

**156
SIDER**
EKSTRA STOR
UTGAVE

– Det var en
drøm som gikk
i oppfyllelse

ELSE KÅSS FURUSETH

UKES 52 • 27. DESEMBER 2024 • KR 79,90

Hjemmet

GODT
NYTT ÅR!

10 SIDER FESTMAT

- Smakfulle middager
- Verdens beste pavlova

SMÅ OG STORE
FESTFINE
BUKETTER

**ÅRET MED
KONGE-
FAMILIEN**

*Rørende
tilbakeblikk*

HJEMME HOS
ODD NERDRUM
OG FAMILIEN

– Jeg har vært
utstøtt i 70 år

EKSTRA SIDER MED STRIKK

SPEKIALISTKLINIKK FOR NAKKE OG RYGG I OSLO

Majorstuen Spesialistsenter er en privat klinikk som er dedikert til å gi pasientene våre den beste mulige behandlingen for alle typer nakke- og ryggglidelser. Klinikken ligger sentralt i Oslo på Majorstuen og har kort ventetid til erfarne spesialister innen ryggkirurgi og smertebehandling.

Våre ryggkirurger har over 20 års erfaring innen utredning, diagnostikk og behandling av pasienter med ryggplager som ryggprolaps, spinal stenose og avstivning i rygg (fiksasjon).

Vi er så heldige å ha med oss Roger Trana, Christian Hellum og Oliver Grundnes – tre meget erfarne kirurger som kan hjelpe deg til å finne fram til den riktige behandlingen.

Anestesilegene Jørn Bremnes og Henrik Torp tilbyr bl.a. RF-behandling (denervering med radiofrekvens) for fasettledds-smerter, samt ulike injeksjoner for smerter i rygg og nakke.

Dessverre har vi ikke offentlig avtale, så pasientene må betale behandlingen selv. Vi har imidlertid avtale med de fleste forsikringselskapene når det gjelder helseforsikring.

Ryggprolaps

Prolaps oppstår ved at en del av mellomvirvelskiven buker inn i spinalkanalen og kan føre til trykk på nerver som stråler ut i et eller begge bena (isjias). Dette kan også føre til nummenhet og svakhet i bena. Ryggprolaps kan være forårsaket av skade, overbelastning eller aldersrelatert slitasje. Behandling avhenger av alvorlighetsgraden av prolapsen og kan innebære fysioterapi, medisiner, nerverotsblokkade eller kirurgi.

Rundt 90 % av de pasientene som blir operert for prolaps blir enten helt eller delvis kvitt nervesmertene.

Spinal stenose

Spinal stenose betyr fritt oversatt «trang ryggmargskanal» og dette er en tilstand som ofte rammer pasienter etter 50–55 år. Det er en vanlig tilstand som kan føre til smerte og nummenhet i ryggen og bena. Aldersforandringer i ryggstøylene, slik som forkalkninger på ryggvirvlene eller påleiringer mellom virvlene, kan forårsake tranghet i ryggmargskanalen. Dette gir trykk på nerver som går til bena.

Det er viktig å søke behandling hos en lege dersom du mistenker at du har spinal stenose.



Ved ryggkirurgi brukes mikroskop.

se. Behandlingsmuligheter kan inkludere fysioterapi, medisiner og kirurgi. Å få en tidlig diagnose og behandling av spinal stenose kan bidra til å redusere smerten og forbedre livskvaliteten.

Avstivningsoperasjon (fiksasjon)

Den vanligste operasjonsmetoden er at kirurgen fjerner bevegelse og belastning mellom to eller tre ryggvirvler i korsryggen. Hos oss gjøres dette ved at man setter skruer inn i de aktuelle ryggvirvlene som så forbindes sammen med et stag. Siden store deler av belastningen i denne delen av ryggen går gjennom mellomvirvelskiven, er det også vanlig at man fjerner deler av den slitte skiven og legger en kloss (cage) fylt med ben inn i skiven for å få bedre forhold og for at avstivningen skal gro sammen. Denne metoden sikrer også at nervene får bedre plass dersom dette er en aktuell problemstilling. Selv om man fjerner bevegelsen i ett eller to

ledd i korsryggen vil dette ha lite å si for bevegelsen i korsryggen.

Hos de fleste som blir opererte med denne metoden er det på grunn av slitasjeforandringer lite bevegelse i de deler av ryggen hvor man foretar avstivning. Undersøkelser har vist at dersom smertene bedres vil bevegeligheten i ryggen bedres.

Denervering med radiofrekvens

Fasettledd er små vekt bærende ledd i nakken og ryggen. Hos inntil 40 % av de som har kroniske smerter i nakken eller ryggen er årsaken; skade eller slitasje i fasettledd.

For å finne ut om fasettledd er årsaken til smertene må vi gjøre diagnostisk blokkade. Da bedøver vi fasettleddene, og dette gjøres under røntgengjennomlysning.

Behandlingen av fasettleddsmerter er denervering med radiofrekvens (RF). Med et spesialapparat og spesialkanyler varmes nerven til 80 grader. Nerven mister da evnen til å lede smerter. 70- 80 % av de som behandles har god effekt. Effekten kan vare fra måneder til flere år. Du kjenner lite smerter under behandlingen. Både nakken og ryggen behandles med denervering med radiofrekvens.

RF-behandling er en vanlig behandling i de fleste vestlige land.

Nerverotblokkade ved prolaps

Ved prolaps i ryggen kan nerverotblokkade ha god effekt. Ved hjelp av røntgengjennomlysning settes lokalbedøvelse og litt kortison helt inntil prolapsen. Dette kan gjøre at smertene reduseres og du blir raskere bra.

Du kan lese mer om behandlingene på: www.majorstuenspesialistsenter.no

Miriam Hordnes fra Halden ble operert i ryggen ved Majorstuen Spesialistsenter



Jeg har i lengre tid slitt med en cyste i korsryggen som presset på nervene. Det medførte store smerter og stråling til bena. Etter 6 mnd's smertehelvet og lang ventetid i det offentlige, hadde jeg ikke noe annet valg enn å kontakte det private. Da kontaktet jeg Majorstuen spesialistsenter, hvor jeg ble veldig godt mottatt. Fikk en konsultasjonstid kort tid etter, og operasjon 2 uker senere. Smertene forsvant og jeg er frisk, takket være meget dyktige kirurger! Jeg følte meg trygg og godt ivaretatt, også etter operasjon via oppfølgingsamtaler. Jeg anbefaler absolutt Majorstuen spesialistsenter på det sterkeste!



Ble kvitt smertene i nakken etter behandling med radiofrekvens

Ketil Hjerpaasen, fra Asker, ble smertefri i nakken etter behandling på Majorstuen Spesialistsenter.

Vi var en gjeng på 5–6 stisyklistere på tur i skogen. På vei ned en skyggefull helling mistet forhjulet grepet i en gjørmepytt. Jeg stupte forover, gjorde en halv salto og landet på nakken. Jeg hadde fått en smell i nakken.

Tiden gikk, men plagene ga seg ikke. Det gikk til slutt utover livskvaliteten. Trening ble vanskelig, bevegeligheten i nakken ble dårligere og det gikk utover både humøret og søvnen. Av fastlegen fikk jeg en henvisning til MR og fysioterapeut. Det førte til mange timer hos fysioterapeut. Behandlingen lindret plagene en kort stund, men snart var de tilbake. Dette pågikk over en periode på over et år. Ved en tilfeldighet kom jeg over en artikkel om denervering. Dette lignet på smertene jeg opplevde og kunne kanskje være løsningen for meg.

Derfor bestilte jeg en time hos Majorstuen Spesialistsenter.

Der ble jeg mottatt av overlege Jørn Bremnes. Han foretok en forundersøkelse av nakken med lokalbedøvelse. Dette førte til at han kunne fastslå hvor problemet lå. Fasettledd var skadet. Konklusjonen hans var at en denervering med radiofrekvens ville kunne lindre den vonde nakken.

Dagen for inngrepet ble jeg mottatt på samme hyggelige måte som sist. Behandlingen ble utført med lokalbedøvelse. Nervene til fasettleddene ble varmet opp, slik at de ikke lenger kunne lede smerter. Jeg var ferdig



etter litt over en time. Etter ca. to timer var jeg ute og på vei hjem.

Etter inngrepet kjente jeg at jeg hadde fått «juling» på behandlingspunktet i nakken, men det var levelig. Neste dag var jeg tilbake på jobb. Etter noen få dager var jeg allerede bedre og snart la jeg ikke merke til smertene i nakken. Nå er plagene bare et dårlig minne.

Det er gått noen år siden behandlingen. Ingen av plagene er vendt tilbake. Humøret er på plass og bevegeligheten i nakken er som før. Nå lever jeg igjen et aktivt liv. Jeg trener ca. fire ganger i uken og trives med det. Veldig glad for at jeg fikk utført dette inngrepet og at livskvaliteten min nå er den samme som før uhellet. Er igjen en ivrig stisyklist og drar ofte på tur med den gamle gjengen.



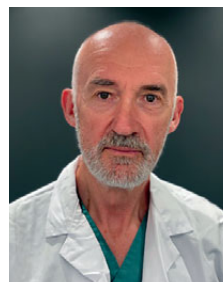
Jørn Bremnes
Overlege i smerte-
behandling.



Henrik Andreas Torp
Overlege, smerte-
behandling.



Christian Hellum
Ryggekirurg



Oliver Grundnes
Ryggekirurg



Roger Trana
Ryggekirurg



MAJORSTUEN
SPESIALISTSENTER

Ring 22 00 80 25

Majorstuhuset
Kirkeveien 64A,
0364 Oslo

majorstuenspesialistsenter.no

INNHold

i Hjemmet

UKE 52/2024



44

Rimelige middager
med fantastisk smak



18

Bukettene
som sier fest!



116

Innblikk i
Nerdrums
verden



40

Derfor trenger
vi D-vitamin nå



Favoritter på
Gran Canaria

130



En sterk historie

Det er noe helt eget å være i et kirkerom. For Andrea Sollie har det å være frivillig i nattåpen kirke i Oslo domkirke gitt fred og mye lærdom. Her kommer mennesker fra alle samfunnslag av ulike grunner, og noen trenger en samtale.

Da Andrea mistet sønnen sin på julaften i 2001 var sorgen dyp og tung. Hun kjenner fremdeles på sorg, men har funnet ro i minnene. Hver gang hun er frivillig tenner hun et lys i hans minne.

Gry Hartvigsen, journalist

“Det er akkurat som om
du legger fra deg alt annet
ute når du trer inn i en kirke.

Andrea Sollie

ARTIKLER

★ Nært møte med Else Kåss Furuseth	8
Kristin og Kristine tok sjansen	14
Monica fikk alzheimer som 50-åring	22
Historien om Søberg gård	26
Nattevakten i Domkirken	30
Siren, Lene og Erika kjempet sammen	36
Mariam ble giftet bort som barn	108
En herlig hundehistorie	112
★ Odd Nerdrums verden	116
★ Året med kongefamilien	122
Herlige Gran Canaria	130

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	34
★ Derfor er det viktig med vitamin D	40

MAT OG BAKING

★ Gjestemat på budsjett	44
★ Majestetisk pavlova	50

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Det grønne hjørnet	18
Interiør: Julestemning på gården	82

HOBBY OG HÅNDARBEID

Friluftslivets år-genser	88
★ VM-genseren	91
Varme votter	96

LESELYST

Nytt år, nye muligheter	54
Når klokken slår tolv	57
Mannen som forsvant (2:6)	98

LESERNE FORTELLER

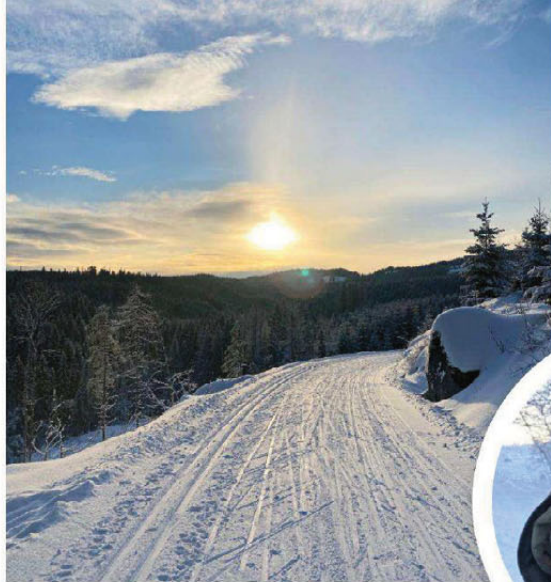
Min heldige venninne	102
Mannen min lar seg lure av luftslott	104
Vi sørget for at han fikk som fortjent	106

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	6
Fra kvinne til kvinne	42
Ditt personlige horoskop	60
Vet du det?	79
Hjemmets lille avis	80
Et lite stykke Norge	138

Coverfoto:
Hanne Buxrud

★ Disse sakene finner du på forsiden



SNØDEKT JULEGLEDE: I fjor var julen her iskald og full av snø, noe som gjorde det perfekt for fine skiturer med hunden vår, Billy. Jeg håper vi får det samme i år.



Tid til refleksjon

Endelig er romjulsdagene her. Dette er den tiden jeg setter aller mest pris på i julen. I romjulen får jeg masse koselig kvalitetstid sammen med mannen min, barna og hunden vår, Billy.

Etter 2. juledag er selskapelighetene over, og da kan vi virkelig senke skuldrene. Jeg gleder meg til å starte morgenen alene, med strikkesøyet i fanget, fyr i peisen og levende lys.

I romjulen lager vi gjerne middager som ikke nødvendigvis er tradisjonelle julemåltider, men som krever tid og omtanke – noe det ikke alltid er tid til ellers i hverdagen. Vi har også en spesiell tradisjon som jeg setter stor pris på. Fra min kjære bestemor «Mimmi», eller Lill, som hun egentlig het, arvet jeg et praktisk bridgebord. Nå spiller ikke vi bridge, men vi elsker puslespill. Det må være minst 1000 brikker, og hele familien bidrar.

Konkurransinstinktet slår gjerne til hos de andre, spesielt når det gjelder hvem som skal få gleden av å legge den siste brikken. Selv liker jeg best å pusle i ro og mak på morgenen – og noen timer alene gir meg et gledelig forsprang på resten av gjengen!

Romjulen gir også rom for refleksjon. Jeg tenker på året som har gått, menneskene jeg har møtt, og erfaringene jeg har gjort meg. Jeg har aldri hatt nyttårsforsetter, men jeg kjenner på stor takknemlig for alt det gode – og for utfordringene året har bydd på. Nå som barna er eldre, får jeg mer rom til å gi av meg selv på andre måter. Inspirasjon finner jeg blant annet i venninnen min som jobber på Røde Kors' hjelpetelefon, og i historien om Andrea på side 30–33, som jobber frivillig i Domkirken når den er nattåpen. Kanskje det er noe for meg også i fremtiden?

Denne uken byr Hjemmet på nok en fullspekket utgave! Årets siste. Du får et herlig intervju med Else Kåss Furuseth, en reportasje om tre generasjoner på Søberg gård ved Glomma, og historien om Drops, valpen som trenes til å bli servicehund. Du finner også deilig gjestemat på budsjett, en imponerende pavlova, tips til festbordpynt, og hvorfor supervitaminet D er viktig i vinter. Og ikke minst: Årets store horoskop! Bla opp ditt stjernetegn og se hva fremtiden har i vente.

Fra alle oss i Hjemmet: GODT NYTT ÅR!

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

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

God uke med Hjemmet



GODT NYTTÅR, FOLKENS!

Straks skal det gamle året, 2024, rundes av og med det er det fint å sende en tanke til alle de fine dagene, møtene og folkene året har bydd på. Og ikke minst, så har vi lagt bak oss 52+ utgaver av Hjemmet! Blir spennende å se hva det nye året har å by på. 2025 – here we come!

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.

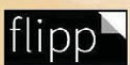
Hilsen Cathrine



FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO



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



LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/

LESERBREV



TILBAKEBLIKK

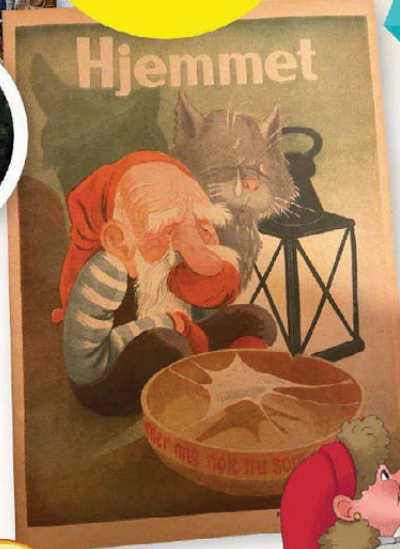
Nissefar og pus feller en tåre over den tomme grøtskåla, på forsiden av Hjemmet, 2. januar 1950.



HURRA FOR MOMMOM

Vi har en sprek og snill mormor og olde-mor på 97 år. Hun går under kallenavnet «mommom», men hennes egentlig navn er Gerda Einarsen og hun bor på Knapstad. Hun har for andre gang strikket 60 par ullsokker til Kirkens Bymisjon. Det hadde vært veldig fint hvis dere har mulighet til å publisere denne hilsenen i Hjemmet da hun en trofast og ivrig leser.

Hilsen barnebarn og oldebarn
Andrea, Annette og Terje



LESERGLIMT

KATTEN PELLE

Vil gjerne få dele bilde av katten min, Pelle, han er så flink til å være med å gå på tur i skogen. Her er vi på tur på Kilemoen, et fint turområde i nærheten av Hønefoss.

Hilsen Anne-Beate Johnsrud



Visste du at ...

... på midten av 1800-tallet begynte skolene her i landet å arrangere juletræfester. Juletræfestene var med på å gjøre juletræet kjent utover det ganske land.



GLIMT FRA FACEBOOK:

Tørre vafler er deilige julekaker, mener Magny Rossevatn som deler dette bildet på Bakelyst med Hjemmet.

Fra barnemunn

Virus er en litt tjukk bakterie.
Louise (6)

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

Takk!

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

En skulle vøri fire år i romjul
da julelysene brente dagen lang
og væla var et hus med
fire vegger,
der saligheten var
et bessmorfang

ALF PRØYSEN

Kyllinggryte til middag?



TORO

BALI
KYLINGGRYTE

**Kjempegodt
nok!**

NYTT ÅR, NYE MULIGHETER: 2024 er i ferd med å nærme seg slutten. Det har på mange måter vært et merkeår for Else Kåss Furuseth. Viktigst av alt er at hun møtte Tommy Johansen, sin kommende ektemann. For selv om de sa «ja» til hverandre i 7000 vitners påhør i april i år, er de ikke gift rent juridisk. Men det skal det snart bli en råd med, forteller Kåss Furuseth.

ELSE KÅSS FURUSETH

FØDT: 18. juli 1980

FAMILIE: Særboer (vi er NM-mestere på å «bo i bag») med Tommy Johansen
Else Kåss Furuseth er standupkomiker, skuespiller, programleder og forfatter.

Er straks aktuell med
TV-serien «Best in Show» på
TVNorge og MAX.

GODT NYTTÅR MED ELSE KÅSS FURUSETH

Kjærlighet, kos og kjøttkaker

2024 var året da kjærligheten fant Else Kåss Furuseth. I 2025 skal hun gifte seg på ordentlig, ja, hvis hun får somlet seg til det.

TEKST: Eirik Alver FOTO: Agnete Brun, NTB og privat

– **ER DU** helt idiot?

Else Kåss Furuseth (44) overrasker. Borte er det gode smilet, den smittende latteren og det varme blikket.

– Selvfølgelig var det kyssing.

Hun rister oppgitt på hodet.

– Frieriet var så romantisk som det kunne blitt. Og naturligvis kysset vi etterpå.

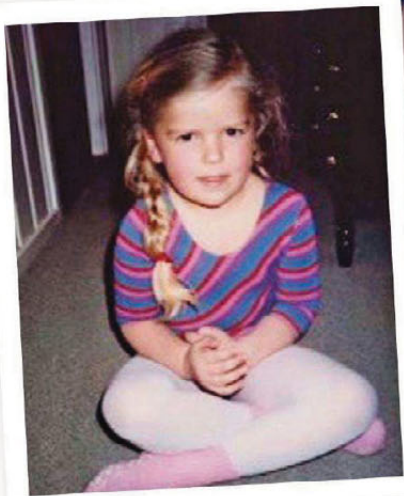
Det glitrer ertent i det brune blikket. Den «gamle» Kåss Furuseth er tilbake.

– Å svinge av E6-en på vei hjem fra harrytur i Sverige og få «ja» på spørsmålet om vi skulle gifte oss – det blir ikke bedre enn det. Eller mer romantisk.

EN TENK OM-DRØM

Else Kåss Furuseth har invitert på hjemmebesøk. Leiligheten er av den typen der man lett blir stående midt på gulvet med åpen munn og se rundt seg. Lenge. Her er spennende bilder, morsomme puter, fantasifulle lamper, merkelige dingser og overraskende nips – samt en solid mengde sko og klær.

Vertinnen byr på nyinnkjøpte boller med tjukk melisglasur, men Cola uten sukker. Legger telefonen på spisebordet og setter seg ned.



KJÆRT BARN: En av Norges mest populære komikere for-eviget mens hun ennå het Elisabeth. Da hun begynte på skolen på 80-tallet var det så mange «Elisabether» i klassen at hun ble til Else. Og det har hun vært siden.

– Hva er det viktigste som har hendt i 2024? Selvfølgelig at jeg møtte Tommy, sier hun.

Tommy heter Johansen til etternavn, er kokk og har adresse Sandefjord – når han da ikke bor hos Kåss Furuseth i Oslo. Han er den modige mannen som sa «ja» til en av Norges mest populære komikere foran 7000 publikum-



BEKYMNINGER OG ANGER: Else Kåss Furuseth hadde liten tro på at hun skulle finne noen å gifte seg med. Da det skjedde, nær sagt mot alle odds, kom bekymringene og angeren.

mere i Oslo Spektrum i april, etter å ha datet henne for åpent kamera.

– Dette begynte jo som en slags «vits», sier hun og lager hermetegn med fingrene.

– Alle skal jo spille i Spektrum. Fyll Spektrum. «Vet dere hva? Jeg skal gifte meg i Spektrum!» sa jeg, og fikk sånne «Haha! Morsomt, men særlig ...»-replikker i respons. Men så tenkte jeg: «Hva om jeg faktisk gjorde det? Fader, det kan jo bli gøy!»

– Da var sirkuset i gang? Else Kåss Furuseth nikker ettertrykkelig.

– Ja, da var det ingen vei

tilbake. Men det var også noe mer. Et slags – unnskyld språket – «fuck you» til måten sånt liksom skal gjøres på. At man skal treffe noen tilfeldig «over brokkolien», som pappa pleier å si. Men når man har stått og ventet ved den fordømte brokkolien i mange år uten at noe skjer, må man gjøre noe annet.

– Nettdating?

Hun åpner en colaboks.

– Ja, jeg har også gjort det. Lukket øynene og hoppet inn i dette Tinder-universet. Og plutselig så sitter du der. Og snakker om fond. Aksjefond. Pensjonsfond. Og så videre.



IRONISK PROBLEMATIKK: Else Kåss Furuseth ser ikke bort fra at hennes ironiske distanse og evne til å se humoren i nær sagt alle situasjoner, kan ha bydd på problemer. For eksempel når det gjelder kjærlighet.



TV-MORO: Else Kåss Furuseth har gjort det meste foran kamera. Hun har – blant annet – giftet seg, kastet alle klærne og kledd seg ut som TV-kokk Wenche Andersen.

Hvis jeg virkelig har bekymringer i kjærlighetslivet, ringer jeg pappa.

Hun tar en slurk. Svelger.
– Ja, eller andre ting. Eller så møter du noen som går med Converse-sko om vinteren – med brodder – og har kjegleformet skjegg. Ikke noe galt med hverken fond eller kjegleformet skjegg, men jeg tenkte at jeg like godt kunne prøve noe helt annet.

Som å annonsere at folk kunne melde seg på for å gå på date med henne, og eventuelt gifte seg med henne innen en gitt dato – for åpent kamera.

– Sjansen for å treffe noen var like stor eller liten da?

– Ja, jeg vet, sier hun og sukker.

– Men samtidig hadde jeg en drøm. En sånn «tenk om-drøm».

– Som gikk i oppfyllelse?

– Ja, sier hun, og tilføyer litt lavere.

– Som faktisk gikk i oppfyllelse.

DATET I SMUG

Drømmer til tross: Det var med en viss humoristisk distanse Else Kåss Furuseth kastet seg

inn i dette. Og det var en jobb. Hun fikk betalt for å gå på date med disse mennene.

Å gå på date er likevel krevende. Rent følelsesmessig var det en viss risiko involvert, til tross for at hun hadde med seg en drøss støttekontakter i form av et kamerateam. For på den måten slapp hun å ta de første, nervepirrende skrittene i møte med et ukjent menneske alene.

Forventningene til at hun faktisk skulle treffe noen å si «ja» til, var ikke skyhøye, hun innrømmer det.

Men så skjedde det noe.

– Det første jeg la merke til, var at Tommy tørket av seg på føttene før han gikk inn på konditoriet der jeg ventet med fullt kamerateam. Vi gjennomførte daten, spilte inn den episoden, og det var veldig hyggelig, det. Men så ble det ganske fort også noe annet. Et mer privat prosjekt. Dette her ble plutselig ... alvor, liksom.

Hun forteller at datingen fortsatte, men det skjedde i smug. For hvem den utkårede var – hvis noen – skulle jo

være en overraskelse på den store kvelden i Oslo Spektrum.

Kåss Furuseth opplevde også at hun, i tillegg til forelskelsen, fikk et kick av å hoppe ut i ting. Så i disse tidlige vårukene, fløt hun rundt mellom lyserøde skydotter?

Å nei. Kåss Furuseth sukker oppgitt.

– Nei, jeg gjorde ikke det. For samtidig med at jeg ble mer og mer sikker på at jeg hadde funnet en sjelevenn, kom angeren. Alt dette med å leie Spektrum. Ja, hele prosjektet føltes plutselig helt ... idiotisk.

– Hva gjorde dere da?

– Jeg valgte å ikke snakke om det. Ja, skyve det litt under teppet. Var bare opptatt av å ha det hyggelig sammen. At vi skulle bli bedre kjent med hverandre, sier hun.

FRIERI LANGS MOTORVEIEN

Taktikken var vellykket. En stund. Tiden kan ingen bremse eller stoppe. Og jo morsommere man har det, jo forttere går tiden. 20. april, datoen for

seansen i Oslo Spektrum, nærmet seg.

Kåss Furuseth skjønte at noe måtte gjøres. De suste oppover motorveien da hun fikk øye på et skilt der det sto «fortidsminne». Hun fikk Tommy til å vrenge kassebilen mot høyre og inn på avkjørselen.

– Det var da jeg fridde.

Det var på et sted som heter ... Eh ... Hva var det igjen? Noe på T. Ta ... Nei, vent ...

Hun rister på hodet, griper telefonen og trykker på displayet. Et par ring, og et diskré klikk blir fult av en mannsstemme som sier blidt:

– Hei, du!

– Hei, Tommy! Nå er du på høyttaler. Jeg sitter her med Hjemmet, og de lurte på hvor det var jeg fridde.

– Å, ja. Jo, det var ved helleristningene i Tanum, en halvtime fra grensen til Norge.

– Hva var det jeg sa igjen den gangen?

– Du spurte meg om jeg hadde fått tenkt litt på dette med 20. april.

– Og hva svarte du da?



MANGE TÅRER: I talkshowet «Else!» var det tårevått, hun mener hun var «på grinen» i hvert eneste program. Det nye programmet, «Best in Show», blir derimot bare latter og glede.

★ **FANT KJÆRLIGHETEN:** Else Kåss Furuseth og Tommy Johansen giftet seg i Oslo Spektrum tidligere i år.



HVERDAGSROMANTIKK: – Roseblader og levende lys er romantisk. Men når det kommer til stykket, trumfer hverdagsromantikken alt det der. Som at noen lager kjøttkaker til deg når du er sulten og sliten, mener Kåss Furuseth.

– Jeg svarte at det hadde jeg. Og så sa jeg: «Vi kjører på!»

– Ok. Takk skal du ha. Vi sees etterpå, sier Kåss Furuseth og legger fra seg telefonen med en fornøyd mine.

EKTESKAP – PÅ ORDENTLIG

Det finnes få – om noen – kjente mennesker i dag som har vært mer åpen om livets opp- og nedturer enn Else Kåss Furuseth.

Hun har laget prisbelønt scene- og TV-underholdning av blant annet selvmord, psykisk helse, barnløshet og overvekt. Hun har skrevet bøker om å gå til psykolog og om grensesetting, og hun har flere ganger kledd seg naken, både bokstavelig og metaforisk.

«Absolutt alt kan spøkes med», synes å være mottoet. Det er kanskje forbilledlig, men det kan også by på problemer. I hvor stor grad tror hun at humor og ironisk distanse har skapt problemer for kjærlighetslivet hennes?

– Man spenner jo litt ben på seg selv. Og det er en måte å beskytte seg selv på. Men jeg tror ikke det nødvendigvis er bare dumt. Folk har sagt til meg at jeg må slutte å snakke ned meg selv. At selvironi er veldig 2010, liksom.

– Tar du hensyn til det?

Hun rister på hodet.

– Nei. Men hvis jeg virkelig har bekymringer i kjærlighetslivet, ringer jeg pappa.

– Hva sier han da?

– Det kommer jo an på.

Men for en tid tilbake vekket jeg Tommy midt på natten for å spørre hva han tenkte på. Han svarte: «Jeg tenkte ikke. Jeg sov jo.» Da måtte jeg ringe til pappa, som sa: «Nei, nå MÅ du gi deg! Du kan ikke forvente å få bekreftelse klokken fire om natten!» Og det har han nok rett i.

– Du er stadig gift – om ikke juridisk, så i hvert fall symbolsk. Har dere planer om å gjøre noe med det?

– Ja. Det skjer nok. Det blir ordentlig bryllup på et eller annet tidspunkt. Men dette

skal Tommy få bestemme. Det er deilig, både for ham og meg. Da blir det ... «the real thing», sier hun fornøyd.

– Kommer det til å skje i løpet av 2025?

– Ja. Da blir det langbord ved helleristningene! Haha!

– Seriøst?

– Nei da, dette blir på «privaten». Det handler mye om logistikk. Vi er to rotete typer med sånne røde kalendere. Men jeg lover at du skal få beskjed, selv om det blir uten billettsalg og – om mulig – med enda mer kjærlighet.

STALKET LINN SKÅBER

Det siste halvåret har det vært relativt stille rundt Else Kåss Furuseth. Det vil si, det er vel aldri stille rundt henne. Men det er en stund siden hun har vært å se på TV.

Ganske snart blir det en endring på det. I januar går startskuddet for «Best in show», som hun beskriver som en ko-ko versjon av klassikeren «Her er ditt liv».

– I serien skal jeg intervju

ti av våre mest folkekjære komikere – og det skal være hyggelig. En slags tullede hyllest til folk som Bård Tufte Johansen, Linn Skåber, Leo Ajkic og flere andre.

– Er det snakk om en såkalt «roast», der man griller komikerkolleger på en morsom, men utspulert måte?

– Nei. Dette dreier seg om 78 prosent ros, sier hun og tar en slurk cola.

– Høres ikke det litt tannløst ut?

Kåss Furuseth rister på hodet, svelger og sier:

– Nei, den man elsker, tukter man. Eller man erter dem i hvert fall. Og det kommer til å bli kjempemoro, sier hun.

Hun forteller at hun har lett for la seg begeistre, og at det noen ganger har ført til litt pussige situasjoner.

– Jeg elsker Linn Skåber. Ja, så mye at jeg i en periode nesten stalket henne.

– Stalket? Altså du fulgte etter henne? Spionerte på henne?

Smilet til Kåss Furuseth er ➔

FRYKT OG GENETIKK:

Else Kåss Furuseth har vanskelig for å si nei. For å sette grenser. Hun har alltid trodd at det kan være fordi moren hennes begikk selvmord da Else var liten.

– Som voksen har jeg oppdaget at pappa er helt lik meg. Så det kan være genetisk, sier hun.



Det blir ordentlig bryllup på et eller annet tidspunkt. Men dette skal Tommy få bestemme.



frydefullt – og kanskje bitte litt skamfullt.

– Ja, jeg gjorde det. Det er lenge siden nå. Men jeg husker at hvis hun så meg på Grünerløkka, der hun bor, ropte hun etter meg: «Ha deg unna! Dette er min bydel! Slutt å stalke meg!» He-he-he!

Hun setter fra seg colaboksen, reiser seg og forsvinner inn på badet. Et par sekunder etterpå er hun tilbake – med en boks pudder. Mens hun med vante bevegelser fordeler den finkornede massen ut i ansiktet, sier hun at det er Chanel. Til ære for Hjemmets lesere. Så smekker hun boksen sammen.

– Eh ... hvor var jeg?

– Du snakket om den nye serien din.

– Ja! Og det blir moro. I talkshowet «Else!» var det godt med tårer. Ja, jeg tror jeg grein i hvert eneste program. I det nye showet blir det mye tulling og tøysing.

– Det trengs kanskje, slik verden er for tiden?

Kåss Furuseth nikker ettertrykkelig.

– Å ja. Jeg kaller det «en komisk kur mot januar».

DEILIG Å SI «JA»

For vel ett år siden kom boka «Jeg burde kanskje sagt nei», en slags selvbiografi skrevet sammen med journalistkollega og venn Kine Jeanette Solberg.

«Rystende lesning», kaller faren til Kåss Furuseth den, og det hele dreier seg om å sette grenser. Eller hvorfor hovedpersonen har så vanskelig for å gjøre nettopp det.

– Det kan ha noe å gjøre med frykten for å bli forlatt. Og det kan selvfølgelig ha en sammenheng med barndommen min. At mamma begikk selvmord da jeg var ti år gammel. Men i den senere tid har jeg tenkt at det også kan ha noe med genetikk å gjøre. For pappa er nemlig helt lik meg. Han er hele tiden bekymret for å såre noen.

Hun tenker seg om.

– Jeg skal heller ikke se bort fra at jeg liker å si ja fordi det er så deilig. Det er en god følelse å si: «Jo da, det går bra!» Selv

om det da kan bli veldig dumt å måtte avlyse ting senere.

– Er du blitt flinkere til å si nei med årene?

– Nei. Jeg tror nesten jeg er blitt dårligere.

FANTASTISK ROMANTISK

Det nærmer seg begynnelsen på et splitter nytt år, med blanke ark og fargestifter.

Kåss Furuseth har sluttet med nyttårsforsetter, men hun håper likevel på å få fikset på noe. Små ting, som å få ryddet garderoben, samt noen mer omfattende ting.

– Ja, som å bli et annet og bedre menneske, for eksempel. Men det vet jeg jo ikke går.

Hun biter seg forsiktig i underleppen.

– Jeg er involvert i mange arrangementer som handler om psykisk helse på en eller annen måte. Jeg har veldig lyst å få gjort noe mer konkret der.

Jeg har lenge hatt lyst til det, så nå har jeg bestemt meg for å gå inn i politikken.

– Ja vel?

– Ja. Akkurat nå driver jeg

og samler inn underskrifter for å kunne starte opp Ensomhetspartiet, som har som mål å få gjort noe konkret med dette samfunnsproblemet – som ikke akkurat synes å bli mindre, sier hun.

Og så senker hun stemmen litt.

– Det er jo sånn psykisk helse-bonanza hvert år i september og oktober. Det er mange sånne verdensdager, som er vel og bra, men jeg skulle ønske de varte hele året. Her i høst hadde jeg vært med på et arrangement. Jeg hadde tent lys og pratet om åpenhet. Da jeg kom hjem, så Tommy på meg og sa: «Du har sikkert lyst på kjøttkaker.»

Hun tar en liten pause.

– Jeg har ikke noe imot levende lys og roseblader, men det er hverdagstingene som teller mest. Og en sånn helt vanlig ting, som at noen lager kjøttkaker til meg, det er fantastisk.

Hun smiler.

– Og romantisk. Ja, det er fantastisk romantisk.

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

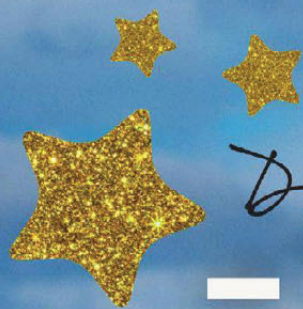
apotera

sunkost

VITA

VITA

NEW NORDIC



Drømmen som ble virkelig
**– Vi må nesten
klype oss selv i
armen: Tenk at vi
eier et sånt sted
som dette!**

VENNSKAPET BESTO:
Kirsti og Kristine har vært
venner siden tenårene. Da
de bestemte seg for å kjøpe
Ringholmen, ble vennskapet
virkelig satt på prøve.



Før de bestemte seg, måtte de teste om vennskapet tålte belastningen. Forholdet holdt og barndomsvennene Kirsti og Kristine satser alt på en holme i havgapet.

TEKST OG FOTO: Gunn Gravdal Elton

RINGHOLMEN • MØRE OG

ROMSDAL – Vi levde på pølse og spaghetti, sier Kirsti Lorentzen Bergdahl (51) og forteller historier fra tiden da hun og Kristine Lie Ringholmen (51) møttes og ble uadskillelige.

Harry-jenta fra Tustna med skinnjakke og joggesko, og posh-lekre Kirsti med høyhælte sko og moteriktige klær. Bondetampen og byfrøkna. Hvis noen hadde gjettest på forhånd, ville de neppe tenkt tanken på at to så ulike tenåringer skulle bli bestevenninner.

– Det er en av livets tilfeldigheter. Hadde mine daværende venner havnet i samme klasse som meg på videregående, hadde jeg sikkert ikke endt opp med Kristine, sier Kirsti oppriktig. Men vennegjengen ble splittet og Kirsti kjente nesten ingen i den nye klassen på St. Hanshaugen videregående skole i Kristiansund.


**Jeg er
nyforelsket
fremdeles, både
i stedet og i oss
to som klarer
å samarbeide
så bra.**

TRENGTE EN VENN

Trolig var det motsetningene som gjorde at de fant hverandre. Det var i alle fall full klaff, og Kristine og Kirsti blir på en måte samboere i en periode. For da Kirstis mamma blir alvorlig kreftsyk og tilbringer flere måneder på sykehuset, må 16 år gamle Kirsti og søsteren klare seg selv i lange perioder. Da er det godt å ha ei venninne som stiller opp i tykt og tynt. Kristine bor hos Kirsti i ukedagene, →

EN PERLE

Tustna er en øy med 800 fastboende i Aure kommune, mellom Kristiansund og Smøla. Naturen er Tustnas største attraksjon og fjellene er fra gammelt av et landemerke for sjøfarende. Du kan lese mer på ringholmen.no

mens Kirsti er med Kristine hjem til Tustna i helgene.

– I den perioden ble vi veldig tett knyttet til hverandre. Jeg trengte noen som var der, og Kristine var en god støtte. Hun var jo et arbeidsjern allerede den gangen, hun fikset og ordnet, sier Kirsti.

VENNER SIDEN

I dag bor Kristine fremdeles på Tustna hvor hun er gift og har oppdratt sine tre barn. Kirsti bor på Strømmen nord for Oslo hvor hun har mann og en voksen datter. Den lange avstanden gjorde at de to venninnene i mange år bare så hverandre i ferier og på høytidsdager, eller pratet sammen på telefon i ny og ne. Voksenlivet med familie og jobb tok mesteparten av tiden. Men vennskapet lå alltid der som en solid grunnmur i forholdet.

– Det er så grunnleggende. Vi er venner uansett. Når livet har vært vanskelig, og det er det jo av og til, så har alltid Kristine vært der, sier Kirsti som oftest tar ordet av de to. Kristine er den sindige og gjennomtenkte. Kirsti er et fyrverkeri av energi og innfall.

– Jeg har alltid tenkt at det er Kristine som lever livet. Jeg vil ikke kalle det misunnelse, heller at jeg var imponert over at hun hadde valgt denne måten å leve på. Det var et hav av forskjell mellom hennes liv og mitt, sier Kirsti som ofte har dratt på overraskelsesturer til Ringholmen. Både med venner og kolleger.

TENNER EN GNIST

Ett av disse besøkene skjer i 2022. Kristine har mesteparten av disse årene jobbet, eller hatt ansvaret for driften av Ringholmen i 12 år. Hun har



FLO OG FJÆRE: Gjester som kommer til Ringholmen må tåle både storm og stillhet. Været skifter fort her ute.



GJESTER: Når hurtigbåten legger til kai, er Kristine og Kirsti på plass for å ta imot gjester.

Jeg liker å bli lullet i søvn av bølger og hav. Da våkner jeg tidlig om morgenen når hurtigbåten kommer og bølgene fra båten slår inn under soverommet mitt.

også avsluttet en tøff kreftbehandling og kjenner at styrken og viljen til å drive videre alene, er på hell.

Mens Kristine begynner å bli sliten og vurderer å runde av sin tid på Ringholmen, blir det tent en gnist i Kirsti. Ønsket om å få leve sånn som venninnen, har vokst og blitt til et behov som begynner å bli overmodent. Kirsti og hennes turfølge drikker vin – mye vin, ifølge Kirsti. Mens de venter på hurtigbåten som skal ta dem tilbake til hverdagen igjen, skjer det noe som får Kirsti til å ta et valg.

EN DRITTSESONG

Før avreise sitter venninnene ute på den store terrassen og samler seg etter kvelden i forveien. Været er strålende. Havet ligger blikkstille og fjellene på Tustna stiger mektig

opp som en vegg mot et til tider frådende hav. Kristine slår seg ned med dem.

– Det hadde vært en drittsesong. Det var første året etter pandemien og da jeg satt der, ga jeg vel uttrykk for at jeg var lei hele Ringholmen, sier Kristine som ikke tok Kirsti på alvor når hun utbryter: Kanskje jeg skal komme hit og drive stedet sammen med deg?

– Jeg trodde jo ikke på henne, sier Kristine.

DEN JÅLETE VENNINGEN

Men det var ikke en impuls uten substans. Kirsti hadde latt tanken gro og vokse i flere år. Nå var tiden moden for å ta et dramatisk karrierebytte.

– Jeg satt i ledergruppa i JYSK og hadde vært her med et team i 2019. Allerede den gangen sa en av mine ansatte

at jeg burde hatt et sånt sted som Ringholmen. Det fikk meg nok til å tenke på muligheten for å dra hit. Nå hadde det gått tre år, og jeg var klar.

Kristine går med på et prøveår. Skal hun virkelig slippe til sin jålete venninne med høyhælte sko og moteklær?

Hun går noen runder med seg selv og innser at hun må gripe muligheten. Kristine har allerede drevet Ringholmen i mange år. Hun er utdannet innen reiseliv og bor på Tustna, naboøya. Å kjøpe Ringholmen er en gave som nå kommer seilende med døninger mot land. Med Kirsti ved roret, kan hun få mer landlov og avlastning i arbeidet.

LENGTET HJEM

– Jeg har aldri ønsket å bo noe annet sted enn her oppe ved havet. Mannen min er fra

SAMMEN: Venninnene er fornøyde med tilværelsen ute på øya. Det har blitt en livsstil som gir mye glede.



KLIPPFISK: Ringholmen har lang og rik historie og var i mange år et viktig sted for tørking av klippfisk.

hvor stilt alt blir når vinden stilner. Vi la oss i bråket fra stormen og våknet til en helt utrolig stillhet.

EN VIKTIG BALANSE

Men får dere tid til noe annet enn å jobbe her ute?

De to venninnene må tenke seg nøye om. Ingen av dem klarer å komme på når de sist hadde moro-tid sammen. De bedyrer at det ikke er noe de savner, for livet her er jo en livsstil. Kristine er arbeidsnarkomanen som ikke klarer å legge arbeidet bort. Kirsti er opptatt av å nyte innimellom.

Jeg har lært litt om hvor viktig det er med en balanse-gang mellom jobb og privatliv, sier Kirsti. På bordet står tallerken med den obligatoriske klippfiskmiddagen, stedets spesialitet.

Jo mer jeg reiser rundt i Europa, jo finere blir det å komme hit, sier Kristine som fremdeles kan fryde seg over en ørn eller en solnedgang.

Og jeg er fremdeles nyforelsket i stedet og over oss to som klarer å samarbeide så bra, ler Kirsti.

Det er nesten så vi må klype oss selv i armen: Tenk at vi eier et sånt sted som dette – sammen, sier de to venninnene på Ringholmen. •

Gudbrandsdalen og vi flyttet dit noen måneder da vi var yngre. Det er første og siste gangen jeg flytter fra Tustna, sier Kristine som lengtet hjem hele tiden.

I 2010 dukket muligheten opp for å jobbe på Ringholmen.

Men det er ganske tøft å være alene på en sånn holme som dette og drive et så stort sted. Det var naturlig og helt nødvendig å være flere i driften. Har vært mange store planer for stedet her ute, men det er så mange praktiske utfordringer, så vi har ennå en nøktern drift med restaurant, overnatting og som et event-sted, sier Kristine som takket ja til tilbudet fra Kirsti.

Vi drev stedet ei stund for å se om vi klarte å bevare vennskapet. Det klarte vi, selv om vi er uenige innimellom, sier Kristine.

I april 2024 kjøpte de to venninnene Ringholmen sammen med byggefirmaet Kristines ektemann eier.

MÅTTE VÆRE YDMYK

Det har jo ikke bare vært enkelt, men vi tilpasser oss hverandre mer og mer. Hadde dette vært på 90-tallet, hadde det aldri gått bra, sier Kirsti og ler når hun plasserer seg selv på Ringholmen som 20-åring.

Med årene har hun forandret seg og elsker i dag livet på den forblåste holmen i havgapet. Men for å få til et liv her, måtte hun lære seg å være ydmyk.

Jeg måtte jo lære og erfare. Kristine har all den erfaringen og kunnskapen som jeg ikke hadde. Dessuten ville jeg aldri latt dette prosjektet ødelegge vennskapet vårt. Det er viktigst, sier Kirsti.

Men nå kan du jo ikke trekke deg ut. Nå er du stuck her, parerer Kristine og viser til at begge to har gått inn med mye penger for å kjøpe stedet.

ORKAN I KASTENE

Å være to er en så stor forskjell at Kristine nesten føler hun ikke har jobbet i 2024. Gode

ansatte og ei bestevenninne som styrer skuta sammen med henne, har gjort arbeidsbelastningen merkbart mindre. Alle de tunge løftene blir fordelt på flere. Mat skal fraktes til øya, søppel skal til fastlandet. Skittent sengetøy må vaskes på land, rent tøy skal tilbake. Alt må bæres fra brygga og opp.

Hva med dårlig vær? Er det like romantisk og idyllisk her da?

Det er helt fantastisk. I februar hadde vi en liten orkan. Da ble vi innelåst her, vi og kokken. Båten kunne ikke legge til og vi hadde ikke vann. Vi har 27 toalett, men vi kunne bare trekke ned en gang før cisternen var tom. Så da måtte vi gå fra toalett til toalett, fra hus til hus. Det blåste så mye i kastene at jeg ikke klarte å gå fra det ene bygget til det andre, sier Kirsti.

Likevel gjør slike opplevelser det enda finere å være på Ringholmen.

Det mest fantastiske er

Dekorer festbordet FYLL VASENE TIL NYTTÅR

På årets siste dag har vi lyst å se frem imot et nytt år, og pynter derfor gjerne bordet med vakre, avskårne blomster.

TEKST: Irén Evensen

LA DET FUNKLE

En enkel liten lyslenke kan surres rundt vasen eller danderes mellom blomstene

HØYREIST: Avskårne amaryllis er høyreist og vakkert. Ren vase, rent vann hver 3–4 dag, nytt snitt for godt vannopptak og kjølig plassering om natten gjør at blomstene holder lengre.



JULENS BLOMSTERDIVA:

Vakre røde amaryllis er for mange den ultimate juleblomsten, og en fest for øyet, og minst like staselig til nyttårsfesten! Vase og blomster fra Mester Grønn.

ISMÅ VASER: Små vaser med tulipaner, svibler og juleroser gjør seg ekstra godt sammen med en fylldig bukett midt på bordet.

LA BUKETTEN VARE

- Finn frem en ren vase og fyll på rent og kaldt vann.
- Hell i holdbarhetsmiddel som følger med.
- Rens stilkene for blader slik at det ikke kommer blader ned i vannet.
- Snitt deretter stilkene med en skarp snittekniv.
- Sett blomstene ned i vasen.
- Lager du buketten selv så start gjerne med noe grønt, og fyll deretter på med en og en blomst.
- La buketten se litt tilfeldig sammensatt ut, og miks gjerne ulike blomster.

KILDE: MESTER GRØNN

HUSK!

Blomster er den perfekte gave til vertskapet!

RØDT OG ROSA:

Hvis du foretrekker litt farge på nyttårsbordet, kan du beholde de røde rosene og tilsette noen rosa for å få mindre jul og litt mer nyttårsaften.

TON I TON: En bukett i hvite nyanser er stilrent og vakkert. Her er det brukt roser, tulipaner og brudeslør sammen med grønne kvister og eukalyptus.



GYLNE TONER: Det er festlig med buketter på nyttårsbordet, men sørg for at de ikke blir for høye, så du mister utsikten til gjesten overfor. Bind bukettenes av blomster i gylne toner med et streif av rosa for å bevare det vakre, gylne uttrykket.



MESTERGRØNN



TIA BORGSMIDT

GLITTER OG STAS

Velg tilbehør som oser fest! Bruk klart eller farget glass, krystall, gylne toner og gull eller sølv.

VAKKER: En fyldig buketten av roser og krysantemum i ulike varianter, størrelser og farge. Fyll på med grønt for ekstra fylde. Krysantemum er svært holdbare blomster.

GJENBRUK FRA JUL

Lag en vakker nyttårsbukett med gjenbruk fra det som fortsatt kan brukes av juleblomstene. Bruk fantasien, og bland alt det grønne fra juleblomstene med nye friske snittblomster.

Lerkekviser, silkefuru, eukalyptus og edelgran holder seg lenge og gir fint spill i en ellers nedtonet buketten.

Ønsker du å holde nyttårsdekoren av det mer eksklusive slaget er en god idé og bytte ut alt av rødt med sølv eller gull. Bruk julekulene i en borddekorasjon eller heng de vakre kulene på grenene i nyttårsbukettendekoratort og lekkert.

KILDE: MESTERGRØNN.NO OG OBP.NO



NYTTÅRSBLOMSTER: Delikate, kremhvite roser gjør seg på nyttårsbordet sammen med grønt, granbar, gull og julekuler.

KIM HOLTHE

VILTER BUKETT: Dette er en lav, bred og litt vilter bukett med lyse toner og de eksklusive Vanda-orkideene som stjernen på laget. I tillegg til orkidé ser du fresia, løvemunn, roser, eukalyptus, syppress og pistasj (de mørkegrønne, spisse bladene). Fargene hvitt, brunt og grønt holder seg også godt til nyttår. Fresia er et fint alternativ til svibler. De dufter nydelig, men ikke like intenst.



DEKORER FESTBORDET

- Du trenger ikke å kjøpe masse ny pynt. Bruk den pynten du har, for eksempel glitrende julekuler.
- Legg et speil på duken og sett blomster og lys oppå, da får du dobbelt effekt av begge deler!
- Husk at det er hyggelig å kunne se hverandre over bordet, hold lys og pynt i lav høyde og spar bordenden til både den flotte store buketten og kandelaberen.



NYDELIG KRANS: Har du ikke tålmodighet til å lage en hel krans, er et godt alternativ å bruke oasiskrans. Her skal du raskt gjennomvåte kransen og deretter stikke blomster og kvister i. Her har vi brukt thuja, ranunkler, tulipaner og svibler. Fordel blomstene jevnt, så kransen blir harmonisk. Vikle til slutt litt ståltråd nederst på konglene, så de enkelt kan festes til kransen. Legg kransen som pynt på nyttårsbordet eller heng opp på inngangsdøren.



DEKORATIVT FAT: Samle vakre kuler, lys og granbar på et fint fat. Her lever fremdeles noen blomster i vaser i bakgrunnen. Er det kun et par enkeltblomster igjen i vaser, kan de fint plasseres på brettet også.

NYTTÅRSVINDUET: Forleng festen helt ut til vinduskarmen og resten av stuen med blomster i de samme fargetonene som bordpynten. Her er blå vaser samlet og fylt med enkle buketter med lilla blomster.



Fikk Alzheimer som 50-åring
DA MONICA BLE SYK FOR
TO ÅR SIDEN, *måtte datteren
Mia inn i en ny rolle
for mamma.*
HUN VAR BARE 19 ÅR.

TEKST: Marit Aaby Veбенstad FOTO: Gry Traaen og privat

ROLLEBYTTE: Monica ble lei seg da hun fikk Alzheimer-diagnosen, selv om hun på en måte var forberedt på det. Datteren Mia var bare 19 år da moren ble syk.

Det var kollegaene til Monica Gram Olsen, som i dag er 52 år, som merket det først. Noe var annerledes. Hun hadde begynt å surre, og på et arrangement med jobben fant hun ikke frem til restauranten der middagen skulle være. Monica, som hadde hatt full kontroll som markedsfører for Spar og Norgesgruppen, klarte ikke lenger å utføre oppgavene sine.

– Jeg merket det egentlig ikke så godt selv, det var de jeg jobbet sammen med som merket at jeg gjorde ting jeg ikke pleide. Det var noe som ikke stemte, forteller Monica.

Hverdagen taklet hun ved å bruke post it-lapper for å huske små og store gjøremål. Rundt datamaskinen var det hele tiden mange lapper, for det ble etter hvert vanskelig for Monica å holde frister på jobben.

– Kollegaene min sa at jeg ikke var som jeg pleide, så det var dette som førte til at jeg oppsøkte fastlegen og fortalte at jeg hadde begynt å glemme ting.

NEDSLÅENDE DIAGNOSE

Da begynte ballen å rulle. Legen tok henne på alvor og henviste til Ullevål sykehus der det ble utført en del tester og det ble tatt bilder av hjernen.

Familien begynte også å ane at noe var galt, for de merket at Monica ble nervøs når hun skulle kjøre bil. Hun ble usikker på hvor hun skulle kjøre, og hvor hun skulle legge seg i rundkjøringer. Hun mistet også oversikten over hverdagen, når de to barna skulle på de ulike treningene i løpet av uka, for eksempel.

I denne perioden var Monica mye sliten, og etter hvert ble hun sykmeldt på grunn av den totale belastningen.

Etter ett års tid med utredning, sommeren 2022, fikk da 50 år gamle Monica den nedslående beskjeden. Hun hadde



NÆRT: Monica var 31 år da hun ble mor til Mia i mai 2003. De tenker tilbake på en lykkelig tid, men mange reiser og gode opplevelser.

fått Alzheimer, en sykdom de fleste forbinder med eldre mennesker.

– Jeg ble veldig lei meg da jeg fikk diagnosen, selv om jeg på en måte var forberedt på det. Alzheimer er jo en sykdom man ikke blir kvitt, og jeg var jo bare 50 år gammel.

BLE KNUST

Det var vanskelig å fortelle barna om sykdommen, jeg ville jo ikke at de skulle bli lei seg, sier hun.

Monica måtte ta mot til seg, og fortelle de om det dystre budskapet.

– Haakon var bare 14 år, og jeg var 19, minnes Mia Gram Olsen, som i dag har blitt 21 år.

– Jeg ble helt knust, men samtidig fikk vi beskjed om at det kom til å gå gradvis, og at mamma mest sannsynlig ikke ville endre seg over natten. Så sann sett har vi levd greit med det til nå, sier hun.

Monica sluttet etter hvert i jobben, det ble for tøft å fortsette. På toppen av alt ble det også skilsmisse mellom henne og barnas far. Monica flyttet fra familiehjemmet i Asker, og inn i en leilighet i fødebyen Drammen. Barna har pendlet mellom foreldrene, men nå har eldstedatteren flyttet for seg selv.



BOR ALENE: Monica klarer seg foreløpig godt i hverdagen, men hun har fått ulike hjelpemidler av kommunen som hun kan ta i bruk når det trengs.

Kollegaene min sa at jeg ikke var som jeg pleide, så det var dette som førte til at jeg oppsøkte fastlegen.

MONICA

LYKKELIG MAMMA

Monica var 31 år da hun ble mor til Mia i mai 2003.

– Det var det beste som kunne skje meg. Jeg var veldig lykkelig. Jeg var jo litt sent ute med å få barn, så det var veldig velkomment og koselig, sier Monica.

Fem år etterpå ble hun tobarnsmor, da lille Haakon kom til verden. Monica stortrivdes i rollen, og ser tilbake på fine og innholdsrike år. Familien reiste mye da barna var små, og de hadde mange gode opplevelser.

For Mia har Monica alltid vært den varme, gode og engasjerte moren. Som oppmuntret når hun kom hjem fra dansetreningen og fortalte at

hun ville satse på dans og musikal.

– Mamma drev selv med rytmisk sportsgymnastikk som ung, og takket være henne så utdanner jeg meg i dag innen musikal, forteller Mia.

MISTET LAPPEN

I det Monica fikk Alzheimer-diagnosen, mistet hun også førerkortet. Selv om hun har forståelse for at det måtte bli sånn, har det også har vært en sorg.

– Det var veldig trist. Jeg hadde jo kjørt så lenge at jeg hadde vent meg til det. Men den ble tatt fra meg samme dag som jeg fikk diagnosen, forteller Monica.

Hun har både moren sin og gode venninner i nærheten som kan hjelpe henne med ærend.

– Mamma trenger jo litt hjelp i hverdagen, men foreløpig er det mest det å bli kjørt hit og dit. Mormor har overblikket over alt stort og smått som skal huskes på, og hun passer på mamma så det ikke blir glemt.

Leiligheten i Drammen ligger midt i sentrum, så Monica →

Mamma trenger jo litt hjelp i hverdagen, men foreløpig er det mest det å bli kjørt hit og dit.

MIA

har det hun trenger i gangavstand. Det er veldig praktisk, og gjør at hun er ganske selvhjulpent i hverdagen.

GODT FORHOLD

52-åringen har fått en iPad som hjelpemiddel. Her står det hvilken dag det er, hva klokken er og om hun har noen avtaler. Hun har også en tavle der hun kan skrive inn dagsplan. Post-it-lappene er fremdeles et godt hjelpemiddel. Sønnen Haakon er teknisk bistand, som hjelper til når Monica sliter med fjernkontroller og andre ting.

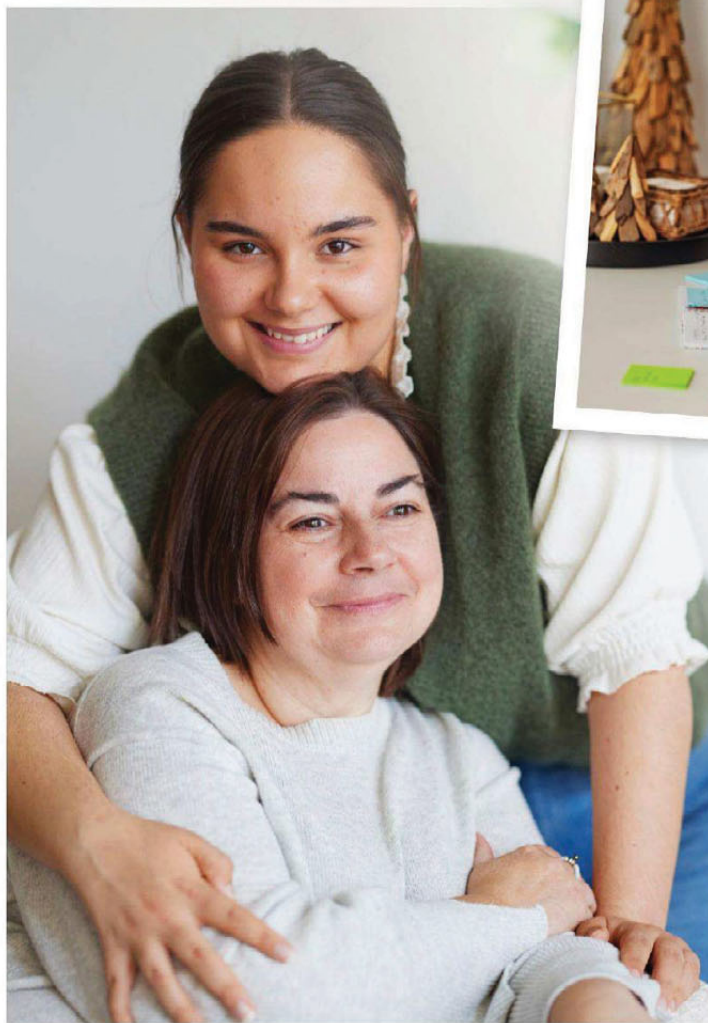
Balansen i forholdet mellom mor og barn endrer seg når en slik sykdom inntreffer, men Monica føler fremdeles at hun er omsorgsperson i livet til barna.

– Jeg har alltid vært selvstendig, og har gjennom hele livet tatt vare på andre rundt meg. Selv om jeg nå, i større grad enn tidligere, må ha en tettere oppfølging og planlegge aktivitetene jeg og mamma gjør sammen, er hun fremdeles omsorgspersonen. Hun vil for alltid være mammaen min, og jeg vil alltid være datteren hennes, sier Mia.

De to har klart å beholde mor-og-datter relasjonen fordi Mia ikke tillater at hun mister den. Det betyr at Mia er avhengig av all den hjelpen hun kan få av venner, familie og venninnene til moren. Og ikke minst mormoren, som har tatt mye ansvar og som er Monicas hoved-pårørende.

– Med dette støtteapparatet kan vi hjelpe hverandre med alle de utfordringene sykdommen forårsaker. Selvfølgelig er det vanskelig og tøft, men jeg vil alltid ta vare på mamma.

GOD KONTAKT: Mia beskriver moren som en varm og engasjert person. De to liker å se på tv sammen og de er spesielt glade i The Kardashians. Men det kan ikke gå så lenge mellom hver gang vi ser, for da glemmer mamma, sier Mia.



GOD KONTAKT: Mia beskriver moren som en varm person. De liker å se på TV sammen, spesielt The Kardashians. Men det kan ikke gå så lenge mellom hver gang vi ser, for da glemmer mamma, sier Mia.

– Familien synes også dette var gøy, og jeg kan huske at på et tidspunkt da Mia var litt eldre og ikke lenger trodde på julenissen fikk hun beskjed av mammaen min om at hun bare måtte late som, fordi det var så gøy for de voksne.

GOD FØLELSE

Også Mia ser frem til julefeiring med familien.

– Jeg er veldig glad i julen. Selv om mørketiden kan være tøff, får jeg en lun og god følelse akkurat i julen, smiler Mia.

Hun tenker med glede på julekalenderen moren lagde til henne og lillebroren da de var små.

– Det var en pakkekalender med mange krokar der det hang små gaver. Det var veldig koselig, og vi gledet oss alltid til 1. desember, sier hun.

Lengsel, håp og glede. Adventstiden er jo en periode med rom for ettertanke. For Monica og Mia er det også en tid for håp.

– Jeg er en positiv person, som lever «her og nå». Jeg lever i håpet og troen om at mammas sykdomsprogresjon skal ta lang tid. Hun er fremdeles ung, og jeg har hørt at utviklingen ikke går så raskt da. Det er håpet vårt. •

Det som gjør vondt er å vite at jeg må det, sier Mia.

SOLIST I DEMENSKORET

Siden Monica ikke har endret seg så mye etter diagnosen, og siden hun ser ut som før, er det ikke så mange som legger merke til at hun har Alzheimer.

– Jeg opplever at folk tør å snakke med meg om sykdommen, det er i alle fall ingen som har unngått meg til nå. Siden sykdommen har utviklet seg sakte, så har det gått greit, men det er klart det er leit å få en slik diagnose, sier Monica.

Hun har imidlertid klart å fylle dagene med meningsfulle aktiviteter. Oppgaven som solist i Demenskooret har vært et kjærkomment avbrekk. Korøvelsen er noe hun gleder seg til hver uke. Her opplever hun mestring, og hun har fått mange gode venner.

– Demenskooret øver onsdag

hver uke og er et sted hvor folk med demens kan møtes for å synge sammen og oppleve mestring i en tung hverdag. Demenskooret mamma går i har både musikkterapeuter, men også mange frivillige som hjelper til for å gjennomføre øvelsene, forteller Mia.

TID FOR HÅP

Dette blir den første julen i nytt hjem for 52-åringen. Julaften skal familien feire hos tanten til Monica og der står det pinnekjøtt på menyen. Mor og datter ser frem til å hygge seg sammen disse dagene.

– Jeg har alltid hatt et godt forhold til julen. Vi feirer sammen som familie, og har rullert på hvem som har julaften hos seg, sier Monica.

Hun minnes tiden da barna var små. Det var så koselig, og barna var jo opptatt av julegavene og nissen.



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!



TRE GENERASJONER:
Tre sterke kvinner på Søberg gård, Liv, Magny og Maren.

I ALVDAL HOLDES JULETRADISJONENE VED LIKE

Gården er familiens hjerte

På vei til Røros langs riksvei 3 så vi skiltet; «Velkommen til gards!». Impulsivt svingte vi av til Søberg Gård og slik kom vi over en spennende slektshistorie.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Gry Traaen, privat

DAGBOK: Marens oldemor Laura skrev dagbøker. – Noe vi etterkommerne har stor glede av, sier Maren.

ILDSJELER: Maren og ekte mannen Lars Ola pakket sammen livet sitt i Oslo for å bli bønder på hennes barndoms gård.

– **MIN OLDEMOR** kom hit i 1925, starter den hyggelige vertinnen sin familiehistorie.

Hit, er Søberg Gård, like ved Glomma.

– Som 32-åring flyttet hun rett og slett den korte veien over elva til nabogården, Berget, for å gifte seg med min oldefar. I bryllupsgave fikk de 15 mål åkerjord og 50 mål størrmyr, tuver og bjørkekratt utover mot Glomma. Det var et svært vanskelig terreng, men sammen jevnet ekteparet ut en flat og fin gårdsplass. Deres hjem var den sørligste gården innunder berget, derav navnet Søberg.

Vi sitter ved et svært langbord i det som tidligere var et fjøs. Det er her de nå tar imot gjester til arrangementer, i «Fjøset». I rommet ved siden av, hvor det holdes konserter, er den ene vegg dekket av et tapet basert på et bilde av oldeforeldrene, Laura og Ole Müller.

– Da bildet ble tatt, lå mormor i magen til Laura, opplyser Maren og smiler.

Maren Solvang Johnsen (43), er fjerde generasjon på gården hun driver sammen med ektemannen Lars Ola Johnsen (46). Trebarnsforeldrene har gjort gården til et sted som har masse å by på. Blant annet har «Fjøset» blitt et kulturelt samlingspunkt, der kjente artister som Jan Eggum, Steinar Raknes og Unni Wilhelmsen gjerne stikker innom og underholder.

Hun har satt seg grundig inn i slektshistorien. Barnet i magen var Marens mormor, Magny Steimoeggen. Nå nærmer hun seg 100-årsjubileum.



– Hun ble født i 1926, forteller barnebarnet – stolt av mormoren.

Og der kommer sannelig familiens eldste, en flott dame, spaserende inn, arm i arm med en yngre utgave av seg selv, datteren Liv Steinmoeggen (70), Marens mor.

– Jeg forteller gjerne litt om hvordan det var her på gården i gamle dager, tilbyr Magny elskverdig.

På sine eldre dager skrev hun historiske bøker om familien og livet i regionen. Selv om bena er litt skralle, er hjernen fremdeles kvikk.

– Men hørselen kunne ha vært bedre, beklager den søte damen.

SNART HUNDRE ÅR

Magny er den førstefødte på Søberg Gård.

– Da mor og far flyttet inn, hadde de bare to kuer, forteller hun.

– Jeg husker dem, de het Annago og Velkom og rakk å bli skikkelig voksne kyr.

Moren hennes, Laura, skrev dagbok. Om deres første jul på Søberg står det:

Gleden er stor over å samle fire generasjoner under ett tak til jul.

MAREN

«Det var riktig ei hugnad-sam jul. Det var måneljost og skogen sto tung av snø. Julestemning til gagns. På Berja (Berget) har dei juletre inne, vårt står ute på tunet, og noe har han «beinlaus» teke av det pynten. Tredagskvelden var Velkom kalvsjuk. Kalven setter vi på til gjøkav da melkeprisen er so låg».

Litt senere noteres nyheten om en datter.

«No er vi 3 menneske på Søberg. Den 7de kom Magny».

Laura skriver om slekt og venner, flere barn som blir født, om kyr og geiter.

– Je

– Mor var glad i å synge. Hun sang alltid attåt arbeidet

eller ved vogga til mine søsken. Jeg vet hun kunne ha tenkt seg å bli lærer. En gang fortalte hun det. Anledningen til å studere bød seg aldri.

– Om søndagene satte faren min seg ved orgelet, stram og konsentrert med blikket rettet mot notene. Jeg kan ennå se for meg de lange, senete hendene hans over tangentene. Han klemte gjerne til med Napolcons-marsjen.

Det lille orgelet, som kom fra hans barndomshjem, står fremdeles på gården.

– Far skulle egentlig bli militær, men han var en fredens mann. Derfor ble det landbruksskole og bygging av gård. Han hatet krangel og uvennskap, men fant stor glede ved å ➔



NY GENERASJON:

Minsten i familien, datteren Malena (11), hjelper gjerne mamma Maren på gården.

JULEPYNT: I andre etasje hos Maren finner du et stort lokale med masse herlig julepynt til salgs.

arbeide med jord og se noe vokse opp der han hadde sådd.

Med årene ble det roser, hekk og bjørk på Søberg.

FASTE RUTINER

Det var streng arbeidsfordeling på gården. Huset og fjøset var konas domene.

– Mor hadde nok skjemt bort far fra starten av ekteskapet, humrer Magny.

– Han tok seg av utearbeidet, mor alt annet. Far var ikke en som sa mye, men han var snill.

Magny og søsknene var med i fjøset fra de kunne gå.

– Jeg kan huske at den yngste søsteren min, Bjørg, lå i en sauekrybbe mens mor melket kyrne.

Magny likte å ta seg av dyrene og husker fortsatt navnene på alle.

– Å hjelpe til i fjøset var selvsagt. Å plukke stein, derimot, var lønnet arbeid.

I den lyse årstiden var hun seterbudeie. Senere ble faren hennes minkeier. Det styrket familiens økonomi.

– Vi tre jentene i søskenflokket fikk hver vår tise på passe, og de formerte seg fort. Da far solgte skinnene, ble det bedre tider på gården. Vi fikk kjeller, nytt kjøkken, og bua ble til stue med gule tømmervegger, husker hun tilbake.

Til jul ble det slaktet gris, som ble delt med naboen, en halv gris på hver.

Den gangen, som nå, hørte forkjølelse med til vinteren.

– Nafta og kamferdråper på sukkerbit var vårt mest kjærkomne hjelpemiddel.

Hun minnes at hun sto foran ovnen på storloftet med tynn ulltrøye på og varmet seg etter badet som ventet hver lørdag kveld.

– Klær fikk vi bare annet hvert år. Ett år til jul, og neste gang til 17. mai. Hvis vi var riktig heldige, kunne det bli en ny strikkegenser av mors opprekks garn. Hun strikket sokker, votter og gensere. Garnet

SØBERG GÅRD

Vil du vite mer om hva som skjer på gården i Alvdal, se soberggard.no.



Jeg kan huske at den yngste søsteren min, Bjørg, lå i en sauekrybbe mens mor melket kyrene.

MAGNY

spant og farget hun selv.

Riktig mye har endret seg siden jeg var barn, slår den godt voksne kvinnen smilende fast.

STERKE KVINNER

Damene på Søberg gård har gode gener.

– Min oldemor Laura ble 97 år, hun døde i 1993, opplyser Maren.

– Når jeg som barn kom hjem fra skolen, pleide jeg å besøke henne i kårhuset. Hos oldemor fikk jeg blodpudding til middag. Og vi spilte ofte kinasjakk.

I likhet med sin foreldre giftet Magny seg av kjærlighet. Med ektemannen Oddleiv Steimoeggen fikk hun fire barn. I 1982 skjedde det en tragisk ulykke på gården.

Mannen hennes datt ned i silokummen. Slik ble hun cnke.

– Det har gått bra med barna og meg, sier den sterke kvinnen.

Av de fire barna hennes er det bare Liv, Marens mor, som ikke lenger bor fast i området. Hun ble lærer, slik oldemoren hadde drømt om, og senere gift med Arild Solvang (76), som ennå er travelt opptatt på gården. Vi ser ham fly frem og tilbake under vår prat med damene.

Da Maren var seks år, ble foreldrene skilt. Mens blant andre Kirkens Nødhjelp tok Liv til fjerne strøk, ble Arild værende igjen på Søberg gård.

– Pappa var veldig åpen for de nye ideene som Lars Ola og jeg hadde, som å bygge ut og

satse på tiroler-kuer i stedet for sauer. I mange år drev vi med sauedrift her, men nå er det ammeku som gjelder. Spesielt artig er det med rasen gråfe. De gir saftig og godt kjøtt. Søte å se på er de også, med sin pannelugg, sier Maren.

Moren var mer skeptisk til at datteren brøt opp livet i Oslo for å ta over gården i Alvdal.

– Jeg vet av erfaring at det er hardt arbeid og sjelden lønnsomt, nevner hun.

– I dag er jeg imponert over hva Maren og Lars Ola har fått til.

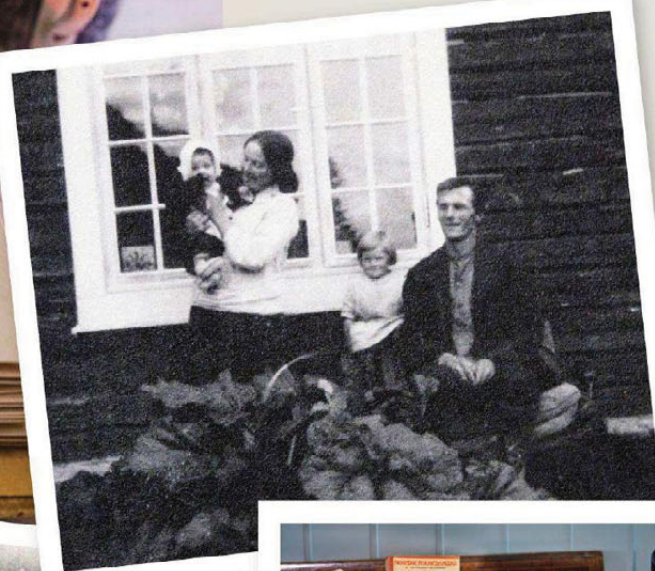
Marens bror, som var odelsgutt, valgte i stedet å jobbe for FN.

Magny roser også endringene som har skjedd på familiegården.



MORMOR: Magny liker å mimre om historien på Søberg. Her omgitt av bilder som alle gir mening for henne.

STARTEN PÅ HISTORIEN: Her er Laura og Ole (Maren sine oldeforeldre) med barna Eldrid og Magny. Mormoren var førstefødte på gården.



SØBERG GÅRD: Et gammelt bilde av «den søndre gården under berget».

– Det har blitt så stort her, sier hun og skuer rundt seg.
– Ja, da jeg var liten, mormor, var det jo sauefjøs her vi nå sitter, sier Maren.

Omtenksomt skruer hun opp stemmen for at den eldste skal høre bedre.

– Det eneste jeg kjenner igjen, er vinduet inn til det gamle vaktrommet. Derfra pleide vi å følge med på livet i sauebingene.

– Maren er som mamma og meg, sier moren hennes.

– Hun trives med utfordringer.

JULESTEMNING

Mannen til Maren er fra nabo-bygda – som Therese Johaug har satt på kartet – Dalsbygda.

– Lars Ola hadde siden barndommen drømt om å bli bonde, forteller Maren.

– Da sjansen bød seg, var han rask med å gripe den – sammen med meg. Barna våre trives heldigvis også.

Ti år før de overtok, startet faren hennes et lysstøperi på gården, «Lysgrotten». En

kjærkommen del av driften som de har fortsatt med.

– Det er fint å ha flere baller i luften. Vi samarbeider også veldig godt med far.

Hun tar oss med rundt for å se alt de har å by på. Det er som å tre inn i en levende julefortelling. Over alt er det pyntet til jul. Etter å ha hørt Magny fortelle, er det også spennende å se på de gamle, innrammede fotografiene som henger på veggene. Bilder av dem som tidligere har trådd sine sko her. De vakre, arvede møblene fra olde- og besteforeldrene er også et skue. Som besøkende har du to etasjer å gå på oppdagelsesjakt i.

Til en julefortelling hører selvsagt maten med. Det ble ikke mulig for oss å smake, men helt opp til Røros hørte vi folk si at «varene på Søberg har høy kvalitet». Maten som

selges, er et bredt utvalg av lokal mat fra andre gårder. Hjemmelagde julespesialiteter, som spekemat, sylte, lammerull og røkt fisk. Søberg har også sine egne spesialiteter, to typer spekepølser, «Hverdagskar» og «Festkar».

– Hva spiser dere selv på julaften?

– Vi koser oss med pinnekjøtt som hovedrett, forteller Maren.

– Gleden er stor over å samle fire generasjoner under ett tak til jul. Brøren min og familien kommer hjem fra FN-posten i Ukraina. I «Fjøset» dekkes langbordet, stearinlysene tennes og unge-



OLDEFARS PIANO: Magny kan fremdeles se for seg faren spille på dette pianoet.

ne våre i alderen 6–17 år underholder fra scenen med sang, dans og annen egenprodusert moro.

Juletreet er hentet i skogen oppunder berget og er fire meter høyt.

– At Søberg Gård fremdeles er familiens hjerte, synes 98 år gamle mormor er veldig stas, sier Maren Solvang Johnsen – og ønsker «god jul». •

SANTALER: Andrea har hatt mange, sterke menneskemøter i de 12 årene hun har jobbet som frivillig. Her i samtale med journalisten.



Andreas innsats i nattåpen kirke – **Hit kommer alle typer mennesker**

Som frivillig finner Andrea fred og mening i nattåpen kirke etter at hun mistet sønnen sin. Han døde på julaften.

TEKST: Gry Hartvigsen FOTO: Gry Traaen

LYSET ER DEMPET, og stillheten blir bare brutt av dørene, som slipper inn alle slags mennesker i tjukke jakker og skjerf. Noen kommer inn for å tenne et lys og be en kort bønn før de går igjen. Andre blir sittende på en kirkebenk i stillheten. Andrea Marit Elen Sollie (74) jobber som frivillig i nattåpen kirke i Oslo domkirke. Det har hun gjort siden juni 2012. En fredag i måneden møter hun opp for å gå natten i møte med folk fra alle samfunnslag, som oppsøker kirkerommet.

– Det er andre som har vært her lengre enn meg, sier Andrea og smiler varmt.

Vi sitter og prater lavt i domkirkens ærverdige sakristi. På veggene rundt henger mørke malerier av Oslos biskoper fra så langt tilbake som da kirken ble bygget. Det lange, blonde håret, nærværet og den nette figuren til Andrea kunne lurt de fleste, hun fremstår mye yngre enn hun er. Likevel er det roen og varmen hun utstråler, som antagelig gjør henne godt egnet til å møte kirkens besøkende.

– Å være frivillig i nattåpen kirke vil si å møte mennesker som et medmenneske. Vi skal også sørge for at det er rolig i kirken, slik at de som kommer hit, kan tenne et lys, sitte ned, gå foran alteret og be en bønn. De skal få ha en hellig stund i fred. Vi skal ta vare på menneskene, men også stillheten i kirkerommet, forklarer hun.

Mange oppsøker kirker når de er ute og reiser i hele verden. Andrea tror det



SØNNEN: Sønnen til Andrea gikk bort på julaften i 2001.

FRED: Andrea
tenner et lys for
sønnen sin hver
gang hun er i
Oslo domkirke,
både som frivillig
og besøkende.





Det skjer noe inne i meg når jeg vet at jeg skal på vakt, uten at jeg er helt bevisst på det.

handler om at det både er en historisk bygning, men også at det sakrale rommet virker omfavnende.

– Det er akkurat som om du legger fra deg alt annet ute når du trer inn i en kirke. Jeg opplever det som å bli en del av en større enhet, sier Andrea.

TENNER ETT LYS

Hver fredag når hun skal på vakt, foretrekker hun å komme litt før. Hun liker å slå av en prat med de andre vaktene, både de som avløses og den

hun skal på vakt sammen med. Men det aller viktigste hun gjør er å tenne et lys for sin eneste, avdøde sønn. Hun mistet ham på julaften i 2001, da var han 33 år gammel. Det var Andrea som fant ham hjemme.

– Vi pleide å gå hit mye både på gudstjenester og på konsert. Han var så glad i Oslo domkirke.

– Det startet med at jeg kom hit for å hedre sønnen min og tenne lys for ham, og dermed ble jeg veldig glad i kirken i den første og tunge sørgetiden. Men ved en tilfeldighet så jeg at de hadde frivillige vakter under nattåpen kirke, og det var slik mitt engasjement startet. For å gjøre en lang historie kort, forteller hun.

De første årene etter dødsfallet var tøffe. Hun tillot seg å gå dypt inn i sorgen, men oppsøkte og fikk god hjelp.

– Jeg gikk i sorgterapi hos en psykolog etterfulgt av sorg-

støtte hos Fransiskushjelpen og siden legen min. Jeg fikk også god støtte hos vennene mine, og det er jeg veldig takknemlig for, forteller hun.

Da hun fordypet seg i sorgen var det ikke fordi hun ville bli i den. Hun måtte bare komme helt ned før hun kunne komme opp igjen. Det var noe hun intuitivt skjønnte.

– Det aller største man kan oppleve i livet er å få barn, og barnet skal ikke gå bort før deg. Det er et stort tap, sier hun.

DEN TIDEN DET TAR

– Jeg gråt hver dag i fem år. Når jeg var sammen med folk gikk det fint, og vi kunne ha vanlige samtaler. Men så fort jeg ble alene, strømmet tårene. Svigerinnen min satte ord på at jeg ikke bare hadde mistet sønnen min, men også fremtidige barnebarn og oldebarn. Det var det ingen andre som tenkte på, inkludert meg selv. Men det er jo sant, fortsetter hun.

Det ble en spesielt tøff sorgprosess for Andrea fordi sønnen døde på julaften.

– For meg er julaften kjærlighet og en gledens dag, men etter at sønnen min gikk bort klarte jeg ikke å feire hjemme. Jeg feiret jul hos venner, og i mange år klarte jeg ikke engang å ha juletre. Men på det ellefte året valgte jeg å kjøpe inn et hvitt juletre, og pyntet det med sorte julekuler og girlandere. Det ble et veldig vakker tre. Året etter tok jeg frem det samme, hvite juletreet med sort pynt, men jeg syntes ikke lenger at det var vakkert. Nå ville jeg ha et grønt tre og vanlig pynt, forteller hun.

Andrea måtte rett og slett igjennom å pynte julen i sorg før hun kunne gå videre.

– Da kom kjærligheten til julen tilbake. Det tok elleve år. Sorgen endret seg, den ble ikke mindre, men kanskje renere. Jeg kunne huske de gode minnene fra tidligere års julefeiringer, fortsetter hun.

LÆRDOM:

– I løpet av årene som frivillig har jeg lært å sette mer pris på livet og ikke ta meg selv så høytidelig, sier Andrea.



SORGEN: – Da jeg mistet sønnen min var sorgen veldig tung å bære de første årene, men jeg fikk god hjelp, sier Andrea.

STERKE MENNESKEMØTER

Andreas tap er en del av henne, men erfaringene står ikke i sentrum når hun er på vakt i domkirken. Det viktigste er å møte de besøkende der de er. De frivillige er tilgjengelige for samtaler for alle som ønsker og trenger det. De har selvsagt taushetsplikt, men Andrea forteller at hun i løpet av disse 12 årene har hatt mange, ulike og sterke menneskemøter.

– Det skjer noe inne i meg når jeg vet at jeg skal på vakt, uten at jeg er helt bevisst på det. Det er nok en slags mental forberedelse jeg gjør. Som frivillig blir jeg på et vis en del av kirken og representerer det den står for, sier hun.

Alle frivillige blir kurset både i hvordan de skal møte mennesker, som skulle trenge samtaler. Men de blir også kurset i førstehjelp og annen krisehåndtering. I arbeidet med alle slags mennesker vet man aldri hvilken situasjon man kommer i.

– Jeg har møtt mange mennesker, som har vært dypt fortvilet og som har grått av ulike årsaker. Mange ganger

kan det være sorg eller en vanskelig livssituasjon, sier hun.

VÆRE ET MEDMENNESKE

– I de tilfellene hvor vi ringer ambulanse, handler det ofte om psykiatri. Det er mennesker, som ikke kan ta vare på seg selv fordi de er veldig syke. Vi opplever det mer sjeldent nå, men det skjer. Det viktigste for oss er å lytte. Vi skal ikke komme med løsninger, bare være til stede som medmennesker, forklarer hun.

– Jeg er alltid helt ydmyk og spør om de trenger noen å snakke med, og om de avslår går jeg videre. Om noen ønsker å snakke blir jeg enten sittende der hun eller han er, eller tar med vedkommende til et av sideskipene slik at vi kan ha en samtale uten å forstyrre andres ro, forklarer hun.

Andrea vet at det kan virke overveldende å forholde seg til et annet menneske når man sliter med sterke følelser. Men for mange kan det også være vanskelig å oppsøke en samtale, selv om man ønsker noen å snakke med. Derfor tar de

frivillige kontakt om de leser situasjonen slik.

– I en slik sårbar posisjon er det veldig viktig at den frivillige kjenner plassen sin. Vi skal ikke presentere løsninger så sant det ikke er helt konkrete spørsmål vi kan hjelpe med, som for eksempel et sted å bo eller måltid. Da hjelper vi selvsagt med å henvise til ulike tilbud vi allerede kjenner til, sier hun.

ALLE SLAGS FOLK

De årene hvor kirken var åpen hele natten la hun merke til at det var mange, unge gutter, som kom innom i de små timene. Gjerne for å tenne et lys for noen de hadde mistet. Jentene kom gjerne sammen, ofte med høye hæler, som ga rungende klakkelyder i freden. Andrea beskriver hvordan guttene kunne si: «Hysj!» og be dem om å ta av seg skoene, for selv å bære dem. Men ellers beskriver hun de aller fleste besøkende som helt vanlige folk.

– En skulle tro at det er en viss type mennesker, som oppsøker kirken på natten.

Men sannheten er at det er alle typer mennesker, som kommer. Det kan like gjerne være den som er rik, som den som er fattig. Det har ingen betydning, de kommer uansett, fortsetter hun.

Stillheten blir brutt av pianospill. Klokken har blitt ni og kvelden innledes av musikk og en bønn for Oslo by, hvor diakonen i grå hettejakke og ullskjerf snakker engasjert og ber en bønn for de ulike instansene i hovedstaden. Spesielt de som jobber for de aller svakeste blant oss.

– Jeg opplever at vi frivillige fyller en viktig oppgave, og jeg skulle ønske at flere visste om oss og jobben vi gjør. Dessuten har alle menneskemøtene her i kirken lært meg å bli mer ydmyk for livet. Jeg har lært å gi litt mer avkall på egoet mitt, ikke ta meg selv så høytidelig og se andre mennesker. Ikke minst å se det gode i andre mennesker, se sjelen deres. Når jeg opplever det, så går det rett i hjertet mitt. Vi får så mye tilbake fra de som kommer, sier hun. •

LEVOVEL

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty Images

Smått og godt om helse og livsstil



VISSTE DU

... at hypokondri er en egen diagnose som skyldes overdreven helse- eller sykdomsangst? Rundt 1 % av befolkningen lider av hypokondri.

KILDE: FHI.NO



LITT LYKKELIGERE

Selv om du ikke har så mye, kan det lønne seg å gi til andre. Forskning som er gjort over hele verden, viser nemlig at det å bruke penger på andre gir større lykkefølelse enn om vi bruker dem på oss selv. Kanskje er det grunnen til at de som ikke har så mye, ofte gir bort mer enn de rike? Ved å gi demper man følelsen av fattigdom.

KILDE: FORSKNING.NO

Har du hørt om parkrun?

Det er flere grunner til å være med på dette.

Å gå en tur i parken har vi mennesker gjort så lenge det har vært parker i nærheten. Men konseptet parkrun var noe som ble til for ti år siden, da det startet opp et ukentlig, 5 kilometer langt løp i Londons Bushy Park. Løpet arrangeres nå over 2300 steder i hele verden, og i Norge gikk det første løpet av stabelen på Tøyen i 2017.

I dag er det parkrun syv ulike steder i Norge hver lørdag morgen. Det fine med dette løpet er at det er åpent for alle, uansett kondisjonsnivå. Du kan velge om du vil løpe, jogge, gå eller bare delta som frivillig. Men uansett hva du gjør, er det all grunn til å delta. Det viser seg nemlig at det å delta på parkrun gir bedre mental helse. I tillegg vil den fysiske

formen bli bedre, noe som igjen påvirker livskvaliteten.

Britiske forskere har intervjuet 548 deltagere som har vært med på parkrun. De skulle svare på spørsmålet «Hvor fornøyd er du med livet ditt i dag?» med rangering fra 0 til 10. Resultatene viste størst tilfredshet blant dem som var minst aktive i forkant av løpet. Forskerne mener at mye av årsaken til den positive helseeffekten skyldes at løpet er gratis, det følger en fast tidsplan og det skapes et fellesskap rundt løpet. Det gjør at parkrun kan fungere som modell for andre folkehelse tiltak for å fremme mental helse og motvirke inaktivitet.

KILDE: NHI.NO



ROLLEMODELLER

Å ha noen vi ser opp til eller sammenligner oss med er viktig hele livet. Og ofte påvirkes vi av andre uten at vi er klar over det. Men en rollemodell trenger ikke å være en vi ønsker å ligne, det kan også hende at vi tenker «sånn ønsker jeg i hvert fall ikke å bli».

KILDE: UNGFORSKNING.NO

Gavmildhet er ikke først og fremst å gi mye, men å gi på riktig tidspunkt.

JEAN DE LA BRUYÈRE

HJEMMET UKE 52/2024



VISSTE DU

... at vi får bedre og dypere søvn hvis det er kjølig på soverommet? Derfor kan det være lurt å sove med vinduet åpent. Hvis vi fryser, vil det derimot gi dårligere søvnkvalitet.

KILDE: ILLUSTRERT VITENSKAP

NYTT ÅR!

Har du lyst til å ta noen grep for helsen? Men så føles det tungt å skulle legge en plan helt på egen hånd. På [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) har de samlet mange gode og seriøse digitale hjelpemidler som kan motivere og inspirere. Du finner dem ved å søke Verktøy. Lykke til!

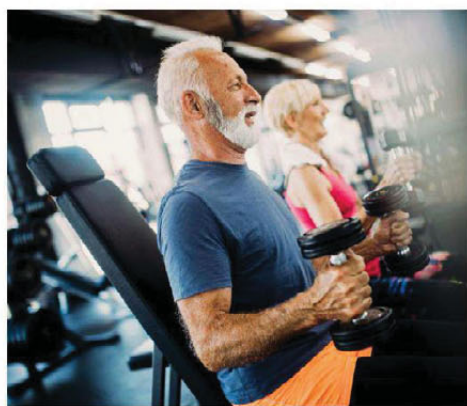
KILDE: HELSENORGE.NO

25

Hadde det vært godt å starte det nye året med en periode uten alkohol?

25 % av alle nordmenn sier at de har vurdert å gjennomføre en hvit måned. Blant unge voksne har 50 % vurdert dette.

KILDE: AVOGTIL.NO



STERKE ELDRE

Er du godt voksen, kan et fint nyttårsforsett være å trene tung styrketrening det neste året. Nå viser dansk forskning at denne type trening hos eldre har effekt i flere år fremover. Det å trene styrke i treningsapparater de neste månedene, som for eksempel benpress, og dessuten gjøre noen kjerneøvelser, kan derfor være en super investering i helsen.

KILDE: FYSIOTERAPEUTEN.NO

Sliter du med mørketiden?

Prøv å se lyst på det.

Solen har snudd, men vi har fortsatt noen uker med vintermørke foran oss. Mens noen knapt lar seg merke av den mørke årstiden, blir andre såpass påvirket at det går ut over nattesøvn, humør og trivsel. For oss nordboere er det naturlig at livet går i syklus med høyt energinivå om våren og sommeren og deretter en roligere fase gjennom høsten og vinteren. Men selv om det kan være fristende å gjøre som bjørnen, å gå i hi i oktober før deretter å komme ut til de første varme solstrålene i april, er det lurt å gjøre det motsatte.

Det å komme seg ut for å få dagslys, er nemlig noe av det aller viktigste vi kan gjøre for å unngå vinterdepresjon og

lavt energinivå. Når vi eksponeres for sollys, vil kroppen dessuten danne mer vitamin D som er viktig for immunforsvaret vårt. Kommer du deg likevel ikke ut før det blir mørkt, kan du benytte anledningen til å løfte blikket og se opp på den vakre stjernehimmelen. Det kan gi litt andre perspektiver.

Psykologene råder oss dessuten til å koble av fra skjermer og telefoner og la hjernen få litt hvile. La tankene fly mens du dagdrømmer litt. Det reduserer sjansen for depresjon. Husk at det å føle seg litt nedstemt i de mørke og kalde vintermånedene, eller ha en «mørkere sinnsstemning», er helt normalt!

KILDE: FORSKNING.NO



GLUTENFRITT?

Har du hørt om glutenfri sjampo og maskara? Stadig flere med cøliaki har begynt å kutte ut hudprodukter og kosmetikk som inneholder gluten, fordi de er engstelige for reaksjoner. Dette er imidlertid helt unødvendig. Gluten må komme i kontakt med tarmslimhinnene for å gi en immunologisk reaksjon.

KILDE: NHI.NO

**SØSTRE I KAMPEN:**

Siren Dale, Lene Koveland Løvlie og Erika Ravn Mortensen fikk brystkreft samtidig. I april døde Lene (i midten). Nå har Siren og Erika laget mannekalender til minne om kampsøsteren.

KJENDISER KLER AV SEG FOR KREFT

Nå er de bare to

De kalte seg fightsisters. Sammen kjempet de mot brystkreft. Sammen sto de i smerten og håpet. Så ble Lene borte.

TEKST: Synnøve Skeie Fosse FOTO: Synnøve Skeie Fosse, Elisabeth Altenborg, privat

MESTERKOKK:

Kjendiskokken Trond Moi synes det er flott å kunne stille opp til inntekt for kreftsaken.

Det er fredag 12. april 2024. Idet den sør-
gende forsamlingen
kommer ut fra
Froland kirke bryter solen
gjennom skydekket. Det
er som om Nidelva renner
ekstra stille forbi kirka
denne dagen.

Bodil og Øystein
Koveland har fulgt sin
elskede datter til en altfor
tidlig grav. «Fly høyt,
mamma», står det på en
av sløyfene. Tre unge
gutter har mistet mam-
maen sin.

Siren og Erika har mistet
mer enn en sjelevenn. Med
Lene Koveland Løvlies død er
en kampsøster borte. De var
tre som fikk den skremmende
diagnosen – midt under pan-
demien. Nå er de bare to.

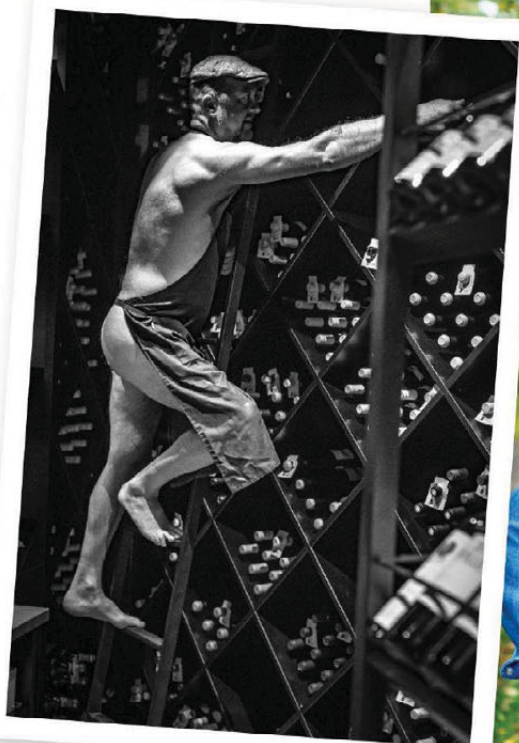
«Du var et lysende eksem-
pel på styrke, mot og kjærlig-
het. Sammen dannet vi tre en
trio av ubrytelig hånd, formet
gjennom utfordringer og seire,
smerte og latter om hverandre.
Forent av skjebnen, men for-
met av kjærlighet og støtte til
hverandre.»

Det sa Siren Dale og Erika
Ravn Mortensen til Lene i
begravelsen.

HOLDE DØDEN PÅ AVSTAND

Å holde døden på avstand har
de siste årene vært «jobben»
til Erika Ravn Mortensen (45)
og Siren Dale (51) – kamp-
søstre til Lene. Det var
Erikas mot som brakte dem
sammen. På bryllupsdagen sin
la hun ut et bilde av seg selv
i sosiale medier i brudekjole
– og hårløs etter cellegiftbe-
handlingen.

Siren, som også hadde fått
brystkreftdiagnosen, grudde
seg intenst til å miste håret.
Erikas bilde ga henne mot, og
hun tok kontakt. Senere ringte
de Lene, som de hadde fått



høre om gjennom felles ven-
ner. Like før jul i 2021 møttes
de tre sørlandsdamene hjemme
hos Erika.

– Vi ble sjelevenner med
en gang. Hoppet over alt det
uvesentlige. Det var rett på
– tett på livet.

Alle hadde vært gjennom
cellegiftbehandling da de
møttes første gang. Alle hadde
parykk. Parykkene forsvant
raskt. Hårløse og hudløst ærlig
fant de hverandre i den van-
skeligste perioden i livet. Så
langt.

Det ble mange møter mel-
lom de tre. Resten av landet
ble stengt ned. I venninne-
kohorten var det varme:

– Vi feiret alt vi kunne.
Vi prøvde parykker og kastet
parykker, vi gråt, vi lo, vi
startet hver dag med faste
morgenmøter på FaceTime og
ufiltrert prat, vi drakk kaffe,
vi laget mat, reiste på turer,
badet og danset. Da var vi tre,
nå er vi to.

Mens de to venninnene ble
gradvis sterkere, ble Lene
tynnere og mer tungpustet.
Hun kom seg aldri. Beskjeden
fra legene var brutal: Kreften
hadde spredt seg til hele krop-
pen. Uhelbredelig. Et grusomt
ord.

**KJEMPER VIDERE:**

Et helt unikt vennskap
oppsto mellom de tre
sørlandskvinnene som
fikk brystkreft. Erika
(t.v.) er kreftfri, mens
Siren lever med kronisk
kreft. Hos Lene så
spredte kreften seg til
hele kroppen, og hun
døde i april i år.

**Lene sa hun skulle
komme tilbake som
en sommerfugl. Og
aldri har vi sett flere
sommerfugler enn
akkurat i år.**

ERIKA OG SIREN

SKAL MØTES IGJEN

– Vi gråt mer enn Lene. Hun
trøstet oss, var en fantastisk
støtte. Lene var glad og positiv
helt til det siste. To dager før
hun døde tok vi farvel. Midler-
tidig. For vi tror – og vet – at
vi skal møtes igjen. Lene sa
hun skulle komme tilbake som
en sommerfugl. Og aldri har
vi sett flere sommerfugler enn
akkurat i år, smiler Erika og
Siren vemodig.

– Da jeg satt utenfor syke-
huset, mens min kreftsyke
mor var inne til behandling,
fløy en gul sommerfugl rundt

meg. Time etter time. Den
forlot meg ikke, ble bare vær-
ende, legger Erika til.

Da Lene døde i april i år,
ville venninnene hedre hennes
minne og samtidig samle inn
penger til forskning på bryst-
kreft. Erika kom på ideen om
å lage en kalender med bilder
av mannfolk. Menn som stiller
opp for kvinner. Veien var
kort til å be sine egne livsled-
sagere, Kim og Pål. Stødige
som fjell hadde de støttet sine
kvinner gjennom tøffe tak og
harde dager. Nå skulle de kle
av seg for kreftsaken.



SUPERMENN: Pål Hodne og Kim Mortensen har støttet sine kvinner gjennom sykdom og behandling. Nå stiller de som modeller i kalenderen.

BRYSTKREFT

- Er en ondartet svulst i brystkjertelvevet.
- Kan ramme både kvinner og menn.
- Er den vanligste kreftformen for kvinner.
- Ca. én av ti kvinner vil utvikle brystkreft i løpet av livet.
- I 2021 fikk rundt 400 kvinner og 23 menn i Norge påvist brystkreft.
- Behandling er individuelt tilpasset og kan inkludere operasjon, stråling og cellegift.

HJERTE FOR MAMMA: Fredrik mistet mammaen sin, Lene. Da hun ble syk, tatoverte han inn brystkreft-sløyfa på brystet. Å stille opp som «poster-boy» i kalenderen var selvsagt.



Kreft er krevende å leve med.

HALVOR BAKKE

– Vi ville ha ekte menn. Flotte menn. Kjente menn. Menn med empati og engasjement, sier Erika og fortsetter:

– De ser tøffe ut, de mennene våre. Og de har klart mye. Med kalenderen har vi også lyst til å si takk til alle som bærer andre gjennom sykdommen.

– Mennene som stiller opp i denne kalenderen, ser jo barske ut. Alle er likevel ærlige på at i møte med sykdom er vi alle like redde og sårbare. Ingen av oss er så tøffe som vi ser ut til, legger Siren til.

TROND MOI MISTET FAR

Kjendiskokken Trond Moi er blant dem som er med.

– Alle kjenner noen som er rammet av kreft. For min del kom sjokket for tre år siden. Far, min store helt gjennom livet, fikk hjernesvulst og døde

HJERTESAK:

Halvor Bakke stilte gladelig opp som kalendermodell.

i løpet av tre måneder. Å miste far var som å miste noe av seg selv. Jeg kjente det helt fysisk. Det føltes som om noen rasket meg opp med roten. At noe av fundamentet forsvant, forteller Trond.

Trond Moi fikk et annet syn på både livet og døden da faren døde. To år tidligere hadde han opplevd at hans gode venn, Ari Behn, tok sitt eget liv.

– Jeg ble mer følsom av å møte døden.

På spørsmål om han selv

er redd for å få kreft svarer han:

– Jeg er grunnleggende optimistisk og egentlig ikke redd for noen ting. Kona, derimot, hun er mer engstelig. Hun er hudterapeut og veldig nøye på hudkrem.

LEVER MED KREFT

Interiørkjendisen Halvor Bakke har nylig lansert julebok sammen med Berit Vildalen. Nå er han også klar som kalendermodell.

– Siden jeg har vært gjennom

kreftbehandling selv, er det helt naturlig for meg å stille opp på kalenderprosjektet. Brystkreft rammer mange kvinner. Prostatakreft rammer mange menn, sier Bakke, og legger ikke skjul på at det har vært tøft å gå gjennom behandlingen.

– Kreft er krevende å leve med.

Ekstrem oppussing-profilen har valgt å være åpen om en diagnose mange menn opplever som tabubelagt og vanskelig å snakke om.



TUNGT: Det har vært mange tunge stunder for Siren (t.v.) og Erika siden bestevenninnen og «kampsøsteren» Lene døde. Siren har, i tillegg til kronisk kreft, også fått diagnosen Parkinson. Mens Erika er kreftfri.

GODE TIDER: Erika, Siren og Lene under et rehabiliteringsopphold på Modum. Den glade venninnetroien hadde «smuglet» inn litt vin til kveldskosen.

– Prostatakreft handler om underliv og seksualitet. Det blir intimt. Nettopp derfor er det viktig at noen snakker om det. Målet mitt er at flere skal sjekke seg, sier Bakke til Agderposten.

Siren og Erika er fulle av takknemlighet overfor alle som stiller opp for prosjektet. Alt er gjort på dugnad. Hverken modeller, fotograf eller tekstforfatter får betalt.

– I alt det vonde og triste fant vi tre et unikt fellesskap. Andre kan ikke skjønne hvor viktig det var for oss. Dersom kalenderen kan bidra til forskning, og på sikt bidra til at kreftrammede lever lenger og bedre, er det fantastisk.

Erika er kreftfri og skal snart begynne i jobb på Klinikkk Nyhud i Kristiansand. Tidligere har hun drevet skjønnhetssalong i Arendal.

TILBAKEFALL

Siren har ikke vært like heldig. Kreften kom tilbake i form av en svulst i ryggen og er nå kronisk. I tillegg har hun fått Parkinson. Likevel er hun full av pågangsmot og optimisme.

– Parkinson-sykdommen er under kontroll og kreften er «rolig». Min jobb nå er å holde meg i form. Være kjæreste, mamma og bestemor.

– Denne kalenderen er til Lene, som vi mistet, til Siren, som har fått tilbakefall, til mamma, som kjemper, til pappa og storesøsteren min, som jeg mistet. Dette er en protest mot kreften som røver med seg så gode folk, og det er et varmt minne om dem vi mistet. Kalenderen er et ønske om latter, fest og varme i møte med det vonde og smertefulle, sier Erika. •



**KJØP
KALENDEREN**
Kalenderen kan
du kjøpe på
easychoice.no.



**STILLER OPP
FOR KVINNER:**
Både kjendiser og familiemedlemmer har stilt opp som modeller i «mannekalenderen» som skal selges for å samle inn penger til forskning på brystkreft.



VIKTIG KILDE: Har du mulighet, bør du nyte sola på fine vinterdager og la lyset fylle på D-vitaminlageret ditt.

Supervitaminet **DERFOR ER DET VIKTIG MED VITAMIN D**

Kroppen vår trenger vitamin D for å holde seg frisk og sterk. I vinterhalvåret er det ekstra viktig at vi får i oss nok.

TEKST: Sidsel Jøranlid og Kari Byklum FOTO: Getty Images og privat

Vitamin D er egentlig et hormon som finnes i to varianter, vitamin D2 og vitamin D3. Det meste av vitaminet får vi gjennom huden når vi eksponeres for UVB-stråler i sommer-halvåret. Gjennom høsten synker kroppens lager av vitaminet og er på det laveste i januar og februar. Da er vi avhengig av påfyll gjennom kosten. Det kan være utfordrende.

– Nyere studier viser at stadig flere får påvist vitamin D-mangel. Det er spesielt de unge, og særlig guttene, som har underskudd, sier Ida Synnøve Grini, seniorrådgiver i Nofima med mastergrad i samfunnsnærning.

Noe av årsaken kan være at unge er mindre ute i sollyset enn tidligere, og at de dessuten spiser mindre fet fisk.

FLERE FUNKSJONER

For å hjelpe befolkningen med å få i seg noe av vitaminet, har myndighetene valgt å berike enkelte meieriprodukter, som ekstra lett melk, plantebasert melk og enkelte smør- og margarintyper.

– Et godt råd for å få i seg nok vitamin D, er dessuten å følge de nasjonale kostrådene. Har du ikke fisk på middags-tallerkenen så ofte, er et godt tips å ha det på brødskeen. Spis gjerne en skive med makrell i tomat hver dag, er oppfordringen fra Grini.

Vitamin D er viktig for helsen vår både når det gjelder oppbygging av celler og benmasse, men også for immunforsvaret. De siste årene er det også blitt forsket mer på vitaminet og i hvilken grad det kan påvirke både den fysiske og mentale helsen.

– Noe av det forskerne ønsker å finne ut, er om det er en sammenheng mellom lave nivåer av vitamin D og risiko for å utvikle enkelte typer kreft. Én annen ting som det vil være viktig å vite mer om, er hvordan vitaminet påvirker den psykiske helsen vår, som for eksempel vinterdepressjoner, sier Grini.



1

Viktig for skjelett

– D-vitamin har en viktig rolle i kroppen, spesielt for å bevare en sunn og sterk benbygning, forklarer professor Magritt Brustad.

Vitaminet sørger for at kroppen klarer å holde et riktig nivå av kalsium i blodet.

Mye tyder også på at vitaminet kan ha betydning for kroppens immunforsvar, uten at det er tilstrekkelig dokumentert ennå.

4

Nok er nok

Selv om det er viktig med tilstrekkelig D-vitamin i kroppen, er det ingen grunn til å ta den helt ukritisk.

Det er ikke holdepunkter for å si at man bør innta veldig høye doser, forklarer Brustad.

Ved behov kan nivået sjekkes ved en blodprøve, men for de fleste er det helt unødvendig. Det er nok å sørge for at du har et kosthold som inneholder matvarer som er gode D-vitamin-kilder.

2

Solen er best

Den viktigste kilden til D-vitaminer er solen.

I den mørke årstiden kan det være utfordrende å få nok påfyll. Ifølge Brustad er det også individuelle forskjeller på hvor stor påvirkning solen har på oss.

Hudens evne til å produsere D-vitaminer reduseres med årene, dermed kan eldre være ekstra utsatt for D-vitaminmangel.

De som er mørke i huden, må eksponeres for mer sol for at solen skal trenge gjennom.

Disse utsatte gruppene kan ha større behov for D-vitamintilskudd enn andre.



3

En skje tran

dette i den mørke årstiden.

Hvis du ikke får i deg nok D-vitamin gjennom kosten, kan det være lurt å ta en skje tran daglig gjennom vinteren.

Selv om forskning viser en sammenheng mellom inflammasjon og lavt nivå av D-vitamin, vil ikke inntak i seg selv forebygge eller kurere inflammasjon.

Det som imidlertid er helt sikkert, er at alle personer bør unngå D-vitaminmangel.

Det er spesielt viktig å tenke på

5

Fisk er supert

D-vitaminer finnes naturlig i blant annet fet fisk, som laks, ørret, sild og makrell.

Spis fisk til middag to–tre ganger i uken, og bruk også fisk som pålegg, uttaler Helsedirektoratet.

De anbefaler totalt 300–450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør være fet fisk.

Smør og margarin har vært tilsatt D-vitamin siden 1950-tallet, og enkelte meieriprodukter er også tilsatt litt av dette vitaminet.

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

«HVA MED SVIGERMOR?»

... spurte «Tro og håp» nylig.
Hun og mannen er nylig blitt
pensjonister og vil gjerne
reise, men føler seg bundet
av en krevende svigermor
som bor i samme hus.

Her er to kommentarer:

FLERE LØSNINGER

Jeg syntes innlegget var litt
søkt, for her er flere løsninger.
Du må si til svigermor at dere
tross alt er pensjonister og
gjærne vil reise litt. Da må
hun tåle at det kommer
andre og passer henne. Hun
skal ikke tillates å ødelegge
deres liv som pensjonister.
Bestill reiser til den/de dere
har lyst til å besøke, før dere
forteller svigermor om reisen.
Kanskje hun da roer seg.

Ta kontakt med legen
hennes og snakk om hennes
måte å reagere på. Kanskje
han kan hjelpe dere. Jeg ville
ikke kalle svigermor tyrannisk
og egoistisk, hun skjønner
nok ikke hvordan hun virker
på dere.

Dere burde ha sagt fra om
reiseplaner mens dere frem-

deles var i jobb, så hun hadde
forstått og visst på forhånd
hvordan dere ville ha det.

Hun kan ikke forlange at
dere skal være til tjeneste for
henné resten av livet. Dette
må dere si fra om snarest,
for det er absolutt mulig at
hun ikke har tenkt på hva
dere ønsker.

Hilsen Pensjonist

SETT HARDT MOT HARDT

Sett hardt mot hardt og la
svigermor ta ansvar. Det
virker som om hun driver et
utspekulert terrorvelde i
kraft av sin alder, noe som
gir dere dårlig samvittighet.
Min far spilte på mine følelser
så til de grader at jeg nesten
gikk til grunne.

Det tok lang tid før jeg
oppdaget at jeg kunne – og
hadde rett til – å sette foten
ned. Jeg fikk mye kjeft av
den grunn, både av slektning-
er, leger og helsepersonell.
«Husk når du selv blir gam-
mel», sa de bebreidende.

Jeg sto imot, og det viste
seg at min far greide seg for-
bausende bra. Han måtte
riktignok ha hjelp, noe betal-

Et uforglemmelig møte

Jeg er en dame midt i livet som har
møtt mange mennesker i årenes
løp. Jeg har noen helseplager og
har vært til rehabilitering noen ganger. Der var
jeg så heldig å få et kort møte med en nydelig
dame i slutten av 50-årene. Hun sa ikke så
mye, men smilte og hilste.

En dag møtte jeg henne plutselig. Vi var
begge ute og gikk en liten tur, og jeg spurte om
å få slå følge med henne. Vi snakket litt, men
ikke så mye. Hun fortalte at hun hadde uhelbrede-
lig kreft og hadde forsonet seg med det. Underveis
stoppet hun og sa: «Det er så godt å lytte til bladene
som skjeller i vinden. Fuglene. Selve pusten. Still-
heten er god. Folk skravler altfor mye. De har glemt å
lytte, i alle fall mange av dem», sa hun vemodig. Så
takket hun meg varmt for følget.

Dette gjorde inntrykk, og jeg fikk litt å tenke på.

Jeg vil aldri glemme denne damen. Antagelig lever
hun ikke lenger. Men hun lever som et minne i mitt liv.

Kanskje er vi kvinner ofte veldig opptatt av å skravle
og hjelpe andre til å finne løsninger, uten at vi egentlig
lytter?

Hilsen Undrende

te han for privat, andre tje-
nester kom fra det offentlige.

Det sies gjerne at eldre
mennesker ikke vil ligge sine
pårørende til byrde. Det er
ikke sant. De fleste eldre vil
ubevisst ligge sine pårørende
til byrde, men de vet det ikke.
De vil ikke vite at de driver en
slags rovdrift på sine nær-
meste.

Hilsen Mina

FAMILIEN GÅR I OPPLØSNING

Etter at min mor nylig gikk
bort, er det bare min eldre
søster, min far og jeg igjen.
Søsteren min og far krangler
ofte fordi huset hans er altfor
krevende å holde rent og i
orden.

Min søster og jeg er begge
i slutten av 30-årene. Vi er
enslige og uten barn. Pappa
er en sprek 73-åring, men
han forventer at vi skal ta vår
del, selv om vi ikke lenger bor

Min far spilte på mine følelser så til de grader at jeg nesten gikk til grunne.

hjemme. Han maser mest på
søsteren min, som bor like i
nærheten av ham.

Når vi er sammen, klager
han over alt som skal gjøres
og hvor lite hun stiller opp.
Min søster kjefter tilbake, og
alt dette fører til at vi aldri
har det hyggelig sammen
som familie.

Ingen av oss har noen
gang følt oss særlig nær far,
som har lite å gi følelsesmes-
sig. Men han var der jo og
stilte opp for oss på det
praktiske plan. Mor var varm
og nærværende. Underlig
nok hadde de et godt ekte-
skap.

Jeg synes det er tomt og trist å besøke far, og de gangene jeg tar pliktvisitt sammen med søsteren min, blir de to bare sittende og krangle. Siden mamma var den som holdt familien sammen, er ikke far i stand til å være en god og nær forelder. Han inviterer aldri, ringer aldri og finner aldri på noe som vi tre kan gjøre sammen.

Jeg vet at far er glad i oss, men han klarer ikke å vise det sånn som mamma gjorde. Det virker mer som om han nå trenger vår støtte, og han gjør ikke engang forsøk på å oppføre seg som en god og nær far.

Hilsen Lillesøster

Kjære deg.
En elsket mamma og kone har nylig gått bort. Du og søsteren din sørger og savner henne. Dette er forståelig, men det virker ikke som du forstår at også din fars sorg er stor. Det virker på meg som dere ikke er åpne om hvordan sorgen preger dere, og kanskje er det vanskelig for dere å snakke om følelser?

Det er jo gjerne slik at vi ønsker å bli sett av våre foreldre hele livet, og vi vil at de skal være de sterke som viser vei. De fleste av oss opplever på et punkt i livet at rollene blir snudd. Det kan virke som dere har kommet dit nå.

Din far trenger dere på en måte som han aldri har hatt behov for før. Du snakker om «pliktvisitter», som du tar sammen med søsteren din.

Kan du ikke noen ganger besøke ham alene? Ring og si at du tar med noe godt til kaffen og kommer en tur fordi du har lyst til å se ham og slå av en prat. Spør ham rett ut hvordan han har det. På den måten viser du interesse for hans hverdag og kanskje ensomhet?

Du vil ikke at familien skal

gli fra hverandre, skriver du. Det er en skummel følelse du kjenner på at dere er på vei til nettopp det. Hva med å fortelle din far akkurat det?

Jeg tolker maset på søsteren din som et rop om hjelp og et uttrykk av fortvilelse. Kanskje er tiden inne for at han får en hjemmehjelp, eller i det miste hjelp til å gjøre rent i huset. Si at dere skjønner at det er for tidlig for ham å selge huset nå, men når den tid kommer, vil dere støtte og hjelpe ham med å finne en leitetstelt leilighet, fordi dere ønsker at han skal ha det bra.

Jeg ønsker dere lykke til med å holde sammen som familie.

Hilsen Eva

**Det var som om
den lille fuglen
takket for
hjelpen.**

IKKE SPYTT TYGGEKUMMI I NATUREN

Jeg har lyst til å gjenfortelle en historie som jeg hørte på NRK 1 for mange år siden, som en påminnelse om hva vi ikke må gjøre.

Dette var på Grorud i Oslo. En mann kom hjem fra arbeid, og da han gikk opp trappen foran inngangsdøren, oppdaget han en liten gråspurv som hoppet etter ham oppover trappetrinnene.

Da han åpnet døren, fulgte fuglen etter ham inn i gangen. Mannen bøyd seg ned for å se hva fuglen ville ham. Spurven satt helt stille, og mannen løftet den opp i hånden sin. Det var mørkt i gangen, så han tok med seg fuglen inn på kjøkkenet. Den satt fremdeles helt stille i hånden hans. Da oppdaget

mannen hva som var i veien. Nebbet var klistret igjen med tyggegummi! Mannen pirket vekk tyggegummien, mens fuglen satt helt i ro.

Han slapp fuglen ut gjennom kjøkkenvinduet, og den fløy av sted mens den pep høyt. Neste dag kom en liten gråspurv og satte seg på karmen utenfor kjøkkenvinduet, tappet på vinduet med nebbet sitt, tittet inn og pep. Det var som om den lille fuglen takket for hjelpen.

Husk derfor: Ikke spytt eller kast fra deg tyggegummi på gaten eller ute i naturen!

Hilsen Bestemor

**BRUKT SENGETØY
I sommer hadde vi et innlegg fra Agnes som handlet om hvorvidt man kunne by gjester sengetøy som allerede var brukt av andre gjester. Innskriver mente at det ble avslørt av en tung parfymeduft, og hun synes det var ekkelt å ligge i sengetøy som var brukt av andre.**

Her kommer et svar:

NEI TIL BRUKT SENGETØY

I sommer hadde jeg i to omganger venninnebesøk på hytta. Begge tilbød seg å ta med sengetøy for å spare meg for vask. Men siden jeg har vaskemaskin der, sa jeg at det ikke var nødvendig.

Hadde jeg ikke hatt vaskemaskin, ville jeg nok tatt imot tilbudet om medbrakt sengetøy. Jeg ble i alle fall ikke fornærmet. Og jeg ville aldri lagt en gjest i brukt sengetøy.

Eva svarer bl.a. at det er jo ikke sikkert at det er parfyme hun har luktet, det kan være duften av et skyllemiddel.

Hvordan slike midler lukter, vet jeg ikke. Sånt bruker jeg aldri.

Hvis Agnes likevel blir lagt i brukt sengetøy, skriver Eva at de fleste nå dusjer hver dag, med masse såpe, så særlig skittent er nok sengetøyet ikke. Og det stemmer nok.

Hilsen Inger E.

HVEM SKAL VI INVITERE?

Vi har et vennepar som har valgt å gå fra hverandre etter over 30 år som mann og kone. Nå står min mann og jeg i en skvis: Hvem skal vi fortsette å være venner med? Min mann og jeg trives godt med begge to.

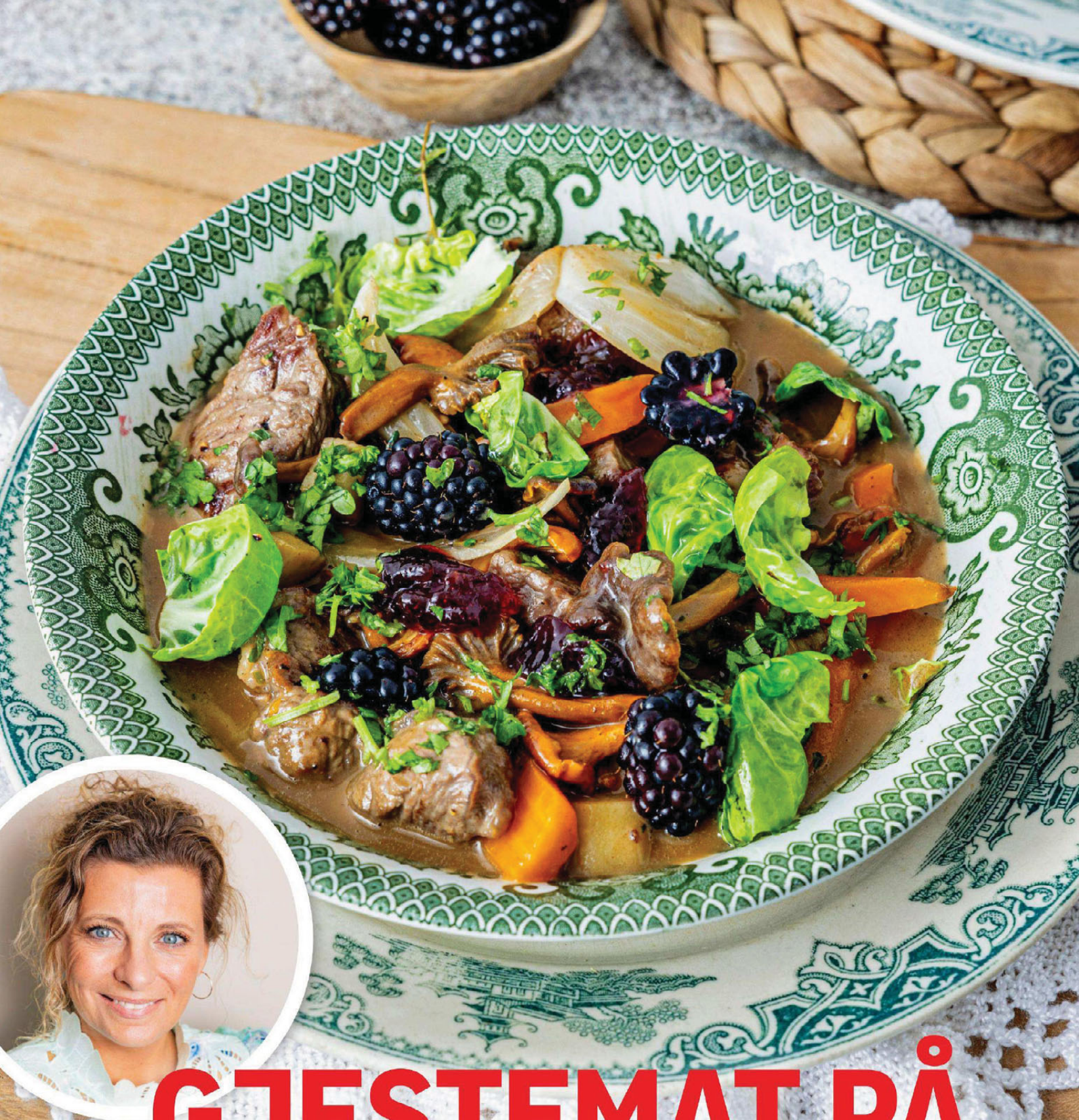
Nå ser det ut til at jeg kommer til å være alene sammen med vår venninne, mens min mann gjør «gutte-ting» med den fraskilte ektemannen.

For et par helger siden inviterte vi begge til et selskap med fem andre vennepar. Dessverre var det utenkelig for dem å tilbringe kvelden under samme tak, selv om vi lovet å plassere dem langt fra hverandre. Resultatet var at ingen av dem kom. De ga oss beskjed om at vi for fremtiden må velge én av dem når vi inviterer til store lag.

Vi synes de forlanger urimelig mye av oss. Kunne de ikke avgjøre dette dem imellom?

Hilsen Trist vertinne





GJESTEMAT PÅ BUDSJETT

Lise Finckenhagen varter opp med enkel festmat som smaker fantastisk, bruker opp julerester og er snill mot lommeboka.

TEKST: Lise Finckenhagen FOTO: Sara Johannessen

LAG KVELDEN I FORVEIEN

- Gryteretten kan du lage klar dagen før. Da er det bare å fikse tilbehør og den siste pynten før dere går til bords.
- Lager du ekstra stor porsjon, er det bare å nyte rester eller fryse ned.

Viltgryte

Enkel, nedpå og varmende gryte til små og store hverdager og fester.
4 porsjoner

600–800 g grytekjøtt av vilt
300 g rensset sopp
2 løk
2 pastinakker
2 gulrøtter
1½ ts knuste einebær
et par kvaster frisk timian
3 dl rødvin
3 dl vilt- eller oksekraft
2–3 dl fløte
2 ss ripsgele
3 ss rømme eller crème fraîche
salt og kvernet pepper
nøytral olje og smør til steking
TIL SERVERING:
stekt/smørdampet rosenkål
bjørnebær, rips eller tyttebær
ripsgele
persille

Skjær kjøttet i jevne biter og krydre med salt og pepper. Rens og del soppen. Skjær løken i skiver, skrell og skjær pastinakk og gulrøtter i jevne biter. Brun kjøttet godt i en stekepanne med smør. Brun i flere omganger og legg kjøttet over i en gryte etter hvert som det er ferdig brunet. Fortsett å steke sopp, løk, pastinakk og gulrøtter i samme panne, tilsett mer smør etter behov. Hell alt over i gryta og kok ut pannen med rødvin. La det koke til vinen er godt innkokt, 1/3 av opprinnelig mengde, og hell den reduserte vinen over i gryta.

Tilsett fløte, kraft, einebær og timian. La det hele putre/trekke i en times tid, eller til kjøttet er mørt. Rør til slutt inn gele og rømme og smak til med salt og pepper. Topp gryta med litt rosenkål, noen fine bær og litt hakket persille før servering. Server potetstappe, sellerirot-puré eller kokte poteter til.



EKSTRA SMAK

- Tilsett friske urter som hakket persille, gressløk eller estragon i sausen.
- Serveres gjerne med stekte eplebåter og kokte eller stekte poteter.

Torsk med ribbe

Ta torskemåltidet til nye høyder med rester fra juleribba.
4 porsjoner

700–800 g torskfilet, med skinn, uten ben
200 g rester av stekt ribbe, uten skinn og ben
1–2 spisskål, eller et lite kålhode
1 sjalottløk/½ løk
½ ts knust karve
½ ts knust einebær
grovt havsalt
kvernet pepper
olje og smør til steking
hakket persille eller gressløk
HVITVINSSAUS:
2 sjalottløk
2 ss smør
2 dl frisk og tørr hvitvin
4 dl god fiskekraft eller kyllingkraft
2 dl fløte
salt og kvernet pepper

Skrap skinnen for skjell. Dryss rikelig med grovt havsalt på kjøtt-siden. La saltet ligge på i 20 minutter. Skyll fileten godt under rennende kaldt vann og klapp tørr med kjøkkenpapir. Skjær fileten i fire jevne stykker. Skjær ribbe-kjøttet i terninger eller strimler. Rens og finsnitt kål og løk. Finhakk sjalottløken til sausen og fres løken i smøret over middels høy

varme til løken blir myk og blank. Tilsett vinen og la det koke til vinen har kokt inn til omtrent 1/3, eller til det meste av væsken har fordampet. Tilsett kraft og la det koke videre 10 minutter. Tilsett fløte og la det koke videre til sausen tykner. Smak sausen til med salt og pepper. Virker sausen tynn, kan du tilsette en skje med crème fraîche, eller jevne sausen med litt maisenna.

Stek ribbebitene gylne og gjerne litt sprø i litt smør, olje eller ribbefett. Tilsett kål og løk og stek over middels høy varme til kålen blir gyllen og myk. Krydre med karve, einebær, salt og pepper, tilsett hakket persille rett før servering. Krydre fisken lett med nykvernet pepper. Legg i fiskestykkene med skinnsiden ned og stek i olje i pannen. Stek på skinnsiden i 8–10 minutter over middels høy/høy varme. Når skinnen er sprøtt og gyllent, snur du fisken og steker noen sekunder på den andre siden. Torsken er klar i det øyeblikket den flaker seg ved et lett trykk. Du kan se hvordan fiskekjøttet gradvis forandrer farge fra «glassaktig» til hvit under steking, kjernen skal fortsatt være litt «glassaktig» ved servering. Server skinnstekt torsk med kål og hvitvinssaus.

TRYGT

Blåskjell og andre skjell som er dyrket i Norge og kjøpt i butikk skal være kontrollert og trygge å spise.

Skalldyrpasta

Rask selskapsmat du lager på 45 minutter.

4 porsjoner

2 kg blåskjell, ev. 1 kg blåskjell og 1 kg hjerteskjell
300 g kjøtt fra kongekrabbe, sjøkreps eller hummer
4 fedd hvitløk
4 sjalottløk
1–2 rød chili
3 dl hvitvin
400 g, 1 boks, knuste tomater
200 g søte små tomater
400 g linguine eller spaghetti
hakket bladpersille og/eller basilikum
olivenolje
smør til steking
salt og kvernet pepper
parmesan
godt brød til servering

Vask skjellene i rennende kaldt vann. Kast ødelagte skjell og skjell som ikke lukker seg. Finhakk, hvitløk, sjalottløk og chili. Fres hvitløk, sjalottløk og chili i en raus klunk med olivenolje til løken er blank og myk. Ha i skjellene og la det surre et lite minutt under omrøring. Hell i vinen, legg på lokk og damp skjellene til de åpner seg. Løft skjellen opp av gryta, men pass på at all skjellkraften er igjen. Hell tomatene over i kraften og la det småputre mens du plukker skjellmaten ut av skjellene (spar noen til pynt).

Del tomatene i fire. Del skalldyrkjøttet i jevne biter. Fres skalldyrene raskt i smør så de blir litt gylne (er de allerede kokt skal de bare varmes) krydre lett med salt og pepper. Kok pastaen «al dente». Hell av kokevannet og ha pastaen rett over i tomatsoausen. Tilsett skjell, skalldyr og tomater i biter. La alt få kose seg sammen et minuttstid og dryss til slutt over hakkede urter. Serveres med det samme.



PRAKTISK

Med mindre dere er mange til middag, er det praktisk å bruke kalkunlår eller kalkunbryst i stedet for en diger hel kalkun.

Fyllt kalkunlår

Saftig finale på årets siste dag.
4 porsjoner

1 kalkunlår, ca. 1 kg
MEDISTERFYLL:
150 g medisterfarse
½ dl tørkede tranebær
4 tørkede aprikoser
½ dl grovhakkede nøtter som valnøtter og pistasj
5 hvitløkfedd, grovhakket
3 ss hakket persille
1 ss hakket frisk estragon
salt og kvernet pepper
olje og smør til steking
FLØTESAUS:
2 sjalottløk
2 ss smør
1½ dl tørr og frisk hvitvin/
syrlig eplemost
4 dl innkokt kraft av kylling/
kalkun
2 dl fløte
salt og kvernet pepper

friske urter som hakket estragon, persille eller kjørvel
RØDKÅLSALAT:
½ liten rødkål
4 klementiner
1 ss flytende honning
1 ss sitronsaft
3 ss olivenolje
salt og kvernet pepper
½ – 1 dl granateplekjerner
hakket persille

Bein ut kalkunlåret. Bruk en smal skarp kniv og følg beinet langsmed og rundt med kniven. Det er to ben som skal ut, et i overlåret og så selve «klubben». Prøv å la skinnet være så helt som mulig. Flat ut lårfileten med skinnsiden ned på benken. Krydre kjøttet med salt og pepper. Rør sammen medisterfarse, grovhakkede tranebær, aprikoser delt i små

biter, nøtter, hvitløk og urter. Bre farsen utover lårfileten. Rull sammen låret så det ligner sin opprinnelige fasong og pass hele tiden på at all farsen holder seg på innsiden av rullen. Knyt sammen kalkunlåret med hyssing så det beholder fasongen under steking. Krydre rullen med salt og pepper. Brun rullen i en stekepanne i litt olje til pent gyllen, ha en god klatt smør i pannen og tilsett hvitløk og timian/rosmarin. La rullen kose seg litt i smøret før du løfter den over i en ildfast form. Hell alt stekefettet over rullen og stek den videre ved 170° i ovnen i 30 minutter eller til kjernetemperaturen er 65–68°. La kalkunen hvile 15 minutter før servering. Fjern hyssingen og skjær rullen i skiver før servering.

Finhakk sjalottløken og fres den i smør til gyllen og myk. Tilsett vinen og la den koke inn til ⅓. Tilsett kraft og la det småkoke i 10 minutter. Tilsett fløte og la sausen småkoke i 10 minutter til. Smak sausen til med salt og pepper. Sil sausen om ønskelig og tilsett friske urter. Finsnitt rødkålen. Skjær av skallet på klementinene, pass på så du ikke fjerner for mye av fruktkjøttet. Skjær ut hinnefrie båter og press saften ut av restene eller skjær klementinene i jevne biter. Visp sammen honning, sitronsaft, olivenolje og klementinsaft. Smak dressingen til med salt og pepper og bland den sammen med kål, klementiner og granateplekjerner. Dryss over persille. Server kalkunlår i skiver med rødkålsalat og fløtesaus. →



Brennende kjærlighet

Pinnekjøtt topper den kremete, fluffy potetmosen. 4 porsjoner

800 g melne poteter
2 dl fløte
80 g smør
250 g rester av dampet pinnekjøtt (kun kjøtt)
1 løk
1–2 epler
1 ss flytende honning
syltet rødløk
en liten bunt gressløk
salt og kvernet pepper
smør og olje til steking

Skrell potetene og gi potetene et skikkelig oppkok. Senk temperaturen og la potetene trekke (melne poteter må ikke fosskoke, da går de i oppløsning) til de er helt møre. Hell av kokevannet og damp potetene tørre. Kok opp fløten. Mos potetene og visp inn den varme fløten og smøret. Smak stappen til med salt og pepper. Skjær løken i smale strimler

og eplet i smale båter. Del kjøttet i mindre biter og sprøstek pinnekjøttet sammen med løken. Stek eplebåtene i en blanding av honning og smør til eplebåtene er gylne/karamellisert.

Server potetstappen toppet med stekt pinnekjøtt og varme epler. Pynt med litt syltet rødløk og dryss over hakket gressløk før servering.

KLASSISK RETT

I brennende kjærlighet er hovedingrediensen potetmos, men toppingen varierer fra kjøttdeig, til bacon, ulike sorter kjøtt eller en god grønnsaksmiks.

Ovnsbakt brie med honning

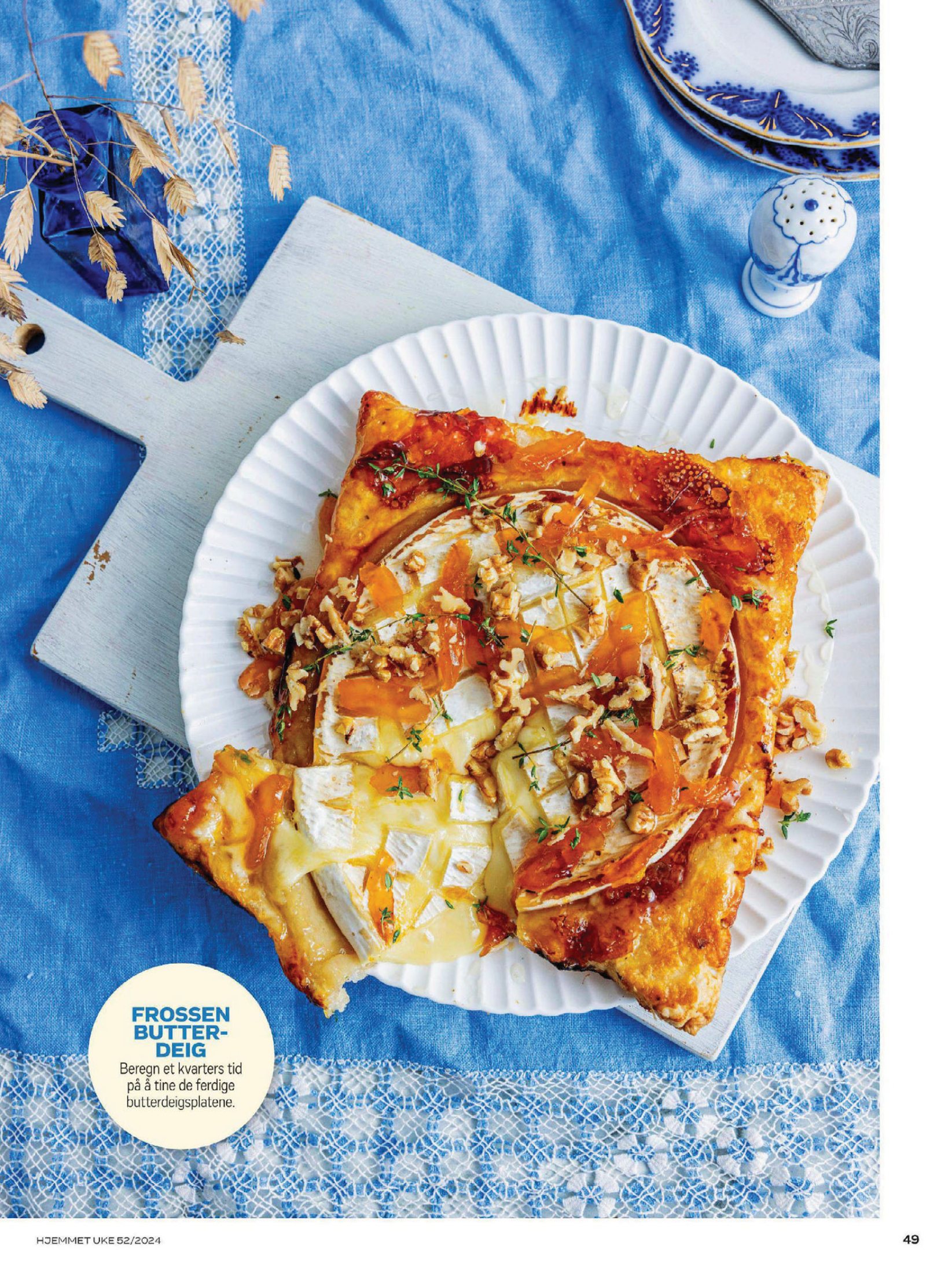
Lun terte vi gjerne serverer til dessert eller som en liten kveldssnacks.

4 porsjoner

1 hel liten brie, ca. 200 g
2 pl. frossen butterdeig
egg til pensling
1 dl flytende honning
5 tørkede aprikoser
1 dl grovhakkede valnøtter
et par kvaster frisk timian

Tin butterdeigsplatene, legg platene oppå hverandre og kjevle ut til en firkant som er stor nok til å dekke/kle osten. Bruk ev. litt mel når du kjevler ut, kjevle minst mulig. Dekk et stekebrett med bakepapir. Hell litt honning på midten av bakepapiret. Lag noen snitt ned i den ene siden av osten og legg osten med snittsiden ned i honningen. Kle osten med butterdeigen, klem deigen godt inntil kantene så hele osten er ordentlig pakket inn. Pensle med egg og stek osten ved 210° midt i ovnen i ca. 20 minutter, eller til butterdeigen er gyllen.

Skjær aprikosene i tynne skiver og ha dem over i en liten kjele sammen med resten av honningen og noen stilker frisk timian. Varm honningen forsiktig til honningen er varm og aprikosene er myke. Vend brien over på en passende tallerken og dra av bakepapiret. Dryss over valnøtter og topp med aprikos-honningen. Server tertan umiddelbart, gjerne med litt ekstra brød eller kjeks.



FROSSEN BUTTER- DEIG

Beregn et kvarters tid
på å tine de ferdige
butterdeigsplatene.

EGGEPLOMMER TIL OVERS

Det enkleste er å tilsette ekstra eggeplommer sammen med hele egg, for eksempel i vaffelrøre.

Plommene holder seg ikke mer enn en dag i kjøleskapet, men kan fryses.



La festen begynne MAJESTETISK PAVLOVA

I år har vi tatt kakefesten til nye høyder med en drøm av en kake. Lag på lag med glutenfri marengs overøst med masse friske bær og deilig vaniljekrem er ikke til å motstå.

TEKST OG FOTO: Hanne Buxrud

Nyttårspavlova med røde bær

De ferdige bunnene har du på lur, og selve monteringen gjøres mens gjestene venter på mesterverket av en kake. 6–8 porsjoner

6 eggehviter, 210 g
375 g finkornet sukker
2 ss maisenna
½ ts hvitvinseddik
2 ss kakao

KREM:

1 dl vaniljekrem
3 dl kremfløte
1 ss melis
2 ts vaniljesukker av god kvalitet

BÆRFYLL:

røde bær som bringebær, rips, jordbær og bjørnebær
blader av mynte eller sitronmelisse

EKSTRA:

bærsaus hvis ønskelig

Tegn opp sirkler på et bakepapir; 17, 14, 10 og 6 cm i diameter. Bruk ev. to stekebrett og bakepapir. Skill eggene, og pisk til det skummer godt. Ha i en spiseskje med sukker og all maisennaen



og pisk videre. Bruk gode 10 minutter på å tilsette sukkeret, 1 spiseskje om gangen. Tilsett eddik og pisk i noen sekunder til. Ha halvparten av marengsen i en annen bolle og sikt over kakao. Bruk en stor skje eller slikkepott til å vende den forsiktig inn, bare med noen få tak, slik at pulveret ikke blandes helt inn, men lager

striper og en slags marmore-ring i marengsen. Det er viktig at den ikke blandes helt inn, da vil marengsen falle lettere sammen.

Fordel sjokolademarengsen på den store og den nest minste sirkelen. Fordel den hvite marengsen på de andre sirkelene. Stek ved 100° varmluft i 2 timer. Avkjøl helt.

Pisk vaniljekrem, fløte, melis og vaniljesukker til myk og luftig krem.

Start med den marmorerte bunnen nederst og den lyse på toppen. Fordel bærene mellom marengslagene, legg en kremklatt på toppen slik at bærene enklere fester seg. Server resten av vaniljekremen ved siden av.



SPESIALTILBUD TIL VÅRE ABONNENTER!

ÅRETS OPPLEVELSE OG JULEGAVE FOR FAMILIEN OG VENNER

Gjelder kun deg som abonnerer på blader og/eller magasiner fra Story House Egmont AS
og på følgende forestillinger:

OSLO SPEKTRUM TORSDAG 30. JANUAR 2025 KL 18:30
OSLO SPEKTRUM FREDAG 31. JANUAR 2025 KL 19:00

Via abonnementsstilbudet kan du kjøpe inntil 5 billetter til kun barnepris. Du sparer dermed mellom kr 80 og kr 100 ekskl. billettavgift avhengig av plassering i salen, per voksenbillett.

GÅ IKKE GLIPP AV DETTE FORDELAKTIGE ABONNEMENTSTILBUDET OG DENNE HERLIGE FAMILIEFORESTILLINGEN DISNEY ON ICE PRESENTERER ROAD TRIP ADVENTURES!

Underholdning for både gutter og jenter, barn og voksne. Herlige historier som skaper gode minner og varme følelser hos alle generasjoner! Gjør deg klar for en morsom reise, stappfull av uventede vendinger og magi når *Disney On Ice presenterer Road Trip Adventures* kommer til Oslo Spektrum! Spennning og overraskelser venter rundt hvert hjørne når Mikke Mus og Disney-vennene hans drar av gårde på en forrykende reise til dine favorittdestinasjoner fra Disney. Reis med Vaiana til solfylte Motunui, dra på safari til Løveriket med Simba. Opplev en helt ny verden hvor du er omringet av Aladdins parade. Bli med og lek på et utrolig karneval med Woody og Gaffen. Opplev og del magiske øyeblikk fra Disneys utrolige fortellinger og sanger.

Familieshowet Disney On Ice er blitt en tradisjon for mange og er et flott julegavetips som både barn og voksne har glede av. Vi vet at mange av de yngste blant publikum opplever sin første forestilling her hos oss. Derfor er vi opptatt av å gjøre dette besøket uforglemmelig også for dem. Vi håper du benytter dette abonnementsstilbudet til å kose deg sammen med familie og venner når *Disney On Ice presenterer Road Trip Adventures* spilles i Oslo Spektrum.

SÅ ENKELT BESTILLER DU BILLETTER:

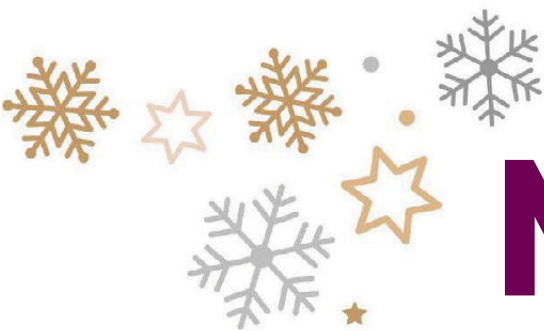
- NB: Bestilling av billetter via dette abonnementsstilbudet gjelder kun:
 - Deg som abonnerer på blader og/eller magasiner fra Story House Egmont AS og er begrenset til maksimum 5 billetter per abonnent.
 - Nedenfor viste forestillinger og så langt det er billetter tilgjengelige
- OSLO SPEKTRUM** TORSDAG 30. JANUAR 2025 KL 18:30
OSLO SPEKTRUM FREDAG 31. JANUAR 2025 KL 19:00
- Klikk på denne linken <https://www.ticketmaster.no/feature/disney/> og velg antall billetter og forestilling.

Gå ikke glipp av dette fordelaktige abonnementsstilbudet og denne herlige familieforestillingen med *Disney On Ice presenterer Road Trip Adventures* i Oslo Spektrum!

Du betaler kun barnepreis så for hver voksen person du kjøper billett til, sparer du mellom kr 80 og kr 100 ekskl. billettavgift avhengig av plass i salen.

Velkommen!

**KJØP BILLETTER NÅ VIA
ABONNEMENTSTILBUDET.**



Nytt år, nye muligheter

Susanne føler seg som verdens største fiasko etter at Jørgen forlot henne. Nyttårsaften tenker hun å tilbringe alene med et par glass champagne. Hun roter i flytteesken for å finne krystallglass, men der finner hun også finkjolen sin.

Lilly står i døren inn til kjøkkenet iført finstasen og fikler med håndvesken sin.

– Jeg liker ikke å dra fra deg, mamma.

Susanne snur seg mot henne.

– Jeg skjønner det. Men du skal dra, jenta mi. Jeg har det fint. Bare lov meg at du passer på deg selv.

Lilly nikker. – Jeg gjør alltid det.

– Det vet jeg. Blir dere mange?

– Elleve-tolv, hvis Lukas får lov. Det er litt vanskelig hjemme hos ham. Moren er jo helt alene. Han drar alltid hjem i helgene når vi andre blir igjen på folkehøyskolen.

– Kanskje han har hjemlengsel?

Lilly rister på hodet. – Det er visst heller moren som ikke kan være alene.

De ler begge to. – Men sånn har ikke vi det, Lilly. Jeg koser meg når du er her, men nyttårsaften skal du slippe å tilbringe med moren din. Da skal du ut og ha det gøy. Send en melding i morgen hvis du skal hentes.

I det samme hører de en bil tute på gaten, og Lilly får fart på seg.

Hun gir moren en klem.

– Jeg synes det er litt trist at du skal være alene, mamma.

– Ja, men jeg har valgt det selv.

Lilly snur seg i døren. – Jeg ringer klokken tolv.

– Nei, klokken tolv kysser du en flott fyr. Ring når det passer.

Lilly ler, og Susanne håper at hun treffer en fin gutt, en som vil behandle henne pent.

Det blir tomt og stille i leiligheten da Lilly har forsvunnet. Susanne går bort til vinduet og vinker. Lilly smiler opp til henne idet hun hopper inn i bilen. Susanne er glad for at Lilly dro, hun tror ikke hun hadde klart å holde masken resten av kvelden og natten.

Hun dytter borti en av iskrystallene som henger i vinduet. Hun pleier alltid å pakke vekk julepynten før nyttår, så hun isteden kan pynte med nyttårgirlandere og gullballonger. Men i år har hun ikke orket. Hun måtte ta seg sammen for å klare å pynte til jul før Lilly kom hjem på juleferie. Før i tiden, da de var en familie, pleide hun å glede seg over å pynte, men ikke i år. Noe er gått i stykker inni henne.

Mobilen ringer. Hun henter den, det er sikkert Lilly. Men det er det ikke.

– Hei, Tonje.

– Bra med deg?

– Hva mener du med det?

– Jeg så nettopp at Lilly dro av gårde, så da er du alene hjemme. Det er første gang på hundre år at du og Jørgen ikke skal feire nyttår sammen med vennene deres. Det må jo være helt jæv ...

– Hans venner, Tonje. Jeg ble tatt inn i vennekretsen hans.

– Ja, og så ble du fryst ut igjen. Ikke sant.

– Jo, du har vel rett i det.

– Så hva er planene dine i kveld?

– Planer?

– Ja, du tenker vel ikke å sitte alene i leiligheten din og sture hele natten. Det er bare å plage seg selv.

Susanne sukker. Hun prøver med en avledningsmanøver.



– Nyttårsaften skal du slippe å tilbringe med moren din, jenta mi.

– Hvordan vet du at Lilly har dratt? Følger du med oss?

– Tonje ler høyt. – Ja, beklager. Men jeg kom tilfeldigvis til å kikke ut av vinduet. Så neste gang må du si fra hvis jeg skal trekke for gardinene.

Susanne må le. Hun ser det komiske i det. Ettersom hun leier en leilighet i første etasje i Tonjes vakre villa, blir det naturlig at Tonje følger med på hva som skjer i livet hennes. Og det er egentlig helt fint. De har vært venner siden barnehøyskolen. Litt til og fra opp gjennom årene.

Susanne stiftet familie og etablerte seg i rekkehus, mens Tonje gjorde karriere og reiste jorden rundt og tok for seg av livet og menn. Men vennskapet bevarte de, selv om de levde vidt forskjellige liv. Og da Jørgen forlot henne for et år siden, var det Tonje som stilte opp. «Du skal ikke bo sammen med den idioten», hadde hun sagt.

For Susanne hadde tenkt å bo sammen med Jørgen til de hadde fått solgt huset, men da hun fikk vite at han hadde en annen kvinne ble det uutholdelig å bo under samme tak. Hun følte seg som verdens største fiasko.

– Det er ikke deg som er fiaskoen, det er det han som er. Jeg rydder unna i første etasje, så kan du bo der.

To dager senere hadde Susanne pakket tingene sine ned i kasser, bestilt flyttebil og flyttet inn hos Tonje.

Lilly hadde vært overraskende pragmatisk da hun hjalp henne å komme i orden. – Han er jo pappaen min, men jeg er ikke klar for å møte den nye damen hans enda.

– Hallo! Noen hjemme!

Tonje hoier henne tilbake til samtalen.

– Jeg har ingen planer, Tonje. Jeg har reker i fryseren og en flaske champagne i kjøleskapet.

– Jøss, da blir det vel party!

– Jeg har ikke lyst til å feste. Hva med deg? Du skal vel i selskap?



– Jannis henter meg snart.
Susanne smiler. – Det der begynner å høres seriøst ut. Dere har vært sammen i flere måneder, jo.

Det blir stille i mobilen et øyeblikk.

– Hm, det er visst ikke bare meg som følger med i ditt liv.

Susanne ler. Det føles fint.
– Nei, heldigvis.

De hører et bilhorn tute.

– Der kom Jannis. Jeg må stikke. Kos deg i kveld. Vi snakkes.

Susanne nikker. – Ha det fint, du også.

Hun går bort til vinduet og stiller seg i en diagonal linje så hun ikke kan ses fra veien. Tonje kommer ut, hun er iført en tettstittende, rød kjole og over skuldrene har hun en kort, sort pelsjakke. Hun ser fantastisk ut.

Jannis kommer ut av bilen og åpner døren for henne. Han er iført en stilig dress. Litt sånn Richard Gere-aktig. Og akkurat da Tonje setter seg inn

i bilen, sender hun et luftkys opp mot Susanne.

Susanne går ut i kjøkkenet. Hun tar ut rekena fra fryseren. Ikke så veldig staselig mat på en nyttårsaften, men hun er ikke særlig sulten. Hun legger champagneflasken i fryseren. Det er sjelden hun drikker, men litt champagne smaker godt. Det er noe luksuriøst over de lange, slanke glassene med bobler i. Til bryllupet deres hadde de ... Nei, hun skyver vekk tankene på det, akkurat som hun har fortrent alle tanker og minner om ekteskapet med Jørgen det siste året. I begynnelsen gjorde det så vondt at hun ikke

orket å tenke på det, men nå er det blitt en god vane som holder smerten ute av systemet hennes.

Hun går inn i stuen for å finne stetteglassene i vitrineskapet, men der står det bare et par hvitvinsglass og noen kulørte vannglass. Hun sjekker alle hyllene, men champagneglassene er borte. Hun går tilbake til kjøkkenet. Åpner skaper og skuffer automatisk. Det er ikke spesielt velfyllt i hyllene og skapene hennes. Bare få ting fra huset, noe har hun kjøpt etter hvert fordi det var enklere enn å pakke ut av de 15 flytteeskene

som fremdeles står stablet i kjelleren.

Til å begynne med hadde hun bevisst latt være å ta ut av eskene, hun skulle jo bare bo her midlertidig. Hun håpet og trodde at Jørgen ville angre seg og be henne om å flytte hjem igjen. Men det gjorde han ikke. Han ble boende i huset til det ble solgt, og så flyttet han inn hos den nye kvinnen sin.

De fikk en god pris for huset, så Susanne hadde egentlig råd til å kjøpe seg et lite hus eller en leilighet, men hun hadde vært så nedkjørt og ulykkelig at Tonje hadde sagt



at hun burde bo hos henne til hun kom seg litt ovenpå. «Jeg må ha deg i nærheten, så jeg kan passe på deg», hadde hun sagt.

Susanne var takknemlig for å få bo der, og da Lilly begynte på folkehøyskole, var det fint å ha Tonje innen rekkevidde.

Mobilen ringer. – Er du hjemme?

– Hvor skulle jeg ellers være?

Tonje ler. – Det var det jeg var redd for. Jeg ringer bare for å hilse fra Anton og Solveig og si at du er velkommen hit, hvis du vil. Det er mat nok og champagne i litervis.

Susanne føler seg blottlagt. – Har du fortalt dem om meg?

– Ja. Er det et problem?

For Tonje er tilværelsen som regel totalt ukomplisert.

– Nei, eller ... kanskje det bare er litt sånn Askepott-aktig.

Tonje ler høyt.

– Ja, men da har du herved en invitasjon til ball på slottet. Du er hjertelig velkommen. Med eller uten glassko.

Susanne vet at Tonje mener det oppriktig. Og at hun er velkommen. Men hun kjenner hverken Anton eller Solveig, og hun har på følelsen at hun ikke vil føle seg komfortabel i det selskapet.

– Tusen takk. Det er veldig pent av dere å invitere meg. Men, nei takk. Jeg har det helt fint.

Det blir stille i mobilen et øyeblikk. – Greit, du bestemmer. Men hvis du ombestemmer deg, så bare ta en taxi. Jeg sender adressen. Klem.

Adressen tikker inn på en SMS umiddelbart. Det var som hun trodde. Adressen ligger i et av byens dyreste strøk. Hun konsentrerer seg om champagne-prosjektet igjen. Nå blir det plutselig ekstra viktig for henne å finne de vakre krystallglassene som hun fikk av mormoren i bryllupsgave. Ja vel, så sitter hun her alene på en nyttårsaften,

da. Men jammen skal hun ha champagne, og den skal hun drikke av de vakreste glassene hun har.

Det er mørkt i kjelleren. Hun grorser litt da hun går ned trappen. Men da hun finner lysbryteren, blir det litt mindre skummelt. Hun går forbi Tonjes gamle møbler og helt bakerst i kjelleren hvor eskene hennes står.

Det er overraskende varmt der nede. Tonje har sikkert varme på for at det ikke skal bli fukt og råte i kjelleren. Hun løfter ned den nærmeste esken og åpner den. Der er det bare rot. Bøker og bilder, puter og tepper, et par lysestaker og en vifte hun kjøpte på bryllupsreisen deres til Vietnam.

Susanne skal ikke møte noen prins. Men hun er klar for å møte livet.

Hun husker godt at hun mot slutten av pakkingen bare hadde slengt tingene på måfå oppi eskene. Hun tar ned en ny eske. Der er det badeværelse-ting. Såper og ansiktskremer, tannbørster og håndklær. Den bør vel egentlig ikke stå her nede, tenker hun og bærer den med seg opp trappen og setter den fra seg på det lille baderommet sitt.

Én etter én tar hun gjenstandene opp av esken og setter dem i halvtomme hyller. Parfyme, som hun hadde glemt. Maskara, håndklær og matchende kluter. Hun hadde tatt med seg de peneste og latt Jørgen ta resten. Nederst ligger små glass med duftlys. Hun tenner et av dem og nyter lukten av lavendel i rommet. Hun hadde glemt hvor hyggelig det er med levende lys.

Hun går ned i kjelleren igjen. Den nederste esken er

fylt med bøker. En etter en bærer hun de tunge eskene opp i første etasje. Genseren hennes er gjennomvåt av svette, og håret henger flatt ned i ansiktet. Men for første gang på lenge kjenner hun en form for glede. Det er som om hun pakker seg selv ut. Det føles som om hun har straffet seg selv ved å ikke tillate seg selv å ha det trivelig rundt seg. Som om det ikke bare var Jørgen som hadde skiftet ut henne, men at hun hadde nullt ut seg selv også.

Den lille leiligheten fylles etter hvert med ting hun er glad i. I en koffert finner hun den trådløse høyttaleren. Hun kobler den på mobilen og går på Spotify, og snart fyller Ed Sheerans karakteristiske stemme stuen. Hun tar seg selv i å nynne da hun går enda en tur i kjelleren.

Bingo! Krystallglassene ligger pent innpakket i et blått silketørkle som hun har lett etter. Hun setter tre av glassene i vitrineskapet, som nå nesten er fylt. Det fjerde setter hun på salongbordet før hun henter champagnen i fryseren. Proppen løsner med et smell, og hun fyller glasset helt opp.

Det er tre kasser igjen i kjelleren. En av dem er årsaken til at hun har unngått å pakke ut. Hun tømmer glasset og sier oppmuntrende til seg selv:

– Kom igjen, Susanne. Bare gjør det!

Så går hun enda en tur i kjelleren. Det er en til med bøker, og en med utendørs krukker. Og så er det den. Den med bilder i. Hun kjenner et voldsomt trykk i brystet da hun åpner den. Fotoalbum og løse bilder. Bryllupsbildet som hadde hengt over skatollet.

Hun ser lykkelig ut. Det gjør han også. Hun hadde trodd at hun ville begynne å gråte. Men hun studerer bare den unge kvinnen som var så inderlig sikker på at dette ville være den beste dagen i livet hennes. Lenge blir hun sittende og studere seg selv.

Så legger hun bildet tilbake i esken og lukker den.

Hun vil ikke ha noe av det oppi i leiligheten. Hun vil helst kaste alt sammen. Men hun gjør det ikke. For en eller annen gang kommer hun til å åpne esken igjen sammen med Lilly. For dette er hennes historie. Det er barndommen hennes. Hun skyver esken inn i hjørnet og tar tak i en sekk med klær. Og den bærer hun opp.

Hun skjenker i enda et glass med champagne før hun tømmer sekken med klær ut over gulvet. Og der er jammen finklærne hennes! Alle de pene klærne som hun ikke hadde regnet med å få bruk for på en stund. Og midt i haugen ligger sølvkjolen hennes. Lilly hadde funnet den i en gjenbruksbutikk. Et eksklusivt merke. Prislappen henger fremdeles på. Vanvittig dyr.

Lilly hadde gitt den til Susanne og sagt: – Jeg vet bare at du kommer til å se fantastisk ut i denne, mamma.

Susanne har aldri brukt den. Nå holder hun den opp foran seg og ser seg i speilet. Så går hun ut på badet der lavendelduften fyller rommet og tapper i badekaret.

Da hun ser seg selv i det store speilet på Lillys rom, tar hun forundret et skritt tilbake. Med nyvasket hår og diskre makeup og en sølvkjole som sitter som støpt på henne, kjenner hun at det prikker i kroppen. Hun drikker resten av champagneglasset. Så ringer hun etter en taxi før hun sender en melding til Tonje. «Askepott er på vei til slottet».

Tonje svarer omgående. «Jeg gjemmer en prins til deg.»

Susanne rister smilende på hodet. Hun skal ikke møte noen prins. Men hun er klar for å møte livet. Hun løfter glasset med bobler og hilser på seg selv i vindusruten.

– Godt nytt år, hvisker hun til seg selv. •



NÅR KLOKKEN SLÅR TOLV

Anni elsker jobben sin i bakeriet, men drømmen var å bli konditor. En dag sa Per, sjefen, at han hadde et helt spesielt arrangement på gang nyttårsaften. Anni bestemte seg for at den sjansen skulle hun gripe, men da måtte hun og broren ta noen dristige snarveier.

William parkerte sin gamle Suzuki Wagon og skrudde av motorene. Det var mørkt ute, og langt unna kunne de høre nyttårsraketter, selv om det var flere timer til midnatt.

Anni så seg vaksomt rundt, men hun så ingen. Hun steg ut og gikk rundt bilen for å åpne bagasjerommet.

– Er du helt sikker? spurte William.

– Selvfølgelig er jeg det. Men alt du trenger å gjøre, er å få opp døren.

William sukket. – Klart jeg hjelper deg, sa han ilt.

Plutselig fikk han øye på en stor BMW som sto parkert et lite stykke unna. Anni gadd ikke å kommentere det da han listet seg mot den og fotograferte bilen. William var bilgal.

Anni tok de tre bæreposene med matvarer og gikk etter William, som var på vei mot bakdøren inn til bakeriet med et brekkjern i den ene hånden. Han plasserte den ene hånden på en sliten vinduskarm og kikket spørrende på Anni.


Per gikk rett på sak og meddelte at bakeriet skulle legges ned.

– Gjør det, sa hun.

Det lød en knasende lyd da treverket ga etter. William lirket vinduet forsiktig opp mens Anni ventet på at han fikk åpnet døren innenfra. Hun tok tak i posene og gikk inn. Klokken var 17, noe som betydde at hun hadde seks og en halv time på å gjøre det hun skulle. For når klokken slo tolv, ville det være for sent.

Lysstoffrørene sto og summet noen sekunder før de sendte et skarpt, hvitt lys ut i lokalet. Anni trakk pusten og gikk langs metallbordet mens hun strøk en finger over den

glatte overflaten. Her måtte det vanskes før hun kunne begynne. William sutret fordi han måtte tørke av benkene mens hun selv tok seg av ovnen. For Anni var renslighet viktig. For dette var hennes siste mulighet til å vise hva hun kunne. Da de var ferdige, pakket hun ut varene og satte i gang.

Anni mintes plutselig første dag hun kom hit for å jobbe for Per. Han eide bakeriet, men han var ikke baker selv. Det var egentlig ikke Anni heller, men Per hadde gitt henne en sjanse da hun ba om jobb. Hun hadde begynt som ryddehjelp, men etter hvert hadde hun lært seg de digre maskinene og håndverket i bakeriet. Blant annet var det hun som hadde ansvaret for de store deigene.

Hun elsket jobben i bakeriet, men drømmen hennes var egentlig å få lov til å jobbe med kaker og desserter. Hun prøvde å øve på å bake hjemme, men ingrediensene var dyre, så det begrenset seg hva hun hadde råd til.

En dag hadde Per sagt at det var et helt spesielt arrangement på gang.

– Nyttårsaften blir det ordentlig fest, for jeg har dratt i land en saftig avtale.

Anni hadde blitt så glad fordi han hadde fortalt henne om planene.

– Så fantastisk. Kanskje vi skal planlegge en helt spesiell dessertkake til en slik anledning, hadde hun foreslått.

Men akkurat da hadde telefonen hans ringt. Han nikket så vidt til henne før han besvarte oppringningen.

– Hallo! Ja, for svingende, her er det travelt.

Så hadde han gått, og Anni sto igjen med en boblende følelse i magen. Han hadde jo nikket til det hun foreslo, og hun oppfattet det som et ja til at hun skulle lage en helt spesiell kake til nyttårsfesten hans. Hun hadde spurt en av de andre bakerne hvor festen skulle holdes, og han hadde sagt at det var hjemme hos Per

selv. Anni begynte å fantasere hvordan hun skulle presentere kaken for gjestene.

Men så – plutselig en dag var alt slutt. Per hadde innkalt alle de ansatte i bakeriet til et allmøte i spiserommet. Han hadde gått rett på sak og fortalt at bakeriet skulle legges ned.

Anni var knust. Hun fikk det ikke til å stemme, for det var alltid mange kunder i butikken. Dessuten hadde hun lagt merke til at det stadig kom menn med brune konvolutter til Per på bakrommet. Derfor antok hun at han måtte ha flere foretak som han drev. Det var aldri noen som kommenterte det, men Anni skjønte jo at konvoluttene inneholdt kontanter. Det kunne umulig stå så dårlig til som han sa, tenkte hun.

Det var tøft for Anni å bli arbeidsløs, og det var ikke lett å få ny jobb. De første dagene hadde hun falt tilbake til gammelt mønster. Sovet lenge og blitt passiv, sånn som før i tiden da hun og William bodde i fosterfamilier.

Det var først da William hadde begynt å snakke om julen at hun tok seg sammen.

– Vi skal vel feire jul i år? Hva skal vi spise? Vi har vel penger til å kjøpe mat?

Anni hadde tatt seg sammen og gått i butikken og handlet det lille de hadde råd til. I butikken hadde hun reagert på sitt eget speilbilde. Hun så en sliten og trist ung kvinne, og det fikk henne til å ta et valg. Hun var 19 år, to år yngre enn broren sin, og da skulle man være full av energi og se lyst på livet.

Full av ny motivasjon hadde hun fortet seg hjem til William.

– Ikke kjøp gave til meg i år, William. Jeg vil heller ha de pengene til å kjøpe ingredienser, for jeg skal nemlig lage kake til Pers nyttårsfest.

– Festen til Per? Men du jobber jo ikke for ham lenger?

– Hør her. Per ga meg en sjanse. Han fortjener en kake til nyttårsfesten sin.

Tankene hennes ble avbrutt av stemmer.

– Hallo! Er det noen her?

William og Anni ble stående som paralysert. Anni hadde pakket ut ingrediensene og satt i gang ovnen, og hun hadde mel på hendene som hun holdt opp foran seg.

Foran dem i lokalet sto det to uniformerte betjenter. Anni kikket på William, som sto der og lurte på hvordan han skulle klare å stikke av.

– Vi søker Per Hasle Thomsen? Er han her?

Anni ristet på hodet, men hun sa ingenting. Halsen føltes tørr. Den eneste lyden i lokalet var duringen fra ovnen.

– Har han vært her i dag?

Anni ristet på hodet igjen.

– Vi ønsker å stille ham noen spørsmål. Kan dere behandle om å kontakte politiet hvis han dukker opp?

William nikket.

Betjenten kikket på bakerbordet der mel og ingredienser lå klart.

– God arbeidslyst. Og godt nytt år!

Anni holdt pusten da betjentene gikk mot utgangen. Hun ventet på smellet fra døren, men det kom ikke. Isteden kom den ene betjenten tilbake.

– Bare så dere vet det, er det noen som har tuklet med vinduet. Det kan se ut som forsøk på innbrudd.

Han kikket på William.

– Best å sørge for å få det reparert.

William nikket, og betjenten forsvant igjen. Denne gangen hørte begge at bakdøren smalt i.

Anni kjente at hjertet galopperte, og William kikket på henne. Stemmen var hes da han snakket.

– Hvor lenge skal du holde på? Vi må komme oss vekk.

– Vi må gjøre dette ordentlig. De kommer garantert ikke tilbake. De leter etter Per, og nå vet de at han ikke er her.

– Men hvorfor vil de ha tak i ham? spurte William.

– Aner ikke, svarte Anni, – og jeg bryr meg ikke heller.

Hun forsøkte å være rolig,

men hendene skalv. For det var jo ikke helt greit å bryte seg inn i bakeriet. Men de var ikke her for å stjele. De skulle bare lage verdens fineste dess-ertkake. Hun ante ikke hvor mange gjester det skulle være hos Per, så hun måtte sørge for at det var rikelig.

Hun var fortrolig med eltemaskinen, men hun var ikke så vant til ovnene.

Den første porsjonen ble brent, og hun måtte begynne på nytt. Men neste gang gikk det fint. Kakene duftet søtt og krydret og var fint lysebrune. Oi, så fine, tenkte hun, både glad og lettet.

Hun blandet fyllet, fløten og de små, finurlige dekorasjonene. Hun hadde øvd seg i timevis. Hendene jobbet smidig og fokusert, og den ene lekke kaken etter den andre ble satt på brett. Da hun endelig var ferdig med kunstverket sitt, gikk hun to skritt tilbake. Blunket med øynene og kikket på broren.

– Hva er klokken?

– Litt over 11.

– Søren. Da må vi skynde oss. Vi må være der før midnatt. Hjelp meg med å pakke, er du snill.

De satte kakene på fat, akkurat sånn som Anni hadde sett for seg, og forsiktig bar de kakene ut gjennom bakdøren og bort til Suzukien. William la ned baksetet, så det ble plass til å sette dessertkakene på en rett flate.

Så startet han bilen og trillet langsomt ut mot veien. Det var en bil til som skulle samme vei, ellers var det øde. Underveis så de at det var nyttårsfeiring i nesten alle husene de passerte.

William fulgte Annis kjøreanvisninger, og en halv time senere trillet de inn på den lille stikkveien der Per bodde. Hun hadde vært med ham hit en gang tidligere.

Det var ikke Pers navn som sto på postkassen, men Anni var sikker på at det var her han var. Det var lys i alle rom i det digre huset, og gjennom vinduene så de at det var mange gjester der. William parker-

te ved siden av en rekke store, sorte og grå luksusbiler.

Anni så at William hadde god lyst til å fotografere bilene sånn som han pleide. Hun følte plutselig en inderlig godhet for broren, som hadde tatt en stor risiko ved å hjelpe henne med prosjektet. De bar fatene forsiktig opp en massiv steintrapp, og Anni trykket på ringeklokken med en ikke helt stødig finger.

En festkledd kvinne stakk hodet ut og kikket på Anni og William.

– Ja? Hva vil dere?

– Vi kommer med dessertkakene til nyttårsfeiringen, sa Anni så freidig hun klarte.



– Hva gjør du her? Stemmen til Per var alt annet enn vennlig.

Kvinnen så skeptisk ut i noen få sekunder. Så smilte hun bredt og åpnet døren på vidt gap.

– Kom inn, så festlig, da, vekket hun. – Jeg visste ikke at noen hadde bestilt kake.

Anni og William steg inn i en bred hall med store speil og gikk videre inn i en diger stue der festen var i full gang. Anni skannet gjestene og telte kjapt ca. 20 gjester. Oi, så bra. Heldigvis var det kaker nok til alle.

Og plutselig falt blikket hennes på Pers måpende ansikt. Han sto som paralisert med et champagneglass mellom hendene.

– Godt nytt år! Her kommer vi med kakene til boblene, smilte Anni.

Gjestene klappet og smilte, mens Per nærmet seg med et ansiktsuttrykk som Anni ikke klarte å tyde.

– Hva gjør du her? Og hva skal vi med de kakene?

Anni rødmet, for stemmen til Per var alt annet enn vennlig.

– Men du sa jo at dette skulle være en helt spesiell fest, og at det ville være flott med en helt spesiell kake til festen.

– Hvordan i all verden viste du at jeg befant meg her?

– Jeg var jo med den gangen vi skulle hente de boksene ...

Mer fikk hun ikke sagt før det ringte på døren på nytt. Kvinnen som hadde åpnet for Anni, stirret forundret på gjestene og slo ut med armene før hun gikk for å åpne. Da hun kom inn igjen, var hun blek i ansiktet. For bak henne sto de samme to uniformerte betjentene som hadde vært innom bakeriet tidligere på kvelden. Det ble totalt stille i forsamlingen.

– Per Hasle Thomsen, sa den ene politimannen. – Vi vil gjerne stille deg noen spørsmål.

Ansiktet til Per var uttrykksløst. Han plasserte glasset sitt på et bord og kikket nervøst på de andre gjestene.

– Det går da ikke an å komme overraskende hit få minutter før det nye året ringes inn. Det er utilgivelig!

Han gikk mot de to betjentene, men de ble bare stående.

– Det har ikke vært enkelt å få tak i deg, så nå valgte vi å følge etter dine medarbeidere i kveld. Vi har en siktelse mot deg for hvitvasking. Er det et rom her hvor vi kan snakke uforstyrret?

Nå ble det plutselig kaos blant gjestene. Flere reiste seg i en fart og forlot festen, mens et par menn prøvde å snakke med politibetjentene.

Per ble mer og mer aggressiv, og politiet måtte sette håndjern på ham for å roe situasjonen. Anni og William sto sjokkerte og fulgte med. Hun hørte i forbifarten at den ene politimannen spurte Per om brune konvolutter, men Per glefset til svar at det der ante han ingenting om.

– Dere har jo ikke bevis for noe av dette. Hvem skulle ha gitt meg disse konvoluttene?

– Antagelig de mennene

som dukket opp i bakeriet en gang i uken ... Ordene bare rant ut av munnen på Anni før hun fikk tenkt seg om.

Politimannen stirret interessert på Anni.

– Kanskje det er dem som driver med hvitvasking? foreslo Anni og kikket på Per.

– Har du sett at konvolutter bli overlevert hos Per Hasle Thomsen? spurte betjenten.

– Ja da. Og de kom alltid inn bakveien.

– Vet du hvem de er?

– Nei, svarte Anni.

Nå tok William ordet:

– Jeg aner ikke hvem de er, men jeg vet hvilke biler de kjører. Jeg har bilder på telefonen min.

Betjenten smilte, mens Per trampet i gulvet bak dem.

– Det er best at dere to blir her litt, så vi kan få avhørt dere. Vi har tilkalt forsterkninger.

Per ble ført ut av stuen akkurat da rådhusklokkene slo tolv. Anni kikket på kakene som hun hadde lagt så mye arbeid i. Nå sto de hulter til bulter, og hun kunne ikke se om noen var blitt spist.

Hun følte at hun sank.

Det var ikke sånn hun hadde sett for seg at dette skulle ende. William kom bort og la armene rundt henne, og sånn sto de da en av gjestene kom bort til dem. Han gomlet på en kake.

– Er det deg som har laget disse?

Anni nikket.

– Imponerende. De er helt nydelige. Vet du hva? Jeg driver en bakerikjede her i byen, og jeg har ingen brune konvolutter i omløp på bakrommet, sa han og ga henne et visittkort. – Stikk innom på mandag. Jeg har garantert en jobb til deg hvis du er interessert.

Anni nikket perpleks og tok imot kortet. Mannen nappet til seg enda en kake og gikk mot døren. – Godt nytt år, ropte han etter dem.

Anni og William så på hverandre. Og så begynte de å le. Og forsynte seg med hver sin kake. •

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen beveger seg gjennom Steinbukkens tegn, og det er nymåne i samme tegn 30. desember. Nymånen åpner for en ny begynnelse i det samme vi går inn i et nytt og spennende år. Nå kan du virkelig påvirke hvordan det nye året skal se ut for deg. Har du ennå ikke dannet deg en mening om det, er tiden inne for å lage en plan. Steinbukken er opptatt av resultater. Å stille deg spørsmål om hvilke resultater du ønsker å skape det kommende året, kan vise seg lønnsomt. Å legge en plan og gjøre de små tingene som fører til at du kan oppnå delmålene, er smart, slik at du i slutten av neste år kan være fornøyd med det du har oppnådd. Det er kun du som vet hva du ønsker å gjøre noe med. Det er tid for nyttårsforsetter. Trenger du mer aktivitet, eller mer hvile, utvide ditt sosiale liv, være mer engasjert i familien, eller lykkes på jobben, er det opp til deg.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 52 27.12. 2024–02.01. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Solen og nymånen belyser toppen av horoskopet denne uken, og det åpner for en ny begynnelse i livsmål og karriere. Det er naturlig å oppsummere året som har gått, og studere resultatene av det du har utrettet. Det er også tid for å fullføre, avslutte prosjekter og stake ut en ny kurs for veien videre. Dine kreative sider er ekstra aktive, og du motiveres av å gjøre en forskjell. Gjerne overfor en gruppe eller i en organisasjon. Din indre styrke er en drivkraft for å oppnå målene du setter deg i denne omgang.

★ Sørg for å ha klare planer



TYREN

21. april–21. mai

Nå kan du overraske deg selv og gjøre noen valg du selv ikke har forventet. Du kan tiltrekke deg andres oppmerksomhet og begunstigelse, men kan skape distanse om du ikke er åpen og mottagelig. Du virker tydelig og målrettet, og kan ha lett for å sette grenser og distansere deg fra en gruppe, organisasjon eller vennskap i denne perioden. Livsmål, status og posisjon er i en endringsfase, og det kan føre til at du vurderer å avslutte prosjekter du har vært involvert i. Nye visjoner åpner nye muligheter.

★ Vær åpen for noe nytt



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Nymånen den 30. i området for verdier og ressurser du deler med andre, indikerer at nye muligheter i jobbsammenheng kan virke forlokkende inn i det nye året. Nye oppdrag og mer ansvar kan komme din vei, og det kan bidra til å øke inntekten. Du kan også inspireres til å investere i eiendom, bolig, ny bil eller andre større verdier. Du vet mer hva du vil bruke tid og energi på. Forholdet til foreldre er tema for noen. Du har ekstra mye energi og er høyst aktiv og målrettet i det du setter deg fore. Gap ikke over for mye.

★ Målene er i sikte



KREPSEN

22. juni–22. juli

Solen og nymånen befinner seg i tegnet overfor ditt, og det øker engasjementet i romantikk og parforhold. Nymånen åpner for en ny begynnelse. Det er tid for flørt og moro denne nyttårshelgen. Single kan møte den rette, og det kan gi en fin start på det nye året. Du virker også ekstra interessert i personlige verdier og inntekter for tiden. Å investere i eiendom eller bolig sammen med din kjære er også et tema for noen. Tanker om forlovelse og bryllup er aktuelt for dem som har vært sammen en stund.

★ Vær åpen for noe nytt



LØVEN

23. juli–23. august

Solen belyser detaljene i helse, livsstil og daglige rutiner. Det er naturlig å bli mer engasjert i kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Har du manglende energi, er tiden inne for å gjøre tiltak som kan øke energinivået. Vitamintilskudd, eller mer fysisk trening, kan gjøre susen. Det kan inspirere og starte året med nye nyttårsforsetter. Nye oppgaver som kan stimulere perfektionisten i deg, kan dukke opp. Du kan også få behov for å optimalisere det du allerede driver med. Det er tid for å rydde og få orden i sakene.

★ Skaff deg overblikk



JOMFRUEN

24. august–23. september

Din kreative selvutfoldelse er i fokus i denne perioden. Lysten til å være kreativ og skape noe forsterkes. Dette er en tid for å gi slipp på kritiske tanker og negative holdninger. Gå inn i det nye året med positiv inspirasjon til å skape det du drømmer om å realisere. Kjærlighet og kreativitet henger sammen. Muligheten til å bli truffet av Amors piler er stor, og det kan føre til en romanse som kan ende med forelskelse. Forlovelse og bryllup er tema for noen, mens svangerskap er aktuelt for andre.

★ Det er tid for å forplikte seg



VEKTEN

24. september–23. oktober

Nymånen i bunnen av horoskopet mandag 30. desember åpner for en ny begynnelse i ditt fundament. Det kan føre til investering i ny bolig eller eiendom. En ny fase begynner i privatlivet på vei inn i det nye året. Forholdet til familien kan fornyes. Din indre styrke øker, og du stoler mer på deg selv. Ved å definere hva du ønsker å oppnå, er det enklere å realisere akkurat det. Å presentere dine kreative eminente kvaliteter er en drivkraft. Det er tid for å stake ut en ny kurs og sette deg nye fremtidsmål.

★ Disiplin driver deg lenger



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Mange ideer dukker opp og gjør deg ekstra påvirkelig. Andres mening kan bety mer enn din egen for tiden. Saturns posisjon viser at du kan ha behov for å senke tempoet noe og ta ansvar for utfoldelsen av din egen seksualitet, kreativitet og lekenhet. Hvilken verdi har du satt på deg selv? Føler du deg begrenset fordi du har dårlig økonomi eller ikke har den jobben du virkelig drømmer om? Mottar du mindre enn du gir av deg selv? Jupiter bringer flere inntektsmuligheter på banen, og det gjelder å forvalte dem på beste måte.

★ Ta kontroll



SKYTTE

23. november–21. desember

Solens posisjon og nymånen 30. desember åpner for en ny fase i verdspørsmål. Det kan bringe nye inntektsmuligheter og jobbmuligheter på banen for dem som er åpne for det. Investering i bolig, eiendom eller andre større verdier kan inspirere og øke livsgleden. Å ivareta dine personlige verdier er et viktig tema i denne omgang. Det er tid for å sette grenser, skape klare rammer og unngå overdrivelser de kommende dagene. Ny kunnskap inspirerer til å stå på litt ekstra for å lykkes. Selvilliten øker.

★ Vekst bidrar til suksess



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Nymånen i ditt tegn 30. desember åpner for en ny fase i forholdet til deg selv, til helse, livsstil, image og utseende det kommende året. En fase er over og en ny begynner. Det er tid for å studere nærmere hvem du vil markere deg som og hva du ønsker å uttrykke i tiden som kommer. Bli bevisst hvilke vaner og rutiner du ønsker å redusere og hva du ønsker å dyrke og synliggjøre. Hvordan du kommuniserer og formidler det du ønsker å uttrykke, er et betydningsfullt tema. En god tilpasningsevne bidrar til godt samarbeid.

★ Vær en god lytter



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

De siste dagene av året øker behovet for å trekke seg litt tilbake for å tilbringe noe tid alene eller i naturen. Interessen for ditt åndelige og indre liv øker og inspirerer til å gjøre en utrenskning. Noen retter blikket mot øvelser som yoga, meditasjon og mindfulness. Det indre arbeidet du gjør, er i fokus og kan øke blikket mot bevisstgjøring i forbindelse med kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Behovet for å føle seg renere, ha god samvittighet, tilgi nære og kjære og uttrykke kjærlighet, forsterkes.

★ La kjærligheten blomstre



FISKENE

20. februar–20. mars

Solen belyser dine fremtidsplaner, og det er naturlig å rette blikket mot det du ønsker å oppnå eller å skape i 2025. Da er det også naturlig å oppsummere hva du har utrettet og oppnådd i året 2024. Det fører til et klarere blikk for hvor du ønsker å sette inn ekstra energi det kommende året. Det er tid for å stake ut en ny kurs og sette seg nye mål. Nymånen åpner for nye kontakter og betydningsfulle forbindelser som kan inspirere til å skape noe i fellesskap i tiden fremover. Fokuser på samarbeid fremfor å skape alene.

★ Vær mottagelig

LA HÅP GÅ I ARV

Ditt håp om en bedre verden kan leve videre i generasjoner framover. Gjennom en testamentarisk gave kan du etterlate selve nøkkelen til hvordan verdens barn kan få tilgang til mer effektive medisiner, nye vaksiner og bedre oppvekstsvilkår. Dette er viktige områder hvor vi i UNICEF allerede står i forkant av utviklingen.

Ingen kan spå inn i framtiden, og vi erkjenner at for å lykkes i en komplisert verden er vi avhengige av at flere er med og kjemper sammen med oss. Din gave kan gi større håp til barna som skal arve jorda!

La ditt håp gå i arv.
Oppdag hva du kan bidra til på unicef.no/arv



Skann og les mer

KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 14.01.2025. 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. 48:**
*Elisabeth
Borgen, Geilo.*



FOTO: NRR

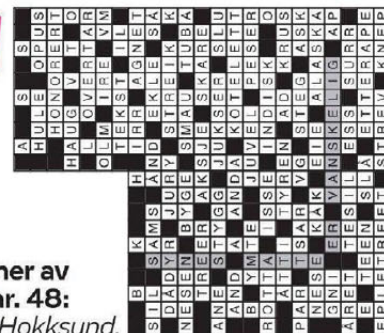


				KLØFT	UTROP	SMILTE	DUSTETE	↓	GAMB-LING	↓	MULIG-HET	↓	I SNEGLE-FAKT	LIGGE FORAN	↓	HÅRET
				↳			OFRE		GRUS				TEAM			
													UJEVN			BREV
				GRE-VINNEN OG ...												
				SKRUL-LING	LARVEN	SJARM ELV			IDOLET MOT							
				↳				FUGL OM VIN-TEREN				PÅ BØLGE-TOPPEN	MUSIKER KLISTRE			
FLET-TING AV BLOMST-ER	FARGE	TROR	UKJENT	↓	I TOGVOGN	↓	UTKJØRT BARBIES VENN	FRA INDIA GUTTE-NAVN							UTEN NAVN	DYR
↳					7 DAGER			RETNING SKIPPER			PÅ ØYET	KLYNGE ETUI				
VEKK					MYNT UTLØP				KIOS-KENE							OMRÅDE
OPP-DAGE			SLETTA IDRETTS-STEVNE				VARME-KILDE HYGGE-STUND			UTLØD-NING SØPPEL						
FYLKE						FUGLE-LÅT	ANLØPS-STED FÅR JAKT-HUNDEN		FISK OM-DØMME			BEST BLÅ-FARGE				
RENN		HA LATTER-KRAMPE UTFLUKT			NEGL TVANG		KANAL INNTAR			PÅPEKTE UENDE-LIG		MYLDRE DANSK BY				
↳			LØSHÅR	↘												
DER				SKREDET SKUR				OPPSTØT	IDOL KRITISK					HAST REKKE		
SISTE FINISH	BIHUS NÅ					PLANKEN	KUR				FARTING NARRE-STREKER				↓	TIL-HENDER
↳							LAND I ASIA HEL			OVER-RAKTE GODT		DYRELÅT TOM				
SUGE MELK				SPOTT OG SPE HEVDE				BAR BESIN-DIGHET			BØTTE TERNING-KAST			LØFTE ER TVUNGET TIL		
SKLIS									1 + 2			SATAN				
AU						LØPER										
↳		KON-KUR-RENT						HØFLIG-HET					365 DAGER			Tevo

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



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 48:**
Birger Franzen, Hokksund.

64

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
Kombikryss i nr. 48:
Reidun Eide,
Trondheim.



NORSK BY	↓	1	GJØ	SJARM	MATRETT ↓	YRKES- BRØR	↓	OVER- FALLE GI ALT	↓	4
					AVVISE					
→ 3		4	5	6	4	7	KAMIN			
PÅLEGG							FUGL		8	5
TVIL- ENDE		10	8	11	5	6	12		12	6
										13
PREP.		4	5	HUS BESET- NINGEN	14	3	8		12	15
										7
ANNONSE		7	15	3	12	4	10		15	FR. HILSEN
										6
KNEISE	FISKEN		TULL				AVGRUNN			
			VET MYE	5	16	14	DYR		13	4
										17
↘		7	18	5	15	BRIST				
						VELLUKT	14	3	4	19
BALE	↓	4	GRESS- PLANTE	MØBEL	↓	5	KOMMUNE IVEST	↓	8	KELNER
										REKKE
HEMPE		14	11	7	8	17	17	NEIER		
								TJENER	3	9
→ 9		15	6	15	14	BRØYTET				
						KNEIPE	17	12	20	21
HILSES	HOVED- STAD TALLRIK		10	8	14	3	5	4	IVRIG HISSE OPP	11
										15
										9
										11
10 KM		10	6	12	VÅPEN					
					STATIV	7	4	3	15	11
ORGANI- SASJON		4	4	SKJE SITTE- PLASS	2	8	7	15	13	16
→ 6		9	9	22	8	NORMAL				
						AKTE	11	6	12	7
MØBLER		9	SVI		15	11	14	15	VOKSTE MATER	15
										14
→ 8		14	15	9	FUGLE- LÅT					
					UTTALE	3	7	4	KJAKEN DYRET	3
										6
										9
										15
										11
DAMPEN		11	KAST BETRY NY	3	21	12	DEMRES TOG	13	7	21
										14
MAN										
TALL		15	9	KANNI- BAL		10	15	9	9	15
										14
↘										
		11	7	15	11	11	6	14	15	3
										14
LITEN BYGNING		3	8	6	15	VEL	22	7	4	RETT
										8
										10
										15
										12
										15
										11
										11
										LEVER
										15
										7

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

KODEKRYSS

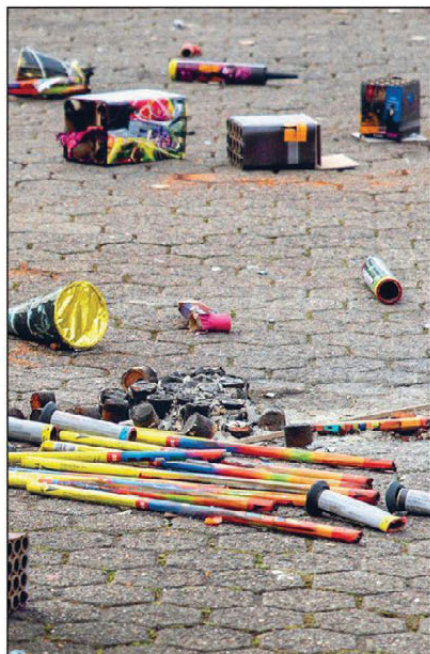


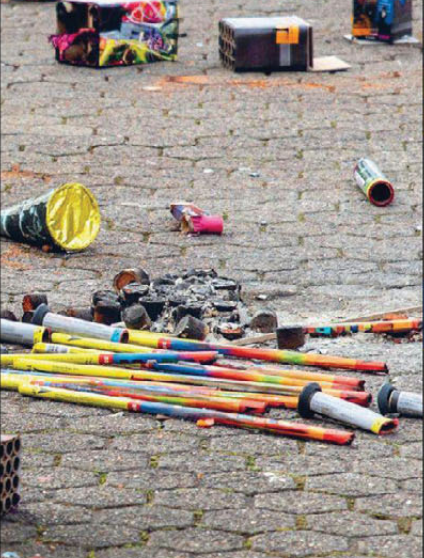
Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.



Løsning og vinner av
Kodekryss i nr. 48:
Jorid Krane, Tromsø.

TISBUA AVSLIPPES
KONGEN KUL NØ
AR GNI EIKEFAT
PULSERER TRØR
BOA ES SA REM
RA UGREIT TS Ø
ALMER SKYHETEN
SLORET KLO ODE
TUKTHUS B TRELL
STORBRITANNIA SUS
KUL NARRE ONFATTE
ANETRE OMSK TION EDUR
GYRASENE AVERTER BØ
SEAK SEK MÅLE VOKTAV
SEAL VALSET VITIR
IRAE VALSET VITIR
KORNLO ER TRED JEMANN
SVEITIS UJEN OJRM SU
WEL BANKLAN SØMANADLER
I SPIT ORAL EKRE EIR
SOSIAL KOMEDIE BØRETE



						1	2	3		4	5	6	7		4	5	6	7	2
	8	9	10	2	9	8		9	11	6	2	9	8						
2	9		9	12	7		1	11	9	7		2	13						
1	14	2	15	16	12	6	3	9	7	17	9	2							
	14	16	2		9	8		12		1	2	18	19						
9	20		8	16		10	5	6	7	14	10		4						
14	21	14	9	11	6	14	21		1	14	9	8	9						
14	8	18		6	7		8	4	2	9	8	9	7						
9	7	10	18	19	19	9		19	1	7	7	9	3	9	2	2		19	
10	7	13	10	19	9	11	2	6	7	12		19	9	8	9		22	6	2
6		10	9		10	2	6	14	10		20	4	8		5	11	16	10	9
7	4	2	8	6	1		8	9	6	9	8		14	1	8	9	2	9	7
12	8	9		10	7	4	8	8	9	15	6	15	9	8	6	9	8		14
	6	8	8	9		2		9	7		5	18	8	2	9		6	20	9
9	19		18	7	20	10	6	7	7	9	2		6	10	8	21	15	1	
14	9	10	18		3	6	10		6	11	10	14		8		7	9	19	2
10	11	9	2	2	1		10	21	2	2	6	16	8	6	7	12		9	1
	6	7	10	6	10	2	9	8	9		14	8		14	1	11	2		11
1	12	9		10	14	6		10	2	9	14		1	20	19	6	8	1	11
8		2	1	11		20	4	7		7	9	19	14	18		7	9	14	
12	11	9	20	9	10	20	8	9	15	9	8		10	19	6	12	8	9	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											

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 48:
Unni Moe,
Holten.

[illegible]HJEMMET UKE 52/2024

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.



HYP- PIG		KLEDE	LETT LEIT	HUNN- DYR	TEMA- ENE
DYK- TIGE					
PUL- VER					
FRUKT				SMART	
LOKKE- MAT	GUTTE- NAVN FRØST				
			GÅRDS- PLASS JEG		
SPISE			ORDNE YPPER- LIG		
U- EKTE	SJØ- MANN GELÉ	FLAKS PAT- RØNER		ART.	ØDE- LEGGE
GJEMT				SURRE	
GJØRE OPP- TAK	ALT DOVNE				STIN- NE
			TALL NOBEL	OVER	
TA			SPÅR FOR- SKJELLIGE		
STILK	NASKE BY	FUGL FARGE		KNA KRANG- LETE	
				VESEN TØYS	ROM- MET
HJEM	PRYL JENTE- NAVN			LU- RING	
			FRAKT- GODS AVTAR		HEST
TALL		ODDE	STØ FINTE		
SVINGE SEG				HIMMEL- RETNING ARBEID	
PLAGG					
	GANGEN VENDE				HASTE KEM- NER
ILD- STEDET			ALV	SKUMMEL BANN- SKAP	
MO- DERNE		IRETTE- SETTE			HODE- PLAGG
LI- VATE				SANG AV TO	

RYD- DIG		ROM- VESEN	KVINNE DOTT	ANGÅ- ENDE FETT
?				
GUTTE- NAVN				BRÅK- MAKER
VEL- STÅ- ENDE			MUNN	
KORT				
SNOR				
			STYRE LUKTET	
BYG- NIN- GEN		STONE FILLETE		KIKKE
STANK				PLAN- TE
TRÆL				POP- LÆR GRUNNE
			AMBOLT VEL	
FUGL	RUSE SEG		GUTTE- NAVN VIDD	
GRIL- LER				
			ELV	SMER- TE NAKEN BOLIG
AN- TALL		MENNESKE MERKE- DAG		
?				
GLIS				DEM- RING
				DRIKK INSTRU- MENT
SAUS	TYNN		BEIST	FISKET FARGE
ULYD				
MORO				ALENE
		DAG- DRIVER TINE		
ØVEL- SEN				
INN- GANG			LESE- STOFF	



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 48:**
*Dagrunn Gjølsten,
Fiksdal.*

[illegible]

TID- FESTE						
SIKT	↓		FØR- RYKT	↓	GAVE	↓
DEMPE					SVEPE	
			DYR			
			SVI			
	SJARM			FØR- TALTE		
	GRUNN- STOFFET			SMYKKER		
?						
SÅR- SKORPER					KONGE	PRON.
NAGLER						
			ISTME			
			HARSK			
		VASE				
		MED- LEM				
						HYGGE
			BUNT			
	SJIKT				DANS	
	KREM					
			ENER			
			SVIKE- FULL			
JENTE- NAVN						VAK- KER
				PLATE		
				HVIS		
PLAN- TE						

TEK	?	PERIODE	↓	UTPOST	↓	PLAN-TE					
ASPI-RANT		RET-NING		JENTE-NAVN							
HUND											
					INN-SJØ						
RYDDE		MELO-DIENE		TIGGE							
GUTTE-NAVN											
HER-OVER				TONE DO		↓	BYRDE	↓	ELV	FAG	↓
JENTE-NAVN					IDRETTS-UTØVER		FUGL			UBE-GRENSET	
				GRUPPE	INSEKT				JAMMER		
↓				EKS-PERT					SKUE-SPILL		
PLASS	PLAN-TE	?									
↓			MØT				AVTA				FAG
			KILDER				KRAV				
GUD-INNE		SAMT		PROFET						KORN	
?				GRESK BOKSTAV						SUSETE	
										ABSURD	
KORT		REISE					STØY				
↓		HULL					FOR-FATTER				
				KJESMOS						OM-RÅDE	
				INN-HEGNING							
FISK					MYNTEN						
					AR-BEIDE						
KVIN-NE	LEIRE		ELLIP-TISK				MAT				ELV
↓			DYR				GUTTE-NAVN				
								ELV	→		
VERK-TØY				BLÅSE	AV-GASS			↓		BØNN	
					HÅP						
↓						TUNGE-SPISS-LYD					
LE-GEMS-DEL		JENTE-NAVN				SLIT				LENG-SEL	
PYNT							FIN				

KLOKKEKRYSS



Send inn alle de tre løsningsgatene som går ut fra bildene . Se siste bilagsside.

FOTO: ANNIKEN JENSEN



A	HØY- TID	ÅPENT	ALV PLAS- SERTE	↓	VEKST	DRIKK STYRET	↓	ENVIS FOR- LIKES	↓	OM- DØMME FESTE		FELT		HOPPE	HARD HALE
↓									→			→			
→				KROK MED- DELE		REKKE SKØYTE- BANE- DEKKET		DEL AV GRUVE ROVDYR		LENE	BREN- SEL ↓ SMERTE		LITT TIL BUTIKK		
SAL HOLDT SENGEN			REKKE BUKT					TROLL- KVINNE OPP- DRETT			LIK DES- SERT		GÅ OPP LI		
GANG- VEI	UNN- GJELDE KAPSEL			ARTIK- KEL ISJ				ELVE- NAV- NAV	STUND SIDE- TALL			UT- VEKST PRON.			BENSIN- MERKE ADELIG PERSON
GAM- MEL HEST	→			IDET FRI KORN- SORT			MIS- VEKST					←			←
→		PARTI (FORK.) RØRER				ØYE- BLIKK PENGER	↓	BIBEL- NAV- NAV DRIKK		SEL- GERE	ANRETTE PLUT- SELIG STUNDE	↓		IKKE HELT	
ILAKE I PLACID I 1900			TAK- SKJEGG PUSSE			LOKKE- MAT TILTAK			PYNTE- SNOR MAN				VIRVEL I TIL- LEGG		
STAM- ME				MAT- PRODU- SENT TRAU				EGEN- NAV- NAV MYNT- ENHET					DUFT SJØ- STJER- NE		
↓												→			→
B	HERJE			SJØ- MANN			TIL- TALE- FORM		ADV. ASEN		STJER- NE ELVE- UTLØP			FISKE- GARN ANGÅ	HELLE



→			TÆL		SLURK FREM- KOMST- MIDDEL		KIKKE ME- NING- MALING	
ØY- BOER			ILD- STED			HAND- LET		
DUNST			GLØD			STEDS- NAV		
VETTE	EPL- SORT			FUGLEN				BAK- ENDE
	ARENA			FIRE ER ET				
→			= 7			FOR- NAV		
RUNDT			PASTILL- MERKE			BELEGG		
→		BESIT- TELSE			ART.		FLASKE	
		ALT I ORDEN			= GULL		UTROP	
PÅ NY						GAV- MILD		
STINN AV GRYN								
→			FISKE- SNELLE- MERKE			BÆR		

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. 48:
Anne Lise Sveen, Reinsvoll.

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



KRYSSORD AV
Gjermund Hurum

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Noe å bryne seg på i nr. 48:**
Berit Furøy, Sylling.

	P	A	F
OTRER	KAE	R	
KAPER	SSTI		
KID	KOTT		
SIPE	IRIS		
NOR	FLAS		
DA	QSER	TA	
NØ	KLÅR		
R	SIMPEL	ØSE	
EPLETRE	GRUT		
EIK	KAMERAT	ETAN	SE
SLO	AL	SUP	PIPER
LATE	KILDERA	HUTEN	
HERR	NN	RO	ORTEN
GRANNE	LAST	ORDER	
GIL	BEKVEM	HEIST	ESS
EGO	SKOG	BEL	EIT
YR	RAER	TE	IS
VIKKET	SKJUL	TAP	LAT
BLEIST	PIANO	AL	UL
NES	EIGIL	DESS	NETTO
TORSK	ELLER	IMPERIUM	
AMASK	LEIDE	ØRE	

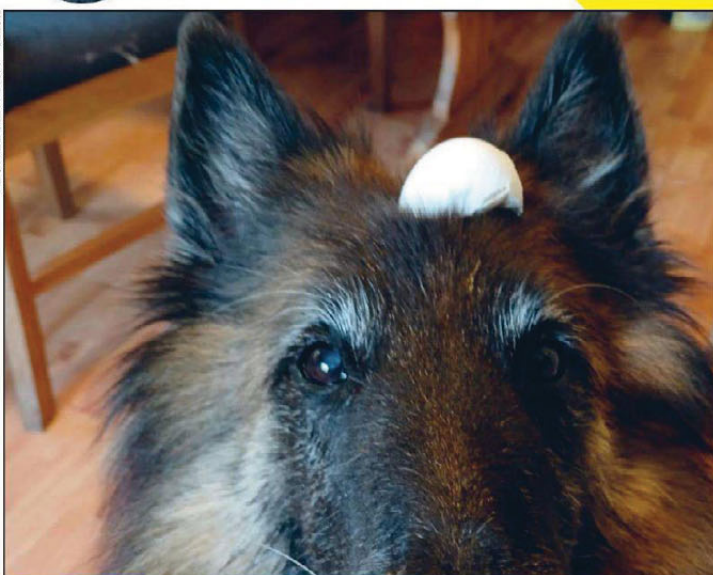


FOTO: ANNIKEN JENSEN

72

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 48:**
Vigdís Kvitne, Jevnaker.



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

[illegible]

VIRK- NING	FANE	VARER	SKRITT	GRESK BOKSTAV											TRANG	ASEN	KEI- SER	DYR	KAN
TØMME														ENDE					
MOR- SOM														LUE					
FARGE- LØS														HUS- GUD				KVIST	
FARM														FRUK- TER	JUVEL		LEVER		
KRAN- GEL	PAUSE		ART.																
			ANSIKTS- FARGE																
						VARM		NES	FURE	SVANG- RE	LITEN		LAND	ØKSI- DERE					
														TIGGE					
GUD- INNE						ROT							ELV				FOR- STÅ		
GUD						MALM							GUTT						
		PLAGG										FRUKT							
		BIB. PERSON																	
FILO- SOF						SUGE					SNAKKE					GUTTE- NAVN		GRØNN	
						SVØPE					TRIST- HET								
GRUP- PE	RAGE				INSTRU- MENT										VENDE				
	SEGL				BYGE										STOFF				
			STU- DERER					TALL					FRYSE	JENTE- NAVN					
			SIKTER					REIM- TØY						PLAGG					
BY I SVEITS					DYR		INSEKT							HASTER					
							JENTE- NAVN							BÅL					
BRØL		DESSERT			GAM- MEL								JENTE- NAVN				PLAN- LAGT		
		OVER- TALER											FIRMA						
					MÅLE					ADELS- TITTEL					KUR- STED				
										HUNGRER					STEMME				
MØTE						KIKKE			VÅGE										
						NAUT													
DIKT	SPIRE				ULIK	STONE			LYSTEN					TIRRE					
	DORSK					LARM			BRO- DERE					SLUTT					
			TEINE					ROMMET								TALL			
			STEIL					RET- NING								VANN			
KUNST														SOMME				DRIKK	
TYKK					TILGIV- ELSE				DYR					PLAGG					
SPRÅK						FUG- LER						TEPPE			SLUTT				

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. 48:
Kjell R. Næss, Trondheim.

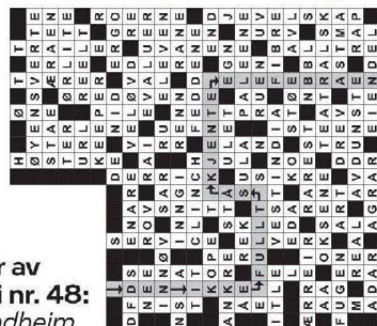


FOTO: GETTY IMAGES



										AVSLØRE	REGLENE	VADE-FUGL	KOM-MUNE A.I.	FORÅRET FOR-KLARE	IT	FURIE BRENNE-VIN
										PRO-DUKTER						
										DRIFT				FERASE SYN		
										PLATE-SELSKAP			DRANKER BLÅSE			
														KVEGET TRYKTE		GOM
										FRESE ART.		BARETT FARGE-STOFF			URIN DELENE	
										NULL-STILLE KULTUR-RÅD				MUSIKK-GRUPPE	NESTEN PÅTÅR	
BE-GJÆRE	NASKES		SPILL	OS	SØLE		SELER	EDEL-GASS STILIG				KALLE	TYSKER PAPIR-STYKKE			
					ENGELSK BY APPA-RATER					AV-VÆPNE ÅPNIN-GEN						
PERIODE						SMELL LØFOT-TORSK							EN HONDA GREP			BILLIGE
LEDERE								KUNST ESKE						AGITERT	DATA-UTTRYKK SLAKE	
UTESTED				SKRAPE IKKE TIL ÅUNNGÅ								VIFTES BILDE				REIS
							SKJENNE			PIRK BANN-SKAP					... MARIE BERG MEKA-NISME	
SKUR SELSK. FORK.			ØRN RØRLIG				TYKKERE HEVDET						ASIA-TISK BY			
PUGG	HINNE ELDE							TOM								
					SIDE	FARGE SAUEN				BALET BØLGE-SPRØYT					JAMRE EGGE	
RIKT FOR-TRINN							BØD ROCKE-GRUPPE					FU	ANER BEMERK			SØLSKAP
			HORDER KLOVDYR					AVSIDES						FJASET MILITÆR-ENHET		
												BRÅ DEL				
KJAS	SPILE BEDERVE				TOSK JORD			FOTO	RASK HOPP				DEN HØYE KVARTER			EN
			ORGAN-ISME KONKUR-RANSE				KONTOR MUSIKK-SKIVE									
LUENE								REGIST-RERE						NORSK FOR-FATTER		
KAMERAT						FISK						DRIKKEN				

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
Førstehjelp i nr. 48:**
*Gunn Skåre Strand,
Kristiansand.*

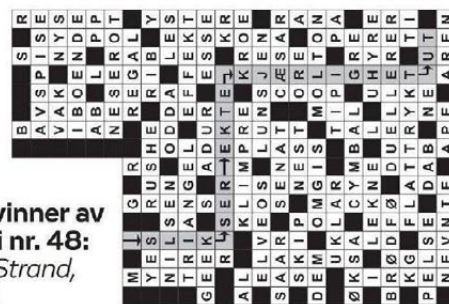


FOTO: ADOLBESTOCK PHOTO



Langtekkelig

75

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

		7						
∇								
	<				1	<		
	>						3	5
∇								
	>				3			
5								
2	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. Grav
4. Utrop
8. Forbindelse
10. Ungen
12. Evne
13. Overtrekke med sukker
18. Offerstedet
19. Vekst
20. Fattet
22. 1 billion
24. Ustadige
28. Prøve
30. Kujon
31. Skille tegn
35. Komme hen
36. Krefter
37. Lage brett
38. Brom
39. Dramatisk

LODDRETT

2. Plan
3. Garvet
4. Stoff
5. Asiatisk språk
6. Lære
7. Ett av to
9. Øy
11. By i Tyskland
14. Greske
15. Klovdyr
16. Resultat
17. Fure
21. Drøfte
23. Tauverk
25. Drikken
26. Vognen
27. Plantene
29. Selen
31. Avbrudd
32. Rammer
33. Styrkeøvelse
34. Berøres

PREMIE

1 vinner får 10 Flax-lodd



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

	1			2		3		4		5		6		
6														7
8		9						10				11		
														5
12				2		13	14		15		8	16		17
				18					19				9	
20			21			22								
					23				24	25		26		27
		28			7			29						
							30							
31		32		33		34				35			1	
						3								
36						4				37				
38						39								

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

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

Løsning og vinner av Ukens nøtt i nr. 48:
Løsningsord: Ryddesjau
Kari Weseth, Gjøvik.

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



SVINGE	PLASS	GUD	SVA-RENDE TIL	LAND	GUTTE-NAVN	BIB. PERSON	SLAG	HIL-SEN	AV-FUKTE
					ARRES-TA-SJØN				
ELV									
					JENTE-NAVN				
GREIE						SAM-MEN-KOMST			
			KRASS			BOLIG			
FOR-NED-RET				RAMME		JORD			
					BA-GASJE-BRETT				
					BAK-TERIER				
YRKE		STIL-LING				HVINE	LEV-NET	STEM-ME-VERVING	ÅPNE
OPP-GITT			KONE						
					FARGE				
FOR-FATTER					TRE				
				ME-DIUM					
ORGAN									
				MAT					
SMYK-KE									
				INN-SJØ		LAST			
LAND-OM-RÅDER									
				SVER-TET		KOMPO-NIST			

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

PREMIE

1 vinner får 10 Flax-lodd

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

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

Løsning og vinner av Mesterkryss i nr. 48: Aksel Halvard Sivertsen, Mosjøen.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET Nr. 60/2024 • Må være oss i hende: 14. januar

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. 48:
Anne-Grethe Kvalheim, Oslo.

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 10.

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

• VIA INTERNETT:

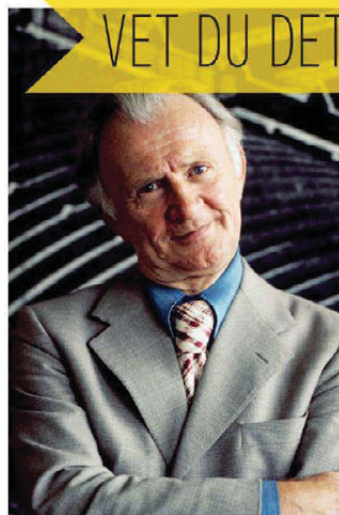
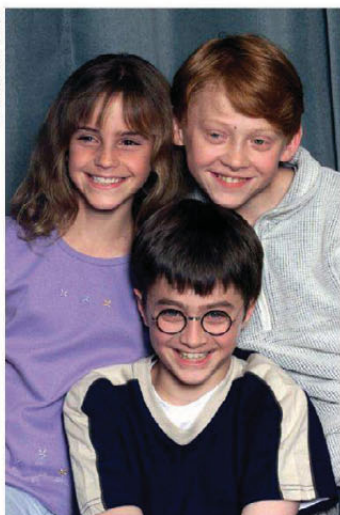
Gå til WWW.KRYSSORD.NO/ og skriv løsningsgaterne inn i kupongen du finner der. Gratis.

• 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 løsningsgaterne og send kupongen her til **Hjemmets kryssordmagasin nr. 60, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.



VET DU DET

✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Hvor gammel skulle man vært i romjul ifølge Prøysen-visa?
2. Hvilket sjokoladevaremerke lager M og Toffin?
3. Hvor mange cm er diameteren til en bordtennisball?
4. Hvor mange tær har vanligvis en fugl?
5. Hva heter de to bestevennene til Harry Potter?
6. I hvilke fortellinger kan man møte det elefantlignende fantasivesenet Heffalompen?
7. Hva heter nyttårsaften på engelsk?
8. Hvilke måneder har 31 dager?

✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

1. Hvilken moteskaper lanserte «den lille sorte»?
2. Er det skuddår i 2025?
3. Hvordan skriver 2025 med romertall?
4. Hva kalles den bevegelige broen som ofte er bygd over vollgraver ved festninger?
5. Var Dag Hammaskjöld FNs første, andre eller tredje generalsekretær?
6. Hva brukes uttrykket woke om?
7. Hvor ofte er det politisk valg i Norge?
8. Hvem ble statsminister i Storbritannia i juli 2024?

✧ HJERNETRIM ✧

1. Mellom hvilke to land ligger Jurafjellene?
2. Hva er CaCO_3 kjemisk formel for?
3. Hvilken stilperiode blir disse stiltrekkene særlig knyttet til: terrassedynamikk, viderespinningsmelo-dikk, snirklete ornammentikk og en jevn, «motorisk» rytme?
4. Hva heter verdens største barne- og ungdomslitteraturpris, som ble opprettet til Astrid Lindgrens minne?
5. Hva heter Norges største seilskip i drift?
6. Hva var Den gordiske knute og hvem løste den opp?
7. Når feires det jødiske nyttåret Rosh Hashanah?
8. Hva het den amerikanske investeringsbanken som gikk konkurs i 2008 og med det innledet en finanskrisen?

✧ PÅ PULSEN ✧

NYTT ÅR

1. Hvilket år ble den tradisjonelle nyttårs-konserten til Wienerfilharmonikerne arrangert i Wien første gang?
2. Hva het konsertmesteren som ledet alle nyttårskonsertene i årene 1955 – 1979?
3. Hva kalles nyttårsaften på tysk?
4. Herrenes håndball-VM arrangeres fra 14. januar 2025, hvilke land er i felleskap arrangører for dette VM-et?
5. Stavanger feirer jubileum i 2025, hvor gammel er byen?
6. Når er tjuende dag jul?
7. Når er palmesøndag i 2025?
8. Hvor mange timer tar det før det nye året er i gang i alle verdens tidssoner?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Fire år 2. Freia 3. Fire 4. Fire, men tre og to kan også forekomme 5. Hermione Granger og Ron Weasley 6. I bøker og tegnefilmer om Ole Brumm 7. New Year's Eve 8. Januar, mars, mai, juli, august, oktober og desember

EN LITEN UTFORDRING: 1. Coco Chanel 2. Nei 3. MMXXV 4. Vindebro 5. Andre 6. Noe som har høy bevissthet rundt rasisme og annen urettferdighet i samfunnet 7. Annet hvert år 8. Keir Starmer

HJERNETRIM: 1. Sveits og Frankrike 2. Kalsiumkarbonat 3. Barokken 4. ALMA-prisen (Astrid Lindgren Memorial Award) 5. Statsraad Lehmkuhl 6. I følge myten en innviklet trylleknute i Zevs' tempel i Gordion, det het at den som løste knuten skulle bli herre over Asia. Alexander den store hogg over knuten med sverdet sitt i 334 fvt. 7. Vanligvis i september eller oktober, datoen varierer hvert år basert på den hebraiske kalenderen 8. Lehman Brothers

PÅ PULSEN: 1. 1939 2. Willi Boskovsky 3. Silvester 4. Norge, Danmark, og Kroatia 5. 900 år 6. 13. januar 7. 13. april 8. 26 timer



Selges

Flott, stor, naturfarget linduk med juleevangeliet håndbrodert.
Str. 180 cm x 138 cm. Som ny, uten flekker, pakker godt. Ring: 975 15 324



Selges

Fine selbuvanter, kr 250 + porto.

Ring: 984 68 589



Kjøpes

Gamle norske og nordiske postkort kjøpes av samler til god pris. Gjerne hele album/samlinger.

Ring: 930 40 550



Selges

Håndvevet kåpe i 100 % ull, helføret. Pris ved henvendelse.

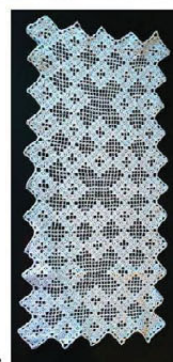
Ring: 917 13 571



Selges

Fine gensere til kr 450 pr. stk. + porto.

Ring: 984 68 589



Selges

Ny, håndheklet, hvit løper i Hardanger-mønster, 100 % bomullsgarn, 12/4, kr 400.

Ring: 416 81 850



Kjøpes

Er det noen som ønsker å selge disse to bøkene hvis alle sidene er intakt? Mine mangler noen sider. Hyggelig minne å ha.

Ring: 980 01 810



Selges

Hekleløpere, liten hvit/rød, kr 35, smal, kr 250, bred, kr 325. Porto kommer i tillegg.

Ring: 913 04 471



Selges

Fine barnedresser, str. 6 til 12 mnd., kr 350 + porto.

Ring: 984 68 589



Selges

Genser strikket i Viking Bjørk-garn, str. 38, meget behagelig garn, bomull og bambus, kr 700 + porto.

Ring: 926 64 211



Kjøpes

Rønnaug Petterssen-nisser og -engler.

Ring: 901 84 956

Har du noe du vil selge eller kjøpe?

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

Selges

Kjole, vevd i 100 % tynn ull, med perlebroderi. Pris ved henvendelse.

Ring: 917 13 571



Selges

Brikker i forskjellige størrelser, pris diskuteres + porto.

Ring: 990 13 973



Selges

«Kunst og Handverk i Norges Fortid», serie med 18 bøker, kr 30 pr. bok.

Ring: 995 11 259



Selges

Ekstra fint, håndbrodert veggteppe i plattsøm med oppheng, kr 600, håndbrodert putetrekk i samme mønster, kr 300, klokkestreng kr 300.

Ring: 922 59 236

Kjøpes

DVD med «Rederiet». Kun samlebok med alle sesongene.

Ring: 913 24 534



Selges

Malt trefat, 38,5 cm, kr 750 + frakt.

Ring: 902 65 907



Selges

Terrin, kr 500, og blomsterurne, kr 350, ca. 20 cm høye, i tysk porselen.

Ring: 992 98 511



Selges

Dukke, 25 cm, kr 150.

Ring: 478 51 108

Selges

Følgende skiutstyr: Tyrolia, dame alpinski, lengde 180 cm, Nordica alpinski, str. 40, lite brukt, kr 800 samlet eller kr 400 pr. stk. Nordica alpinski, herre, str. 43, lite brukt, kr 400, Fischer langrenns-sko, dame, helt nye, str. 40, kr 800, Fischer langrenns-sko, herre, helt nye, str. 45, kr 800. Pris kan diskuteres på alt. Kan hentes på Nordstrand i Oslo.

Ring: 919 12 110



Selges

To fine skåler i krystall, diameter 20 og 15 cm, uten skader. Selges rimelig, pakker godt.

Ring: 975 15 324



Selges

Julemuss fra Tregaardens Julehus i Drøbak, kr 180.

Ring: 478 51 108



Selges

To krukker/blomstervaser, 18 og 12 cm høye, selges samlet kr 350.

Ring: 992 98 511

Selges

M. Strømsnes: «Feriekolonien», 1- 20, T. Angelsen: «Gullburet», 1- 18, M. Lien: «Tårnsvalene», 1- 21, F. Ingulstad: «Sønnavind», 1-124, E. Almending: «Gruvearbeiderens datter», 1-10, I. Lupin: «Ingeborgs verden», 1-15, N. Normann: «Clara Wahl», 1-35, J. Micko: «Aftenstjernen», 1-32, T. Sullivan: «Hittebarnet», 1-10, K.H. Simonsen: «Solgull», 1-20, S. Eriksen: «Der stiene møtes», kr 15 pr. bok pluss porto.

Ring: 928 86 106



Selges

Sort Mandarin Duck skulderveske/PC-veske, kr 399.

Ring: 922 98 464



Selges

Seljord Bogstad middags-servise, 8 dype, 8 flate tallerkener. 1 fat og 2 boller og en vase/lysestake, kr 2500. Bor i Skien.

Ring: 906 60 691



Kjøpes

Frimerkesamler ønsker å kjøpe gamle frimerkealbum, evt. samlinger, seriøst, betaler raskt og ryddig.

Ring: 909 43 391

Selges

Jakke strikket i mercerisert bomull selges ubrukt. Hel lengde 63 cm, overvidde 110 cm, ermelengde 50 cm, str. 40-42.

SMS: 406 41 552



JULESTEMNING PÅ GÅRDEN

På Rønningen gård i Bærum er husfruen Hanne klar for julefeiring. Rundt langbordet skal hele storfamilien samles til selskapeligheter.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold

LANGBORD: Det store spisebordet som Hanne har kjøpt av en venninne, er over 100 år gammelt og laget av tømmer fra området. Stolen er kjøpt via Finn. Enkelte år er de 25 til bords her, så da er det godt med stor plass.

STJERNER: Røde julestjerner hører med når det er jul på gården.

PEIS: Peisen er av typen Brunner Panorama, og denne er plassert så man får glede av den både på kjøkkenet og i spisestuen.

De forrige eierne ville nemlig ikke selge til hvem som helst.

Ikke rart det var stor jubel da det ble klart at familien Korsmo var de heldige.

BYGGET NYTT HUS

På gården sto det et gammelt hus fra 1890-tallet, og her bodde familien de første 15 årene, selv om det var litt lite og nokså upraktisk. I 2013 rev de det gamle og bygget et helt nytt hus i gammel stil.

– Vi tok vare på det tømmeret som var brukbart, og det fineste er blitt vegg og takbjelker i det nye huset. Tømmeret som var sånn passe greit, bygget vi en gapahuk av.

Barna er for lengst blitt voksne og har flyttet ut, men Hanne og Atle holder stand på Rønningen sammen med katene Laurits og Egon, samt et antall hester, sauer og høner. Atle jobber i Nordsjøen, mens

Snøen laver ned på Skui i Bærum. På tunet på Rønningen gård er det stemningsfull belysning i trærne, og inne i hovedhuset er det varmt, koselig og julepyntet. Hanne Erdahl Korsmo (58) serverer kaffe.

Sammen med ektemannen Atle Korsmo (57) og barna Mathias, Mathilde og Syver bodde hun tidligere i en blokkleilighet på Borgen i Asker. Men drømmen var en bondegård, helst uten å måtte flytte veldig langt. Gårdsbruk til salgs er det imidlertid ikke flust av i dette området, så da Rønningen gård i nabokommunen ble lagt ut i 1997, meldte de naturligvis sin interesse. Det var de ikke alene om.

– Det var 400 mennesker her på visning, og det var ikke bare å legge inn bud, her måtte det søknad, referanser og intervjuer til. De forrige eierne ville nemlig ikke selge til hvem som helst.

SPISEPlass:

Kjøkkenbordet og stolerne har Hanne kjøpt via Finn. Det gamle skapet var lutet, men Hanne ga det et strøk grunning for å få det litt slitte uttrykket. Lysekronen har hun fått av foreldrene sine.

Hanne som tidligere arbeidet innen IT, har etablert sin egen arbeidsplass hjemme på gården. Iler arrangerer hun blant annet events, firmafester, dåp, konfirmasjoner og brylluper, og i disse tider: Kanefart og julebord.

– Derfor er jeg tidlig ute med julepyntingen utendørs. Jeg pynter fire-fem trær med lys og julekuler, og på låven henger vi gamle girlandere som tidligere ble brukt i gatene i Asker. Vi fikk dem da kommunen skulle bytte dem ut med nye.

EKTE JULETRE

Inne i boligen starter pyntingen til advent. Og treet må være ekte.

– Det kommer aldri inn noe kunstig tre her, altså. Men det må være edelgran, og jeg vanner hver dag. Jeg pynter treet med litt nytt og litt gammelt, og det går stort sett i rødt, grønt, hvitt, gull og sølv. Men glitter og norske flagg står jeg over, det synes jeg ikke passer på et juletre.

FIRE KJAPPE SPØRSMÅL TIL HANNE:

Hva er du mest fornøyd med i huset?

– At det er høyt under taket som gir en god romfølelse. Jeg er også fornøyd med sveitserstilen og at vi gjenbrukte tømmer fra det gamle huset.

Hva ville du reddet først hvis det begynte å brenne?

– Bilder og sølvtøy.

Hva er den smarteste løsningen i huset?

– Flere ting, blant annet at det er trappegang utenfra og rett ned til vaskerom og dusj, at vi har egen grovkjøkkeninngang med ekstra oppvaskmaskin og stort kjøkken med kjølerom, samt at det er skittentøysjakt fra andre etasje og ned til vaskerommet.

Hva er det viktigste for å få skikkelig julestemning?

– Et stort og frodig juletre, og masse lys både ute og inne. Dessuten amaryllis, egenkomponert pynt med mose og kongler, nisser på kjøkkenet og barnas gamle julepynt.

Jeg baker serinakaker etter en gammel oppskrift fra Atles bestemor, da blir han glad.



NYTT: På Rønningen gård er det meste arvet eller kjøpt brukt, det er stort sett bare peisen og Ikea-kjøkkenet som er nytt.



TIPS!

Samle dorullnisser og annen pynt barna har laget og lag en liten utstilling, for eksempel i vinduskarmen eller i en hylle.

NISSESAMLING: Julepynt som barna har laget opp gjennom årene, er samlet i den ene vinduskarmen på kjøkkenet.



MOR MONSEN: Hanne bryr seg ikke om å bake syv slag til jul. En saftig Mor Monsen, derimot, det er fast tradisjon. Stettfatet er arvegods.





BRUKTFUNN: Bordet og maleriet er arvegods, og kandelaberen har Hanne kjøpt via Finn.

INSTAGRAM
@ronningengard

FLYGEL: Flygelet som tidligere sto i et menighetshus i Bærum, blir ofte brukt, særlig av yngstemann Syver. Tivolilampen har Hanne fått av en venninne, kandelaberen er arvegods og gyngestolen er kjøpt på loppemarked. Maleriet er kjøpt på et galleri i Myanmar.



Det kommer aldri inn noe kunstig tre her, altså. Men det må være edelgran, og jeg vanner hver dag.

STUE: Da de rev det gamle huset, tok de vare på det tømmeret som var brukbart. Noe av dette nå utgjør en vegg mellom stue og spisestue, og noe er blitt til et vakkert stuebord. Sofaen er kjøpt på Finn.

VELKOMST:

Inngangspartiet er vakkert julepyntet med nisser, girlander og lykter.

Blomster må til for å få den gode julestemningen, og Hanne er spesielt glad i amaryllis og svibler.

– Julestjerner har jeg også alltid noen av, og azalea synes jeg er nydelige, men litt vanskelige å holde i live.

Syv slag er ikke noe tema her i huset, men litt julebakst blir det likevel.

– Jeg baker serinakaker etter en gammel oppskrift fra Atles bestemor, da blir han glad. Og så må jeg lage Mor Monsen, det er fast tradisjon, en deilig og saftig en med mye sitron. Jeg pynter den ikke, skjærer den bare i ruter og serverer

GOD PLANLEGGING

Julaften starter med kaffe her hjemme før det blir mølje hos svigerforeldrene på Rykkinn.

– Deretter haster jeg til Asker kirke hvor det ene koret mitt – jeg er med i to forskjellige – synger i julegudstjenesten. Og straks jeg er hjemme igjen, kommer de første gjestene, sier Hanne som på forhånd har dekket bord og forberedt maten.

– Ribbe, surkål og rødkål skal varmes opp og poteter skal kokes, men ellers er det meste klart. Desserten har jeg laget dagen i forveien. Med god planlegging blir det ikke noe stress.

Hvor mange de er til bords på julaften varierer fra 10–12 til nærmere 25. Hanne beholder roen uansett antall.

Og i løpet av høytiden blir det flere samlinger med storfamilien rundt langbordet. For på Rønningen er det både hjerterom og husrom. •



10 sider
HYGGE
STRICK

Størrelse XS-XXL

FRILUFTSLIVETS ÅR-GENSEREN

I forbindelse med markeringen av Friluftslivets år 2025 ble det utlyst en strikkekonkurranse. Her får du oppskrift på vinneren, som strikkes ovenfra og ned med raglanøkninger.

DESIGN OG FOTO: Anna Spjelkavik



VINNERGENSER

Størrelse: XS (S) M (L) XL (XXL)

Overvidde: 94 (106) 118 (130) 142 (154) cm

Garn: Rauma Finull

Garnmengde:

Bunnfarge: 300 (300) 400 (500) 600 (700) g

Mønsterfarge 1: 50 g alle str

Mønsterfarge 2: 50 g alle str

Mønsterfarge 3: 50 g alle str

Mønsterfarge 4: 50 g alle str

Mønsterfarge 5: 50 g alle str

Mønsterfarge 6: 50 g alle str

Fargeforslag:

Rosa versjon

Bunnfarge: Gammelrosa 4571

Mønsterfarger: Limegrønn

454, Dempet rød 469, Blå

4023, Sitrongul 4405, Mørk

blå 449, Lys strågul 402

Blå versjon

Bunnfarge: Mørk blå 449

Mønsterfarger: Sjøgrønn

4186, Dempet rød 469, Blå

4023, Sitrongul 4405,

Gammelrosa 4571,

Lys strågul 402

Lys versjon

Basefarge: Lys strågul 402

Mønsterfarger: Sjøgrønn

4186, Dempet rød 469, Blå

4023, Sitrongul 4405, Mørk

blå 449, Gammelrosa 4571

Veil. pinner: Rundp nr. 3,

40 og 80 cm, evt. strøppep

nr. 3

Strikkefasthet: 23 m =

ca. 10 cm

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

HALSKANT

Legg opp 120 (130) 140 (150) 160 (170) masker med bunnfarge på pinne 3. Strikk en runde rett, og fortsett videre i rettstrikk med striper slik: 1 m bunnfarge, 1 m valgfri stripefarge, fortsett med striper til halsen måler 7 cm. Halskanten skal brettes ned, så den skal være dobbelt så lang som du ønsker.

RAGLANØKNING

Strikk så en runde med bunnfargen og sett samtidig inn markører for å se hvor du skal strikke raglanøkninger slik: strikk 1 m og sett markør, strikk 8 m og sett markør, strikk 1 m og sett markør, strikk 50 (55) 60 (65) 70 (75) og sett markør, strikk 1 m og sett markør, strikk 8 m og sett markør, strikk 1 m og sett markør, strikk 50 (55) 60 (65) 70 (75) m og sett markør. Du har nå delt inn i to ermer på 8 m, og har 4 m som er merke-masker med markører på hver side. Du skal nå fortsette i glattstrikk og øke på hver side av merke-masken annenhver p. Raglanøkninger på høyre side av merke-maske strikkes slik: løft opp tråden mellom m med venstre p fra baksiden av tråden og strikk den r. På venstre side av merke-maske

strikk økningen slik: løft tråden med venstre p fra frem-siden og strikk denne vridd r. Om genseren strikkes til herre anbefales det å strikke hals-utskjæring. Da strikkes nakken på genseren høyere ved vendinger. Sett en markør midt på det som skal være forsiden på genseren. Strikk deretter vendestrikk ved å strikke til 20 m før midten, og så vende og strikke vrang til 20 masker før midten på den andre siden. Når du snur lager du et kast, og på neste runde strikkes dette kastet sammen med nabomasken for penest resultat. De neste omg vendes på 17 m, 14 m, 11 m, og 8 m før midten. Husk å strikke raglan-økninger på rettsiden underveis. Etter siste vending fortsetter du på rettsiden.

Fortsett med raglanøkningene på annenhver omg til du har 114 (129) 142 (155) 170 (183) m på for- og bakside, og 72 (87) 90 (98) 108 (116) m på ermene.

BOL

Sett ermehemmaskene på en tråd / rundpinne til senere. De 4 merke-maskene inngår i bolen. Legg opp 4 (4) 6 (8) 8 (10) masker under ermet. Du har nå 240 (270) 300 (330) 360 (390) masker på bolen. Sett en markør midt under det ene ermet som markerer starten på ny omgang. Mønsteret inkludert bolkant på 3,5 cm nederst, og måler totalt ca. 23

cm, strikk derfor til genseren er ønsket lengde minus 23 cm. Her starter du og strikke etter diagr 1 (ovenfra og nedover). Når du er ferdig med mønsteret strikker du kant ved å strikke annenhver m bunnfarge og valgfri stripefarge (slik som på halskanten). Denne skal også brettes og sys fast, så strikk dobbelt så lang som du ønsker den / ca. 7 cm.

ERMER

For å strikke ermene plukker du opp 4 (4) 6 (8) 8 (10) masker i de maskene du la opp på bolen. Viktig at du starter midt under ermet, dvs. plukk opp først 2 (2) 3 (4) 4 (5) masker, strikk inn ermehem-maskene, og plukk opp resten av maskene midt under = 76 (91) 96 (106) 116 (126) m på ermet. Strikk rundt og fell 2 m midt under ermet hver 2. cm til du har 50 (60) 60 (70) 70 (80) masker. Strikk til ønsket lengde minus 6 cm. Strikk så diagram 2, og så kant med annenhver bunnfarge og valgfri stripefarge, slik som halskanten og bol-kanten. Denne skal også brettes ned, strikk derfor til 7 cm (eller dobbel så lang som ønsket lengde).

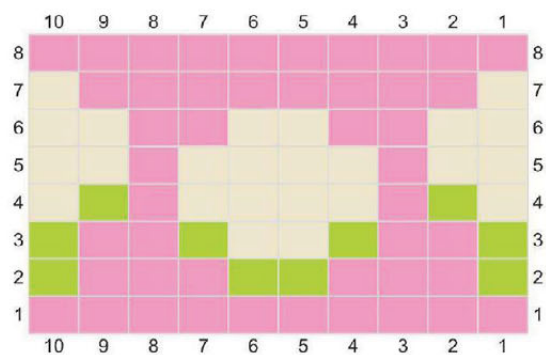
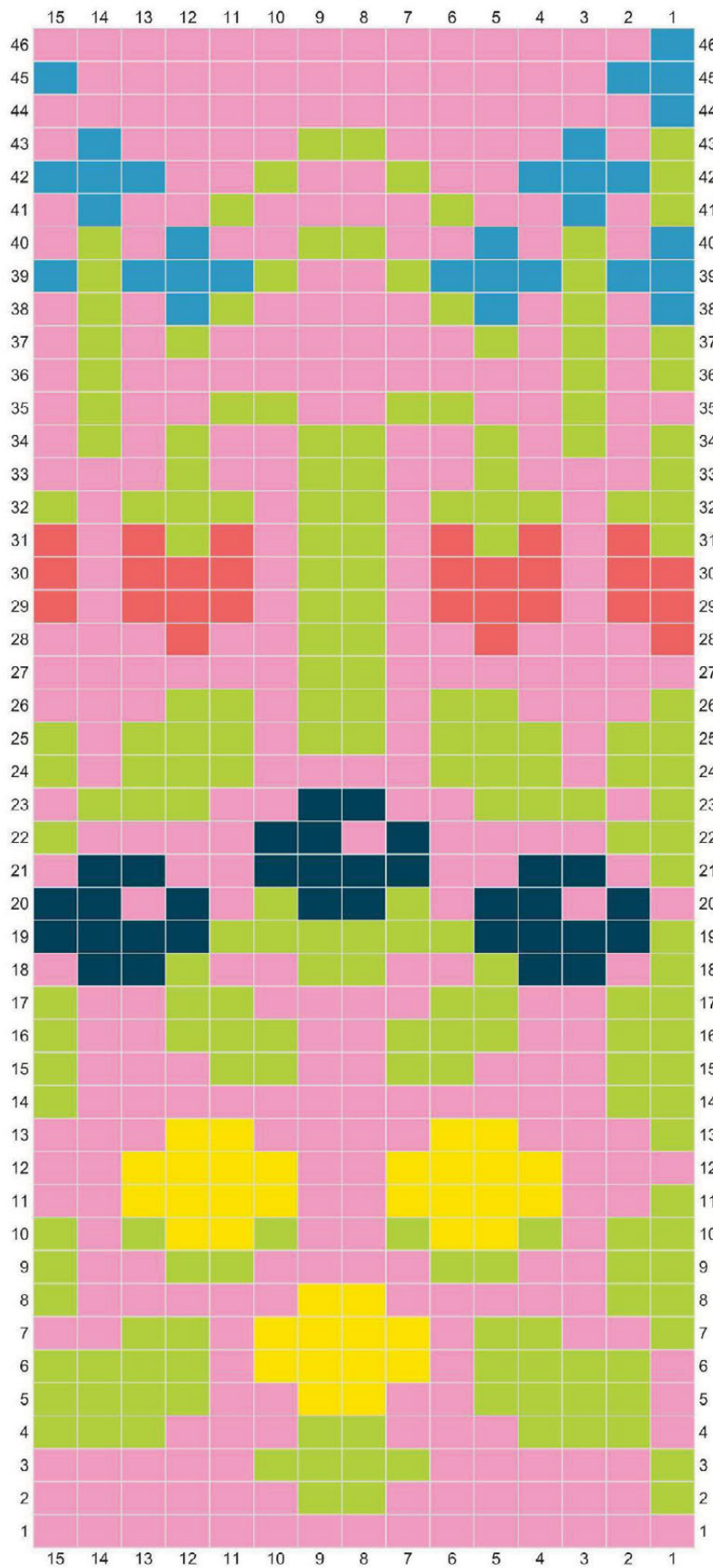
MONTERING

Sy fast alle doble kanter og fest tråder. Damp eller blokk genseren og legg den flatt til tørk for aller finest sluttresultat. ➔

VINNER- GENSER

Genseren er valgt ut blant 46 innsendte strikkedesign fra hele landet. Bak designet står 28 år gamle Anna Spjelkavik fra Åndalsnes.





VM- GENSEREN

Den offisielle VM-genseren er en varm og behagelig ullgenser med distinkt retropreg. Barneversjonen har størrelse 2–12 år.

DESIGN OG FOTO: Dale of Norway

SYMBOLRIK

Genseren er full av detaljer fra gammel og nyere historie. Du kan se en åttebladrose, en valknote og et skip, som symboliserer Trondheims rolle som sjøfartsby. Til venstre for skipet ser du et stilisert utdrag fra et glassmaleri i Nidarosdomen og til høyre for åttebladrosen en stilisert versjon av Trondheims kommunevåpen.

FARGEVALG: Her er genseren strikket i 0017 halvbleket hvit, 8534 lys lavendel, 8534 pink, 5755 marine og 8553 tropisk blå.





BARNEGENSER

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 60 (64) 69

(73) 81 (86) cm

Hel lengde: ca. 36 (40) 44 (48) 52 (56) cm

Ermelengde: ca. 24 (27) 33 (36) 38 (40) cm

Garn: Dale Babyull (100 % merinoull, superwash, 50 g = ca. 165 m)

Alternativt garn: Soft Merino

Garnforbruk:

Farge 1: 3 (3) 4 (4) 5 (6) nøster Marine 5755

Farge 2: 1 nøste alle str Beige melert 3841

Farge 3: 1 nøste alle str Maisgul 8548

Farge 4: 1 (2) 2 (2) 2 (3) nøster Ubleket hvit 0020

Farge 5: 1 nøste alle str Denim 8506

Pinner: Stor og liten rundp og strøppep nr. 2,5 og 3

Strikkefasthet: 28 m og 34 p glattstrikk og mønster på p nr. 3 = 10 x 10 cm

Info: strikkehjelp@houseofyarn.no

BOLEN

Legg opp 168 (180) 192 (204) 228 (240) m med farge 1 på p nr. 2,5. Strikk vrangbord rundt med 2 r, 2 vr til arb måler 3 (3) 3 (4) 4 (4) cm.

Sett et merke rundt 1 m i hver side med 83 (89) 95 (101) 113 (119) m mellom merke-m.

Skift til p nr. 3. Strikk rundt i glattstrikk og mønster etter diagr A til arb måler ca. 10 (14) 18 (22) 26 (30) cm. Omg begynner med 1. merke-m.

Slutt etter 4 omg ensfarget glattstrikk. Deretter strikkes det mønster etter diagr B1 over forstykket og B2 over bakstykket. Begynn ved pil for valgt størrelse på hvert stykke.

NB: Merke-m inngår ikke i diagr B1 eller B2, og strikkes i den fargen som passer best på omg. Merke-m vil bli klippet i, ved monteringen av ermet. Ved pilen merket «halsfelling», felles de midterste 25 (25) 27 (27) 31 (31) m på forstykket av til hals. Strikk ut omg. Klipp av garnet. Videre begynner p ved halsen.

Arb strikkes ferdig frem og tilbake, samtidig som det felles videre til halsen i begynnelsen av hver p i hver side 3,2,1 m. Ved pil for «nakkefelling», felles 31 (31) 33 (33) 37 (37) m av midt bak til nakke. Strikk hver side ferdig for seg. Fell videre til nakken på hver 2. p 2,1 m = 23 (26) 28 (31) 35 (38) skulder-m på hver side av merke-m. Når diagrammet er ferdig, måler arb ca. 36 (40) 44 (48) 52 (56) cm. Fell av. Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt

ERMENE

Legg opp 40 (40) 44 (48) 48 (52) m med farge 1 på p nr. 2,5. Strikk vrangbord rundt med 2 r, 2 vr til arb måler 3 (3) 3 (4) 4 (4) cm.

Skift til p nr. 3, og strikk 1 omg glattstrikk, samtidig som det økes 5 (5) 5 (7) 7 (7) m jevnt fordelt = 45 (45) 49 (55) 55 (59) m. Sett et merke rundt første og siste m.

Videre strikkes det rundt i glattstrikk med 2 ulike diagr, samtidig som det økes. Les resten av avsnittet nøye, da flere ting skjer på en gang.

Likt for begge diagr: Tell ut fra midt på ermet hvor diagr begynner, og de økte m strikkes med i mønsteret etter hvert.

BAKSIDEN

Motivene på genserens baksider viser både gutt og jente som holder hender, samt gutt og gutt, og jente og jente. I tillegg vises de stiliserte versjonene av glassmalerier fra Nidarosdomen og båten med årer også her.

Strikk glattstrikk og mønster etter diagr A til ermet måler ca. 6 (9) 15 (18) 20 (22) cm. **NB:** Slutt etter 4 omg ensfarget glattstrikk. Samtidig, når arb måler 5 (5) 5 (6) 6 (6) cm, økes 1 m på hver side av merket. Øk med øk 1 v etter merke-m, og øk 1 h før merke-m. Gjenta økningene på hver 2. (2.) 2,5. (2,5.) 3. (3.) cm i alt 12 (14) 15 (15) 15 (16) ganger = 69 (73) 79 (85) 85 (91) m. Strikk videre i glattstrikk og mønster etter diagr C. Når diagr er ferdig, måler ermet ca. 24 (27) 33 (36) 38 (40) cm. Fell av med farge 4.

NB: Om belegg til å dekke sårkant ønskes, vrenses arb før avfelling. Strikk 2 cm glattstrikk frem og tilbake med vrangen ut i farge 1, til belegg. Fell av. Strikk et erme til på samme måte.

MONTERING

Damp lett over arb. Merk av ermevidden i hver side. Sy 2 maskinsømmer med tette sting på hver side av merke-m. Klipp opp mellom sømmene. Sy sammen på skuldrene. Sy i ermene. Pass på at midten av ermet møter skuldresømmen. Sy eventuelt belegget til over klippekanten på vrangen.

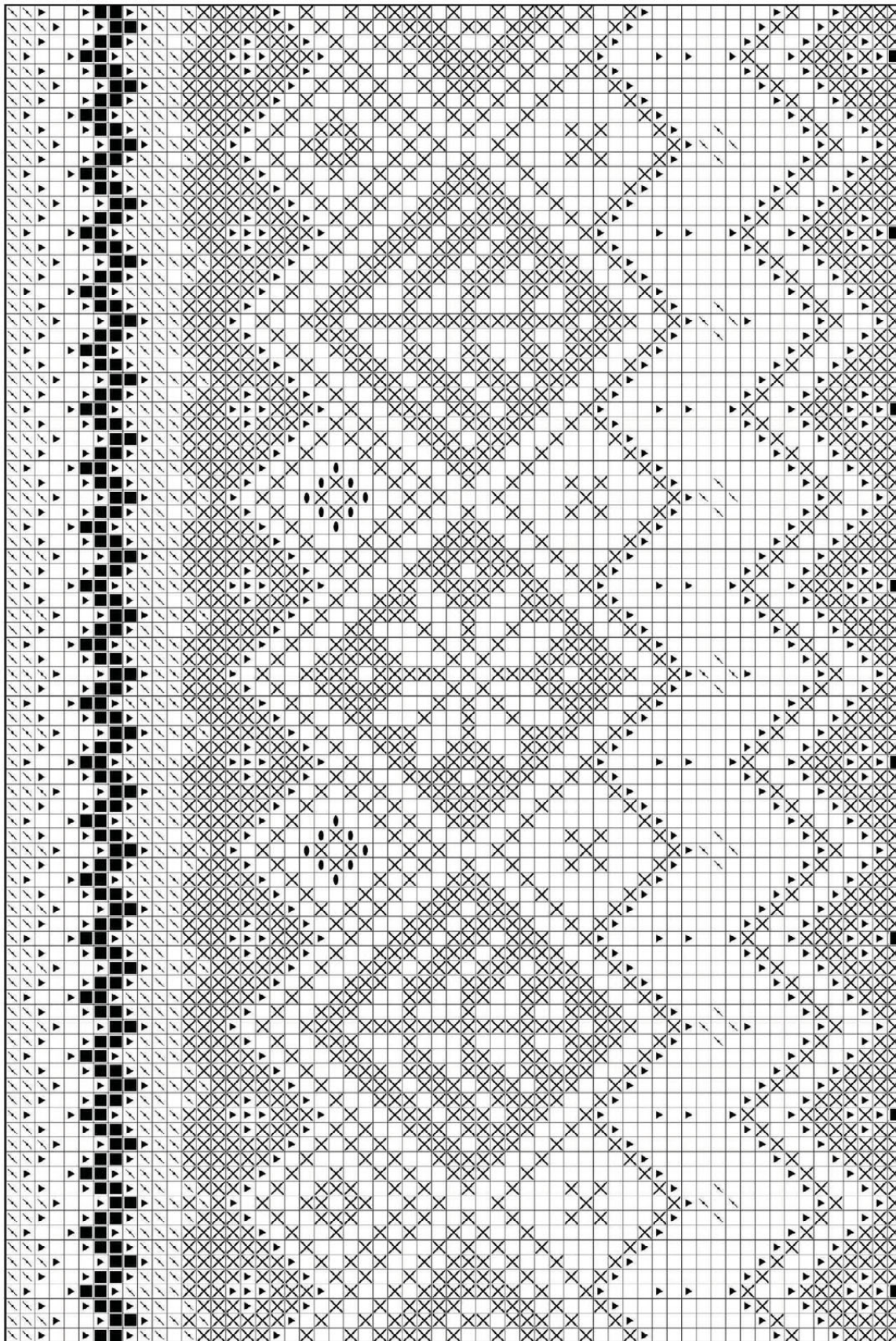
HALSKANT

Strikk opp 14 m pr. 5 cm med farge 1 på p nr. 2,5 rundt halsen. M-tallet må være delelig på 4. Strikk 6 cm vrangbord rundt med 2 r, 2 vr. Fell løst av i vrangbordstrikk. Brett kanten dobbel mot vrangen, og sy til med løse sting.

DIAGRAM ERME

Midt på ermet

- Farge 1
- Farge 2
- Farge 3
- Farge 4
- Farge 5
- Strikkes i farge 4, sy maskesting med farge 2



B1

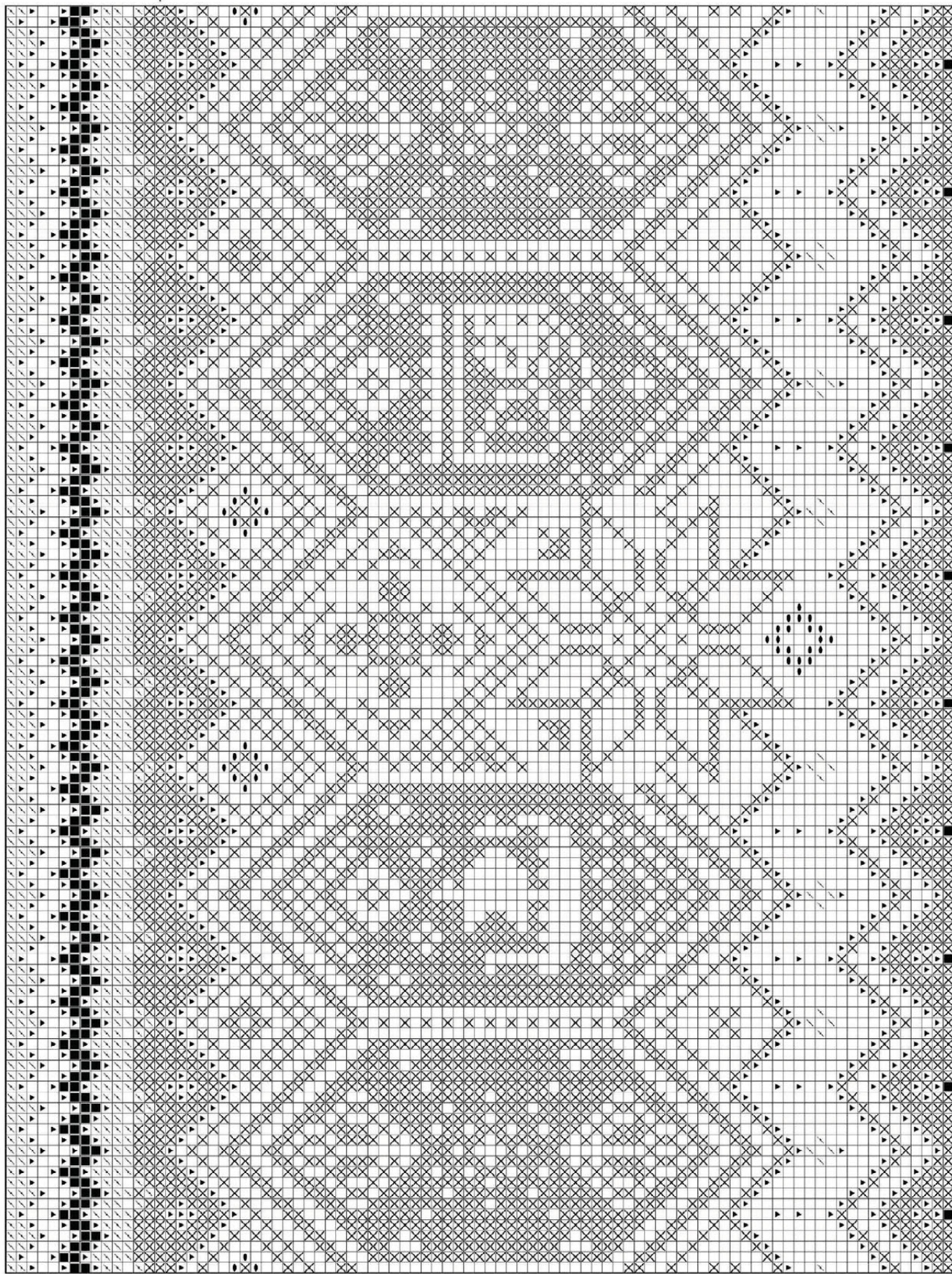
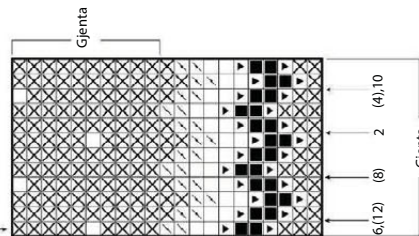


DIAGRAM FORSTYKKE

A

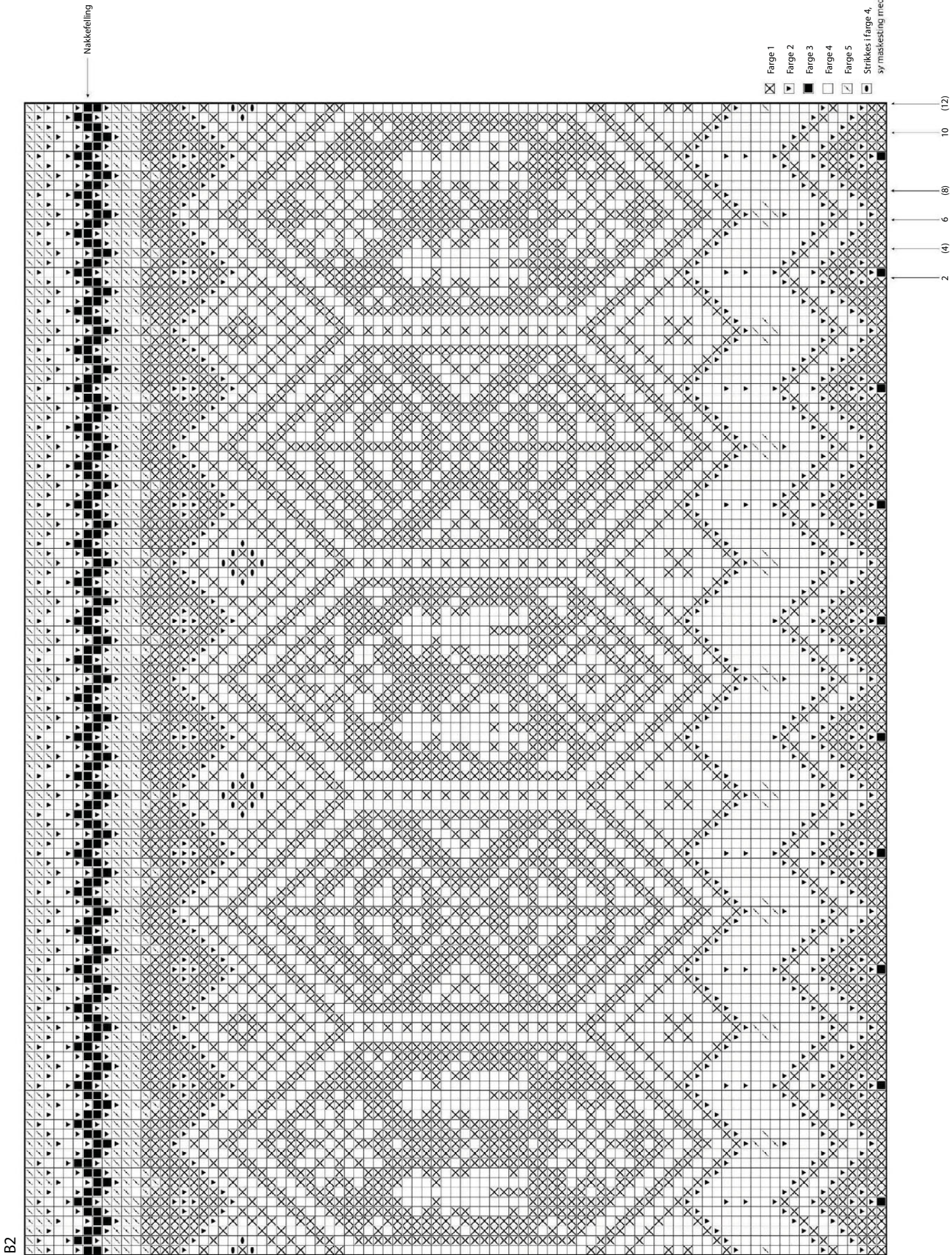
Midt på ermet



- ☒ Farge 1
- ☒ Farge 2
- ☒ Farge 3
- ☒ Farge 4
- ☒ Farge 5
- ☒ Strikkes i farge 4, sy maskesting med farge 2

2 (4) 6 (8) 10 (12)

DIAGRAM BAKSTYKKE



VARME VOTTER

Med små, enkle detaljer og finesser får denne votten et elegant uttrykk.

DESIGN: Agnes Brandels FOTO: Järbo



BERGKRSTALL VOTTER

Vottens bredde: Ca. 11 cm

Vottens lengde: Ca. 24 cm

Garn: Järbo Merino Bomull

(50 % merinoull, 50 %

bomull, ca. 50 g = 121 m)

Garnalternativ: Astrid
(100 % ull superwash, ca. 50 g
= 125 m)

Garnforbruk: Ca. 70 g

(fg 34006, Dutch Canal)

Pinner: Strømpep nr. 3 og
3,5 mm

Strikkfasthet: Ca. 24 m x 28

p glattstr på p 3,5 mm = 10 x
10 cm

Tilbehør: 3 markører

Garninfo: [jarbo.se/
svartafaret.se](http://jarbo.se/svartafaret.se)

FORKLARINGER

PM: Plasser markør

llr: Løft 1 m r, løft 1 m r, sett
m tilbake på venstre p og
strikk dem sammen i bakre
maskebue.

ølh: øk 1 m som skrår mot
høyre, slik: med venstre p
plukker du opp tråden mellom
to m bakfra og strikker den r.

ølv: øk 1 m som skrår mot
venstre slik: med venstre p
plukker du opp tråden mellom
to m, forfra, og strikk strikker
den rett i bakre maskebue

VRANGBORD

Legg opp 52 m på p 3 mm og
strikk ca. 6 cm vr-bord rundt,
1 r, 1 vr. Nå strikkes dobbelt-
strikk for lage brettekant bak
på vrangborden.

Omg med dobbeltstrikk:

*1 r, ta 1 m vrangt løs av med
garnet foran arb*, gjenta *-*

Gjenta denne omg totalt 3 ggr.
Strikk ytterligere 6 cm vr-
bord, 1 r, 1 vr. Bytt til p 3,5
mm og strikk 1 omg rundt i
glattstr der det økes 2 m jevnt
fordelt.

TOMMELKILE HØYRE VOTT

Strikk ifølge diagr over de
første 27 m (forsiden på votten),
og over de resterende 27 m
økes det til livslinjetommelkile.
Strikk 27 m ifølge diagr,
strikk deretter glattstr til det
gjenstår 10 m, PM, strikk ut
omg.

**Nå starter økninger for å
forme livslinjetommelen:**

1. omg: Strikk frem til M, løft
M, ølv, strikk ut omg.

2. omg: Strikk ifølge dia-
grammet over de første 27 m,
og glattstr ut omg.
Gjenta 1. og 2. omg totalt 17
ggr = 71 m.

Neste omg strikkes slik:
strikk 27 m, sett de neste 17 m
på en tråd, ta bort M og strikk
de siste 27 m.

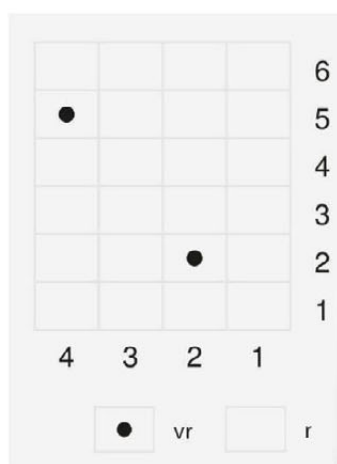
TOMMELKILE VENSTRE VOTT

Nå strikkes ifølge diagr over de
første 27 m (forsiden på votten),
og over de resterende 27 m
økes det til livslinjetommel-
kile. Strikk 27 m ifølge diagr,
strikk glattstr til det gjenstår
17 m, PM, strikk ut omg.
Nå starter økninger for å for-
me livslinjetommelen.

1. omg: Strikk frem til M,
ølh, løft M, strikk ut omg.

2. omg: Strikk de første 27 m
ifølge diagrammet og deretter
glattstr ut omg.

Gjenta 1. og 2. omg totalt 17
ggr = 71 m.



På neste omg strikkes slik:
strikk frem til M, ta bort M og
sett de neste 17 m på en tråd.

HÅND

Hånden strikkes likt på både
høyre og venstre vott. Strikk
hånden rundt ifølge diagr over
de første 27 m og glattstr over
de resterende m. Strikk til
hånden måler ca. 10 cm, målt
fra slutten på tommelkilen.
Sett en markør i starten på
omg og etter 27 m og strikk
fellingene for å forme toppen på
votten.

Fellingsomgang: *Løft M, 1
r, llr, strikk frem til 3 m før
neste M, 2 r sm, 1 r*, gjenta
- én gang til.

Gjenta fellingene på hver omg
til det gjenstår 10 m på omg.
På siste omg strikkes *1 r, løft
1 m, 2 r sm, dra den løftede m
over de sammenstrikkede, 1
r*, gjenta *-* 1 gang til. Klipp
av garnet og dra tråden gjen-
nom de resterende m.

TOMMEL

Med p 3,5 mm plukkes opp 2
m i overgangen mellom tom-



melkilen og votten, sett m inn
på p og strikk over tommel-
kilens m, avslutt med å plukke
opp 1 m = 20 m til tommelen.
Strikk rundt til tommelen
måler ca. 6 cm. På neste omg
settes 2 markører, én i starten
på omg og én etter 10 m. Nå
starter fellingene for å forme
toppen på tommelen.

Fellingsomgang: *Løft M,
llr, strikk frem til 2 m før
neste M, 2 r sm*, gjenta *-* en
gang til.

Gjenta fellingsomg på hver
omg til det gjenstår 4 m på omg.
Klipp av garnet og trekk trå-
den gjennom de resterende m.

AVSLUTNING

Fest løse tråder. Fukt arb,
 gjerne med en sprayflaske,
 klem forsiktig ut eventuelt
 overskuddsvann i et sammen-
 rullet håndkle. Legg vottene
 til tørk på et flatt underlag og
 spenn det ut etter angitte mål.
 Sy den doble kanten fast på
 innsiden av votten. •



**GOD
PASSFORM**

Votten har dobbel vrangbord-
kant, og den såkalte
livlinjetommelen sitter
også godt på hånden.

Mannen som forsvant

Til å begynne med la hun knapt merke til ham, men etter hvert ble hun overbevist om at mannen fulgte etter henne. Hvem var han? Var det sjefen til Krister som sto bak? Han skal i alle fall ikke få vite hvor jeg bor, tenkte Ingeborg skremt.

HANDLINGEN HITIL (2:6): Det er ett år siden KRISTER flyttet fra INGEBORG og barna, KLARA og KJETIL for å bo sammen med unge og vakre JOSEFINE. Krister er forsker og ansatt i et legemiddelfirma. Ingeborg begynner så smått å finne rytme i livet igjen etter bruddet. Hun har begynt å klatre igjen, og på klatresenteret har hun blitt kjent med MARTIN, en sympatisk politimann. Men da hun en fredag som vanlig skal levere barna hos Krister, er han ikke der. Josefine har ikke fått kontakt med ham siden han dro på fotballtur til London. Ingeborg kontakter SKOTTE, en av to venner han dro til London med. Han forteller at Krister hadde forsvunnet i løpet av fotballkampen, og så sjekket ut fra hotellet midt på natten. De har heller ikke klart å få kontakt med ham siden det. Etter en økt sammen med Martin på klatresenteret, ringer plutselig Ingeborgs telefon. På displayet står det Krister.

Ingeborg skalv på hendene da hun trykket på svar.
– Krister! Det er Ingeborg. Hvor er du?
Hun hørte at det var en person i den andre enden. Men det var tyst.

– Si noe da, Krister! Hva skjer?

Hun lyttet intenst, men det kom ikke en lyd. Så ble forbindelsen brutt. Hun ringte nummeret opp igjen, men nå gikk det rett på svareren.

– Fillern, stønnet hun fortvilet. Skulle hun ringe Josefine? Kanskje Krister hadde prøvd å ringe til henne også? Hvis det var han som ringte, da?

Ingeborg kikket opp og fikk øye på Martin som satt og betraktet henne med tålmodighet i blikket.

– Beklager, dette var underlig. Det kan se ut som om eksmannen min er forsvunnet, og oppringningen var fra hans telefon. Men jeg er usikker på om det var han i den andre enden.

Martin reiste seg, han rynket pannen. – Det der høres guffent ut. Kanskje vi skal ta den kaffekoppen? Vi kan gå ut på personalrommet her. Hvis du vil snakke om dette, kan jeg kanskje hjelpe deg.

Ingeborg studerte ham et par lange sekunder. Så bestemte hun seg for å stole på ham. Hun nikket og fulgte etter ham ut på det lille tekkjøkkenet. Han satte over vann og fant pulverkaffe i et av kjøkkenskapene.

– Jeg har blitt godt kjent med de ansatte her, de lar meg

bruke personalrommet, forklarte han smilende.

Ingeborg nikket og tok imot kaffekoppen. De satte seg ved det lille bordet, og så begynte hun å fortelle det hun visste om Kristers London-tur. Han lyttet intenst, og hun så at han gjorde seg noen mentale notater.

Krister ville aldri oppføre seg sånn mot dem han var glad i.

– Hvis dere anmelder dette som en savnet-sak, er det mulig å finne ut om personen for eksempel har kjøpt flybillett tilbake til Norge igjen. Og det er jo viktig. Og hvis han har «Finn iPhone» aktivert på telefonen, og har matchet det med kjærestens, kan man se om telefonen hans fremdeles befinner seg i London. Dessuten kan de finne ut om det er ham selv som har sjekket ut fra hotellet. Kjenner han noen i London? Har han truffet noen på vei ut fra stadion?

– Jeg vet at Josefine har kontaktet politiet, men de sa at det var for tidlig å etterlyse ham. Det er ikke sporing på telefonen hans, så vidt jeg vet,

og jeg har aldri hørt om noen kjente i London.

– Greit. Hva jobber han med? Kan han ha truffet noen fra jobben sin som han har dratt av gårde med?

– Han er forsker. Ansatt i et legemiddelfirma der han driver med kontrollforsøk og utprøving av preparater før de skal ut på markedet. En





ganske rutinepreget og kjedelig jobb. Det var i alle fall det han sa da han bodde sammen med meg.

Martin nikket. – Kanskje du skulle prøve å sjekke med sjefen på jobben hans på mandag. Det kan jo hende at han dukker opp der etter en skikkelig rotbløyte.

Den staute politikaren for-

søkte seg med et smil. Hun likte det.

– Tja. Kanskje, sa Ingeborg. – Krister har aldri hatt noe alkoholproblem. Og egentlig så burde det være Josefine som tok tak i dette, det er jo tross alt hun som er kjæresten hans, men hun virker helt handlingslammet. Og Krister er jo fremdeles pappaen til barna mine.

Martin nikket, viste at han forsto.

– Jeg håper du finner ham snart og at hele greia er en stor misforståelse. Og så håper jeg at jeg kan få invitere deg på en kaffe en annen gang. Det hadde vært hyggelig.

Nå var det Ingeborgs tur til å smile.

Da Ingeborg kom hjem med barna, vurderte hun hva hun burde gjøre. Det var nok lurt å ringe Josefine og fortelle henne at noen hadde ringt henne fra Kristers telefon. Men det bød henne imot å snakke med henne. For hun bebreidet fremdeles Josefine for at ekteskapet hennes hadde gått i stykker. Så uansett hva ➔

som hadde skjedd med Krister, så var det hennes ansvar å ta styringen. For Ingeborg gjaldt det å beskytte barna.

Hun slo nummeret til Josefine. Hun hadde ikke fått noen oppringninger, så hun, men syntes det var fint at det var kommet et livstegn fra Krister.

– Men var det virkelig Krister i den andre enden? spurte hun.

– Jeg aner ikke, svarte Ingeborg. – Det var ingen som sa noe, men jeg hørte noen puste. Men vi er vel begge enige om at det er helt ulikt Krister å oppføre seg sånn. Det er noe riv, ruskende galt her. Er du sikker på at alt er bra mellom dere to?

– Det der nekter jeg å svare på, svarte Josefine ilt og la på.

Ingeborg var rasende. Kanskje spørsmålet hennes hadde vært upassende, men såpass måtte Josefine tåle hvis de skulle hjelpe hverandre.


**Hun hadde
brukt lang tid på
å ikke ende opp
med å hate
Krister.**

Mandag ba Ingeborg om å få gå en time tidligere fra jobb. Så halv tre satt hun på bussen ut dit hvor Kristers jobb var. Problemet var å få hentet barna. Hun hadde spurt moren sin, men hun hadde en avtale. Så da måtte hun spørre Josefine, og det hadde hun sagt ja til.

Ingeborg tenkte tilbake på den gangen Krister hadde begynt å jobbe der. Han hadde gått arbeidsløs en stund, og de hadde feiret at han hadde fått jobben med å gå på restaurant. Jobben i seg selv på det tidspunktet hadde ikke vært særlig utfordrende rent faglig. Hans oppgave var å gjøre de samme testene om og om

igjen for å forsikre seg at det ikke oppsto bivirkninger av preparatene. Men det var en fast inntekt, og Ingeborg hadde vært gravid da.

Hun hadde ikke ringt og gjort noen avtale, og det kunne godt hende at hun ble avvist. Men hun ble mer og mer overbevist om at noe hadde skjedd med Krister. Han var ikke typen som oppførte seg sånn mot dem han var glad i. For uansett hva han hadde gjort mot henne, var hun sikker på at han elsket barna sine over alt på jord.

Administrasjonen holdt til i en klassisk 30-tallsbygning som lå ved hovedveien, og i området bak var det laboratorier, lager og verksteder. Firmaet disponerte et digert område, og hun visste at det var asfalterte gangveier og parkeringsplasser bak hovedbygget.

Hun hadde vært der på julebord et par ganger. Hun gikk inn gjennom hoveddøren der det satt en dame bak en resepsjonsdisk.

Hun var vennlig og profesjonell da hun tok imot Ingeborg.

– Hei, jeg heter Ingeborg Larsen. Jeg kommer fordi jeg leter etter Krister Lyseng, han er eksmannen min og faren til barna mine. Han har ikke vært hjemme på flere dager, og familien er veldig urolige for ham. Så hvis han er på jobb, vil jeg gjerne få snakke med ham. Og hvis han ikke er det, ville jeg gjerne snakke med sjefen hans, jeg tror han heter Terje.

Resepsjonisten ba Ingeborg henge fra seg yttertøyet i garderoben ved døren. – Så kan du sette deg i sofaen der og vente så lenge, så hun og pekte før hun forsvant gjennom en dør med matt glass.

Det gikk bare et par minutter før en mann i grå dress og gråstenk i håret dukket opp. I 50-årene, for det gjennom hodet til Ingeborg. Han ba henne følge med inn på et

rommelig kontor og presenterte seg som Terje Ulstad.

– Jeg er forskningssjef her, og sjefen til Krister. Jeg tillater meg å spørre hva slags relasjon du har til Krister Lyseng?

– Jeg er ekskonen hans. Vi har to barn sammen, men i dag bor han sammen med en annen kvinne, så Ingeborg og konsentrerte seg om å høre rolig ut.

Ulstad nikkete, han så tankefull ut. – Ja, men da bør det gå greit at du og jeg har denne samtalen. Du forstår sikkert at jeg ikke kan snakke med hvem som helst om mine ansatte.

Ingeborg nikkete.

– Da kan jeg fortelle deg, sa Ulstad, – at vi har samme erfaring med Kristers adferd som deg. Vi har ikke sett snurten av ham siden han dro til London i forrige uke. Og det er helt ulikt ham, så vi er temmelig bekymret for ham her i huset.

– Det er jeg også, sa Ingeborg. – Og hele familien har prøvd å tenke og huske. Kan han ha truffet noen han kjente fra før i tiden? Noe eller noen som fikk ham til å forsvinne på den måten. Så da må jeg også spørre deg; er det noe vedrørende jobben hans som kan ha fått ham til å reagere så voldsomt?

– Nei, jeg kan ikke skjønne hva det kan være. Krister Lyseng er en dyktig forsker, men han jobber jo ikke alene. Og så vidt jeg vet, holdt han ikke på med noen sensitive forsøk for tiden. I alle fall ikke noe som kunne få ham til å forsvinne. Det er et mysterium for oss også.

– Så han har ikke vært under press, eller gjort noe galt?

– Absolutt ikke. Det er alltid et tidspres, og det vi gjør er viktig. Men Krister har jo jobbet her i mange år og er vant til rutinene her.

Han tok et visittkort som lå på pulten hans. Så noterte han et telefonnummer på baksiden og rakte henne kortet.

– Dette er min private

mobil. Jeg tar alltid den. Skal vi si det sånn at hvis en av oss hører fra Krister, gir vi hverandre beskjed.

Ingeborg nikkete, og Ulstad reiste seg som tegn på at samtalen var over.

– Kjenner du den nye partneren hans godt? spurte han plutselig.

Ingeborg kjente at hun rødmet. – Vi er ikke spesielt gode venner. Vi håndterer det praktiske rundt barna greit. Men det pleier å være Krister og jeg som snakker og samarbeider. Hvorfor spør du, egentlig?

Han nølte litt, så sa han: – Det er min erfaring at når personer gjør uventede ting, skyldes det ofte problemer i nære relasjoner. Det var bare derfor.

Ingeborg nikkete. Hun var ikke helt sikker på om hun skjønnte hva han mente. Men hun sa pent takk for samtalen og forlot kontoret. På veien ut nikkete hun vennlig til resepsjonisten, fant jakken sin i garderoben og gikk ut.

Hun hadde ikke kommet ett steg nærmere en forklaring, og det var frustrerende. Men Ulstads setning om Kristers forhold til Josefine ble sittende fast i hodet hennes. Var det noe der hun hadde oversett?

Det var mange tanker som gikk gjennom hodet hennes der hun gikk mot bussholdeplassen. Hun tok opp mobilen da hun kom frem. Det var ingen flere anrop fra Krister, eller noen andre heller for den saks skyld. Der kom bussen og stanset foran henne.

Hun registrerte at det kom en mann gående ut fra bygningen hun nettopp hadde forlatt. Han småløp for å rekke bussen. Ingeborg kjente ham ikke igjen, men hvorfor skulle hun det? Så vidt hun visste var det minst 100 ansatte i selskapet, og Krister hadde aldri snakket særlig mye om kollegene sine. Han her var ca. 35 år, hadde skjegg, var sporty kledd og hadde lue på hodet. Han skilte seg ikke ut på noen måte, og

kunne jo jobbe hvor som helst, tenkte Ingeborg.

Dørene gikk opp, og Ingeborg var først inn på bussen. Betalte og gikk innover og satte seg. Fra vinduet kunne hun se mannen stige på og betale. Han gikk rett forbi og satte seg noen seter bak henne.

Da de nærmet seg sentrum, gikk hun av og begynte å gå mot T-banen. Passasjerene gikk i alle retninger, men i øyekroken kunne hun se at mannen fra jobben til Krister skulle samme vei som henne. Til å begynne med registrerte hun det knapt, men da han rundet de neste to hjørnene rett bak henne også, ble hun skremt. Fulgte han etter henne?

Selv om pulsen økte, konsentrerte hun seg om å saktne farten, og et par minutter stoppet hun helt opp mens hun lot som om hun sjekket mobilen sin. Hun kikket diskret ned-

over gaten og så at mannen fra bussen også hadde stoppet. Forsiktig dreide hun mobilen såpass at kameralinsen greide å fange ham. Trykket og klar- te å få et bilde.

Så begynte hun å gå igjen og registrerte at mannen fremdeles var bak henne. Skulle hun konfrontere ham? Spørre hva han var ute etter? Var han sendt ut på ordre fra Terje Ulstad?

Ingeborg begynte å kjenne på en panikkfølelse. Hun ville ikke ha den fyren hengende etter seg til leiligheten. Hun kom til et hjørne, og akkurat da kom det en gjeng ut fra en sidedør. Ingeborg lot seg gli inn i mengden, og da de hadde passert hjørnet, skyndte hun seg inn i en bakgård.

Hun trykket seg inn mot muren, som føltes kald mot ryggen. Hun var andpusten. Tankene spant rundt i hodet hennes, og hun ante ikke hvor-

dan hun skulle komme seg videre.

Hadde hun klart å riste ham av seg, eller ventet han rundt neste hjørne? Hun lukket øynene et øyeblikk og forestilte seg de glade ansiktene til barna sine. Inntil for få dager siden hadde tilværelsen dreid seg om å få hverdagen til å fungere sånn noenlunde for alle. Men Ingeborg strevde fremdeles med lav selvfølelse og sorgen over at Krister hadde forlatt dem. Hun hadde jo trodd at de alltid skulle være en familie.

Nå hadde hun ingen anelse om hva som skjedde rundt henne. Men det var helt åpenbart noe langt mer alvorlig enn hennes egen mentale tilstand. Hun hadde brukt lang tid på å bearbeide følelsene for mannen hun trodde var hennes livs kjærlighet, for ikke å ende opp med å hate ham. Det

hadde vært en utfordring, og var det fremdeles.

Men akkurat nå ble hun nødt til å finne ut hva som hadde skjedd med Krister. Hun stakk hendene i lommen på jakken og kikket forsiktig ut fra portrommet. Hun så ingenting til mannen. Med hjertet i halsen steg hun ut på gaten igjen og begynte å gå langsomt i retning av sin egen leilighet mens hun hele tiden så seg over skulderen.

Den venstre hånden hennes kom plutselig borti noe i lommen. Hun tok det opp og studerte det hun hadde i hånden. Og stoppet der og da, midt på fortauet. For i hånden hadde hun en sammenbrettet papirlapp. Hun foldet den forsiktig ut og kikket på den håndskrevne teksten som sto der: «5. mars er siste sjanse. Han må ikke bli funnet før det.»

Fortsetter i neste nummer



Fokus på helsen din

- ✓ Få en omfattende helsesjekk inklusiv scanning av dine blodårer og organer hos spesialist.
- ✓ Røntgenlegen undersøker om dine organer er normale og vurderer en rekke risikofaktorer.
- ✓ Du har god tid til å diskutere dine problemstillinger og bekymringer med legen.



**Austad
Diagnostikk**

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72
austaddiagnostikk.no

MIN HELDIGE VENNINNE

Jeg var 16 år og veldig misunnelig på venninnen min, som hadde egen hest og dro på luksusferier verden over sammen med sine rike foreldre. – Penger er ikke alt, Hilde, og en dag kommer du til å forstå det, sa moren min til meg.

JEG GLEMMER ALDRI det året jeg begynte i sjette klasse på barneskolen. En ny jente kom inn i klasserommet, og hun utstrålte rikdom, rett og slett. Allerede ved første blick visste jeg at foreldrene hennes måtte ha masse penger. Og Ruth var en bestemt, selvsikker og bevisst 12-åring, som til min forbauselse delte min interesse for hest.

Jeg jobbet i en stall og red på rideskole to ganger i uken, og jeg var overlykkelig da jeg forsto at jeg endelig hadde fått en annen hestejente å være sammen med i skoletiden. Utrolig nok valgte hun meg som sin venninne, selv om jeg var en helt alminnelig jente og hun var ekstraordinær – hun var jo direktørens datter.

I den lille byen jeg vokste opp i, var det nemlig klare skiller mellom mennesker. Den som var direktør i kommunens hjørnesteinsbedrift, sto høyt over andre. Pappaen til Ruth kom dessuten seilende inn i byen vår som en vellykket mann. Han kjørte den flotteste bilen av alle og gikk alltid kledd i dyre dresser. Hans kone hadde lange, velpleide negler, rød leppestift og kostbare designklær. Ja, de var hevet over resten av oss.

Min nye venninne var enebarn, og jeg skjønnte raskt at hun fikk alt hun pekte på. Kort tid etter at vi ble kjent, fikk hun en flott spranghest. Jeg hadde ønsket meg hest siden jeg var seks år gammel, og visste at foreldrene mine aldri ville få råd til noe så kostbart, så jeg var syk av misunnelse. Ruth var min nærmeste venninne, men vennskapet ble problematisk for meg fordi jeg til stadighet ble vitne

RIKMANNSJENTE:
Ruth ville gjerne være hos meg i stedet for hjemme hos dem. Men jeg skammet meg over vårt fattigslige hjem.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

til at hun fikk ting som var ren utopi for meg.

I feriene reiste hun sammen med foreldrene til Marbella, Dubai og New York. Hun kom hjem med lekre og kostbare klær og kunne fortelle om alle de fantastiske stedene hun hadde vært på, og de utrolige menneskene hun hadde møtt. Vi var ofte på besøk hjemme hos hverandre, og jeg husker at jeg tidlig begynte å føle meg skamfull når hun var hos meg. Hos henne var det lyst, luftig og flott. Hos oss sto det gamle og tydelig velbrukte ting overalt, og det så rett og slett fattigslig ut i forhold. Jeg begynte faktisk å skamme meg over foreldrene mine. Mamma merket hvordan jeg hadde det.

– Du må ikke være misunnelig på Ruth, sa hun.

– Jeg er ikke misunnelig! svarte jeg og var krass i stemmen.

– Du lurer ikke meg, jenta mi, og jeg synes at du skal løfte blikket litt og se hvor godt du har det. Du har en mor og en far som tar godt vare på deg. Du spiser deg mett hver eneste dag og føler deg trygg. Sett pris på det, ba mor.

Mamma er en klok dame. Hun har hele sitt liv arbeidet i barnehage og tatt vare på små barn. Alle som kjenner henne, vil si at hun er en omsorgsfull person. Det rare er at jeg slett ikke så dette da jeg var i tenårene. Jeg bare irriterte meg over henne, og jeg utviklet et sinne mot henne fordi hun tjente så dårlig og ikke hadde råd til å gi meg merkeklær.

Moren til Ruth arbeidet i et kosmetikkfirma og strødde om seg med gaver til datteren. Det var en slik mor jeg ønsket meg. Fra jeg var 16 og til jeg var 18 år, brukte jeg altså enormt mye energi på å være misunnelig på min nærmeste venninne. For at hun ikke skulle oppleve hvor stakkarslig det var hjemme hos meg, begynte jeg å finne på unnskyldninger for at vi heller skulle møtes hos henne.

Faren til Ruth var overstrømmende hyggelig de få

gangene han var hjemme. Moren satt ofte med et glass vin foran seg, og hun snakket gjerne i telefonen. Alt i stuen deres var perfekt. Jeg tenkte at jeg ville ha den samme luksusen når jeg ble voksen.

– Foreldrene dine er så hyggelige, sa jeg til Ruth.

Hun bare så på meg og var stille. Det rare var at hun sa at hun gjerne ville at vi skulle være hos meg i stedet for hjemme hos dem. Men jeg trodde hun sa dette bare for å erte meg. Jeg skammet meg jo over vårt fattigslige hjem og var sikker på at hun syntes vi hadde det ekkelt i huset vårt. Ruth hadde drømmehesten, og vi var i stallen sammen så ofte vi kunne. Men på et tidspunkt ble misunnelsen ble så stor at jeg ikke orket å være sammen med henne mer. Jeg orket ikke å høre flere ganger: «Jeg må på ferie med mamma og pappa til Alpene. Kan du se etter Felicia for meg?»

Min nye venninne var enebarn, og hun fikk alt hun pekte på.

Felicia var hesten hennes, og selv om jeg elsket den, var spørsmålet alltid en nedtur. Jeg var hestepasserer, og hun var hesteeieren – det ble jeg til stadighet minnet om. Midt i vårt siste år på videregående maktet jeg ikke lenger å gå og lengte etter det livet hun hadde, og jeg trakk meg mer og mer bort fra Ruth.

Etter at jeg sluttet å kontakte henne, forsøkte hun flere ganger å nå meg. «Jeg savner deg. Du er min beste venn, og jeg trenger deg», skrev hun i et brev jeg fikk. Ordene gikk inn på meg, men jeg bestemte meg for at vi var for ulike til å være venninner. Jeg søkte tilbake til mine barndomsvenner som kom fra samme type forhold som meg.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Da vi gikk ut av videregående skole, mistet Ruth og jeg hverandre helt. Jeg reiste til Oslo for å studere, og hun dro til England fikk jeg vite av felles kjente. Hun skulle studere ved et prestisje-tungt universitet. For å være ærlig tenkte jeg ikke mye på Ruth i årene som fulgte. Jeg ble utdannet lærer, møtte mannen jeg er gift med i dag, og vi flyttet tilbake til hjembyen. Der fødte jeg to barn i løpet av tre år, og mannen min og jeg etablerte oss i et nybygd hus.

Min yngste datter hadde akkurat fylt ti år da jeg en sommerdag støtte på en dame på gaten som stoppet opp og hilste på meg.

– Hilde! sa hun og smilte.

Hun virket sliten. Kroppen var tynn, og i blikket hennes så jeg en slags matthet. Hvem er dette? tenkte jeg. Det var Ruth som sto foran meg. Og da hun spurte om vi kunne gå på en kafé sammen, sa jeg ja. Jeg var sikker på at hun kom til å fortelle meg om sitt liv i rikdom og luksus. Damer som henne pleide jo å finne en mann fra vellykkede kretser. Det viste seg at hun var blitt lærer, akkurat som meg. Men hun var sykmeldt fordi hun hadde fått angst. Hun var også enslig mor til to barn og slet økonomisk. Jeg ble ganske sjokkert da jeg fikk høre alt dette.

– Men foreldrene dine, da? Kan ikke de hjelpe deg? spurte jeg overrasket.

– Mor er så alkoholisert at hun knapt kjenner meg igjen, og far har fortsatt i den samme galoppen. Han bytter elskerinner hele tiden og har kjørt økonomien i grøfta fordi

han alltid har brukt penger han ikke har, svarte hun.

Ruth fortalte også at hun var i min hjemby for å minnes årene hun fikk der. Hun sa at hun hadde håpet å finne meg igjen.

– Du skulle bare ha visst hvor mye det betydde for meg å komme inn i et normalt hjem som deres, sa hun. Jeg erkjente overfor Ruth at jeg hadde slitt med mindreverdighetsfølelse og misunnelse fordi hun fikk alt det jeg ønsket meg, men ikke fikk.

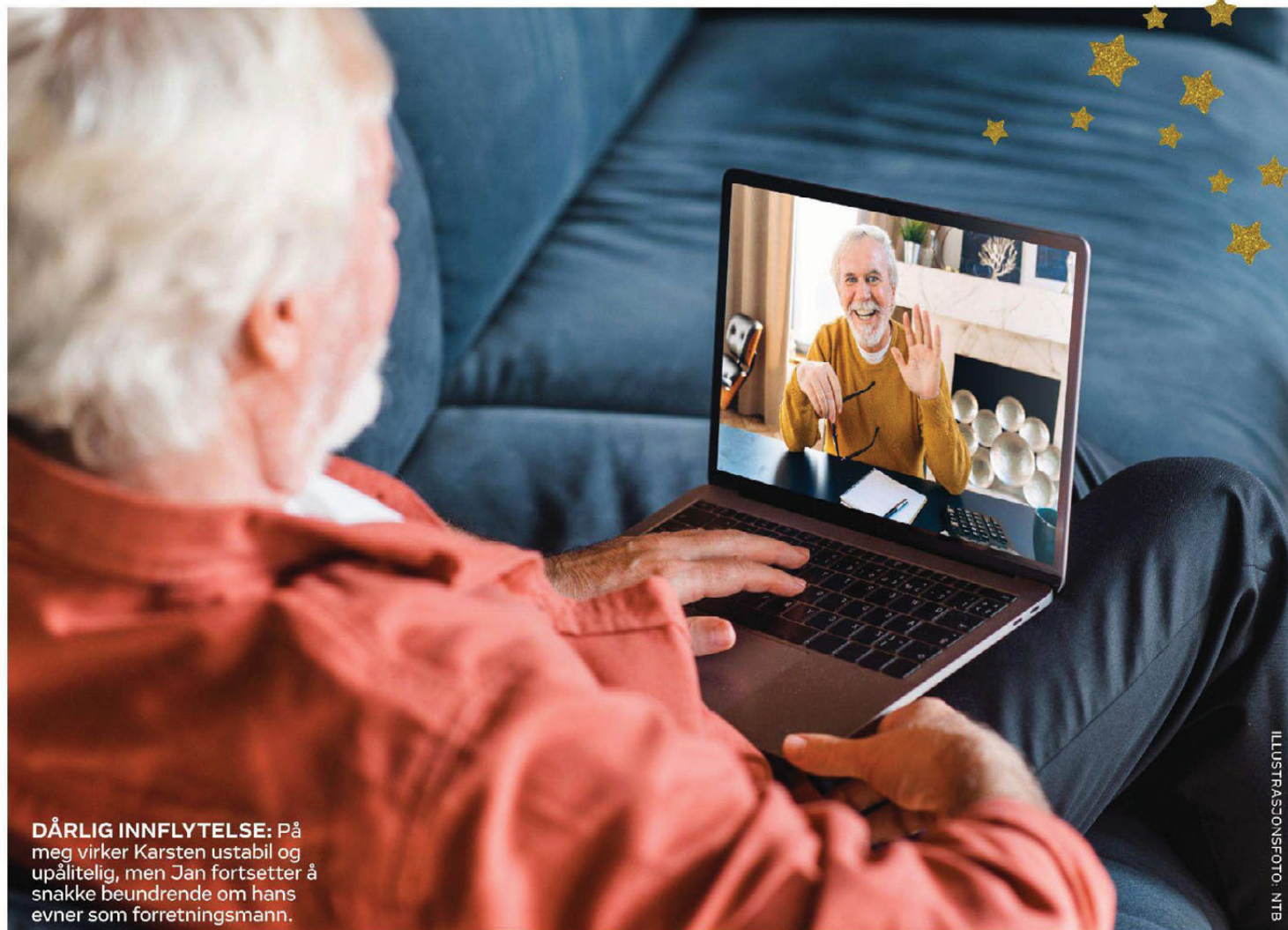
– Lykke kan ikke kjøpes, sa hun og så ned i bordet.

Brått husket jeg ordene fra min egen mor, og umiddelbart forsto jeg at mamma virkelig hadde sett hvordan Ruth hadde det. Mor hadde hatt rett i at penger ikke er alt. Foran meg satt det nå en rikmannsdatter med mer sorg i hjertet enn jeg noen gang ville ha greid å bære. Nå er det fem år siden jeg fikk min bestevenninne inn i livet mitt igjen.

Ruth har flyttet tilbake til vår hjemby med sine to barn, og vi omgås mye og ofte. I fjor bestemte vi oss for å kjøpe en hest sammen, og det var en lykkelig avgjørelse, ikke minst for døtrene våre, som begge er blitt ivrige hestjenter. Til vår store lykke er de også blitt hverandres bestevenninner. Jeg vet nå at ingen er bare det du ser utenfra. Livet har lært meg at det kan finnes stor ensomhet og mye sorg bak en såkalt vellykket fasade. •

MANNEN MIN LAR SEG LURE AV LUFTSLOTT

Jeg sitter på kjøkkenet og hører stemmene til Jan, mannen min, og hans kamerat Karsten. Karstens stemme er oppglødd mens han snakker om sitt siste forretningsprosjekt. Og Jan lar seg rive med ...



DÅRLIG INNFLYTELSE: På meg virker Karsten ustabil og upålitelig, men Jan fortsetter å snakke beundrende om hans evner som forretningsmann.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

JAN ER IKKE til å kjenne igjen etter at han og barndomsvennen Karsten begynte å vanke sammen igjen. Han ser blindt opp til Karsten og sluker rått alt han sier. Hvis jeg kommer med den minste snøv av kritikk av denne vennen, vender han alle piggene ut. Derfor har jeg trukket meg

tilbake på kjøkkenet og kan bare håpe at dette besøket ikke resulterer i at Jan foretar enda en katastrofal investering.

Ekteskapet vårt har måttet tåle nok som det er den siste tiden. Jan og jeg er i slutten av 50-årene, og vi planla å gå av med pensjon om noen få år. For bare noen måneder siden

la vi en masse planer for hvordan vi ville tilbringe årene fremover, etter at vi sluttet å jobbe. Vi var enige om at det var lurt å gjøre det vi hadde lyst til, før vi ble for gamle, siden vi begge har stått på og jobbet mye i alle år.

Sammen har vi oppdratt tre flotte barn, som har skikket

seg vel. Jan har vært avdelingssjef i en stor bedrift i mange år, og jeg er ansatt i kommunen. Gjennom barna våre engasjerte vi oss også i styre og stell i forskjellige idrettsforeninger og korps. Det var ikke få loppemarkeder vi var med på å arrangere mens barna vokste opp! Nå er det

fint å se tilbake på disse travle årene, som uten tvil var de beste i livet vårt. Men fortsatt er vi ved god helse, og jeg håpet Jan og jeg kunne reise mye og gjøre alt det som vi tidligere ikke har hatt tid eller råd til.

Vi hadde planlagt å ta en ukes rundreise i Provence allerede nå til våren, noe jeg gledet meg voldsomt til. Men for noen måneder siden ringte det på døren vår, og utenfor sto en mann som jeg ikke dro kjensel på. Han presenterte seg som Karsten, en tidligere skolekamerat av Jan. Jan kom ilende til da jeg ropte på ham, og det ble et hjertelig gjensyn.

– Karsten og jeg var ordentlig gode kamerater på ungdomsskolen, sa Jan.

Karsten kunne fortelle at han hadde flyttet fra byen som 20-åring og bodd på en annen kant av landet helt til nå.

– Men så gikk det med meg og madammen som det går med så mange andre, vi ble skilt, sa han da vi litt senere satt og drakk kaffe. Nå hadde han flyttet tilbake til hjembyen, og han oppsøkte gamle kjente for å «komme inn i miljøet igjen», som han uttrykte det.

Jan og Karsten gjenopptok altså vennskapet fra ungdomstiden. I starten syntes jeg det var trivelig, de dro på fotballkamper og tok en øl i ny og ne. Jan er en hjemmekjær mann som ikke har hatt så mange kamerater opp gjennom årene, så jeg unte ham dette nye vennskapet. Han ble gladere til sinns og mer livlig etter at han begynte å vanke sammen med Karsten. Stadig vekk pratet de sammen i telefonen, og jeg hørte hvordan Jan lo og humret av ting Karsten sa.

Og Jan snakket mye om Karsten. Det var ikke måte på hvor mye han hadde vært med på i løpet av livet. Han hadde drevet med bilimport fra Tyskland, han hadde solgt luksusbåter og visstnok også gjort det stort ved å selge timeshare-leiligheter på et

alpinsted i Østerrike. Jeg undret meg over disse beretningene. Jeg lurte på hvorfor Karsten ikke satt bedre i det, hvis alt dette var sant. Han hadde jo flyttet inn til sin gamle mor, og han kjørte rundt i en rusten, gammel skramlekasse av en bil. Men Jan var ikke mottagelig for noen kritiske spørsmål om den nye kameraten sin.

– Hva er det dere to pønser på? spurte jeg en kveld Jan hadde sittet lenge i telefonen med Karsten.

Jeg hadde hørt Jan snakke om å kjøpe noe, og han nevnte store fortjenestemuligheter.

– Karsten har noe spennende på gang, sa Jan unnvikende før han logget seg på PC-en.

– Du kan bare våge å bruke våre surt oppsparte penger på noe slikt! tordnet jeg.

I mange år har Jan og jeg lagt til side litt penger hver eneste måned. Tanken var å bruke disse pengene på reiser og felles opplevelser som pensjonister. Og det gikk en kald iling gjennom meg da Jan noen dager senere kom hjem og fortalte at han hadde tenkt å kjøpe en leilighet sammen med Karsten. De skulle tjene gode penger på å leie den ut, sa han opprømt. Jeg lurte på hvor han hadde tenkt å ta pengene fra, og Jan mumlet noe om at Karsten hadde en del kapital og ville skyte inn mest.

– Du må tenke på fortjenestemulighetene, insisterte han.

– Leieinntektene fra leiligheten vil dekke det vi må låne og vel så det, og om noen år selger vi leiligheten med god fortjeneste. Det er slik man må gjøre det. Ikke drive og småspare sånn som vi har gjort. Man må satse, fortsatte han ivrig.

Jan og jeg har sjelden kranget i de årene vi har vært gift, men dette resulterte i et av de verste sammenstøtene vi noen gang har hatt.

– Du kan bare våge å bruke våre surt oppsparte penger på noe slikt! tordnet jeg. – Dette høres ikke ut som noe sikkert prosjekt i det hele tatt. Hvem kan garantere at boligprisene stiger i årene som kommer? Og hva om dere ikke får leid ut leiligheten?

Jan ble rasende fordi jeg satte meg på bakbena, og i flere dager hersket det en iskald stillhet mellom oss.

Det ble ikke noe av leilighetskjøpet. Karsten hadde ikke så mye penger å bidra med likevel, viste det seg, og omsider ble Jan og jeg venner igjen. Men freden varte ikke lenge. Snart var de to kameratene i gang med et nytt prosjekt. Denne gangen ville Karsten starte med import av skitøy i høy kvalitet.

– Et knallsikkert prosjekt, argumenterte Jan overfor meg. For selvsagt var det nok en gang snakk om at han skulle skyte inn penger. Han sa at planen var å selge klærne på nettet og dessuten tilby dem for salg på høyfjellshoteller rundt omkring i landet. Det var ikke så mye penger Jan skulle inn med denne gangen, så jeg valgte å la være å ta en ny stor konfrontasjon. Dessuten kunne det jo tenkes at det ble penger ut av dette.

Jan og Karsten satte i gang med liv og lyst. De bestilte varene og fikk laget en hjemmeside på Internett, og de dro også på salgsturer rundt omkring til hoteller, uten at det resulterte i det helt store

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

salget. Dette er med andre ord langt fra blitt det blomstrende forretningsprosjektet som Karsten forespeilte Jan.

Det undrer meg at Jan ikke spør seg hvor lurt det er å gå i gang med prosjekter sammen med en mann som bor hjemme hos moren sin og tydeligvis ikke eier nåla i veggen. På meg virker Karsten ustabil og upålitelig, han har jo ikke vært i stand til å holde på hverken familie eller jobb.

Men Jan fortsetter å snakke beundrende om Karstens forretningsans. Like ille er det med all tiden som går med på disse prosjektene. Før Karsten flyttet tilbake til byen, var Jan og jeg et sammenknyttet ektepar som tilbrakte mye tid i hverandres selskap. Nå sitter jeg alene kveld etter kveld.

Flere ganger i uken er Jan ute på et eller annet sammen med Karsten. Nå har Karsten begynt å snakke om at de skal kjøpe en båt sammen. Den skal de leie ut om sommeren og drive fiske med vår og høst. Jan er i fyr og flamme over dette nye prosjektet. Jeg kan bare håpe at de kommer til sans og samling snart, for hvor pengene til båten skal tas fra, aner ikke jeg. Turen vår til Provence i vår kan jeg visst bare se langt etter. Jan er ikke interessert i å snakke om den lenger.

Etter et langt samliv synes jeg det er leit å være vitne til at mannen min bruker mye mer tid på en kamerat enn på meg. Jeg håper bare han kommer ned på jorden igjen før økonomien vår blir helt ødelagt eller vi mister hverandre helt. •

VI SØRGET FOR AT HAN FIKK SOM FORTJENT

Da jeg innså at Christian ikke ville skille seg fra kona likevel, og at han hadde løyet for meg og kommet med tomme løfter i ett år, bestemte jeg meg for å hevne meg. Det første jeg gjorde, var å ta en telefon til hans kone, som ikke reagerte slik jeg hadde ventet.



LØGNER: Da han sa at han hadde et dårlig ekteskap, var det god nok unnskyldning for meg, og Christian og jeg innledet et forhold bak hans kones rygg.

HEVN KAN VÆRE en god trøst hvis du er såret og forsmådd. Det vet jeg bedre enn de fleste. For å være helt ærlig sitter jeg her og fryder meg over at den mannen jeg brukte ett år av mitt liv på å elske og vente på, nå har mistet alt.

For halvannet år siden møtte jeg Christian på et seminar for lærere. Han var så kjekk at jeg nesten satte kaffen i hal-sen. Jeg la også merke til at han hadde en giftering, men likevel følte jeg en voldsom trang til å få hilst ordentlig på ham. På det tidspunktet hadde jeg vært alene i ett år, etter å ha brutt med ham som hadde vært samboeren min gjennom mange år. Med andre ord var jeg fri og frank, og på jakt etter ny kjærlighet.

Alle skulle hilse på hverandre, men det eneste jeg klarte å tenke på, var hvordan jeg skulle klare å fange den flotte mannens oppmerksomhet. Helt bevisst stilte jeg meg bakerst i køen, slik at jeg var den siste som tok ham i hånden og presenterte meg. Da vi gikk sammen inn i forelesningssalen, falt det seg helt naturlig at vi tok to stoler ved siden av hverandre. Det var som å bli truffet av lynet.

Hans nærvær påvirket meg så sterkt at jeg ble som besatt. Han på sin side flørtet åpenlyst med meg. Da kvelden kom og vi skulle spise middag, hadde han holdt av en plass til meg ved sitt bord.

– Jeg vil heller bli godt kjent med én kollega enn litt

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

kjent med mange, forklarte han.

Han var utrolig sjarmerende, og jeg lot meg villig rive med. Jeg lo av alt han sa og spøkte med, og vi danset tett. Gifteringen han bar på, brydde jeg meg ikke om før han inviterte meg med på rommet sitt.

– Men du er gift, protesterte jeg.

Da sa han at han hadde et dårlig ekteskap, at forholdet var på vei utfor stupet. Det var god nok unnskyldning for meg. Christian og jeg innledet et forhold bak hans kones rygg. Jeg fikk høre hvor lei han var av å leve i et forhold uten varme og lidenskap.

– Men Trine er syk, og jeg kan ikke gå fra henne nå, forklarte han.

– Men Trine er syk, og jeg kan ikke gå fra henne nå, forklarte han.

Christian hadde også en sønn, som han snakket varmt om. Hver gang han ikke kunne møte meg likevel, var det sønnens fritidsaktiviteter som var årsaken. Jeg måtte akseptere at han satte barnet sitt først.

– Jeg lover deg at det snart er oss på ordentlig, sa han hver gang jeg presset ham og ba ham ta et valg. Han sa at han elsket meg, og at det var meg han ville dele resten av livet med.

Mitt hjerte flommet over av kjærlighet til ham. Han visket bort all tvil og alle moralske skrupler. Det gjorde meg ingenting at jeg var elskerinne til en gift mann.

– Det er meg han elsker. Når hans kone blir friskere, skiller han seg fra henne, sa jeg til venninnene mine.

De var skeptiske og mente at jeg var dum som involverte meg følelsesmessig i en som hadde en familie.

– Kanskje flytter han aldri hjemmefra. Kanskje er det bare noe han sier for å holde på deg, sa de.

Men jeg nektet å lytte til dem. Christian og jeg var sammen på de merkeligste steder og til de merkeligste tider. Han fikk stort sett bestandig tid til meg. Men når det var høytider eller ferier, var han sammen med kona og sønnen. Det plaget meg. Og behovet for å ha ham for meg selv vokste seg til slutt så stort at jeg ikke lenger kunne ignorere det.

– Jeg kan ikke ha det på denne måten lenger. Enten skiller du deg, eller så er det over mellom oss! sa jeg sint.

Jeg var sikker på at mitt ultimatum ville få Christian til å gjøre alvor av å forlate kona. Men det som i stedet skjedde, var at han avsluttet forholdet vårt.

– Jeg har tenkt og tenkt og kommet frem til at vi ikke har en fremtid sammen, sa han. Så gikk han. Jeg har aldri noen gang følt meg så krenket, misbrukt og lurt. Han hadde utnyttet meg og min kjærlighet. Han hadde lovet meg ting han visste at han ikke kunne innfri. Jeg ble rasende.

– Ring kona hans, sa min nærmeste venninne en kveld vi hadde drukket noen glass rødvin. Og jeg bestemte meg for at det var nøyaktig det jeg skulle gjøre.

En formiddag tok jeg mot til meg og ringte til Trine, Christians kone. Jeg presenter-

te meg og fortalte hva det gjaldt.

– Jeg har vært elskerinne til mannen din i ett år, sa jeg.

Hun reagerte ikke med å slenge på røret, slik jeg hadde fryktet, men begynte i stedet å stille meg flere inngående spørsmål. Det var tydelig at hun lenge hadde hatt en mistanke om at han ikke var trofast mot henne. Trine og jeg avtalte å møtes neste dag. Da jeg satt ansikt til ansikt med henne og så hvor pen hun var, kunne jeg ikke forstå hvorfor Christian bedro henne. Hun virket jo så sterk og flott. Da jeg fortalte at Christian hadde sagt at hun var syk, lo hun høyt og sa at hun har vært frisk og sunn hele livet. Han hadde løyet for meg.

Det som skjedde i kjølvannet av vår samtale, er i grunnen ganske utrolig. Det viser hvor sterke kvinner kan bli sammen. Trine bestemte seg for å kaste Christian ut av deres felles hjem. Det viste seg at hun eide både huset og hytta deres, for hun kommer fra en velstående familie.

– Men du tar ikke imot ham hvis han kommer til deg som

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

en angrende synder, sa hun strengt til meg.

Jeg lovet henne at det ikke skulle skje. Jeg skulle ikke gi etter for ham. Sammen skulle Trine og jeg gi ham en lekse for livet. Utro og uærlige Christian har nå fått en lærepenge han aldri kommer til å glemme. Han ble kastet ut hjemmefra, og da han forsto at Trine mente alvor, kom han luskende til meg og sa at han hadde flyttet fra kona likevel.

– Jeg forsto at jeg ikke kan leve uten deg, sa han.

Jeg visste jo at han løy, og jeg avviste ham kontant. Nå er han alene og ynkelig, og jeg må innrømme at jeg fryder meg. Han har fått som fortjent.

Trine og jeg er blitt gode venner og snakker jevnlig på telefonen. Hun sier at hun er takknemlig fordi jeg ringte henne og fortalte hvilken upålitelig mann hun var gift med. Utrolig nok klandrer hun ikke meg i det hele tatt. •

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

EKSTRA!



«Hun stjal mannen min, og nå må jeg invitere henne i julen»

GRATIS KUN TIL HJEMMET-LESERE!

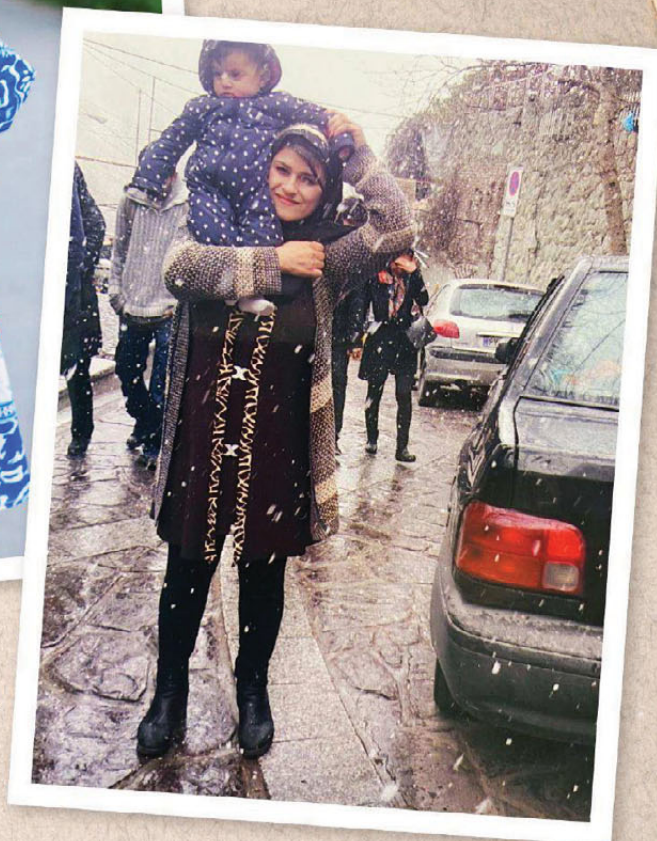
Scan QR-koden med mobilen og les saken gratis på klikk.no. Her kan du også skaffe deg tilgang til flere hundre Historier fra virkeligheten og tusenvis av andre artikler.





ENDELIG FRI:

– Det er utvilsomt Norge som er mitt paradis, erklærer Mariam.



STOLT MAMMA:

– Det gleder ekstra mye å vite at min datter vokser opp med å være like mye verdt som mine sønner, sier trebarnsmoren glad.

Hun ble giftet bort som barn – I Norge kan jeg skape et verdig liv

Mariam kom til Norge som flyktning for 21 år siden. Sårene hun bar var hennes tyngste bagasje. Nå vil hun hjelpe andre som bærer på lignende opplevelser.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Charlotte Wiig og private bilder

Mariam Rasouli (46) kommer aldri til å glemme dagen hun ble forlovet. Hun var 12 år gammel og kom blid og positiv hjem fra skolen i Herat i Afghanistan. Men brått skulle barndommen brutalt bli revet vekk fra henne.

«Skynd deg og vask deg, Mariam», beordret moren. «Du skal forlove deg.»

Den kommende ektemannen var en eldre mann hun ikke kjente. En som ga henne frysninger. Men hun hadde for lengst lært at en jente ikke kunne gjøre egne valg. Makten tilhørte menn.

«Hvis du nekter å gifte deg, vil faren din drepe deg,» advarte moren.

Den unge jenta som ønsket å fortsette å gå på skolen, ble i stedet kastet inn i et voldelig ekteskap. Hun var allerede vant med at menn var slik, faren pisket kvinnene i familien. Voldtekt var heller ikke fremmed for henne. De neste årene ble fylt av enda mer lidelse – ufrivillige aborter, dyp fortvilelse, og til slutt en elsket sønn som ektemannen skulle ta fra henne før en dramatisk flukt endte i det ukjente landet Norge.

– Jeg tvilte på at jeg ville overleve, men hadde ikke annet valg enn å dra, sier Mariam.

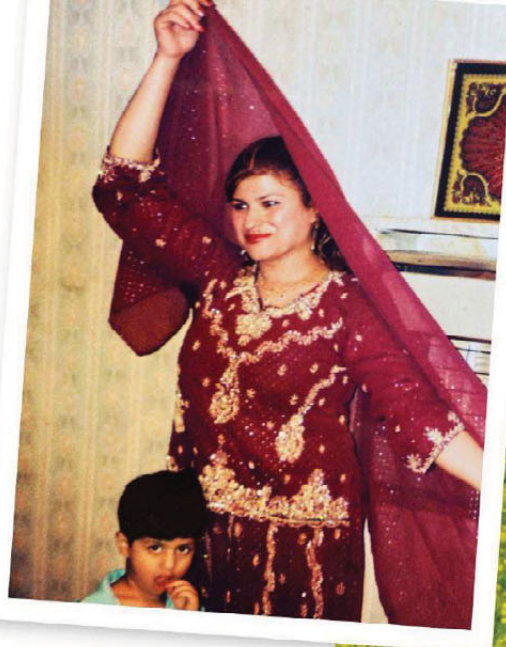
HAR FUNNET SEG SELV

I dag bor Mariam i Trondheim sammen med to barn hun har født i Norge. Hun er skilt fra faren deres. Vi møter henne på Deichmanske bibliotek i Oslo. Sammen med forfatter Guro Kulset Merakerås har hun startet dagen på «God Morgen, Norge» på TV2. De to har skrevet boka «Jeg er Mariam, en fortelling om frihet».

Mariam snakker sjarmerende trøndersk med afghansk aksent.

– Jeg er stolt av livet mitt i Norge, sier hun smilende.

– Her har jeg funnet meg selv, en ganske annen Mariam enn den jeg var i Afghanistan. Endelig er jeg fri og kan ta egne valg! Ved å dele min his-



AFGHANSKE KLÆR:

– Jeg kjenner også på et bånd til mitt hjemland, en takknemlighet over å ha kontakt med deler av familien som i dag bor andre steder, forteller Mariam.

torie håper jeg å hjelpe andre som bærer på lignende opplevelser.

I skrivende stund er det registrert nærmere 300 000 mennesker her i landet som har flyktet fra sine hjemland. Miriam ber oss være oppmerksomme på at det bakenfor smilene og gleden over å ha kommet hit bor mye smerte hos dem.

– Vi er mennesker som har vokst opp i en helt annen kultur og med et annet morsmål, men som nå hører til i det norske samfunnet.

Guro nikker og understreker: – Det er viktig at disse historiene kommer frem, helst så mange som mulig. For det finnes ikke én gyldig historie for dem alle. Vårt bidrag er å fortelle om Mariams liv.

INGEN RETTIGHETER

Noen flyktninger kommer hit med smuglerhjelp, for å søke asyl. Som Mariam for 21 år siden.

– Veien hit – for de fleste av oss – har vært svært krevende, sier hun. Hun hadde ett mål med flukten – frihet.

– Jeg pleier å beskrive mitt liv i Afghanistan som mørkt, sier hun. Ved minnene kommer også et mørkt drag over ansiktet hennes.

Mariam ble mor allerede som tenåring, men mannen

BLOMSTERENG: – Noe av det første jeg merket meg med Norge var det grønne gresset med alle de vakre markblomstene. Akkurat slik min bestemor hadde beskrevet sitt tenkte paradys, forteller Mariam. Her til venstre i bildet.



nektet henne å se sønnen vokste opp. I mange år trodde hun at han var mistet for alltid, men for noen år siden ble hun gjenforent med ham. Han bor i dag i Tyskland og vet å sette pris på kontakten med moren sin. De to barna som er født i Norge er nå 10 og 20 år. Alderen på den eldste sønnen vet hun ikke eksakt – heller ikke sin egen. Årstall og datoer var ikke noe de brydde seg om i hennes landsby.

– Det å ha nær kontakt med mine tre barn er min største lykke, sier Mariam glad.

At hennes første mann forkastet henne, gjorde livet vanskelig i Afghanistan.

– Å være en ung, skilt kvinne var som en dødsdom. Jeg hadde ingen rettigheter, ingen trygghet, og ingen fremtid. 'Enten dør jeg på veien, eller så finner jeg et nytt liv et annet sted,' tenkte jeg under flukten. Sorgen over å ha mistet kontakten med barnet mitt var uansett mest smertefull, sier Mariam.

Hun la ut på en farlig flukt gjennom Iran og Tyrkia, og videre over Middelhavet og til Norge. Hit kom hun i 2003.

– Underveis møtte jeg min neste ektemann. Han hjalp meg med det praktiske på flukten.

BLE BØNNHØRT

I boken kommer Mariams filosofiske tanker til uttrykk i dikt, eller det Guro kaller små «tekstsmykker». Som dette: «Jeg hadde varme følelser for han som ble mannen min i Norge.

Ikke kjærlighet.

Men takknemligheten er også varm.

Jeg ville så gjerne gi ham noe – en takk.

Og hadde ikke annet å gi enn meg selv».

På mottaket ba Mariam til høyere makter for å få oppholdstillatelse. Hun ble bønnhørt.

– Nå bor jeg i paradisi! erklærer hun smilende.

– Norge representerer den friheten jeg lengtet etter. Her

«JEG ER MARIAM»

Av Guro Kulset Merakerås og Mariam Rasouli (Kagge). Boken handler om Mariams minner fra Afghanistan, hennes liv på flukt og kampen for å finne nytt fotfeste og voksenliv i Norge.



kan jeg være meg selv, jobbe, ta vare på barna mine, og være trygg. Men friheten kom ikke uten utfordringer. Det tok lang tid å forstå dette samfunnet og finne min plass i det. I starten slet jeg og var svært nedtrykt. Alt måtte jo læres fra bunnen av, språket, kulturen, ja, hvordan det er å være en fri kvinne. Men, jeg klarte det, sier hun stolt.

Mariam jobber nå som miljøarbeider i en boenhet for enslige mindreårige flyktninger i Trondheim kommune.

– For meg er Norge det utopiske paradiset min bestemor fortalte meg om. Når jeg ble pisket av min far, var det hun som trøstet etterpå. Kloge bestemor ga meg troen på at det var mulig å oppnå et bedre liv. Jeg tror hun ville ha likt mitt norske paradis, sier hun med vemod i blikket. Bestemoren gikk bort før hun flyktet fra Afghanistan.

– I Norge er det mulig å skape et verdig liv.

TRENGER Å BLI SETT

Til tross for at det er likestilling mellom kjønnene her i landet, er det ingen selvfølge at kvinner fra mannsdominerte kulturer klarer å ta del i den norske friheten. Ifølge forfatteren lever mange fortsatt

Mitt budskap er at vi kvinner er like mye verdt som menn, at vi er sterke, og har rett til frihet.

undertrykt av sine menn, også her til lands. Det ønsker Mariam en større åpenhet om. Hun vil hjelpe andre som kommer hit fra land hvor kvinner har få rettigheter.

– Mitt budskap er at vi kvinner er like mye verdt som menn, at vi er sterke og har rett til frihet, sier hun bestemt.

– Du skjønner, vi har lært det stikk motsatte, gjennom kultur og religion. Å endre en slik tankegang krever kunnskap så vel som vilje og mot. Jeg bor i et blokkområde i Trondheim hvor de fleste er innvandrere. Da er det ikke så lett å bli integrert i det norske, kjent med dere som vokste opp her. Vi trenger å bli sett av dere. Vit at det skal så lite til,

et smil fra deg vil bety mye, og ta gjerne initiativ til en prat. Kanskje over en kopp te og noe godt å spise? En skikk fra mitt hjemland som jeg holder kjær. Noe positivt er det å hente fra alle kulturer, sier Mariam.

Hjemme i Trondheim er hun engasjert i arbeidet med matsentralen der. De samler inn overskuddsmat fra leverandører og grossister for å dele ut til folk som har dårlig økonomi.

– Matsentralen betyr veldig mye for oss. Der henter jeg matvarer hver uke og deler ut til andre trengende i nabolaget, forteller hun.

Mariam har lenge brukt sin egen historie til å løfte andre kvinner. I 2022 fikk hun hjelp av en såkalt skyggeforfatter til å skrive den delvis selvbiografiske romanen «Blomsten og Trollet». Den kom ut på et lokalt forlag. Forsiden viser en kvinne i burka. Årets bok, «Jeg er Mariam», er utgitt på landets største forlag innen sakprosa. Her viser hun sitt eget ansikt på forsiden, fortel-

ler om sitt virkelige liv og skriver navnet sitt med gullskrift inn i samfunnsdebatten.

– Det er farlig for meg å være så åpen, røper hun.

– Kulturen jeg har flyktet fra påvirker fremdeles oss afghanske kvinner i Norge, men det jeg forteller er *min* verden.

– Mariam er veldig modig, det er sjelden vi hører stemmer som hennes, skyter Guro inn.

– Når hun tør å snakke, er det opp til oss å vise at vi vil lytte.

FRIE BARN

Alle de tre barna til Mariam bor nå i en del av verden som gir dem valgmuligheter.

– De er friske, har venner, går på skole, og er frie, ramser hun fornøyd opp.

– Hva mer kan en mamma ønske seg for sine?

Hun har snakket med de to yngste om forskjellen mellom hennes barndom og deres.

– De vet hvor heldige de er. Tenk, min datter kan bestemme over sitt eget liv! slår hun fast med tårer i øynene.

– Hun skal aldri måtte oppleve å bli giftet bort. •

SAMARBEID: Boken om Mariam ble til etter utallige møter på et bibliotek i Trondheim. Her er hun sammen med Guro Kulset Merakerås, som hun har skrevet boken sammen med.



Alle dine favorittblader – i en app

**PRØV
30 DAGER
GRATIS**

Hold kamera over
denne QR-koden for
å komme i gang!



Flipp.no



**Superpris til deg som er abonnent
på Hjemmet, kun 29 kr per måned!**

Med Flipp får du tilgang til mer enn 90 inspirerende ukeblader og magasiner. Les om alt innen mat, helse, livsstil, bolig og interiør. Registrer deg på flipp.no og kom i gang.

Ingen bindingstid, abonnementet løper til du stopper det. Ordinærpris etter gratisperiode er 129 kr for nye kunder, kun 29 kr for abonnenter på dette bladet. Gratisperioden gjelder hvis du ikke har brukt gratisperioden tidligere.

flipp 

Veien fra valp til servicehund

En herlig hundehistorie

I halvannet år får Hannah ta vare på og gi kjærlighet til labradoren Drops. Går alt etter planen får han til neste år en sentral rolle i noen andres liv.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Gry Traaen, Aurora Simone Steinvik Rønning og privat

BESTEVENN: Drops er blitt bestevennen til Hannah, men ved påsketider skilles veiene deres fordi han skal bli blinde- eller førerhund.

På Nordstrand i Oslo kommer en turglad jente med to hunder i bånd.

Den ene hunden er gul og den andre sort, og begge er av rasen labrador retriever. Hundene ser hengivent opp på sin fører.

– Flink gutt, sier hun med lys og vennlig stemme, henvendt til den unge hannhunden som er størst og kraftigst.

Det siste året har Hannah Wiik vært førvert for valpen, Drops, i håp om at den en dag kan hjelpe og glede en person som er blind eller har andre funksjonsnedsettelse.

– Første gang jeg hadde en hund på denne måten, var jeg bare 17 år. Da jeg levte fra meg Nico, som han het, gråt jeg i sorg og fortvilelse fordi vår tid sammen var over. Det tok lang tid å bearbeide at han forsvant ut av det daglige livet mitt, sier hun ærlig.

For åtte måneder siden hentet hun hjem vesle Drops, åtte uker gammel og kjempesøt. Denne gangen var hun en langt mer erfaren førvert, klar over hva det vil si å ta på seg oppdraget for én av Norges fire etablerte hundeskoler som trener hunder til å bli blinde- eller servicehunder.

– Det er min oppgave å sørge for at Drops blir rolig, avbalansert og veltilpasset. Det betyr at jeg lærer ham god hverdagslydighet, og at han blir vant til være med overalt. Rulletrapper, transportbånd, buss, trikk og restaurantbesøk inngår i læringen. En god hjelpehund legger seg ned og slapper av når det ikke skjer noe, og skal alltid kunne være med uten at det forstyrrer eieren eller andre, sier 25-åringen.

TO SØSTRE, FIRE HUNDER

Inne i leiligheten som Hannah deler med tvillingsøsteren, bor det til sammen fire hunder. De to søstrene er dedikerte hundemennesker og begge er utdannet som hundetrainere.



HUNDEGAL: Hannah bruker så mye tid på hundene at det blir lite tid til annet. Her med Wanja og Nova.

NÆRHET: Bare de som har hatt hund, vet hvor godt det dufter av en hundepote. Drops elsker å kose med Hannah på denne måten.

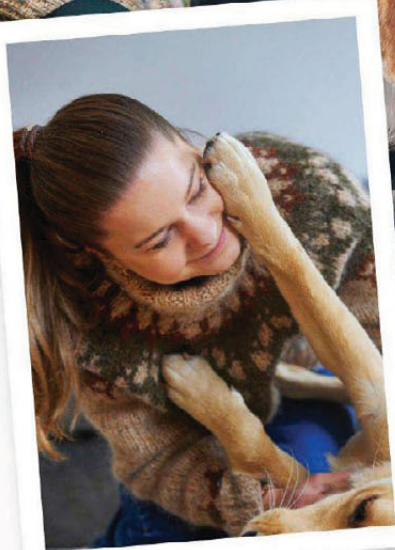
– I julen skal vi være hos mamma og pappa. Da blir det fem eller seks hunder, for de har også hund. Jeg kommer gjerne med tre firbente Jeg avlaster nemlig eieren til min første førvert-valp, Nico, så det blir litt kaotisk, ler hun.

Julaften i deres familie er ikke som hos alle andre. Under treet ligger det gaver til de firbente familiemedlemmene, også til de som er til låns. En og én får de snuse seg frem til sin pakke og åpne den opp. Inni er det enten et tyggebrennstoff eller en lekebamse.

– Scansen er like morsom hvert år, sier Hannah.

Drops ligger på gulvet og ser på henne med kloke, brune øyne. Selv om han er midt i tenårene, sett i et hundeperspektiv, er han rolig og lydhør når flokklederen snakker.

– Han skal være hos meg til rundt påske, men allerede i januar skal han gjennom helse sjekk og mentale tester. Består han, blir det trening rettet mot å bli fører- eller servicehund.



Han er en solid kar, så jeg tror bestemt at han vil klare seg, sier fører- eller servicehund.

EVIG KJÆRLIGHET

Å bli glad i en hund, for deretter å sende den fra seg. Mange lurer på hvordan det er å gå inn i den rollen Hannah nå har for fjerde gang.

– Når du har en hund fra den er valp til den er blitt halvannet år gammel, blir du på en måte mammaen dens, og derfor glemmer den deg ikke. Jeg er så heldig å ha Nico, mitt første «prosjekt», i nærheten. At han har minner om meg, er det ingen tvil om, for han blir så glad når jeg kommer, sier hun.

To av hundene hun har fostret opp og gitt kjærlighet til, er fortsatt i jobb som førerhunder. Den tredje var så fin at hun endte opp som avlshund



KJÆRLIGHET: Hannah med Nova, som bor hos henne på livstid, og Drops, som skal bli fører- eller servicehund.

Det tok lang tid å bearbeide at han forsvant ut av det daglige livet mitt.

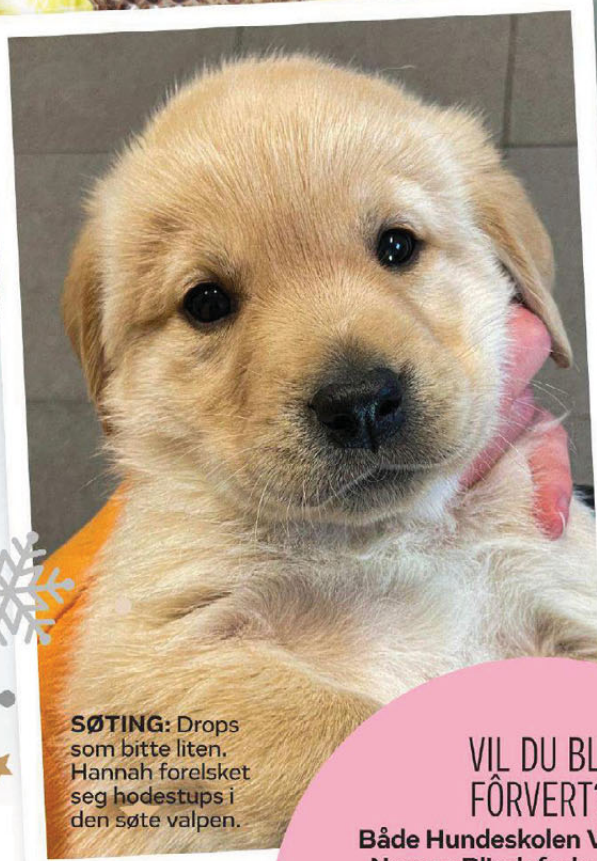
og fikk lov til å bli. Nå ligger Nova, på seks år, ved siden av fremtidshåpet Drops.

– Å ha en hund på denne måten krever noe av deg. Valpen og unghunden får ikke ligge i møbler og må lære kommandoene ligg, sitt, fot og bli. Jeg har lært Drops å dytte snuten inn i hånden gjennom kommandoen «touch». Dette må han kunne som hjelpehund, forklarer matmor.

Det er en del regler du må følge som førvert. Ikke kast pinner eller baller til hunden. Husk samtidig at hunden er en hund, og at en valp må få være valp.

– En rettesnor for meg er å tenke på hva som ville vært viktig for meg at hunden skul-

BESTEVENN: Drops er blitt bestevennen til Hannah, men ved påsketider skilles veiene deres fordi han skal bli blinde- eller førerhund.



SØTING: Drops som bitte liten. Hannah forelsket seg hodestups i den søte valpen.

VIL DU BLI FØRVERT?

Både Hundeskolen Veiviseren, Norges Blinddeforbund, Lions Førerhundskole og Lund Hundetjenester leverer fører- og/eller servicehunder og driver målrettet avl for tjenestehunder. Alle fire trenger førverter, altså personer som har hundene boende hos seg fra de er åtte uker til de er cirka ett og et halvt år gamle. Les mer på hjemmesidene deres.

Det er et mål å gi dem en god start på livet.

le gjøre dersom jeg var blind, sier Hannah og stryker over hodet til Drops.

OPPDRAGET

Han var bare åtte uker og så ut som en nusselig, liten bjørn da hun hentet ham. Men han var også en ellevill krabat på fire ben, som tisset og bæsjet inne.

– Som førvert gjør du jobben mange hundeeiere tenker på som den mest slitsomme. Det er en intens tid, der valpen vokser og utvikler seg. Den trenger både kjærlighet, tid og grenser. Heldigvis elsker jeg å ha valp og forme og trene dem.

Det er et mål å gi dem en god start på livet.

Nico, Nova, Woopie og Drops. Alle fire har fått litt mer enn ett år hos dyrekjære Hannah. Hun er utdannet politi, men jobber som butikk-sjef i en dyrebutikk.

Hannah bruker all fritid på hundene. Når hun oppdrar Drops til å bli den perfekte livskameraten til en person som trenger hjelp, er det frivillig, ulønnet arbeid. Til og med hundeføret betaler hun selv.

– Når jeg gir fra meg Drops, vet jeg i utgangspunktet ikke hvor han ender, og om

jeg får se ham igjen. Det er selvfølgelig tungt, men jeg vet at han skal gjøre en viktig jobb. Det føles godt å tenke på at han skal gjøre et tøft liv lettere, sier hun.

UTGJØR EN FORSKJELL

Drops glipper med øynene, akkurat våken nok til å høre hva hun snakker om. Matmor smiler idet han løfter på ørene og lytter litt ekstra.

– Han er en veldig enkel hund å ha, trygg, tillitsfull og snill mot alle. Jeg tror han ble født med en slags av-knapp, for med en gang det ikke skjer noe, slapper han av.

Det er en flott egenskap, sier Hannah.

Hver hund har sin egen personlighet. Drops er enormt kjærlig. Når Hannah setter seg i hundesengen, kommer han deisende ned på henne med alle sine 30 kilo vennlighet.

– Han kan være barnslig og rampete også, men har aldri ødelagt en ting her hjemme.

Hele veien har Hannah og Drops deltatt på månedlige samlinger med kullsøknene hans. Erfaringer fra livet som førvert deles, og gode råd gis.

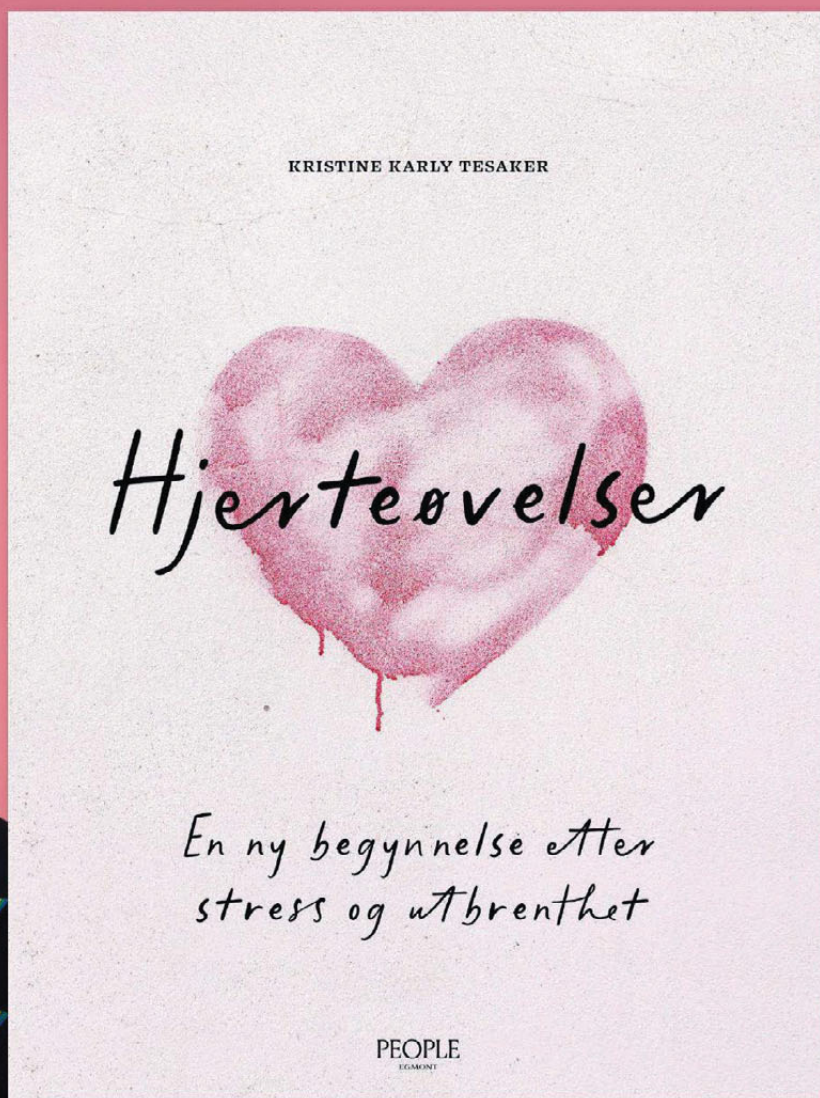
– Jeg ser ikke bort fra at jeg går løs på oppgaven igjen. Det er tøft å gi fra seg en hund du er blitt sterkt knyttet til, men tanken på forskjellen den kan utgjøre for en annen, veier opp for det, poengterer hun. •



Hjerteøvelser

KRISTINE KARLY TESAKER

Med denne boken får du et verktøy til å vinne tilliten til kroppen og hjertet tilbake. Heling er en praksis, og en ny måte å bevege seg videre i verden på. I boken får du øvelser og praksiser som kjennes riktige for deg.



PEOPLE
EGMONT

MAJESTETISK: Det er noe helt særegent, som et maleri, når Odd Nerdrum samler flokken sin til fotografering. Fra venstre: Jikke Gruwel, Aljosha, Bork S. Nerdrum, Myndin Nerdrum, Ôde de S. Nerdrum, Turid Spildo, Odd Nerdrum, Daniel Clemeth Bjerkeland, Aftur S. Nerdrum og Myte.





ODD NERDRUM

Norsk maler, født 1944.
Gift med musiker og maler
Turid Spildo, som han har fire barn
med, samt far til tre voksne døtre
fra et tidligere forhold.
Beskriver seg selv som en figurativ
kitsch-maler, karakteriseres som
moderne klassisist med forbilder
fra den eldre kunsthistorien.
Innkjøpt av Nasjonalmuseet.
Eget museum i Stavern.
nerdrummuseum.com

ODD NERDRUMS VERDEN

– Jeg har vært ustøtt i 70 år

Odd var ni år da han oppdaget antikkens vakre former.
Siden har han følt seg omgitt av stygge ting og altfor
tynne kvinner. Han har levd i utenforskap og trives der.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Charlotte Wiig, Agnete Brun, NRK og NTB



TRYGG I KONAS KAFÉ: Musiker Turid Spildo er Odds ankerfeste. Sammen med Turid har han barna Øde, Bork og tvillingdøtrene Aftur og Mundin.



ET OVERVELDENDE TALENT:

Den unge Odd vakte tidlig oppsikt på grunn av sitt store talent, her med portrett av dikteren André Bjerke fra 1970-tallet.



VERDEN STØRSTE:

Noen mener Odds kunst tilhører fortiden, andre mener han er verdens største nålevende maler. Nylig fylte han 80 år og har fått sitt eget museum i Stavern.

Ta Munch-museet for eksempel, det er stygt det, sier Odd og vender hatten mot oss. For ikke å snakke om den raden med bygninger som står bak, hva er det de kaller den – strekkode, eller noe sånt? Hvorfor må verden være så stygg at det er til å bli kvalm av? De nye bygningene i Bjørvika ser jo ut som de er laget av en gjeng folk som går på steroider, juksemidler. Det hele er en trist parodi på Abu Dhabi, aldeles fryktelig.

HEMMELIGHETEN

Odd fnyser og ser opp under hatten for å sjekke om vi bifaller hans synspunkt. Han er vanskelig å få øyekontakt med. Den store hattebremmen

skjuler ansiktet, og kroppen er hyllet inn i en lang serk med en enda lengre sort frakk over.

Han fylte nylig 80 år, er far til syv barn som han har med to forskjellige kvinner, og enda flere barnebarn som han nesten har mistet tellingen på. Som barn vokste han opp i et høyborgerlig hjem med en hemmelighet ingen måtte få nyss om, nemlig den at han egentlig var det som datiden kalte en lausunge. Far i huset var ikke far likevel, noe Odd først fikk vite i godt voksen alder. Stefaren var streng, og det vanket ofte slag. Odd følte seg langt fra høyt elsket. Han begynte på Steinerskolen og ble beskrevet som et ensomt, men svært begavet barn av lærer og forfatter Jens Bjørneboe.

Den unge skolegutten merket også selv at han ikke var som alle andre, uten at det plaget han noe videre.

MITT SANNE JEG

– Når hadde du sist på deg en dress? Han ser forbauset opp, men tar spørsmålet med fatning.

– Det var for et par år siden da jeg var i konserthuset for å høre en orkester-affære med filharmonien. Det var min sønn Øde som hadde bestilt billetter til min kone og meg så jeg måtte jo gå. Da kledde jeg meg i dress for å skjule meg, jeg ville ikke bli gjenkjent. Jeg var vettskremt ved tanken på å møte noen ansikter fra fortiden. Jeg er ikke spesielt sosial. Men her i min

kones kafé, er jeg trygg. Jeg er meg selv og går i mitt vanlige antrekk, sier Odd med henvisning til sin lange kjortel som har blitt hans varemerke, og sanne jeg.

Da han var ni år oppdaget han antikken og det gamle Hellas. Før det trodde han historien begynte med steinalderen og så kom vikingtiden. Han ble overveldet da han fikk se hva de gamle grekerne hadde å by på av skjønnhet med sine vakre former, bygninger og kunst. – Jeg ble helt sjokkert, minnes Odd. Hvorfor hadde ingen fortalt meg om dette. Selv på skolen i dag lærer elevene mer om vikingtiden enn om antikken, det forteller sitt og forklarer mye, mener han.



PÅ NRK

2. juledag, 26. desember, viser NRK både i nettspilleren NRK TV og på NRK1, de to første episodene i en serie om Odd Nerdrums liv. I dokumentarserien følger vi virkeligheten rundt kunstneren og hans familie.



ODDS RIKE: Odd og familien bor på en stor eiendom like utenfor Stavern, med havet som nærmeste nabo. Odd har selv tegnet alle husene på eiendommen, og det er her han driver sin berømte Nerdrumskole. Å være elev her koster ingenting, men elevene må være modeller for mesteren og hjelpe til med å preparere lerreter.

**Det berømte
maleriet
«Syk pike» av
Edvard Munch
vil alltid overleve
fordi det fanger
sårbarheten.**

ETTERTRAKTEDE

Mens han lar ordene strømme i ettertensomt tempo, får Odd servert kullsvart kaffe av sin kone og benytter samtidig anledningen til å komme med en klagesang. Kona har vært altfor opptatt i det siste, ja faktisk så opptatt at han føler seg forsømt. Middagene blir ikke

servert like punktlig som før der hjemme, og det er jo av henne han har lært å spise regelmessig. Nå går alt over styr, påstår Odd og setter opp en forulempet mine.

– At jeg ikke er blitt syk er et mirakel, nå handler alt bare om denne kafeen.

Turid, som selv er både musiker og maler, kneiser med nakken og unnlater å svare sin ektemann. Paret har vært gift i over tredve år og har sønnene Bork og Øde og tvillingdøtrene Aftur og Myndin sammen. De spesielle navnene er det Odd som har gitt barna. Bork er ikke så uvanlig, men Øde, Aftur og Myndin hadde ingen hørt om før. Odd synes det var vakre ord og fant først senere ut at Aftur betyr *igjen* på is-

landsk, mens Myndin betyr *bilde*. Øde viste seg å være navnet på en finsk konge fra middelalderen.

Familien Nerdrum bor på en stor eiendom ut mot havet utenfor Stavern der Odd har tegnet både det vakre hovedhuset, låven, atelieret og flere mindre bygninger. Hester og geiter gresser fredsomlig utenfor stuedøren og Odds elever kommer og går i skytelftrafikk over tunct. Odd har alltid, og da mener vi alltid i de siste seksti årene, hatt elever boende hos seg. Nerdrumskolen er ettertraktet.

VERDENS STØRSTE

Kona Turid Spildos kafé ligger vegg i vegg med det nye Nerdrum-museet i Stavern,

og i museumsbutikken kan publikum kjøpe seg en Oddkjortel om ønskelig.

Museet, som tidligere var en fyrstikkfabrikk, er blitt til et monument over det mange kaller Norges største maler, for ikke å snakke om verdens største nålevende maler, som gallerist Rolf Stavnem valgte å kalle Odd da han fikk æren av å stille ut mesterens bilder for et par år siden.

Mesteren selv liker imidlertid å kalle seg en kitsch-maler. I 1998 stiftet han kitsch-bevegelsen, en motbevegelse mot moderne kunst med fokus på figurative elementer til forskjell fra abstrakt moderne kunst.

Noen av kritikerne snudde straks på begrepet og omtalte ➔

Jeg kledde meg i dress for å skjule meg, jeg ville ikke bli gjenkjent. Jeg var vettskremt ved tanken på å møte noen ansikter fra fortiden. Jeg er ikke spesielt sosial.

PORTRETTER: Han er mest kjent for å male selvportretter, men Odd har også malt nydelige portretter av barna sine og av elever som får gratis undervisning og bolig mot at de stiller opp som modeller.

BLI BEDRE: For Odd har uken syv arbeidsdager. Han blir urolig hvis dagene ikke er helt like, og det eneste som virkelig teller er å bli bedre og bedre.



RASISME: Å rakke ned på det klassiske er ren rasisme, synes Odd. Selv om han har utstilling sammen med en moderne maler som Bjarne Melgaard, foretrekker Odd det figurative maleriet.

bevegelsen som både gammel- dags og litt harry. Kitsch var en benevnelse Odd ga seg selv etter å ha blitt skjelt ut i media for å ha hengt seg opp i fortidens mestere som Rembrandt og Caravaggio fra 1600-tallet. Uansett hvor bra teknisk det var, var det å male figurativt som Odd Nerdrum bare såå passé, mente kritikerne.

DET MODERNE ER SÅ LETT

– Det er rasistisk fra modernitetens side å rakke ned på det gamle, synes Odd.

– Det moderne er så lett, det gamle derimot, det er vanskelig det. Et firkantet moderne

hus er ren forsøpling, et gammelt slott er jo mye vakrere, slår Odd fast.

Han betror oss at han av og til ser på Netflix, men da ene og alene på serier der det er noe vakkert å hvile blikket på som for eksempel *Keiserinnen*.

Den historiske serien om keiserinne Elisabeth av Østerrike med slotts-arkitektur, interiør og kostymer er en sann estetisk nytelse. Men timer foran TV er sjelden kost. Odd foretrekker å arbeide fra han står opp til han legger seg. Og han foretrekker at hver dag er så lik den forrige som overhodet mulig, alt annet er forstyrrende.





KAFÉEN: Det er Odds kone Turid og datteren Aftur som har ansvaret for kafédrift.

PAPPI ER SÅ STERK

Odds arbeid handler om å bli bedre og enda bedre, for i motsetning til livet som har en slutt, kan kunsten å bli bedre aldri ta slutt.

– Å bli bedre er grunnen til at jeg står opp hver morgen. Det er det som driver meg, sier Odd.

– Pappi er så sterk, skyter datteren Aftur inn.

– Nei, jeg er ikke sterk i det hele tatt, jeg er svak og gråter jo for ingenting, svarer Odd.

– Pappi har en medfødt kraft til å gå helt opp i det han holder på med. Når han står opp om morgen har han et mål. Han tenker på det bildet han skal male og på det neste han skal få ferdig. Han fokuserer, er helt i seg selv og glemmer alt annet, forteller Aftur som sammen med moren står bak kafeen.

Det er Øde og moren som har vært pådriverne til det nye museet der Odds bilder skal henge i evig tid. Om han er fornøyd?

– Jeg synes det har blitt fint, svarer Odd.

Han bruker ikke ord som fornøyd, hver dag handler jo om å bli bedre. Til neste år vil han også fylle annen etasje i museet med bildene sine. Han

har mer enn nok, kunstneren kan vise til en voldsom produksjon.

– Jeg har jo ikke gjort annet enn å arbeide i hele mitt liv.

MER INKLUDERT

Men det er ingen hemmelighet at Odd hele livet også har følt seg forfulgt. Han har landsforvist seg selv flere ganger og bodd utenlands, blant annet flere år på Island. I perioder nektet han plent å snakke med pressen og takket nei da han ble tilbudt et professorat på Statens Kunstakademi fordi han ikke fikk sine betingelser oppfylt. Og som om ikke det var nok, ble han brakt for retten anklaget for å ha solgt malerier uten å ha oppgitt korrekt inntekt på selvangivelsen. Det har vært ekstremt tøffe perioder.

Har han ønsket å bli mer inkludert i det gode selskap?

– Inkludert, sier Odd og ser forstyrret ut i luften. I hans munn klinger ordet nesten som et fremmedord.

– Det inkluderende samfunnet finnes ikke, det er fullt av betingelser. Inkluderingen er avhengig av synspunkter, mote, dresser og frisyre, nei takk. De elevene som kommer til meg er skuffet over denne



KJÆRLIGHETEN:

Turid Spildo er musiker og maler, og tidligere elev av sin mann. Paret har vært gift i tretti år.

verden, de vil være i den klassiske. Jeg vil ikke at elevene mine skal føle seg underlegne, heller at de lærer seg å bjeffe litt. Derfor underviser jeg dem også i filosofi. Jeg mener de unge er bedre rustet med filosofikunnskaper, sier Odd som selv sverger til Epikur.

– Epikur var en filosof som forholdt seg til glede og lyst med måtehold, det gjør jeg også, sier Odd som hverken drikker vin eller røyker, men som tar seg et glass konjakk hver kveld for å sikre en god natts søvn før en ny arbeidsdag atter gryr. Her finnes ingen fridager, bare syv arbeidsdager i uken.

SÅRBARHETEN

Odds bilder omtales ofte som dystopiske verdensanskuelser. Det betyr et oppdiktet, fremtidig skrekksamfunn, en skild-

ring av et samfunn hvor dårlige krefter har fått overtaket.

Han maler motiver som viser oss samfunn der menneskene er blitt fremmedgjort og overveldet av ødeleggende krefter. Mange vil si at han sånn sett lenge har vært forut for sin tid med tanke på alle kriger og naturkatastrofer som herjer i dag, og trolig vil kunsten hans overleve både av den grunn og ikke minst på grunn av hans maleriers tekniske overlegenheten. Men hva mener mesteren selv et godt kunstverk må ha for å overleve sin egen tid?

– Det må fange sårbarheten. Det berømte maleriet *Syk pike* av Edvard Munch vil alltid overleve fordi det fanger sårbarheten. Sårbarheten er noe alle vi mennesker har til felles, minner Odd oss på. •

PYNTET TIL FEST: Prinsesse Ingrid Alexandra, kronprins Haakon, kronprinsesse Mette-Marit og prins Sverre Magnus (bak), og kong Harald og dronning Sonja (foran). Kongefamilien er pyntet til fest i anledning prinsesse Märtha og sjaman Durek Verrets bryllup i Geiranger, 31. august 2024.



ÅRET MED KONGEFAMILIEN

2024 har vært et innholdsrikt og tidvis tøft år for vår kjære kongefamilie. Men som kong Harald så fint sa det i talen under årets Stortingsmiddag på Slottet. «Av og til er livet rett og slett veldig vanskelig. Det er noe alle kan oppleve – også vår familie. Heldigvis har året vi har lagt bak oss, først og fremst vært fylt av hyggelige begivenheter.

TEKST: Redaksjonen FOTO: Det kongelige hoff, NTB og Getty



KRONPRINSFAMILIEN:

Prins Sverre Magnus og kjæresten Amalie Gæver MacLeod (t.v.), prinsesse Ingrid Alexandra, kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit ankommer båtene som skal frakte dem til bryllupsfeiring i Geiranger.

17. MAI: Kongeparet og kronprinsparet hilste som vanlig barne- toget i Oslo på nasjonaldagen. Prinsesse Ingrid Alexandra, som avtjener førstegangstjenesten, var også på plass på balkongen – i uniform, type paradeantrekk 3.



FØRSTEGANGS- TJENESTE:

I midten av januar 2024 startet prinsesse Ingrid Alexandra (20) sin militære karriere i Hærens Ingeniør-bataljon i Skjold leir. Selv om hun er prinsesse og nummer to i arverekken til den norske tronen, får hun ingen fordeler i Forsvaret. Men én forskjell er det; prinsessen har, som resten av kongefamilien, ikke etternavn. Hun tiltales derfor som Alexandra i Forsvaret.

RUSS: Prins Sverre Magnus avsluttet videregående skolegang i 2024. Han var russ sammen med venner og klassekamerater.

BRYLLUP: Fem år etter at de sto frem som kjæresten, giftet prinsesse Märtha og sjaman Durek Verrett seg i Geiranger.



KRONPRINSPARET I TRONDHEIM: Kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit besøkte Trondheim på sin fylkestur til Trøndelag i september. Her har Kronprinsessen mottatt en bukett fargerike papirblomster fra de fremmøtte barna.



PILEGRIMSFERD: I april vandret turglade kronprinsesse Mette-Marit (51) langs deler av Kystpilegrimsleia. Kronprinsessen startet sin pilegrimsferd ved Egersund kirke. Herfra gikk ferden gjennom landskap og på stier som har vært vandret i generasjoner. Vandringen endte ved Hå gamle prestegård i Hå kommune. Herfra fortsetter pilegrimsleia helt opp til Nidarosdomen.



BESKYTTER: Gjennom 70 år har prinsesse Astrid vært stolt beskytter for Norske Kvinners Sanitetsforening. Hun sendte en personlig hilsen i forbindelse med deres 52. landsmøte som ble avholdt i høst.



KONGEPARET I ROGALAND: Her besøker kong Harald og dronning Sonja Randaberg kommune i Rogaland. Det er tydelig for alle at fremmøtte at kongeparet setter stor pris på å få dra på turer rundt om i landet.

Når Dronningen og jeg, og Kronprinsparet, blir invitert inn i varmen rundt om i Norge, blir vi hvert år slått av hengivenheten folk over hele landet viser til sitt lokalmiljø. Landet vårt er et stort lappeteppe av folks kjærlighet til hjemstedet, befolknet av mennesker som trives der de bor, og som stiller opp for hverandre.

KONG HARALD, STORTINGSMIDDAGEN 2024

HYGGELIG TUR: Kong Harald og Dronning Sonja besøker Ølen i Vindafjord kommune i Rogaland i forbindelse med fylkesbesøkene til Agder og Rogaland 26.–30. mai 2024. I Kongens oppsummering av året trakk han frem fylkesturene som noe av det hyggeligste de gjør. I mai besøkte kongeparet både Agder og Rogaland med Kongeskipet.



FORBEREDTE HØYTIDEN: Kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit var til stede under åpning av Norsk Folkehjelps påskeberedskap ved Ulsrudvann i Oslo. De var egentlig invitert for å bivåne Norsk Folkehjelps påskeforberedelser, men ville gjerne hjelpe til.



BLOMSTERBARN: Her overrekker Emil Tveit Auestad (9) og Ingrid Jakobsen (11) blomster til kong Harald og dronning Sonja som ankommer Åseral i Åseral kommune i Agder i forbindelse med fylkesbesøkene til Agder og Rogaland 26.–30. mai. I bakgrunnen t.h. står ordfører Inger Lise Lund Stulien.



GODE VENNER:

Danmarks nye monark, kong Fredrik har et nært og godt forhold til vår egen konge. Det danske kongeparet besøkte Norge i mai 2024.

GOD TONE:

Det er åpenbart at dronning Mary og kong Harald trives i hverandres selskap. Under talen til det danske kongeparet takket kong Harald blant annet for at det danske kongeparet valgte å feire sin 20 års bryllupsdag i Oslo.



PSYKISK HELSE: Hvert år arrangerer kronprinsparet gjestebud hjemme på Skaugum med fokus på ung psykisk helse. Her er det deres rådgiver Vibeke Hollekim som hilser på kronprinsen. Men legg merke til de store vasene i det tilstøtende rommet. Dronning Sonja er en habil keramiker, og den miste av vasene har hun laget. Den store er laget av hennes store inspirator og læremester Kjell Nupen.



KONGELIG STATSBEØK: (F.V.) Deres Kongelige Høyheter Kronprins Haakon og Kronprinsesse Mette-Marit, Deres Majesteter Kong Frederik og Dronning Mary, Kong Harald og Dronning Sonja, og prinsesse Astrid, fru Ferner. Bildet ble tatt da kong Frederik og dronning Mary var på sitt første offisielt statsbesøk til Norge.

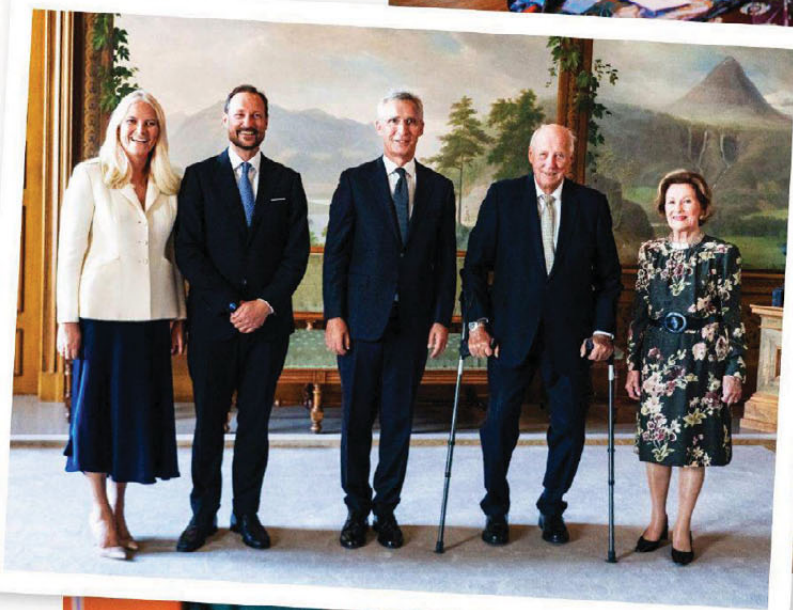


FIRE STATSBEØK:

Normalt kommer ikke mer enn to land på statsbesøk til Norge i løpet av ett år. Men i 2024 har kong Harald (87) tatt imot fire statsoverhoder; Tanzania, Danmark, Moldova og Finland. Her ser vi den tradisjonelle gaveoverrekelsen mellom det finske presidentparet og det norske kongeparet. Fra venstre president Alexander Stubb, kronprins Haakon, prinsesse Astrid, kronprinsesse Mette-Marit, førstedame Suzanne Ines-Stubb, dronning Sonja (delvis skjult) og kong Harald.

TOK AVSKJED:

1. oktober gikk Jens Stoltenberg av etter 10 år som generalsekretær for NATO. I den forbindelse inviterte kongeparet og kronprinsparet til lunsj og mottagelse på Slottet.



HISTORISK VELKOMST: På grunn av kraftig snøfall i Oslo februar 2024, måtte kong Harald (87) bryte en lang tradisjon da han mottok Tanzanias president Samia Suluhu Hassan (64) inne på Slottet. I Norge skjer denne seremonien alltid utendørs på Slottsplassen. Der har kong Harald tatt imot statsledere fra hele verden. Dette var det 52. statsbesøket til Norge i hans regentperiode.



KONGENS FORTJENSTMEDALJE HEDRET: I kong Haralds sykefravær tok kronprins Haakon og dronning Sonja imot mottagere av Kongens Fortjenstmedalje. Her hilser kronprinsen på Ellinor Hildegard Saue.



VERT: Kong Harald og dronning Sonja tok imot Moldovas president Maia Sandu da hun var på statsbesøk i Norge i mai.



VAKKER GEST: Det var audiens på Slottet i anledning tilbakeføring av levninger fra Kon-Tiki museet. NTB fotograf Lise Åserud er på plass, og i det dronning Sonja kommer inn i salen legger Lise merke til de store skjellsmykkene dronningen har på seg.

– Jeg spurte dronningen om jeg kunne få ta bilde av dem, og det ville hun gjerne at jeg gjorde. Jeg syntes de så tunge ut, og det kunne dronningen bekrefte at de var. Smykkene var gitt i gave til dronningen da hun og kongen var på besøk på Páskeøya i 2014. Bildet blir publisert med en gang. Noen timer senere er jeg på Kon-Tiki museet og da viste jeg bildet til Laura Tarita Rapu Alarcón, som ledet delegasjonen fra Páskeøya. Hun ble opprørt og glad for at mange aviser hadde publisert bildet.

BESØK FRA CHILE:

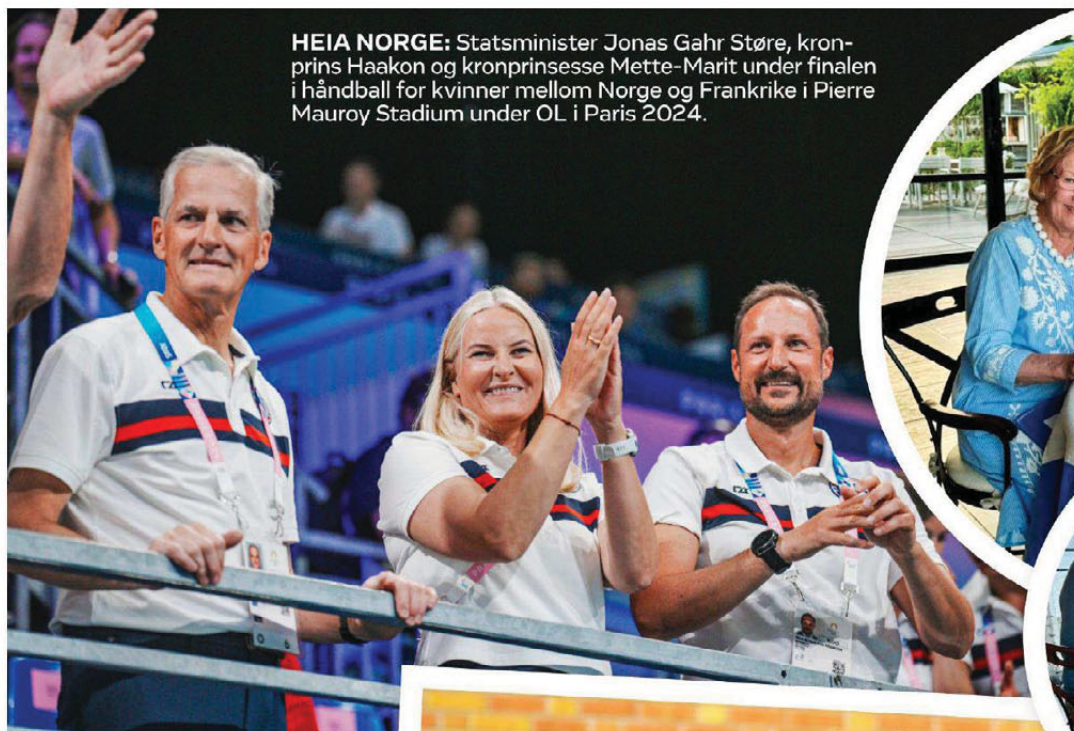
Kongeparet tok mot en delegasjon fra Páskeøya og chilenske myndigheter i audiens på Slottet i anledning tilbakeføringen av levninger fra Kon-Tiki museet i Oslo. Laura Tarita Rapu Alarcón uttalte senere samme dag at hun ble rørt av Dronningens gest ved å bruke smykkene av skjell hun hadde fått under et tidligere statsbesøk.



ELSKER SEILING: Få ting gjør kong Harald mer lykkelig enn tur på Oslofjorden. Her er han sammen med generalsekretær i KNS, Peter T.M. Brandt. Kongen har sluttet å seile aktivt, men er fortsatt dommer under H.M Kongens serieselas i Oslofjorden.



TENNER LYS: Kronprinsesse Mette-Marit (51) gikk langs deler av Kystpilegrimsleia fra Egersund Kirke.



HEIA NORGE: Statsminister Jonas Gahr Støre, kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit under finalen i håndball for kvinner mellom Norge og Frankrike i Pierre Mauroy Stadium under OL i Paris 2024.



HJEM FRA SYKEHUSET: Hele Norge holdt pusten da kong Harald ble syk og hasteflydd hjem til Norge etter ferie i Malaysia. Alle var lettet Kongen ble skrevet ut fra Rikshospitalet 14. mars.

STERK KJÆRLIGHET: I slutten av oktober holdt kong Harald, dronning Sonja, kronprins Haakon og prinsesse Astrid middag for stortingsrepresentantene på Slottet. Kongen holder en humoristisk og varm tale der han blant annet takker familien for støtte gjennom året. Han fremhever spesielt Dronningen som aldri slutter å imponere ham.



ENGASJERTE: Kongeparet er svært sportsinteresserte og fulgte spent med på de norske utøverne under OL i Paris fra sommerhuset på Mågerø.

BØSSEBÆRER: Dronning Sonja var beskytter for årets TV-aksjon på NRK, hvor pengene i år gikk til Barnekreftforeningen.



POPULÆR: Hvert år reiser over 400 000 nordmenn til Gran Canaria, og vakre Puerto Mogan er en evig favoritt.



SOLSIKKERT: Sol, varme og vakre strender er hovedattraksjonen på nordmenns favorittøy. Men her er også mye mer!



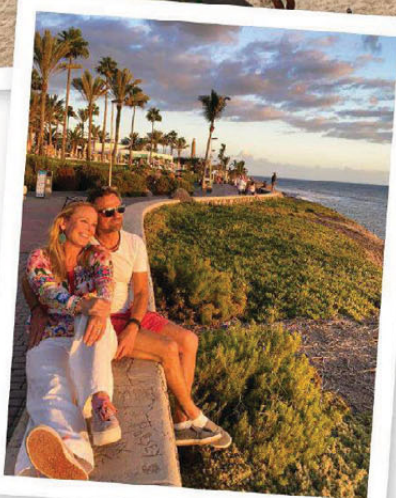
Det gode liv på **HERLIGE GRAN CANARIA**

10
**NORSKE
FAVORITTER**

Like sikkert som at trekkfuglene tar til vingene og reiser mot sørlige strøk, er det at vintertrøtte nordmenn setter seg på flyet og reiser til Gran Canaria. Og det skjønner vi godt!

TEKST: Torild Moland

FOTO: Runar Larsen, Torild Moland, NTB, Getty Images, Marianne Wie, Anette Graarud Arnesen, Sjømannskirken og Parador de Cruz de Tejeda



ROMANTISK: Nyt solnedgangen fra strandpromenaden i Meloneras.

SAND I SOLNEDGANG:
Få steder er vakrere enn
sanddynene i Maspalomas
ved solnedgang.



1 Sanddynene i Maspalomas

Ørkenlandskapet i Maspalomas er den mest særegne delen av hele Gran Canaria. Det 400 hektar store området er et vernet naturreservat, og et helt unikt sted med vill natur og et spesielt økosystem – midt mellom hotellene i Playa del Inglés og Meloneras sørøst på øya.

Den gyldne sanden er en viktig attraksjon og består av både oaser og ekte ørken, komplett med sanddyner i bevegelse. Nærmere Sahara kommer du ikke her ute i Atlanterhavet. Strendene egner seg selvfølgelig for bading, og for mer spenning kan du bli med på

kamelvandring i sanden. Dra gjerne til Maspalomas til soloppgang eller solnedgang for ekstra gylden stemning og utmerkede forhold for fotografering. Las Dunas de Maspalomas er et vernet område, og inkluderer også en liten lagune hvor det ofte er yrende fugleliv.

MER INFO: De enkleste inngangsportene er ved Faro-fyret i Meloneras og Riu Palace i Playa del Inglés. Fint å kombinere med en spasertur langs den fine strandpromenaden i Meloneras, som er full av kafeer, shoppinghaller og yrende liv.

4 Unike overnattinger

På jakt etter et spennende alternativ til feriestedene ved kysten? En rekke casas rurales, landhotell, tilbyr en annerledes hotellopplevelse. Stilige La Hacienda er midt i bananlunden utenfor Arucas, mens enda mer isolerte Redondo de Guayedra utenfor Agaete/Puerto de las Nieves er litt som å være på en bondegård – rett ved stranda. Vil du kombinere fotturer og landlig luksus, er Parador Cruz de Tejeda oppe i fjellene et godt valg. Dette er et nydelig sted verdt et besøk også på dagstur for lunsj eller en kopp kaffe med utsikt.

MER INFO: La Hacienda del Buen Suceso (haciendabuensuceso.com) har dobbeltrom fra kr 1300. Ca. en time fra Las Palmas. Overnatting i Parador Cruz de Tejeda (parador.es) fra kr 1100 per natt.



STORBYVIBBER: Få en smak av storbylivet i vakre Las Palmas, Spanias niende største by.

2 Storbyliv i Las Palmas

Øyhovedstaden på Gran Canaria er faktisk Spanias niende største by, og en skikkelig metropol med alt du forventer fra en storby. Bydelen Vegueta har skikkelig historisk sus. Besøk Casa de Colon, et interessant museum med fokus på øygruppens historie og de første reisene over verdenshavene. Paradegaten Calle Triana er kjent for god shopping, mens Playa de Las Canteras er øyas beste strand.

MER INFO: Er du her på en torsdag, heng deg på «La ruta de tapas» i gamlebyen Vegueta. For et par euro kan du gå fra bar til bar og smake tapas – noe spanjolene selv elsker.

REISE

BY OG STRAND:
Bystranden i Las Palmas er en av øyas fineste.



KORTREIST: Enten du ser etter lokal mat, unike suvenirer eller den spesielle Teror-pølsen, finner du det på et marked nær deg.

3 Lokale marked

Gran Canaria er kjent for sine fargerike markeder, som gir en smak av øyas kultur og tradisjoner. Du finner dem over hele øya, fra det store fredagsmarkedet i Puerto Mogan til små helgemarkeder. Det eldste er markedet i Teror, med 200 år historie. Hver søndag fylles byen av boder med kortreiste delikatesser (som den spesielle Teror-pølsen), kunst og håndverk. Lignende markeder arrangeres i Santa Brigida og Arucas hver lørdag, og i San Mateo hver søndag.

MER INFO: Teror har marked hver søndag, åpent 8–15. ➔

UTFLUKT: Parador Cruz de Tejeda er et fantastisk sted i fjellene som du også kan besøke bare for lunsj eller en kopp kaffe.





FAVORITT:
Alle elsker
Puerto de
Mogan, med
god grunn.

5 Puerto de Mogan

Den koselige fiskerlandsbyen Puerto de Mogan sør på øya er et av Gran Canarias mest sjarmerende reisemål. Her er det brosteinsgater, bugnende blomster og karakteristiske fiskerboliger – ispedd en dose moderne arkitektur. Med gyllen sand importert fra Sahara er det 300 meter lange strandstrekket beskyttet mot store bølger av en molo også veldig familievennlig. På grunn av mange kanaler, broer og fargerike bygninger er Puerto de Mogan kjent som Gran Canarias Venezia.

MER INFO: En uke på Radisson Blu Resort & Spa Mogan koster fra kr 9000 per pers i dobbeltrom, inkludert flyreise.



UT PÅ TUR: Gran Canaria er et utmerket sted for vandreturer og aktiv ferie.

6 Sol og strand i Amadores

Palmesus, turkist badevann og idyll som hentet fra en deilig øy i Karibia. Amadores syd på øya har nesten alltid fint vær og behagelig badevann. Blå flagg vaier i vinden som bevis på at vannkvalitet så vel som fasiliteter holder høyt nivå. Takket være en solid molo er den halvmåneformede stranden dessuten skjermet for urolig sjø. Selv når det blåser friskt, er badeforholdene vanligvis gode. Utleie av strandstoler og parasoller, men også rikelig med plass til dem som helst soler seg på medbrakt badehåndkle. Restaurantene rett ved stranden har alt fra norsk tradisjonskost til italienske spesialiteter og kanariske godsaker.

MER INFO: For litt ekstra pleie har Amadores Beach Club (amadoresbeachclub.com) en egen sone med blant annet basseng og solsenger, fra kr 400 per person.



SOL OG SAND: Få badesteder er finere enn den halvmåneformede stranda ved Amadores.



7 Helse i hver dråpe

Unn deg noe ekstra! På Gran Canaria er kilden til velvære godt forankret i gamle tradisjoner, utviklet med innovative teknikker som sørger for pleie for både kropp og sjel. Du skal lete lenge for å finne et mer avslappende sted enn Villa Del Conde sitt spa-anlegg under strandpromenaden i Meloneras. Sjekk også Gloria Palace San Agustín Thalasso & Hotel.

MER INFO: Du trenger ikke være hotellgjest for å besøke velværeavdelingen til Villa Del Conde (lopesan.com).

SPA DEG NED: På thalasso-spa får du pleie for både kropp og sjel.

8 Ut på kanten

Du trenger hverken bruke mye tid eller være spesielt god til bens for å sette pris på en fottur på Gran Canaria. Turen til den ikoniske fjelltoppen El Roque Nublo er faktisk ganske enkel, på lett-gått terreng omtrent 30 minutter hver vei fra parke-

ringsplassen. Sjekk også ut Caldera Bandama. De sprekeste går ned i krateret, men det er en tøff stigning. Andre tar turen langs kanten i det som likevel er en luftig opplevelse. «Norskeplassen» mellom Puerto Rico og Arguineguín er også et yndet

mål eller stopp på veien for mange vandrere som går mellom resortbyene i sør. Her er det mange som samles ved lunsjtid før de går videre.

MER INFO: Se også den norske klubben (dnkgc.com) for fjellturer i sør.



LOKALE GODBITER: Et fargerikt tapasbord byr på både sjømat og bondekost.

9 Ekte kanarikost

Det er fort gjort å kjøre forbi restaurant Casa Martell i Santa Brigida, men så fort du har funnet veien inn er det desto vanskeligere å forlate stedet. Her får du servert lokale godbiter som perler på en snor. Grønnsaker fra egen hage, husets vin og kjøtt fra nabogården. Når du spiser deg gjennom menyen, er det som en reise gjennom øyas kulinariske historie. En klassiker mange nordmenn er blitt glad i.

MER INFO: Casa Martell (casamartell.es) er ca. 30 minutter sørvest for Las Palmas.



10 En smak av Norge

SJØMANNSKIRKEN: Skal det være litt norsk hygge og en prisvinnende vaffel?

Det er lov å være sulten på norske tradisjoner – og ikke minst samtaler på norsk. Da skal du ta turen til Sjømannskirken i Arguineguín for en kopp kaffe og en vaffelplate. Da får du byens beste utsikt med på kjøpet. I løpet av en vintersesong vispes over fem tonn med vaffelrøre! På de travleste dagene kan det være over 1000 nordmenn innom Sjømannskirka, og særlig grøtserveringen på lørdager lokker sultne trekkfugler fra Norge. Sjømannskirken har i tillegg alt fra basargruppe hvor det er håndarbeid og sosialt fellesskap, foredrag, konserter og visler.

MER INFO: Sjømannskirken (sjomannskirken.no) har lokaler rett ved stranden i Arguineguín. Kafeen er åpen daglig. •



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26

Storytravel.no



Per person
fra:

36 900,-

Bestill på
Storytravel.no

2. MARS 2025 | FLY | 10 DAGER | FRA 36 900,-

Drømmereise til fantastiske Sør-Afrika

Opplev Sør-Afrikas majestetiske natur, vakre vinland og fascinerende dyreliv – en uforglemmelig reise fylt med spennende eventyr!

Bli med på en uforglemmelig reise til Sør-Afrika, hvor storslått natur, spennende kultur og unike dyreopplevelser venter!

Cape Town, Robben Island og Kapp-halvøya, den idylliske atmosfæren i vinlandet rundt Stellenbosch, og dyrelivet i nasjonalparken utenfor Johannesburg – kanskje får vi til og med se «The Big Five» i sitt rette element?

Denne reisen er skreddersydd for deg som søker noe mer enn bare en ferie, og som vil oppleve en trygg og komfortabel gruppereise der fellesskap og opplevelser står i sentrum. Vi tar oss av alle detaljer, slik at du kan nyte hvert øyeblikk fullt ut.

Bli med og del denne minnerike reisen med andre eventyrlystne mennesker – Sør-Afrika venter på deg!

Les mer på Storytravel.no.

ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Alle fly og avgifter (se program)
- Flotte overnattingssteder
- Frokost hver morgen
- Lunsjer og middager (se program)
- Safarivaktiviteter (se program)
- Guidet tur i Cape Town
- Guidet tur på Kapp-halvøya
- Guidet tur på Robben Island
- To vinsmakinger
- 2 flasker vann på hver transportetappe
- Reiseleder Elin møter deg i Johannesburg og er med på hele reisen
- All transport

Se program
her



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

Finne din drømmetur blant våre tema- og langtidsreiser!



STRESS NED MED YOGA, SPA OG MINDFULLNESS

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,-



OPPLEV BLOMSTERØYA MADEIRA

Atlanterhavets blomstrende øy byr på eventyrlige naturopplevelser med sitt unike, fargerikt landskap. Nyt deilig lokal mat, utforsk sjarmene byer og la deg fascinere av Madeiras kultur og atmosfære.

11. MARS 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 18 950,-



GARN- OG STRIKKEREISE TIL ISLAND

Bli med til Island og fordyp deg i strikkeens verden! Lær om ull, farging og lokal strikketeknikk med en dyktig ekspert, og nyt Islands unike natur og ikoniske attraksjoner sammen med andre strikkeentusiaster.

6. APRIL 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 17 900,-



MAT- OG VINTUR TIL PIEMONTE I ITALIA

Piemonte, Italias gourmetparadis! Nyt regionens verdensberømte viner, utsøkte trøffelretter og det vakre, bølgende landskapet. Vingårdsbesøk og guidede turer gir deg et deilig dypdykk i Piemonte.

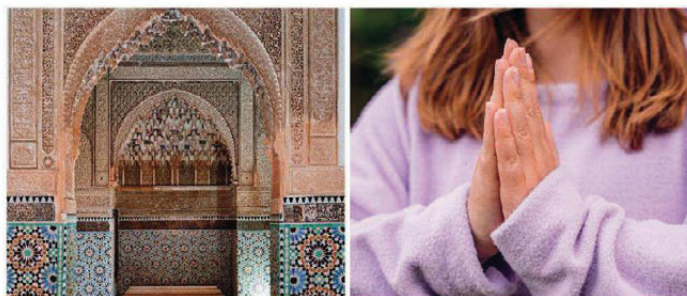
2. APRIL OG 8. SEPT. 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 18 900,-



KULTURREISE TIL KRAKOW I POLEN

Krakow er kjent for å være en av Polens aller vakreste 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 gårds plass.

22. MARS 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 19 950,-

FORBEHOLD OM TRYKFEIL OG ENDRINGER I DATO ELLER PRIS.

Finne din
drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-hotell i Spania i 4 eller 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, foto, maling, hageliv, mat, med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.

STORY TRAVEL

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 mediekonserner med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere deleide selskaper.

Hjemmet

story house
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av 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

FJELLKLATRER KRISTIN ER KLAR FOR «MESTERNES MESTER»

– Jeg har møtt skjellsettende motgang



**Kort
flytur
unna
3 BYER
MED
SJARM**



Vi ses igjen **NESTE UKE**

I SALG 3. JANUAR

Tryll med
julens rester

Rimelig og kjempegodt!

**MIDDAG
I FORM**

Fra **xxs-xxxl**
**KVITEJELL-
GENSER**

Garantert suksess!

NED I VEKT

Kiloene
raser
**÷ 1 KG
I UKEN**

Med
mat som
metter

• FROKOST • LUNSJ • MIDDAG • KOS



**BRENN FETT: 5 effektive
øvelser**

LEO AJKIC OM
UTENFORSKAP
– Vi kunne
alle vært
litt flinkere

Sikkert
vårtegn!
PRIMULA

Ekstra bilag
til deg!

ET LITE STYKKE
NORGE

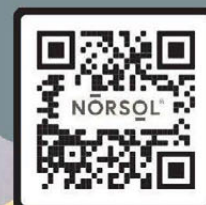
Et snødekt
vinterlandskap
på Godøy, der en
opplyst julegran
lyser opp fjellsiden
i den stille
vinterkvelden.

*Et nyttårsforsett er noe
som går inn det ene året
og ut det andre.*

UKJENT

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

Få den eksklusive
hotellfølelsen med
doble gardiner

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

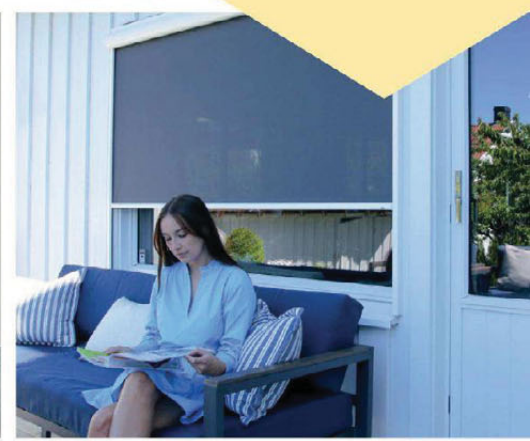
Vi gir råd, viser prøvekolleksjon, tar nøyaktige mål, og gir prisoverslag.



2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som blir skreddersydd på vår fabrikk.



3

MONTERING

Vi monterer din ferdige bestilling der du ønsker den, raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Hjemmet

VI ER **STØRST** OG **BEST** PÅ*:

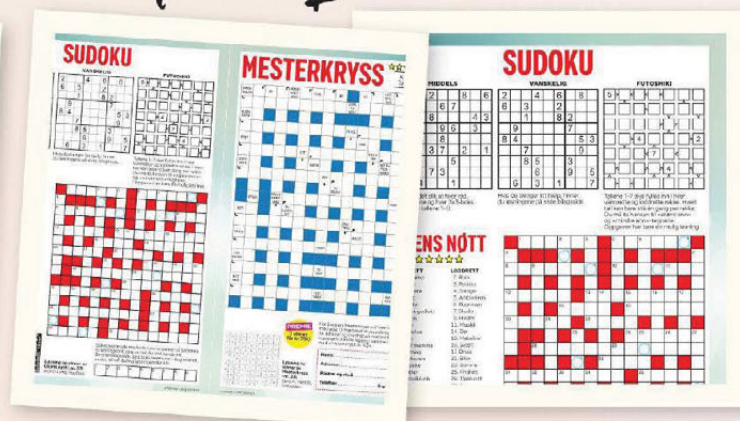
★ *Mat & oppskrifter*



★ *Helse & kosthold*



★ *Kryss & quiz*



* BASERT PÅ MERKESTYRKE- OG KJENNSKAPSMÅLING, YOUGov 2021