skal vi på guidet tur for å se på en rekke kjente severdigheter, lære litt om byens historie og høre hvordan ting er i dag. Du kan forvente deg et yrende folkeliv, imponerende shoppinggater, samt gode restauranter og isbarer til å få vann i munnen av.

Omtrent på annethvert gatehjørne vil du se søyler eller hele templer fra romertiden. Her finnes små torg med nydelige fontener, vakkert slitte barokkpalasser,

sjarmerende fortausrestauranter med rutete duker og kveldsåpne bydelskirker.

Den beste måten å se byen på er å rusle gatelangs, slik vi skal gjøre mye av sammen på denne gruppereisen. Det blir også tid til å gå litt rundt på egen hånd eller sitte og nyte en god kopp espresso på en koselig kafé. Bli med og opplev *la dolce vita* sammen med andre reiselystne turister!



DETTE FÅR DU:

- Fly Oslo-Roma t/r
- Hotell i 4 netter
- Frokost på hotellet hver dag
- 3-retters velkomstmiddag, inkl. vin/vann
- 4-retters middag, inkl. vin/vann
- Transport og utflukter
- Inngangsbilletter til Colosseum, Forum Romanum, Vatikanmuseene og Peterskirken
- Skandinavisktalende reiseleder
- Alle skatter og avgifter

Pris per person i dobbeltrom fra 14 850,-

FORBEHOLD OM TRYKFEIL OG ENDRINGER I DATO ELLER PRIS.

Finne 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



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



www.storytravel.no



Polignano a Mare er
en av de sjarmerende
byene vi skal innom.



Pris per
person fra
18 450,-

8 dager: Avreise 18. oktober 2024

Fantastiske Puglia i Italia

*Bli med til spektakulære UNESCO-attraksjoner,
pittoreske landsbyer og flere hyggelige spisesteder.*

Vi starter denne reisen i Ostuni, godt plassert nede på hælen av Italia. Under reisen venter sjarmerende landsbyer, mytiske grotter, arkitektur i verdensklasse, god mat og fyldige viner. Det autentiske Sør-Italia er en godt bevart hemmelighet for de fleste nordmenn – det er ikke her de største turishordene strømmer til, til tross for at både attraksjonene og landsbyene er helt uforglemmelige. På denne turen vil du få oppleve flere fantas-

tiske steder mange aldri engang har hørt om, og både oppleve og smake på det ekte, autentiske Italia.

Flere av stedene vi skal innom står på UNESCOs verdensarvliste og er attraksjoner du bør ha besøkt minst én gang i løpet av livet.

Vår hyggelige og erfarne reiseleder møter deg på flyplassen i Napoli, og er med på hele reisens program.

Dette blir en reise du aldri glemmer!



Deilig mat og
herlige omgivelser!

ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly Oslo-Napoli t/r.
- Overnatting på hotell i 7 netter.
- Frokost på hotellet hver morgen.
- Middag hver kveld.
- Lunsj 3 av dagene.
- Transport og utflukter.
- Skandinavisktalende reiseleder.
- Alle skatter og avgifter

Pris per person i dobbeltrom fra 18 450,-

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 tematurer!

Krakows gamleby er fargerik og koselig.



5 dager: Avreise 21. oktober 2024

Kulturreise til Krakow

Denne gruppeturen til Polen er drømmereisen for deg som er glad i kultur og historie!

Krakow ligger ved bredden av Vistula-elva, og er kjent for å være en av Polens aller vakreste byer.

På denne herlige gruppereisen skal vi oppleve både kongeslottet og vakre kirker. Sammen skal vi utforske Krakows stemningsfulle renessansegater og Wieliczka-saltgruvens hemmelighetsfulle ganger og kapeller. Vi skal også besøke konsentrasjonsleiren Auschwitz-Birkenau og utforske den jødiske bydelen i Krakow.

Krakow ble skånet for de største ødeleggelsene under andre verdenskrig, og den flotte gamlebyen, UNESCO-listede Stare Miasto, er også et av stedene vi skal innom på reisen. Her kan du nyte synet av sukkertøysfarget arkitektur og sette deg ned ved en av de mange koselige kafeene og se på livet.

Vi skal oppleve mye hyggelig sammen på denne turen og den passer for alle som ønsker å utforske en spennende storby.

Pris per person fra
10 450,-



ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly Oslo-Krakow t/r
- Overnatting på hotell i 4 netter.
- Frokost på hotellet hver morgen.
- Middag 3 kvelder.
- Transport og utflukter.
- Skandinavisktalende reiseleder.
- Alle skatter og avgifter

Pris per person i dobbeltrom fra 9 850,-

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

VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid • ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen • kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHALDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje) • cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge (mat, hage, interiør, mote og antikk)
• vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse) • eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhag • linda.isenhag@egmont.com

Trine Skjulhaug • trine.skjulhaug@egmont.com

Harald Grevskott • harald.grevskott@egmont.com

Hanne Therese Myhr • hannetherese.myhr@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Lise Burud Bullen • lise.bullen@egmont.com

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

BILDEBEHANDLER:

Hilde Andresen

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

Marianne Gram



VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**
På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse:

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

TIPS OSS!
Kjenner du noen vi bør skrive om?
Send en av oss en e-post.

VI DU BLI ABONNENT?
abo-hjemmet@egmont.com
eller gå inn på
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 honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. 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 mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere deleide selskaper.

Hjemmet

story house
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål.

Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. E-post: pfu@presse.no



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG



NRK-LEGENDENE BRITT HOLM OG RAGNHILD SÆLTHUN FJØRTOFT

*– Vi var privilegerte
som fikk være med
på gullalderen*



Sørlandets hvite perle RISØR

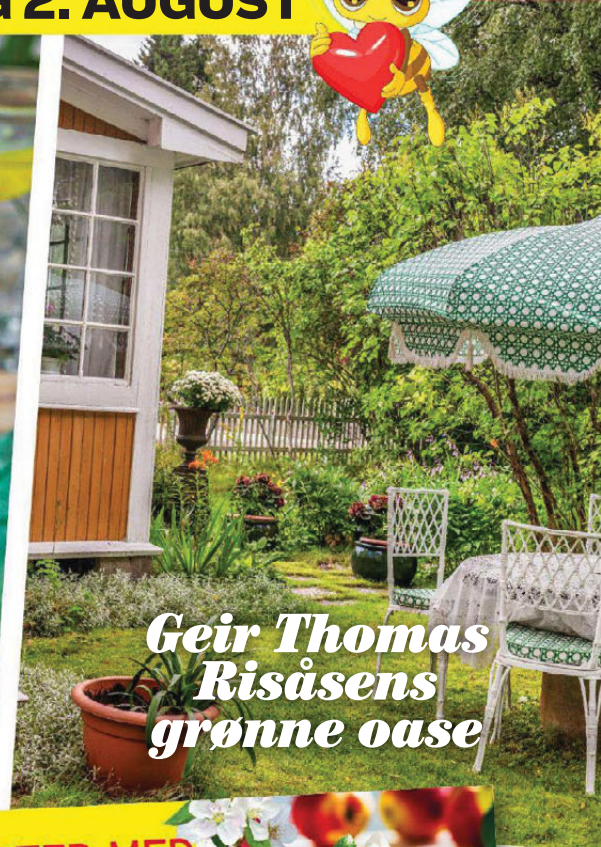
Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 2. AUGUST



Enkle retter med **KYLLING**



*Geir Thomas
Risåsens
grønne oase*

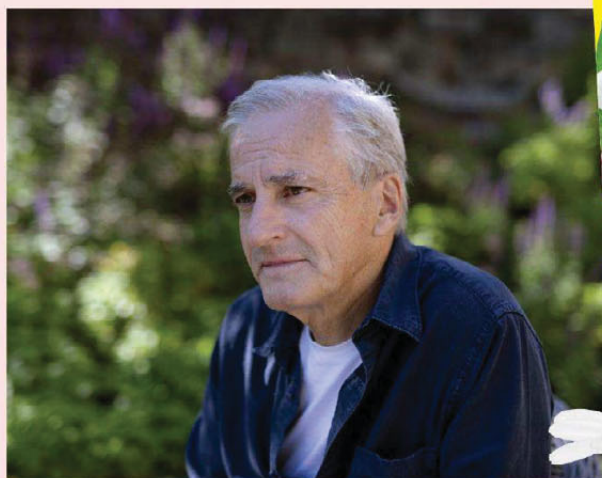
KAKER & DESSERTER MED **EPLER**

12

OPPSKRIFTER
✓ Spennende fyll
✓ Tradisjonelle
✓ Glutenfrie
alternativer



Wenches
favoritt!



EN HYGGELIG PRAT

Hjemmet fikk gleden av en hyggelig
hageprat med statsminister Jonas Gahr Støre.
I løpet av vår time i statsministerhagen
rakk vi innom barndommen, de verdifulle
øyeblikkene, kjærlighet og tro.

Ekstra bilag
til deg!

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

V VAGNER

INSPIRERT AV FORTIDEN -
UTVIKLET FOR NÅTIDENS
TEKNOLOGI

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth

VAGNER
modell 721 brun



FANTASTISK
LYDKVALITET!

VAGNER 720/721: 2.495,-

-30% 748,-

KAMPANJEPRIS: 1.745,-

- 2x15 W RMS
- DAB+ / FM
- CD
- Bluetooth
- USB
- Alarm
- Klokke
- Fjernkontroll
- AUX in / RCA
- Mål 31x17x21 cm (b/h/d)

VAGNER
modell 720 sort

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

Klarna

Enkel bestilling - rask levering

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

-30%
SPAR 748,-