

Julestemning med

Hjemmet

**SIGRID
SOLLUND
FRA NRK**

– Det hadde vært
fint om mamma og
pappa kunne fått
leve litt til

**NICKLAS (14)
TOK SITT EGET LIV:
– Sorgen blir
litt lettere å
bære når vi
deler den**

**HØYTID PÅ
LUNDEMANNSVERK
– Det viktigste
er at vi er sammen**

NORGES MEST POPULÆRE JULEBLOMSTER

**STRIKK
koselig
genser og
tilbehør**



**TA JULEN litt
PÅ FORSKUDD
MIDDAG FOR TO**



**VIBEKES KOSELIGE
JULEHJEM**



INNHold

i Hjemmet

UKE 48/2024

Saftig
brød til
frokosten
34



Vibeke og
Hans Petter
fant drømmen
i Sverige

60



18
Maria
frasa seg
odelen



Opplev magien
på Island 92



En sterk historie

Noen menneskemøter graver seg dypt inn i hjerterota. Møtet med Julie, mammaen til Nicklas – var ett av de møtene. Yngstesønnen i søskenflokket tok sitt eget liv i februar i år, bare 14 år gammel. Sorgen er fortsatt ferskt, og savnet stort. Likevel orker hun å dele sin historie, og viser at åpenhet også kan være en god ting, når sorgen blir som størst.

– Man sier at gleden blir større når den deles, men også sorgen blir faktisk litt lettere å bære når du deler den, fortalte Julie. Og det rører meg. Det er godt å høre hvordan Julie og familien har opplevd et lokalsamfunn som har slått ring rundt de alle. Det viser på alle mulige måter hvor mye vi mennesker trenger hverandre gjennom livets tøffeste slag.

Marianne Smeby Strand, journalist

„Jeg fikk en slengklems
og et slengkyss, og det vanlige;
jeg er glad i deg, jeg elsker deg.

Julie Heimstad, mamma til Nicklas

ARTIKLER

★ Tett på Sigrid Sollund	12
Odelsskam	18
★ Nicklas' historie	22
Islandske rampenisser	84
★ Førjulstid på Lundemannsverk	88
★ Island: Den magiske øya	92

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	27
Unngå overspising i jula	30

MAT OG BAKING

★ Middag for to	32
Brød med smak av jul	34

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Det grønne hjørnet	8
★ Interiør: Julemagi på torpet	60

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Hjemmets julegenser	66
-----------------------	----

LESELYST

En kime av lys	36
Når julelysene tennes	39
Hjem til jul (5:6)	72

LESERNE FORTELLER

Det var noen som trengte meg likevel	78
Hun ødela vår familie	80

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Et lite stykke Norge	6
Vet du det?	59
Fra kvinne til kvinne	76
Ditt personlige horoskop	82

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Agnete Brun



HJEMMET UKE 48/2024



LILLA I ADVENTSTIDEN:
Jeg håper mine svibler blir like fine som disse.



Tale er gull, eller ...

Tale er virkelig gull når ordene kommer fra hjertet. Å kunne lytte til andre, forstå det de deler, og gi tilbakemeldinger som viser ekte empati, er en kunst. Det kan være fristende å trekke paralleller til egne erfaringer, men ofte ligger verdien i bare å lytte og være til stede for den andre. Ordtaket «tale er sølv, men taushet er gull» har derfor fortsatt stor gyldighet. Det minner oss om hvor viktig det er å holde tilbake ord når situasjonen krever det, samtidig som riktige ord på rett tidspunkt kan være like verdifulle som gull i relasjoner og situasjoner der kommunikasjon er avgjørende.

Sigrid Sollund har nettopp dette med å snakke, og lytte, som sin jobb. Som programleder for nyhets- og debattprogrammet «Dagsnytt 18» på NRK P2 og NRK2, stiller hun journalister, politikere og samfunnsdebattanter til veggs med vanskelige spørsmål som enten setter fart på samtalen eller skaper ubehagelig stillhet. Vi kjenner stemmen hennes godt, men på side 12–16 får du et hyggelig møte med Sigrid hjemme hos henne.

På søndag er det første søndag i advent, og hjemme hos oss blir det høytidelig markert. Vi finner frem adventsstaken, henger opp stjernen i det store vinduet, og gir hverandre lov til å begynne å pynte litt for å nyte det som kommer. Selv om barna mine har begynt å bli store, kommer den barnlige gleden over julen frem – og tradisjonene står like sterkt. Julesokkene må henge der de hang i fjor, og nissene fra bestemor står trofast på bordet sammen med det lille juletreet som også er arv fra min bestemor. Lilla er den dominerende fargen i adventstiden og symboliserer bot, refleksjon og forberedelse. Hos oss kommer lilla blomster til syne i sviblene jeg har kjøpt inn, og som forhåpentligvis blomstrer snart.

Kos deg i adventstiden med familie og venner, og nyt den magiske tiden vi er inne i!

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/



VENTETIDEN

Advent markerer ventetida fram til jul. Og den første søndagen i advent er derfor alltid fire uker før selve julaften. For mange er lysene en sentral del av adventstiden. Tradisjonelt sett har det vært lilla lys i adventstiden, men flere og flere bruker også hvite lys, eller andre farger. I år falle første advent sammen med 1. desember, så da vet vi at på første søndag i advent er det ganske nøyaktig 24 dager igjen til jul.



GLIMT FRA FACEBOOK:

Den som skal få ferdig julevotter må starte i god tid, råder Siri og Sara på Strikkelyst med Hjemmet. Er du rask på pinnene, rekker du kanskje å få ferdig et par eller to før julekvelden.



Visste du at ...

.... i 1911 ga Hjemmets Forlag ut juleheftet Knoll og Tot i skole. Dette var den første selvstendige tegneserietegning i Norge. Og selv sagt kommer de to kreative småpøblene Knoll og Tott med sitt eget julehefte også i år. For det mest tradisjonsrike juleheftet på markedet er også et av de bestselgende. Det virker som om vi nordmenn aldri blir lei disse småguttene rampestreker?



Takk!

Hver uke leser 232 000 personer Hjemmet.
KILDE: LESERTALLSUNDERSØKELSEN FRA MBL OG KANTAR

TILBAKEBLIKK ...
... på en sporty og frisk dame på forsiden av Hjemmet, 2. desember 1944.



LESERBREV



3 X HURRA FOR PRINSEN!

Prins Sverre Magnus fyller 19 år, 3. desember. Vi gratulerer hjerteligst med dagen og ønsker han alt det best for året som kommer. På bildet er han sammen med mamma, kronprinsesse Mette-Marit i forbindelse med 50-årsfesten til kronprinsessen og kronprinsen høsten 2023.

Barn, de skal man snakke til som til alle andre folk.

ANNE-CATH VESTLY

Ømme og stive muskler?

Magnesium bidrar til muskelsystemets normale funksjon.

Hvorfor trenger kroppen magnesium?

- Magnesium er viktig for normal muskel- og nervefunksjon.
- Magnesium er nødvendig for energiproduksjon.
- Magnesium er viktig for muskelfunksjonen i hjertet.

Hvorfor Floradix Magnesium?

- Floradix Magnesium er et flytende magnesium tilskudd
- Flytende kosttilskudd tas raskt opp i kroppen og er lett å fordøye
- Inneholder urteekstrakter
- Uten konserveringsmidler, fargestoffer, laktose og gluten
- God på smak



Fås kjøpt på:

APOTEK 1 vitusapotek* Boots Apotek sunkost life





ET LITE STYKKE **NORGE**

En vakker
hjorteflokk
i Tromsø
– kanskje også
de nyter
solnedgangen?

*Det er en uimotståelig erfaring
at den norske vinter bør
tilbringes ved Middelhavet.*

JENS BJØRNEBOE



MAXUS

www.maxus.no

Norges største utvalg av elektriske varebiler fra 2,2m³ til 20m³

GRØNNE KAMPANJEDAGER

Maxus tar ansvar! Tidligere ENOVA-støtte fra myndighetene er tatt bort, men Maxus tar ansvar og gir miljøleasing, eller miljørabatt og miljørente, ved kjøp av ny Maxus - ditt valg!

FÅES OGSÅ MED 4x4**e-Deliver7**

0,- forskudd
6.990,-
 pr. mnd. eks mva*

ELLER

Miljørabatt
10.000,-
 Miljørente 0,99%

**T90 5-seter**

0,- forskudd
3.990,-
 pr. mnd. eks mva*

ELLER

Miljørabatt
165.000,-
 Miljørente 0,99%

**MIFA9 - 7-seter**

0,- forskudd
5.990,-
 pr. mnd. eks mva*

ELLER

Miljørabatt
200.000,-
 Miljørente 0,99%

**e-Deliver9 - 9,8M³-20M³**

0,- forskudd
5.990,-
 pr. mnd. eks mva*

ELLER

Miljørabatt
80.000,-
 Miljørente 0,99%

4,8M³**e-Deliver3 - 4,8M³-6,3M³**

0,- forskudd
3.490,-
 pr. mnd. eks mva*

ELLER

Miljørabatt
23.000,-
 Miljørente 0,99%

6,3M³

0,- forskudd
3.990,-
 pr. mnd. eks mva*

ELLER

Miljørabatt
13.000,-
 Miljørente 0,99%

Ingen høytid uten 5 julefavoritter



Vi gir deg oversikten over de mest populære juleblomstene, og forteller deg hvordan du får dem til å vare lengst mulig!

TEKST: Cecilie Eggen FOTO: Floradania, Opplysningskontoret for planter og blomster, Blomserfråmjandet



1 ASALEA

Navn: Azalea simsii

Opprinnelse: Øst-Asia, hovedsakelig fra Kina og Japan

★ Asalea er vår nest mest populære juleblomst med omtrent 2½ millioner solgte eksemplarer hver jul. I Øst-Asia er dette en vårblostm, men i Norge står den i butikkhyllene vanligvis fra november. Asalea får du i rødt, hvitt, rosa eller lilla, og blomstene kan være enkle eller doble.

Stell:

- Asalea liker å stå kjølig, men klarer vanlig stuetemperatur godt.
- Den tåler ikke å tørke ut, da feller den alle bladene. Den må holdes jevnt fuktig og vannes hver dag.
- Hold planten borte fra varmekilder, varme gjør at blomstene holder kort og at knoppene tørker ut.
- Denne kan du beholde i flere år, og den blir en nydelig busk etter hvert.



NYDELIG DEKORASJON:

Sett gjerne amaryllis og svibler sammen i en koselig gruppe i vinduet. Har du lyst til å pynte blomstene litt ekstra? Dekk jorden til med mose og fest godt med en buljongtråd, det er en dekorativ tråd med blank overflate som bl.a. brukes til blomsterdekorasjoner.



2 AMARYLLIS

Navn: Hippeastrum

Opprinnelse: Sør-Amerika

★ Amaryllis har kommet for fullt de siste årene, og har tatt igjen alpefiol og julegleden med salg på 800 000.

Planten blir også kalt ridderstjerne og «de fire verdenshjørner». Det er fordi blomstene som oftest kommer i fire og åpner seg i hver sin himmelretning. Den er nydelig i julerødt, men også populær i hvitt. I tillegg finnes den i rosatoner og med sjatteringer. Like fin til snitt som til potteplante.

Stell:

- Amaryllis kan stå ved stuetemperatur, 20–22 grader. Temperaturen påvirker hvor fort blomsterstilken strekker seg.
- Varme gjør at blomstene står kortere, så sett gjerne planten kjølig om natten.
- Pass på at stilkene ikke knekker, og støtt den opp i tide med kvister eller en egen amaryllisstøtte.
- En løk gir ofte 2–3 blomsterstilken, så ta vare på løken.





4 ILDTOPP

Navn: Kalanchoe blossfeldiana

Opprinnelse: Madagaskar

★ Ildtopp er en varmeglad sukkulent, med kjøttfulle blader som fungerer som vannlager. Det, i tillegg til at den tåler direkte sollys, gjør den ekstra enkel. Den kommer i mange farger. Ca. 500 000 solgte eksemplarer.

Stell:

- Ildtopp tåler godt å stå i varme stuer.
- Den bør tørke litt ut mellom hver vanning, og vannes moderat.
- Som de fleste andre planter setter ildtoppen pris på lys, men den klarer seg nesten overalt.

3 JULESTJERNE

Navn: Euphorbia pulcherrima

Opprinnelse: Mexico

★ Julestjernen har vært Norges mest populære juleblomst i over 25 år med over 5 millioner solgte, og det er vel knapt et hjem som er uten den foruten. De kommer i hvitt, rosa og med ulike sjatteringer, men det er den røde som er aller mest kjent som julesymbol. Julestjernen er brukt som juleblomst i hele Europa, og har en egen dag til sin ære. Det er den 12. desember.

Stell:

- Julestjernen liker vanlig stuetemperatur, 18–22 grader. Unngå trekk, både varm og kald.
- Julestjerner liker ikke våt jord, da feller den bladene. La den bli helt tørr mellom hver vanning.
- Unngå å sette planten nær varmeovner og frukt. Etylengassen i frukt gjør at den kan felle bladene.



5 SVIBEL

Navn: Hyacinthus

Opprinnelse: Sørøst-Europa, Tyrkia og Syria

★ For mange er duften av svibler selve duften av jul. Svibler kommer i mange farger, men til jul går det mest i hvitt, blållilla og rosa. Det selges 800 000. Gjennomsiktige svibelvaser er blitt populært å bruke. Da vaskes røttene rene for jord og løken settes i vasen. Vannet skal gå opp til rett under løken. Svibler er også nydelige snittblomster.

Stell:

- Svibel trives kjølig, helst i 10–15 grader, men klarer seg også i normal stuetemperatur.
- Før blomstene springer ut, trenger sviblene lite vann. Gi mer vann så lenge den blomstrer.
- Sviblene vil ofte lene seg mot lyset, pass på å snu den slik at den ikke velter.
- Settes løkene kjølig og lyst, kan de plantes ut i hagen til våren og de vil blomstre året etter.

FRA SKOGEN:

Så vakkert å ta med litt av naturen inn! Bordet er pyntet med svibler i mose på en bjørkeskive.



... OG DE FEM NESTE

- 6. Phalaenopsis orkidé: 300 000 solgte
- 7. Julebegonia/juleglede: 150 000 solgte
- 8. Alpefiol (Cyklamen): 100 000 solgte
- 9. Saintpaulia: 100 000 solgte
- 10. Julekaktus: 80 000 solgte

KILDE: OPPLYSNINGSKONTORET FOR PLANTER OG BLOMSTER



Møt Sigrid Sollund fra NRK og Dagsnytt 18
PRATMAKEREN

Programleder og forfatter Sigrid Sollund er en raus dame – også når det gjelder å dele tips om hvordan diskutere og konversere.
– Jeg vil slå et slag for small talk, sier hun.

TEKST: Eirik Alver FOTO: Agnete Brun og private bilder



LANG ERFARING: Sigrid Sollund har ledet debatter og diskusjoner i flere tiår, så når hun gir råd om hvordan å oppføre seg under ordvekslinger, om det er på jobb eller privat, er det kanskje lurt å høre litt etter.

«HEI! SÅ HYGGELIG.

Kom inn.»

Sier Sigrid Sollund (48). Fra å komme fra en som nett-opp har utgitt en bok om samtalekunst, det være seg diskusjonsteknikk eller small talk, må det være lov å si at åpningsreplikken er skuffende. Hverken særlig oppfinnsom, original eller noe som øyeblikkelig åpner opp for en interessant, eller i det minste, uanstrengt samtale. Til Sollunds forsvar må det tilføyes at vi ikke er i en small talk-situasjon, men på jobb. Uansett – åpningsreplikken virker både hjertelig og oppriktig.

– Kaffe?

Sollund forsvinner rundt hjørnet og inn på kjøkkenet i rekkehuset på Bogerud, øst i Oslo. Over lyden fra kaffemaskinen snakker hun om viktigheten av å få folk til å føle seg komfortable så fort som mulig. Noe som jo er nyttig, enten det handler om folk man møter i sosiale sammenhenger, eller gjester i radio- og TV-programmet «Dagsnytt 18», som Sollund har ledet i mange år.

– Målet er å skape en hyggelig tone, men at spørsmålene er skarpe. Selv om jeg må innrømme at jeg synes det kan være litt artig når stemningen i studio blir litt heftig. Vel å merke så lenge gjestene som debatterer er noenlunde likeverdige, sier hun.

OVERFLADISK OG DUMT

I høst kom boken «Vinn diskusjonen – debatteknikk og samtalekunst», hvor den erfarne programlederen både røper yrkeshemmigheter og -metoder, samt dykker ned i det mange nordmenn både hater og frykter: Smalltalk. Rett og slett fordi så mange av oss er så hjelpeløst dårlige til det.

– Jeg er ingen forsker. Så jeg har ikke noe vitenskapelig belegg eller tallmateriale til å påstå at nordmenn er dårligere

enn mange andre på small talk. Eller konversasjonskunst. Men det jeg vet er at veldig mange sier at de skulle ønske at de var bedre til det, sier Sollund og plasserer et par breddfulle kaffekrus på spisebordet.

– Det er også et ord med en viss negativ klang. At det er noe overfladisk og dumt, som bare amerikanere driver med ...

– Ja, mens vi nordmenn er dype og sindige, og opptatt av genuine samtaler?

Sollund smiler.

– Her hører det også med å si at dette er en grov generalisering. For noen nordmenn er også veldig dyktige på small talk. Og elsker det.

– Hva med deg selv?

Sollund tenker seg om.

– Etter som jeg blir eldre og mer erfaren blir jeg også flinkere til mange ting. Jeg slår et slag for small talk. Ikke bare fordi det er praktisk og nyttig i sosiale sammenhenger, jeg tror også det er viktig for samfunnet at vi klarer å kommunisere med hverandre på alle nivåer.

BRUK FANTASIEN

De aller fleste har opplevd det. Situasjoner der man har stått side om side med noen man aldri har sett før og kjent på stillheten. Den lammende tausheten som man føler både en naturlig forventning til og et desperat behov for å bryte. Men hvordan?

– Åpningsreplikken er viktig, sier Sollund og legger til at den kan være avgjørende for hvordan samtalen går videre. Det betyr ikke at den må være perfekt; målet med åpningsreplikker er såre enkelt: Å få samtalen i gang.

– Hva er din favoritt?

– Jeg har ikke noen faste åpningsreplikker, jeg pleier heller å satse på noe enkelt. Noe om stedet vi er på, hvorfor vedkommende jeg snakker med er her. Hvis det er en privat setting, hvilket forhold han eller hun har til vert-

ORDSTYRER:

Sigrid kaller seg selv nevrotisk, og hadde ingen planer om å få seg en stressende jobb som nyhetsjournalist – eller debattleder «på direkten».

– Det byr ikke på problemer på jobb. Da går jeg inn i en rolle, sier hun.

SIGRID SOLLUND

FØDT: 4. juni 1976

FAMILIE: Gift med Ole Mathismoen.

FIRE BARN: Synne (18), Mari (14), Emily (14) og Syver (8).

Karriere: Er utdannet produksjonsdesigner og journalist og har jobbet i NRK siden 2001, de siste årene som fast programleder i «Dagsnytt 18». Aktuell med boken «Vinn diskusjonen – Debatteknikk og samtalekunst».



En grunnregel kan rett og slett være ikke å kommentere andres kropp.

skapet. Og så forsøke å følge opp svaret jeg får.

– Dermed er isen brutt og samtalen i gang. Men som så mange har erfart, den kan også være fort over?

– Ja, det kan den. Og det er da det er viktig å stille noen spørsmål som får i gang praten igjen. Og det kan være alt mulig. I prinsippet er det bare fantasien som setter grenser.

UNNGÅ PENGER OG RELIGION

Sjenanse, mangel på trening og usikkerhet er åpenbare grunner til at så mange frykter small talk. Men det kanskje aller mest skremmende er at det er så lett å trå feil. Small talk kan virke tilforlatelig, men det kan også være et sosialt minefelt.

– Selv om mange nordmenn

går rett på politikk, er ikke det alltid det lureste. Du bør i hvert fall ikke ta for gitt at alle er enige med deg, enten det gjelder bompenger eller rasisme. Religion kan også være problematisk, og penger er generelt noe man bør styre unna, sier Sollund.

En trenger ikke ha veldig høy IQ for å se at dette henger tett sammen med vanlig høflighet, eller god gammeldags skikk og bruk, mener Sollund.

– Når det gjelder enkelte temaer, kan det virke som om mange tror det bare er å fyre løs. Jeg har opplevd å høre at transpersoner er blitt spurt om hva de egentlig har nedentil. Eller barnløse som er blitt konfrontert med spørsmål om hvorfor de ikke har barn.

SELVSTENDIG:

Sigrid Sollund var ikke mer enn halvannet år gammel da hun insisterte på å pusse tennene selv.



MANN, BARN OG

KATT: Sigrid Sollund holder vanligvis til på Bogerud, sammen med ektemann, fire barn – og katt. Når hun da ikke holder styr på taletrengte folk i Dagsnytt 18.



SKIKK OG BRUK: Når man har skrevet bok om skikk og bruk, vet man godt at bunad er et både pent og praktisk valg i festlige sammenhenger. Som når nasjonaldagens skal markeres. Her er Sollund med tvillingdøtrene Mari og Emily forevige i 2012.



– En bør kanskje også unngå å spørre kvinner om de er gravide?

– Mange av oss har gått i den fellen, ja. For å gjøre det enkelt: En grunnregel kan rett og slett være ikke å kommentere andres kropp. Vekttap kan for eksempel skyldes sykdom. Så før man gir noen en kompliment, bør man tenke godt over om den kan oppfattes som en fornærmelse.

– Handler ikke dette også mye om hvordan man sier ting? Tonefallet og hvilke ord man legger trykk på?

– Selvfølgelig. Man kan leke seg med ironi, men da må du være helt sikker på at den andre skjønner ironien. Sarkasme bør man være svært forsiktig med. I hvert fall til man er blitt litt kjent. Eller veldig godt kjent.

SIN EGEN MEDISIN

Det er på tide å la Sigrid få smake litt på egen medisin. I boken nevner hun flere replikker som skal få samtalen til å gli lettere. Her er tre av dem: Hvilket dyr ville du helst være og hvorfor? Hva tenker du på når du ikke får sove? Hva er det dyreste du har stjålet noen gang?

– Oi.

Sollund gjør ingen forsøk på å skjule overraskelsen. Men henter seg fort inn igjen.

– Når det gjelder dyr, så ville jeg svart «katt». De blir kost med, blir matet og gjør likevel som de vil. Når jeg ikke får sove, tenker jeg på bekymringer. Som gir deg mulighet til å spørre om ...

– Hva du bekymrer deg for?

– Nettopp, sier hun fornøyd.

– Og hva er det dyreste du har stjålet noen gang?

Hun lukker øynene et øyeblikk.

– Å ... Jeg tror det må være noe sminkegreier en gang da jeg var tidlig i tenårene. En øyenskygge, tror jeg, sier hun og rister på hodet.

– Det var selvfølgelig helt feil å gjøre, men jeg tror mange barn går gjennom en sånn fase. For de fleste blir den kortvarig. Heldigvis ble den det også for meg. Men hvis du lurer på hva slags miljø jeg vokste opp i, så er det helt på sin plass å spørre om det.

– Hvilket miljø vokste du opp i?

Sollund smiler fornøyd.

– Der ser du! Nå er samtalen i gang!

NEVROTISK LEGNING

Skullerud er en drabantby sørøst i Oslo, og det var her

Sigrid Sollund vokste opp. Foreldrene ble skilt da hun var tre år gammel. Det var ikke var like vanlig da som nå, uten at hun mener det har preget barndommen hennes negativt. Unge Sollunds karrieredømmer var mange og varierte, hun var innom – blant annet – lege, prest og psykolog. Det siste såpass lenge at hun rakk å ta grunnfagseksamen. Men det stoppet der.

– Det var så mange som tok psykologi at det var venteliste for å komme seg videre, så da begynte jeg på produktdesign på Høgskolen i Akershus. Jeg gikk på metallinjen, så jeg smidde kniver, sveiset og loddet – før jeg etter to år fant ut at dette var noe jeg ikke var egnet til.

Heldigvis, i noen yrker er virkelig all erfaring god erfaring, så Sollund dro til Volda for å utdanne seg til journalist. Hun så for seg et relativt stressfritt yrkesliv som magasin- eller helsejournalist, men havnet i motsatt ende av skalaen: I NRKs nyhetsavdeling.



GRENSEGANG:

Det finnes et vippepunkt mellom diskusjon og krangel. Og Sigrd Sollund mener hun har funnet ut hvor grensen går. -Når folk blir usaklige og begynner å kalle hverandre for ting, altså at man tar mannen og ikke ballen, da er det ikke lenger en diskusjon, sier hun.

SOLLUNDS SEKS SMALL TALK-REGLER

1. Du trenger ikke å pønske ut en perfekt åpning. Det viktigste er å få samtalen i gang.
2. Lytt til hva den andre sier, ikke bare tenk på hva du selv skal si.
3. Merk deg nøkkelord som blir sagt, og følg dem opp. «Du sa tidligere at ...»
4. Husk at ikke alle mener det samme som deg. Vær forsiktig – med mindre målet er å starte en diskusjon.
5. Finn balansen mellom å lytte og å snakke. Det er fint å stille spørsmål, men du må også by litt på deg selv.
6. Det er lov å røre på seg. Du trenger ikke komme med en lang og intrikat forklaring for hvorfor du beveger deg fra en person til en annen.

– Det fine med nyhets-jobbing er at det er blanke ark hver eneste dag. Jeg slipper å ha ting hengende over meg lenge. Men, jo, det var stressende. Så stressende at jeg fikk senebetennelser overalt. Betennelser som bare satte seg i kroppen og har forblitt der siden.

– Du har omtalt deg selv som nevrotisk ...

Sollund avbryter.

– Jeg har vel sagt at jeg har en nevrotisk legning. Jeg har en tendens til å overtenke. Og jeg tror alltid at ting vil gå galt. Eller, i hvert fall nesten alltid.

– Blir det ikke da slitsomt å ha en jobb med et så stort tidspress hele tiden?

– På jobb har jeg en veldig tydelig definert rolle. Da er jeg journalisten Sigrd Sollund, ikke privatpersonen. Og jeg er ikke nevrotisk på jobb. I hvert fall ikke veldig nevrotisk. He-he.

KRANGEL ELLER DISKUSJON

Det hender at diskusjoner og debatter ender i krangler – også i «Dagsnytt 18»-studio.

Jeg har en tendens til å overtenke. Og jeg tror alltid at ting vil gå galt. Eller, i hvert fall nesten alltid.

Men det skjer mye sjeldnere enn man kanskje skulle forventet. Det er i hvert fall aldri noe mål for Sollund.

– Det er de gode og konstruktive diskusjonene som er målet. Selv om ...

Hun tar en liten pause. Smiler forsiktig, som om hun skal komme med en innrømmelse hun ikke er direkte stolt av.

– Jeg må innrømme at det kan være deilig med to sterke debattanter som går i tennene på hverandre. Det skjer ikke så ofte, de fleste i norsk offentlighet er både høflige og hyggelige. Og jeg ser stadig at deltagere klapper hverandre på skulderen etter endt debatt. Men så er det noen som virkelig misliker hverandre. På

ordentlig. Som setter opp en skikkelig isfront og ikke engang ser på hverandre i studio. Det er noe litt fascinerende ved det. He-he.

– Hva slags folk er det?

– Eh ... jeg skal ikke nevne navn, men det er stort sett politikere. De er jo mennesker de også, og kan bli skikkelig opprørte over ting som blir sagt. Erna Solberg og Jonas Gahr Støre var i studio i forbindelse med statsbudsjettet tidligere i høst, og stemningen var ikke akkurat kjempehyggelig. Jeg tror Støre til og med avsluttet med å kalle Solberg et petimeter, eller noe sånt.

– Sånt synes du er gøy?

– Det skaper øyeblikk. Og det er jo ... interessant. Og så for seerne og lytterne.

I den nye boken til Sollund er hele første halvdel viet diskusjons- og debatteknikk, en bruksanvisning til folk som vil «vinne» diskusjonen, om det er i klasserom og styrerom, eller over kantine- og midt-dagsbord. Men hvorfor er så mange av oss redde for å delta i diskusjoner?

– Mange frykter å tape ansikt, og er redde for å bli avslørt fordi de ikke kan nok om temaet. Og så synes mange at uenighet er noe skummelt – som jeg mener er synd. For det er jo gjennom å lytte til andres argumenter man får testet egne argumenter og oppfatninger, ja, kanskje til og med lærer nye ting.

– Hvor går grensen mellom krangel og diskusjon?



SWEET SIXTEEN: Her er Sigrid Sollund 16 år gammel og straks klar for å ta de første famlende skrittene inn i «voksenlivet» – det vil si å begynne på videregående.



Jeg mener det går en tydelig grense når engasjementet blir flyttet fra sak til person.

KONVERSASJONSKUNST:

Noen hater det, andre sliter med det – og så har du de som mestrer det. Og elsker det. Ifølge Sigrid Sollund er smalltalk et viktig glidemiddel i veldig mange situasjoner. Og hvis vi skal tro henne, er det slett ikke så vanskelig som det kan virke.



– Jeg mener det går en tydelig grense når engasjementet blir flyttet fra sak til person. Når man begynner å kalle hverandre ting. At mange ikke er så glad i diskusjoner, kan også ha noe med barndom å gjøre. At vi som barn ofte fikk høre at de voksne ikke kranglet, de diskuterte.

– Du har også opplevd det?

– Å, ja. Og i ettertid har jeg tenkt: Det der den gangen var ikke en diskusjon. Det var en skikkelig krangel. Og krangler, i motsetning til diskusjoner, er jo ikke noe trivelig.

EN KJEMPESTOR SORG

Sigrid Sollund har en datter fra et tidligere ekteskap, og to døtre og en sønn med sin nåværende mann, journalist Ole Mathismoen. Aldersspennet på barna er fra atten til åtte, som betyr at hun har vært

småbarnsmamma i ganske mange år. Hun vedgår at planleggingen kanskje ikke har vært den beste, men det er ikke alt man er herre over, og hun ville uansett ikke hatt det på noen annen måte. At hun nærmer seg en av livets store milepæler, opptar henne ikke i nevneverdig grad.

– Å miste foreldrene mine var mye tøffere enn det er å nærme seg femti. De døde begge av kreft, og det var veldig trist. En kjempestor sorg. I tillegg til at man selv har rykket frem i køen, er det som om en stor kunnskapsbank har forsvunnet.

– Et spørsmål som nærmest naturlig følger etter at man har mistet en mor eller far, er hvor gamle de ble. Og hvis de har hatt et relativt langt liv, er liksom alt greit ...

– Da jeg fikk høre det, tok

jeg meg i å tenke: 'Vel, jeg synes det hadde vært fint om mamma og pappa kunne ha fått leve litt til'. En annen ting som ofte blir sagt er: 'Det var godt han eller hun fikk slippe'. Og det synes jeg man skal være forsiktig med, for hvilken forutsetning har du til å vite det? Man vil gjerne trøste, men det kan fort bli feil. Da er det bedre å si noe mer nøytralt. Rett og slett noe som 'Det var trist å høre. Hvordan har du det?'.

Kaffen er blitt kald, snart kommer yngstemann hjem fra skolen. Sollund jobber skift, og denne dagen har hun helt fri. I hvert fall nesten. Nyhetsstrømmen stopper aldri, og det er heller ikke hver dag hun har Hjemmet på besøk. Men vi rekker et siste spørsmål, som gjerne kunne kommet fra boken hennes:

– Hva er det beste rådet du

vil gi til den 20 år gamle utgaven av deg selv?

– Hm ...

Med en rutinert håndbevegelse fester Sollund en blond hårlokk bak øret.

– Jeg ville sagt til meg selv at jeg ikke skulle være så opptatt av andre, men kjenne mer etter hva jeg selv tenker og vil. Det skulle jeg ønske jeg hadde gjort i større grad. I stedet for å vente på at andre velger meg, være litt mer aktiv. Særlig på guttefronten, sier hun.

– Ja, her har dere min livsvisdom: Ta for dere, jenter! Ha-ha!

– Seriøst?

Hun rynker på nesen.

– Hvis jeg skal være seriøs, vil jeg si at man ikke skal være så redd for å gjøre litt feil. Det er helt greit. Om hundre år er allting glemt. Eller allerede neste uke. •

Kyllinggryte til middag?



TORO
BALI
KYLINGGRYTE

**Kjempegodt
nok!**



Marias vanskelige valg

– DET VAR VONDT Å TAKKE NEI TIL GÅRDEN

Maria Lavik vokste opp i Eksingedalen med 100 sauer. Her hadde forfedrene slitt og drevet gården i 15 generasjoner. Så var det odelsjenta Maria Laviks tur til å overta, men slik skulle det ikke gå.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Privat og Samlaget

FLASKELAM:

Hun hadde knapt fylt fem år da hun lærte å flaske opp de lammene som søya støtte fra seg.



EN BORTGJEMT AVKROK: En forfatter kalte Eksingedalen for en bortgjemt avkrok, Maria skjønner hva han siktet til.

– **DET HAR** tatt lang tid og krevd mange tanker, tidvis ganske vemodige tanker, medgir Maria. Hun er ikke den som er kjent for å ta lett på ting. Hun flyttet hjemmefra da hun var 16 år for å gå på videregående skole på Voss, siden har hun reist både hit og dit.

– Men det var jo alltid i tankene mine at en dag skulle jeg komme hjem igjen til gården på Lavik og Eksingedalen, forteller Maria.

Hun har skrevet boken «Odelsskam» hvor hun skildrer en gård, en plass og en tilstand som holder på å slippe mellom hendene hennes.

HØYE FJELL OG FOSSEFALL

Men så gikk årene, det ene etter det andre. Maria flytta rundt, og var særlig tiltrukket av urbane strøk, selv om hun var tilhenger av distriktsutbygging og motstander av sentralisering. Imens drev far og mor på der hjemme. De var sauebønder på en gård som har vært i familien i nesten fire hundre år. Riktignok hadde foreldrene andre jobber på si, det er lenge siden bønder blott kunne leve av sauedrift her i landet.

Langt der inne i vakre Eksingedalen mellom høye fjell og fossefall i et dalføre i Vaksdal kommune i Nordhordland vokste hun altså opp, denne tankefulle odelsjenta som lærte seg å føre flaskelam før hun fylte fem år.

JORDAJENTE

– Det var langt fra allfarvei og fem mil til nærmeste by som er Voss. Men det var en trygg og god oppvekst med tre småbrødre og et fjøs fullt av sauer og Besto og Besten i huset på den andre siden av veien. I nærmiljøet lå fire andre gårdsbruk og vår gård lå i midten. Det var 12–13 unger der til sammen, og vi var tre som gikk i samme klasse. Det



Jeg har bodd lenger i Oslo enn i Eksingedalen, og det er vanskelig for meg å identifisere meg som bonde.

var en liten utkantbygd, men likevel så mye som skjedde, minnes Maria som tidlig fikk høre at hun var jordajente på gården.

Og livet ble levd i takt med årstidene. Om høsten gikk Maria i fjellet på saucanking, var med på utvelgelsen av hvilke sauer som skulle sendes til slakt og overvar slakting hjemme på gården. Om våren var det lamming. I vinterhalvåret sto hundre sauer på floren (fjøsset). De skulle føres hver dag. Maria var aldri vond å be, hun likte roen som hersket i fjøsset hos sauene.

EN STOLTHET OG EN PLIKT

– Det å være jordajente var en tittel man bar med stolthet, også som barn, forteller Maria.

Men plikten som fulgte med skulle etter hvert bli tyngende. Maria la tanken til side idet hun reiste fra bygda. Livet utenfor begynte tidlig å lokke,

TILTRUKKET AV BYEN: Hun er den første i familien som bryter med en flere hundre år gammel tradisjon og takker nei til odelsretten. Maria er sikker på at hun kunne ikke ofre seg selv til fordel for familiegården.

det var ikke til å legge skjul på det, men en dag skulle hun jo komme tilbake.

Etter hvert som hun ble voksen og var hjemme på ferie, følte hun på at hun kanskje burde gi foreldrene et svar – tenker du på å overta gården eller? Spørsmålet lå i luften selv om ingen uttalte det. Hun snakket med de yngre brødrene sine som alle hadde tatt utdanning og flyttet til ulike byer i landet. Var det kanskje noen av dem som kunne tenke seg å flytte hjem og overta gården? Men, nei, det var det dessverre ikke.



FORFEDRENES SLIT

De færreste av oss har oversikt over slekten sin så langt tilbake i tid som Maria har. Hun vet at forfedrene var leilendinger på 1700-tallet. Hun vet at de jobbet for gårdseierne, bodde på en liten gård og fikk dyrke mat til eget bruk på en jordlapp de leide av godseiere. Men så i 1764 klarte Marias tipptipptipptipptipptippoldefar, Anders Lavik, å kjøpe gården på auksjon for 45 riksdaler. Dermed kunne han med stolthet kalle seg selveiende bonde.

Siden da har 15 menn i

VEMODIG: Marias nye bok er en sterk skildring av hva røtter betyr og hvor vondt det kan gjøre å rive de opp

Lavik-slekten lagt ned sine livsverk her. De fleste med intensjonen om å overlate slektsgården i like god stand, om ikke bedre enn da de selv overtok. Mange av dem kombinerte bondeyrket med verv i ulike foreninger, og noen dro sågar til hovedstaden, men de kom alltid tilbake. Maria kjenner historien til de alle og er stolt av hva de har bidratt med i distriktpolitikken. Alle som en representerte de verdier hun også står for i dag, selv om hun ikke lever i pakt med det hun tror på.

Jeg har bodd lenger i Oslo enn i Eksingedalen, og det er vanskelig for meg å identifisere meg som bonde.

SKAMMEN

Maria utdannet seg til journalist og fikk jobb i Klassekampen. I dag jobber hun i avisa Vårt Land og bor på Sagene i Oslo med sin samboer. Hun har utvidet karrieren til også å bli forfatter, har skrevet to bøker og fått glitrende kritikker for dem begge, og hun har endelig fått sagt klart fra der hjemme – nei, jeg kommer ikke hjem for å overta gården. Hun vil forbli i byen og jobbe som journalist og ikke bli bonde.

– Jeg har bodd lenger i Oslo enn i Eksingedalen, og det er blitt vanskeligere og vanskeligere å identifisere meg med en identitet som bonde, sier Maria.

Om hun burde skamme seg for det? Nei, selvfølgelig ikke, men likevel.

– Ja, jeg har kjent på skammen over å takke nei, medgir



Maria. – Det har ikke vært bare lett.

SAADANNE AFKROGE

I 1887 kom folkeminnesamler og forfatter Thronð Sjørn Haukenæs på besøk til Eksingedalen. Han var selv fra Hardanger og ikke ukjent med grisgrendte støy og utilgjengelige plasser, likevel gjorde den avsidesliggende Eksingedalen et uutslettelig inntrykk på ham, og Haukenæs oppsummerte sitt besøk med følgende beskrivelse: *Kun den, der fra Barnsbøen av er vant med saadanne Omgivelser og saadanne Livsforholde, kan leve og befinde sig vel paa saadanne Steder. Mest maa man forundre sig paa, at Folk overhovedet har holdt paa at bosette sig i saadanne Afkroge.*

ET TRIST SYN

Maria skjønner hva han mener. Eksingedalen er så langt fra verdens navle som det går an å komme, men det er der hun har røttene sine, minnene og en odelsgård som venter på sin

nye eier. Det blir imidlertid ikke Maria Lavik, hun er helt sikker i sin sak nå, og hun står fjellstøtt bak avgjørelsen.

Maria er dessuten ikke alene, utallige odelssønner og døtre har i de siste sytti årene gjort akkurat det samme. Flukten fra landsbygda har pågått siden 2. verdenskrig. Minst en av fem gårder er fraflyttet. Mørklagte og forfalne våningshus er blitt et vanlig syn. Maria synes, som de fleste av oss, at det er et trist syn.

BEHOLDE ELLER SELGE

– Jeg håper selvfølgelig at ikke det går slik med vår gård, at den blir stående øde og forlatt, tenker hun høyt.

Uansett kommer hun ikke til å flytte tilbake ene og alene for å klistre seg fast i barndomsminnene. For det er en kjensgjerning at mange familier gjør nettopp det fordi de synes det er så tungt å selge slektsgården. Dermed blir den stående tom og kanskje bare benyttet noen få uker i sommerhalvåret. Bedre da å selge, synes Maria.

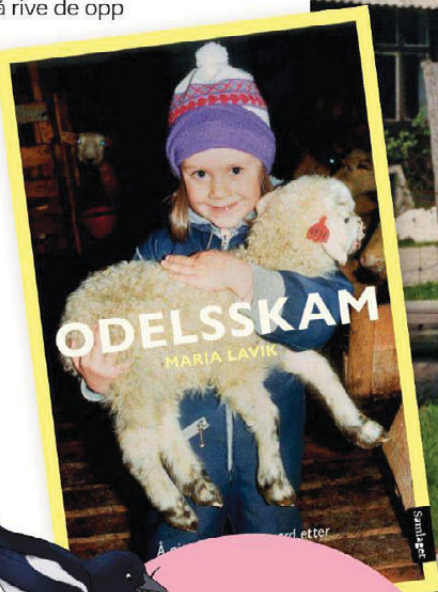
Det pulserende livet i en avisredaksjon og dagens rykende ferske avis er noe av det Maria oppgir som årsak til at hun ble dradd mot sentrum. Hun fikk sommerjobb som journalist i lokalavisa og kjente seg hjemme fra dag en. Hun flyttet til hovedstaden og fikk enda mer spennende jobber som journalist. Hun ble mer og mer urban og levde i stadig økende grad lenger vekk fra tidligere idealer. Hun kjente at hun trivdes med den travle pulsen i byen, med kafeene rundt hvert hjørne, med vennene og marka som hun etter hvert ble så glad i.

– Odelsskammen ble mer flytende. Skammen henger jo også sammen med følelsen av å bryte med idealer som jeg vokste opp med, og som jeg egentlig tror like sterkt på i dag. Skammen blir til spagaten mellom liv og lære, sier Maria.

ET LIV UTEN BYGDA

Maria synes livet i Oslo er fint, men tenker at det er lettere å leve i en storby når du vet at du har et stede å komme hjem til der naturen ligger rett

VEMODIG: Marias nye bok er en sterk skildring av hva røtter betyr og hvor vondt det kan gjøre å rive de opp



NEDLEGGING

Ifølge Statistisk sentralbyrå blir tusen gårdsbruk nedlagt og frflyttet hvert eneste år. I de siste ti årene har det blitt ti tusen færre gårdsbruk, det vil si at stadig færre lever av å produsere mat her i landet.

utenfor døren, og der alt er åpent, avslappende og fritt.

Hvordan blir det å leve i byen når det ikke lenger finnes et hjem i Eksingedalen?

– En savner jo alt en har lagt fra seg, alt en kommer fra. Jeg liker meg i byen, men jeg savner kulturen som var min. Av og til kjenner jeg meg igjen i det mange norskpakistanere forteller om at de dras imellom to kulturer. Jeg kan også føle det slik, sier Maria som har fått mange positive tilbakemeldinger på boken sin. Andre odelsjenter og gutter har skrevet til henne og takket for at hun tar opp tema, de kjenner seg igjen i problematikken.

EN SORGPROSESS

Da Marias foreldre hadde lest boken, spurte hun faren om han var lei seg for at hun ikke



OPPVEKST PÅ LANDET:

Det var en fin og trygg barndom med dyr på gården, bestemor og bestefar i huset over veien og mange lekekamerater på nabogården.

FLASKELAM:

Hun hadde knapt fylt fem år da hun lærte å flaske opp de lammene som sauemoren støtte fra seg.

tok over gården. På det spørsmålet svarte faren at han synes det var vanskelig å være en misjonær for at hun skulle overta gården når han selv ikke var sikker på om det var det rette for henne. Også for Marias mor var det viktig at datteren fikk jobbe med det hun likte aller best, samtidig som hun jo synes det var trist at ingen overtar gården.

De er stolte over at datteren får så mye oppmerksomhet og glade for at mange kjenner seg igjen i det hun skriver, og at hun har rettet søkelyset mot

noe som flere odelsarvinger har båret på i mange år.

– Men det handler jo også om en sorgprosess, sier Maria som gir samfunnet noe av skylda for at så få odelsarvinger velger å gå i forfedrenes fotspor.

– Politikerne legger jo ikke akkurat til rette for at vi skal gå i våre forfedres fotspor. Det er dårlig rammevilkår for bønder flest i Norge, synes Maria.

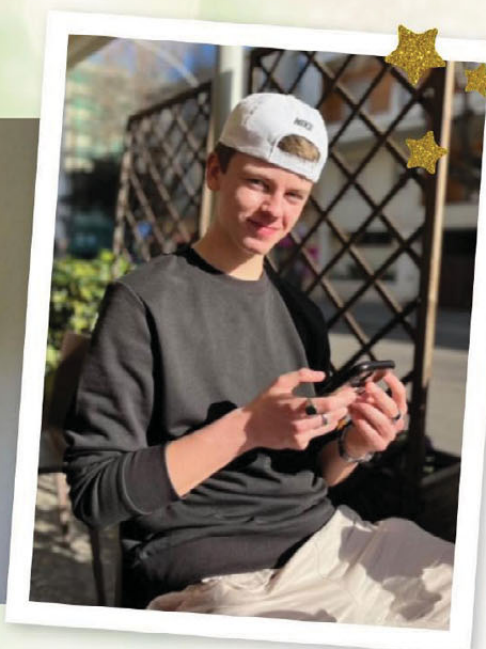
Kanskje en hytte på hjemstedet er løsningen?

– Nei, det er ikke et alternativ for meg, men jeg har drømt

om at jeg kommer tilbake til Eksingedalen som turist. At jeg leier meg en campinghytte og oppsøker de gamle plassene som betyr så mye for meg, sier Maria som sammenligner odelskammen med et kompass som minner henne på hvor hun kommer fra.

– Det vil jeg nok alltid bære med meg, tror jordajenta fra Eksingedalen som tok pennen fatt og skrev kloke ord om det å være født inn i en over tusen år gammel tradisjon, og så være den første som velger den vekk. •

ELSKET FOTBALL: Fotball betydde mye for Nicklas, og rommet hans er fylt med drakter fra mange lag.



DEN SISTE FERIE:

Uken før Nicklas tok sitt eget liv var familien på ferie i Italia. Det skulle bli hans siste ferie.

Savnet etter Nicklas – Han var alltid den morsomme, sjarmerende gutten

Nicklas var bare 14 år da han tok sitt eget liv.

Tilbake sitter en familie som leter etter svar.

– Jeg tror vi alltid kommer til å gruble på hvorfor, sier moren Julie.

TEKST: Marianne Smeby Strand FOTO: Gry Traaen og private bilder

HORTEN «Firkløveret mitt», pleide Julie Heimstad å kalle de fire barna som var så sammensveiset, aldersforskjellen til tross. Nicklas var yngst, mens de to søstrene var fem og åtte år eldre, og storebror bare halvannet år eldre.

Nicklas var den rolige i søskenflokk, den som tulla og lo for å få viljen sin.

– Han sjarmerte seg til å få viljen sin, og det vant han mye på. Han var alltid den morsomme, sjarmerende gutten. Og han var nok den i søskenflokk som søsknene kunne stole på. Han fikk dem

til å le, og hadde en egen humor som han også brukte for å løsne opp i situasjoner.

Hjemme i Horten var det unger og lek på alle kanter. Der andre gutter gjerne må ha spillgrenser på Playstation, innså Nicklas selv når det var nok skjermtid, og gikk ned på fotballbanen og spilte med kompis i stedet. Fotballbanen ble som et annet hjem – det var bare å tusle ned, uansett dag, vær og vind, så var det alltid noen som ville spille.

Drømmen var å bli profesjonell keeper. Med en viljestyrke uten like trente han på

det han ville få til, og øvde til det gikk hans vei.

– Skulle han trikse til hundre og kom til 99, så startet han på nytt. Det er noe med å lære av feilene sine, evaluere, tenke. Han mestret det godt.

På skolen var gym favorittfaget. Med dysleksi kunne andre fag bli litt vanskelige, spesielt på ungdomsskolen. Men skoletiden gikk allikevel fint, han trivdes med klassekameratene sine, og hjemme var han pliktoppfyllende og fornuftig, av den mer rolige typen, beskriver mamma Julie.

VINTERFERIE I ITALIA

Det var ingen som merket noe uvanlig med Nicklas i tiden før han tok sitt liv. Han ble ikke utsatt for mobbing, og familien hadde ikke inntrykk av at det var noen alvorlige ting i livet hans.

– Det eneste var at de på skolen i fjor høst merket at han var litt nedfor. Han hadde sagt at han ikke så poenget. Vi er usikre på hvorfor, om det var skolen som ble vanskelig, om det ble stilt krav på skolen han ikke var fornøyd med, eller om det var endringer fra åttende til niende klasse, sier Julie.

VANSKELIG: Mamma Julie sliter fortsatt med å ta innover seg at Nicklas tok livet sitt. – Vi har ikke noe svar, ikke noe brev, ingenting. Det vi vet er at det ikke var en planlagt handling. Alt annet blir bare gjetning, sier hun.

Da han før jul fant ut hva som var snittet for å komme inn på toppidrettsgymnaset, var det som om han satte det som et mål og fant tilbake til seg selv.

– Og da fikk han tilbake smil og glede, og gikk rundt her og lagde mat og nynna mens han hørte på musikk. På et foreldremøte rett før vinterferien gikk jeg til lærerne og sa at det virket som ting hadde løsnet, at han var blid og fornøyd, og tilbake i seg selv. Og de var enige. De så det samme som meg.

Man sier at gleden blir større når den deles, men også sorgen blir faktisk litt lettere å bære når du deler den.

Uken etter dro de på vinterferie til Italia for å besøke storesøster Celina. I en uke hadde de en typisk familieferie, bodde tett og var sammen hele tiden. Ingen merket noen endring på 14-åringen.

– Han var bare Nicklas. Han var i godt humør og koste seg. Han hadde spart penger til turen og shoppet og kjøpte alt han hadde lyst på. Og da vi reiste rundt i Italia, telte han hvor mange byer i Italia han hadde vært i.

Da de kom hjem til Norge en fredag fikk Julie høy feber og ble liggende hele helgen, og måtte bli hjemme fra jobb på mandag. Nicklas holdt seg frisk. Da mandagen kom, gikk han på skolen og fortalte læreren om turen til Italia. På kvelden var det fotballtrening, og hjem →



DUFTEN: Julie går stadig inn på rommet til Nicklas. Snuser inn lukten av ham.

FIRKLØVER: Julie samlet med firkløveret sitt i forbindelse med konfirmasjonen til storebror Zackarias i fjor.

til en dusj, litt mat og TV-titting sammen med sin syke mor i sofaen. Da han skulle legge seg ville han ikke gi klem, han skulle spille fotballkamp dagen etter og ville ikke bli smittet av moren.

– Så jeg fikk en slengklem og et slengkyss, og det vanlige; glad i deg, elsker deg – det sa han hver kveld. Jeg fikk alltid klem, men ikke den kvelden. Han sto med armene ut og ga en luftklem. Det var de siste ordene jeg hørte fra han.

HELIKOPTER TIL ULLEVÅL

Kvelden og natten som fulgte husker Julie bare i glimt. Hvordan de fant Nicklas bak en lukket dør. Nødtelefonen som fulgte, gjenopplivingsforsøket, og huset som plutselig var fullt av leger og helsepersonell, og et helikopter som sveipet over Horten for å finne landingsplass i den tykke februaråken.

Helikopterturen inn til Ullevål kjentes som en evighet. Julie og pappaen til Nicklas, Kenneth, i helikopter, og storebror, stemor og stefar etter i bil inn til Oslo. Det var kritisk, og det var uvisst om han ville overleve turen. Men 14-åringen kom seg gjennom helikopterturen og ble lagt på intensivavdelingen.

MIDTPUNKT: Nicklas var sammen med alle, både jenter og gutter. Han var et midtpunkt på mange måter. – Men han gjorde seg ikke til midtpunkt, han ble det bare naturlig, forteller Julie.

Det er mye tabu og skam rundt selvmord. Jeg tror åpenheten gjør at vi klarer å stå i dette.

Legene var ærlige om hvor det bar, og storfamilien – som var spredt for alle vinder – ble etter hvert samlet på sykehuset. Celina kom hjem fra Italia, og storesøster Angelica som var gravid i sjette måned kom også. Pappa Kenneths eldste datter Benedicte var på sykehuset, sammen med foreldre og steforeldre. Besteforeldre, tanter og onkler, fettere og kusiner på begge sider av slektstreet var der. Da legene etter to døgn bestemte seg for å skru av apparatene som ga Nicklas medisiner, gikk alle inn for å si farvel en siste gang.

Da de nærmeste gikk inn til slutt og medisineringen ble

avsluttet, døde Nicklas. Det hadde gått to dager siden selvmordsforsøket hjemme i Horten.

– Når noen sier 'jeg har ikke ord', så tenker jeg at det har ikke jeg heller. Det å miste et barn er det grusomste man kan oppleve. Jeg vil berømme de ansatte på Ullevål sykehus for hvordan de ivaertok oss.

ROSER OG LYS

Tiden etter ble surrealistisk. Julie orket ikke å dra hjem, så de dro alle til moren hennes og ble der i noen uker.

– Jeg husker ikke noe av de neste dagene, det var som å leve i en boble. Det var bare tungt.

Men lokalsamfunnet samlet seg om familien. Kirken holdt åpent gjennom flere dager, også etter begravelsen. Fredag ble Borrebanen – fotballbanen som hadde vært Nicklas' andre hjem – fylt med kjente og ukjente mennesker, som varmet opp den iskalde og regnfulle kvelden med roser og lys.

– Det var så overveldende at så mange ønsket å komme og tenne et lys for Nicklas. Jeg følte jo at jeg var på det sva-keste, men at jeg fikk en liten styrke av å se alle menneskene som var så berørt. Jeg var ikke alene i sorgen.

Tidligere hadde ikke Julie vært så bevisst på hvordan man i et lite samfunn kan slå ring om hverandre.

– Horten er en stor nok by til at ikke alle kjenner alle, men vi har alle noen felles bekjente. Vi har merket at når vi har vært åpne om at Nicklas tok livet sitt, så føler vi hvordan folk slår ring rundt oss, bryr seg, og blir berørt. Byen har gitt mye støtte i sorgen. Man sier at gleden blir større når den deles, men også sorgen blir faktisk litt lettere å bære når du deler den.

LIVET ETTERPÅ

Månedene har gått. Konfirmasjonen i mai ble markert uten konfirmanten til stede. Barnebarnet Astrid har kom-

HJELPE-TELEFONER

Hvis du trenger noen å snakke med om vanskelige ting, kan du ringe
MENTAL HELSE: 116 123
KIRKENS SOS: 22 40 00 40



LYS OG VARME: Horten-samfunnet fant sammen og fylte Borrebanen med lys og roser etter at Nicklas døde.

met til verden og skaper kontraster i livet som går videre på et vis. De er for lengst tilbake i huset. Det er på godt og vondt. Julie går fortsatt ikke alene inn i rommet der de fant Nicklas. Det tok en stund før hun klarte å være hjemme alene. Frykten sitter i, følelsene rundt det som skjedde er vanskelige å kjenne på.

– Samtidig er det her vi har Nicklas. Jeg vil ikke dra herfra. Her har vi rommet hans og alle minnene. Her var vi sammen. Jeg klarer ikke å se for meg at vi skal selge dette huset.

Hun føler at hun lever i en berg-og-dal-bane.

– Den bunnløse sorgen er så vond, det er fysisk og psykisk vondt. Du klarer ikke å puste, eller skjønne hvordan dette skal gå. Og jeg er helt elendig til å snakke om fremtiden, som hva vi skal gjøre til jul – for da skjønner jeg at Nicklas ikke er her. Jeg kan forklare alt som skjedde, men jeg klarer ikke å huske følelsene mine. Det er fortsatt som å snakke om en drøm, en film. Jeg har vært mye i benektelsesfasen, der jeg ikke skjønner at han er borte. Jeg går til graven hans og leser navnet hans igjen og igjen. Noen dager gir det rom for å forstå. Kjenne på sorgen.

Det gir en ro, og er stedet vi kan ta vare på Nicklas, vise at vi bryr oss. Det er veldig fint å være der.

SKYHØY STATISTIKK

Julie og familien har fortsatt ikke svar på hvorfor Nicklas gjorde som han gjorde.

– Jeg tror vi alltid kommer til å gruble på hvorfor. Men vi har ikke noe svar, ikke noe brev, ingenting. Det vi vet er at det ikke var en planlagt handling. Alt annet blir bare gjetning.

Sannsynligvis var det summen av flere ting, tror Julie.

– I et liv er det ofte flere småting, og jeg tror at for Nicklas ble alle de små tingene for voldsomt. Det er ingen som går gjennom et liv med bare glade tanker, følelser og opplevelser. Vi må jobbe med å normalisere de små tingene.

Julie har fått mange meldinger fra foreldre med gutter i samme alder som Nicklas. Hun har også blitt brennende engasjert i barn og unges psykiske helse.

– Selvmordsstatistikken er skyhøy, og vi må se hva vi kan gjøre for å endre det. Vi må tidlig få i gang praten, lære dem å prate om det som er vanskelig. Kanskje spesielt på gutter, jenter er ofte flinkere til å prate.



MANGE MINNER: Huset i Horten er fylt med minner og bilder. Rommene til Nicklas – et soverom og et gamingrom rett overfor hverandre, står der urørt. Her er Julie sammen med Christian, stefaren til Nicklas.

Det er ikke så enkelt å plukke opp guttene som sliter, innser Julie. Nicklas hadde venner, drev med aktivitet, idrett, hadde foreldre og søsken som bryr seg om han.

– Han hadde alle de grunnleggende behovene dekket, så hvordan kunne vi jobbet med ham? Kanskje vi kunne si at man ikke må ha så store krav til seg selv. Jeg tror ikke vi stilte så store krav til Nicklas, men han stilte store krav til seg selv.

MYE TABU OG SKAM

For Julie og familien har det vært viktig og riktig å være åpen om det som skjedde.

– Det er mye tabu og skam rundt selvmord. Jeg tror det hadde vært enda vanskeligere for oss alle å bortforklare det som skjedde med Nicklas, å ha løgnen i tillegg til sorgen. Jeg tror åpenheten gjør at vi klarer å stå i dette.

Huset er fullt av minner og bilder. Rommene hans – et soverom og et gaming-

rom, rett overfor hverandre – står der urørt. Dørene er alltid åpne, og Julie går stadig inn. Snuser inn lukten av ham. Ser på alle fotballdraktene på veggen, et par av dem kjøpt på den siste ferien i Italia.

– Jeg har alltid omtalt ungene mine som firkløveret mitt, nå er det ene bladet borte. Familien blir aldri helt hel igjen. Det føler vi alle på. Men vi kan ikke leve i det tunge hele tiden. Og vi har tre andre barn som skal tas vare på. De skal ha sitt liv. Nicklas lever videre i tankene våre, og i handlingene våre. Vi er opptatt av at han skal være en del av livet vårt, og at han aldri skal glemmes. •

Kenneth Bjerkesmoen er pappaen til Nicklas og har lest og samtykket til denne saken. Han ønsker å legge til at han vil berømme lokalsamfunnet, og ikke minst den fantastiske måten de som pårørende ble ivaretatt av personalet på Ullevål sykehus.

Følg trenden
- ta kollagen

MER ENN ET ansiktsløft

Et skandinavisk gjennombrudd gir huden et løft uten bruk av verken kniv eller sprøyter. Den nye spesielle virkemåten kalles hudcelleaktivering.

Hudpleietabletten Collagen Filler™ er effektiv der ingen kosmetiske kremer kommer til, nemlig i de dypere hudlagene. Det enorme utvalget av anti-rynke kremer virker kun på det ytterste hudlaget og påvirker

ikke produksjonen av kollagen.

Collagen Filler gir et oppstrammende løft

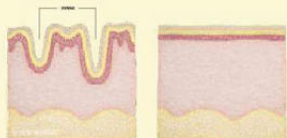
Collagen Filler™ er en konsentrert tablett, som brukes som en del av den daglige skjønnhetsrutinen. Tabletten kan brukes av alle som har behov for et oppstrammende «løft».

Collagen Filler er et vitenskapelig gjennombrudd

Studiet viste at 8 ut av 10 testpersoner oppnådde et vitenskapelig målbart resultat på få uker. Ved fortsatt daglig bruk blir virkningen sterkere og resultatet mer synlig. «Løftet» oppleves som fastere ansiktskonturer og slapp hud strammes opp. Grovere porer og fine linjer blir mindre synlige. Hele utseendet blir forynget.

med24.no sunkost røtter
life  

Resultat av klinisk studie



Collagen Filler™ er klinisk undersøkt hos kvinner i alderen 26 til 58 år. Resultatene var ekstraordinære:

1. Forbedrer hudens fuktighet etter 14 dager.
2. Reduserer rynker etter 14 dager.
3. Forbedrer hudens fasthet etter 28 dager.
4. Styrker hudens elastisitet etter 56 dager.
5. Reduserer hudens ruhet etter 56 dager.

Hva er din favoritt?

Kun en
tablett om
dagen!

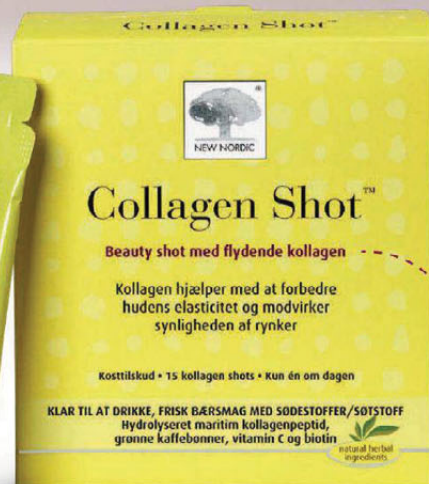


Finne din
kollagenfavoritt
i det store
utvalget til
New Nordic.

Deilig gummies med en
naturlig smak av bær!



Kollagenpulver
med hyaluronsyre
og vitamin C. Alt
det beste til huden
din.



Hver porsjonspakke inneholder den perfekte dosen med 5000 mg kollagen.



Bestill hjem i dag!

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

Fås også der du
kjøper helsekost.

LEV VÆL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty

VISSTE DU

... at matvarer som er merket «naturlig» og er uten tilsetningsstoffer ikke alltid er bra for oss? De kan likevel inneholde muggsopp, rester av plantevernmidler eller naturlige gifter som dannes i naturen.

KILDE: MATTILSYNET.NO



TABUBELAGT

En av fem menn får prostatakreft. Sykdommen kan få store konsekvenser for intimitet og seksualitet, enten man lever i et samliv eller er alene. For mange er dette ting det er vanskelig å snakke om. Men vet du at det finnes flere gode informasjonsfilmer der ulike menn, og noen par, deler sine erfaringer rundt nettopp disse temaene?

KILDE: PROSTATAKREFTFORENINGEN.NO



Vinterslapp?

Slik får du opp energien og kommer deg opp av sofaen

Det er mørkt når vi står opp og mørkt lenge før dagen er slutt. Får du også lyst til å krype under et teppe på sofaen og bli der? Fristende, men ikke det lureste å gjøre. Her er noen tips for å få opp energien:

HØR PÅ MUSIKK: Sett på favoritt-spillelisten din og få i gang pulsen, kroppen, gleden og energien.

LE: Latter gjør at hjernen frigjør endorfiner som igjen gjør oss glade og fulle av energi. Se en morsom film eller prat med en venn som får deg til å le.

SPIS SUNT OG

FARGERIKT: Og velg matvarer som inneholder mye magnesium, det hjelper kroppen å omdanne mat til energi.

TREN: Selv om energien er på bunn vil det hjelpe å være fysisk aktiv. Aller best er det hvis du klarer å komme deg ut for å gå eller løpe, eller hvis du drar på et treningssenter. Men hjemmetrening kan også fungere fint!

STRESS NED: Har du mye du skal ha gjort på jobb eller hjemme? Lag en god plan som gjør at du kan skyve stresset til side, det tapper deg nemlig for energi.

SOV NOK: De fleste trenger 7–8 timers søvn. Unngå trening og aktivitet de siste par timene før du skal legge deg. Drikk nok vann: Hvis du er dehydrert føler du deg slapp og uopplagt. Sørg for å ha en mugge med kaldt vann i kjøleskapet og tilsett gjerne noen skiver agurk eller litt lime for å få smak.

KILDE: BOOTS.NO



FOR HÅNDEN

Å skrive for hånd, enten med blyant eller penn, gjør at vi husker det vi skriver mye bedre enn om vi bruker tastatur. Det viser ny forskning. Når vi utformer bokstaver aktiveres langt flere hjerneceller enn ved å trykke på et tastatur, uansett hvilken bokstav vi velger.

KILDE: GEMINI.NO

Lev slik at vennene dine kan forsvare deg, men aldri behøver å gjøre det.

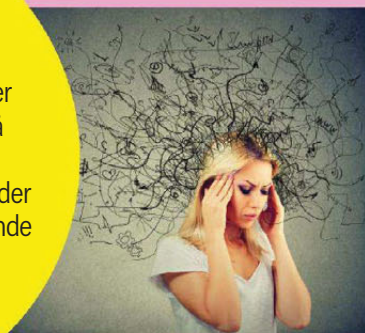
ARNHOLD H. GLASGOW



VISSTE DU

... at å drikke fem kopper svart eller grønn te om dagen kan bidra til å redusere risikoen for demens? Årsaken er at te inneholder flavonoider som har vist seg å ha en forebyggende effekt på demens.

KILDE: ILLUSTRERT VITENSKAP



ADHD

Stadig flere unge jenter og kvinner får diagnosen ADHD og siden 2020 har det vært en økning i bruken av legemidler blant kvinner. I aldersgruppen 18–39 år er det nå flest kvinner som bruker medisiner. Færre unge kvinner slutter på medisiner enn menn.

KILDE: FHI.NO

Strek deg litt lenger

Det kan gi bedre livskvalitet

«Husk å tøy ut», sier vi gjerne til hverandre etter en treningsøkt. Men vet du at det å tøy etter trening ikke nødvendigvis forebygger stølhet. Derimot kan det være flere andre gode grunner til å tøy og bøye. Det å tøy jevnlig er det samme som å drive systematisk bevegighets-trening. Resultatet er at kroppen presterer bedre og blir mer robust, det endrer muskulaturen, du får større bevegighet, bedre toleranse og høyere smerteterskel. Det igjen vil påvirke både helse og livskvalitet fordi man for eksempel klarer å være aktiv med barnebarna eller gjøre hagearbeid. Så viktig er det å være bevegelig at denne formen for øvelser lenge har vært en del av amerikanske

helseanbefalinger. Og jo yngre du er når du trener bevegighet, desto større effekt vil du få når du blir eldre. Finn ut hvilke deler av kroppen som er stivest og hvor du trenger større bevegighet. Best effekt får du hvis du holder hver tøyøvelse i ett minutt av gangen og deretter gjenta tre–fire ganger daglig. Vær tålmodig og husk at for hver gang du tøyer blir bevegigheten litt bedre. Du trenger ikke å være varm i kroppen før du begynner, det å tøy på kalde muskler har like god effekt. Og husk – å tøy kan du gjøre hvor som helst enten du pusser tenner, venter på bussen eller lager middag!

KILDE: NORGES IDRETTSHØGSKOLE

NÅR ER DU FØDT?

Hvilken årstid du er født kan ha betydning for hvordan helsen din blir. Nå har finske forskere gjort flere studier som viser at de som er født på vinteren og våren har en større risiko for å utvikle astma i voksen alder. Er du sommerbarn er imidlertid sannsynligheten mye mindre. De samme forskjellene fant forskerne når de så på hvilke grupper som var mest utsatt for allergi.

KILDE: NHI.NO



77

Pleier du å spise risengrynsgrøt før jul? Da er du en av stadig flere nordmenn som koser seg med den tradisjonelle førjulsretten. Nesten 8 av 10 nordmenn spiser grøt i desember, dvs. ca. 77 % av befolkningen.

KILDE: NTB.NO



KRONISKE SÅR

Eldre og diabetikere kan få utfordringer med sår som ikke vil gro og som i verste fall kan ende med amputasjon. Et elektrisk plaster som gir 30 % bedre sårheling er nå under utvikling og gir håp. Behandling av kroniske sår er krevende og kostbart, og det vil være nyttig å finne et plaster med god sårheling som er enkelt i bruk for pasientene.

KILDE: NHI.NO

Støtter normal leverfunksjon.

Derfor går du ikke ned i vekt!

Dersom kroppen har for lite kolin, kan det lettere hope seg opp med fett i leveren. Leverens funksjon er viktig for en sunn og velfungerende kropp. Den har en viktig rolle i reguleringen av kroppens metabolisme og i utskillelsen av avfallsstoffer.

Lever du livet til det fulle?

Oppsamling av fett i leveren forekommer hos mange. Det er normalt med litt fett i leveren, selv om det kan påvirke dens normale funksjon. Ubehag og manglende overskudd kan være tegn på at leveren er belastet og at forbrenningen ikke fungerer som normalt.

Nyter du livet litt for mye?

Det er lett å både se og merke det når man lever litt for godt. Nå er det imidlertid hjelp å få. Active Liver™ inneholder

ekstrakt av mariatistel og artisjokk, som støtter leverens funksjon. Artisjokk kan bidra til en bedre fordøyelse. Tabletten inneholder også kolin, som kan bidra til at leveren fungerer som normalt.

Til daglig tenker du sikkert ikke over at du har en lever, men den er av avgjørende betydning for stoffskiftet. For mange karbohydrater samt for mye alkohol og fet mat fører til at lever og galle må jobbe ekstra hardt. En annen viktig faktor er at leveren

stimuleres av proteinrik kost. I kostholdet til forfedrene våre kom 33 % av kaloriinntaket fra proteiner. I dag er dette redusert til 15 %.

Daglig helsekosttilskudd til leveren

Det er New Nordic som står bak Active Liver™, som er basert på naturlige urteekstrakter. Mange vil kunne ha nytte av denne som en «daglig vitaminpille» til leveren. Det er nok med 1 tablett om dagen.

Fåes på apotek!



Test deg selv!

	ja	nei
Hodepine eller hjernetåke.	☐	☐
Vanskeligheter for å gå ned i vekt.	☐	☐
Fordøyelsesproblemer.	☐	☐
Tretthet.	☐	☐
Kløe i huden.	☐	☐
Belegg på tungen.	☐	☐
Sensitiv mot sterke lukter.	☐	☐

Høres dette ut som deg?
Prøv Active Liver™.

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

Finnes også som gummies

Active Liver™ Gummies kan brukes av deg som ønsker hjelp til å vedlikeholde en normal leverfunksjon. Hver gummy er basert på en urtekombinasjon med mariatistel, artisjokk og gurkemeie. Mariatistel og artisjokk støtter en normal leverfunksjon. Veganske sukkerfrie gummies med smak av fersken og mango.



Boots
Apotek

life

med24.no

apotera

sunkost

VITA

VITA

NEW NORDIC



Kos deg med den gode julematen

8 knep for ikke å spise for mye

Det er selvfølgelig vanskelig å motstå alt det gode på julebordet, og ofte fortsetter vi å spise selv om vi er mette. Iblant blir det for mye av det gode og vi blir rett og slett stappmette. Her er noen tips for å nyte julematen akkurat passe mye.

TEKST: Pernille Lewinsky Kofoed FOTO: Getty Images KILDER: Hjertereforeningen.dk, slankedoktor.dk, fitliving.dk, dr.dk og netdoktor.dk

1

Er du sulten eller tørst?

Mange mennesker forveksler sult med tørst.

Når du spiser mer og fetere mat enn du vanligvis gjør, trenger kroppen ekstra væske. Sørg derfor for å drikke mye vann i løpet av dagen. Spesielt under måltider. Det fyller magen, er bra for fordøyelsen – og reduserer faren for bakrus.

2

Velg med omhu

Julebordet er som regel fullt av delikatesser, og mange mener at man må smake på alt. Men det er ikke sikkert du engang liker alt. Skaff deg oversikt, og velg de rettene du har mest lyst til å spise.



3

Smart med smaksprorsjoner

Noen ganger kan det likevel være vanskelig å velge.

Da er det lurt å ta små smakeprorsjoner av rettene du vil prøve. Så du går ikke glipp av noe.

4

Spis grønt

La grønnkål, salat og andre julegrønnsaker fylle to tredjedeler av tallerkenen din. Velg laks, skalldyr og magert kjøtt fremfor fett kjøtt og fløtesaus.

6

Ta det med ro

Legg fra deg bestikket når du tygger. Da tvinger du deg selv til å ta en pause mellom rundene, og du rekker å kjenne etter om du er mett, eller om du fortsetter å spise bare fordi det er godt. Kroppen trenger 20 minutter på å registrere metthetshormoner.

5

Spis regelmessig

Ikke hopp over måltider for å få plass til julematen. Setter du deg til julebordet med tom mage, er det større risiko for at du spiser for mye. Start dagen med en frokost som inneholder magre proteiner og fiber. Den legger et godt grunnlag og bidrar til å holde blodsukkeret stabilt resten av dagen.



7

Tør å si nei

Når du føler deg mett og fornøyd, si nei til alle som prøver å tvinge i deg mer mat. Hvis du er fornøyd og føler deg lett i kroppen, har du spist passelig mengde.

8

Tygg lenge og sakte

Maten forsvinner ikke, så ta deg god tid når du spiser. Tygg lenge og nyt maten. Når du spiser raskt, tvinges magen til å jobbe på høygir.



Nydelige retter på 1-2-3 MIDDAG FOR TO

Små porsjoner er gull for alle som er alene eller bare to i hverdagen. Kos dere med disse deilige rettene fra Lise Finckenhagen.

TEKST: Lise Finckenhagen FOTO: Sara Johannessen



Blomkålsuppe

Deilig suppe du lager på 30 minutter.
2 porsjoner

1 blomkål, mellomstor

½ løk

1 hvitløkfedd

4 dl kyllingkraft

3 dl melk

salt og kvernet pepper

noen dråper sitronsaft

olivenolje og smør til steking

TIL SERVERING:

en liten håndfull ristede

hasselnøtter, hakkede

urteolje, kan sløyfes

stekt krydret pølse, helst rå

godt brød

Rens og skyll blomkålen, skjær vekk den nederste delen av stilken. Lag noen pene små blomkålbuketter til pynt hvis du vil og kutt resten av blomkålen i små biter. Rens og hakk løk og hvitløk. Varm oljen i en tykkbunnet kasse-rolle, fres blomkålen sammen med løk og hvitløk i et par minutter under omrøring. Tiltsett kraft og melk, kok opp og la det småkoke til blomkålen er helt mørk, ca. 20 minutter.

Kjør suppen glatt og jevn med en stavmikser, og smak til med salt, pepper og noen dråper sitronsaft. Stek blomkålbukettene knapt møre i litt smør, krydre med salt og pepper. Server blomkålsuppe toppet med pølse og den deilige oljen fra pannen, stekte blomkålbuketter, hasselnøtter og urteolje.

EKSTRA SMAK

Her er suppen toppet med litt stekt krydret pølse, italiensk Nduja. Den kan byttes ut med litt stekt chorizo, pepperoni, bacon eller spekeskinke.

Pannestekt flyndre med kaperssmør

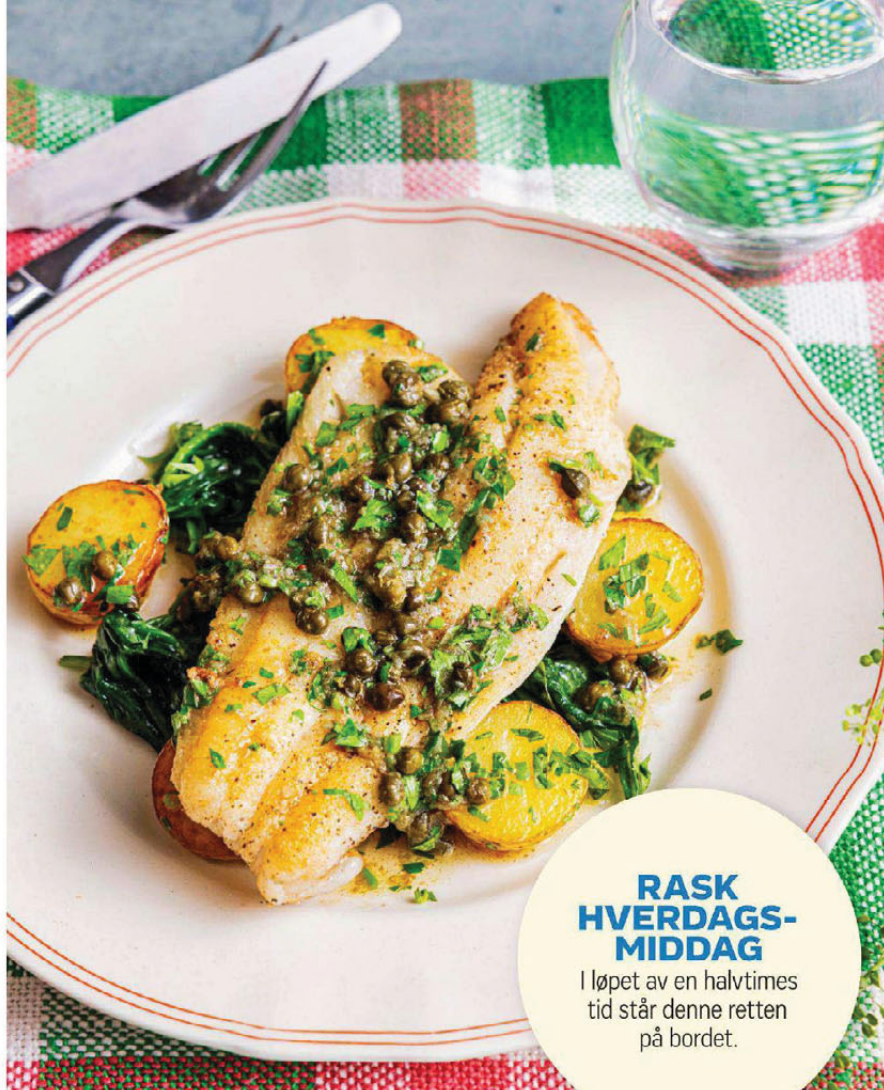
*Dandert på en seng av spinat i
as fiskemiddagen til nye høyder.
2 porsjoner*

300 g flyndrefilet
1 hvitløkfedd, fin-
hakket
60 g smør
1 ss sitronsaff
2 ss hakket kapers
en liten bunt persille
salt og kvernet
pepper
olje og smør til
steking
100 g fersk spinat
ovnsstekte poteter
til servering

Krydre flyndrefiletene med salt og pepper og stek raskt i olje og smør over høy varme, de trenger bare et par-tre minutter i pannen, litt avhengig av tykkelsen på fileten. Ta fisken ut

av pannen så lenge. Ha smøret i pannen og la det frese under omrøring til smøret blir nøttebrunt. Tilsett hvitløk mot slutten av bruningen, trekk smøret vekk fra varmen og tilsett sitron, kapers og persille.

Fres spinaten raskt over høy varme i en panne eller kasserolle med litt olje. Fres under omrøring til spinaten «klapper sammen». Krydre lett med salt og pepper. Fordel spinat på tallerkenene, legg på fisken og topp med det brunede kapers-smøret. Server med en gang.



RASK HVERDAGS- MIDDAG

I løpet av en halvtimes tid står denne retten på bordet.



TILBEHØR

Serveres gjerne med
potetstappe og en
grønn salat.

Kyllinglår i kremet saus

*Sennep og estragon
setter en ekstra spiss
på retten.
2 porsjoner*

2 store kyllinglår
salt og kvernet
pepper
olje til steking
2 ss smør
2 ss mel
¾ dl tørr hvitvin
3 dl varm kylling-
buljong/kraft
1½ dl fløte
1 laurbærblad
2 ss dijonsennep
frisk estragon

Krydre kyllinglårerne med salt og kvernet pepper og brun dem godt i en passende stekepanne. Løft de brunede lårene over i en liten ildfast form og stek videre ved

200° i ovn i ca. 30 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt.

Smelt smøret i stekepannen og rør inn melet. La blandingen frese over middels varme et minutt eller to. Visp inn hvitvinen og la det koke et lite minutt til det meste av væsken har fordampet. Spe med den varme kraften under konstant omrøring/visping for å unngå klumper. Tilsett fløte og laurbær og la sausen småputre i 10–15 minutter. Rør inn sennep og hakket estragon og smak til med salt og pepper. Legg kyllinglårerne tilbake i sausen og la alt surre videre i noen minutter.



Dette brødet er perfekt til ost med kraftig smak, og blir ekstra godt med et lag syltetøy på toppen.

Julebrød

*Et saftig brød som passer godt i førjulstiden, og på julens frokostbord.
2 store brød*

50 g gjær
100 g smør
4 ss sukker
3 dl melk
1 egg
1 ss malt kardemomme
1 ss vaniljesukker
2 ts malt kanel
100 g sukat
100 g hasselnøtter
50 g rosiner
500–600 g hvetemel
1 egg til pensling
perlesukker til pynt

TIPS!

Deigen kan også formes til boller som kun skal bakes i ca. 15–20 minutter på 200 grader.

Smuldre gjæret i en stor bakebolle. Smelt smør i en gryte på svak varme og tilsett sukker og melk. Når blandingen er fingervarm, hell den over gjæret. Rør gjæret ut i melkeblandingen.

Tilsett egg, kardemomme, vaniljesukker, kanel, sukat, hasselnøtter og rosiner. Ha melet i skålen litt av gangen mens du rører. Elt deigen godt sammen til den er glatt og smidig. Sett den tildekket på et lunt sted og la den heve en time.

Sett ovnen på 180 grader. Elt deigen godt og forme to brød. La brødene etterheve på en bakeplate med bakepapir i 15 minutter. Pensle brødene med pisket egg og dryss med perlesukker. Bak dem i ovnen i 25 minutter. Overflaten skal være gyllenbrun, og brødet skal lyde hult når du banker på undersiden av det.

BRØD MED SMAK AV JUL

Også brød kan få et dryss av julens smaker.
Prøv deg på dette brødet i førjulstiden.

TEKST: Marie Melchior FOTO: Betina Hastoft

HAR DU HØRT HISTORIEN OM NORGES ENKLESTE FISKEMÅLTID?



En kime av lys

Stillheten mellom dem er som et blylodd. Hun er så fraværende. Har det ikke bra, det kan han se. Det er derfor han trekker seg unna. Blir så hjelpeløs når det er noe han ikke kan fikse ved hjelp av en praktisk handling. Følelser har han aldri vært særlig flink på.

Frank ser på henne at noe er galt. Ikke noe konkret, som en forkjølelse eller en hodepine. En bekjent som ikke ser henne så ofte, ville antagelig ikke oppdaget noe i det hele tatt. Han kan knapt ane det selv. Elise smiler jo, er helt som vanlig. Likevel er det der hele tiden, som en intuisjon. De smale linjene under øyene hennes som faktisk ikke er smilerynker, men et signal om mistriksel. Og stemmen, ikke minst. En ørliten forandring som bare han kan høre. En anelse dypere kanskje, et slags etterslep. Noe som gjør at han selv kjenner på et ubehag. Et snart 22 år langt ekteskap har lært ham et og annet om Elise og forholdet deres.

Han liker det ikke når hun ikke har det bra. Spesielt ikke når det er så diffust. Noe som ikke kan ordnes på ved hjelp av en telefon, eller en tur innom apoteket. Slike ting han er så flink til. Det får ham til å føle seg så fortapt, så hjelpeløs.

Frank skjønner at han blir nødt til å spørre og grave litt, enda han ikke har lyst. Instinktivt vil han heller trekke seg unna. Det er så mye enklere enn å vikle seg inn i noe han ikke klarer å håndtere. Som å bli konfrontert med vanskelige og ubehagelige følelser. Og trukket seg unna har han gjort, enda han vet at det til slutt bare gjør alt verre.

Han har jobbet mye i det siste, jobbet som en gal. Derfor har det vært mye stillhet mellom dem. Noe hun

ikke kan fordra, men hva kan han gjøre?

– Er det noe galt? sier han til slutt. Dette ekle, platte spørsmålet som aldri fører til noe som helst. I hvert fall ikke til noe bedre.

Elise trekker på skuldrene, smiler, om enn matt. Kaster på det skulderlange, brune håret.

– Nei da, ingenting galt.

Et svar som får det meste til å rase. At hun ikke vil snakke i det hele tatt, er enda mer foruroligende. La det ligge, skriker det i ham. Han har en anelse om hva det kan være, de berørte noen ytterpunkter her om dagen. En krangel, eller diskusjon, da, som de ville ha kalt det om barna fremdeles hadde bodd hjemme.

Hun hadde ønsket å slå ut noen vegger, gjøre det nær 100 år gamle huset litt lysere, mer luftig og åpent. Han hadde ikke sagt seg uenig. Det var underlig hvordan de bygget husene så langt tilbake. Haugevis av knøttsmå rom, kott og skoft. Å slå seg ut av dette trange og innestengte var han heller ikke imot. Få inn mer luft, mer lys. Problemet var bare at hun nylig hadde mistet jobben på grunn av innstramminger. Noe som selvsagt også hadde gjort henne nedfor, han skjønte det. Visste bare ikke hva han kunne gjøre med det. Han sto maktesløs, rett og slett.

Det sto forresten ikke så bra til med hans egen blikkenslagerbedrift heller. Riktig elendig gikk det. Enda dårligere enn det han hadde hatt mot til å fortelle hjemme. Lukke øy-

nene og la det gli over, hadde vært hans egen medisin. En dag ville det bedre seg, det gjorde alltid det. En bølge ned, kanskje et par, og så opp igjen. Men det kunne gå lenge til det gikk opp igjen, en stor kunde hadde ikke kunnet gjøre opp for seg. Og nå det ville det bli dobbelt så ille å forklare at de måtte være ytterst forsiktige. Ikke bare hadde hun mistet sin egen jobb, han slet også i sin egen. Den nyheten ville svi ekstra ille nå.

Han la en hånd på skulderen hennes, og heldigvis for ham ristet hun ham ikke av seg.

– Det er vinteren, sukket hun så vidt hørlig.

– Vinteren?

– Jeg pleide å like den, men nå har den liksom bare blitt et ork å holde ut. Alt dette mørke, kalde, fuktige. Som om det ikke er en ende på noen ting, skjønner du?


Han liker det ikke når hun ikke har det bra.

Han nikker. Har kjent på litt av det samme selv. Ikke bare nå, men de siste årene. Det hadde vært annerledes da han hadde kunnet se vinteren gjennom barnas øyne, eller enda lenger tilbake – til sin egen barndom. Nå er det for det meste et ork, et slit. Vinteren måtte ha forandret seg de siste årene. Blitt vå-

tere, gråere, tyngre. Ikke dette pudderhvite teppet som alltid hadde gjort ham så oppstemt i yngre dager.

– Det er altså derfor du vil slå ut veggene, gjøre det litt mer luftig?

Hun nikker.

– Litt forandring bare, noe annerledes.

– Jeg skjønner, nikker han.

– Det går ikke så godt i firmaet mitt heller for tiden, men jeg skal se hva jeg kan gjøre.

– Går ikke så godt? Hva mener du? Hun sier det lavt, nesten monotont. Som om hun forventer det verste.

Han trekker pusten, svelger. Katten var sluppet ut av sekken, men så ombestemmer han seg og forsøker å stappe den inn igjen. Makter ikke å ta alt sammen nå.

– Bare sesongsvingninger, sier han.

– Er du sikker? Du virker så bekymret.

– Må bare være litt forsiktig. Men jeg skal se hva vi kan gjøre. Kanskje vi kunne starte med en enkelt vegg? Bare passe på at vi ikke slår ned noen bærende strukturer. Jeg har ikke så mye greie på sånt, men kan høre med Finn på jobben. Han er god på slikt.

Hun nikker og smiler.

– Da gjør vi det sånn.

Teen koker og hun heller opp i et krus til seg selv. Spør ham ikke engang om han vil ha. Han er ikke noe te-menneske, og trakteren er fremdeles halvfull av varm kaffe fra i morges. Hun henter ned et krus og fyller det halvveis opp, slik hun vet han liker den.



En uke senere er de i gang. Han med kaps og vernebriller, hun i en sliten kjeledress. Finn har vært innom, og over et par boksøl har de gått over det viktigste. Funnet ut av hvor man kan hamre og slå, og hva som må få lov til å stå. Egentlig er det ganske mye som kan rives, men de har bestemt seg for å starte med en enkelt vegg. Den mellom den innerste entreen og kjøkkenet. Den som vil skape størst forandring, samtidig som det forhåpentlig ikke vil bli så avsyndig dyrt.

Hun smiler der hun står ved siden av ham idet han går løs på veggen med sag og slegge. Alt går så mye saktere enn han hadde sett det for seg. Et tett, hvitt støv har lagt seg som en hinne over begge værelsene. En profesjonell ville

sikkert ha gjort det unna på få timer. Selv vil de komme til å bruke hele helgen, kanskje enda mer.

Hun plukker treverk og fliser, mens han sager og slår. Brått stopper han opp og kikker inn i det åpne såret i veggen.

– Hva er det? spør hun.

Han pirker i treverket, får tak i et eller annet og drar ut noe som ser ut som et stykke papir.

– Se på dette, sier han forbløffet.

Elise bøyer seg nærmere. En konvolutt. Papiret er tørt og gulnet, nesten som om det holder på å smuldre opp.

Han napper den ut og går inn på kjøkkenet med den. Legger konvolutten varsomt ned på benken. Hun henter en saks og han klipper den

sakte opp. Sedler. Flere sedler. Gamle sedler, umulige å kjenne igjen som gangbare. Og så noen mynter, også de virker gamle.

– De må være verdt en formue, sier hun lavt, nesten hviskende. Som om de kan ta skade bare hun puster på dem.

Han smiler, synes så tydelig han kan se et gjenskinn av sedlene i øynene hennes.

– Hvem tror du at de kan tilhøre? sier hun brått.

– Oss, svarer han kjapt.

– Vi har eid huset i over 20 år, og disse virker mye eldre enn selv de som eide det før oss.

– Hvor mye tror du ...?

– Har ikke peiling. La oss ta dem med til en mynthandler å spørre. De må da ha greie på dette.

– Kanskje det kan være snakk om noen titusener?

– Noe er det nok, men best å ikke ha for store forhåpninger. Selv om jeg selvsagt håper. Jeg fortalte deg jo at det går litt dårlig for tiden. Det var kanskje for mildt sagt.

– Verre enn en sesongsvingning? Hun legger trykk på det siste ordet.

Han nikker. – Jeg beklager, orket ikke komme inn på det. Ville ikke sære. Føler meg så mislykket.

Det tar ikke smilet fra henne, ikke nå. I stedet legger hun hånden sin på hans.

– Jeg har skjönt det lenge, sier hun. – Du blir så taus når det er noe, noe du ikke finner svar på. Så jeg ville la deg få litt ro. Har skjönt at det er det som virker for deg.

Han griper hånden hennes og trekker henne inntil seg. For første gang på flere uker,

kanskje måneder, kan hun kjenne varmen fra kroppen hans tett inntil seg. Han kysser henne, slipper og så foretar han en slags munter krigsdans foran den åpne konvolutten.

Mynthandleren snur og vender på sedlene, sakte og uttrykksløst. Både Frank og Elise stirrer på ham, så på hverandre. Den eldre mannen legger seddelen varsomt ned og plukker opp en ny. Studerer den nøye. Deretter er det myntenenes tur, én for én. Omhyggelig og så uendelig sakte. Og alt sammen uten et eneste, forbasket ansiktsuttrykk.

– Han er mye verre enn meg, hvisker Frank inn i øret hennes.

– Mye verre, kniser hun og berører kinnet hans så vidt med sitt eget. Nesten en klem. Hvor lenge siden er det egentlig de har klemmt hverandre på ordentlig, tenker de antagelig begge.



**Han griper
hånden hennes
og trekker
henne inntil seg.**

Mynthandleren løfter en av myntene han allerede har studert, opp til øyet igjen. Frank er fra seg av spenning. Ser opp på veggen, ut av vinduet. Forsøker febrilsk å fokusere på noe annet og mindre presserende. Mynthandleren tar seg god tid, det må være snakk om mange tusener, kanskje hundretusener. Tanken er svimlende. De vil få råd til både å slå ut veggen og ta seg en tur sydover når vinteren snart er som mørkest. Mulighetene er uendelige.

Endelig legger den eldre mannen fra seg den siste mynten og ser opp på dem. Dype furer i et aldrende fjes. Et ansikt fylt av et helt livs kunnskap om sedler og gamle mynter.

Frank ser på Elise og smiler forsiktig. Ansengt smiler

hun tilbake. Har allerede sagt at hun ikke bryr seg, at alt vil være greit. Men han vet at hun ikke mener det. Hun vil bare dempe forventningene. Han holder pusten av spenning.

Men i neste øyeblikk er mynthandleren tilbake hos sedlene og myntene. Ville bare finne en lupe som han løfter sakte til øyet. Griper på nytt en mynt og studerer den fra alle vinkler. Omsider legger han den fra seg.

– Ja, sier mynthandleren sakte. Lar en pekefinger gli over leppene.

– Ja, sier de i kor, og må le. Som om de begge ville skynde på ham.

– Det er ... vel, disse sedlene har ingen verdi. Og ikke myntene heller. Det eneste måtte bli denne mynten.

– De stirrer fra ham til mynten. Stirrer på den som om den skulle være av rent gull.

– Ja?

Mynthandleren drar på det.

– En tusenlapp, om jeg ikke tar for hardt i.

– En tusenlapp, men ...

– I utgangspunktet verdt mer, men slitasjen gjør at den nesten er verdiløs. Selv kjøper jeg ikke mynter av denne graden, men det finnes steder på internett ...

Frank griper posen og plukker opp myntene fra disken. Tankene raser. Maken til frekkhet. Han vil finne en annen mynthandler, få en bedre vurdering. Men så roer han seg. Stikker posen i lommen og griper Elises hånd. Orker ikke engang å møte øynene hennes.

– Jeg beklager, smiler mynthandleren trett. Det er nok ikke første gangen han opplever slike skuffelser.

– Nei da, det er vel ikke din skyld. Takk for at du tok deg bryderiet med å vurdere den for oss. Frank løfter hånden til en hilsen.

Den gamle bjellen over døren klinger idet de forlater forretningen.

– En tusenlapp, han skulle skamme seg den gamle gubben. Hun ler.

– Men det var da ikke hans feil.

– Og hvorfor er du så fornøyd? sier han snurt. – Du burde grine. Det har i hvert fall jeg lyst til.

– Det var da gøy å gjøre noe sammen igjen, var det ikke? – Være sammen om den veggen. Og så å gå hit i dag. Det må være mange måneder siden vi gjorde noe begge to til samme tid.

– Men det blir ingen sydentur av det.

– Og så? kjenner du ikke litt på det selv? Hvor lenge siden er det at vi faktisk ga hverandre en klem? I dag skjedde det. Nesten.

Er hun ironisk? Frank biter seg i leppen, men må smile. Kjenner seg faktisk litt bedre når hun ser sånn på det. Han tar et fast grep om hånden hennes, og sammen spaserer de inn på et konditori for å få litt formiddagsmat.

Den halvt nedrevne veggen ser fryktelig stygg og uferdig ut der den står. Men etter nederlaget med myntene, har de skjønt at de vil bli nødt til å vente litt. Alt som har med hus og bil å gjøre, koster alltid mer enn beregnet. Alltid, uten unntak. Det er noe han burde lære seg en gang for alle, tenker han.

Elise har fått et tilbud om et kurs gjennom Nav. Ikke akkurat innen det hun har lyst på, men hun skjønner at det er best å takke ja til det som måtte komme. Og etter hvert får hun et midlertidig engasjement i en forretning. Langt fra det hun tidligere holdt på med, men like fullt noe å gjøre. Hun er på vei, og det er en god følelse. Og det selv om den uferdige veggen står der fremdeles.

Etter hvert som ukene går er det som vintermørket sakte siger innover dem igjen. Fyller både hode, hjerte, armer og ben. Riktignok er det ikke mye snø, men den som kommer, er både tung og grå.

Sent en lørdag ettermiddag får hun en telefon på jobben.

Det er like før hun skal stenge butikken, og hun vurderer og ikke ta den. Men så griper hun den likevel.

Det er Frank.

– Hvor bli det av deg?

Kommer du snart hjem fra jobb?

– Ja, sier hun. – Hvorfor?

– Fordi jeg har middagen klar.

– Men jeg sa jo at jeg kunne bli litt sen.

– Det spiller ingen rolle. Jeg ville bare sjekke om du snart kom.

Det har mørknet da Elise går av bussen et par kvarter fra de bor. Få minutter senere åpner hun inngangsdøren og setter i et gisp. Den halvt nedrevne veggen er omsider borte, og nye gulvfliser er lagt i hele entreen.

– Jeg fikk litt hjelp av Finn, sier han ute fra stuen. – Han er en fagmann. Jeg hadde lagt litt til side, og så vips.

Så får hun øye på rosebladene som ligger strødd i en sti inn mot stuen. Varsomt tar hun noen steg i samme retning.

– I all verden, hva er det som ...?

Han kommer henne i møte og drar henne inntil seg. I bakgrunnen kan hun se hvordan spisebordet er pent dekket med to tallerkener, sølvbestikk og levende lys.

– Nå kan vi hygge oss med tanken på at det lille prosjektet vårt omsider er ferdig.

– Så flott.

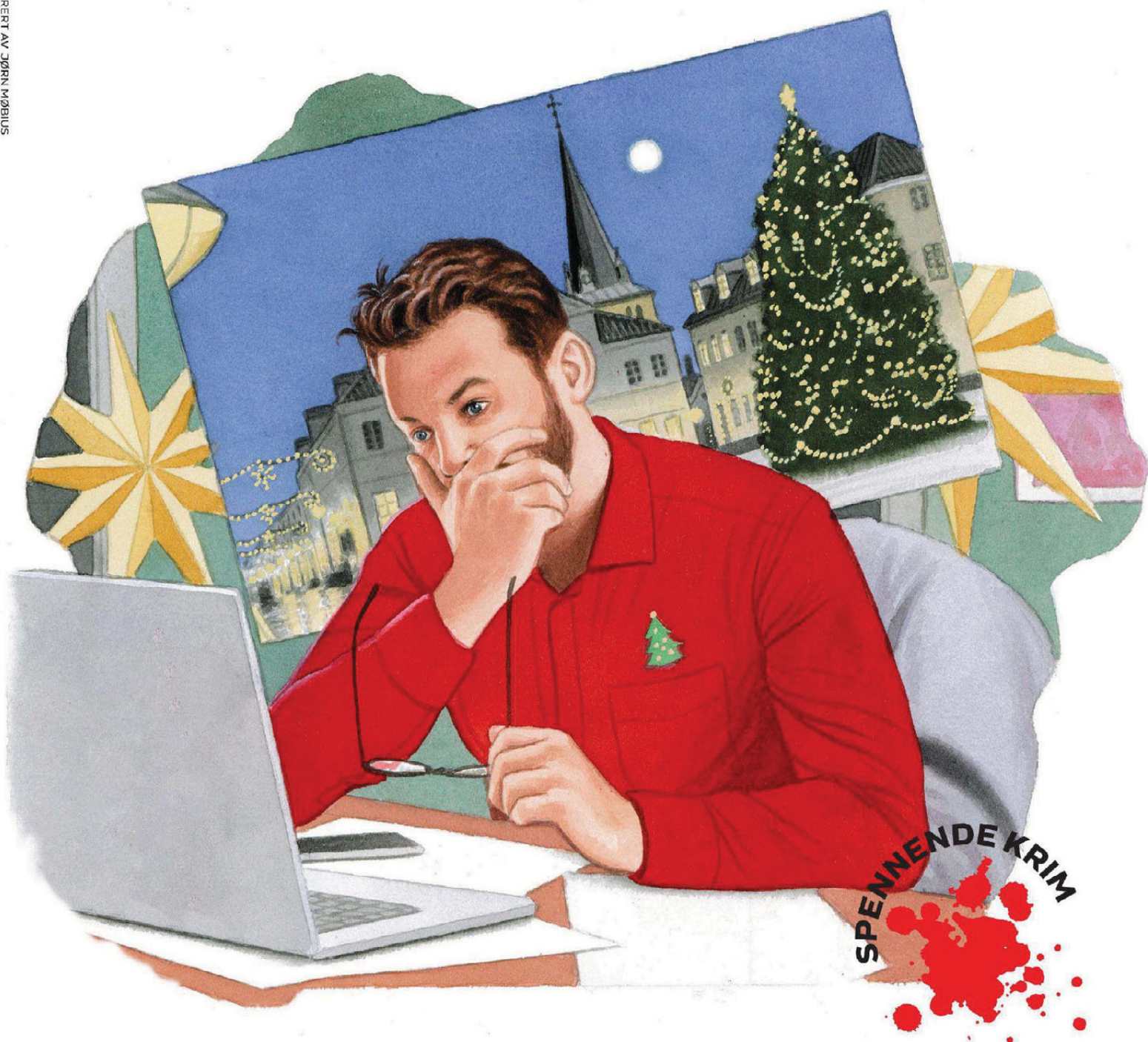
– Og så sa du at vi hadde for lite tid sammen, så vær så god. Her har du meg. Tenkte at vi kunne tilbringe denne helgen sammen bare du og jeg, uten noe annet ståk og mas. Se på film, gå en lang tur sammen hvis været tillater det. Hva sier du?

Øynene hennes tindrer idet hun ser opp på ham.

– Jeg sier ... ja!

– Ikke akkurat noen sydentur.

– Men mye bedre, repliserer hun og lar seg føre av sted inn i stuen. •



SPENNENDE KRIM

NÅR JULELYSENE TENNES

Martin satte seg ned for å sjekke overvåkningsbildene. Han konsentrerte seg om perioden rundt juletretenningen, for det var da han hadde vært ute. Plutselig så han noe. En som skjulte seg bak en oppslagstavle. Men hva var det de holdt på med?

Martin kjente et sug i magen da han kikket ut gjennom de tunge dørene i rådhuset. Rådhusplassen hadde så vidt begynt å fylles opp med forventningsfulle barn og foreldre. Det var en halvtime til ordføreren og nissen sammen skulle tenne lysene i det digre juletreet som sto midt på plassen.

Martin var sikker på at treet sto stødig og godt, for han hadde selv vært med å montere →

det på sokkelen. Men det måtte ikke skje noe med lyset i år. Han kikket opp mot kveldshimmelen, gikk ned trappen og fortsatte langs rådhuset. På hjørnet lå en av byens mest populære kafeer, og der var det satt opp et telt foran inngangen i anledning juletretenningen. De solgte gløgg og øl og forfriskninger.

– Se der, ja, ungdommen er på jobb!

Martin snudde hodet og så etter stemmen, som ble etterfulgt av grov latter. Ved et bord midt i teltet satt tre eldre karer med hver sin øl. Per, Henning og Erik. Alle var pensjonerte rådhusbetjenter. Grått hår, men ellers så de spreke ut, alle tre. De hadde visst holdt mye sammen utenom jobb også. Martin hadde hørt alle historiene før. De fleste handlet om Per, som manglet en finger på den ene hånden.

Martin smilte høflig og gikk mot dem. – Se her sitter gamlegutta og drar seg. Skål, sa han og prøvde å få til en latter.

Henning hevet høytidelig glasset sitt: – Skål! For Knut.

De tre mannfolkene tok en slurk av hver sin øl og nikket. Martin ble alvorlig. For Knut var den fjerde av rådhusets gamle garde av betjenter, og det var hans jobb Martin hadde overtatt da Knut ble syk og døde for halvannet år siden. Etter hvert hadde rådhuset nedbemannet, så nå var det bare Martin og en assistent som fremdeles jobbet der.

– Tenningen bør helst gå på skinner i år, unge mann, ropte Henning etter ham, og latteren fra de andre gikk rett i ryggmargen hans.

I fjor hadde han ikke greid å få lys på juletreet da ordføreren hadde talt ferdig. Men Martin klarte etter hvert å få rigget til en nødløsning. Det hadde ikke vært noen god dag på jobben for ham, og det skulle i alle fall ikke gjenta seg i år.

Martin sukket. Gubbene

kunne sitte der og snakke om Knut så mye de ville, men han var ikke i tvil om at de ville hovere hvis det gikk galt i år også. De hadde vært til stede i fjor også, men ingen av dem hadde tilbudt seg å hjelpe.

Han kom seg ut av teltet og skrittet over torget. Han ville sjekke at kontakten til den store lyslenken satt riktig. Plassen var snart full av folk.

– Det der pleide å være Knut sin jobb.

Martin rettet seg opp og snudde seg mot stemmen. En eldre kvinne sto der og stirret på ham.

– Ja, for det var han som hadde ansvaret for at alt virket. Han var nøyaktig med alt han gjorde, sa kvinnen.

– Ja, for du er Knuts kone? sa Martin forsiktig.

– Enke, ja, det stemmer. Jeg heter Berit. Var det deg som fikk jobben etter ham?

– Det er riktig. Jeg heter Martin.

Kvinnen snudde seg vekk og begynte å gå.

– Da må du sørge for at det blir lys på treet i år.

Martin kjente at han rødmet.

Martin var ikke i tvil, selv om det antagelig ikke ville holde i retten.

Det var tettepakket med mennesker på torget da ordføreren og julenissen en halv time senere begynte nedtellingen til tenningen. Folk jublet og klappet da lysene kom på og falt vakkert utover torget. Martin følte at en tung bølge ble løftet fra skuldrene hans. Han kikket triumferende bort mot teltet der de tre tidligere kollegene hadde sittet, men nå var de borte.

En times tid senere gikk han plystrende rundt i rådhus-

kjelleren og ryddet. Han var så glad for at det var blitt lys på treet. Men plutselig stusset han, han var i det lille verkstedet, og her var han godt kjent. For han var sikker på at den digre tavlen som hadde stått lent opp mot den ene veggen, var blitt flyttet på. Minst en meter. Han sjekket den elektroniske låsen inn til rommet. Det var ingenting galt med den. Da husket han vel feil, da.

Han skjøv trallen med stoler på plass bakerst i kjelleren. Rommet ble bare brukt til oppbevaring. Her fikk han øye på den gamle døren inn til kjellersjakten, og den var ikke koblet til den elektroniske låsen. Han ålte seg forbi radene med stoler og kjente på dørhåndtaket. Døren var ulåst.

Med stigende puls gikk han tilbake til verkstedet og sjekket, men alt var på plass nå. Han gikk opp i resepsjonen ved inngangen til rådhuset. Her logget han seg på en PC for å sjekke overvåkningsbildene. Det var ikke kameraer på verkstedet, men resten av kjelleren var overvåket. Her var det både garderobe, toaletter og oppbevaringsrom med alt fra stoler til kunst.

Martin konsentrerte seg om perioden rundt juletretenningen, for det var da han hadde vært ute. Det var mange mennesker på toalettene like før tenningen, men så ble det plutselig tomt da treet skulle tennes.

Så reagerte han. En person kom tvers gjennom lokalet med den store oppslagstavlen. Den gjorde det umulig for kameraet å fange opp hvem som bar. Martin knep øynene sammen. Hva i all verden var dette? Først stoppet personen ved døren inn til det første lagerrommet. Døren ble åpnet og lukket igjen, før personen fortsatte til neste dør. Her skjedde nøyaktig det samme. Den vandrende tavlen stanset først ved den tredje døren. Martin trykket seg et par minutter fremover, men så ingenting. Og så rørte tavlen på seg igjen og gikk fra dør til dør.

Martin bet seg tankefullt i leppen. Det var minst tre personer som holdt på, og de sjekket tilsynelatende hvert sitt rom. Tavlen skjulte dem fra kameravinkelen. Til slutt forsvant de inn på verkstedet der det ikke var kameraer, og dukket ikke opp igjen. De hadde altså kommet seg ut gjennom den ulåste kjellerdøren.

Men hva var det de holdt på med?

Martin lastet ned filen der tavlen beveget seg og tok den med seg hjem. Han bestemte seg for å gå til sjefen sin dagen etter og be om at han skulle varsle politiet. Uansett var dette et lovbrudd, selv om rådhuset var åpent og han ikke kunne påpeke hva som var stjålet.

Han spiste noen rester fra i går mens han satte seg foran PC-en og så igjennom filen fra rådhuskjelleren. Det var umulig å identifisere personen bak tavlen. Han så gjennom filmen fire ganger før han plutselig satt med hjertet i halsen. Han trykket på pause akkurat idet den siste personen forsvant inn i verkstedet. Vedkommende skiftet grep et kort øyeblikk, og det var da han så det: hånden manglet en finger.

Han ble gående frem og tilbake på stuegulvet. Selvfølgelig hadde han hatt mistanke da han så filmen første gang, men han hadde ikke tort å ta det innover seg. For hvorfor skulle Henning, Erik og Per gå rundt i kjelleren og leke gjemsel på sin gamle arbeidsplass. Han skjønnte ingenting!

Ikke desto mindre var hånden til Per med fire fingre så godt som bevis. Muligens ville det ikke holde i retten, men Martin var ikke i tvil. Det var ikke akkurat mange menn i byen som manglet en finger på den ene hånden.

Men spørsmålet var bare; Hva lette de etter? Og hvordan skulle han gå frem for å konfrontere dem med det han hadde oppdagat?

I stedet for å gå til sjefen neste morgen, satte han seg ned for å sjekke videoopptak. Han begynte med fjorårets julerettening. Da han så gjennom den filmen, ble han måpende vitne til at det samme gjentok seg. Den eneste forskjellen var at personene forsvant gjennom noen andre dører.

Han skjønnte mindre og mindre.

Da assistenten hans kom på jobb, fikk han en spesiell oppgave. Å sjekke samtlige filer fra videokameraten i kjelleren ett år tilbake. Han skulle se etter en vandrende tavle. Det tok litt tid å overtale fyren, men han gjorde som han fikk beskjed om til slutt. Martin ville til bunns i dette, men han måtte vite mer før han konfronterte de tre pensjonerte rådhusbetjentene.

Et par dager senere traff Martin tilfeldigvis enken etter Knut. Hun sto og kikket på det store juletreet på torget, og da hun fikk øye på Martin, smilte hun sørgmodig til ham.

– Det gikk jo fint med treet i år, unge mann. Det ville gledet Knut.

– Ja, det vet jeg, svarte Martin smilende.

Så kom han på noe. – Har du noen kontakt med Knuts gamle kolleger? De er jo pensjonister nå.

– Veldig lite. Bare den ene gangen etter at Knut døde. Jeg oppsøkte Per fordi Knut sa noe underlig til meg. Jeg forsto ikke hva han mente, og tenkte kanskje Per kunne forklare.

– Hva sa han?

– Han forsto det heller ikke.

– Hva var det Knut sa?

– Han sa noe sånt som «Fortiden er gjemt i kjelleren, men den er ikke glemt.» Men han fikk jo mye smertestillende mot slutten, avsluttet hun.

Da Martin kom tilbake til rådhuset, begynte han å endevende kjelleren. Han måtte prøve å finne det som Knut hadde gjemt der nede.

For det måtte jo være det Per, Henning og Erik gjerne ville ha tak i.

Assistenten hans var endelig ferdig med søket, og sa at han ikke fant noen andre dager med tavler på vandring i kjelleren. Det var en skuffelse. Martin mumlet noe om at han trodde de hadde gjort det samme flere ganger.

Assistenten hørte det og sa: – Men det er jo logikk i det. For juletretenningen er jo det eneste tidspunktet på året at rådhuset er åpent og kjelleren garantert er ubemannet. Og dersom du ikke finner at noe er stjålet eller ødelagt, så ville du aldri finne på å se gjennom overvåkningsfilene.



– De fire gutta kjente alle, og visste om alle smutthullene.

Guttungen har rett, tenkte Martin.

Da gikk han til sjefen sin med filen fra juletretenningen. Til å begynne med lo han bare og fleipet om tre halvskrullede menn i kjelleren, men da en av de eldre på verkstedet hørte hva de snakket om, kom han bort til Martin.

– Vil bare at du skal vite at de fire gutta i kjelleren bestemte minst like mye her på huset som kommunaldirektøren.

– Hva mener du med det?

– De kjente alle, og visste alt. De kjente til alle smutthullene og løftet ikke en finger hvis ikke alle var enige.

– Men de må vel ha hatt en sjef den gangen.

– Ja, men han hadde det så travelt at han lot dem styre seg selv. Den eneste gangen de virkelig lå tynt an, var etter bydelsreformen.

– Hvorfor det?

– Fordi da ble det meste av forvaltningen samlet her på rådhuset. Og omtrent et

år etter sammenslåingen var det noen som begynte å stille spørsmål om hva som hadde skjedd med malerier og kunst som hang i de lokalene som ble tomme. Men alle fire svarte selvfølgelig at det visste de ingenting om.

– Men ble ikke kunstverkene registrert?

– Nei, antagelig ikke. De ble nok bare hengende uten at noen brydde seg. Og så kom det kanskje nye eiere i lokalene.

Mannen ristet på hodet. – De slapp visst unna med en advarsel.

Martin brukte de neste dagene på å lese seg opp på fortiden. Og på å telle dører i rådhuskjelleren og undersøke den grundig. Han kunne ikke være sikker på at det var som han mistenkte. Men han var villig til å ta sjansen, og midt i desember ringte han til Per.

– Nå spør jeg litt rart, Per. Men vi skal bytte overvåkningssystem, og da kommer det til å være ute av funksjon en hel dag. Jeg vil helst være på den sikre siden, så da lurar jeg på om du kan spørre de andre to om dere kan hjelpe til med å passe på. Dere kan jo dele dagen mellom dere.

Det tok bare en halv time før de tre pensjonistene meldte seg til tjeneste.

Martin smilte. Og gjorde seg klar.

Da dagen kom, sørget han for å ha jobb i de øverste etasjene, slik at pensjonistene fikk kjelleren for seg selv. Og da de forlot rådhuset den dagen, ga han dem hver sin flaske vin som takk for hjelpen. Og så satte han seg ned for å sjekke videoen han hadde satt opp selv. Han hadde til og med installert lyd, så han kunne høre hva de snakket om.

Da han var ferdig, overleverte han materialet til politiet. Det var enda verre enn han hadde forestilt seg.

Per, Henning og Erik ble siktet for tyveri og heleri.

Knuts enke, Berit, ble ikke stilt til ansvar for mannens handlinger. Men Martin dro på besøk til henne og fikk en kaffekopp. Hun var sjokkert.

– Jeg klarer ikke å ta innover meg at Knut skulle ha vært med på noe sånt. Er du helt sikker?

– Ja, dessverre. Rådhusbetjentene har gjennom flere år stjålet kunst fra kjelleren i rådhuset og videresolgt den. Men hvis det er noen trøst for deg, er det nettopp Knuts beskjed til deg før han døde som gjorde at vi klarte å oppklare det. For da du spurte Per hva den beskjeden betydde, skjønnte han at Knut hadde gjemt et bevis på tyveriene under rådhuset.

– Hvorfor gjorde han det?

– De fire andre forklarte at Knut følte seg snytt. Han fikk mindre betalt enn dem fordi han stort sett holdt vakt når de fjernet bildene. Det var også hans jobb å slette videotapene. Men han valgte å gjemme en av tapene i kjelleren. For den gangen var det jo det. Kanskje for å presse de andre. Men det rakk han jo ikke, og jeg tror den beskjeden til deg handlet om å gi deg muligheten til å ta over etter ham.

– Har de andre tre innrømmet tyveriet?

– Ja, men bare for den siste gangen, da jeg lurte dem. For da trodde de jo at overvåkningen var skrudd av.

– Fant de den tapen i kjelleren?

– Nei, for den hadde jeg allerede funnet. Den viste at de lette gjennom kjelleren og begynte å krangle, og da kom alt frem. Så politiet fikk en enkel oppgave.

Berit ristet på hodet.

– Og så rett før jul, da.

– Ja, og det er det en god forklaring på. For det er den eneste gangen i året at alle er ute på torget og kjelleren er tom.

– Selvfølgelig, når juleysene tennes. •

SLIK SNAKKER DU OM ARV

Å ha en åpen dialog med dine nære om hvordan du ønsker å fordele arven din, vil i de aller fleste tilfeller ha et positivt utfall. Samtidig er det ikke alltid så lett å snakke om følelser og de store tingene i livet. Her er syv tips som kan gjøre samtalen litt lettere.

1 TA ANSVAR FOR SAMTALEN

Du bør selv ta ansvar for å snakke med dine nærmeste om arven din, og ikke la det være opp til dem å ta opp dette. Husk at for dem er en samtale om arv også en påminnelse om at du ikke vil være her for evig, så vær forberedt på at samtalen kan oppleves som vanskelig.

2 AVTAL TID OG STED

Avtal tidspunkt og sted med de du ønsker å involvere, og fortell på forhånd hva du ønsker å snakke om. Du kan for eksempel fortelle at du er i ferd med å sette opp et testament, og at du gjerne vil høre deres meninger. Dette er en samtale som ikke bør komme ut av det blå.

3 BETENKNINGSTID

Ved å være tydelig på hva du ønsker å prate om på forhånd, gir du de du ønsker å snakke med tid til å reflektere før

samtalen. Sett gjerne et tidspunkt litt fram i tid, sånn at alle involverte har mulighet til å få tenkt gjennom hva som er viktig for dem.

4 FORKLAR HENSIKTEN

Åpne samtalen med å fortelle om hvorfor du ønsker å snakke om arv, og hva du ønsker å gjøre. Det er avgjørende at de du snakker med får vite hva som er viktig for deg, og forstår at intensjonen med samtalen er å unngå uenigheter i etterkant.

5 FÅ EN TOTALOVERSIKT

Før samtalen, kan det være en god idé at du får oversikt over hvilke verdier og gjenstander du eier. Skriv gjerne en liste. Det kan være lurt å prate gjennom denne listen med arvingene dine når dere møtes, og lodde stemningen for om noen har spesielle følelser for enkelte gjenstander.

6 DINE TESTAMENTARISKE VALG

Dersom du ønsker å gi noe av det du etterlater deg til noen andre enn den nærmeste familien, forklar hvorfor og hvordan. Ønsker du å gi en testamentarisk gave til et veldedig formål, kan det være fint å gi arvingene dine mulighet til å være med å bestemme organisasjon eller sak.

7 VÆR ÅPEN OG ÆRLIG

Om du synes det er vanskelig å snakke om arv, ikke legg skjul på det, det er helt naturlig. Det er bedre å være åpen og ærlig, og det skaper også en bedre atmosfære for samtalen.

Les mer om hvordan vi jobber, hva vi får til og om hvordan du kan hjelpe barna som trenger oss på [unicef.no](https://www.unicef.no).



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 02.01.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan

du bli med i trekningen om hovedpremien på både den eksklusive Kryssordkoppen og 10 Flax-lodd ved å sende inn minst seks ferdig utfylte oppgaver (unntatt sudokuer) via posten. Se kupongen på siste bilagsside. Lykke til!

HOVED- PREMIE!

Kryssordkoppen og Flax-lodd!



KJENDIS- KRYSS

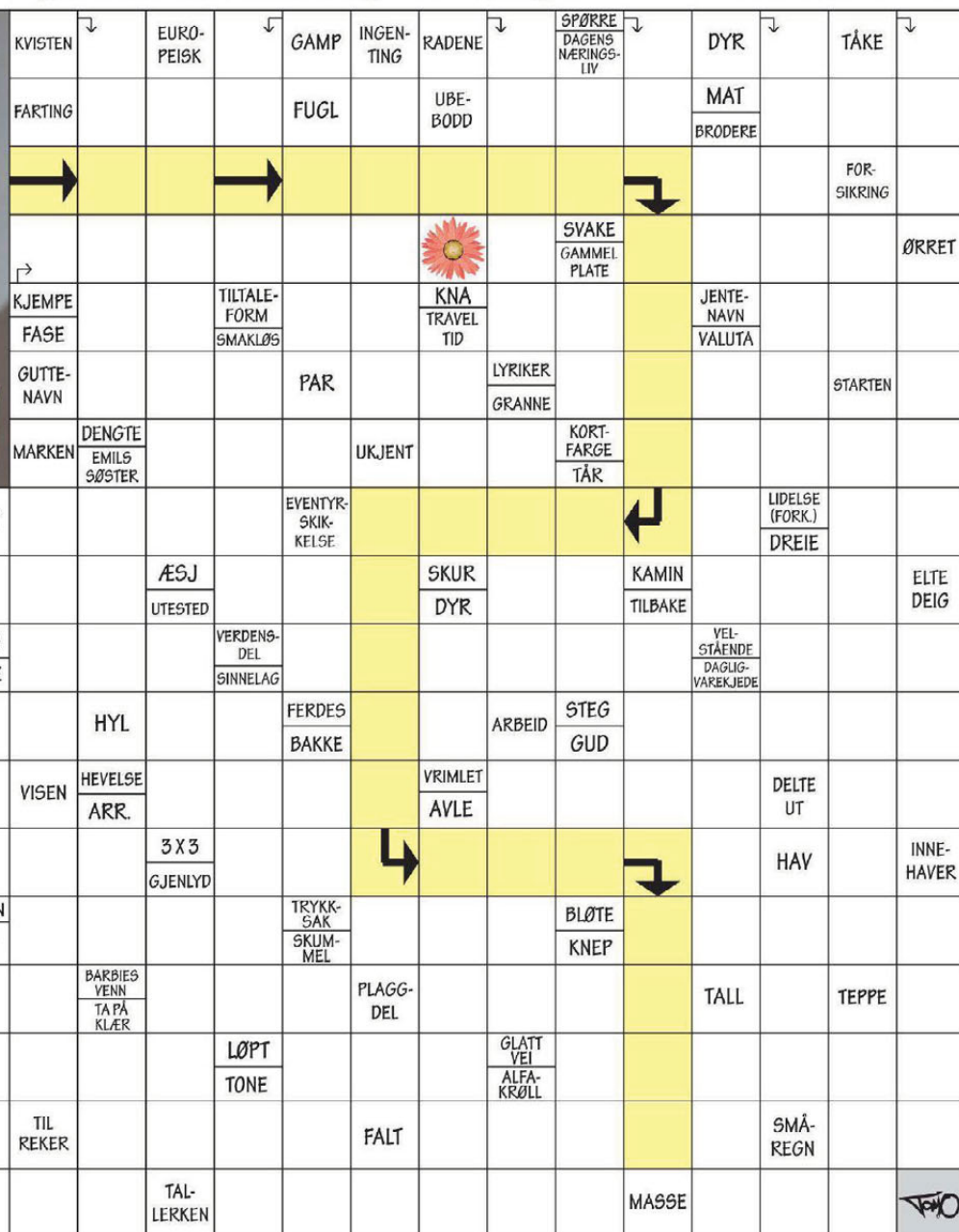


PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

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

**Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 45:**
*Sigrunn Anita
Gabrielsen,
Sørvågen.*



FAMILIEKRYSS

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



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 45:**
Marit Osheim, Mosjøen.

AVL	↓	VI	ANSIKT	↓	KLARE SEG	KOMMUNE IVIKEN	↓	MØRE SEG	PRIMI- TIV
HEMS					STEMME SKADER				
TYR	FØREREN UNDER- VISER								
↳					VASKE		TERP		SJØDYR
BELEGG		RENNE TA NED							
↳			OG SÅ VIDERE BLØT				OPP- DRETT FART		
GRESSET						MODERNE FANGE			PLAPRE
TYVERI	KJØRE	↓	FØR- SØMME	↓	FØLL	ALV	OM- SLUTTE		
↳			IDRETT ALFA- KRØLL				MÅL TØMT		
SMELL					VANN- ÅREN INSTRU- MENTER				
						UROER HYTTE			
→									
OSET	ANE		DØ HUNDEN				DYRENE SVÆRT SINT		TALL
				AVLUKKE MASE		UFIN LYD INNE- BÆRE		DYR BIKKE	PÅLEGG KONKUR- RANGE
→									
KRUKKE				↳					UTLØP FARSOTT
PINLIG									KJØP- MANN
MILITÆR- BIL		HENDE KNA			PÅSTAND UL		ALDRI	BRY	
↳				SORT DAM		DRIKK HIMMEL- LEGEME	HISSE OPP BARN		PLANTE BRYGGE
HELL					MINDRE- ÅRIG KVEGET			AVFALL HULL I ISEN	
DUNK									
↳			FALSK ÅNDENØD			FALLE FRA LANDET	KULA STRIDS- VOGN		BEMERKE VÅPEN
GAME				GI		UT- MATTET		REIM	TOPP ENER
DERTIL	SER MAN DET	TRIKK BETONG- VEGG				KJAPPE DREIE			VAKKER INNTA
↳				TONE SÅR		HANNENE SPISES RØKT		TIL- SKUER SJARM	
STEM- NING					ILD- STEDET		LIMER		KNUD- RETE
SØTSAK									
↳						DUST- ETE		KLAR	

KOMBI-KRYSSORD



PREMIE
1 vinner får 10 Flax-lodd



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

Løsning og vinner av Kombi-kryss i nr. 45: Ernst Yndestad, Ålvik.



PERIODEN	↓	18	BØSS	DUMMING	↓	18	FRI FOR	DRIKKEN	↓	19	GROV	↓	FAMLE	UBE-MERKET	5	11	3	17	10	9	BOR	13	STAKKAR
BEKLEDNING		5	4	10	8	16	7	9			KRØTTER				10	1	16	11		REPARER		9	5
											PAPE-GØYE	19	18							UENIGHET	7	9	5
→	8	3	2	8	9	FOR-SAKELSE	BEGER	3	10	5	9		10		9	NONNER				GRØNN-SAK	10	15	10
BLE SLÅTT	FLEKK																			TALL			
	ARKIVERE	2	18	13	5	8					KRAFT		9	11	20	12				PROV	2	12	ART. FESTE
											BYGNING	9	13	9									4
BRIE		4	10	8																			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	Hver bokstav har sitt nummer. Fyll inn etter hvert som du finner dem.												

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

Løsning og vinner
av Kodekryss i nr. 45:
Roy Brekke, Drammen.



inner
nr. 45:
Prammen.

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

[illegible]HJEMMET UKE 48/2024

TRIPP-TRAPP TRESKO

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



A

TOLKE	↓	STAT	↓	BAK	↓	ART.	SKIPS-EIERE
	ÅRSTID			FREIDIG			
	FOR-TELLE						
	↓						
FALLE SAM-MEN						TRILLE	
KNUR-RE							
FOR-BEDRE		PLA-NET		RØYS			
				LAND			

SJE-FEN	SLANGE	↓	BESTIGE	↓	KJØKKEN-REDSKAP		DUPLI-SERTE
	LUKTE		GUTTE-NAV		SI		
						KØRN-BAND	
LURE						LAND	FENG-SLE
KIKKE						REPTIL	
		ENGSTELIG				DREIE	MORO
		SÅR-MERKET					DRIKK
KLAR	ANGÅ-ENDE		ÅKER			SJAU	
	UTRØP		ØY			LANG	
				KJÆ-RESTER			
				GRUPE			
BELEG-GET				GUDINNE		LEVER	
				SÅR-SKORPER		NAPP	
TIL-SKUER	GUTTE-NAV				LUKT		
	PASSER				KEISER-INNE		
				RET-NING		BIDRA	
					STRENGE-INSTRU-MENT	SOTT	
KRYD-DER	MAT-RETT						OPP-LEVE
	SPINNE						
			RIVE			ORDNE	
			GUTTE-NAV			PUGGET	
FRED		TONE			SPA-SERER		
SLEKT-NING		BEHOL-DEK			HASTET		EKTE
					LOKKE-MAT		
JENTE-NAV			SKAL-LET			GRAVE	
AVKOM			FLEKK				
			EKKEL			UT-FLUKT	
KREPS-DYRENE					INNE-HAVE-RE		

LØGN	↓	FUGL	↓	SLEKT-NING	?	JENTE-NAV
DEMPE						
DEL						
				BØNN		
MÅLTID						
I HUS						
				STE-RILT		TALL
MEN-NENE						
RIVI-ERA		TEP-PER	JENTE-NAV			
						PREP.
						HJEM-REISEN
TOP-PER	?		VEKT			
			HAR-PIKS			
				SKYT-SÅNDENE		
				GÅTEFULL		
?						
KUNST		UTSYN				TARVE-LIGE
		DYR				
			PLAGG			
OM-STREI-FER						FAG-IDIOT-E
			NY-SKAPENDE			
			VELO			
SPRØ						SKYTE-VÅPENET
VÅPEN						FUGL
SMIDIGE						
KUNST-SKINN						
				TANN-HJUL		
				LE		
ART.				PELS		
OPP-LÆRING				TØRR		
HOVED-STAD	BY I USA					EVIG-METER
	OPP-DRETT					SJARM
					KJEN-NE-TEGN	
SKA-DET						



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

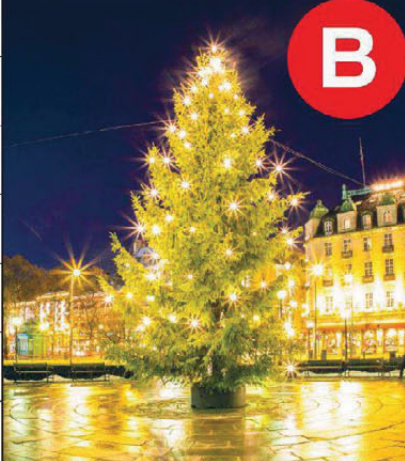


PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 45:**
*Ole-Martin Heiberg,
Kjeller.*

[illegible]

KORRI- GERE						
REDD						
			GUTTE- NAVN	↘	SVAN- GER	↘
	JAKTER		SLITE		MYNT	
	VOND					
				HEST		
				LEKER		
			MYNT			
			APPA- RAT			
	FARTØY					
	TEIT- STED					
REDSEL				TREG	FAGER	
AKSEPT						FØDE
JENTE- NAVN		ANSE				
		MÅL			GNAG- SÅR	
		SPLID- AKTIG				
	SEED- ING					
	DRIKK					
			VOKSE	SLAPP		
				ANFALL		
					HARSK	
TUKT				VERN		

STAK- KAR	BEIST	?	VEN- TIL	KROPPS- DEL	↓	STAT	 				
↳				TETTSTED							
VÅPEN											
KVINNE					ATTEN- TAT- MANN						
DRON- NING											
↳				ANO- NYM							
				PRON.							
BÅT FORK.			OVER								
			SVAK								
GUTTE- NAVΝ											
				SAM- TYKKE		↓	FERD	↓	BE- RØRE	SKIN- NE	PLAGG- DEL
→				ABER		↓	GUD				
STIVNE											
VÆR											
PINNE					YRKE						
					ELV						
FJOTT	KUNST- NER		PLAN					RELI- GION	→		
↳			ILD- STED						↓	MO- SJON	LYKK- ØNSK- NING
?				LETT							
				FABEL- VESEN							LEDER
TÆRE					TALL	SAGN- FIGUR				BEILE	
HYRES						AKTET				GJØD- SELET	
↳								LAG			
								KIOSK			
GUTTE- NAVΝ			ATOM			TAGG				OPP- FATTE	
			TET			KJEDE- LIG					
DYR				BY I USA	?						
ENDE- FLATER								APPA- RAT		SELV	RINNE
BEHOL- DERNE	VIRVEL				TIDS- ROM						
	SKIMTE				ØY						
↳						OFRET			GRESK BOKSTAV		
						GUTTE- NAVΝ			STÅK		
AN- TALL		JENTE- NAVΝ					BAD				BEHOL- DER
		ART.					STREV				
↳				KJEM- PE							
BE- SITTE				SØKTE						REKKE	



FOTO: ANNIKEN JENSEN

A single lit matchstick stands vertically against a dark, textured background. The matchstick is light-colored wood, and its tip is a bright, glowing red, indicating it is lit. The background is dark and has a subtle, grainy texture.

Vinn INEX-klokke!
Klokken er levert av
FERAS og du finner
den hos din nær-
meste klokke-
forhandler.

Løsning og vinner av Radiokryss i nr. 45:
Anton Jenssen, Vøyenenga.

A centerpiece for a Christmas dinner featuring four tall, purple candles in red holders, surrounded by pinecones and berries on a patterned tablecloth.

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



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Noe å bryne seg på i nr. 45:**
Marianne Hansen, Moss.

av
 dno i nr. 45:
 Moss

HJEMMET UKE 48/2024

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 45:**
Lena Christiansen, Tønsberg.

[illegible]A close-up photograph showing a hand holding a lit matchstick, about to light a red pillar candle. The candle is surrounded by other similar candles and greenery, including a small white star-shaped decoration. The scene is festive and warm.

I DYRENE'S VERDEN



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

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

Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 45:
Liv Sandvik, Oslo.

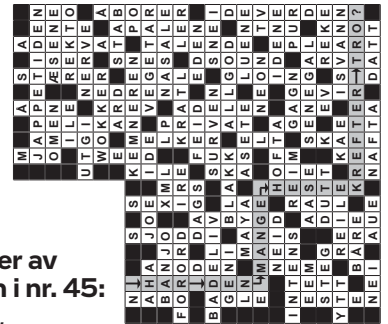


FOTO: ADOBE STOCK PHOTO



	STYRE	SJØKU	PÅ RESEPTER FRYKTE- LIG	PREP.	TRO HYLE	INN- VENDIG	PRONO- MEN
FORRE- STEN							
FURE				DRØV- TYGGERNE FRIT- TALENDE			
ENDA			SØR- LEN- DING				
DYRE- PRYD			DIKT- NING ADV.				GJORDE FAST
STEDET					GLO	STRØK	
SØR- AFRI- KANER		BREKK HÅNDEN		IVRIG DIKTER			
FRØ						GUD ALDRING	
MOMS							
PLANERE SLAG- STED				SERVERE	TREKK- DYKET REGIS- TER		
				BLOKK REV		AKE IMMATE- RIELL	
PASSA- SJER			HISTO- RIE TIPPE- TEGN				EGOISME
TINE	HIMMEL- RETNING	GA NED- SENKNING	GI PÅ HÅNDEN		LYS- BILDER JEVNLIK		
			DRA SKURENE	UNDER- TRYKT NAG	HELT PUMPA FLÅTE		KONG
SNO	GRÅTT FEENE		STEKE FRA VETTET		KONGE- LIG		
		KAOS INN- HEGNING		RALLAR HUS	SNACK FOR- MIDDAG	KILO- VOLT APPEL- LERE	
AFFEKT BEFAL	PULK		UVILJE DØYVE		GYS REAK- SJONEN		
		ANFALL HUSDYR- HOLD	KILE TALL			MATRIX- HELT SV. KOM- MUNE	
VÆPNE			BYDEL	DORSK MUNNLIG			STIRR
SINGEL		PERIODE KANARI- FUGLENE	PROLOG PLANTE		ANTYD- NING		
			TANGEN SE DETTE	FREMAD ORG.		KLAGE NYHETS- FORMIDLER	
SIMPLE	KONJAKK- KLASSE				EVEN- TUELT	GALOPP	
FØR- MIDLER		FØLE MED		SAVN			

U F
E R F A R T
I I V A N
I S A N D A
L D D V
J U I C E N
A L E R T

G

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

**Løsning og vinner av
Førstehjelp i nr. 45:**
*Jorunn Opland,
Notodden.*

FOTO: ADOBE STOCK PHOTO

A woman with dark hair, wearing a red spaghetti-strap dress, is seated at a wooden dining table. The table is completely covered with a massive pile of spaghetti. She is holding a large portion of the spaghetti up to her mouth with both hands, ready to eat. In the background, a kitchen area is visible, featuring a stainless steel range hood, a stove, and several pans hanging on a rack. The scene is lit with soft, indoor lighting.

Vielsenereparatør
Sviktende
Tennessee
Illgjerning



SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

	>		>				>	
	>	5			>			
			<		<		7	
5	>				>	<	<	<
1	<				>			

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

UKENS NØTT

**VANNRETT**

1. Himmelvesen
4. Øyboer
8. Norsk øy
10. Anlegg
12. Dikterisk
13. Feriested
18. Last
19. Urfolk-stamme
20. Bokstav
22. Tyn
24. Korn
28. Bygning
30. Krankasse
31. Prinsipp
35. Busk
36. Germaner
37. Forordning
38. Fuglen
39. Kommandant

LODDRETT

2. Bibelsk navn
3. Sport
4. Frukt
5. Tømming
6. Stauder
7. Folkedans
9. Rest
11. Elskov
14. Tydet
15. Hovedstad
16. Sendebud
17. Fartøy
21. Haugene
23. Bukte seg
25. Mennene
26. Tillegg
27. Måleren
29. Romersk gullmynt
31. Synges
32. Orkide
33. Spansk vin
34. Tygg

PREMIE

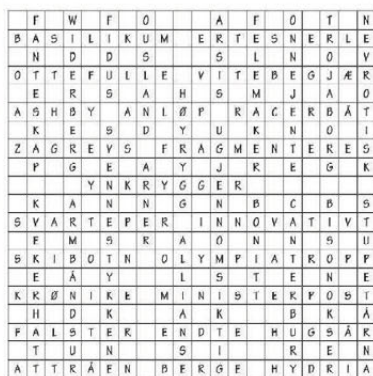
**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



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

**Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 45:**
Løsningsord: Nyresvikt
Laila Uthne Hansen,
Hokksund.

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



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

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

57

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

7	>	6	>	5	>	2	>	3	>	4	>	1
6	>	5	>	7	>	3	>	2	>	1	>	4
2	>	3	>	1	>	4	>	5	>	7	>	6
4	>	7	>	2	>	1	>	6	>	3	>	5
5	>	4	>	6	>	7	>	1	>	2	>	3
3	>	1	>	4	>	6	>	7	>	5	>	2
1	>	2	>	3	>	5	>	4	>	6	>	7

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET Nr. 56/2024 • Må være oss i hende: 23. desember

Kjendiskryss:

Familiekryss:

Kombikryss:

Kodekryss:

Temakryss:

Tripp-trapp-tresko:

Klokkekryss:

Noe å bryne seg på:

Gavekryss:

I dyrenes verden:

Førstehjelp:

Ukens nøtt:

Mesterkryss:

Vinner av hovedpremien i nr. 45:
Elin Bakkhaug, Ålesund.

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



Navn:

Adresse:

Postnr. og -sted:

Telefon: E-postadresse:

Vinnere og løsninger av dette nummeret kommer i nummer 7.

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

• VIA INTERNETT:

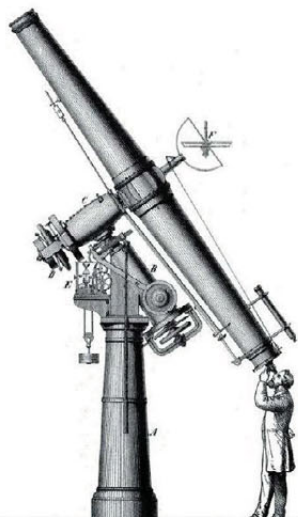
Gå til WWW.KRYSSORD.NO/ og skriv løsningsgatene inn i kupongen du finner der. Gratis.

• VIA SMS:

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

• VIA POST:

Skriv inn løsningsgatene og send kupongen her til **Hjemmets kryssordmagasin nr. 56, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.



✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Går lyset raskest gjennom vann eller luft?
2. Hva kalles det som gjør at en gjenstand får en «knekk» i vannflaten, f.eks. en åre i vannet når du ror?
3. I hvilken animasjonsfilm er karakterene Cri-Kee og Mushu med?
4. Hvilke to ting/redskaper benytter curlingspillerne seg av?
5. Hva heter redskapet som brukes til å se på stjernene?
6. Hva må blandes for å få fargen magenta på en skjerm?
7. Er det påbudt for ishockeyspillere å bruke halsbeskytter?
8. Kaptein Sabeltann skal ikke være redd for noe, men hva vet mannskapet at han er redd for?



✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

1. Er det flere mennesker som har fransk som morsmål enn spansk?
2. Hvem spiller rollen som Nora i tv-serien Mordene i Sandhamn?
3. Hva er en mikrobe?
4. Hva er en Moscow Mule?
5. Hva ligger det historiske ruiner av på Hovedøya i Oslo?
6. Hva er en bøkker?
7. Hva betyr det at et aksjeselskap fisjonerer?
8. Hva heter NRK-programmet hvor Bilal Saab tar med seg andre artister på fisketurer?



✧ HJERNETRIM ✧

1. Norge importerer mest ubrent kaffe fra Brasil, men hvilket land importerer vi mest brennt kaffe fra?
2. Hva er talmud?
3. Hvem var Nicolás Paganini?
4. Hvilke tre stillinger i Norge er rangert høyest etter Kongen?
5. Hva heter kasten som prestene i India tilhører?
6. Hva betyr det latinske uttrykket «In memoriam»?
7. Hvordan ser det marokkanske flagget ut?
8. Hvem skrev disse visdomsordene og hvor: «Vær ikke ett i dag, i går, og noe annet om et år. Det som du er, vær fullt og helt, og ikke stykkevis og delt.»

VET DU DET



✧ PÅ PULSEN ✧

THANKSGIVING

1. Når feirer de Thanksgiving i USA?
2. Hva er det tradisjon å servere til middag til Thanksgiving?
3. Hvilken tradisjonell dessert spises?
4. Hva er en årvisst tradisjon i Det hvite hus dagen før Thanksgiving-torsdagen?
5. Hva var opprinnelig Thanksgiving?
6. Ifølge amerikansk tradisjon kan Thanksgiving føres tilbake til engelske kolonister i Plymouth, som skal ha delt et måltid med de innfødte indianerne, hvilket år skal denne feiringen ha skjedd?
7. Hva kalles dagen etter Thanksgiving?
8. I Norge feirer vi ikke Thanksgiving, men Den norske kirke har en høsttakkefest, når feires den?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Luft 2. Lysbrytning 3. Mulan 4. Granittstein og kost 5. Teleskop 6. Like mengder av rødt og blått 7. Ja

8. Grusomme Gabriels spøkelse **EN LITEN UTFORDRING:** 1. Nei 2. Alexandra Rappaport 3. Encellet, levende vesen som er så lite at det bare kan sees i mikroskop 4. En drink som vanligvis består av vodka, ingefærøl og lime 5. Et cistercienserkloster fra 1147 6. Tønne-maker 7. At selskapet deles opp 8. Her lukter det fesk!

HJERNETRIM: 1. Sverige 2. Den store samlingen av sitater og uttalelser av jødiske rabbinere som har betydning for jødedommen i dag 3. Italiensk fiolinist, gitarist og komponist 4. Etter kongen kommer stortingspresidenten, så statsministeren og deretter høyesterettsjustitiarius 5. Bramin 6. Til minne 7. Rød bunn med et grønt pentagram (femtakket stjerne) i midten 8. Henrik Ibsen i dramaet Brand

PÅ PULSEN: 1. Fjerde torsdagen i november 2. Fylt kalkun 3. Pai 4. Presidenten benåder en kalkun 5. En høsttakkefest der man takket Gud for gode avlinger og andre av livets gaver i året som gikk 6. 1621 7. Black Friday 8. I slutten av september



VARM VELKOMST:
Vibeke og Hans Petter
ønsker velkommen til
tørpet sitt i Sverige.
De reiser hit så ofte de
kan, og har alltid et
nytt prosjekt på gang.

Julemagi på torpet

Vibeke og Hans Petter har funnet torpet de har drømt om i Sverige. Nå har de pyntet til jul, og det er koselig i hver eneste krok. Vibeke har en egen evne til å dekorere og være kreativ.

TEKST OG FOTO: Lise M. Stang-Jacobsen

Gjennom de sjarmerende rutene i glassverandaen ser vi at det glitrer i mange små lys. Det skimtes granbar, kranser og god stemning. Går vi nærmere, ser vi en rustikk, koselig fjøl med lussekatter, kopper det ryker av og en nydelig dekorasjon på bordet. Vibeke har en egen evne til å skape kos, vakre stilleben og dekke flotte bord. På Instagram har hun mange tusen følgere, og man blir tatt inn i en drømmeverden gjennom bildene hennes.

– Jeg hadde først en interiør-blogg før jeg gikk over til Instagram, forteller Vibeke.

I dag får hun interiør- og fotooppdrag både i Norge og utlandet, og hun elsker å få utfolde seg kreativt.

– Jeg liker å pusle med ting, og skape noe ut av lite. Favorittene er naturmaterialer, blomster og gjenbruksmaterialer.

DRØMMEN OM ET TORP

Å jakte på gamle skatter er en glede og interesse Vibeke og Hans Petter deler. Ofte blir han mer ivrig enn henne.

I flere år har Vibeke drømt om et torp. Et pusterom i hverdagen, hvor hun kunne utfolde seg fritt med det kreative. Øverst på ønskelisten sto et



KRANS AV KORN: Vakkert og enkelt, slik Vibeke liker det. Carl Larsson er en stor inspirasjon.



HER BOR:

Vibeke Svenningsen, frilans fotograf/stylist og miljøarbeider, og Hans Petter Svenningsen, adjunkt.

HVOR?

Bengtsfors i Vestra Götaland, Sverige.

PÅ INSTAGRAM?

@vibekedesign og @hppåtorpet

JUL I VINDUENE:

En vakker glassveranda blir ekstra koselig med et strålende juletre.

Det var mye som måtte gjøres her, men jeg så mulighetene.

SOM ET JULEKORT:

Torpet ligger helt for seg selv. Her får man julestemning allerede før man går inn.

**Jeg er mye ute
i naturen og
sanker inn
materialer jeg
bruker til
dekorasjoner.**

kjøkkenet med en hvitmalt, åpen peis med bakerovn. En «spis», som de sier i Sverige. Da paret kom på visning første gang, var det langt ifra så sjarmerende som det er i dag. Spisen var ikke der, men det sto en liten svartovn i hjørnet, og de så at der kunne de få murt opp en peis.

– Jeg ble fort litt ivrig da vi var her. Det var en del som måtte gjøres, men jeg så mulighetene, forteller Vibeke.

Raskt etter at de fikk tilslaget, startet de oppussingen av huset som er bygd rundt 1912. De begynte i første etasje og sov på tv-stuen innenfor kjøkkenet. I helger og ferier reiste de til torpet for å pusse opp, og Petter reiste også en del alene. På kjøkkenet fikk de hjelp av en dyktig murer til å mure opp peisen.

– Vi har malt gulvene og tapetsert veggene. Så får vi se om vi går mer i dybden etter hvert.

De har både innlagt vann og strøm, og innenfor kjøkkenet har de et koselig bad.

PERSONLIG PREG

Glassverandaen var også noe Vibeke falt pladask for da de var her på visning. Der koser hun seg med styling og borddekking året rundt, og de vakre rutene er det perfekte bakteppet for fotografering.

PEISKOS: En gammel, hvit grue var noe Vibeke så for seg den dagen de fant drømmetorpet. Denne har de nå fått murt opp.





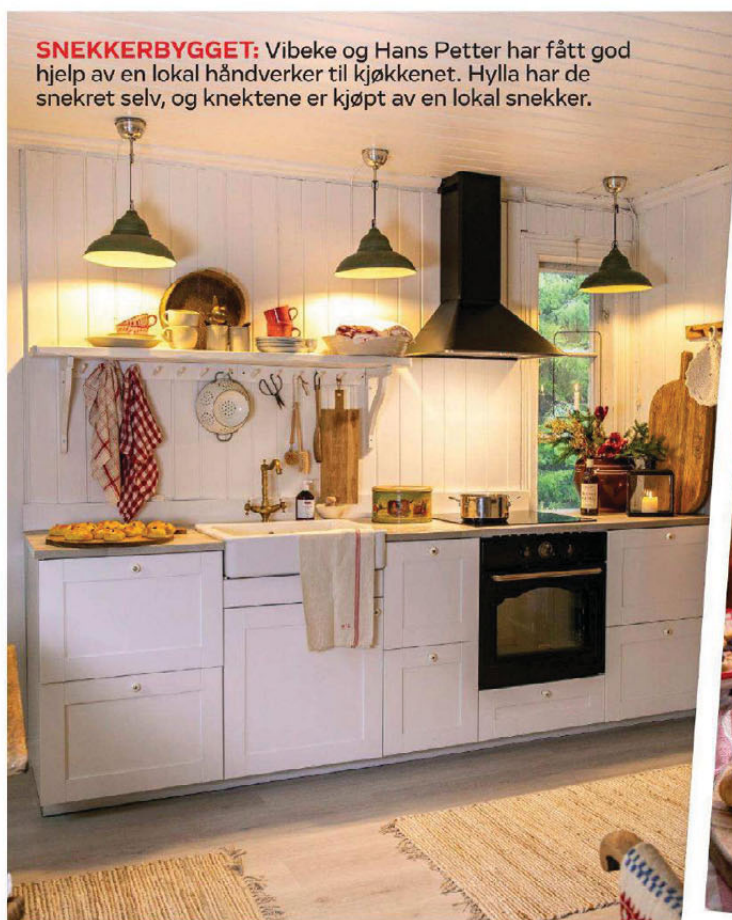
JULEPYNTET: Vibeke endrer interiøret etter årstiden, og nå er det helt klart julestemning her. Stråhattene syns hun er så fine, så de får henge året rundt.

Lussekatter

1 l melk
300 g meierismør
250 g melis
1 g malt safran
100 g gjær
1,5 kg hvetemel
PENSLING:
1 egg
Rosiner til pynt

Kok opp melk, smør og melis og rør i safran. Avkjøl blandingen til den blir fingervarm. Rør gjæren ut i væsken, bland i hvetemel. Elt deigen til den er smidig.

Hev deigen hvis du ønsker, eller start med å trille ut deigen og forme lussekatter i S-form. Heves i en time, pynt med rosiner og pensle over med lettpisket egg. Stek bollene midt i ovnen ved 230 grader i 7–10 min til bollene er gylne og gjennomstekte.



SNEKKERBYGGET: Vibeke og Hans Petter har fått god hjelp av en lokal håndverker til kjøkkenet. Hylla har de snekret selv, og knektene er kjøpt av en lokal snekker.



LUSSEKATTER: En svensk klassiker som må bakes på torpet før jul.



GAMMELT OG NYTT:

Vibeke har flere nyere kurvstoler og gamle bord. Hun blander også gjerne tekstiler og materialer. Den røde tråden er naturelementene.

STEMNINGSFULLT:

Vibeke er dyktig på skape koselig stemning. En liten krakk og en knaggrekke pynter opp i loftstuen.



LOFTSTUEN: Opp en bratt trapp ligger den koselige loftstuen med blomstrete tapet. Nå har hun også pyntet til jul her oppe med et lite tre og adventsstake.



VIBEKES JULETIPS

- Gå ut i skogen og finn naturmaterialer du kan lage dekorasjoner av til jul.
- Let på loppis og i antikkbutikker etter gammel nostalgisk julepynt.
- Bak pepperkakehus som skaper stemning og sprer god lukt gjennom hele desember.
- Pynt med små og store lykter og kranser utendørs.
- Lag dine egne kranser og girlandere av granbar og furukvister fra skogen.

Jeg finner ro når jeg sitter og pusler med noe kreativt.

har de bygd garderobeskap med dører lagd av gamle vinduer.

PUSLERIER

Det dufter appelsin og jul på hele kjøkkenet når Vibeke tar frem siseleringsjernet. I desember dekorerer hun gjerne appelsiner med fint mønster, og de bruker hun til pynt og dekorasjoner.

– Jeg finner ro når jeg sitter og pusler med noe kreativt, som dette.

Det knitrer koselig fra tørr bjørkeved i peisen, og gløggen holdes varm i den nye messingkjelen Hans Petter har funnet på loppis. Det er snart tid for lussekatter og gløgg i glassverandaen. •

Vibeke er glad i endringene de ulike årstidene gir oss, og dekorerer inne i takt med endringene.

– Jeg er mye ute i naturen og sanker inn materialer jeg bruker til dekorasjoner, buketter, kranser og borddekking. Og så går det en del penger på blomster, medgir hun.

Tapetet hun har valgt i loftstuen har også mange ulike markblomster, og Vibeke synes det er så koselig at rommene har fått ulik tapet og personlighet. I enden av soverommet

Kolesterolet mitt er normalt igjen med Kyolic Age

Kari-Anne Kristiansen (52) har i 10 år driftet flere helsekostbutikker. Der ble hun kjent med Kyolic AGE sine mange helseeffekter.

Det viktigste for meg når det kommer til Kyolic Age er kolesterolet mitt, selv om dette produktet har flere viktige egenskaper. Jeg har i en lengre periode ligget i grenseland til forhøyet kolesterol, og legen min har ønsket at jeg skulle begynne på statiner, noe jeg ikke ville.

Kyolic Age har hjulpet meg til å få kolesterolet ned på et akseptabelt nivå, og hjulpet meg med å holde det stabilt over tid.

I vår familie er vi belastet med arvelig forhøyet kolesterol, jeg har slitt med dette i store deler av mitt voksne liv. Mine kolesterolverdier er i dag innenfor referanserammene. "Kyolic Age tør jeg rett og slett ikke å slutte med", sier Kari-Anne.



Kyolic AGE har blitt forsket på i over 50 år.

Med over 900 publiserte vitenskapelige artikler som bl.a. viser at Kyolic AGE kan bidra til:

- normal hjertehelse
- normale kolesterolverdier
- å holde blodårene sunne
- god blodsirkulasjon og minske følelsen av tunge bein
- normalt immunsystem

Kyolic AGE er lagret hvitløk i konsentrert form som er produsert slik at sjenerende lukt blir borte, skånsom mot magen og er 20 ganger mer konsentrert enn fersk hvitløk.

Dokumentasjonen viser at Kyolic Age er et trygt og effektivt kosttilskudd i hverdagen.



HJEMMETS JULEGENSER

Denne genseren, med tradisjonsmønster og enkelt tilbehør, er spesialdesignet for Hjemmet. Et perfekt prosjekt fram mot jul.

TEKST OG DESIGN: Tanja Therese Grønneberg STYLING: Tone Skipa FOTO: Esten A. Borgos



HJEMMETS JULEGENSER MED TILBEHØR

Størrelse genser: 2XS (XS) S (M) L (XL) 2XL (3XL)

Størrelse lue: S/M (L/XL)

Genserens mål:

Overvidde 76 (87) 98 (109)

120 (131) 142 (152) cm

Hel lengde ca. 61 (61) 61 (61)

64 (64) 64 (64) cm

Ermelengde 45 (45) 45 (45) 48 (48) 48 (48) cm

Luens mål:

Vidde 45 (52) cm

Høyde 24 (25) cm

Garn: Sterk fra Du Store

Alpakka (40 % fineste

alpukka, 40 % merinoull,

20 % nylon) 50 g = 137 meter

Garnmengde – genser:

Bunnfarge: Rød (nr. 828) 3

(3) 3 (4) 4 (4) 5 (5) nøster

Mønsterfarge 1: Lys beige-

melert (nr. 845) 5 (6) 6 (7) 7

(7) 8 (8) nøster

Mønsterfarge 2: Brunmelert

(nr. 824) 1 (2) 2 (2) 2 (3) 3 (3)

nøster

Garnmengde – lue:

Bunnfarge: Rød (nr. 828) 1

nøste

Mønsterfarge 1: Lys beige-

melert (nr. 845) 1 nøste

Mønsterfarge 2: brunmelert

(nr. 824) 1 nøste

Ev. rester fra genser

Tilbehør lue: 1 pelsdusk, 1 knapp

Veil. pinner: Stor og liten rundp og strømpep nr. 3,5 og 4, strømpep nr. 3,5

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk i bredden på p nr. 4 = 10 cm

GENSER

BOLEN

Legg opp 168 (192) 216 (240)

264 (288) 312 (336) m med

bunnfarge på p nr. 3,5. Strikk

5 cm vrbord rundt med 1

vridd r og 1 vr. Skift til rundp

nr. 4. Sett et sidemerke i

begynnelsen av omg og etter

84 (96) 108 (120) 132 (144)

156 (168) m. Strikk glattstrikk

etter diagr 1, strikk borden en

gang i høyden og gjenta deret-

ter mønsteret i klammen til

arbeidet måler 36 (36) 37 (38)

39 (40) 41 (42) cm.

Ermehull: Fell av 14 m i hver

side, 7 m på hver side av mer-

ket = 140 (164) 188 (212) 236

(260) 284 (308) m til for- og

bakstykket.

La m stå på p og strikk

ermene.

ERMER

Legg opp 44 (44) 48 (48) 52

(52) 54 (54) m med bunnfarge

på strømpep nr. 3,5. Strikk 4

cm vrbord rundt med 1 vridd

r, 1 vr. Bytt til liten rundp nr.

4. Strikk 1 omg r og øk sam-

tidig 4 (4) 0 (8) 4 (4) 10 (10) m

jevnt fordelt = 48 (48) 48 (56)

56 (56) 64 (64) m. Sett et

merke i begynnelsen av omg

(= midt under ermet). Strikk

glattstrikk etter diagr 1 som

på bolen. Strikk til arbeidet

måler 10 cm.

Økning: Øk 1 m på hver side

av merket. Gjenta økningene

hver 2,5. (2.) 2. (2.) 1,5. (1,5.)

2. (2.) cm i alt 13 (15) 15 (17)

17 (19) 19 (19) ggr = 74 (78) 78

(90) 90 (94) 102 (102) m,

strikk de økte m med i møn-

steret. Strikk til ermet måler

ca. 45 (45) 47 (47) 47 (49) 49

(49) cm og du er på samme

omg i mønsteret som når du

felte til ermehull på bolen.

Ermehull: Fell av 14 m, 7 m

på hver side av merket = 60

(64) 64 (76) 76 (80) 88 (88) m.

Strikk et erme til på samme

måte.

BÆRESTYKKET

Sett ermene inn på samme p

som bolen i denne rekkeføl-

gen: Erme, forstykket, erme

og bakstykket = 260 (292) 316

(364) 388 (420) 460 (484) m.

Sett en markør i første sam-

menføyning, omg begynner på

venstre side av bakstykket.

Strikk 1 omg med mønsterfar-

ge 1 og fell 8 (4) 10 (4) 10 (6)

10 (16) m jevnt fordelt = 252

(288) 306 (360) 378 (414) 450

(468) m. Strikk videre og fell

etter diagr 2 = 84 (96) 102

(120) 126 (138) 150 (156) m

etter alle fellinger.

NB! Legg merke til at ikke

alle omg strikkes i alle størr-

elser.

HALS

Skift til p nr. 3,5 og bunnfar-

ge. Fell jevnt fordelt 14 (16) 17

(28) 31 (41) 51 (54) m, til 84

(96) 102 (112) 116 (120) 124

(128) m på første omg av

vrangborden. Strikk 4 cm

vrangbord rundt med 1 vridd r,

1 vr. Fell løst av med vridd r

over r og vr over vr.

MONTERING

Sy til under ermene og fest

alle tråder.

LUE

Legg opp 108 (120) m på p nr.

3,5 med bunnfarge. Strikk 4

cm vrbord rundt med 1 vridd

r, 1 vr. Skift til p nr. 4 og

strikk glattstrikk etter diagr 1,

strikk borden en gang i høy-

den og gjenta deretter mønste-

ret i klammen til arbeidet

måler 20 (21) cm. Strikk luen

ferdig med mønsterfarge 1.

Fellinger: Strikk *2 r

sammen, 4 (8) r*, gjenta fra

- = 90 (108) m. Strikk 2

omg uten fellinger. Fell m på

hver 3. omg på samme måte,

ved å strikke 1 m mindre mel-

lom fellingene for hver gang,

til det gjenstår 18 (18) m.

Strikk 2 omg uten fellinger,

klipp av garnet og trekk trå-

den gjennom de resterende m.

MONTERING

Sy i en knapp på innsiden av

luen i toppen, fest alle tråder og

fest duskens strikk til knappen.



JULESTRØMPER OG -SKJERF

Størrelse: En størrelse

Mål:

Strømper: Hel lengde 62 cm

Skjerf: Bredde ca. 35 cm,

lengde 152 cm

Garn: Pus fra Du Store

Alpakka (70 % baby alpukka,

17 % akryl, 13 % polyamid)

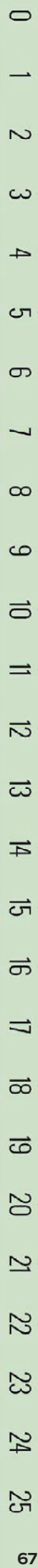
50 g = 100 meter

Garnmengde:

Strømper: Rød (nr. 4018) 4

nøster

Skjerf: Rød (nr. 4018) 4 nøster →



Veil. pinner:

Strømper: Strømpep nr. 5 og 6

Skjerf: Pinne nr. 8

Strikkefasthet:

Strømper: 16 m mønsterstrikk på p nr. 6 = 10 cm

Skjerf: 12 m mønsterstrikk på p nr. 8 = 10 cm

STRØMPER MØNSTER

1. omg: *2 vr, ta 1 m løs av som om den skulle strikkes vr*, gjenta *-* ut omg.

2. omg: *2 vr, 1 r*, gjenta *-* ut omg.

Gjenta 1. og 2. omg.

SKAFT

Legg opp 48 m på strømpep nr. 6 og strikk mønster (se over) rundt til skaftet måler 55 cm. Strikk 1 omg r og fell jevnt fordelt til 32 m, ved å strikke 2 m r sammen.

HÆL

Bytt til p nr. 5. Behold de første 16 m på p til hæl og sett de resterende 16 m på en tråd. Fortsett med glattstrikk frem og tilbake i 5,5 cm.

HÆLFELLING

1. p (retten): Strikk til det gjenstår 5 m, ta neste m løs av, 1 r, løft den løse m over, snu.
2. p (vrangen): Strikk til det gjenstår 5 m, ta neste m løs av, 1 vr, løft den løse m over, snu.
3. p: Strikk til det gjenstår 4 m, ta neste m løs av, 1 r, løft den løse m over, snu.
4. p: Strikk til det gjenstår 4 m, ta neste m løs av, 1 vr, løft den løse m over, snu.
Fortsett fellingene på samme måte ved å strikke til det gjenstår 1 m mindre på hver p før det tas 1 m løst av, til det gjenstår 8 m på p. Sett et merke her. Når hælfeillingen er ferdig, strikkes det opp 9 m på hver side av hælen og de 16 m fra tråden settes tilbake på p.

KILE

Sett et merke på hver side av de 16 m midt oppå foten. Strikk glattstrikk rundt samtidig som det felles på hver side

av de 16 m oppå foten: Strikk de 2 siste m før første merke oppå foten r sammen og de 2 første m etter siste merke oppå foten vridd r sammen. Gjenta fellingene på hver 2. omg totalt 4 ganger = 32 m.

FOT

Strikk videre til arbeidet måler 20–21 cm fra merket på hælen (ca. 5 cm før hel lengde). Sett et merke i hver side slik at det blir 16 m oppå foten og 16 m under foten.

TÅFELLING

Strikk glattstrikk samtidig som det felles på hver side av sidemerkene (= 4 m felt per omg). Før merket strikkes 2 r sammen og etter merket strikkes 2 vridd r sammen. Gjenta fellingene på hver 2. omg 2 ganger og deretter på hver omg 4 ganger = 7 m på p. Klipp av tråden, trekk den gjennom de resterende m, snurp sammen og fest trådene godt. Strikk en sokk til på samme måte.

SKJERF

MØNSTER

1. p: Strikk 1 vr, *ta 1 m løs av som den strikkes vr, 2 vr*, gjenta fra *-* ut p.

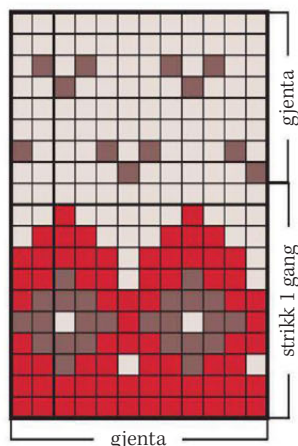
2. p: Strikk 1 r, *1 vr, 2 r*, gjenta fra *-* ut p.
Gjenta 1. og 2. p.

Legg opp 41 m på p nr. 8. Strikk 4 p r frem og tilbake. Strikk deretter 1 kantm i hver side og mønster som forklart over, til skjerfet måler 150 cm. Avslutt med 4 p r. Fell løst av og fest løse tråder.

FRYNSER

Knytt frynser langs kortsidene på skjerfet på følgende måte: Klipp opp 3 tråder til hver frynse, ca. 25 cm lange. Legg trådene dobbelt, bruk en heklenål til å trekke midten av trådene gjennom en m i skjerfet slik at det dannes en løkke. Trekk trådene gjennom løkken og stram. Fest frynsene med ca. 1 cm mellomrom. •

DIAGRAM 1



TEGNFORKLARING

■ = bunnfrg

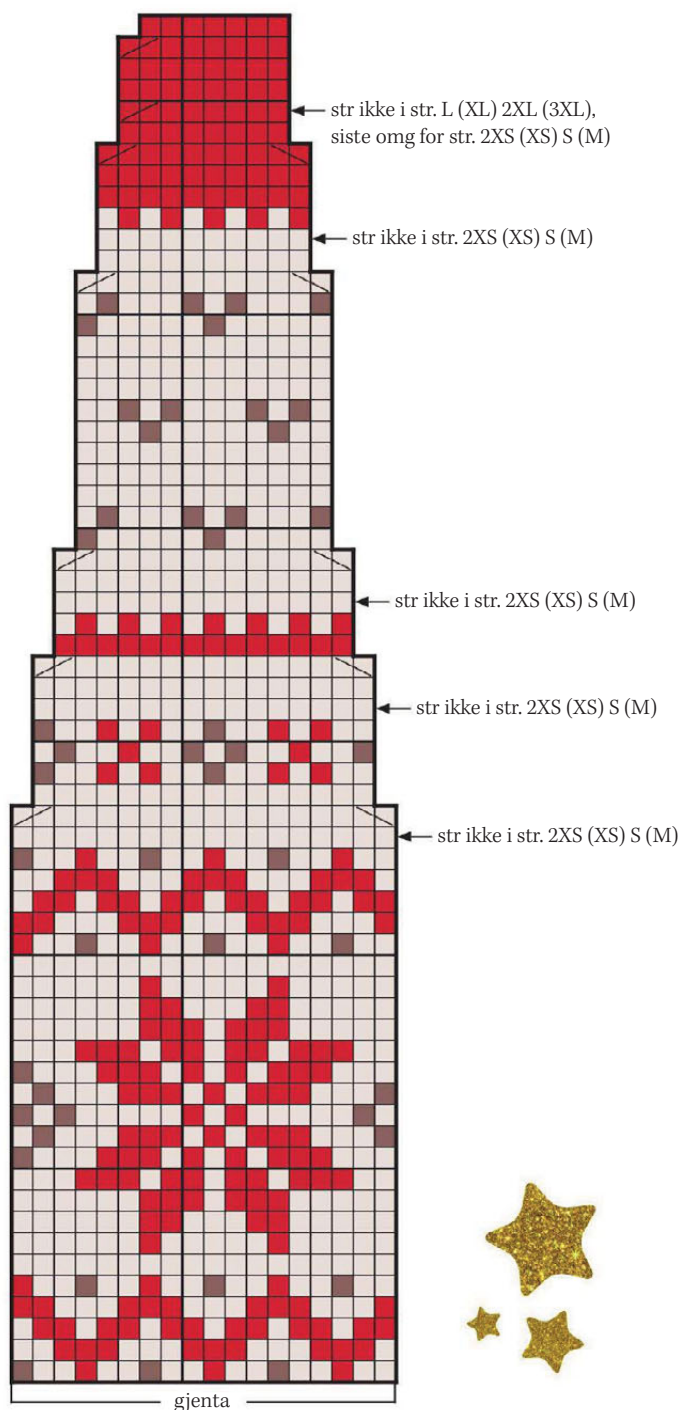
□ = mønsterfrg 1

■ = mønsterfrg 2

□ = 2 r sm

□ = ta 1 m løs av, 1 r, løft den løse m over

DIAGRAM 2





Aurora Løftestol

– støtte for hele kroppen

Et trygt løft skal hjelpe deg opp og ut av stolen slik at du kan delta i din egen hverdag. Stolen har en sokkelplate som ikke kommer i veien for hælene når man skal trekke bena godt inn under seg for utstigning av stol ved oppreisning.

I hjemmet fremstår Aurora som moderne, men samtidig tidløs. Stolen har stramme linjer og sjatteringer i stoffet slik at den fremstår som ny, selv etter lang tids bruk. Vi har brukt materialene stoff, hud og eik, gjenkjennelig fra møbel- og interiørmarkedet slik at stolen blir en naturlig del av stuen.

Hvorfor velge Aurora løftestol fra Hepro?

- Enkel betjening via fjernkontroll
- Finnes i fem bredder fra 40 til 60 cm
- To-lags skum for bedre sittekomfort
- Svingfunksjon
- Standard USB-lader i stolen for lading av telefon og annet elektronisk utstyr
- Utsøkt utvalg av tilbehør for ytterligere tilpasning
- Vi har salgs- og servicepersonell over hele Norge



Besøk nettbutikken vår
shop.hepro.no



Ring oss på **46 74 55 55**
og få en brosjyre i posten!

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1002

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
745,-



~~2.595,-~~
NÅ KUN
1.850,-

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag. Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter. Resultatet er at føttene og legg-musklene utvider og trekker seg sammen, på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk! Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV. Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



GRATIS! Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1002. Styres med fjernkontroll.

NYHET! Oppladbar og lettere

- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning
Drives på strøm
- 30 dagers full returrett

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

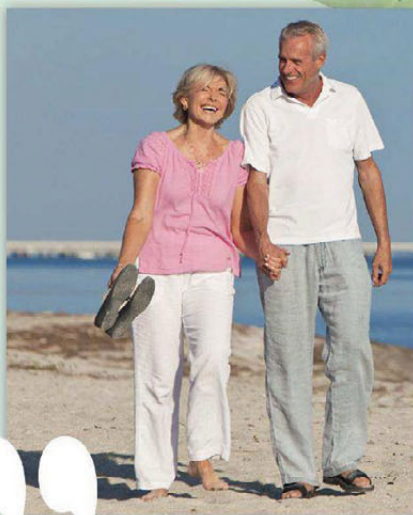
Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

Klarna

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!



- er en svoren bruker av Vitalplus
- smertene i bena er borte og
ny blodtrykksmåling kunne konstatere at
blodtrykket i bena var perfekt!



- jeg kjøpte den for 8 måneder siden,
og er veldig fornøyd - kalde føtter er
historie takket være Vitalplus sirkulasjons-
stimulator!

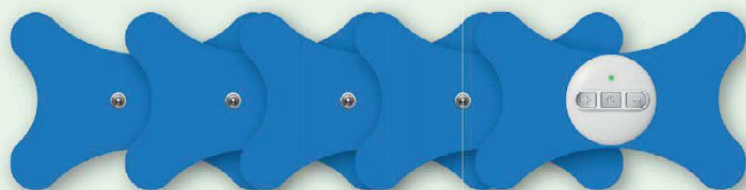
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

Ønsker du å lindre muskel og leddsmerter på en enkel og effektiv måte?
Da er våre TENS-padsputer løsningen for deg! Muskelstimulasjon og smertebehandling
av bl.a rygg, skuldre, nakke og armer. Perfekt for behandling av korsryggen! Helt uten bivirkninger!

De er laget av høykvalitetsmateriale som er behagelig mot huden, og har en god klebeevne som
sikrer at de sitter på plass under bruk.



Inneholder:
Trådløs massasjeeenhet inkl. batterier og 5 stk utskiftbare TENS-padsputer
(Hver padspute har en varighet på 12 – 15 behandlinger)



PAKKEPRIS
695,-

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

Klarna

Hjem til jul

Bak den største buketten med roser Rita noen gang hadde sett, kikket Daniel frem. Han var like velkledd og kjekk som alltid, og nå tok han et skritt mot henne og rakte henne buketten. Hun måtte bruke begge hendene for å ta den imot, og hun merket at flere av kundene i butikken hadde stoppet opp og fulgte nøye med på dem.

HANDLINGEN HITTLIL (5:6): RITA har et anstrengt forhold til moren VIVIAN og stefaren LEIF, og da Rita møter den vellykkede forretningsmannen DANIEL, sier hun ja til å feire jul i Dubai sammen med ham i stedet for å dra hjem. Men Rita må avbryte turen fordi moren hennes har brukt benet og trenger hjelp i butikken sin, noe Daniel blir sint for. Rita får skyss til hjembyen av studiekameraten BJØRN som vokste opp på samme sted som henne, og hun oppdager at han driver sitt eget suksessrike firma og at en annet firma ønsker å kjøpe det opp. Rita er overrasket over at Bjørn prioriterer å bruke tid på henne midt under de hektiske forhandlingene. Så får hun en tekstmelding fra Daniel som skriver at han angret på at han ble sint og at han er tilbake i Norge igjen og savner henne fryktelig, noe hun ikke svarer på. Rita inviterer Bjørn til å være med på en julefest på den lokale puben, men han sier at hun heller kan ringe til Daniel og be ham. Da går det opp for Rita at hun mye, mye heller vil være sammen med Bjørn ...

De neste dagene var det hektisk i butikken. Ritas mor var i bedring, og hun kom seg nå rundt i lokalet ved hjelp av et par krykker som hun brukte til å peke med når hun ville ha ting gjort på en bestemt måte. De forandringene som Rita hadde foretatt i

butikken i hennes fravær, ble sakte, men sikkert omgjort slik at ting etter hvert ble som før igjen, og Rita var så frustrert at hun flere ganger holdt på å eksplodere. Men hun besnnet seg, for hun kjente også lettelse over at moren hennes var bedre og hadde fått tilbake kampgløden.

Rita så ikke noe til Bjørn. Hun overveide flere ganger å ringe ham eller sende en tekstmelding, men hver gang hun skulle til å gjøre det, gikk hun i stå. Erkjennelsen av at følelsene for hennes gamle studiekamerat var i ferd med å endre seg, var så fremmed og skremmende at hun ikke visste hvordan hun skulle forholde seg til den. Hun forsøkte å fokusere på butikken og julehandelen i stedet, men Bjørn var konstant i tankene hennes, og hun håpet hele tiden å høre fra ham.

En dag da hun var inne på kontoret og ordnet med noe papirarbeid, dukket plutselig moren hennes opp i døren. Rita sukket og var forberedt på enda en diskusjon om en eller annen endring i butikken som hun hadde foretatt, men i stedet var tonen i Vivians stemme helt annerledes enn Rita forventet.

– Du har besøk, sa hun bare, og et lite smil sitret i munnavikene hennes.

Rita kjente hvordan hjertet hennes slo raskere. Var det Bjørn ...? Hun la raskt papirene fra seg og gikk foran moren ut i butikklokalet. Det synet som møtte henne, var

totalt uventet. Bak den største buketten med roser som Rita noen gang hadde sett, kikket Daniel frem. Han var like velkledd og kjekk som alltid, og nå tok han et skritt mot henne og rakte henne den enorme rosebuketten. Hun måtte bruke

**Rita kjente
hvordan hjertet
hennes slo
raskere. Var det
Bjørn ...?**

begge hendene for å ta den imot, og hun merket at flere av kundene i butikken hadde stoppet opp og fulgte nøye med på dem.

– Daniel! Er du her? Jeg vet ikke hva jeg skal si. Og hva er dette for noe? spurte hun himmelfallen og kikket på rosene.

Daniel lo og hadde visst ikke noe imot å ha et publikum. – Jeg har vært en tulling, Rita. Helt siden jeg traff deg har jeg tenkt på deg, og jeg skulle aldri ha reagert slik jeg gjorde da du måtte reise hjem. Selvfølgelig måtte du hjelpe moren din! Denne flotte butikken kunne jo ikke drive seg selv mens eieren var satt ut av spill, sa han og blunket til Vivian. – Jeg er virkelig imponert over dette stedet.

Så rettet han oppmerksomheten mot Rita igjen. – Kan vi snakke sammen? Kanskje utenfor? spurte han og kastet et blick på Vivian. – Ja,

hvis det er i orden at jeg låner personalet ditt?

Ritas mor fniste bare og nikket.

– Jeg går og henter kåpen min, sa Rita, og like etterpå sto de ute på gaten.

– Vi kan rusle litt på torget, foreslo hun og nikket mot juletreet midt på torget.

I det samme så hun for seg Bjørn i julenissekostymet. Men hun skjov bildet av ham bort fra bevisstheten og forsøkte å komme til hektene igjen etter overraskelsen over å se Daniel.

Daniel forsto tydeligvis at hun var betuttet. – Du må unnskyldte hvis det var litt freidig av meg å bare dukke





opp her. Men du tok jo ikke telefonen og svarte ikke på tekstmeldingen min. Og jeg mener det oppriktig, Rita, at jeg har vært en tullung. Så nå er jeg her. Og jeg håper at du forstår hvor mye jeg har ofret for å kunne være her sammen med deg.

– Du kunne ha vært i en luksusleilighet i Dubai, sa Rita.

– Nettopp. Men hva betyr det, så lenge kvinnen i mitt liv befinner seg her?

Rita smilte matt. – Det er litt overveldende å bli kurtisert

på denne måten. Hvordan fant du meg?

– Du har samme etternavn som din mor, og jeg sjekket litt rundt på nettet. Jeg vil gjerne bli bedre kjent med deg. Jeg vil vite alt om deg! erklærte han.

Rita betraktet ham. Dennis var virkelig en tiltrekkende mann, og på dette lille torget i den upretensiøse småbyen virket han egentlig helt feilplassert. Men han var der. For hennes skyld. – Jeg vet ikke hva jeg skal si, gjentok hun.

– Du trenger ikke å si noe. Bare la meg skjemme deg bort i noen dager. Så kan du

bestemme deg for om du kan se en fremtid for oss to. Og det håper jeg virkelig at du vil gjøre, Rita.

Da Rita kom tilbake til butikken litt senere, hvilte det mange nysgjerrige blikk på henne, men hun sa ikke noe. I stedet fikk hun satt rose-ne i en vase med vann, og så fortsatte hun med papirarbeidet inne på kontoret. Hun hadde avtalt med Daniel at de skulle møtes samme kveld.

Plutselig husket Rita at det skulle jo være julefest på den lokale baren den kvelden. Hun hadde forsøkt å få med seg Bjørn dit, men han hadde

oppfordret henne til å invitere Daniel i stedet. Hun sukket oppgitt for seg selv. Alt dette var til å bli sprø av! Men hun tenkte at hun like gjerne kunne benytte anledningen til å lære Daniel bedre å kjenne. Bjørn var jo ikke der ...

Hun sukket for seg selv igjen og tok en avgjørelse. Hun sendte en tekstmelding til Bjørn og spurte hvordan det gikk med salget av firmaet, og om han ville komme til byen for å være med på julefesten. Han svarte nesten med det samme. Det var ikke noe avgjørende nytt i forhandlingene, men han ventet på et utspill fra motparten og måtte ➔

bli værende i hovedstaden, skrev han.

Det var jo et klart svar. Så Rita bestemte seg for å ta ham på ordet og invitere Daniel til julefesten i stedet.

Da Rita ringte til Daniel og foreslo at de skulle dra til den lokale puben og være med på julefesten der, var det tydelig at det ikke var et slikt arrangement han hadde i tankene for stevnemøtet deres. Daniel hadde tatt inn på et hotell i den litt større nabo-byen og ville invitere henne på middag der, men han gikk med på å dra til puben etter middagen. Og da butikken stengte den ettermiddagen, kom Daniel kjørende i en stor, svart Audi.

Vivian kikket imponert på den eksklusive bilen som hadde stanset utenfor butikkvinduet. – Hvis du ikke setter klørne godt fast i denne fyren, er du enda dummere enn jeg trodde, sa hun til Rita.

Rita svarte ikke på det, og sa bare farvel og gikk ut til Daniel. Han sto klar og holdt galant bildøren åpen for henne, og Rita kunne se at han gjennom butikkvinduet utvekslet et blick med moren hennes som hun ikke helt klarte å tyde. Det duftet av ny bil og lær inne i den flotte Audien, og temperaturen var perfekt. Rita hadde tatt på seg en kjole for anledningen, men følte seg likevel ikke fint nok kledd der hun satt og lyttet til Daniel som snakket om sine forretningsforbindelser i Dubai og hva som hadde fått ham til å dra hjem mye tidligere enn planlagt.

– Jeg blir jo ikke yngre med tiden. Jeg har passert 36 nå, og det er ikke like morsomt å feire suksesser alene lenger. Jeg har lenge tenkt at jeg gjerne vil ha noen å dele alt sammen med. Og så traff jeg deg, Rita.

Hun nikket og visste heller ikke nå hva hun skulle si. Men middagen ble likevel fantastisk. Dempet belysning, behagelig bakgrunnsmusikk og nydelig mat i kombinasjon med den gode vinen fikk hen-

ne virkelig til å slappe av. Og det var først da de var halvveis gjennom måltidet at det gikk opp for henne at Daniel hadde drukket minst like mye vin som henne.

– Men, Daniel, nå kan du ikke kjøre oss til puben etterpå! utbrøt hun.

Han slo ut med armene. – Det tenkte jeg ikke på ... Men du har rett. Kanskje vi heller skal bli her på hotellet. De har en helt super bar her.

Rita kjente at irritasjonen flammet opp i henne.

– Det var ikke det vi avtalte, Daniel! Maten her er ut-søkt, og jeg vet at middagen må ha kostet en liten formue, men du kan ikke kjøpe meg på denne måten! Jeg vil dra på puben og julefesten der, sa hun bestemt.

Hun kunne se at Daniel kjempet for å beholde roen. Men akkurat da hun forberedte seg på at han ville miste fatningen, trakk han pusten dypt. – Det forstår jeg godt. Og du har rett, vi hadde en avtale. Jeg lot meg bare rive med av stemningen. Selvsagt skal vi på pub.

Rita smilte lettet og strakte seg etter hånden hans. – Takk. Det setter jeg virkelig pris på. La oss sjekke bussrutene, sa hun og tok opp mobiltelefonen sin.

– Eller så kan vi ta en taxi, foreslo Daniel.

– Nei, det blir vanvittig dyrt. Og det er helt unødvendig, avgjorde Rita.

Det var et godt stykke ut på kvelden da de kom inn i puben. De fant et par ledige krakker ved bardisken og slo seg ned på de høye stolene. Hun hadde tenkt at Daniel kanskje ville rynke på nesen av dette avslappede og alt annet enn snobbete skjenkestedet, men han bestilte øl til dem, småpratet litt med bartenderen og virket like mye hjemme her som på den dyre hotellrestauranten.

– Har du alltid jobbet med salg? spurte Rita da de satt med hver sin øl.

– Nei, tidligere drev jeg

mitt eget firma, men det ble kjøpt opp. Og da var jeg fri til å gjøre det jeg vil, også økonomisk. Jeg har alltid vært god på salg, også internasjonalt, så for meg er det et både lønnsomt og spennende liv. Men det er samtidig ganske rotløst, slik jeg har prøvd å fortelle deg, sa han.

– Så hvorfor slutter du ikke med all reisingen? Kanskje du kan starte en ny virksomhet her til lands?

– Det krever utrolig mye å sette i gang et helt nytt firma og få det til å gå rundt. Jeg har bare ikke overskudd til et sånt prosjekt lenger, sa han.



– Jeg har lenge tenkt at jeg gjerne vil ha noen å dele alt med. Og så traff jeg deg, Rita.

Popmusikken fløt fra høyttalerne, og Rita hadde lyst til å slå seg løs på dansegulvet. Men akkurat da hun skulle foreslå for Daniel at de skulle danse, ringte mobiltelefonen hans. Han unnskyldte seg og gikk ut på gaten for å ta telefonen, og da han kom tilbake igjen et par minutter senere, så han unnskyldende på Rita. – Jeg er lei for det, men det er problemer med en varefor-sendelse. Jeg er nødt til å ta meg av det og ringe tilbake til kunden. Jeg finner et litt stil-lere sted å snakke, og hvis jeg er heldig, får jeg ordnet alt sammen i løpet av en halv-times tid, sa han.

– Det går bra, sa Rita.

– Jeg venter her så lenge.

Daniel gikk, og hun ble sittende ved baren og nippe til ølglaset sitt. Men plutselig var det noen som prikket henne på skulderen, og da hun snudde seg, så hun rett inn i Bjørns brune øyne.

– Hva i all verden ... Du er her likevel! utbrøt hun over-rasket.

Han lo. – Ja. Jeg fikk et tilbud på firmaet mitt. Det handler om en ganske stor sum, så jeg er fristet. Og så tenkte jeg at det skulle feires. Jeg har lett etter deg. Hvor har du vært?

Rita kjente at hun ble varm i kinnene, og hun så febrilsk mot døren, engstelig for at Daniel skulle komme tilbake akkurat da. Hun hadde ikke gjort noe galt da hun sa ja til stevnemøtet med ham, men det føltes likevel slik i det øyeblikket. Før hun rakk å si noe unnskyldte Bjørn seg og sa at han måtte en rask tur på toalettet, og da Rita fulgte ham med blikket, la hun merke til en lyshåret kvinne i lokalet som også kikket interessert på ham.

Da Bjørn kom tilbake igjen, hadde Rita allerede bestilt en øl til ham, og hun skjov ølglas-set mot ham da han satte seg på barkrakken ved siden av henne.

– Skal vi bli fulle? flirte Bjørn og tok en stor slurk av glasset.

Rita lo og trakk på skuldrene. – Vi får vel se ... Det er i alle fall bra musikk her i kveld. Men jeg skal la være å spørre deg om du vil danse.

– Takk, sa han med et smil.

– Men hva er egentlig grunnen til at du ikke vil danse? Jeg mener, det er jo morsomt. Man blir glad av det, sa hun.

Det gled en skygge over Bjørns ansikt, og han tok en ny slurk av glasset. – Det har bare aldri vært min stil, sa han.

Hun skar en grimase. – Å, kom igjen, Bjørn! Du og jeg har alltid vært ærlige mot hverandre. Det må ligge et eller annet bak motviljen din.

Bjørn sukket. – OK, da. Jeg er sjenert, som du sikkert har funnet ut for lengst. Det ligger ikke for meg å miste kontrollen eller vise meg frem for andre, og det er jo det man gjør når man danser.

– Men har du egentlig prøvd å danse? Har du noen gang gjort det?

– Ja, et par ganger. Du kan sikkert ikke huske det, men mens vi studerte var det faktisk en jente som overtalte meg.

Det var en eller annen student-fest eller tilstelning, jeg husker ikke akkurat hvilken. Men jeg var faktisk ute på dansegulvet, og jeg danset.

– OK, men hva skjedde videre? For jeg har en anelse om at det hører noe mer til historien, sa Rita.

– Ja, jeg var nok ikke spesielt grasiøs på dansegulvet, tror jeg. Ben og armer flakset i alle retninger. Og det var det noen jenter som så.

Rita rynket pannen bekymret. – Hvem da?

– Nina og Camilla og et par stykker til. De holdt på å le seg i hjel av meg. De syntes jeg lignet en klovn. En «bamseklavn», kalte de meg ...

Rita så forskrekket på ham. – Å! Da forstår jeg godt at du hater å bli kalt «Bamsebjørn»! Men du skal vite at jeg aldri har tenkt på deg som en klovn, Bjørn.

– Ja, jeg vet at du ikke har det, men ...

Rita fikk lyst til å gi ham en klem, men hun lot det være. I stedet ba hun ham om å passe på ølglasset hennes mens hun tok en rask tur på toalettet. Hun var lei seg på Bjørns vegne. I alle disse årene hadde han gått rundt og vært beskjemmet over seg selv. Men det skulle det bli slutt på, bestemte hun seg for. Hun skulle nok få lokket ham ut på dansegulvet på et vis. Og det var ingen de kjente her, så det spilte ingen rolle hva folk tenkte om hverken henne eller Bjørn. De kunne jo begynne forsiktig. Med en rolig dans, helt tett ... Da trengte jo ikke Bjørn å bevege seg så mye. Hun ble glad ved tanken på det, og passet på å friske opp sminken litt da hun sto foran speilet.

Da Rita kom ut fra dame-toalettet igjen, passerte hun dansegulvet der det nå var fullt av folk, og satte kursen mot baren. Men så bråstoppet hun. Kvinnen som hadde stirret slik på Bjørn litt tidligere, hadde plassert seg ved siden av ham og satt og snakket med ham, og han så ut til å være godt fornøyd med oppmerk-

somheten hun ga ham. Kvinnen hadde langt, lyst hår og et søtt smil i det pene ansiktet, så Rita, og plutselig ble hun rammet av en følelse hun ikke helt klarte å sette ord på.

En slags selvmedlidenhet som hun ikke helt forsto, og som hun slett ikke hadde noen rett til å føle. Hun eide jo ikke Bjørn! Han levde sitt eget liv, og hun ønsket inderlig at han skulle være lykkelig. Og kanskje var det denne blonde kvinnen som kunne få ham ut på dansegulvet. Kanskje var det henne som kunne slippe inn i hjertet hans.

Rita snek seg i en bu rundt baren og kom seg usett forbi Bjørn og kvinnen, og så gikk hun mot utgangen. Hun ble stående og trippe litt på fortauet utenfor puben i den kjølige desemberkvelden, og plutselig fikk hun øye på Daniel som sto og snakket i mobiltelefonen på den andre siden av gaten. Han oppdaget henne, og vinket før han skrådde over gaten mot henne.

– Da ble jeg ferdig med å ordne opp i kaoset, sa han blidt. – Skal vi gå inn og teste dansegulvet?

Plutselig var det som om luften gikk helt ut av henne. Hun orket ikke mer. Det var på tide at hun var ærlig, både mot seg selv og ham. Hun visste at det aldri kunne bli noe mer mellom dem, for hun følte slett ikke noe for ham.

Daniel avbrøt tankene hennes. – Vi har forresten noe å feire, sa han.

Hun så uforstående på ham. – Jeg snakket med moren din, og hun nevnte at butikken har strevd litt økonomisk i det siste. Så jeg skal kjøpe meg inn i butikken hennes og investere en god slump penger i den. Da er driften sikret.

Rita åpnet munnen, men hun fikk ikke frem ett ord. Daniel lo av det måpende ansiktsuttrykket hennes og ga henne et kyss på munnen.

– Det er det minste jeg kan gjøre for kvinnen i mitt liv, sa han fornøyd.

Slutter i neste nummer

Attends®
Incontinence protection for you



IKKE LA URINLEKKASJE HINDRE DEG

1 av 4 kvinner opplever urinlekkasje i løpet av livet.

Attends har produkter for alle typer urinlekkasje. De fås kjøpt hos bandagist og apotek, og de fleste kan også fås på blå resept.

Prøv myke og diskre **Attends Soft** truseinnlegg eller bind på dagen - og **Attends Lady Night Pad** på natten. Vi anbefaler også den nye, sorte bleiebuksen **Attends Lady Discreet Underwear**.

Prøv gjerne en gratis vareprøve!
- Les mer og bestill på våre nettsider attends.no eller ring 800 32 090.



Attends Lady Night Pad og Soft 1-7 er svanemerket

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

UVERDIG Å INTERVJUE DEMENTE

Når jeg ser reportasjer fra sykehjem, slår det meg alltid: Er dette riktig overfor de eldre når de vises i all sin «elendighet»?

Enten tør de ikke eller så er de ikke i stand til å protestere på at de blir presentert som TV-underholdning med sine skrøpeligheter.

Jeg kan ikke tenke meg at de ville ha likt det, hvis de hadde vært klare i hodet.

Er det ikke noe som heter verdighet og respekt, og ikke minst at man beskytter sine «ofre»?

Hilsen Snart gammel selv

HVORFOR ER BANNING SÅ KULT?

En gang jeg var til stede på en fotballkamp, satt det to pene, unge jenter bak meg. Hjemmelaget spilte dårlig, og jentene ropte et stygt ord flere ganger i minuttet, noe som både var støtende og trettende å høre på. Ordbruken sto slett ikke i stil med deres vakre ytre.

Neste gang jeg var på fotballkamp, satt det en far med sin lille sønn bak meg. En mann som satt i nærheten, ropte ut et banneord for å vise misnøyen sin med hjemmelaget. Gutten sa med klar, høy røst til faren sin: «Hvorfor ler du når han banner?»

Jeg kunne ikke høre hva faren svarte, men jeg hørte gutten spørre på nytt: «Ja, men hvorfor ler du når han banner?» Faren ble tydeligvis svar skyldig. Jeg hørte bare en mumling.

Idrettsstjernene våre skal være et forbilde for ungdommen. Når de kommer i mål, får de en mikrofon opp i ansiktet og skal kommentere innsatsen sin. Det er viktig at språkbruken egner seg for alle, både store og små, selv om det kan være ting de er misfornøyde med når det gjelder prestasjonene sine.

Det samme vil jeg si til artister: Bruk et språk uten banneord. Det finnes også journalister som putter bannord inn i det de skriver. Vær så snill og spar oss for dette.

Hvorfor er banning så morsomt og «kult» for mange? Mange av komikerne våre spiller på det samme: banning, sex og alkohol. Det er

Skamfullt å være uføretrygdet



Jeg er en middelaldrende kvinne som er blitt ufør. Jeg klarer å jobbe litt, men bare sporadisk. Jeg håper jeg skal komme ut i arbeidslivet igjen, men på grunn av sykdommen er det vanskelig å spå om jeg vil klare det. Det som er litt vondt og vanskelig for meg, er når jeg er i selskaper eller jeg møter mennesker, og samtalen dreier seg rundt jobb og karriere. Jeg kjenner på en sorg og også skam rundt dette at jeg ikke kan fortelle om min plass i arbeidslivet.

Det er ikke artig å fortelle at jeg er uføretrygdet, heller. Økonomien gjør at det er sjelden jeg drar på ferie, så det er heller ikke noe jeg kan snakke om.

På grunn av dette har jeg en tendens til å trekke meg tilbake, selv om jeg jo gjerne vil være en del av fellesskapet.

Er det andre uføre som har tanker rundt dette, og som kanskje har noen råd og tips?

Jeg vil gjerne at det skal bli en debatt i spalten om dette temaet. Jeg vet jo at jeg ikke er den eneste, selv om det kan føles slik i livlig lag med ivrig jobbprat.

Hilsen Kvinne på 52 år

Mange av komikerne våre spiller på det samme: banning, sex og alkohol.

ingen grenser for hvor «festlig» mange synes dette er. Hva må til for å lage en god tekst?

Det er vi voksne som må vise barna hva slags språk vi ønsker.

Hilsen Prippen?

HVA SKAL JEG GJØRE?

Vi er en gjeng «jenter» som vokste opp i samme bygd på 1950–1960-tallet. Alders-

spennet er på ca. 15 år. I snart 30 år har vi hatt jevnlig treff, enten hjemme hos hverandre eller ute på byen. Felles for alle som møtes under disse treffene, er at vi er oppvokst i denne bygda og bor i byen nå. Alle har dessuten anledning til å invitere andre som også har tilknytning til hjembygda vår.

Vi har alltid hatt det veldig trivelig. Noen i gjengen inviterte en som jeg vil kalle A, som var en del på besøk hos slektninger i bygda vår i oppveksten, og A trivdes veldig godt på våre treff.

Ikke alle inviterte henne når det var deres tur til å ha treff, de ville heller prioritere andre. Men A har vært veldig «frempå» når neste møte skulle tidfestes, ved å si at det passet godt for henne å

komme. Men hun har aldri invitert til møte hjemme hos seg.

En gang A og jeg var på tomannshånd under et treff, sa hun: «Jeg forstår ikke hva galt jeg har gjort.» Jeg tenkte at hun undret seg over hvorfor hun ikke ble invitert til alle. Jeg hadde selv aldri invitert henne, og hun måtte jo dermed føle at hun ble utestengt, uten å forstå hvorfor. Jeg sa at hun var morsom og underholdende og at jeg syntes det var hyggelig at hun ble invitert av enkelte av oss. Men grunnen til at hun ikke ble bedt når jeg hadde treffet, var at jeg ikke så på henne som en «bygding», siden hun bare ferierte i bygda vår, men vokste opp i byen.

Jeg forsøkte også å forklare at jeg aldri hadde følt meg bekvem sammen med familien hennes. Det var en stor familie som brakte med seg mye støy, uro og kjekling. Særlig moren kjefte og smelte, noe jeg den gang syntes var ubehagelig. Jeg angret straks på det jeg sa om moren hennes, og jeg spurte om jeg hadde gått for langt, noe hun benektet.

Da vi gikk hver til vårt, ga vi hverandre alle en klem.

Seks uker senere var det klart for nytt treff hos et av medlemmene i gruppen. En annen, la oss kalle henne B, ringte i forveien og sa at hverken hun eller A kom, fordi jeg hadde snakket stygt om As mor under forrige treff. A var fornærmet over at jeg hadde snakket stygt om familien hennes, og B stilte seg solidarisk med A. B ville dessuten trekke seg fra gruppen vår. Jeg ringte B og sa at jeg kunne ikke forstå at det var noen grunn for henne til å trekke seg ut. «Vi skal jo ha det trivelig på treffene våre og ikke snakke stygt om andre», sa hun.

Jeg var jo enig i det og ba om unnskyldning mange ganger, men hun var uforsonlig. B mente jeg var sjalu

på A, men i dette tilfellet tror jeg heller det er A som er sjalu på gruppen.

Da A etter min forklaring forsto at hun ikke kom til å bli fast medlem, tolker jeg det dit hen at hun ønsker å ødelegge for oss. Bs uforsonlige holdning overrasker meg. Kanskje er det annet som ligger bak hennes utmelding?

Hva kan jeg gjøre for at hun blir medlem igjen? Har A sagt noe til B som ikke stemmer med hva jeg uttalte? Å blidgjøre A er ikke så interessant for meg. Jeg håper ikke at 50, 60 og opptil 70 års vennskap og nesten 30 år med vennetreff skal bli ødelagt.

Jeg vet ikke hvordan de andre i gruppen reagerer. Kanskje burde jeg be dem hjem til meg til et oppklaringsmøte? Men B vil ikke komme.

Eller skal jeg bare la tiden gå og håpe at det går over?

Hilsen Ulykkelig og tankeløs

ENSOM I FELLESSKAPET

Nylig kom jeg over et Hjemmet fra mange år tilbake, og der var det en virkelighetshistorie som traff hjertet mitt. Hun beskrev hvor ensom hun følte seg, og det hun fortalte, kjente jeg meg veldig igjen i.

Jeg vokste opp på et lite sted, og jeg var ikke lik de fleste på min alder, derfor falt jeg utenfor og ble mobbet. Jeg ble mobbet fordi jeg ikke greide å late som om jeg var noe jeg ikke var.

På videregående trodde jeg det skulle bli bedre, noe det ikke ble. Jeg er innadvendt, akkurat som damen som forteller i virkelighetshistorien, og jeg har bestandig hatt vanskelig for å få venner. De blir bare bekjente.

Jeg er nå 28 år og har aldri hatt noen jeg kan kalle en god venninne. Likevel er livet mitt blitt bedre etter at jeg ble eldre og sluttet å fokusere så mye på at jeg ikke har

andre enn min nære familie. Men at jeg er ensom, slo ganske hardt ned i meg da min mamma og fortrolige gjennom alle år plutselig ble syk og måtte ta en hjerteoperasjon, som gikk galt. Hun har vært på sykehuset siden, og det har gått opp for meg hvor ensom jeg er uten henne.

Det er for eksempel ingen som sender meg meldinger og spør om vi skal finne på noe.

Jeg ble 25 år før jeg torde å gå inn i et forhold. Det er slutt nå. Om jeg noen gang vil gå inn i et nytt forhold, vet jeg ikke.

Før jeg ble sammen med denne mannen, trodde jeg at det var en kjæreste jeg trengte for ikke å føle ensomhet, men ensomheten fulgte meg også inn i forholdet.

Jeg sier ikke at jeg er ensom hele tiden, for det er jeg ikke. Jeg har en nydelig datter, som jeg gleder meg over. Men som damen i virkelighetshistorien kjenner jeg også på savnet etter noen jeg kan kalle en fortrolig venn.

Det er for eksempel ingen som sender meg meldinger og spør om vi skal finne på noe sammen. Jeg føler meg alltid utenfor fellesskapet. I forsamlinger, på fester og lignende klarer jeg ikke å være åpen og snakke fritt og

utvunget slik jeg ønsker, og derfor faller jeg utenfor. Merkelig nok er jeg mer ensom når jeg er sammen med andre enn når jeg er alene, for da går det opp for meg hvor ensom jeg faktisk er.

Hilsen Ensom av og til

Kjære deg.

Du er flink til å sette ord på hva du føler, og det er en veldig god egenskap. Det virker på meg som du rett og slett har god kontakt med dine egne følelser. Jeg synes du skal gjøre noen forsøk på å skaffe deg venner, og en god måte å få kontakt med folk på, er å oppsøke arenaer der de driver med noe du liker.

Det finnes for eksempel mange strikkekafeer rundt om i landet. Der vil du møte kvinner i alle aldre. Norske Kvinners Sanitetsforening har lokallag over hele landet, og der er det mange grepa damer. Det finnes også mange gågrupper, og det er en ypperlig arena for å få både frisk luft, litt trim og en god prat.

Du skriver at du har en datter. Hva med å ta initiativ til et mammatreff med alle mødrene i klassen hennes? Kanskje det er flere mødre som er alene, og dere kan ha mye glede av hverandre.

Det er ikke sikkert at det gjør noe for andre at du ikke klarer å snakke åpent og utvunget. Vi er alle forskjellig, og det har folk flest stor respekt for.

Jeg ønsker deg lykke til.

Hilsen Eva





VALGTE LIVET:
For 12 år siden tenkte jeg at det hadde vært best om jeg også døde. Nå er jeg glad for at jeg valgte livet.

DET VAR NOEN SOM TRENGTE MEG LIKEVEL

Da lille Mia døde fra meg i krybbedød, gikk livet mitt helt i svart. Mannen min og jeg sørget på forskjellig vis, og vi klarte ikke å finne tilbake til kjærligheten vi en gang hadde hatt til hverandre. Men så møtte jeg en liten jente som ga tilværelsen min både mening og glede igjen.

JEG VAR 33 år og hadde hatt et liv spart for store bekymringer, og alt så fint ut. Jeg hadde giftet meg, og jeg var blitt mor til en nydelig, liten jente. Nå skulle jeg nyte ett års permisjon fra jobben som lærer på en barneskole.

Lille, vakre Mia var mitt livs solstråle. Hvert sekund jeg hadde sammen med henne, fylte meg med en dyp og overveldende glede. Petter, mannen min, var også lærer. Vi møtte hverandre da vi vikarierte på samme skole noen år

tidligere. Jeg følte at han var den rette mannen for meg, for han elsket arbeidet og forsto hvilke ambisjoner og tanker jeg hadde som lærer. Vi var intenst lykkelige da Mia kom til verden.

Selv om Petter hadde et

barn fra før, var han verdens stolteste far. Han hadde ønsket seg en datter. Planen var at han skulle ta seks ukers permisjon for å være hjemme med Mia etter at jeg ble ferdig med å amme. Hun vekket oss hver natt, men det gjorde meg

ingen ting. Den trettheten som andre nybakte mødre snakket om, opplevde ikke jeg. Det var som om all morskjærligheten ga meg ekstra energi. Bare Mia ga fra seg et grynt, våknet jeg.

– Ikke gå til henne for hvert minste knyst. Da krever hun til slutt at vi kommer straks hun gir lyd fra seg, sa Petter.

Men jeg klarte ikke å ligge og høre på at barnet mitt var våkent. Jeg måtte stå opp og sjekke at alt var bra med henne.

– Finn deg en ny mann og start på nytt, sa velmenende venner.

I tre måneder fikk jeg beholde min lille engel. Jeg kommer aldri til å glemme den følelsen jeg hadde i kroppen da jeg våknet klokken fem om morgenen den skjebnesvangre natten for 12 år siden. Jeg så på klokken og forsto at Mia ikke hadde våknet rundt klokken to, slik hun pleide å gjøre.

Først ble jeg lammet av skrekk. Da jeg klarte å røre meg, føltes bena så tunge som bly. Det var som om jeg allerede visste hva som hadde skjedd.

Da jeg så datteren min ligge der, livløs og uten å puste, hørte jeg mitt eget skrik. Det sies at det å miste et barn er det verste som kan skje et menneske, og jeg kan underskrive på at det er sant. Det fantes ingen trøst som kunne lindre smerten jeg bar på. Det fantes ikke lys i min sjel, for jeg hadde mistet det kjæreste jeg hadde.

Min sorg ble for tung å leve med for Petter. Han maste om at vi måtte komme oss videre og ikke bli i sorgen. Jeg klarte det ikke. Når han snakket om at vi måtte komme oss bort og forsøke å finne tilbake til gleden, følte jeg bare at han

var overfladisk og følelseskald.

To år etter at Mia døde, hadde jeg mistet mannen min også.

Jeg var 50 prosent sykmeldt og fungerte bare halvveis. Jeg var en sorgtung mor som hadde mistet et barn, og jeg var sikker på at jeg aldri ville klare å komme meg videre.

– Finn deg en ny mann og start på nytt, sa velmenende venner.

Jeg ristet på hodet og hadde bare lyst til å hyle ut min smerte til dem. Hva vet du om det å miste et barn? hadde jeg lyst til å rope. Jeg gikk hjem til leiligheten min og ga meg hen til de gode minnene. Ibland var det som om jeg kunne føle at Mia lå i armene mine.

Årene gikk. Det åttende året etter Mias død hadde jeg for lengst begynt å jobbe full tid som lærer. Jeg var klasseforstander for en andreklasse og trivdes med oppgaven, selv om jeg hver dag tenkte: Så gammel ville hun ha vært. Kanskje hadde hun lignet på Hedda med det lyse, lange håret. Ikke en dag glemte jeg min egen datter.

Vi fikk en ny jente i klassen rett før jul. Hun hadde gått halvannet år på skole i en annen by, og jeg fikk vite at hun bare hadde en far. Moren var død av kreft etter å ha kjempet lenge mot sykdommen. Og lille Lina hadde et blikk som gjorde at jeg straks følte en voldsom omsorg for henne. Hun kom inn i klassen som et særdeles sjenert og stille barn. Jeg tenkte at jeg ikke måtte trenge meg på, men nærme meg henne forsiktig. Jeg visste at jeg ikke skulle ha ansvaret for den samme klassen det neste skoleåret, for jeg var satt til å ta meg av de to laveste trinnene. Da sommerferien nærmet seg, merket jeg at Lina hadde fått tillit til meg.

– Frøken, jeg vil ha deg som lærer neste år også, sa hun en dag.

Museflettene hennes var litt uryddig satt opp, og jeg tenkte at det var pappaen hennes som ikke helt visste hvordan man gjør slikt. Det var søtt.

Siste dag før ferien sto hun og ventet på meg i skolegården. Hun holdt pappaen sin i hånden, og hun hadde et kort hun hadde tegnet selv.

– Lina vil så gjerne gi deg en hilsen, sa pappaen og smilte.

Jeg tok imot kortet og leste det som sto der. «Du er så pen og snill», hadde Lina skrevet.

Jeg kjente at jeg rødmet litt.

– Takk for at du har vært så forståelsesfull. Dette har vært et vanskelig år for både Lina og meg, sa faren hennes.

Jeg nikket og sa at jeg forsto, og så gikk vi hver til vårt.

Det var på en blåbærtur i skogen to måneder etter at jeg gikk rett på Lina og faren. Det endte med at vi slo følge, og Lina var så lykkelig at hun pratet som en foss.

– Jøss, har noen puttet penger på deg? fleipet pappaen.

Fra den dagen ba han meg om å kalle ham Martin. Da vi kom tilbake til bilene våre, hjalp han datteren inn i baksetet, lukket døren igjen og henvendte seg til meg.

– Hun har snakket så mye om deg. Og så glad som hun har vært nå i dag, har jeg ikke sett henne siden mammaen hennes fremdeles levde, sa han.

Blikkene våre møttes, og noe skjedde. Han var alene, og det samme var jeg. To sjeler med sorg i hjertet fant hverandre. Uten at Lina fikk vite det, begynte Martin og jeg å møte hverandre. Jeg forelsket meg dypt og inderlig. Jeg åpnet meg for ham, og da jeg fortalte ham om Mia, tok

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

han rundt meg og bare holdt meg inntil seg lenge. Han forsto meg. Da det ble klart at vi ønsket å være sammen som et par, var det en jente som ble så glad at ord ikke kan beskrive det. Lina hoppet og danset rundt på stuegulvet.

– Jeg visste det, jeg visste det! Pappa elsker deg også! sa hun. Vi lo og gråt om hverandre alle tre.

Jeg mistet mitt eneste barn, men livet har også gitt meg et nytt barn å ta vare på og være glad i. For Lina er jeg nå blitt en mamma. Ikke hennes egentlige mamma, men likevel en mamma. Vi går sammen til graven til både moren hennes og datteren min, og da snakker vi om livet og døden.

– Jeg vet at mamma hadde likt deg, for hun likte også å plukke bær og lage kaker, sa Lina en gang. Hun er en fantastisk, liten jente.

Tre år har gått, og jeg føler meg levende igjen. Jeg elsker, og jeg blir elsket. Jeg får og gir kjærlighet hver dag.

Martin og jeg gifter oss neste måned, og jeg ser lyst på fremtiden. Jeg har funnet en mann som vet hva livet byr på av sorger og gleder. Han er en klok kjæreste som forstår min sorg fordi han selv har opplevd å miste. For 12 år siden tenkte jeg at det hadde vært best om jeg også døde. Nå er jeg glad for at jeg valgte livet, selv om det var tøft. Skjebnen ordnet opp. Det var en liten jente i verden som trengte meg. Nå gir hun glede og mening til min hverdag. •

HUN ØDELA VÅR FAMILIE

Helt siden Asta som ung pike stakk av med min far, har jeg slitt med en voldsom bitterhet overfor henne. Asta fikk alt den gangen, mens min mor og vi barna ble sittende igjen med ingen ting.

PAPPAS NYE LIV:
Så fort skilsmissen var et faktum, giftet han seg med Asta, og vi fikk snart høre at hun var gravid.

HUN VAR UNG og vakker, omsvermet og godt likt. I byen der jeg vokste opp, visste alle at Asta kunne velge og vrake i menn. Hun var så ettertraktet at alle andre jenter var misunnelige på henne, og hun var fullstendig klar over det selv. Og det var min far hun bestemte seg for å kapre. I stedet for å finne seg en ung mann på sin egen alder, la hun an på en person som både var gift og

hadde tre barn. Hun ga blaffen i at jeg, som hans eldste datter, bare var tre år yngre enn henne. Hun hadde ingen skrupler med å splitte en hel familie.

Jeg glemmer aldri hvordan det hele skjedde. Pappa var direktør for et lite transportfirma. Han var en kjekk og flott mann som var samvittighetsfull i alt han gjorde. Jeg er sikker på at han var glad i mamma. Hun var en omsorgs-

full kvinne som i likhet med flere andre kvinner på den tiden var hjemmeværende. Hun la sin ære i å gjøre en uklanderlig jobb hjemme. Hver dag kom pappa til ferdig middag og rent og ryddig hus.

Vi var en sammensveiset familie, og jeg opplevde min hverdag som trygg og god. Vi var ikke så verst stilt, men ekstravaganse var det aldri. Asta troppet opp på fars kon-

tor en dag og spurte om han hadde arbeid til henne. Det er blitt meg fortalt at hun var kledd i en tettstittende bluse med dyp utringning, og at hun hadde et kort og trangt skjørt og sko med høye hæler. Hun var oppsiktsvekkende flott, og til å være bare 20 år var hun også svært målbevisst.

Pappa lot seg besnære og sjarmere av den unge og vakre kvinnen. Jeg husker at mam-

ma stusset da han kom hjem og sa at han hadde ansatt en sekretær. Tidligere hadde hun sagt til ham at hun ønsket seg en slik stilling for å bidra med en lønn til husholdet. Brått så det ut som om han hadde glemte det.

– En sekretær? Men trenger du det, da? Du har jo sagt at de på kontoret ordner alle slike ting, husker jeg at min mor sa.

Pappa lot seg besnære og sjarmere av den unge og vakre kvinnen.

Pappa mumlet noe om at mye hadde endret seg, og at damen som hadde fått stillingen, var utdannet innen kontor. At Asta hadde en bakgrunn som gjorde henne kompetent til jobben, slik pappa påsto, var en sannhet med modifikasjoner. Hun hadde knapt nok gått på skole. Likevel ble hun altså min fars høyre hånd, og den situasjonen utnyttet hun godt.

Jeg tror at jeg allerede etter noen uker forsto at noe var galt, og jeg merket min mors uro. Stemningen hjemme var ikke som den pleide, og pappa var sjeldnere hjemme. Han skyldte på lange dager fordi det var ekstra travelt på jobben.

For meg var det likevel et sjokk da min vanligvis så stødige far plutselig en dag kom hjem og sa at han ville flytte til en annen by. Firmaet han jobbet for, skulle etablere seg et annet sted, og han hadde sagt seg villig til å ta oppgaven som leder for denne prosessen.

– Men jeg vil ikke flytte, husker jeg at jeg sa.

Mamma sa med sorg i blikket at jeg ikke behøvde å bekymre meg, for pappa hadde visst ikke til hensikt å

ta med oss. Han tok med seg Asta. Han ville skilles.

For mamma var bruddet et sjokk. Hun gikk inn i en depresjon og fikk angst, og for meg og søsknene mine ble hverdagen brått en annen. Faren vår var borte. Vi bodde sammen med en mor som var syk og ikke hadde noen inntekt. De få pengene pappa sendte, holdt bare så vidt til mat og husleie. Vi ble sosialklienter. Den pappaen jeg kjente, viste plutselig ingen interesse for oss. Han var oppslukt av sin unge elskerinne.

Så fort skilsmissen var et faktum, giftet han seg med Asta, og vi fikk snart høre at hun var gravid. Mamma snakket aldri negativt om Asta, men jeg forsto at hun var årsaken til all vår ulykke. Hun var en skruppelløs lykkejeger som ga blaffen i andre. Tydeligvis manipulerte hun vår far til å glemme at han hadde barn fra før. Jeg var dypt såret og uendelig trist, for jeg savnet ham. Brevene jeg sendte, fikk jeg aldri svar på.

Av andre har jeg fått høre at min far slet seg ut i ekteskapet med sin unge kone. Mens hun gikk hjemme og levde et latmannsliv, gjorde han alt han kunne for å tilfredsstille hennes ønsker om materiell velstand. De to barna de fikk, hadde klær og ting som jeg og søsknene mine bare kunne drømme om. Jeg var misunne-

lig og utviklet en voldsom bitterhet. Mammans liv ble aldri lykkelig igjen.

Da pappa døde, var han skilt fra Asta. Hun hadde funnet seg en ny og yngre direktør. I de to årene han levde etter skilsmissen fra henne, var han forlatt og ensom. Oss hadde han mistet kontakten med.

Jeg gikk i begravelsen hans i håp om å finne en slags fred, men i stedet ble jeg bare enda mer opprørt og bitter. Asta var ikke på plass, men det var mine halvsøsken. De overså meg og søsknene mine fullstendig.

Det lille pappa eide, ble delt mellom oss fem barna. Det kom frem at Asta hadde sær-eie på huset de kjøpte sammen som nygifte. Asta, som aldri tok seg bryet med å bli kjent med meg, flyttet også tilbake til vår hjemby med sin nye mann og de to halvsøsknene mine. Med avsky så jeg min fars ekskone sprade gjennom sentrum som et symbol på suksess.

Det sies at skilsmisser er den sorgen ingen får blomster for, og det er sant. For min familie ble det meste ødelagt da pappa reiste fra oss. Jeg

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

fikk ansvaret for en mor som ble psykisk syk. Mamma døde for noen år siden, og helt til det siste elsket hun min far.

Det som gjør vondt å tenke på, er at pappa ville hatt et bedre liv sammen med henne enn det han fikk med sin unge kone. Jeg tror at han innså det til slutt, men da var det for sent. Etter mors død kom bitterheten min til overflaten igjen: Alt sammen er Astas skyld. Hun var på det tidspunktet godt synlig i bybildet, og det verste av alt var at hun nedlot seg til å snakke med meg for første gang.

– Så trist med din mor, sa hun.

Det provoserte meg. Hadde hun vært et anstendig menneske, hadde hun bedt min mor om unnskyldning mens hun levde.

Uansett hva andre sier, står jeg fast ved at Asta var årsaken til all elendigheten som fulgte i kjølvannet av skilsmissen. Jeg vil aldri tilgi henne. •

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

EKSTRA!



«Hun stjal mannen min, og nå må jeg invitere henne i julen»

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.



DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen befinner seg i Skyttens tegn, og Merkur beveger seg bakover i samme tegn. Det er også nymåne i Skyttens tegn søndag 1. desember. Skyttens planet Jupiter beveger seg også på vei bakover. Dette er en periode som inspirerer til å være på farten og oppleve noe som stimulerer nysgjerrigheten og vitebegjæret. Interessen for å lære mer øker betydelig, og kunstig intelligens kan absolutt være et tema som dominerer for noen. Dataspill er tema for andre. Reiser er interessant for dem som drar på julehandel. Men siden både Merkur og Jupiter beveger seg bakover er det mest sannsynlig at man tilbringer dagene i ro og fred, med økende nysgjerrighet for det man kan oppdage online. Nye prosjekter kan inspirere dem som søker noe nytt.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 48 29.11.-05.12. 2024



VÆREN

21. mars–21. april

Nå er du tilbøyelig til å tenke i nye baner. Rastløsheten øker, og du inspireres til å bevege deg utenfor boksen og gjøre noe du vanligvis ikke gjør. Nye innsikter kan virke som en drivkraft til å se ting i et bredere perspektiv. Utlandet lokker for dem som søker ekstra spenning. Felles kontakter kan lokke deg ut på nye reiser. Nysgjerrigheten rundt åndelig visdom øker og kan utvide interessen for mindfulness og meditasjon. Gode ideer dukker opp. Unngå å forhaste deg. Lytt til magefølelsen før du handler.

★ Nye visjoner er forlokkende



TYREN

21. april–21. mai

Solens og Merkurs posisjon og nymånen retter lyset mot verdier og ressurser du deler med noen. Det klarer blikket overfor verdier du har og hva du ønsker å involvere deg i. Nymånen søndag åpner for en ny fase i forbindelse med investeringer. Det kan føre til investering i bolig, eiendom og felles verdier du deler med din kjære. Din finansplanet er Merkur, og dens vending bakover kan føre til at noe stagnerer. Unngå å forhaste deg i forhandlinger, avtaler eller investeringer. Jobbskifte er aktuelt for noen.

★ Styrk dine verdier



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Solen, din planet Merkur og nymånen befinner seg i området for nære relasjoner og parforhold. Det åpner for en ny begynnelse. Single kan møte den rette, og nye samarbeidsforhold kan dukke opp for dem som søker det. En ny fase begynner også i eksisterende forhold, og det indikerer en tid for å legge fortiden bak seg. Gode og berikende samtaler kan føre deg og din kjære tettere sammen nå. Hvilken partner vil du være, og hva ønsker du din kjære skal være for deg? Klare mål i forhold gir også bedre resultater.

★ Fokuser på din kjære nå



KREPSEN

22. juni–22. juli

Søndagens nymåne påvirker dine handlinger. Sammen med Merkur befinner den seg i området for helse, livsstil, rutiner, vaner, plikter og ansvar. Det indikerer at det er naturlig å legge merke til hvordan du lever, hva du spiser, hvordan du trener og søvnrytmens innflytelse. Det du legger merke til, ønsker du også å gjøre noe med. Ny kunnskap kan føre til at du tar nye valg. Detaljene åpenbares og gjør situasjonen tydeligere. Lever du under stress, er dette en fin tid for å justere metodene og det du involverer deg i.

★ Vær handlekraftig



LØVEN

23. juli–23. august

Nymånen i området for lidenskap, romantikk, forholdet til barn og barnebarn øker interessen for flørt, moro, hete omfavnelser og forelskelse. Et bankende hjerte kan lede til seksuell utfoldelse. Forlovelse og bryllup er aktuelt for noen. Svangerskap og engasjement i barn og din rolle overfor dem er også et tema. Single kan møte potensielle partnere, og svermerier kan lede til den rette. Altså er dette en fin tid for å rette blikket mot kjærlighet i alle former. Unngå misforståelser eller overdrivelser.

★ Hold flørten til den ene



JOMFRUEN

24. august–23. september

I denne perioden rettes lyset mot familie, røtter, bakgrunn og forholdet til familiemedlemmer. Nå kan minner fra fortiden, barndom og oppvekst dukke opp og synliggjøre den røde tråden gjennom livet. Nymånen inspirerer til å legge fortiden bak deg og omfavne det beste med erfaringene du har med deg. La det bli din styrke fremover. Din planet Merkur beveger seg bakover denne uken. Det gjør også Jupiter, din planet for privatlivet. Det indikerer en tid for refleksjon og ettertanke og å nøste opp løse tråder.

★ Vent med store avgjørelser



VEKTEN

24. september–23. oktober

Dette er en tid for å rette blikket mot kommunikasjon, planlegging og prioriteringer. Markedsføring, salg og formidling er tema, og til det trenger du egnede verktøy. Det kan føre til innkjøp av ny mobil, datamaskin og lignende duppeditter. Nymånen i dette området inspirerer til å sette i gang med nye prosjekter og skape noe som inkluderer formidling av din eminente kunnskap. Vurderer du å skrive en artikkel, en bok, en låt eller noe annet, er tiden inne. Unngå å forhaste deg frem til 15. desember. Fullfør prosjektene.

★ Vær nøyaktig



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Solen og Merkur belyser området for personlige verdier, eiendeler, evner og talent. Tempoet senkes, og det er tid for å perfektionere kvaliteten på det du gjør, og rette opp i saker som ikke er så korrekt som de skal. Dette er en tid for å gjøre opp regnskap og få orden i verdier som ikke er på plass. Har du talent du ikke har utviklet eller benyttet deg av, eller ønsker du å styrke og utvikle dine evner og talent, er tiden inne for å gjøre noe med det. Muligheter byr seg, men orden, system og rammer kommer først.

★ Sannheten teller mest



SKYTTE

23. november–21. desember

Søndagens nymåne i ditt tegn åpner for et nytt og bedre forhold til deg selv. Merkur på vei bakover i samme område øker behovet for å reflektere rundt helse, livsstil, image og utseende. Det er tid for en ny begynnelse som kan lede til ny livsstil og en ny begynnelse i forholdet til deg selv, til nye vaner og rutiner. Det er en fin tid for å lytte til kroppens signaler og gjøre tiltakene du lenge har tenkt på å gjennomføre. Det er naturlig å revurdere veien forover i nære relasjoner nå.

★ Avvent avgjørelser



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Tiden er inne for å senke tempoet og bli mer bevisst dine lengsler og drømmer. Behovet for å skille klinten fra hveten, skille ut avfallsstoffer og foreta en utrenskning, er noe å tenke på nå. Mange refleksjoner rundt detaljer kan dukke opp, og det er nødvendig å gi slipp på det som ikke lenger gagner. Solens aspekt til din planet Saturn onsdag indikerer at du kan være uenig med deg selv om prioritering av tiden. Blir det for mye å gjøre, eller for mye ansvar, kan du med fordel prioritere å lade batteriene.

★ Alenetid gjør susen



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Vennskap, grupper, organisasjoner og likesinnede er tema i denne omgang. Nymånen indikerer at en ny fase begynner som kan involvere nye forbindelser eller lede til fornyede fremtidsplaner. Merkurs vending bakover i samme område kan bety knuter på tråden, eller at du ikke ønsker å involvere deg lenger i det og dem du har vært en del av. Å finne ut av uklarhetene eller rydde opp i misforståelser er oppklarende. Det er tid for å sette seg nye mål og stake ut en ny kurs. Berikende informasjon kommer fra viktige kontakter.

★ Vær tålmodig



FISKENE

20. februar–20. mars

Solen og nymånen belyser toppen av horoskopet og åpner for en ny fase i livsmål, ambisjoner og karriere. Du ser resultatene av bragder du har utrettet, og kan oppnå ros, anerkjennelse og bekreftelse. En ny fase begynner. Du kan ombestemme deg i nære relasjoner i denne perioden. Merkur, din planet for relasjoner, beveger seg bakover, og det indikerer en tid for å oppklare uklarheter i forhold som forbindes med karrieren, med status og posisjon. Å sette en strek og åpne for nye karrieremål er sannsynlig.

★ Vær observant



100 år gammel nissetradisjon fra Island

13 ISLANDSKE RAMPENNISSE

Då Berglind Augustdottir (57) og mannen hennar, Hjalmar Hjalmarsson, flytta til Askøy utanfor Bergen i 2009, tok ho med seg dei bittesmå nissane sine og den unike islandske nissetradisjonen.

TEKST: Anne Buset Vassbotn FOTO: Privat og Birthe Bell Gravendeel

Visste du at dei 13 islandske julesveinane kjem vandrane ned frå fjella i dagane før jul? Det er troll-foreldra deira Grýla og Leppalúði som sender dei ned til der islendingane bur, kvar med sitt spesielle særtrekk og ærend. For folk som bur i Reykjavík held nissane til i fjellet Esja. Nissane, som også vert kalla julesveinane, har ulike personlegdomar, og mange av namna deira har sitt

opphav i å skaffe, eller «låne» mat. Nissenamna er svært oppfinnsame, som for eksempel Vidaugskikaren (Gluggagægir) og Lyscestjelaren, alt etter kva spesialitet eller rampestrek dei har. I tidlegare tider vart nissehistoriene fortalde for å underhalde, men også som ein del av barneoppdraginga.

LÆRER FRÅ SEG TRADISJON

Vi møter Berglind, som er lærar i Bergen kommune, heime ein

litt hustrig dag. Og til Hjemmets store glede, byd ho oss på islandske julekaker! Ho er glad i å bake. Som utflytta islending fortel ho gjerne om nissane frå heimlandet. Kvart einaste år hentar ho heile nissefamilien sin fram frå sommar-residensen på loftet, for å pynte til jul. Året igjen- nom ligg dei sirleg på plass i små, kvite papp-øskjer, og ho har dei støypte nissane svært kjære, alle saman.

Barnebarna hennar bur til vanleg på Island, men kjem kvart år på julebesøk til Bergen. Nissane har ein fast plass i eit gjesterom der dei forventningsfullt ser fram til å bli leika med av barnehender. Alle som ein. Og som tradisjonsopptatt bestemor, så nyttar ho gjerne høvet til å både bake Laufabraud og anna islandsk julebakst – både medan jentene er på besøk og gjerne litt i forkant også.



BOKA: Jólin koma, Jóhannes úr Kötlum
Først utgitt i 1932
(1986). The Yule Lads,
Brian Pilkington, 2001



TRADISJON

Antal julenissar har variert gjennom tidene, men det offisielle talet er no 13. Nissane dukkar opp, ein etter ein fram til julaften. Stekkjastaur (Fåreskremmaren) Giljagaur (Mjølketjuven) Stúfur (Pannematstjeleren) Þvörusleikir (Slikkepott-slikkaren) Pottasleikir (Gryteslikkaren) Askasleikir (Skålslikkaren) Hurdaskellir (Dørslamraren) Skyrógámur (Skyrspisaren) Bjúgnakrækir (Pølsesnapparen) Gluggagægir (Vindaugskikaren) Gáttapefur (Sprekkesnusaren) Ketkrókur (Kjøttkrokhaparen) Kertasníkir (Lysestjeler)

han var tørst når han kom, fordi han har gått langt med den vonde foten sin. Og han heiter «Fåreskremmar», fordi sauene vart urolege og kanskje vart litt redde når han strevde med å bøye seg ned under dei, for å drikke sauemjolk.

Skremmaren er den nissen som kjem først, og han er etterlengta fordi barna då, endeleg, kan sette ein sko i glaskarmen sin.

I skoen får barna gjerne litt frukt, eller noko søtt, om dei har vore snille. Men har dei vore ulydige, er «belønninga» ei potet, eller ein lapp med ei irretesetting.

EI ANTIKK BOK FRÅ 1932

Berlind hentar fram ei tynn bok, «Jólin koma», og viser oss. Boka er vellest og kun på 32 sider, og bør vel kanskje heller kallast eit hefte. Heftet inneheld ulike dikt, der Jólasveinarnir, om dei tretten nissane inngår. I diktet fastsette forfattaren, Jóhannes Bjarni Jónsson, namna på julenissane og rekkefølga dei kjem vandrane i.

— Eg er svært glad i dette

heftet, det har vore med meg heilt sidan barndommen, forklarar Berglind, som no har ein versjon frå 1986.

Originalen er frå 1932, men det kjem stadig i nye utgåver.

Fåreskremmaren kjem først Den 12. desember kjem den første julenissen luskande.

— Nissen, som er ein av dei eldste av brørne, har ein fot som ikkje er heilt god og derfor haltar han litt når han går. I gammal tid heitte det seg at

**Skremmaren
er den nissen
som kjem først,
og han er
etterlengta
fordi barna då,
endeleg, kan
sette ein sko i
glaskarmen sin.**

TILPASSING TIL 2024

Som lærar i Bergen kommune er Berglind opptatt av vidareformidling av tradisjonar.

— Brukar du den gamle tradisjonen også i dag?

— Åh, ja. Alle frå Island kjenner godt til rampenissane. Nissane er både underhaldning og kan gje den oppveksande generasjonen eit innblikk i korleis folk hadde det før i tida, meiner Berglind.

Sjølv lærte ho ikkje så mykje om nissane på skulen. For →



NISSETID: Det er fast tradisjon at Berglind lesar om rampenissene for barnebarna som er på besøk fra Island. Emilia (på gulvet i rosa genser), Alexandra (står ved siden av meg), Isabella på gulvet (grå genser).

det tok foreldra eller besteforeldra seg av. Mor til sveinane, Grýla, er eit stort og ekkelt troll. I hovudgata i Reykjavík var der i mange år ein butikk som hadde utstilt to fullskala-versjonar av troll-foreldra til dei tretten nissane.

– Figurane var kjempe-skumle og det gjorde eit djupt inntrykk å få sjå dei! fortel Berglind.

– Var du som barn redd for nokon av nissane?

– Ikkje anna enn for Dørslamraren, for han lagar lydar. Han snik seg inn og slamrar med dører og lagar mystiske, gjerne litt skumle lydar i huset. Og stort sett alle

har vel erfaring i korleis det er å vere litt husredd, meiner Berglind.

SKREMMER OG SNUSAR

På 1930 og 40-tallet då islendingar flest budde i husvere med kun ei etasje, var det å kunne sjå inn vindauga til folk enklare enn i dag. I ei tid då stadig fleire bur i blokk har Gluggagægir truleg visse vanskar med å klare å gjere «oppdraget» sitt som er å lage skumle fjes og ablegøyer til born, når han kikkar inn gjennom vindaug. Av dei tretten julesveinane er også Sprekksnusaren, som har ei kjempestor nase, velkjend.

– Han kjem den 22. desember for å minne folk om at dei bør bake laufarbraud, ein koseleg årsviss familie-tradisjon for veldig mange, fortel Berglind.

EIN UDUGELEG FYR

I dei kalde, mørke førjuls-dagane, er nisseforteljingane er ei kjelde til kvardags-mystikk, for små og store. Det beste mora til julesveinane veit er å spise ekle eller slemme born, som ho kokar i ei stor gryte. Faren til nissane, det magre trollet Leppalúði, er ein udugeleg fyr, og det er han som har jobben med å hente frekke born til Gryla.

Dette med skoen kan gå ut av kontroll.

Hos noen foreldre er det vanleg å legge for eksempel ein klementin eller ein pose med mini gulrøtter i skoen.

– Og når det nærmar seg jul kjem det kanskje lue eller sokkar. Noko som ikkje kostar for mye, og som er fornuftig.

Og skal det skje noko spesielt på skulen, kjenner nissane også til dette og følgjer opp med noko som barna treng.

Nissane er både under-holding og kan gje den oppveksande generasjonen eit godt innblikk i korleis folk hadde det før i tida.

LYSSTJELAREN FAVORITTEN

Vi lever i ei tid då mange jule-tradisjonar vert endra, til fordel for nye. Likevel held Berglind godt fast på nissane.

– I tillegg drikk vi varm sjokolade kvar søndag i advent og hygger oss med småkaker.

Berglind er ikkje i tvil om kva som er favorittnissen hennar.

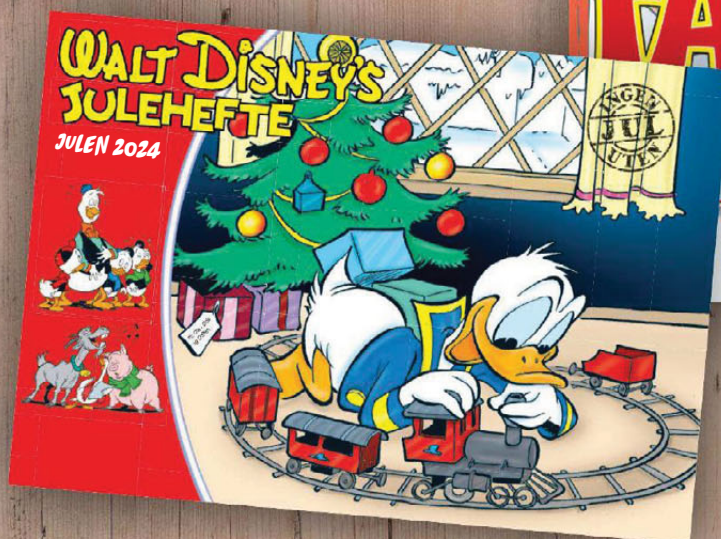
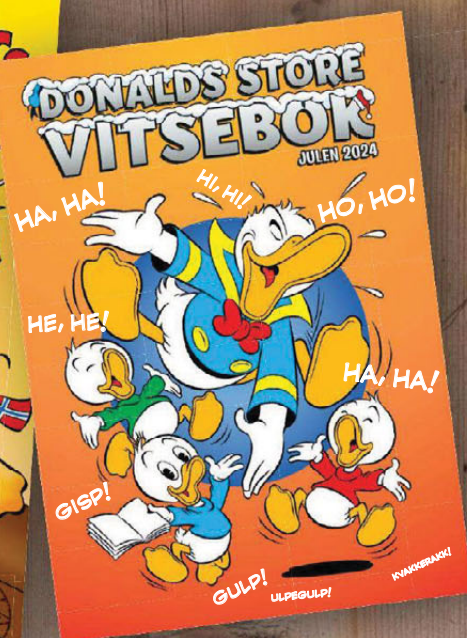
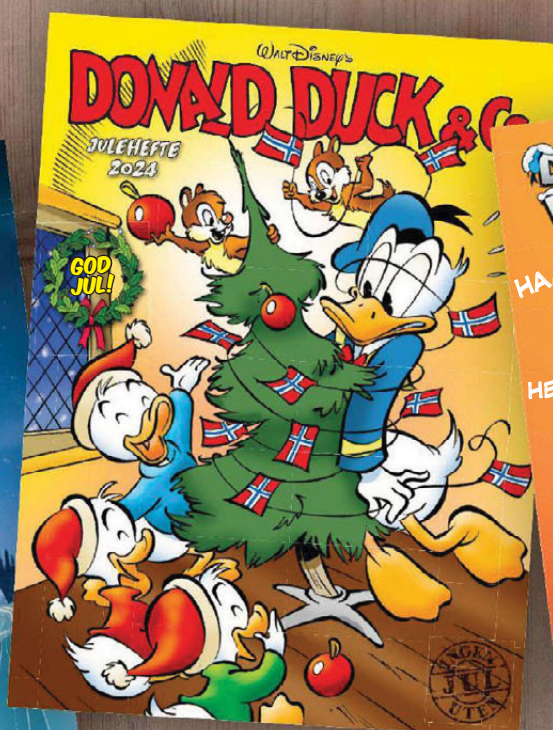
Heilt klart den 13. og siste, Kertasnikir.

– Ikkje fordi han stel lys, men fordi det er han som kjem på sjølvaste julaften. Og det er han som har med seg gåver som borna ønskjer seg - både små eller litt større gåver.

I gamle dagar var rampe-streken hans at han knabba med seg talglys, som han - åt

– Eg hugsar eg fekk ei bok eit år, som eg hadde ønskt meg lenge, fortel Berglind. Med fargeillustrasjonar. Men i dag er det vel helst nettbrett som står på ønskelistene, humrar ho. •

Barnlig glede med
julehefter fra Disney



Du finner årets julehefter på butikken,
bokhandelen og www.serie.no

EGMONT



Det gode livet på Lundemannsverk

– Å VÆRE SAMMEN ER ALLTID VIKTIGST

Fire år er gått siden Ida og Sverre kjøpte falleferdige Lundemannsverk på Stord og lot TV-seere få ta del i slitet og gledene med å bygge det opp igjen. Nå skal julehøytiden feires med lave skuldre.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Jan Inge Skogheim, Fotspor Film

FIN TID: Pappa Sverre, barna Vera, Harald og Olivia, og mamma Ida søker ofte ut for å finne førjulshyggen på Lundemannsverk.

Utkantfolk

«**HJELPE MEG, VET** de hva de har gjort?»

Det tenkte sikkert mange da de fulgte Ida Kleppe og Sverre Brufladt i første sesong av TV-serien «Draumen om eit småbruk» på NRK. Ekteparet hadde et vanlig liv i et byggefelt i Bergen med sine tre barn. I 2020 kjøpte de en forfallen gård på Stord og tok sjansen på å følge bondegårdsdrømmen og få en helt annen hverdag.

Huset måtte bygges opp helt på nytt, og det ble mye blodslit både ute og inne. Kanskje var det fordi det var så realistisk og jordnært at det engasjerte så veldig og ble en inspirasjon for så mange? Med ståpåvilje og tæl gjøv de løs på de mange og store oppgavene.

– Det har vært en lang og krevende tid, men også fint. Nå er vi vel etablerte i det nye livet og har det veldig bra, sier ekteparet til Hjemmet.

I høst kunne vi endelig få følge den kreative familien videre i sesong to om livet på Lundemannsverk. Fortsatt er de ivrige etter å gjøre gårdsdrømmen livskraftig. En av utfordringene er å finne ut hvordan de kan tjene en års-lønn på gården, slik at Ida kan ha det som erstatning for jobben hun har hatt.

– Sesong tre kommer nærmere jul. Hvordan vi kan øke inntektskildene, er et tema da også, røper Ida.

MOT JUL

Nå er vekstsesongen over, og det går mot jul. Både voksne og barn ser frem til en roligere tid.

– Dette blir vår tredje jul her. Den første julen hadde vi ikke tid til å pynte så mye, og vi hadde heller ikke gjort alle våre vanlige juleforberedelser. Men nå har vi bodd oss godt

ANGRER IKKE:

– Vi er glad vi tok sats og våget, sier Ida og Sverre. Nå skal de nyte høytiden med lave skuldre.



BLINKSKUDD: Familiemedlemmet Simba viser hvor glade familien er for å bo på gård, også om vinteren.

Vi har det så fint når vi er bare familien, sammen med besteforeldre, slekt og venner.

inn. Vi gleder oss til en skikkelig fin familiehøytid, sier mammaen.

I fjor ble det laget en liten juleepisode fra den ærverdige gamle gården. Da dro familien på tur for å sanke inn materiale for å lage julekranser. De hentet også juletre i egen skog og bakte pepperkaker og pyntet treet til julaften.

– Det er vår erfaring at det er koselig å gjøre juleforberedelser på landet. Vi elsker julen! Når adventstiden nærmer seg, er sesongen for grønnsaker, frukt og grønt over. Da har alt arbeidet på gården roet seg godt ned. For oss er dette en anledning til å tenke på andre ting enn det som foregår i åker og frukthage. Dermed blir det ekstra hyggelig å lage god mat, pynte huset og bruke tid på å se gamle julefilmer.

Det har gått to år siden de flyttet inn i sitt nye hjem. Den gangen var mye fortsatt uferdig. Bak seg hadde de to år med hardt arbeid, mye frustrasjon og mange nedturer. Men også med

fantastiske stunder og øyeblikk, da alt gikk etter planen. Det var som å befinne seg i en berg-og-dal-bane. Å forfølge en stor drøm kan koste ufattelig mange krefter og skape hodebry underveis, men er verdt det. Slik tenker familien på fem i dag.

TV-serien om dem er blitt solgt til andre land, og folk over hele Norge har fulgt dem gjennom gleder og sorger.

STOR Plass

Da de bodde i boligfelt, var de like glade i julen som nå. Mange av tradisjonene de hadde der, har de tatt med seg. Men noe har likevel endret seg til det bedre.

– Da vi flyttet hit, kom vi nærmere slekten til Sverre. Dermed ble det lettere å samle storfamilien. Vi har også fått bedre plass til overnatting. Alle i min slekt fra Sunnmøre kan komme på besøk og overnatte. Vi kan ha julegjester som kan bli en stund, sier Ida, og legger til at julen også er stillere i deres nye liv på landet.

– Er vi heldige, er det stjerneklart. Da kan vi se hele stjernehimmelen helt uten at lysforurensing tar vekk noe av magien. Slike øyeblikk er magiske.

Men å bo på en gård betyr også mer ansvar. I sesong to av TV-serien blir vi introdusert for hønen. De krever også sitt. De må ha mat hver dag, hele året. Også i juleferien.

– Her må alle lære seg at vi må opp av sengen og ut til dyrene, selv om det er mest fristende å bli under dynen et par timer til. Det er ingen kjære mor, sier trebarnsmoren lattermildt.

I disse dager er familien i gang med å lage en pepperkakemodell av huset sitt. De siste to årene har dette vært Sverre sitt prosjekt, sammen med de tre barna. Pappaen konstruerer og barna pynter.

– For oss er det aller viktigste å ha god tid til å bare være sammen. Vi har det så fint når vi er bare familien, sammen med besteforeldre, slekt og venner. Å lage god, tradisjons-

rik mat er vi spesielt glade i. Vi baker julekaker og lager sunnmørsk mår og andre måltider som vi bare spiser i julen, forteller ekteparet.

– Hva beskriver en god julemorgen her på gården?

– Med ungdommer i huset er det ikke alltid lett å samle alle til frokost, innrømmer tenåringsmammaen.

Hun lar barna få sove. Men frokosten på første juledag er kjempeviktig for dem alle. Da gjør de som så mange andre rundt om i Norge, de serverer rester av julemat sammen med tradisjonsrike pålegg. Det er dekket pent på til en lang og rolig stund rundt bordet.

En ting som de kan skilte med, som ikke alle kan, er eggerøre av egg fra egne høns.

– Vi har også en ost (Gräddost) som riktignok er å få tak i hele året, men som for oss er forbeholdt julen. Slike ting gir god høytidsstemning. Vår frokost kan vare i flere timer og er vel mer å regne som en brunsj, sier Ida.

IDYLL: Ida og Olivia pynter juletreet. De har laget godt i sitt nye liv.



Surkål à la Lundemannsverk

1 stor kål
1 pose karve
1–2 dl vann
1 topp eddik, 7 %
Salt
Pepper

Skjær kålen opp i fine biter og ha den i en kjele sammen med 1–2 dl vann og en pose karve. Tilsett en topp eddik. La det koke på svak varme i minst to timer. Rør av og til og pass på at det ikke koker tørt. Tilsett salt og pepper etter smak.



LAGER PYNT

De har naturen rett utenfor døren og bruker den godt, også når det skal pyntes til jul.

– Vi lager julekranser selv og elsker å bruke eier, bregner, kongler og eikeblad som vi finner i egen skog. Hele året drar vi inn ting fra naturen, men når det nærmer seg jul, gjør vi det enda mer. Gammel julepynt, som vi har arvet eller hatt siden barna var små, mikses med det nye vi lager.

Ida smiler og sier at de også har tatt vare på julepynt som barna har laget i barnehagen og på skolen. De liker at det pyntes personlig, og at all julepynt får komme frem og skinne litt.

– Hva lager dere spesielt til jul?

– Julaften har vi pinnekjøtt, mårpølse, «rabbestappe», surkål, poteter og tyttebær syltetøy til middagen. Både pinnekjøttet og mårpølsen er fra gården jeg kommer fra på Sunnmøre. Lefser og mårpølse er mat vi bare spiser til

jul. Å ta frem tradisjonsmaten kjennes alltid ekstra godt.

På Lundemannsverk har de også spart på gode ting for å kunne nyte det i julehøytiden. Hjemmelaget blåbærssaft og hylleblomstsaft smaker ekstra godt når vinteren har kommet, og det er mørkt og kaldt ute.

– Vi passer også på å ha hjemmelagde, syltede rødbeter og hjemmesyltet syltetøy. På julaften, når julemiddagen skal lages, går vi for ekte hjemmelagd surkål. Den lager vi ikke ellers i året, og det fyller huset med en deilig og helt særegen lukt. Den kan bare bety en ting: Nå ringes julen inn!

– Hvordan skal dere feire i år?

– I år skal vi først til en nabogård. Der er det en gammel tradisjon at man samles i eldhuset for å spise grøt på formiddagen på julaften. Det blir stappfullt av folk i alle aldre, og det blir gaver til barna og gjerne en konkurranse eller to for de voksne. Senere skal vi ha foreldrene til Sverre hos

OVERGANG:

For barna var det en overgang å flytte fra boligfelt til gård, men Vera trives og gleder seg til julefeiringen.

oss til middag, gaveåpning og kaffe. Så får vi se om det blir anledning til å gå rundt juletreet og synge julesanger.

Ida sier at det skal myldre av liv og være travelt på gården hele julen. Utover i romjulen er det større juleselskap med folk i slekten.

Hun innrømmer at det er lettere å invitere storfamilie-julen på en gård. Når døren åpnes, kan gjestene nærmest strømme inn.

– Det er deilig å ha plass nok til å ha besøk av voksne og barn – også i en årstid der vi ofte tvinges til å være innendørs mesteparten av tiden. Hvis det slår til med snø og fint vintervær, har vi akebakker rett utenfor huset. Det er også kjempesett, sier hun.

På den store eiendommen

er det plass til både å ake, gå på ski og rulle rundt i snøen med det firbente familiemedlemmet Simba. Han er en ekte vinterhund, som elsker å bade og bakke i snøen.

En ny tradisjon er skapt etter de flyttet til gården. Det er at vennefamilier kommer til dem for å feire nyttår på Lundemannsverk.

– Det er en fantastisk måte å avslutte et år på og samtidig starte et nytt. Hver gang blir det en livlig og gøy fest med fantastisk mat. Vi er så heldige å ha en svært dyktig hobbykokk som venn, og han bruker hele dagen på å forberede mat til hele gjengen – med god hjelp av store og små, fortsetter den ennå ferske gårdskona. •



Rundtur på Island

DEN MAGISKE ØYA

Sagaøya er et sant skattkammer med alt fra geysirer til vulkaner og bratte fjorder, vikinghistorie og islandshester, bad i varme kilder og en kul hovedstad.

AV: Torild Moland og Gjermund Glesnes
FOTO: Gjermund Glesnes, Ida Anett Danielsen, NTB og Getty Images



SKATTKISTE:
Island er full av opplevelser, med unik natur, helt spesiell stemning og mange vakre fosser, som Godafoss.



HOVEDSTAD: Sett av et par dager i koselige Reykjavik til shopping og byliv.

GUDENES FOSS

Island er full av underskjønne fosser. Men det spørs om ikke Goðafoss – Gudenes Foss – er den vakreste av dem alle. Goðafoss er riktignok den rene puslingen i forhold til kraftkarer som Dettifoss og Gullfoss men tar likevel prisen der kontinuerlig bruser ned sine 12 høydemeter.

Når du kommer til Reykjavik med sine 121 500 innbyggere og få høyhus, vil du tenke at byen mer ser ut som et forvokst tettsted, enn en hovedstad. Tar du derimot en utflykt på den ellers så sparsomt bebodde øya og kommer tilbake, fortøner byen seg garantert som en metropol. For du opplever ikke den ekte magien på Island uten å reise litt rundt. Ta en halvdagsutflykt til Den Gylne Sirkel – eller bruk en ukes tid på å kjøre Ringveien hele øya rundt.

BYEN I DEN RYKENDE VIKA

Den første smakebiten av landet tar du selvfølgelig i Reykjavik, som definitivt har mye å fare med. Her finner du gastronomiske gleder og design-shopping – for ikke å snakke om et rikt kulturliv.

Hovedgaten Laugavegur kan være hustrig til alle årstider, men den snorrette asfalt-



HEST ER BEST: Islandshesten er helt spesiell, de er renrasede etterkommere etter dyrene vikingene tok med seg for tusen år siden.

streken inspirerer med boblen- de skaperkraft og kreative småbutikker. Og en kafé på hvert et hjørne.

ISLANDSK FOR NYBEGYNNERE

Men Island er så mye mer enn den sjarmerende hovedstaden. Det er de aller fleste som besøker øya bevisste på, og tar i det minste rundturen The Golden Circle, som alle turoperatører i Reykjavik tilbyr. Historietimen serveres på Tingvellir, der Alltinget ble holdt fra år 930 frem til Island underkastet seg Norge i 1262.

Mer action er det i dag ved de verdensberømte geysirene, med kokende vann, dunstende svovelrøyk og sprutende fontener.

Plutselig stiger en 30 meter høy vannsøyle opp fra den ene geysiren. Den gjentar det spektakulære showet med minutters mellomrom, hele døgnet.

Det siste, faste høydepunktet på rundturen er Gullfoss. – Dette alene er verdt hele turen. Mye flottere enn Niagara Falls, slår en av de mange amerikanske turistene fast.

BLÅTIMEN: Det er en skikkelig turistmaskin, men ingen tur til Island er komplett uten et bad i øyas berømte lagune.



HØYDEPUNKT

DEN GYLNE SIRKEL:

Så å si alle turoperatører i Reykjavik har Den gylne sirkel – The Golden Circle – på sitt program i én eller flere varianter. Høydepunktene er å besøke Alltinget, Gullfoss og geysirer. En typisk tur tar gjerne fem timer, og koster ca. kr 500. Vi var fornøyde med turen vi hadde med Reykjavik Excursions. www.re.is

GAUKSMÝRI LODGE:

Hestegården ligger langs riksvei 1 (ringveien) akkurat midtveis mellom Reykjavik og Akureyri. Her holdes hesteshow nesten daglig i sommerhalvåret, og du kan bli med på guidede rideturer eller ta ridetimer. Overnatting koster fra ca. kr 2000 per rom i høysesong, inkludert frokost. Book via booking.com

DEN BLÅ LAGUNE:

Islands mest populære attraksjon er langt fra oppskrytt. Belliggende midt i en svart ørken av knudrete lavastein, og med melkeblått vann under et evig slør av røyk, er dette en behagelig opplevelse for alle sanser. Lagunen ligger ca. fire mil fra Reykjavik og to mil fra flyplassen på Keflavik. Inngang ca. kr 450. bluelagoon.com

VARME KILDER: Det finnes varme kilder over hele øya man kan bade i som idylliske og langt roligere Hrunalag.

RUNDTUR: Kjør hele Island rundt langs «Ringveien», og du vil passere idylliske landsbyer og husklynger som disse i Skogar sør på øya.



SHOPPING

Reykjavik er full av unike, lokale butikker med brukskunst, strikk og keramikk. Spaksmannsspjarir er et absolutt høydepunkt, med bruksvennlig og unikt design fra Björg & Vala.

SPEKTAKULÆR

FOTTUR: Føler du deg sprek? Da kan du sette av 4–5 dager til Islands mest berømte fottur, Laugavegur.

HELE ØYA RUNDT

The Golden Circle er altså en innholdsrik utflykt, men hvorfor ikke leie bil og ta turen rundt hele øya? Enhver eventyrlysten vil elske Island, men kanskje ikke signaturretten.

For få matretter er så beryktet som spesialiteten hákarl, gjæret og tørket hákjerring. Er du nysgjerrig på hvor ille det egentlig smaker? Ta en stopp på gården Bjarnarhöfn, som er landets største produsent av den kuriøse retten. Kjør etter lukten, eller still GPS-en på Snæfellsnes på vestkysten, et par timer fra Reykjavik.

RI, RI PÅ ISLANDSHEST

Få ting gjør islendinger mer stolte enn hestene sine. Det virkelige hesteland finner vi i Húnating Vestra, nordvest på øya. Kommunen har ikke flere enn 1173 innbyggere, men hele ti hestefarmer.

– Å ri på en islandshest gir den beste følelsen, sier Kolbrún Grétarsdóttir, som trener 120 hester på gården Gauksmýri.

Dagens islandshester er renrasede etterkommere etter dyrene vikingene tok med seg for tusen år siden. Mens vanlige hester har tre ganger

behersker deres slektninger midt i Atlanterhavet enda to til. Kolbrún lærer dem opp og velger ut de aller beste til hesteshow.

STORE OG SMÅ BYER

Midt på nordsiden av øya kommer vi til Akureyri, i lokal skala en storby med 17 000 innbyggere. Byen ligger vakert til, innerst i Eyjafjörður, med hvitkledde fjelltopper året rundt. Her finner vi en gågate, butikker, kafeer, restauranter – samt severdigheter som museum og botanisk hage.

Gå ikke glipp av det mektige vannfallet Godafoss et lite stykke utenfor byen, før du fortsetter rett østover mot kysten, hvor Seydisfjörður er et høydepunkt. Stedet består av 665 innbyggere som klemmer seg sammen under skredgjerdar og fossefall. Her er fargerike trehus, som ble importert fra Norge på slutten av 1800-tallet, mange kunstnere og koselige spisesteder. Den bitte lille byen har rett og slett en helt egen aura av bohemsk frihet.

Frihetsfølelsen er også til å ta og føle på i de fantastiske

HOVEDSTAD: Hallgrímskirkja ruver nesten 75 meter til værs, og fra toppen har du god utsikt over hele hovedstaden.



LITEN STORBY:

Den sjarmerende byen Akureyri er et ypperlig sted for den som vil ha god stemning og islandsk design.

*Dette alene er
verdt hele turen.
Mye flottere enn
Niagara Falls*

fjellområdene som omkranser byen, med unike muligheter for aktiviteter som sykling og padling.

BERØMT ATTRAKSJON

Kjøreturen fortsetter nedover langs østkysten, med besøk i Skaftafell nasjonalpark og en fotostopp med den berømte vulkanen Eyjafjallajökull i sikte. Etter 140 mil er ringen snart sluttet. Og hva er vel en mer passende måte å avslutte reisen på enn å besøke Islands mest berømte attraksjon? Den blå lagune, som fylles med spillvannet fra det nærliggende geotermiske kraftverket Svartsengi.

Vi synker ned og lar oss omslutte av den helt magiske energien – som bare finnes her på Sagaøya. •



ATTRAKSJON: Geysiren Strokkur er en av de mest populære attraksjonene langs rundturen The Golden Circle.



FULL SIRKEL: På en dagstur fra Reykjavik får du med noen av landets mest kjente naturperler, som Gullfoss.



REISEFAKTA

REISE HIT: Icelandair, Norwegian og SAS flyr alle direkte fra Oslo, og konkurransen på ruta betyr at billettprisene jevnt over er forholdsvis lave, fra ca. kr 449 per vei pluss bagasje. Flyplassen ligger ca. 45 fra Reykjavik, ekspressbuss koster ca. kr 310 per vei.

REISE RUNDT: Island er typisk leiebiland, med gode og lite trafikkerte hovedveier. Vær oppmerksom på at du med personbil ikke har lov til å kjøre på alle fjellveier (merket F), så sett deg inn i ruta før du legger i vei. Det er også fullt mulig å komme seg rundt med buss. Sjekk busselskapene Stjerna (sterna.is) og Reykjavik Excursions (re.is).

OVERNATTE: Unn deg litt luksus i Reykjavik! Kvosin Downtown Hotel (kvosinhotel.is) ligger sentralt, med lekre og store rom og hyggelig betjening. Juniorsuite fra ca. kr 4000 per natt. Reiser du med strammere budsjett, er Kex Hostel (kexhostel.is) både stilig og sjarmerende. Dobbeltrum fra kr 1900 per natt.

LES MER:
visiticeland.com



NYHET!
Langtidsferie
på Marbella
Beach Resort!

LANGTIDSFRIE PÅ MARBELLA BEACH RESORT | JANUAR - MARS 2025 | 4 UKER | FRA 23 900,-

Velg langtidsferie i vinter

Reis på langtidsferie til solfylte Spania, og bo 3, 4 eller 8 uker på et av våre flotte hoteller i vinter! Sjekk ut vårt nyeste resort, Marbella Beach Resort, med komfortable leiligheter og super beliggenhet.

Elviria, mellom Marbella og Fuengirola, er et populært feriested, ideelt for langtidsferie! Her bor du komfortabelt i flotte leiligheter med ypperlig beliggenhet og kan delta på utflukter og sosiale aktiviteter. Vårt nye

sted, Marbella Beach Resort, tilbyr alt du trenger for en uforglemmelig høst eller vinter.

NORSKTALENDE REISELEDER

Velg mellom langtidsferie i Fuengirola, Albir og

Santa Pola. Alle langtidsferie-hotellene har en norsktalende reiseleder på stedet, som arrangerer sosiale aktiviteter som utflukter, morgenturer, quiz eller kaffeslabberaser, og ellers passer på at alle har det bra. Finn din langtidsferie på Storytravel.no.

Uten
singeltilllegg
i desember



STRANDLIV OG PANORAMAUTSIKT I FUENGIROLA

Fuengirola Playa ligger ved stranden i et rolig område av Fuengirola. Hotellet tilbyr moderne, velutstyrte leiligheter med kjøkken, stue og bad. Her kan du nyte områdets vakreste solnedganger fra din egen balkong med fantastisk panoramautsikt! Langs strandpromenaden finner du mange hyggelige spisesteder og små butikker. Buss og tog er like ved, og gir enkel tilgang til sentrum.

JANUAR - MARS 2025 | FRA 19 900,-

Alltid
helt fritt
for singel-
tilllegg!



KYSTBYEN SANTA POLA

Bo i en sjarmerende kystby med rolige omgivelser. I Santa Pola får du et komfortabelt hotellrom med egen balkong, nær strand, sentrum, naturopplevelser og storbyen Alicante. Frokost er inkludert, og middag kan kjøpes på hotellet. Dette hotellet passer spesielt godt for deg som reiser alene.

JANUAR 2025 | FRA 18 900,-



NATURSKJØNNE ALBIR

På Albir Hills kan du nyte et avslappende langtidsopphold med naturskjønn beliggenhet. Dette området av Spania byr på mildt klima og vakre naturomgivelser, med nærhet til både fjell og sjø for fotturer og strandliv. Hotellet har basseng, boblebad, treningsrom og fysioterapeut, samt gratis buss til sentrum.

JAN. - MARS 2025 | FRA 17 750,-

STORY TRAVEL
**Bli med i
reiseklubben**

Meld deg inn i Story Travels reiseklubb
for å få de beste tilbudene først (helt gratis!)
Send sms «STORY» til 27333.

**VINN REISE-
GAVEKORT**
3000,-
Send sms:
STORY til 27333

... eller finn din drømmereise blant våre tematurer!



MAT- OG VINTUR TIL PIEMONTE I ITALIA

Bli med til Piemonte, Italias gourmetparadis! Her kan du nyte regionens verdensberømte viner, utsøkte trøffelretter og det vakre, bølgende landskapet. Gjennom vingårdsbesøk, smakfulle måltider og guidede turer i historiske byer, vil du få et dypdykk i deilige Piemonte.

2. APRIL, 5. JUNI OG 8. SEPT. 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 18 900,-



OPPLEV BLOMSTERØYA MADEIRA

Atlanterhavets blomstrende perle byr på eventyrlige naturopplevelser, vakre levadavandringar og et unikt, fargerikt landskap. Nyt deilig lokal mat, utforsk sjarmerende byer, og la deg fascinere av Madeiras kultur og varme atmosfære. La Madeira bli ditt neste reiseminne!

4. FEB., 11. FEB. OG 11. MARS 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 17 900,-



GARN- OG STRIKKEREISE TIL ISLAND

Bli med til Island og fordyp deg i strikkeens verden! Lær om ull, farging og lokal strikkekultur med en dyktig ekspert, og nyt Islands unike natur og ikoniske attraksjoner sammen med andre strikkeentusiaster.

6. APRIL 2025 | FLY | 1 DAGER | FRA 17 900,-



STRESS NED MED YOGA, SPA OG MINDFULNESS

All inclusive! Deilig velværehelg i Varberg, hvor du kan senke skuldrene og slappe helt av. Nyt fine dager med yoga, spa, sunn mat og godt selskap. PS! Få pusteworkshoppen «Breathing Better» inkludert i prisen.

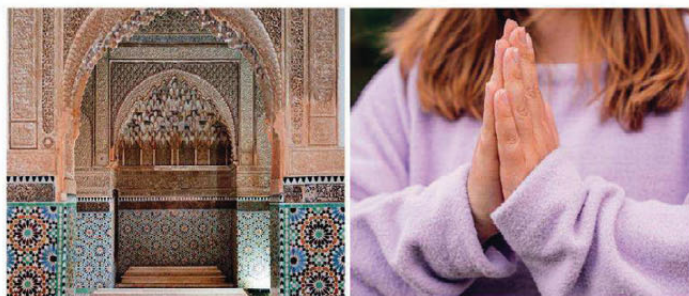
7. MARS OG 21. AUGUST 2025 | BUSS | 3 DAGER | FRA 9 950,-



KULTURREISE TIL KRAKOW I POLEN

Krakow er kjent for å være en av Polens aller vakreste i byer. På denne gruppereisen skal vi blant annet oppleve den koselige gamlebyen, kongeslottet og vakre kirker. Sammen skal vi utforske Krakows stemningsfulle renessansegater, Wieliczka-saltgruven, konsentrasjonsleiren Auschwitz-Birkenau og den jødiske bydelen i Krakow.

7. APRIL 2025 | FLY | 5 DAGER | FRA 9 950,-



YOGAREISE TIL MAROKKO

På denne yogareisen skal vi sammen pleie kropp og sjel, dra på spennende utflukter til Marrakech og nyte god mat. Det er ikke nødvendig med erfaring fra yoga for å være med, turen passer for alle som er normalt friske og raske! Vi bor i en fantastisk flott riad – et tradisjonelt marokkansk hus med en indre gårdsplass.

22. MARS 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 19 950,-

Finn din
drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-hotell i Spania i 4 eller 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, foto, maling, hageliv, mat, med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.

VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid • ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen • kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIGE:

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

MARKEDSANSVARLIG:

Lise Burud Bullen • lise.bullen@egmont.com

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

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



MARCUS MINNES PAPPA OLE PAUS – Jeg fikk en spesiell arv

10 trivelige opplevelser SVERIGE





Vi ses igjen

NESTE UKE

**Ekstra
bilag
til deg!**

I SALG 6. DESEMBER

Lise Finckenhagens best

JULEMAT

**PYNT MED
JULENS
FAVORITTER**

**14
OPPSKRIFTER**
✓ Klassiske middager
✓ Sprø svor
✓ Deilige kaker og smagott

Hjemmet

*Koselig
strikk til
minsten*

**GOMMO LAGER
264 ADVENTS-
KALENDERPAKKER**
– Hun er vår klippe

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

LUKSUS I HVERDAGEN!

SPAR 1.200,-

**BESTSELGER FRA SOLINGEN
NÅ MED NYTT PFAS FRITT BELEGG!**

9 delers grytesett Mod. Anita - sort 453

- Nyutviklet lett-slipp keramisk belegg
- Kvalitetsgryter med tykke, solide bunner
- Størrelser 1,5L, 2,0L, 3,0L, 5,0L + 28 cm panne
- Fungerer på alle varmekilder, 100% induksjonsbunn
- Maten brenner seg aldri fast
- 5 års garanti

På anbefaling fra Mattilsynet oppfordres det til å bytte ut gamle gryter og panner som inneholder PFAS giftstoffer!

KAMPANJE!

**PFAS
FRI**

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40
www.postshop.no

**PAKKEPRIS
1.695,-**

VEIL. PRIS: 2.895,-

GRATIS!

Tre lekre kjøkkenredskap
ved svar innen 14 dager.
Verdi kr: 298,-

**Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.**

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS