

PEON-MAGI: Guide til en frodig blomstring

UKE 18 • 2. MAI 2025 • KR 69

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjer

JØRN HOEL

- ✓ Mistet lysten
- ✓ Rådet fra mor
- ✓ Livets lidenskap

**80 ÅR SIDEN
FREDSVÅREN**

**– Mor snakket aldri
om krigen, men hun
glemte aldri**

**VÅRE VAKRE
SOMMERFUGLER**

**Tid for
GRILLMAT**

+ det beste tilbehøret

**STRIKK
genser i
regnbuens
farger**

MØTE MED «SPREK MED SOFIA» PÅ NRK:

– Gøy å få folk opp av sofaen

INNHold

i Hjemmet

UKE 18/2025



6
Vakre og
velduftende
PEONER



84
Lekre
antikke
stettfat

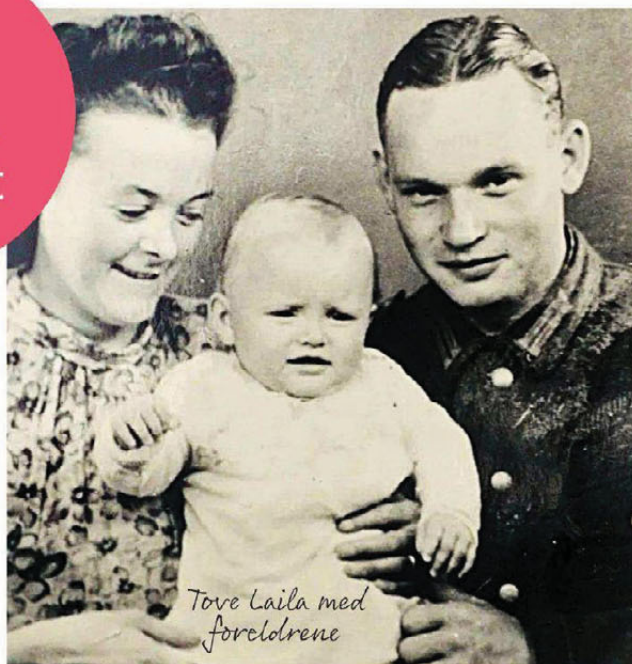


60
Slektsgården
i Marnadal



90
Forsommer
i Sveriges
hovedstad

28
Endelig tid
for grillmat



Tove Laila med
foreldrene



De arvet krigen

Rett før midnatt 7. mai 1945 kom beskjeden om at tyskerne hadde kapitulert. På morgen 8. mai ble flaggene heist og landet vårt badet i rødt, hvitt og blått. Endelig fred! Selv om mange bar på dype sår etter krigen, lød parolen at nå skulle man legge det vonde bak seg og se fremover! Men det vonde lot seg ikke glemme. Det ble værende og gikk sågar i arv til etterkommerne. Jeg møtte Kristin, Tove Laila, Nora og Arnfinn. De opplevde ikke krigen selv, men hver på sitt vis satt de igjen med arven etter foreldrenes og besteforeldres valg og opplevelser under fem år med okkupasjon. Les deres historier på side 18.

Kristin Ma Berg, journalist

“Livet i Norge ble mitt helvete. Jeg ble spyttet på så langt tilbake jeg kan huske.

Tove Laila Strand (83)

ARTIKLER

★ Jørn Hoels lidenskap	10
★ De som arvet krigen	18
Fjordapresten Ann Kristin	80
Kor for alle	86
Bli kjent med Stockholm	90

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	22
★ Ærlige PT-Sofia	24

MAT OG BAKING

★ Godt på grillen	28
-------------------	----

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Det grønne hjørnet	6
★ Våre vakre sommerfugler	16
Familiegård med tradisjoner	60
Antikke fat	84

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ I regnbuens farger	66
----------------------	----

LESELYST

Du skal elske din neste	34
Storebror ser deg	37
Forlovelsesringen (2:3)	68

LESERNE FORTELLER

Jeg har rotet til alt	72
Jeg var smålig	74
Jeg fant meg i det altfor lenge	76

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Ditt personlige horoskop	40
Vet du det?	59
Fra kvinne til kvinne	78
Et lite stykke Norge	98

Frihet og vårens gleder



Min generasjon reflekterer kanskje ikke nok over hvor privilegerte vi er som bor i Norge. Vi har rent vann, rikelig med mat og et vel-fungerende demokrati. Vi rangeres som det minst lykkelige landet i Norden, men sammenlignet med resten av verden er vi fortsatt blant de syv lykkeligste. Den urolige verdenssituasjonen føles fortsatt fjern – noe vi registrerer, men sjelden merker i hverdagen.

For 80 år siden kunne Norge endelig feire frigjøringen. Etter år med frykt og undertrykkelse var friheten tilbake, og siden den gang har vi hatt anledning til å feire den – igjen og igjen. Men vi må ikke glemme hverdagsheltene fra krigen, de som satte sitt eget liv i fare for å redde andre. Mange har båret – og bærer fortsatt – sine forfedres traumer.

Jeg ringte moren min for å spørre om hun husket frigjøringen. Hun hadde akkurat fylt tre år den gangen og har fått gjenfortalt mye av sin mor gjennom oppveksten, men egne minner har hun dessverre ikke. I min bestemors kokebok holdt hun sirlig regnskap over månedens utgifter. Det finnes ingen notater fra mai, men i april 1945 kan jeg se at hun kjøpte parfyme, nylonstrømper og sigaretter. På matinnkjøpene ser det også ut til at hun forberedte seg til en feiring – som om hun visste at en ny tid var på vei.

For meg er mai måneden jeg flytter jeg ut. Bokstavelig talt. Livet utenfor byr på morgenkaffe på trappen, kvitrende fuglesang, lengre turer med vår firbeinte kompis, Billy, og mer matlaging utendørs. Familien min og jeg er kanskje ikke de mest kreative når det kommer til hva vi legger på grillen, men er det ikke sånn at det enkleste ofte er det beste? På side 28–31 finner du fristende grillmat – og ikke minst, spennende tilbehør. For er det ikke nettopp tilbehøret som løfter grillmaten til nye høyder?

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

Redaksjonssjef,

kitty.jensehaugen@egmont.com

Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 OSLO

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Gry Traaen

God uke med Hjemmet



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

Hilsen Cathrine

f FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO

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

flipp LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/

Lukket
på grunn
av glede!

Fra Hjemmefrontens Ledelse.

Vår kamp er kronet med seier Norge er atter fritt.

Våre sinn er fylt av glede, våre hjerter av taknemlighet mot dem som falt i kampen og mot alle som var med og kjempet seieren fram.

Fienden skal nå avvepnes av norske og allierte styrker, og snart vil vi helt ut være herrer i landet. Men husk: Kapitulasjon er ikke det samme som fred. Fienden har ennå våpen.

La oss midt i gløden bevare ro, verdighet og disiplin. Opptre ikke utfordrende overfor den slagne fienden, og ta ikke retten i egen hånd.

Krigens oppgaver er løst, fredens oppgaver venter. De krever at vi sammen setter alt inn for å gjenopprette vårt folkestyre og vår rettsstat.

Den fred vi nå har vunnet, skal forplikte oss like sterkt som krigen og nøyen handt våre viljer til fedrelandets sak. Sammen skal vi bygge landet opp igjen som et bedre, rikere og lykkeligere hjem for alle.

Gud signe vårt dyre fedreland!

FREDS-DAGENE

På frigjøringsdagen 8. mai ble butikkene stengt på grunn av glede. På plakaten fra en av butikkene har føyd til «Fornuftig» under teksten.

Visste du at ...

3. mai markeres den internasjonale dagen for pressefrihet. En fri presse øker ytringsfriheten, og bidrar til fred, bærekraft og bevaring av menneskerettigheter.

GULL I JORDA

Det finnes mange morsomme måter å dyrke gulrøtter på – også hvis du har liten plass. Melkekartong er for eksempel et godt utgangspunkt. Klipp av toppen og hjørnene i bunnen (for drenering), fyll kartongen med sandholdig jord til ca. 1–2 cm fra toppen. Så ca. 30 frø i en 1,5 liters kartong og ca. 20 frø i en liter. Fyll på med jord og sett kartongen utendørs og gjerne i halvskygge. Gulrotfrøene er hardføre og tåler kjølige netter. En dyp bøtte med hull i bunnen fungerer også veldig bra. Plantene skal vannes lite de første ukene, på den måten gir du røttene tid til å gro seg lange og bli gode på smak. Etter 50–70 dager er gullet klar for høsting!

TILBAKEBLIKK ...
... på en glad og våt
forside av Hjemmet,
1. mai 1943.



GLIMT FRA FACEBOOK:

Lillian Marit Gjerdene har delt bildet av den flotte Mariusgenseren hun har strikket til barnebarnet. Sjekk ut Strikkelyst med Hjemmet for mer strikkemoro.



Fra barnemunn

Høna legger egg. Grisen legger pølser.
Hedda (5)

SITATET ER HENTET FRA BOKEN
«FORELDRE ER EGENTLIG BARE VANLIGE
PATTEDYR» AV UNNI LINDELL, MARK
LEVENGOOD, LARS RUDEBJER

Takk!

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

HENGENDE HAGE

Nå står vi på starten av de som forhåpentligvis blir mange måneder med lys og varm ute-tid – enten det er på balkongen eller i hagen. Og ved siden av blomster, så er det utrolig hyggelig med besøk av våre kvitrende hagevenner. Her får du et fuglebad du kan henge på en krok eller i et tre – godt beskyttet for firbente pelsdyr ... Fuglebadet er i smijern og koster 295 kroner hos landromantik.no

Jeg synes at
blomster i seg selv
er et av tilværelsens
største mirakler.

KAREN BLIXEN

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

MÅ SES OG
PRØVES!

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

91,3 kWh Blade batteri • Firehjulstrekk • Panoramatak med elektrisk solskjerm • 20 tommer Michelin Pilot Sport • Fjernlysassistent
Apple Carplay og Android Auto • Dynaudio lydsystem med 12 høyttalere • 360 panorama kamera • Flerfarget atmosfærellys
Vehicle-to-Load (V2L) funksjon + V2L kabel • Stemmestyring • 15,6 tommer roterbar skjerm • Cloud Service BYD App
Trådløs mobillading med kjøling • Sportsseter med oppvarming og ventilering • Head-Up Display med navi. Les mer på byd.no

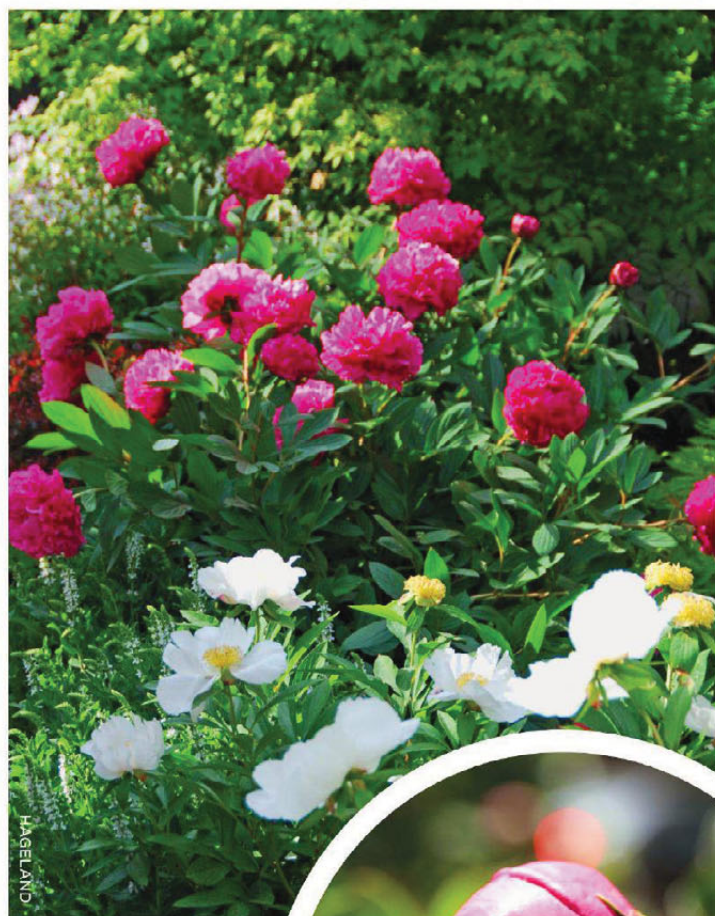


Hagens romantiske dronning

Peoner forfører med sin skjønnhet og fantastiske duft der de springer ut med tunge, sødmefylte hoder og frodige bladverk.

TEKST: Irén Evensen

FRODIG: Normalt sett trenger ikke peoner så mye gjødsel. Bruk litt kalk og kugjødselkompost, litt benmel, eller aske for å skape skikkelig basisk jord. Hvis du gjødsler for mye, gjør du samtidig peonen mer sårbar for soppangrep.



VAKKERT SKUE:

Staupepeonene er seige blant annet fordi de lagrer på fuktigheten. Om våren sprenger en mengde loddrette skudd seg opp fra den stramme kronen og du vil fort se dem når de kommer.

GETTY IMAGES

Det er lett å la seg forføre av den romantiske dronningen som sprer glede for både øye og nese. Er du først betatt av denne skjønnheten, forblir den i hjertet ditt for alltid.

Peoner (også kalt pioner) deles gjerne i to ulike grupper; staupepeonene og trepeonene, der staupepeonene er de vanligste.

Undergrupper av disse kalles bondepeon (*Paeonia officinalis* hybrid), som har fylte blomster, og silkepeon (*Paeonia lactiflora* hybrid) som har silkeaktige blomster.

FINE FARGER

Fargespekteret til peonene spanner fra de hvite eller helt bleke, til lakserosa,

POPULÆR: Sarah Bernhardt er den mest populære peonvarianten her i landet.



HAGELAND

BLOMSTERLYKKE:
Lykken er å ha favnen full
av hagens romantiske
dronning.



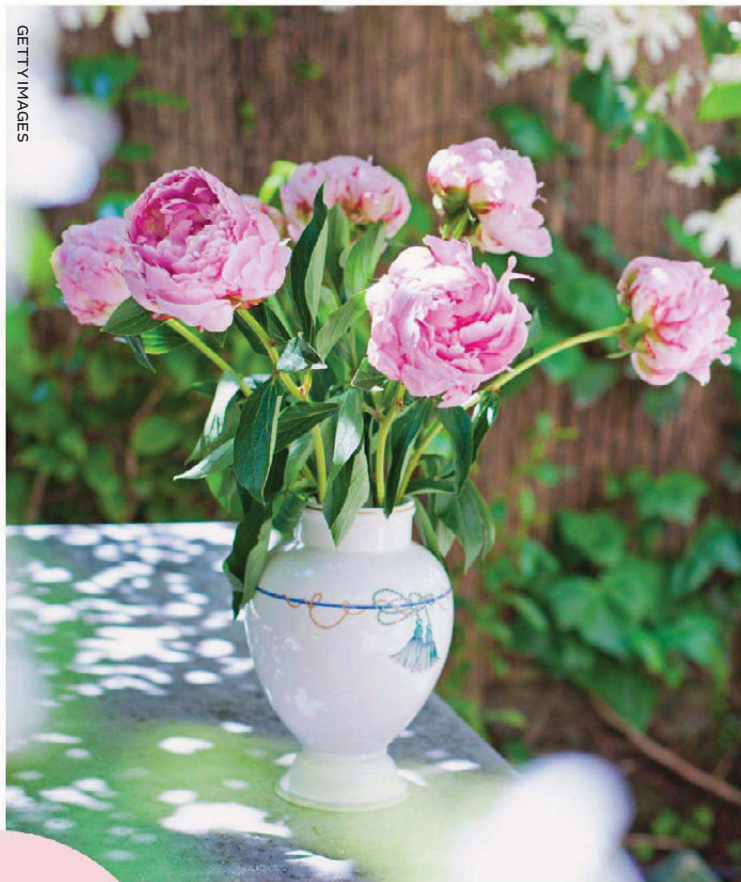
*Det finnes over
2000 sorter
peoner.*

KAN DELES

Du kan dele og flytte på
peoner hvis du gjør det på
sensommeren når planten er
relativt hvilende. Små planter
kan flyttes hele, ta med så
stor jordklump som mulig.
Store og gamle bestander
kan med fordel deles
før de flyttes.



DUFTENDE: Peonsortene som lukter ekstra godt, er Sarah Bernhardt, Bowl of Beauty, White Wings og Karl Rosenfeldt.



FØLG MED

Hvis nektaren fra planten tørker på knoppen, kan blomsten slite med å springe ut.

LAG EN BUKETT: Peoner egner seg også godt som pynt til ulike borddekorasjoner, gjerne alene eller sammen med roser, brudeslør eller marikåpe.

ferskenfargede, korall, lilla, gule eller dyprøde. I tillegg finnes mange peoner med farge i midten, samt varianter med flekker og striper på kronbladene.

Peoner er kalkelskende blomster og trenger godt drenert jord – planten liker nemlig ikke å stå med våte røtter.

Peonene liker seg på et solrikt sted, og vil blomstre kraftigere for hvert år hvis den trives.

Blomsten trenger god, næringsrik jord og masse sol, hvis ikke sturer de og nekter å blomstre.

VÆR TÅLMODIG

Det kan være lurt med en dose tålmodighet de første årene; de vil belønne deg med et vakkert flor etter hvert. Tilfør gjerne planten ny, næringsrik jord hver vår, og med en riktig plassering, kan den bli svært vinterhardføre.

De skal ikke vannes i tide og utide, og det beste er å vanne når knappene er store, eller når du ser at nektaren har tørket på knappene. Vanner du for mye, utvikler ikke planten godt med røtter, dette er særlig viktig for nye planter du setter i bakken. •



ELSKET AV ALLE: Maur elsker peoner og kryper gjerne på blomster i jakten på nektar.

ÅPEN BLOMST: Bowl of Beauty er det perfekte navnet på denne skjønnheten.

ROSA: Peoner finnes i de fleste farger, bortsett fra blått.

„
Det kan være lurt med en dose tålmodighet de første årene.

TIPS FOR Å LYKKES

- 1.** De fleste peonene trives best i sandholdig jord. Ikke bruk torvjord, men kompostjord. Litt leireblandet jord fungerer også bra.
- 2.** Vann ikke for mye, særlig ikke nye planter, da blir ikke rotsystemet skikkelig utviklet.
- 3.** God drenering er meget viktig. Bruk gjerne grus eller småstein i bunnen der du planter peoner. Luft jorden du har spadd opp, og bland inn kalk (skjellsand).
- 4.** Peoner er en kalkelskende plante. Tilsett kalk om våren med en gang frosten er ute av bakken, og ved ny planting.
- 5.** Peonene må ikke plantes for dypt, 3–5 cm under overflaten er nok (dypere for trepeonen).
- 6.** Deling av peoner skal helst ikke gjøres før slutten av august.
- 7.** Ved planting skal peonene helst kalkes, men ikke gjødsles før året etter.
- 8.** Lag en forhøyning der plantene står slik at det ikke blir oppsamling av vann ved mye nedbør.

KILDE: MESTER GRØNN, HAGELAND, PIONHAGEN OG SPIREA.NO

PAKK DEM INN

Dekk peonene til med strie når vinteren kommer.

NATURENS KUNST-VERK:

En knallrosa peon står i full blomst, pyntet med glitrende regndråper som perler på et smykke.



TINGENES TALE

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

EIER: Jørn Hoel (67)

GJENSTAND: Opptil flere vinopptrekkere av typen 'kelnerens venn', men én av dem er alltid med på tur.

LIDENSKAP:

Musikken er en stor del av Jørn Hoels liv, men han elsker også å lage mat – og nyter mer enn gjerne et godt glass vin.

VIN, MAT OG SANG

En altoppslukende lidenskap

Noe av mest ødeleggende som har skjedd artisten Jørn Hoel var å bli kåret til «Norges mest sexy mann». En periode førte det til at han mistet lysten – på artistlivet. Men det førte også til at en ny lidenskap dukket opp.

TEKST: Jonas Rein Seehuus FOTO: Gry Traaen, privat, NTB

– **JEG HAR** alltid hatt en fetisj for sånne vinopptrekkere. Så mange hadde jeg at familien min begynte å mobbe meg. For når alt kommer til alt, trenger man jo bare én, sier Jørn Hoel.

Han åpner en skuff på kjøkenet hjemme på Nordstrand i Oslo, og henter frem en, to, tre – en håndfull opptrekkere.

– Jeg har en stund delt ut til Gud og hvermann, men jeg har likevel fremdeles en pen, liten samling.

Han sprer noen av dem ut-over kjøkkenbordet. De er alle av typen «kelnerens venn», en populær vinopptrekker verden over blant sommelierer – vinkelnerer, altså. Åpneren er kompakt, sammenleggbar og inkluderer også en liten kniv til å kutte folien rundt vinflaskens hals, samt en flaskeåpner for øl eller andre drikkevarer. Det opprinnelige designet tilskrives den tyske oppfinneren Karl Wienke, som patenterte modellen i 1882.

En av opptrekkerne skiller seg ut med sitt fargerike håndtak, og får derfor en mer sentral plass når Jørn Hoels

VIKTIG REDSKAP: Jørn Hoel har begynt på gi bort vinopptrekkere fra sin anseelige samling. Men én av dem er alltid med i toalettmappa hans når han er ute på sine mange reiser.

«ting» skal foreviges. Han kan fortelle at den kommer fra Alessi, et italiensk firma som produserer eksklusivt kjøkkenutstyr og designprodukter til hjemmet. Denne modellen er designet av den kjente arkitekten og formgiveren Alessandro Massini i 2005, og har fått navnet «Papegøye».

*Jeg tror ikke
moren min helt
skjønte hva hun
hadde sagt
«ja» til?*

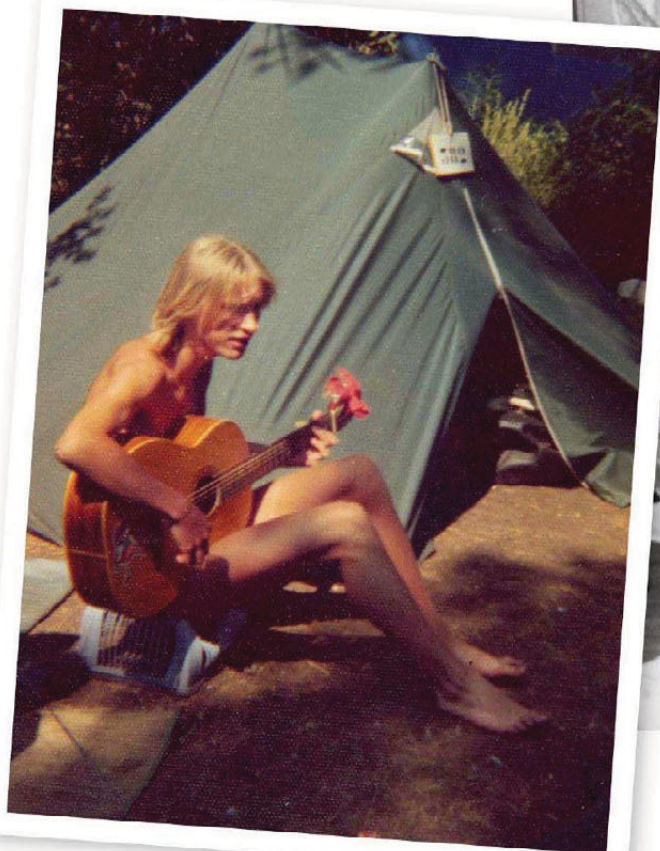
Når Hoel legger ut på sine mange reiser – om det er familieturer, konsertturneer eller kulinariske utflukter – har han alltid med seg en vinopptrekker, trygt forvart i toalettmappa. For skulle det dukke opp en interessant vinflaske, gjelder det å være forberedt.

ØDELEGGENDE FOR KARRIEREN

Når vi møter Jørn Hoel har han ennå ikke rukket å pakke ➔



EN DANNELSESEISE: 15 år gamle Jørn Hoel på sin første Europa-tur, hvor han også fikk smake vin for første gang. Her på en campingplass i Pula, i det som den gang var Jugoslavia. Gitaren var en fast følgesvenn.



KJÆRE MINNER: Jørn Hoel minnes sin far, Thor Kolmar Hoel, med stor kjærlighet. Han døde av et hjerteinfarkt, bare femti år gammel. Her er han avbildet hjemme på kjøkkenet i Tromsdalen tidlig på 60-tallet, med lille Jørn til høyre i bildet.

*Vi bodde ikke
så langt unna
kaia der ishavs-
skipperne la til
med båtene sine,
og en gang skal
moren min ha
reddet livet til en
av dem*

ut etter en svipptur til nettopp Italia. Han har vært i Firenze for å gjøre noen forberedelser til en tur han skal organisere for en gjeng med vin- og matglade nordmenn.

– Kyllingleverpaté med brioche og litt honning som var varmet i panna, utbryter han plutselig, og himler med øynene.

– Jeg fikk det servert i Firenze i forgårs og fikk fuckings bakoversveis. Det var så sinnssykt godt at jeg måtte bestille retten en gang til for å finsmake på ingrediensene, sier han, og kan røpe at han nå pønsker på å flytte til Toscana for noen måneder neste vinter.

Med seg hjem fra Firenze har han også en koffert full av vin. For det er etter hvert godt kjent at den populære artisten – utover å synge og spille gitar – også har rimelig god peiling på vin og mat.

– Du kunne kanskje like gjerne blitt kokk – eller vinkelner?

– Jeg skal innrømme én ting. Ikke lenge etter at jeg slo gjennom som artist, ble jeg jo – som kjent – kåret til Norges mest sexy mann.

Han trekker pusten en tanke oppgitt.

– Og det var det mest ødeleggende jeg har opplevd i min karriere. Hvem har lyst på en sånn tittel når man har jobba hardt og lenge for å bli tatt på alvor som artist og musiker?

Hoel forteller at sexsymbolstempleten en periode faktisk førte til at han ikke hadde lyst til å være artist lenger.

– Det var da jeg begynte å involvere meg i en del matrelaterte ting. Jeg skaffet meg kokebøkene som ble brukt på matkurs rundt omkring, tok kontakt med forfattere og kokker, og begynte å skrive om mat, først i Nordlys og senere i Dagsavisen.

UTDANNET VINKELNER

På et tidspunkt tok Hoel også sommelier-utdannelsen WSET (Wine & Spirit Education Trust). En sommelier er en vinyndig ekspert med omfattende kunnskap om vinregioner, druesorter, produksjonsmetoder, smaksprofiler og årganger. De vet hvordan man lagrer og håndterer vin, og kan mye om temperatur, lysforhold og serveringsteknikker. Dessuten forstår de hvordan smaker og teksturer i mat og drikke kan komplementere hverandre.

At Hoel har et nært forhold til vin er tydelig når man kommer hjem til ham. På vei inn i huset passerer man et rom som grenser til det store kjøkkenet – adskilt av en glassvegg. Der inne bugner det av flasker, stående og liggende i reoler og hyller, stablet i bokser, kasser og kartonger. Det må være mange, mange hundre flasker i

FORBILDER: Jørn Hoel hjemme på kjøkkenet på Nordstrand, hvor en hel vegg er dekket av et fotografi som representerer noen av populærmusikkens store ikoner.



ET LIVSLANGT VENNSKAP: Jørn Hoel og Steinar Albrigtsen har kjent hverandre siden guttedagene. Nylig avsluttet de en omfattende norgesturné, men det blir garantert ikke siste gang de blir å se sammen på en scene.

rommet, som konstant holder 12 grader celsius.

– Fører du noen form for indeks?

Hoel rister på hodet.

– Dessverre, jeg har aldri hatt tid til det.

– Hva med innbruddsalarm og tyveriforsikring?

Hoel nikker alvorlig.

– Å, ja. Vær sikker!

SA NEI TIL KONGEN

Selv om han aldri har jobbet som sommelier, er det mange som nyter godt av Jørn Hoels kunnskap og interesse for vin. Og han kan by på utallige historier fra vinens verden, kostelige historier, både i bokstavelig og overført betydning. Som da han fant de mest eksklusive og dyreste vinflaskene i samlingen sin, fra det franske vinslottet Château Margaux, åpnet og tomme etter en fest. Han forteller at han for en god del år tilbake

var blitt invitert til en omvisning på dette slottet, og fikk vite at ledelsen hadde sagt nei til Kong Harald, siden Hoel skulle komme den dagen. Han glemmer det aldri.

– Det var en liten dame med et stort smil som tok imot meg på slottet. Og så sier hun på kav nordnorsk: «Ka faen va det du tenkte på da du laga låten «Vi skal elske i sneen»? Vi får jo blærekatarr!»

Hoel ler godt.

Det viste seg at vertinnen på det franske slottet, Gunvor, var fra Neiden i Finnmark og en stor fan av Jørn Hoel. Som ung på 60-tallet hadde hun reist til New York for å jobbe som au pair. Der møtte hun en fransk-mann, de giftet seg, og på slutten av 70-tallet flyttet de til Frankrike, hvor han begynte å jobbe som direktør og daglig leder for det franske vinslottet. Gunvor ble informasjonsmedarbeider, guide og slottstvert.

ALLER FØRSTE GANG

Hoel kan også fortelle historier om hvordan smaken for vin har slukt hele reisebudsjetter. Og mer til. Som da han ble servert en vin i Vence, fra produsenten Olivier Leflaive.

– Jeg fikk hakeslepp, sier han, og sperrer øynene opp.

– Den vinen var så jævlige god at jeg gikk tilbake dagen etter, men da var det tomt. Så spurte jeg om de hadde en vin som var minst like bra, og det skjønte jeg – det er det dumteste du gjør hos en fransk vinforhandler. For selvfølgelig hadde de det. «Da tar jeg fire av den», sa jeg. Og der røyk reisebudsjettet. Det var vanvittig dyre viner, men Jesus, for en vin!

– Kan du huske den aller første gangen du fikk smake vin?

– Ja, jeg var bare femten år gammel da jeg fartet aleine rundt i Europa.

Han tenker seg om et øyeblikk.

– Jeg har stusset over at jeg fikk lov til det, og jeg tror ikke moren min helt skjønte hva hun hadde sagt «ja» til. Men hun var veldig snill, og den eldre broren min og jeg hadde frie tøyler. Jeg ønsket meg for eksempel en gitar, og så fikk jeg gitar til jul det året.

Hoel forteller at gitaren ble med på denne Europa-turen, og at han spilte på campingplasser for å finansiere det som skulle bli en slags dannelsesreise i både mat og vin. For i Burgund, i Frankrike, kom han i nærkontakt med den gjærede druesaften for aller første gang.

– Det var et stort kick. Og det var også der jeg fikk smake verdens beste kylling. Det fantes jo knapt kylling i Norge da jeg vokste opp på 70-tallet. Den gang var det bare høns å få.



GITAR, TREKKSPILL – OG ØL

Hoel beskriver miljøet hjemme i Tromsdalen som «litt machoaktig». Faren hans var lastebilsjåfør, og etter sigende, litt av en kvinnebedårer, som også var glad i sang og musikk.

– Vi bodde ikke så langt unna kaia der ishavsskipperne la til med båtene sine, og en gang skal moren min ha reddet livet til en av dem. Hun hadde funnet ham nesten ihjelslått og tatt ham med hjem, forteller Hoel.

Dette skal ha ført til at ishavsskipperne begynte å møtes hjemme hos familien Hoel, hvor det ble spilt gitar og trekkspill og drukket øl.

– Jeg likte lukten av øl, men en gang husker jeg også at det

vanket en flaske Pinot Noir på en av festene, sier Hoel, og legger til at han fikk lukte på den og syns det var en interessant lukt.

– Et slags forvarsel, kanskje, på det som skulle komme?

– Ja, vinene fra Burgund har blitt en slags fasit for meg. Jeg har aldri likt Bordeaux-vinene like godt. De er litt som mennesker, de har mange lag og kan være vanskeligere å bli kjent med. En burgunder er ærligere. Du ser hva du får, på en måte.

HJERTEINFARKT

– Det er jo stadig snakk om alkoholens skadevirkninger. Hvordan balanserer du kjærligheten til vin og hensynet til egen helse?

– Det kan gå flere uker uten at jeg drikker, og da er det ikke sånn at jeg bestemmer meg for at jeg ikke skal drikke på så og så lang tid. Jeg passer jo hele tiden dette vinrommet uten å tenke på det. Så jeg tror ikke alkoholen representerer noen fare for meg.

Han tar en liten pause.

– Men det er jo en del sukker i vin, og jeg må være på vakt når det gjelder blodsukkeret mitt, sier Hoel, som fikk et hjerteinfarkt mens hans spilte «Ei hånd å holde i» under en aksjon til støtte for hjerte- og lungesyke i Bodø for omtrent 20 år siden. Ironisk nok.

– Min far døde av hjerteinfarkt bare femti år gammel, og alle menn i hans familie døde av hjerte problemer. Så moren

FEINSCHMECKER: Jørn Hoel har en vinsamling som kunne vært en Michelin-restaurant verdig. Han har ikke tall på hvor mange flasker han har lagret – men det er mange, mange hundre.

Det er på grunn av vinen at jeg er så fattig.

min sa alltid: «Jørn, du må passe på hjertet ditt.»

– I hvor stor grad har du fulgt din mors råd?

– Etter den hendelsen i Bodø har jeg vært påpasselig.

KVITTER SEG MED TING

Hoel forteller at han for noen år siden også begynte å «shoppe ned». Etter å ha solgt en hytte i Telemark, satt han igjen med dobbelt opp av det meste. To espressomaskiner, to brødrister – og så videre. Så nå kvitter han seg med ting. Også på klesfronten. Og om sider har han altså innsett at man ikke trenger tyve, tredve eller førti vinopptrekkere.

– Gjelder dette også vin?

Hoel blir myk i blikket.

– Jeg er veldig emosjonell.

I Firenze kjenner jeg noen gutter som driver en enoteca (vinbutikk og bar med godt utvalg av kvalitetsviner). Jeg er så glad i de guttene og føler meg så hjemme der. Ja, det er nesten som å komme til Tromsø. Da jeg besøkte dem nå, fikk jeg prøve en ny Brunello som smakte fantastisk – og som var mye billigere enn det jeg trodde. Så jeg endte opp med å kjøpe en kasse. He-he.

– Hvor mye penger bruker du på vin?

Jørn Hoel blir stille et øyeblikk. Så rister han på hodet.

– Det er på grunn av vinen at jeg er så fattig.

– Men likevel lykkelig, kanskje?

Han lukker øynene, trekker pusten dypt og sukker fornøyd.

– Å ja! •

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

BESTEMOR, hvor er brillene dine?

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

Kaldt vær, vind og sol

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

Hjelp med øyene

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

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

Barnebarnet så forskjellen

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

– Mormor, du har glemt brillene dine, sa hennes 10-årige barnebarn. Da forstod hun

hvor fantastisk Blue Berry™ er.

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

Det finnes kun en original Blue Berry™

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



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

Bestill hjem i dag!

Gå inn på newnordic.no eller ring 69 25 73 00

Fås også der du kjøper helsekost.

HEMMELIGHETEN TIL VILLE BLÅBÆR

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



arnika.no

apoter

life

sunkost

røtter

Boots

Våre vakre sommerfugler

Fra gammelt av het det seg at fargen på den første sommerfuglen du så, ga en indikasjon på hvordan sommeren din ville bli. En gul sommerfugl, betydde en solfylt sommer. Var den første sommerfuglen mørk i fargen, eller sort, ja, da ble det en trist sommer. Uansett hvem du møter og når du treffer på dem, er de ubegripelig vakre. Og mange er mye tøffere enn man skulle tro.

TEKST: Danmarks Naturfredningsforening
ILLUSTRASJON: Lea Korsgaard.



BLÅVINGER

Den lille, sølvblå blåvingesommerfuglen kan være den første sommerfuglen du ser om våren. Du kan møte den allerede i midten av april, og den flyr frem til midten av juni. Andre generasjon flyr fra midten av juli til begynnelsen av september.

Blåvinger er dagaktive, og de er små. De norske artene har et vingespenn på under 4 cm. De fleste blåvinger har blå eller brunlig farge på vingenes overside, og litt gråblå på kroppen og undervingene. Hannene har vanligvis den sterkeste blåfargen, mens hunner ofte er litt mer brunlige.



TISTELSOMMERFUGL

Sommerfugler kan på mange måter virke sarte. Men tistelsommerfuglen er en skikkelig tøffing. Den flyr tusenvis av kilometer fra Nord-Afrika for å tilbringe sommerferien i Skandinavia.

Tistelsommerfugler holder gjerne til der det vokser tistler, men den viser seg ofte før tistlene dukker opp, eller etter at de har visnet. Den oppsøker gjerne blomsterrike steder. Den besøker blomster som løvetann, og også blomstrende busker om syrin. Tistelsommerfuglen overlever ikke en norsk vinter. Som sin slektning admiralen flyr den nesten hver vår inn over Norge. Den kan finnes fra slutten av mai til frosten kommer. De fleste som flyr om høsten er avkom etter tidligere innvandrere til Norge.



NESLESOMMERFUGLEN

Neslesommerfugl tilhører dagsommerfuglene, og er en av de mest vanlige sommerfuglene i Norge. Den overvintrende generasjonen flyr om våren og forsommeren. Den nye generasjonen klekkes i slutten av juli og flyr om sensommeren og høsten. Neslesommerfugl overvintrer som voksen, i uthus og garasjer, på loft i hus. Den tåler noen kuldegrader dersom temperaturendringen skjer over litt tid. Straks den første vårsolen varmer, er den på vingene, og er gjerne den «første» dagsommerfuglen om våren.



DAGPÅFUGLØYE

Dagpåfugløye overvintrer som voksen sommerfugl, og er derfor en av de første sommerfuglene ute om våren. Man kan finne de overvintrende sommerfuglene i vedstabler, uthus eller lignende, men på grunn av den mørkebrune vingeundersiden er de godt kamuflert og ikke lette å se.



ADMIRAL

Navnet kommer av det latinske ammirabilis, som betyr den beundringsverdige. Admiralen flyr vanligvis sørover om vinteren, men de siste årene har den begynt å overvinde i Danmark på grunn av klimaendringene. Admiralen kan ikke overvinde i Norge, til det er vinterkulden for streng. Men den blir regelmessig, mellom mai og oktober, observert i alle norske landsdeler. Admiraler er glade i plantesaft, slik som fra sår i barken på bjørketrær eller fra gjærende nedfallsfrukt om høsten. Om saften inneholder alkohol kan sommerfuglene bli ganske beruset, slik at man lett kan plukke dem opp. Den immigrerer sørfra på våren, og legger egg i Norge, på sin vandring nordover. Utpå sensommeren klekkes andregenerasjonen, som for en stor del er klekt i Norge. Derfor kan en se fargerike og vakre admiraler om høsten, selv langt nord i Norge.



SITRONSOMMERFUGLEN

Hannen er lett gjenkjennelig med sin sitrongule farge.

Sitronsommerfuglhunnen er derimot lys grønnhvit eller limegrønn og kan derfor forveksles med en kålsommerfugl. Sitronsommerfugl er en av våre lengstlevende sommerfugler og kan leve opptil 13 måneder, riktignok mesteparten av tiden i vinterdvale. Sitronsommerfugl er ofte den første sommerfuglen ute om våren. De setter seg aldri ned med vingene utbredd, og fra undersiden av vingene er det vanskelig å skille mellom kjønnene, men hunnen er litt blekere enn hannen. Begge kjønn har en oransje flekk i sentrum på hver vinge. Vingespennet er mellom 55 og 60 millimeter.



SØRGEKÅPE

De fullvoksne individene lever hovedsakelig av sevje og frukt, men tar en sjelden gang nektar. Sørgekåpene legger egg i klynger rundt grener og kvister som selje, alm, poppel og bjørk, hvor larvene vil spise av trærnes blader. Sørgekåpe overvintrer som fullvoksen og kan derfor ses både om høsten og tidlig om våren. Den er kjent for å vandre mye og dukker relativt ofte opp utenfor sitt normale utbredelsesområde, blant annet er den funnet flere hundre ganger i Storbritannia selv om det ikke er noe som tyder på at den noen gang har hatt bestander der. Den blir også relativt ofte sett på Vestlandet i Norge selv om det heller ikke her er noe som tyder på at den har stabile bestander.



FREDSDAGENE MAI 1945: De norske marineflygerne kommer fra Skottland 9. mai, og blir hyllet som helter. Det er ikke lett for bilen å ta seg frem, her svinger den opp Rosenkrantz gate til Hotel Bristol, der våpenhvilekommisjonen skal ha sitt hovedkvarter.

OKKUPASJONEN

8. mai 1945 var det ca. 350 000 tyske soldater i Norge og ca. 5000 nordmenn i tysk tjeneste. Oppgjøret mot landssvikerne startet allerede 9. mai 1945 og varte frem til 1951. Under og etter krigen ble det født ca. 12 000 barn med tysk far og norsk mor.

KILDE: SNL.NO

80 ÅR SIDEN FREDSVÅREN 1945

De som arvet krigen

De opplevde ikke krigen, men fikk forfedrenes traumer i arv.

Kristin lå i mors mage da mor ble torturert. **Nora** tenker med sorg på sin jødiske morfar. **Tove Laila** var tyskerunge. **Arnfinn** oppdaget at besteforeldrene var nazister.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Kristin Ma Berg, privat og NTB



Glemte aldri

Foreldrene deres snakket ikke om det de hadde opplevd under krigen. Holdningen var at man skulle glemme og legge krigen bak seg.

– Men mor glemte jo ikke, sier Kristin Andersen (81), født i fangenskap.

– Og det var med mor som med så mange andre som satt i konsentrasjonsleir eller opplevde andre ting under krigen, de snakket ikke om det, ikke engang til sine nærmeste, forteller hun

ARRESTERT OG GRAVID

Kristin er datteren til det norske ekteparet Henriette og Øyvind Bie Lorentzen som begge drev kurervirksomhet og spredning av illegale aviser under krigen. Da Kristins far kom i Gestapos søkelys, flyktet han til Sverige, mens moren, som var gravid med Kristin, valgte å fortsette motstandsarbeidet, fordi hun anså det som utenkelig at Gestapo ville arrestere en gravid kvinne.

Hun tok feil! Kristins mor ble både arrestert, torturert og sendt til Grini, og siden til Gestapos fengsel i Møllergata 19 i Oslo der hun i 1943 fødte Kristin i fangenskap. Kristin ble straks skilt fra sin biologiske mor som ble sendt rett til konsentrasjonsleiren Ravensbrück i Tyskland.

MOR VAR EN FREMMED

– Hun overlevde de forferdelige årene i konsentrasjonsleiren, og jeg var halvannet år da hun kom hjem. For meg var hun jo en fullstendig fremmed. Jeg var blitt godt ivaretatt av en barnepike og var litt her og litt der mens hun var borte, men jeg manglet en tilkynningsfigur. Det fikk jeg ikke umiddelbart i mor, siden hun også var en del borte de første årene etter krigen. Men slik var barnepsykologien den gangen, det var ikke så uvanlig å overlate barna til en barnepike, sier Kristin.

Det var med mor som med så mange andre som satt i konsentrasjonsleir eller opplevde andre ting under krigen, de snakket ikke om det, ikke engang til sine nærmeste.

KRISTIN ANDERSEN

FØDT I FANGENSKAP:

Kristin er født i fengsel av en mor som ble torturert og sent i konsentrasjonsleir. Selv om mor (kvinnen på bildet i bakgrunnen) overlevde, tok det mange år før de to kvinnene fikk et nærmere forhold til hverandre.

– Hun uttrykte i ettertid at hun ønsket hun hadde vært mer hjemme hos meg og min bror da hun kom hjem fra Ravensbrück, men for henne var det viktig å formidle det vonde hun hadde opplevd. Og jeg tror det var et riktig valg. Hun hadde ikke vært i stand til å være en grunnleggende omsorgsperson med alt det vonde hun hadde inni seg, mener Kristin.

– Det som var spesielt med mor, var jo at hun valgte å gå ut i offentligheten å informere. Hun skrev og holdt foredrag. Hun hadde lovet seg selv at hvis hun overlevde alt både under torturen her hjemme og i Ravensbrück, ja, da skulle hun formidle det. Mor var en sterk person, og jeg tror hun klarte seg nettopp fordi hun holdt det hun lovet seg selv, å formidle nazistenes grusomme handlinger.

BLE PREGET

– Først da jeg ble eldre, fikk jeg et nærmere forhold til henne, uten at hun fortalte så mye til meg. For det gjorde hun faktisk først da jeg i voksen alder skulle være med «Hvite busser» til Ravensbrück. Det likte hun ikke. Hun sa tydelig fra at da kommer dere til et museum og ikke til den konsentrasjonsleiren hun hadde vært i.

– Om jeg ble preget av dette? Ja, jeg kjente jo til min historie og hvor dramatisk det var da jeg ble født, og det tok jo lang tid før jeg fikk et nærmere forhold til mor. Jeg tror alle vi som er barn av folk som satt i fangenskap, eller døde under krigen, er preget av det våre foreldre opplevde, sier Kristin.



ARVET HOLOCAUST:

Nora Savosnicks morfar overlevde Holocaust. Nora er fotojournalist med base i New York og Oslo og leder initiativet «Show Your Work Lab», som utvikler verktøy som viser opprinnelsen til bilder i nyhetsmedier.

Arven etter Holocaust

«Jeg har ikke gjort noe galt. Jeg skulle arresteres bare fordi jeg var jøde.» Slik begynner boken «Jeg vil ikke dø» som Nora Savosnicks morfar, Robert Savosnick, skrev etter at han kom hjem fra konsentrasjonsleir. Morfaren hennes var en av de 532 jødene som i november 1942 ble tvunget om bord i frakteskipet Donau i Oslo, for så å gå rett i konsentrasjonsleir. Han var en ung legestudent da han ble arrestert, og han overlevde årene i fangenskap.

Barnebarnet Nora Savosnick (29) er fotojournalist med base i New York og Oslo, og hun har blant annet dekket krigen i Ukraina. Hun forteller at det å være barnebarn etter en som overlevde Holocaust, har preget henne.

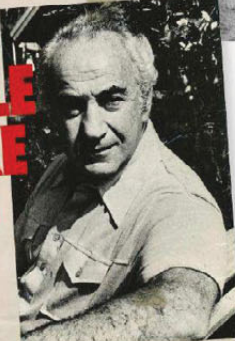
– Holocaust og krigens ettervirkning har alltid vært til stede i livet mitt. Jeg får fortsatt frysninger når jeg tenker på det. At mennesker, naboer og bekjente kunne gjøre noe sånt mot morfar og andre jøder. Det føles både uvirkelig og helt virkelig på samme tid. Langt borte, men også veldig nært. ➔

EN SKAMPLETT: Da tyskerne beordret jødene ut av landet, fikk de god hjelp av norske nazister. 532 jøder ble tvunget om bord i frakteskipet Donau og sent rett i konsentrasjonsleir.



Robert Savosnick

**JEG
VILLE
IKKE
DØ**



Fortalt til Hans Melien

Som barn orket jeg ikke å høre om det. Som voksen har jeg selv reist til konfliktområder i et forsøk på å forstå det, og for å være vitne med egne øyne. Jeg har våknet fra mareritt om det, og samtidig lært om menneskelighet og ansvar, verdier jeg har med meg fra morfar, forteller Nora.

– Morfar sa at «en Savosnick gir aldri opp». Med vekten av det han hadde opplevd, ga de ordene en helt spesiell mening. Og det er fortsatt noe jeg prøver å leve etter i dag. Jeg føler ansvar for å formidle historier fra konfliktområder og sørge for at stemmene til ofrene ikke blir glemt, enten det handler om Holocaust eller dagens overgrep, sier hun.

– I perioder føler også jeg en slags grunnleggende uro, en følelse av at trygghet ikke er noe man kan ta for gitt. Den følelsen er blitt sterkere de siste årene, i takt med at antisemittismen øker. Det gjør meg mer bevisst på hvem jeg er, og hvor skjør stabiliteten i et samfunn faktisk kan være.

Hvordan opplever du å være jøde i Norge i dag?

– Å være jødisk i Norge i dag kan oppleves både trygt og sårbart. Jeg har vokst opp i et åpent og godt samfunn, men også med en bevissthet om at det finnes fordommer – og dermed en frykt for å bli redusert til andres fordommer

OVERLEVDE: Robert Savosnick var en av de 532 jødene som ble tvunget om bord i frakteskipet Donau. Han overlevde, men kom hjem med en tung bagasje.

om meg. Samtidig gir det å være en minoritet et sterkt fellesskap og et tydelig moralsk kompass i møte med urett. Jeg tror det gjør meg mer lydhør, mer spørrende og mer engasjert, mener Nora.

– Jeg tenker at det viktigste vi kan gjøre som etterkommere, er å fortsette å bære vitnesbyrdene videre. Ikke bare som personlige fortellinger, men som en del av vår felles historie. For meg handler det også om å beskytte sannheten i en tid hvor grensene mellom fakta og løgn blir stadig mer uklare. Det er nettopp derfor jeg jobber med visuell journalistikk og utvikler teknologi som gjør det mulig å spore opprinnelsen til nyhetsbilder slik at publikum kan vite hvor bildene kommer fra og stole på det de ser, sier hun.

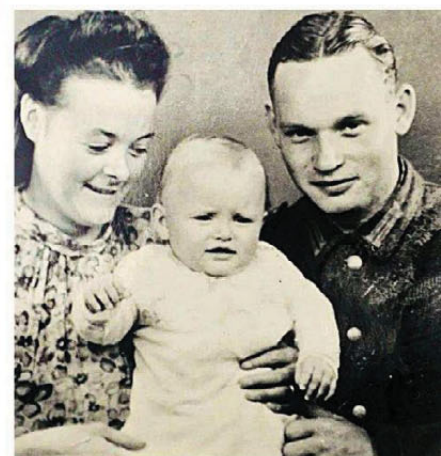


URETTFERDIG ARV:

Tove Laila Strand synes Vebjørn Sand (t.v. på veggen) har klart å fange den sorgen og tristheten som har fulgt henne hele livet. Originalbildet av Tove Laila henger på Roseslottet i Oslo.

STOLTE FORELDRE:

Å ha norsk mor og tysk far var en skam. Foreldrene visste det, men er likevel tydelig stolte over datteren Tove Laila som fikk en vond barndom.



Tyskerungen

Tove Laila Strand (83) er blant de første som ga skjellsordet «tyskerunge» et ansikt her i landet. Hun er resultatet av et kjærlighetsforhold mellom en tysk soldat og en norsk pike. Paret hadde til hensikt å gifte seg når krigen var over, men Werner Perkün ble drept i krigen. Tove Laila ble et uønsket barn i Norge, og derfor sendt til Werners foreldre i Tyskland.

Et par år etter freden fikk imidlertid Tove Lailas farmor et brev fra norske myndigheter som slo henne fullstendig i bakken. Tove Laila var blitt fem år gammel og var bestemors store kjærlighet og trøst etter tapet av en sønn i krigen. At hun nå måtte sende fra seg sitt halvt norske barnebarn knuste hjertet hennes.

– Men farmor fikk sydd pene klær til meg før hun sendte meg av gårde til Norge, minnes Tove Laila, som i mange år har holdt kontakt med sine tyske slektninger.

– Jeg kom fra et trygg og kjærlig hjem like utenfor Berlin. Selv om det var ruiner og nød, hadde jeg det godt. Livet i Norge ble mitt helvete. Moren min hadde i mellomtiden giftet seg på nytt med en mann som ofte ville banke tyskeren ut av meg. Jeg ble banket med en kleshenger over ryggen, jeg ble siden også misbrukt av stefar og spyttet på fra så langt tilbake jeg kan huske, forteller Tove Laila.

I 2018 fikk hun en offisiell unnskyldning av statsminister Erna Solberg for behandlingen tyskerbarna ble utsatt for.

**Livet i Norge ble mitt helvete.
Mors nye mann ville
banke tyskeren ut av meg.**

TOVE LAILA STRAND

UØNSKET: I løpet av noen få dager i mai 1940 ble friheten og landet vårt hærtatt av en fremmed makt. For nordmenn flest var nazistene høyst uønsket, men mange ønsket dem også hjertelig velkommen. De fikk en høy pris å betale i ettertid.



Nazister i familien

Arnfinn Horne (64) var over 30 år før han fikk vite at beste-foreldrene på morssiden var nazister.

– Da falt mange brikker fra barndommen på plass. Blant annet hvorfor vi plutselig og uten forvarsel måtte flytte fra barndomshjemmet og gode venner da jeg var syv år gammel. Hvorfor bilder fra gamle familiealbum var blitt fjernet, og hvorfor det aldri ble snakket om krigen hjemme hos oss, sier Arnfinn.

– Min mor opplevde at hele bygda kom for å lynsje familien da krigen var over. Hun fortalte hvordan hun vett-skremt satt på loftet med de to søstrene sine da mobben sto utenfor. Jentene bestemte seg der og da for å klippe håret sitt kort i håp om å unngå ydmykelsen ved at de andre gjorde det. Mors foreldre var ikke aktive nazister, de var hardtarbeidende bønder, men med en tyskvennlig innstilling, og det var selvfølgelig nok for bygdefolket som hadde sett at

tyske soldater ble ønsket velkomne på gården, forteller Arnfinn.

– Da vi plutselig skulle flytte den gangen, var det fordi noen hadde gjenkjent mor som datteren til den nazivennlige bonden. Hun hadde giftet seg og fått nytt etternavn, og ville legge alt det vonde fra krigen bak seg, men fortiden innhentet henne. Foreldrenes valg av feil side under krigen kastet skygger over det opprinnelig lyse sinnet hun var

UKJENT FORTID: Arnfinns mor hadde en fortid hun aldri snakket om. Hun var datter av en bonde som ønsket nazistene velkommen. Da Arnfinn i 30-årsalderen fikk høre historien om bestefar og bestemor, falt mange brikker på plass.

født med. Hun var en fantastisk mor som jeg elsket høyt, og da jeg fikk vite hva hun hadde måttet gjennomgå etter krigen, følte jeg både på sorg og behovet for å vise omsorg, sier Arnfinn. •



JEG HAR ARVET EN MØRK SKOG

Forfatter og regissør Morten Borgersen har skrevet boken «Jeg har arvet en mørk skog». Der skriver han om det å oppdage at en far var nazist. Han skriver om familiehemmeligheter som aldri skulle se dagens lys, om brikker som faller på plass når etterkommere får vite sannheten.

Han filosoferer også over hvilke årsaker som gjorde at noen havnet på feil side uten der og da å forstå de alvorlige konsekvensene. En roman bygget på en sann historie, en bok til å bli litt klokere av.



LEVEVEL

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images

Smått og godt om helse og livsstil

VISSTE DU

... at stress kan forverre plagene i overgangsalderen? Derfor er det viktig å ta ekstra godt vare på seg selv i denne fasen av livet og få nok hvile.

KILDE: HELSENORGE.NO



I JORDEN

Skal du jobbe i hagen, er det lurt å bruke hansker. Årsaken er at du kan bli smittet av toksoplasmose. Dette er en sykdom forårsaket av en parasitt som blant annet kan finnes i avføring fra katter. Toksoplasmose er som regel ikke farlig for friske mennesker, men for gravide, personer med nedsatt immunforsvar og små barn kan det utgjøre en risiko.

KILDE: FHI.NO

Slik blir du en løper

Drømmer du om å ta på deg joggeskoene og løpe i skogen?

Synes du også det høres fint ut når andre forteller om lange løpeturer i skog og mark, eller langs kysten, med vind i håret og solen som varmer i fjeset? Om løpingen som er blitt en fast rutine i hverdagen, og joggeskoene som alltid er med i bagasjen. Og hvordan det gir avkobling, glede og ikke minst bedre form.

Løping er ikke for alle, tenker du. Men kanskje er det enklere å bli en løper enn du tror?

Her er noen tips på veien:

- Lag en plan for hvor ofte og hvor langt du skal løpe og vær nøye med å følge planen. Skal du merke fremgang, bør du løpe 2–3 ganger i uken, men unngå å løpe to dager på rad. Hvis du ikke har trent noe særlig før, må du huske at kroppen trenger tid til å venne seg til belastningen.

- Kombiner styrkeøvelser og enkle skadeforebyggende øvelser som du kan gjøre hjemme i stua.
- Du kommer til å bli støl! Det er ikke farlig, men bare veldig ubehagelig. Husk at stølheten blir bedre etter hvert.
- Å legge inn nok hvile er viktig. Når du hviler, bygger kroppen seg opp igjen etter at den har vært utsatt for belastningen.
- Selv om du har bestemt deg for å løpe regelmessig, vil det skje ting som gjør at det innimellom blir mindre trening. Ikke mist motet, men fortsett med treningen som planlagt. Du skal aldri ta igjen det tapte uken etter.
- Sørg for å ha gode løpesko og tøy som er behagelig å bevege seg i.

KILDE: LÖPLABBET



NY GNIST

Mental Helse starter et nytt prosjekt for å forebygge ensomhet. Gjennom «Gnist» er målet å skape et miljø som gir avkobling i en stressende hverdag, og større tilknytning til seg selv, andre og naturen. Prosjektet skal tilby turer og aktiviteter i naturen.

KILDE: MENTALHELSE.NO

Det er lettere å tilgi enn å tillate.

STEIN MEHREN

HJEMMET UKE 18/2025



VISSTE DU

... at det er lurt å ikke begynne med nye hudpleieprodukter i pollen-sesongen? Da kan det være vanskelig å vite om det er produktene eller pollen du egentlig reagerer på?

KILDE: BOOTS.NO

STRUMA

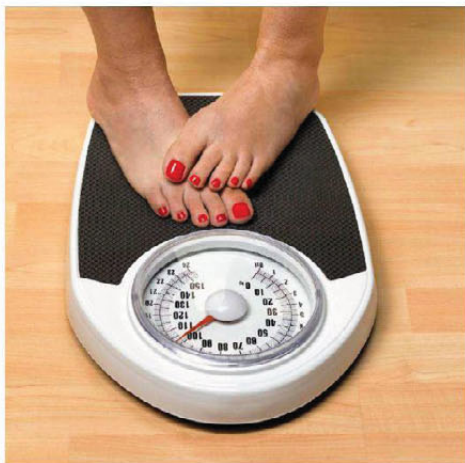
Både lavt og høyt stoffskifte kan føre til forstørret skjoldbruskkjertel, såkalt struma. For de fleste vil det gi en synlig hevelse på halsen, noen vil kjenne en form for stramhet, det kan være vanskelig å svelge og i enkelte tilfeller kan det også gi pustevansker.

KILDE: STOFFSKIFTEFORBUNDET.NO

78

Norske kvinner vurderer sin egen helse som god eller svært god. Hele 78 % svarte dette ved den siste levekårsundersøkelsen. 81 % av norske menn svarte det samme.

KILDE: SSB.NO



IKKE FOR FORT

Det er mange positive helsefordeler ved å gå ned i vekt for en som er overvektig. Men vet du at det også kan ha noen negative effekter, spesielt hvis du går ned mange kilo på kort tid? Da øker nemlig risikoen for benskjørhet fordi skjelettet vårt blir sterkere når vi har noen ekstra kilo å bære på. I tillegg mister vi muskelmasse som beskytter.

KILDE: FORSKNING.NO



Er det flaut å smile?

Slik får du bort misfarging på tennene.

Det vi spiser og drikker, påvirker både munn og tenner. Og er du blant dem som drikker noen kopper kaffe hver dag, og kanskje snuser i tillegg, er det ekstra høy risiko for å få misfargede tenner. Både fargestoffer og syre kan nemlig føre til misfarging. Det betyr at et regelmessig inntak av kaffe, te og kanskje rødvin etter hvert kan forvandle den hvite perleraden til noe mer gulbrunt.

I tillegg er drikker tilsatt kunstig søtningsstoffer, som for eksempel energidrikker, tøffe for tennene. Årsaken er ikke de kunstige søtningsstoffene, men at disse drikkene ofte inneholder andre stoffer som kan påvirke tennene.

Og jo gulere tennene blir, desto mer kniper vi igjen leppene. Men vet du at

det er flere ting du kan gjøre for å unngå farge på tennene?

- Vær nøye med å pusse tenner morgen og kveld. Bruk fluortannkrem og en myk tannbørste og skyll gjerne med fluor-skylling.

- Ikke puss tennene rett etter at du har tatt deg en kopp kaffe. Tannemaljen blir nemlig ekstra sensitiv etter at vi har drukket en kopp varm kaffe med høyt syreinnhold. For å nøytralisere syren kan du ha en skvett melk i kaffen.

- Drikk et glass vann etter at du har drukket kaffe og syreholdige drikker.

- Tygg sukkerfri tyggegummi. Det øker spyttproduksjonen og renser dermed tennene.

KILDE: COLOSSEUM TANNLEGE



SÅPE ELLER SPRIT?

Gjennom pandemien ble vi vant til å bruke håndsprit for å holde sykdom unna. Men skal du beskytte deg mot omgangssyke (norovirus), er det kun grundig håndvask som gjelder, der du skyller bort viruspartikler. Årsaken er at norovirus mangler den tynne fetthinnen ytterst, som covid-19 og influensavirus har. Når fetthinnen angripes av sprit eller såpe, ødelægges viruset.

KILDE: FORSKNING.NO



Superpopulære PT – Sofia innrømmer ærlig:

– Etter jobben vil jeg helst ligge på sofaen

Sofia Åhman har fått oss opp av sofaen, og inspirert oss til å gjøre enkle øvelser i vår egen stue. Selv er hun mye mer opptatt av hvordan hun sover enn om hun har litt mage.

TEKST: Anna Wahlgren FOTO: Malin Grönborg



FOLKETS TRENER: Det er ikke bare svenskene som trener med Sofia Åhman – treningsprogrammet hennes er solgt til både Norge, Finland og Danmark. – Sist jeg sjekket var det 250 000 som så programmet direkte, og 100 000 som strømmet det i etterkant – daglig, sier Sofia.

KJENT POSITUR:

Det er sånn man som regel ser Sofia på TV-skjermen – i en eller annen treningspositur hjemme i sin egen stue.



Vi møter Sofia Åhman i lunsjpausen hennes. Hun jobber heltid som idrettslærer på toppidrettsgymnaset i Umeå, så vi spiser lunsj på en restaurant i nærheten av skolen. Og vi har knapt rukket å bestille salaten vår før den første personen kommer bort og vil ta en selfie. Takket være hjemmegymmen og andre TV-opptredener har Sofia blitt hele Sveriges treningskompis og hele Norges PT-Sofia. Sofia stiller smilende opp på bilde etter bilde. Hun ser ut til å være like ujålete i virkeligheten som hun er på TV. Hvorfor tror hun selv hun er blitt så populær?

– Jeg tror det skinner igjen om at jeg synes det jeg driver med er gøy. Jeg har ikke noe manus, og jeg har ikke tenkt ut på forhånd hva jeg skal si. Jeg bare setter i gang. Jeg bruker heller ikke musikk, jeg prøver i stedet å forklare hvorfor akkurat denne øvelsen er bra og hva seerne skal tenke på når de gjør den. Folk sier ofte at det føles som jeg ser dem der hjemme i stuen: 'Du sier strekk ut ryggen akkurat når jeg har begynt å lute fremover'. Jeg har ledet så mye gruppetrening at jeg vet akkurat hvilke feil folk pleier å gjøre.

Da Sofia Åhman fikk tilbud om å ha 20 minutters trening på TV, var hun først skeptisk. Et treningsprogram burde vel vare i minst 45 minutter?

Jeg er langt ifra syltynn, jeg spiser det jeg har lyst på og veier meg aldri.

– I ettertid har jeg forstått at 20 minutter er akkurat passe for å få folk til å bli med. Mange ville nok aldri ha trent i 45 minutter, men 20 er greit. Programmet har senket terskelen for å trene. Du trenger ikke å dra hjemmefra, det er gratis, du kan se ut akkurat som du vil og det tar ikke lang tid. Og all trening teller med, 20 minutter er ikke fy skam. Men du må ta i så du blir sliten. Jeg pleier å si at du skal se stygg ut. Hvis du ser pen ut, er det for lett. Da må du gjøre tyngre øvelser, kanskje kjøre armhevinger på tærne i stedet for på knærne – jeg pleier alltid å vise forskjellige alternativer.

SOM EN VENN

I tillegg er programmet solgt til både Norge, Finland og Danmark. I Norge heter det

«Sprek med Sofia». Det er åpenbart en etterspørsel etter å trene foran TV-en hjemme. Mange seere har hengt med helt fra starten og føler jeg har blitt en venn. 'Når du vinker, så vinker jeg tilbake' og 'Jeg går rundt og småprater med deg, og tenker at jeg må huske å fortelle deg om ting' er sånt jeg får høre.

Det at en TV-profil blir som en venn – det er vel både fint og litt kjedelig?

– Jeg synes det er både hyggelig og gøy, men det er tragisk at så mange av våre eldre er ensomme. Tenkt at vi ikke lykkes bedre med det! Der har vi virkelig en jobb å gjøre. Flere burde dra hjem til eldre og spise med dem eller ta dem med ut på byen eller i naturen. Jeg liker selvsagt at senioren trener med meg, men jeg vil også at de skal komme seg ut og treffe – og gjerne trene med – andre.

HVOR ER MENNENE?

TV-jobben er bare en liten del av det hun driver med. Hun jobber jo heltid som idretts-

lærer, TV-innspillingene gjør hun på kvelder og i helger. I tillegg er hun reiseleder på leserreiser, som foregår i skoleferiene. Hun konstaterer at det nesten bare er kvinner med på disse reisene.

– De sier at mannen er fornøyd hjemme i sofaen, at han vil se på TV-sporten og ikke har noe behov for å reise lenger. Jeg har tre søstre som jobber med kultur, og de sier akkurat det samme. Det er damene som går på teater og dans og kunstutstillinger. Jeg grubler mye på hvordan jeg skal få med mennene. Nå lurer jeg på om jeg kanskje skal arrangere en treningsreise med golftema, og så lure på dem litt annen deilig trening i tillegg.

Sofia vokste opp med foreldre som var lærere og tre søstre som alle har gått i det kulturelle sporet.

– Både mamma og pappa kommer fra innlandet i Norrland. Pappa vokste opp i en litt finere familie, han drev med fotball og ski. Mamma kom fra landsbygda, og der

AVSLAPPET TRENINGSENTUSIAST:

– Jeg gidder ikke å gå rundt og lure på hvordan jeg skal få tynne armer. Hva skal jeg med tynne armer?, sier Sofia Åhman.

OPPTATT AV SØVN:

– Jeg er ingen partydronning og liker å legge meg tidlig også i helgene, sier Sofia.



SOFIAS 3 TRENINGSTIPS

1. Litt er bedre enn ingenting. Ikke gjør det vanskelig, bare gjør noe.
2. Om mulig – skaff deg en treningskompis. Tren helst sammen, men man kan også snakke sammen på telefonen og sette opp felles mål – for eksempel hjemmetrening tre ganger i uken og så ringe og støtte hverandre.
3. Knebøy er en fantastisk øvelse med mange positive effekter på helsen. Knebøy kan gjøres på forskjellige måter, for eksempel ved å reise seg opp og ned fra en kjøkkenstol ti ganger.

jobbet man. Skulle man gå tur, lurte folk: 'Skal du ut og dum-gå?' Gå gjorde man nemlig bare om man skulle ta seg fra A til B, ellers gjaldt det å spare på kreftene. Besteforeldrene mine hadde nok helst sett at mamma begynte tidlig å jobbe, men hun var flink på skolen, og læreren sa til faren hennes at hun burde bli lærerinne. Og hvis læreren sa det, så fulgte man rådet hans. Så mamma fikk dra til Umeå for å gå på lærerskolen, og der traff hun pappa.

Sofia gjorde etter hvert akkurat det samme – hun traff mannen sin da hun gikk på Gymnastik- og idrottshögskolan i Stockholm. Han er like sportsgal som henne, og hans spesialitet har vært ski-orientering og løping. Etter

noen år i snøfattige Stockholm insisterte han på at de skulle flytte nordover.

SØNNEN TOK OL-GULL

– Hverdagslivet er så enkelt i Umeå, det tar oss fem minutter å dra på jobb – min mann Fredrik og jeg jobber på samme skole.

Barna – David på 23 og Fanny på 25 – har flyttet ut for lenge siden. Begge driver med toppidrett og flyttet ut for å gå på idrettsgymnas allerede i tenårene. Datteren min fikk et idrettsstipend og gikk på college i USA i fire år, men nå bor hun i Stockholm. Hun er rangert på førsteplass i Sverige i strandvolleyball. Og sønnen min rakk ikke engang å gjøre seg ferdig på videregående før han ble proff i samme sport. I

**Jeg tror
det skinner
igjenom at jeg
synes det jeg
driver med er
gøy.**

fjor sommer tok han og idrettspartneren Jonatan Hellvig OL-gull, og dermed slo han nok moren sin i konkurransen om å være Sveriges mest kjente.

Sofia får fortsatt gåsehud når hun tenker på strandvolleyballkampen som ble avgjort ved foten av et opplyst Eiffeltårn i Paris i fjor.

– Følelsen da jeg sto i kø for å komme inn på arenaen ... det var masse mennesker der,

og jeg tenkte: 'Hvilken konsert er det jeg skal på? Nei, akkurat, ja, jeg skal se på den lille sønnen min!' For det er jo sånn man føler det for barna sine. Og alle disse 15000 andre personene er også her for å se på ham. Som forelder tenker man 'herregud, hvordan skal han takle presset?' Det var selvsagt helt utrolig at de tok gullet da de kom til OL.

SER LYST PÅ LIVET

Sofia ser som regel lyst på livet, hun ler ofte og høyt under intervjuet vårt og sier at hun absolutt ikke er et følelsesmenneske. Sist hun gråt var i farmorens begravelse på 90-tallet, eller jo, hun felte nok også en tåre da sønnen tok OL-gull. Hun lurte på om det stabile følelseslivet kanskje



SPORTY:

Hele familien på vandring i de italienske alpene i 2009.

henger sammen med treningen. Hun er i hvert fall overbevist om at hun ville hatt det adskillig dårligere uten trening. Sofia liker alle former for bevegelse – hun springer, går tur og er på treningssenteret flere ganger i uken. Men hjemmetrening sliter hun med, og ville nok ikke selv vært med på hjemmegym med Sofia foran TV-en. Hun liker også å vandre i fjellet og å gå på ski. Der kommer livsnnyteren i henne frem. I ryggsekken pakker hun med seg termos med varm sjokolade, og tar gjerne med seg en sprayboks med krem også. Og ingenting er vel så godt som en varm pølse der oppe i fjellheimen? Tipset hennes i så måte er å ha noen vanlige wienerpølser i en termos med varmt vann. Sofia

synes nemlig at turene bør belegges med gullkant.

VEIER SEG ALDRI

– Jeg er ikke den som absolutt må gå en viss strekning på kortest mulig tid, det skal være hyggelig å gå på tur. Jeg elsker Pepsi Max, så det har jeg alltid med meg i sekken. Men jeg drikker aldri alkohol. Når de andre tar seg et glass vin, tar jeg frem Pepsi Max-en min. Før drakk jeg vin for ikke å skille meg ut, men så begynte jeg å lure – jeg synes jo egentlig ikke det er godt? Jeg er ingen partydronning og liker å legge meg tidlig også i helgene. Jeg er opptatt av søvn og vil sove minst åtte timer hver natt.

Sofia er heller ikke særlig opptatt av vekt. Som de fleste

andre kvinner kan også hun sukke litt oppgitt når hun ser seg selv i speilet. Etter overgangsalderen har hun merket en endring i kroppen, men det er ikke noe hun tenker særlig mye over eller synes det er noe poeng å bruke tid på.

– Jeg er langt ifra syltynn, jeg spiser det jeg har lyst på og veier meg aldri. Jeg gidder ikke å gå rundt og lure på hvordan jeg skal få tynne armer. Hva skal jeg med tynne armer? Det sies jo at mange menn angrer på at de jobbet så mye når de ligger på dødsleiet. Jeg lurar på om ikke mange kvinner ligger på dødsleiet og angrer på at de var så opptatt av utseendet sitt.

Nei, det viktigste er å ha det bra, synes Sofia. Hun er mye mer opptatt av hvordan hun

sover enn om hun har litt mage. Og for å ha det bra, trenger hun å trene. For også Sveriges mest kjente personlige trener har hatt sin skjerv av skader og vondter.

– Folk tror at jeg ikke har noen problemer med kroppen, men det stemmer ikke. Jeg rev nesten av meg ankelsen en gang jeg hoppet tau og måtte gå med ankelstøtte i et halvt år. Sener har generelt vært et problem for meg, det er vanlig at de blir litt skjøre når man kommer i overgangsalderen. Jeg har også hatt problemer med menisken. De fleste på min alder har jo vondt et eller annet sted, og man kan ikke utsette treningen bare på grunn av det. Man må prøve å finne en måte å trene på som ikke gjør vondt. Folk tror gjerne at jeg alltid synes det er gøy å trene. Det stemmer ikke. Når jeg kommer hjem fra jobben, vil jeg helst legge meg på sofaen og se på TV-serier. Men jeg tvinger meg av gårde til treningssenteret. Man må se på trening litt som det å pusse tenner. Jeg venter jo ikke med å pusse tennene til jeg blir motivert. Det er bare å gjøre det. •

Sausene du må ha **START OPP GRILLSESONGEN**

La grillmaten få følge av deilige marinader, dressinger og salater. Vi byr på gode grillspyd og koteletter, og gjør oss klar for en hyggelig ettermiddag på verandaen. Salatene fungerer utmerket sammen med grillpølser også.

OPPSKRIFTER: Nadin Elizabeth Martinuzzi, Anita Bakker, Hanne Stensvold, Lise Finckenhagen, Bitte E: son Forsberg

FOTO: Nadin Elizabeth Martinuzzi, Sara Johannessen, Anders Norrsell



MER SØDME

Litt mild, flytende honning er godt å ringle over salaten, spesielt hvis melonen ikke er helt moden.

Nakkekoteletter med melonsalat

La kotelettene godgjøre seg i en deilig marinade med sennep og urter. 4 porsjoner

4 nakkekoteletter
2 hvitløkfedd
6 kvister frisk rosmarin
2 ss dijonsennep
4 ss olivenolje
salt og pepper
MELONSALAT:
ca. 1 kg honningmelon
100 g små spinatblader
100 g blåbær
100 g fetaost
4 ss god olivenolje
2 ss limesaft
TIL SERVERING:
4 sitronbåter

Skyll og klapp kotelettene tørre med kjøkkenpapir. Finhakk hvitløk og grovhakk rosmarin. Bland dijonsennep, olivenolje, hvitløk, rosmarin, salt og pepper i en form for å lage marinaden. Vend kotelettene med marinaden. Dekk til og la trekke i minst 30 minutter, gjerne over natten. Grill eller stek kotelettene til de er gjennomstekte og har fått en fin stekeskorpe, ca. 4–5 minutter pr. side avhengig av tykkelsen.

Skrell og del melon i store terninger. Bland med spinatblader og blåbær, smuldre over fetaost. Drypp olivenolje og limesaft over salaten, bland forsiktig sammen. Server nakkekoteletter med melonsalat og sitronbåter.



Kylling-grillspyd med mangosalat

Peanøttsausen gjør kyllingen til en skikkelig smaksbombe. 4 porsjoner

4 kyllingfileter
grillspyd/grillpinner
PEANØTTSAUS:
1 rød chili, rensset for frø
2 hvitløkfedd
1 ss revet frisk ingefær
1 ts gurkemeie
2 ss sukker
3–4 ss soyasaus
1 ss limesaft
150 g grovt peanøttsmør
1 dl kokosmelk
ca. 1 dl varmt vann
nøytral olje
FRISK SALAT:
1 mango
1 liten rødløk

½ agurk
1 lime
sprøstekt løk
hakkede peanøtter,
finhakket chili (ev. chiliflak)
og frisk koriander til pynt

Lag peanøttsausen ved å kjøre alle ingrediensene sammen i en hurtigmikser til en tykk og jevn saus. Skjær kyllingen i 1 cm tykke strimler på langs. Vend kyllingstrimlene med 1/3 av sausen og la den marinere i minst 1 time i kjøleskapet. Trø kyllingen på spyd. Pensle spydene med

noen dråper olje og grill over høy varme i 6–8 minutter eller til kyllingen er gjennomstekt. Snu spiddene underveis slik at de blir jevnt grillet. Rens og skjær mango og agurk i biter. Finsnitt rødløk og bland med mango, agurk, limesaft, grovhakket koriander og en raus klype sprøstekt løk til en frisk salat. Varm resten av peanøttsausen i en kasserolle og server den ved siden av kyllingspydene. Dryss over litt ekstra peanøtter, chili og koriander ved servering.

BLØTLEGG

Trespyd bør bløtlegges i vann i minst 30 minutter før grilling.



EKSTRA

Trø gjerne småløk, paprika og andre godsaker på grillspydene.

BRUK HERMETISK MAIS

Hvis du ikke har tid til å grille maiskolber, kan du bruke en boks med mais. Husk å la vannet renne godt av før du tilsetter de andre ingrediensene.

TIPS!

Lag enkelt din egen relish ved å grovhakke sylteagurk og blande med hakket løk og litt finrevet sitronskall.

Tilbehør til grillpølser

Prøv dette på pølsene neste gang du griller i mellomstort glass

SYLTET LØK MED

INGEFÆR:

- 1 dl sukker
- 1 ts salt
- 1 ts hel pepper
- 2-3 cm ingefær
- 2 laurbærblad
- 3 dl eplesidereddik
- 1 dl vann
- 1 lime, skall og saft
- 5 rødløk

Ha sukker, salt, hel pepper, finrevet ingefær, laurbærblad, eplesidereddik og vann i en gryte og kok opp til sukkeret er oppløst. Riv i limeskall og press ut saften. Finstrimle rødløk på en mandolin og ha i en bolle. Hell over den varme laken. Dekk med lokk/plast og la avkjøle seg på benken. Server. Kan oppbevares i syltelaken i kjøleskapet i et tett glass i ca. 2 uker.



FRISK MAISSALSA:

- 4 ferske maiskolber
- 1 neve korianderblader
- 1 rød chili
- 2 vårløk
- 3 tomater
- 2 lime
- 1 ss olivenolje

Grill maiskolbene på varm grill eller i grillpanne. Avkjøl. Skjær maiskornene av kolbene. Grovhakk koriander, vårløk og tomat, og finhakk chili. Bland alt godt sammen. Press over limesaft, vend inn med olje og smak til med salt.

Biffsnadder med potetsalat

En liten snei kjøtt på grillspyd metter akkurat passe mye. 4 porsjoner

- 600 g indrefilet
- 8 små tomater
- 2 ss rapsolje
- 4 ss grillsaus, valgfri
- frisk rosmarin
- POTETSALAT:
- 2 vårløk
- ½ rødløk
- 1½ dl friske urter
- 6 reddiker
- 1 pk. sukkererter
- 600 g nypoteter
- 2 ss dijonsennep
- 1 ss sherryeddik eller en annen god eddik
- 2 dl solsikkeolje
- salt
- nykvernet pepper

Finhakk vårløk, rødløk og urter. Skjær reddiker i skiver og sukkererter i biter. Visp sammen sennep, eddik, salt og litt kvernet pepper. Tilsett oljen i en tynn stråle under kraftig visping. Dressingen skal bli så tykk som majones. Kok potetene møre i godt saltet vann og damp dem tørre. Bland potetene med de andre ingrediensene og vend inn dressingen.

Skjær kjøttet i like store biter og trø på fire spyd sammen med tomater. Pensle spydene med olje. Grill spydene raskt på direkte varme til de er gyldne på begge sider. Flytt grillspydene over på indirekte varme og la dem ligge til de er stekt ferdig. Dette tar ca. 5–10 minutter. Pensle spydene med grillsaus mens de ligger på indirekte varme. Serveres med deilig fransk potetsalat.

Grillet laks med kremet potetsalat og asparges

Sitrus- og urtemarinering gir laksen en frisk og aromatisk smak. Her er fisken servert med nydelig, lett kremet potetsalat og grillet asparges. Smaken av klassisk nordisk sommer.
4 porsjoner

LAKS OG MARINADE:

800 g laksefilet
1 hvitløkfedd
1 liten bunt persille
½ dl sitronsaft
2 ss olivenolje
1 ts salt
1 ts pepper

POTETSALAT:

600 g poteter
1½ dl rømme
3 ss majones
1½ ss finrevet pepperrot
2 ss hakket dill
2 ss hakket gressløk
salt og pepper

TIL SERVERING:

1 bunt asparges
2 ss olivenolje
salt
½ sitron
1 bunt reddiker

FISK: Del laks i porsjonstykker, finhakk hvitløk og persille. Bland marinade av sitronsaft, hvitløk, persille, olivenolje, salt og pepper. Vend laksefiletene i marinaden og la trekke i minst 30 minutter. Grill laksen med skinnsiden ned, gjerne under lokk i ca. 5 minutter, eller til knapt gjennomstekt. Legg over på fat og la hvile i 5 minutter.

POTETSALAT: Del poteter i biter og kok møre i lettsaltet vann. Rør sammen rømme, majones, pepperrot, dill, gressløk, salt og pepper, vend poteter med dressing.

Grill sitron og asparges. Vend asparges med olivenolje og salt. Del reddiker i biter. Server laksen med potetsalat, asparges, grillet sitron og reddiker.

VELG NORSK!

Norske poteter er på sitt aller beste nå. Behold skallet på, det er både sunt og godt.





MER SMAK!

Fyll brødet med finhakked chorizo pølse, sprøstekt bacon og sterkere ost.



4 gode grillsauser

Hjemmelagde sauser smaker fortreffelig til grillet kjøtt, fisk, kylling eller grønnsaker.
4 porsjoner

BAKT PAPRIKAKREM

2 røde paprikaer
2 gule paprikaer
1 stor løk
3 hvitløkbåter
½ dl olivenolje
1 ts sitrønsaft
1 ts salt
1 klype sort pepper

Del paprikaene i to og fjern frøene. Skrell og skjær løken i store biter. Knus hvitløken. Legg paprikaene med skall-siden opp i en ildfast form sammen med løk og hvitløk. Drypp over olivenolje. Bak grønnsakene midt i ovnen ved 250° i 25–30 minutter. Paprika-skallene skal bli svarte og boblende.

Ta paprikaene ut og legg dem til avkjøling i en plastpose. Fjern skallet. Kjør alle ingrediensene til en jevn saus. Smak til med sitron og krydder.

HOLLANDÉSSAUS MED ROSMARIN

150 g smør
3 eggeplommer
3 ss tørr hvitvin
½ sitron, saften
1 klype salt
hvit pepper
1 ss finhakked rosmarin

Smelt smøret og la det kjøle litt ned. Pisk eggeplommer og vin i en liten gryte. Sett gryten i et vannbad og visp til eggeplommene tykner mens det småkoker. Ta gryten av varmen. Tilsett smøret under kraftig pisking, først dråpevis deretter i en tynn stråle. Pisk sausen til den er tykk og blank. Smak til med sitron og krydder.

ERTE- OG PERSILLEKREM

5 dl grønne erter, tinte
½ dl olivenolje
3 ss persille, hakket
½ sitron, revet skall
1 ts sitrønsaft
1 ts salt
1 klype sort pepper

Kjør erter, olje, persille, sitrønsaft og sitrønsaft med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.

FETAKREM MED CHILI

150 g fetaost
2 dl yoghurt naturell
1–2 ts sambal olek
3 ss finhakked persille

Mos fetaosten med en gaffel. Bland alle ingrediensene til en saus. Oppbevares kjølig til servering.

Pull-apart brød

Nam! Perfekt til supper, grillmat eller som en egen liten kveldsrett.
4–6 porsjoner

1 loff
1 hel hvitløk
150 g meierismør
1 neve friske urter, timian, basilikum, persille
1 ts flaksalt
150 g revet ost

Skjær brødet i skiver på kryss og tvers, men ikke skjær helt igjennom. La brødet henge sammen i bunnen.

Finhakk eller press hvitløk fint og finhakk urter. Pisk smøret luftig sammen med hvitløk og urter. Fordel smøret og revet ost mellom alle bitene i brødet.

Pakk brødet inn i to lag aluminiumsfolie. Stekes på midterste rille ved 220°C, eller legg brødet ved siden av glørene i et bål eller på grillen i ca. 15 minutter til osten har smeltet godt og brødet har trukket til seg smør og urter. Bryt av biter og spis det når det er rykende varmt.



RISSKOV BILFERIE

Mer ferie for pengene

Spahotel ved
havet



SPAR OPP
TIL
1370,-

3 dager fra
2619,-



Vestkysten, Strömstad

★★★★★

Spa-luksus til minipris Strömstad Spa & Resort

- 2 x overnattinger
- 2 x frokostbuffé
- 2 x 3-retters meny/buffé
- 2 x Adgang til spa (2 timer)
- Badekåpe og tøfler på rommet

Luksus spa
ved
vannkanten



SPAR OPP
TIL
1004,-

3 dager fra
1539,-



Vestkysten, Marstrand

★★★★★

Velværehotell ved sjøen Marstrands Havshotell

- 2 x overnattinger m. frokost
- 1 x 1 glass musserende
- Adgang til badstue og relaxavd.
- 2 x Gratis tilgang til trening
- Rett ved havet

Velvære i
Telemark



SPAR OPP
TIL
851,-

3 dager fra
2179,-



Østlandet, Vrådal

★★★★★

Velvære i Telemark Straand Hotel

- 2 x overnattinger m. frokost
- 2 x 3-retters meny/buffé
- Gratis kaffe/te etter middagen
- Adgang til basseng og badstue
- Gratis parkering og internett

Besøk
Normandies
Venezia



SPAR OPP
TIL
953,-

3 dager fra
2069,-



Nord-Frankrike, Pont Audemer

★★★★★

Fransk slottsferie Belle Isle sur Risle

- 2 x overnattinger m. frokost
- Gratis bruk av svømmebasseng
- 1 x Gratis sykkelutleie og kano
- 1 x Distilleritur
- Gratis internett og parkering

Vi tilbyr både **SPA OG WELLNESS**, så ta en kikk
på Risskov Bilferies mange gode tilbud!

Risskov.no **32 82 90 00**

Hverdager mellom 09 – 17.

Husk bestillingskoden: **hjemmet**

Vær oppmerksom på utsolgte datoer og trykkfeil • Evt. miljøtillegg betales på
hotellet Reisearrangør: Risskov Autoferien AG • Prisen er pr. person i dbl. rom.
Minimum inkl. sluttrensjøring • Ekspedisjonsgebyr fra kr. 89,-
Spar ift. hotellets egen pris

Mer enn **275.000**
glade kunder,
+ 850 hoteller i Europa



Du skal elske din neste

I flere år hadde Therese lengtet etter friheten der ute, friheten som de fleste tok som en selvfølge og forsynte seg av. Hun og Jørn hadde et dårlig forhold, men var det riktig å bryte ut? Og våget hun?

I det siste har Therese hatt problemer med pusten. Det er som om hun ikke får nok luft. Hun blir uvel og lett svimmel av denne mangelen på surstoff, og merker at hun gradvis tappes for krefter. Hun har vært hos lege, det var ingenting i veien med lungene eller hjertet, men blodtrykket var skyhøyt, og han lurte på hva årsakens kunne være?

Hun hadde kjent varmen i kinnene og slått blikket ned i forlegenhet, hun kunne jo ikke si at hun trengte støtte til å komme seg ut av ekteskapet. Det ville jo sette ikke bare henne, men hennes mann, Jørn, også, som hadde samme lege, i stor forlegenhet. I alle fall ville det fortelle at hun var tafatt og manglet handlings-evne. Så hun kikket opp og sa det var mye stress på jobben. Legen svarte at hun fikk stikke innom om et par uker, så han fikk sjekket blodtrykket igjen. Hun nikket og svarte at hun skulle komme.

I flere år hadde Therese lengtet etter friheten der ute, friheten som de fleste tok som en selvfølge og forsynte seg av. Hun og Jørn hadde et dårlig forhold, en kommunikasjon som stort sett endte i krangler, beskyldninger og ukvemsord. Og til tross for dette var det som om han tjoret henne fast i en felles elendighet, som om

han ikke unte andre å få noe fordi han selv heller ikke fikk det. Han hadde rett, hun hadde ikke lenger mye å tilby ham, for hun var så tom og fattig selv.

Hun hadde tenkt at bare sønnen Thomas var gammel nok, skulle hun komme seg ut av samlivet. Nå var han reist på studier og var moden nok til å ta et brudd, så hun hadde anledning.

Skulle hun våge å si det rett ut: Jeg vil skilles fordi jeg ikke elsker deg lenger. Det var et kvantesprang og hun manglet visst både mot og energi, kreftene hennes rant som kornene i et timeglass, og nå var det ikke mange igjen å hente styrke fra.


Jeg elsker ikke mannen min lenger.

Hun hadde prøvd å få forholdet til å fungere tidligere, vært føyelig, snill og prøvd å få Jørn med til en samtale på familievernkontoret, men ingen sosionom eller terapeut skulle snuse i hans privatliv. Hun hadde sett videoer på nettet om fortvilte par som møttes i grupper fordi kommunikasjonen deres bare førte

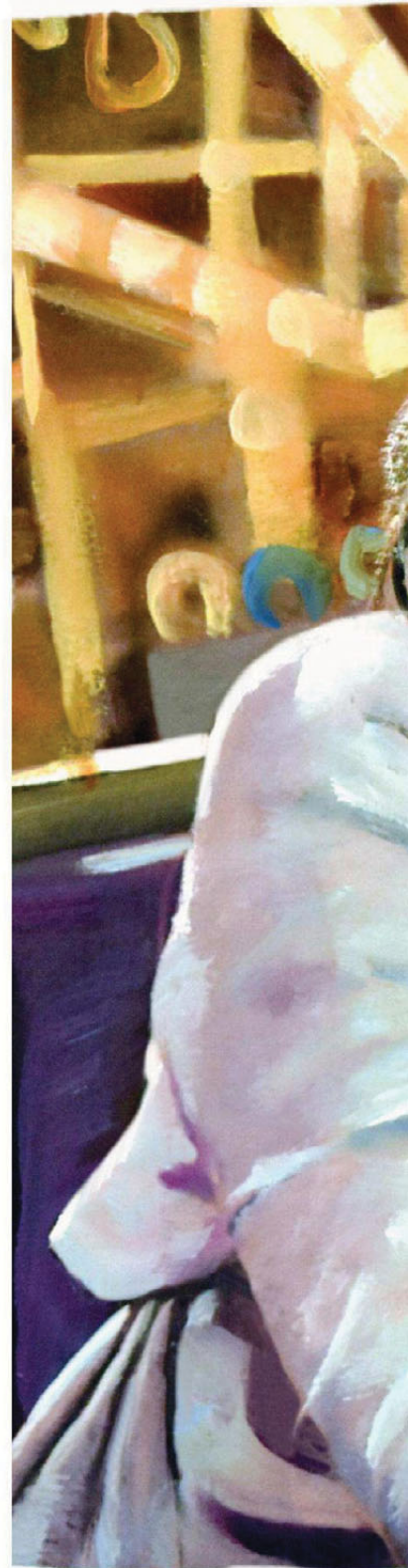
til misforståelser og forsvar, og hun hadde prøvd noen av rådene selv.

Hun begynte med å sette ord på sine følelser istedenfor å beskyldte ham for noe. Men han tok på seg boksehansker også da. Men det hastet, og hun visste at ga hun opp nå, ville det sannsynligvis aldri bli en ny sjanse. Men hun trengte støtte, hun hadde en bestevenninne som visste og trøstet, men hun følte en trang for en profesjonell som kunne vurdere og forstå.

Private psykologer hadde lange ventelister, og var svært dyre, og hun kjente at hun ikke kunne vente. Hun hadde et lite blafrende håp igjen, som en liten flamme, og hvis den ble blåst ut, ville hun stå tomhendt på perrongen og se toget forsvinne.

Hennes bestevenninne hadde en venn som hadde oppsøkt en prest og fått svært god støtte og avklaring der, flere var gode sjelesørgere, og tjenesten var gratis.

Svett og nervøs hadde Therese ringt prestekontoret, og hun skulle altså dit allerede i morgen. Hun hadde vært i kirken da hun var liten, og mamma og pappa sendte henne på søndagsskolen. Hun gikk fordi de ville det, og for stjernene hun fikk på kortet. Hun sang med de andre og



husker at en av sangene satte seg fast i halsen og fikk hjertet hennes til å banke urolig:

«Vær forsiktig lille øye hva du ser, vær forsiktig lille øre hva du hører.»

Det var noe med at Gud var streng og så alt det gale hun gjorde, og det skremte henne. Kunne hun aldri ha noe for seg selv?



Solen lå gjemt under et tykt, grått skytag da hun gikk til kirken. Hun var tidlig ute, det var hun alltid når hun var nervøs. Hun gikk urolig rundt den samme kirken hvor hun og Jørn lovet i gode og onde dager. Ordet skilsmisse lå i munnen og hadde gravd en grop i tungen hennes. Hun måtte få ordet ut.

Men det var altså en prest. En slik som kanskje ville se på henne med et dømmende blick. Å bryte ekteskap var en stor synd, visste hun ikke det?

Jo, hun var oppvokst med en mor og far som tviholdt med hvite knoker, så det var hun klar over. Men hun ville jo ikke ende som dem. De visste ingenting om hennes tan-

ker, og ville fordømme og lure på hvorfor hun aldri kunne være fornøyd?

Therese ristet på hodet, hun måtte fjerne foreldrene og disse tankene unna. Det store kirkeuret viste at klokka var 13.00. Hun trakk pusten dypt og banket forsiktig på den solide døren til kontoret. En

røslig mann på hennes alder, med rødt brusende hår og skjegg, åpnet og ønsket henne velkommen. Han smilte bredt og lignet overhodet ingen prest. Han hadde jeans og rød-rutete flanelsskjorte, og var det ikke for det lille gullkorset øverst på brystet, ville hun ikke forstått det. Han rakte frem en trygg og varm hånd

og presenterte seg som Jakob, og hun svarte at hun var Therese. Så satt de der, han bak et stort skrivebord, hun ytterst på stolen og fiklet på en negl. Han bød henne ikke kaffe; det skulle man sikkert ikke ha. Hun var jo ikke kommet for en koseprat, hun hadde et alvorlig ærend og legge frem for ham.

– Jeg forstår du har noe du vil snakke om, sa han og smilte mot henne.

De grønne øynene hans virket milde.

– Ja. Hun trakk pusten dypt. – Jeg sliter i ekteskapet og vil så gjerne skilles, for jeg elsker ikke min mann lenger. Ordene rant ut, de var for sene å stoppe, og nå landet de på skrivebordet hans. Lå der og rotet til blant en bibel og en salmebok og enkelte andre mapper som noe skittentøy hun hadde slengt fra seg.

– Unnskyld, unnskyld, dette kom brått, men det har vært undertrykt så lenge. Tårene rant, hun slo hendene foran ansiktet, skammen brant, hva ville han tro om henne?

Han satt stille til hun slapp ansiktet fri igjen, og han rakte henne en tørkeserviett. Hun klappet ansiktet fritt for tårer. Han møtte blikket hennes.

– Jeg forstår du har det vondt, og du kan ha mange grunner, men du har ingen ting å skamme deg over. Livet farer ulikt for mange av oss.

Vil din mann også ha skilsmisse?

Hun ristet fortvilet på hodet.

– Jeg tror ikke det. Han liker at ting er slik de alltid har vært. Jeg har ikke våget å si det til ham. Bare foreslått at vi kunne få litt hjelp til å sortere, fordi jeg fant det vanskelig og jeg får ikke puste ordentlig. Det føles som om jeg blir kvalt. Og legen er bekymret for meg.

– Dette høres vondt ut. Hvor lenge har du hatt det sånn?

– I mange år, ikke det med pusten, men med forholdet vårt. Therese bet seg i leppen.

– Det var lenge. Hvorfor?

– Jeg ville vente til sønnen vår var moden nok, og nå er jeg redd.

– Redd for hva?

– Fordømmelsen.

Presten ble sittende og se på henne. En tåre rant, hun sveipet den bort med hånden.

– Er han på noe vis slem mot deg?

– Nei, ikke voldelig eller ruset, men han er ikke snill heller. Han sier mange sårende ting, og jeg vet ikke engang om det er en akseptabel grunn.

– Du elsker ham ikke lenger, jeg mener det skulle være grunn god nok. Og det er noe mange glemmer. Er du glad nok i deg selv til å forsvare ditt liv? Du skal elske andre som deg selv. Det betyr at for å elske andre må du først være glad i deg selv.



Det føles som om du har løftet av meg en tung bør.

– Sånn har jeg ikke tenkt på det, og, nei, det er lenge siden jeg snakket pent til meg selv, og jeg tror ikke Jørn, min mann, gjør det heller.

– Kanskje er det en konsekvens av dette dårlige samlivet. Det er alltid best å starte med seg selv. Kunne du ta ham med hit en gang, slik at vi kunne snakke sammen alle tre, det kan hende man kan få øye på hverandre igjen når ting blir sortert?

– Han vil garantert ikke, og det vil ikke jeg heller lenger, jeg har ingen gode følelser igjen for ham. Jeg er langt på overtid.

Presten satt stille, og Therese ble urolig.

– Men hvorfor kom du hit?

– Fordi jeg måtte snakke med et klokt menneske, en som var på parti med Gud.

Kanskje søker jeg en slags tilatelse. Jeg er redd for å gjøre noe alvorlig galt.

– Som det ikke finnes tilgivelse for?

– Ja. Hun nikket.

– Vi er bare mennesker, Therese, og jeg vet at det finnes tilgivelse for alt. Og jeg tror ikke Gud dømmer slik vi gjør. Om du stjeler, lyver eller bryter ekteskap; det finnes ingen forskjell.

– Men foreldrene mine vil dømme meg. De er så rett-skafne og moralske.

– Ja, den eldre generasjon er nok mer det. De vil nok gjerne forsvare sitt eget liv, og de hadde selv kanskje ikke så mange valg. De var mer avhengige av hverandre. De fungerte ofte som et foretak, hvor mannen jobbet ute og kvinnene hjemme.

Jeg har trøstet mange eldre som ikke fikk muligheten til å komme seg bort. Og så har de blitt værende i kjærlighetsløse forhold. Det er tungt.

– Men du må ikke tro at jeg tar lett på dette. Jeg har grublet og prøvd i årevis.

– Det tror jeg overhodet ikke du gjør, du er da reflektert nok.

Han ristet lett på krøllene.

– Takk. Så kjente hun tårene igjen, de trykket på og begynte å renne. Hun lette i vesken, men han rakte henne et nytt tørkepapir. Hun takket og tørket seg, snufset og var ikke helt klar over hva hun følte akkurat nå, men brystet hadde i alle fall utvidet seg som om det hadde nok luft.

– Kanskje, sa presten og så på henne. – Kan det være mulig at hvis du ber ham om skilsmisse, at det vil bli til det beste for ham også i fremtiden? At det er kjærlighet i at du setter ham fri.

– Sånn har jeg aldri tenkt på det. Men det er klart at det måtte ligge en frihet der også for ham.

– Nettopp. Han har sikkert ikke hatt det spesielt godt i samlivet han heller. Hvis én har det vondt, vil den andre

ikke ha det særlig mye bedre. Det er jo slik at den enes misnøye og sorg fører til mye avvisning.

– Ja, hun nikket. – Jeg har avvist ham mye. En klump vibrerte i halsen. Therese svelget.

– Men mener du at jeg kan be om skilsmisse?

– Hva jeg mener, er ikke viktig, det er din bestemmelse, men én ting kan du ta med deg: Jeg tror du er et godt menneske, og du er i din fulle rett til å behandle deg selv med kjærlighet og ta det valget som er best for deg. Du skal elske din neste som deg selv ...

– Takk. Det føles som om du har løftet av meg en bør, en sekk jeg har båret i mange år.

– Da foreslår jeg at du setter fra deg sekken på kirke-trappen, du trenger den ikke. Tiden vår er ute, men du kan komme tilbake igjen, hvis du føler trang til å snakke mer.

Han reiste seg fra stolen sin og kom rundt skrivebordet og rakte henne hånden og trykket hennes varmt.

Therese gråt igjen.

– Takk, sa hun. – Jeg tror jeg har fått tilbake troen på at jeg kan mestre også dette, og du har forandret litt på mitt gudsbilde.

– Det er jeg svært glad for.

Han smilte så øynene lyste.

– Jeg er også skilt, sa han og viste henne en naken ringfinger. Og min eks og jeg fikk tilgivelse. Ta med deg den.

Therese trakk pusten dypt og gikk fortumlet ned trappen da døren lukket seg. Solen hadde brutt gjennom skydek-ket og sendte noen varmende stråler mot henne.

Hun sank ned på en benk i parken. Hørte fuglene kvitre igjen og prise våren som var i anmarsj. Kanskje var hun også på vei mot en ny vår – slik Jørn også ville få etter en stund. Det var kanskje rett som presten hadde sagt; det var kjærlighet i det å sette hverandre fri. Nå følte hun det. •



SPENNENDE KRIM

STOREBROR SER DEG

Han forholdt seg rolig, og han svarte riktig på førstebetjentens spørsmål. Men så forlangte hun at mobilen hans skulle ligge på bordet mellom dem, og at ingen fikk røre den ...

Den tunge døren slo hardt igjen bak dem, fulgt av et mekanisk knepp fra låsen. Rommet var sterilt, det intense lyset fra spottene i taket gjorde lite for å mykne inntrykkene. Den kvinnelige betjenten førte ham mot et bord med tre stoler.

Alvoret var i ferd med å si inn over Robert Vik.

To politibetjenter hadde hentet ham hjemme, takk Gud for at de ventet til Britt hadde dratt til jobben, og barna Egil og Synne hadde syklet til skolen. Robert hadde bokstavelig talt gått rett på de to uniformerte på vei ut døren. De

hadde forklart, med færrest mulig ord, at han var innkalt som vitne i forbindelse med en lokal sak som var under etterforskning. Han måtte bli med dem i politibilen straks.

Han hadde ikke protestert, heller ikke stilt flere spørsmål enn strengt tatt nødvendig. Det ville trolig gå kjappere hvis

han sa minst mulig. Han hadde et kundemøte først klokken elleve. Med litt flaks behøvde han ikke engang å informere kontoret om at han ble forsinket.

– Vær så god!

Politikvinnen pekte mot en stol og gjorde tegn til at han skulle sette seg. Var det

et avhørsrom? Kunne de ikke bare ha stilt ham de formelle spørsmålene ute i resepsjonsområdet? Han hadde uansett ikke mye å si!

Kvinnen satte seg overfor ham, men stolen ved siden av henne ble stående tom. Godt, så kunne det ha vært mer alvorlig, tenkte Robert. Eller satt det kanskje flere og studerte ham gjennom et hemmelig vindu som var forkledd som et stort speil? Han snudde seg og så en lang glassflate et stykke opp på veggen til høyre. Ok, det der var ikke noe speil, men han kunne heller ikke se igjennom. Opplagt et enveisvindu, tenkte han, eller kanskje det bare var et bøttekott?

Han hadde avgjort sett for mye på TV.

Nå trykket politikvinnen inn en knapp på bordet, like ved mikrofonen. Men hvor sto opptageren? Han forsøkte å følge ledningen fra mikrofonen, bort over bordflaten, til bordkanten, ned mot gulvet – nei, han måtte gi opp! Han tippet at samtalen skulle lyttes til i kontrollrommet bak det lange vinduet som det var umulig å se igjennom.

– Opptak, Oslo, fjerde februar 2014, klokken er ti over ni. Førstebetjent Bitten Pytten. Og ditt navn? sa hun henvendt til Robert.

– Robert Vik.

Han måtte skjule en liten latter. Hun het altså Bitten Pytten, et snodig navn for en i hennes posisjon. Det sto ikke i stil med det ravnsvarte, korte håret hennes og det stramme ansiktsuttrykket. Kanskje Pytten måtte kompensere ved å stille tøffere spørsmål?

– Alder og sivil status? fortsatte hun rutinert.

– 42, gift med Britt. Britt Vik.

– Yrke?

– Finansrådgiver. Tilknyttet et mindre selskap med råvarer som spesialitet, svarte han.

– Hvilket bilmerke kjører du? fortsatte hun. Han konstaterter at hun ikke hadde beve-

get hodet en millimeter siden hun trykket inn den knappen. Han tenkte også at hvis Bitten Pytten hadde vært en robot, ville det pinglete navnet hennes vært ganske sjarmerende.

– Rød Mazda, 2012-modell.

Han stusset. Hva hadde bilmerket hans med saken å gjøre?

– Skiboks på taket? fortsatte hun i et rasende tempo, som for at han for all del ikke måtte få anledning til å tenke mellom spørsmålene.

– Ja, hvit. Den burde vel strengt tatt vært rød eller i hvert fall grå.

Hun så spørrende på ham.

– Siden bilen er rød, mener jeg.

– Har du disponert andre biler den siste uken?

Han ristet på hodet.

– Ja eller nei? terpet hun og pekte på mikrofonen.

Han tenkte at hun like gjerne kunne ha pekt mot kollegene som gjemte seg bak det lange vinduet og ventet på et svar.

– Nei!

Robert kjente at situasjonen var i ferd med å bli mindre komfortabel enn han hadde håpet på.

Førstebetjent Bitten Pytten åpnet en mappe. Robert forsøkte å få et glimt av innholdet, for å danne seg et klarere bilde av hvilken retning samtalen ville ta. Han skimtet et foto av en død kropp. Hun så skarpt opp på ham og bladde raskt videre, men han trakk ikke blikket til seg.

– Unnskyld, sa han. – Hvor lang tid vil dette ta? Jeg var på vei til jobb og har et kundemøte før lunsj. Jeg må sende en melding hvis jeg blir mye forsinket.

– Du kan nok regne med å måtte avlyse det kundemøtet, ja. For øvrig vil svarene dine avgjøre.

– Da sender jeg en kjapp melding, forklarte han høyt, og trakk opp telefonen. Han tastet en kort melding til sekretæren. «Hei, Lillian. Er ikke i form, kan du av-

lyse møtet mitt med Evensen klokken 11? Jeg ringer ellers kommer innom kontoret i løpet av dagen.»

Da han ville legge telefonen tilbake i lommen, stanset Pytten ham.

– Den kan få ligge på bordet mellom oss, sa hun kontant. Han så ingen grunn til å protestere. Dialogen med Lillian var uansett gått i svart.

– Takk, fortsatte Pytten.

– Nå litt mer om bakgrunnen for at du er brakt inn. Du har kanskje hørt at innehaveren av Stålkjedens jernvarehandel i Breigata ble drept i går?


– Ekteskapet mitt er ikke tema for denne samtalen!

Nå kommer det, tenkte Robert.

– Nei? svarte han høyt.

– Breigata er ikke langt fra min adresse, men jeg kjenner ikke akkurat den lille butikken der spesielt godt.

– Ikke? Da har du kanskje heller ingen koblinger til innehaveren, Lars Bendiksen? fortsatte Pytten med kjølig stemme. Hun uttalte den avdødes navn som om hun leste opp et gatenummer.

– Jeg tror ikke jeg vet hvem han er.

– Var, rettet Pytten. – Han døde i går, det er den saken som etterforskes og hvor du er involvert.

Robert kjente nakkemusklaturen stramme seg.

– Involvert? fisket han.

– Robert Vik, hvor var du i går mellom klokken 14 og 16?

Han kjente seg matt. Dette svaret kunne sannsynligvis bli avgjørende. Han hadde vanligvis ikke så god kontroll at han husket hva han foretok seg hver eneste time, selv ikke dagen før, så han tillot seg å svare litt upresist.

– Jeg var på jobb ... kunde-

møte klokken 13. Deretter en tur innom kontoret, før jeg dro hjemover omtrent klokken 17.

– Var du hjemom da du dro tilbake til kontoret?

– Nei?

– Er du ikke helt sikker?

– Jeg svarte som jeg gjorde fordi jeg ikke forsto hvorfor du stilte spørsmålet. Hvorfor skulle jeg dra hjemom så sent på dagen – jeg skulle jo uansett hjem like etter jobb.

Idet samme lød en kort melding fra mobilen på bordet, det tikket inn en melding fra Britt. Nå lyste telefonen opp på bordet mellom dem, og han lurte på om Pytten allerede hadde lest innholdet. Kanskje var det et skjult kamera i taket som filmet alt på bordet, han hadde sett noe sånt på film.

– Nei, la den ligge, protesterte Pytten da han gjorde tegn til å strekke seg mot telefonen. Hun lente seg frem, og leste høyt: «Overtid i kveld. Jeg spiser på jobb.»

– Jeg skal slå den av, sa han og strakte seg på nytt mot telefonen, men Pytten avfeide ham igjen med en rolig, men bestemt bevegelse.

– Nei, la den ligge, det er fint, sa hun, og han forsto at hun var i ferd med å lese de siste meldingene fra Britt. Britt skrev korte meldinger, det var plass til flere samtidig på skjermen.

– Britt er altså din kone? spurte hun, som for å forsikre seg om at hun oppfattet det hun leste korrekt. Og Robert forsto straks hvilken melding det dreide seg om.

– Du og Britt har et noe anstrengt forhold? spurte Pytten, før hun leste meldingen som Robert hadde mottatt for et par dager siden: «Jeg flytter inn til Lars i neste uke. Separasjonen blir vi enige om, jeg skal ikke være urimelig.»

– Dette er helt nytt, sa han mens han kjente hvordan aggresjonen rev i ham.

– Dere er kanskje ikke enige om at skilsmisse er det

rette? fortsatte Pytten. – Hvem er denne Lars?

– Vet ikke!

Robert grep etter telefonen sin.

– Dette blir feil! Ekteskapet mitt er ikke tema for denne samtalen, og meldingene mine har du strengt tatt ingen rett til å lese!

– Det kan så være, sa Pytten. – Men jeg har min fulle rett til å kreve at telefonen din skal ligge på bordet under avhøret og at ingen av oss får røre den.

Pytten satte noen små tegn på blokken. Han var ikke sikker på om hun virkelig noterte noe eller om hun bare hvilte kulepenen mens hun tenkte. Røpet hun seg ikke nettopp da hun sa at samtalen var et avhør? Hun så opp.

– Var det andre som disponerte bilen din i det aktuelle tidspunktet? Altså i går mellom klokken 14 og 16?

– Nei, svarte han. – Bilen brukte jeg selv, og mens jeg var på kontoret, sto den parkert i byggets underetasje.

– Hvor foregikk kundemøtet som startet klokken 13 i går?

– Veståsen Næringspark. Det er langt unna Breigata!

I det samme hørtes den korte melodistrofen fra mobiltelefonen på nytt, og en ny dialog poppet opp mens lyset i displayet tentes: «Gratulerer! Din parkering i Breigata den 3. februar klokken 13.30 var din parkering nummer 50 hos oss. Svar med kode FEMTI for å motta to timers gratis parkeringstid!».

Bitten Pytten studerte ham, deretter lente hun seg demonstrativt tilbake – hun hadde nettopp åpnet en viktig luke.

– Men Veståsen ligger som du sier langt unna Breigata. Hvordan har det seg at du likevel parkerte i Breigata mens du var i et kundemøte på motsatt kant av byen? Var møtet så raskt unnagjort?

– Kundemøtet varte minst en halvtime, kanskje parke-

ringsselskapets klokke går feil?

– Uavhengig av parkerings-selskapets hyggelige SMS, ble bilen din faktisk observert i Breigata klokken 13.30. Overvåkingskamera. Hvordan forklarer du at det var mulig hvis du fortsatt satt i det møtet?

Robert måtte besinne seg litt. Han kunne ikke komme unna at han faktisk hadde parkert i Breigata. Men kunne det egentlig spille noen rolle for Pytten? Det var da ikke forbudt å parkere der!

– Jeg må ha rukket innom Breigata tidligere enn jeg trodde, svarte han med et snev av usikkerhet i stemmen.

– Men i sted sa du at du ikke var hjemom ...

– Det stemmer. Jeg har aldri bodd i Breigata, men like ved.

– Hvorfor parkerte du i Breigata hvis du ikke skulle hjemom?

– Et par ærend som ikke kunne vente til etter kontortid, svarte han kjapt.



– Er det din kone Britt som ønsker skilsmisse fordi hun har møtt en annen?

– Som hva da? Var du tilfeldigvis innom jernvarebutikken likevel?

– Nei.

– Så du noe mistenkelig utenfor butikken? Noen som gikk inn eller som løp ut. En bil som slapp noen av?

– Ikke noe som jeg la merke til. Kan jeg ta en røyk?

– Nei, du kan ikke røyke her inne, men kanskje du vil ha en kopp kaffe?

– Ja takk.

Han stusset da Pytten bare ble sittende. Hun hadde tilbudt kaffe, men gjorde ingen mine til å reise seg. Skulle det bety at det snart ville bli en pause

likevel, og at han kunne ta seg en røyk utenfor, og kanskje også noen telefoner?

– Si meg, Robert Vik, benytter du kjørehansker?

– Hva?

– Hansker? Bruker du hansker når du kjører bil? Mange gjør det for å få bedre grep på rattet.

Han ristet mistroisk på hodet. Hva kom hun med nå, tro?

– Vi fant ingen fingeravtrykk. Det er opplagt at den som drepte Lars Bendiksen, hadde på seg hansker.

– Ja vel? Hva om jeg hadde brukt kjørehansker, ville det ha gjort meg til hovedmistenkt? Er du klar over hvor mange som bruker hansker nå om dagen? Det var nesten frost i natt!

– Jeg vet det. Og hanskene i seg selv ville nok ikke vært tilstrekkelig til å felle deg.

Felle ham? Pytten hadde tydeligvis til hensikt å avdekke sterke nok indisier på at han skulle ha myrdet den idioten av en jernvarehandler. Fikk hun nok på ham nå, ville han trolig trenge losji på Politihuset. Hun måtte ikke få den gleden!

– Som jeg sa, jeg bruker ikke kjørehansker! Kupévarmeren i bilen fungerer for øvrig utmerket!

Idet samme gikk døren opp, og en ung mann kom inn med to kaffekrus.

– Svart kaffe, konstaterte Pytten uten å se opp. Det ville altså ikke bli noe tilbud om sukker og melk.

Robert hevet det hvite kruset mot munnen. Blikket hans dvelte ved bordmikrofonen, og det gikk et gufs gjennom ham da han forsto at kaffeserveringen bekreftet at noen virkelig satt og lyttet! Han kjente seg uvel.

– Kan du si mer om denne separasjonen? sa Pytten og satte fra seg kruset med et utilsiktet smell. – Er det din kone Britt som ønsker skilsmisse fordi hun har møtt en annen?

– Ingenting er bestemt ennå, brast det ut av ham.

– Men hun teksten deg at hun skulle flyttet inn hos Lars, hvor lenge har de to kjent hverandre?

Han tidde. Pytten kjørte på, var det kaffen som ga henne fornyet tro på at hun skulle felle ham?

– Finnes det noen kobling mellom din kone Lars og denne uheldige Lars Bendiksen som ble drept i butikken sin i går? Kan det tenkes å være samme mann?

Hun boret blikket i ham, som om det var det endelige støtet som skulle feie ham ned fra hesteryggen.

– Jeg kjenner ikke Lars, mumlet han. – Hun har holdt det skjult for meg, det er vel ikke så urimelig?

– Robert Vik, jeg må spørre deg igjen. Var ærendet ditt klokken 13.30 å stikke innom Stålkjedens jernvareforretning i Breigata?

– Nei!

– Kvalte du Lars Bendiksen fordi du var sjalu?

Hun slengte fotoet på bordplaten foran ham. Den døde mannskroppen lå på gulvet med en lang snor om halsen. De vidåpne øynene stirret anklagende på Robert som var i ferd med å bryte sammen.

I det samme lød en munter ringelyd fra mobilen på bordet. Displayet lyste opp nok en gang, og førstebetjent Pytten lente seg frem for å lese tekstmeldingen som rullet opp: «Jernvarekjeden Stål takker for handelen og håper at klessnor og hagehansker kommer til nytte. Du har tjent 40 bonuspoeng og ny saldo er 830.»

Førstebetjent Bitten Pytten smilte triumferende et kort øyeblikk før hun greide å hente seg inn.

– Du verden, 830 bonuspoeng? Hva skal du bruke dem på? Det ser ut til at du får god tid til å bestemme deg, Robert Vik. •

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære Leser

Solen beveger seg gjennom Tyrens tegn og våren blomstrer. Dagene blir lysere, og de gode duftene fra gresset og blomstene som vokser blir kraftigere. Venus møter Neptun i Værens tegn og åpner for å realisere drømmer og sette i gang med nye prosjekter for dem som ønsker det. Det er mange planeter i ild og ledende tegn som indikerer at lidenskapen og ambisjonene er en drivkraft, og det er lettere å sette i gang med prosjekter man lenge har drømt om. De som dyrker i egen hage eller terrasse, går en fin tid i møte og kan glede seg over å se alt som vokser seg større for hver dag. Dette er en frodig, berikende og kreativ tid for dem som ønsker å leve ut den siden av seg.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 18 02.-08.05. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Dette er en spennende tid i romantikkens arena for din del. Din sjarm og utstråling er ekstra sterk, og du kan tiltrekke deg dem som kan gi deg det du ønsker. Du har også lett for å sette deg inn i andres behov i denne perioden. Det gjør at du kan tilfredsstille dem du ønsker å motta goder fra. Et vennskap kan utvikle seg til noe mer. Du vil ha glede av å utveksle informasjon med noen som har mer kunnskap enn deg. Solens posisjon belyser verdier, inntekter, evner og talent som nå kan utvides. Brikker faller på plass.

★ Hellet er med deg



TYREN

21. april–21. mai

Solen befinner seg i ditt tegn, og det indikerer at du blir lagt merke til. Energinivået og trivselen øker, og du får utrettet mer enn du vanligvis gjør. Din intuitive teft styrkes og gjør at du kan rette fokus mot det som forsterker dine ambisjoner. Du vet instinktivt hva du må gjøre og hvilke tråder du kan trekke i for å oppnå bedre resultater. Viljestyrken øker og du blir tøffere i hvordan du uttrykker deg overfor autoriteter. Behovet for å koble av med nytelse innimellom trenger å tilfredsstilles for å få en balanse.

★ Styrk selvtiliten nå



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Behovet for tilbaketrekning og restitusjon kan melde seg disse dagene. Det øker interessen for å tilbringe litt tid alene, i naturen eller i stillhet slik at du kan få tid til å være kreativ og lyttende. Du er i en betydningsfull utvikling og trenger litt tid for deg selv for å se klarere hvem du vil presentere deg som. Grupper, venner og kontakter har stor betydning, og vennskap kan bety ekstra mye. Glimrende ideer dukker opp, og du kan bli lagt merke til. Du kan imponere noen på din vei med din skarpe hjerne.

★ Lytt til ditt indre også



KREPSEN

22. juni–22. juli

Nå er det naturlig å vende blikket forover. La fortiden passere og fokuser på fremtidsvisjoner og planer. Det inkluderer også vennekretsen, ditt sosiale liv, likesinnede og organisasjoner. Behovet for å oppnå noe interessant på jobben forsterkes. Kolleger eller sjefen viser stor forståelse for dine kvaliteter og kan gi deg fordeler. Er du en kunstnerisk sjel, øker behovet for å vise hva du har å by på. Å tilbringe tid sammen med andre gir deg mer enn å opptre alene nå. Inkluder andre i dine planer.

★ Vær mottagelig for støtte



LØVEN

23. juli–23. august

Solen belyser toppen av horoskopet og gjør at du ser resultatene av dine bragder tydeligere. Informasjon du deler eller mottar, har innflytelse på utviklingen fremover. Hellet er med deg, og spesielt i forbindelse med vennskap, sosiale nettverk og nære kontakter kan du realisere drømmer, om du har noen. Å legge planer for en reise, kulturell opplevelse eller et eventyr kan inspirere. Er du student, kan du oppnå målene du har satt deg. Kunnskapen kommer lett til deg, og formidling av dine interesser er tilfredsstillende.

★ Lykkefølelsen brer seg



JOMFRUEN

24. august–23. september

Ressurser du deler med noen, er tema, og det kan innebære inntekter, utgifter, innkjøp, avtaler og hva du tilbyr av innsikter. Du har evnen til å løfte blikket og lære bort dine kunnskaper, og det kan gi deg like mye som det kan gi dem du formidler til. Å by på dine eminente kvaliteter kan berike noen på din vei. Når du først har lært noe, sitter det på detaljplan og er ikke overfladisk. Du trenger bare mer tid enn andre for å forklare alle detaljene. Du kan vinne på å ikke være så omstendelig i alle sammenheng.

★ Vær våken for andres behov



VEKTEN

24. september–23. oktober

Uken starter med din planet Venus' møte med Neptun. Det indikerer at du kan sjarmere noen på din vei. Du virker hyggelig, imøtekommende og balansert. Drømmer kan realiseres og du kan idealisere noe. Gode samarbeid kan komme ut av det. Din formidlingsevne er upåklagelig og det synliggjøres nå. Har du mulighet til å formidle på en scene eller i sosiale medier, er tiden inne for å gjøre nettopp det. Dine kreative sider er fremtredende. Nye dører åpnes for deg, og hellet er med deg om du ønsker å by på deg selv.

★ Del av ditt skarpe overblikk



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Solen belyser nære relasjoner privat som profesjonelt. Det indikerer at single kan møte den rette og søt musikk kan oppstå. Du kan bli ekstra opptatt av å tilfredsstille dine kontakter. Å yte service, tjenester og å være tilpassningsdyktig er bra så lenge du ikke mister deg selv på veien. Det er tid for å perfektionere detaljene i det du driver med, enten det er på hjemmebanen eller i karrieren. Driver du med fysisk aktivitet, kan det være interessant å optimalisere for å få bedre effektivitet og resultat.

★ Øk intensiteten



SKYTTE

23. november–21. desember

Solen belyser helse, livsstil, vaner og rutiner. Behovet for å optimalisere hverdagen og fokusere på døgnrytme, hva du spiser, drikker og bruker av forbruksvarer øker. Du analyserer mer enn ellers og legger merke til detaljer du vanligvis ikke tenker på. Flørt, lek, nytelse og moro tiltrekker deg, og møter med en potensiell partner er aktuelt. En romanse kan dukke opp og øker behovet for å vise seg fra sin beste side. Planlegging på detaljplan, målrettet innsats og disiplin er viktige tema.

★ Hardt arbeid tar deg lengst



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Kjærlighet, romantikk, flørt, lek og moro er tema denne uken. Å skape en romantisk stemning på hjemmebanen sammen med din kjære, øker engasjementet. Lidenskapen er ekstra sterk og kan lede til svangerskap, forlovelse eller bryllup. Mye å gjøre i hverdagen kan skape noe stress, men du håndterer det med kontroll og ro. Nå har du lett for å være den som inspirerer og motiverer andre til morsomme aktiviteter og å gjøre personlige forbedringer. Sofakos med din kjære i hverdagen gjør susen for forholdet.

★ Daglig romantikk er viktig



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Forholdet til familie, søsken og naboer er i fokus. Gaming, spill, data, mobilaktiviteter og lignende ser ut til å være aktuelle tema. Noen kan være spesielt opptatt av sosiale medier og hva de ønsker å dele eller formidle. Diskusjoner vedrørende tid og sosiale aktiviteter kan være et tema. Ditt sinn krever ekstra engasjement, og du har mange du kan dele tid og aktiviteter med. Behovet for å utveksle informasjon og kunnskap med dine nære og kjære er ekstra sterkt. Aktivitetsnivået er høyt om du ønsker det.

★ Kommuniser tydelig



FISKENE

20. februar–20. mars

Du kan fundere på hvilke verdier du ønsker å prioritere og bygge videre på. Planlegging, organisering og tidsforbruk er et viktig tema. Behovet for å selge verdier for å frigjøre tid, energi og midler til andre ting, kan melde seg. Familie, røtter og bakgrunn betyr ekstra mye. Du fristes til å handle noe du lenge har drømt om. Åndelige verdier har større betydning enn de materielle for tiden. Det gjelder å finne balansen mellom de åndelige og de fysiske verdiene, og ikke minst hva du vil bruke tid og energi på.

★ Rydding frigjør energi

[illegible]

REMA 1000
Alltid lave priser

Hjemmet

KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 19.05.2025. 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. 9:

Anne Kari
Axelsen,
Kristiansand.



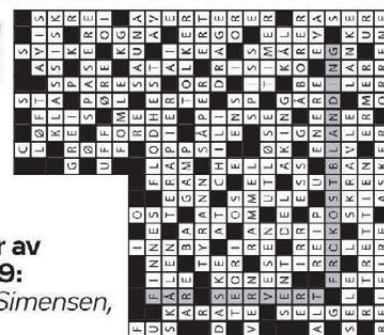
FOTO: NRK

					STYRKE		MÅNED	OMTALE	ER BREV	BIBELSK NAVN	ESKEN		STIV		BÆRE-REDSKAP		MELDING
					GRIBE						KJENNETEGN				UTESTED		
					→											→	SUGER
								FOR-TÅLTE TRAPP		MOBIL-MELDING BIL-MERKE				MENING			
					→	SINT				ØYNE			SPISE-SKJE			↓	LIM-BÅND
						SØLFARGET				VISER TIDEN							
					NED-FRYSE			ROLIG GRUS									
HISSIG	PRAKT	MARTE	LAND I AFRIKA	OSEAN	↓	TIL STEKING	HODE-PYNT					SKLIS	HOLDE FOR NARR MODIG				
↪				LØVTRE			IKKE JEG TIL Å SKRIVE MED		VÆRELSE				LE			ÅTE	
							LAND I SØR-AM. FÅRET			KRYPP POST-MANN ...			SVELG				
I FRILUFT				IDRETTSTEVNE									OMRÅDE				
FRUEN					FOSSER			TIL BACON PARTI								ØL	
					RETNING												
UNNGELIG				LAND I ASIA HILS				HAR NOEN I HÅRET FREDSFUGLER					ENER				
													HYL				
IKKE RIKTIG FLOMMET						FOR-BAUSET ORGAN					GÅRDS-PLASS JENTE-NAVN				↓	GATENE	
↪				IKKE UTE				POLITI-AVD. LEKETØY		KØYE	... OG BUE			SPØRRE-ORD HØY			
				GÅTE													
VANN-STAMP	PAPIR-STYKKE OIE					SJARM				MØT-STANDS-DYKTIG FRUE			BEVEGE			FRØ	
						BAND							PLANTE				
↪							VÆRE GOD FOR TING				IKKE HER		HØYE				
VARG		VIRUS		SUR				SLEM MODER-NE				BOM					
↪												FASE					
						SPORTEN							DETEK-TIV				
KORT				PAPIR-STYK-KENE						LØP				STONE		✍️	

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 9:**
*Torunn Strømnes Simensen,
Kongsberg.*

44

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. 9:**
Sara Severinsen,
Løten.



NORSK BY	1	FOREGÅ	LEKER	AVSTAND FORSTO	2	ORDBOK	3	DOG AVGÅTT	4
ITALI- ENSK BY	6	7	8	4	9	ATAT GÅRDS- PLASS	4	10	9
NORM	11	12	4	10	13	14	8	15	15
GEVÆR	6	3	BE- SKJÆRE BRENN- VIN	13	14	16	13	13	10
STOPP	17	18	12	13	14	6	5	13	GRUPPE
FANEN	SMUKK KVINNE	7	10	5	5	DYR DRAM	6	7	10
SPØR	17	10	18	SVAK KLARE SEG	13	15	18	6	4
BØYD	4	AVSKJED	DRIKK	14	SANS	GRANSKE	PRONO- MEN	2	BLEKKA
BEKLAGE	16	20	20	10	FORBØN- DELSE SVIK	4	9	5	15
13	14	18	6	20	20	10	5	10	GREI
ANSLÅS	6	5	14	6	13	STAKENE	GA	7	22
SVI	10	14	14	BEMERKE	4	10	19	10	18
GIR	ENGST- ELSE DYR	9	18	TEGNE	14	6	14	8	19
HEV	10	13	10	BANNØRD	9	15	15	10	BRANNEN
HØFLIG TILTALE ALVENE	2	10	RUS- DRIKK GJENNOM- FØRLIG	1	10	14	19	9	5
OVER- VEKTEN	20	10	2	11	10	5	FURU FJES	6	4
2	10	4	FOR- SVINNER FUGL	16	14	3	12	18	14
ATOM	10	13	10	4	KANDØR VÆRE	16	13	11	16
ASEN	6	5	10	11	9	18	21	10	FROSSET
BLOD- MANGEL	10	FALSK	16	3	18	16	5	5	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

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

KODEKRYSS



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



PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd

Løsning og vinner av
Kodekryss i nr. 9:
Ellen Annie Vårbo, Oslo.

						1	2	3		4	5	6	7	2	8		9	10	11									
						10	12	9	13	14	7	14	9		5	8	14	9	4									
						13		7	2	3		12	5	6	15	12		13	15									
						→	9	16	12	5	10	9	4		↙	13	15	10	11									
						9	17	15		7	15	16			6	14	6	15	18	15								
						12	11		13	14	3	15	18	15		14	7			16								
						17	12	15	8		15	7			1	12	15	17	17	15								
						13	16	12	9	8		15	18		↓	9	12	14	15	12								
						14		5		7	9	4	15	13	4		9	7										
						9	13	14	9		5	18	1	13	16	9	8			14	4	4	15		15	13		
						11		13	8	5	12	4	19			11	4	4	19	1	15		7	15	14	4		
						13	16	20	15	6	9		18	9	18	5		4	15	12	8	15	18	1	15			
						4	T	5	15		13	16	12	15	3		18	5	15		16	11	3	15		14		
							13	18	9	16	13	19		↙	17	5		←	6	12	9		↙	15		12	10	16
						7	15		3	14		9	17	14	7		17	15	3	14	12	15	18	15				
						11	4	17	14	21	4		5	12	1	18	14	18	17		14	7	15	17	17			
						4	14	7	13	4	9	18	1		13	2			14	16	7	15		19	12			
							6	14	18	15	18	15		↘	10	9	7	9	18	13	15		3	15	18	15		
						6	15	18	19		15	1	1	14	16			7	9		1	15	7		18	12		
						19		13	4	5	4	12	15	12		9	21	9	13	14		9	18	15				
						16	12	15	4	13		15	4	14	13	16		18	9	3	14	17	15	12	15			
						1	2	3	4	T	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													

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

TEMAKRYSS

PREMIE

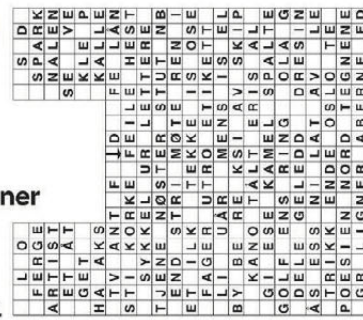
Finn ordet som går ut fra bildet. Dette ordet er oppgavens tema, og det er også løsningsgaten som skal sendes inn. Se siste bilagsside.



1 vinner
får 10
Flax-lodd



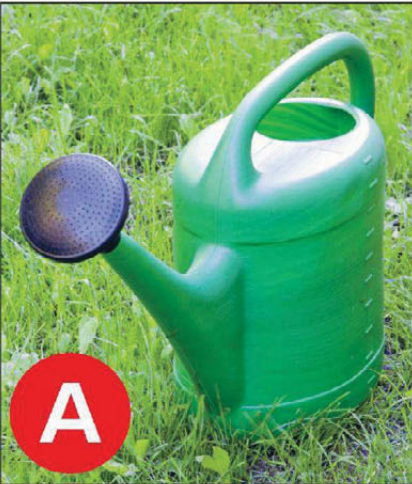
Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 9:
*Hildur Asbjørg
Nilsen, Sørreisa.*



TEMA	SKIVER TEMA	PLANTE	FØRER- KORT- KLASSE	TANN- HJULE- NE	TEMA	TEMA	GAULET SMALT TEPPE	ART. FJELL- GÅRD
FLOK- KER						SKI- SPØR		
PRE- STERT FØR- TYNNE			MI FØLE			ETTER FRA- DRAG		SELE- DEL
MØK- KETE SÅR		FRA KRAFT				FUG- LER SIDE		
	STØTTE KRØPET			KNA HULE TIL- TALE- FORM	KVIST	UTFOR NYN. PRON.	SLAG- STED LAV- LAND	HJEM- MEFRA
OVER LIV- REIM		ASEN	TEMA FRØ	STJER- NE TIL	GRI- SEN BREN- SEL TEAM	BREM- SE- SYSTEM SAU		FORME
STEIN- RØYS	TEMA TEMA			HOLDE TETT FØR- SJØN	SANN- FERDIG EN LUKKØYE	TEMA TEMA		
	FANT STED = 3			STEDS- NAVN	FE- KONGE	AV- GIFTEN HAYN	DER- ETTER LESE- STOFF	SITTE TIL HEST OG
MØBEL- VIRKE		KIKKE HOLDT SENGEN		SMER- TER UKOKT		KVAR- TET	SPISS SOMRE	
OVER- REKKE		JORD- ART KASSE- BIL		FASE HUN	GRESK BOK- STAV	FINGRE SURRE	HALER	FØR 6 HAT
PLAN FERDIG			REKKE TEMA	SKOL- TER VASKE- KLUTEN		FIKSE = KONGE		
	LA KORN- BAND	EIE GREIA		LENS HELT	UT- VEKST EN AV TI		MØRENE ZEVS HUSTRU	HØY- LAGER
ER- KJENNE FOLKE- TOMT			KALVE- MOR FØ OPP	VESEN		AV- GANGS- ELEV	TEMA TEMA	
		LEIE KONJ.		FØR TIDEN VIK		TER- GER		OE = HJUL- RINGEN
TIL SJØS	TEMA TEMA				SAN- GER	LYS- KILDE	MIS- VEKST	KVEG TEMA
	OLD- TIDS- BY PLAGE		KRAN- MERKE MAN			SKRAPE BAKDEL		INTER- VALL
SUSE- TE		OVER- TALE VOKST	POP	TIL- BRIN- GER ODDE	TEMA TEMA		DET HELE RUNDT	
RØYK- STUE GAMMEL HEST		MILD HAR SEG		FILT- RERE FINS		FISKE STILL- HET		
	SYNKE PREP.			SOLO FØRER- KORT- KLASSE		MOSJØ- NERER		
FØR- GIFTE			DRYS- SER			GUD- INNE	LIK	

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.



GNÅLE	TSARINA	FUGL	DYR STRØMTILFØRER	SKREMMER
GODKJENNING				
REISER MED BÅT				
			FLOKK	
HEVE	TRYGGE			
	TURISTER			
IDRETTSUTØVER				
TIGGER				
		ANFALL		SLUTTORD I BØNN

STJERNE-TEGN	TRENE	SKYSS	GUTTE-NAVN	FORFEDRE
NY		BØNN		
STAT I USA			MØDERNE	PYTT
				HALE
			SLUTTENE	
			BIDRA	
VAKKER		INDRE ORGANER		TALL
				PLAGG
MØBEL	MATPAKKE			MERKE
	GANSKE			KIKKE
		ILDSTED		ATMOSFÆRE
				KNAR
BIB. PERSON		EVIG	OMSETTER	
GULNET	SNERRE			FUGL
	BLODSUGER			
			SKUMMELT	
			BORDET	DREIDE
UTMATTET			OM	
			HEST	KORT
				KOMMENDE
FULLKOMMEN	RIVER	DALBOEKEN		VERTSHUS
		ENDE		
			TRE	TILSKUER
			VRED	
TILSTREKkelig	KRAVL		TOPPKORT	VOKSE
	PÅLEGG			FLEIP
		ERGRER		
		MÅNEFASE		
MØBEL			VINNER	ART.
TALL		TILBAKE		DRÅPE

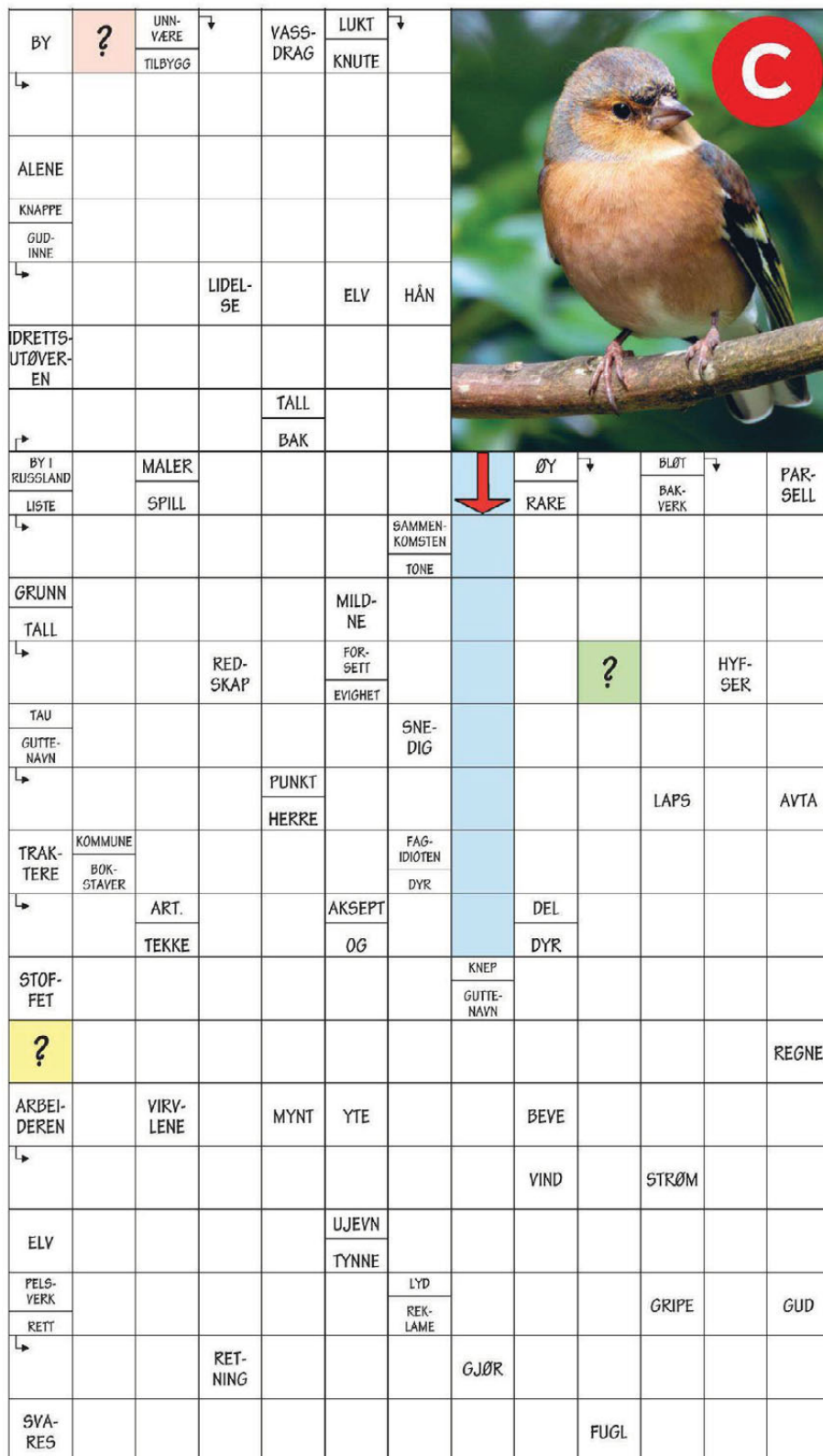
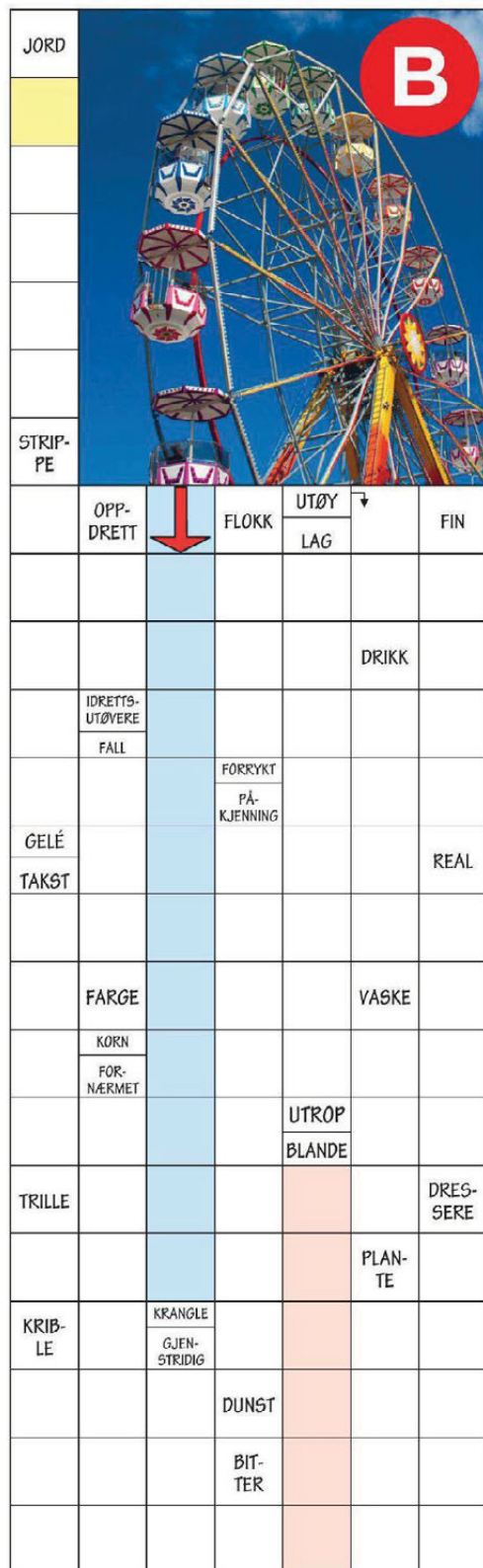
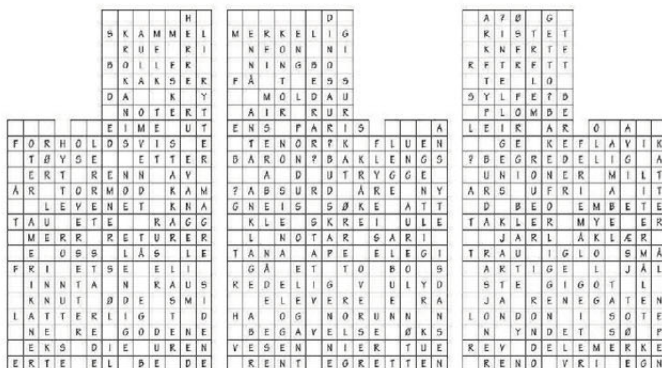
SKRYTENDE	GÅR	DELE	MOTTA	LAND
KLOKKE		FISK		TRAU
		VOND		
FAST			PUSSE	
LØKK			GRUS	
FYR			STANS	
		FLATEMÅL		UVEL
		KLOK		
STONE		SAL		
OVERTREKK	FISK	INNSJØKOMMUNE		
			PLØSET	
			HYLLE	
KLINER				KLUMP
				MØBLER
KNITRE	BESETNING	FABRIKKANLEGG		
		TÅRN		
MØTES			STABLE	
			DYR	
RÅD				?
AGURK				LEVER
				PLANTE
RÅSKAP				
FART	U-NETTE	?	HARSK	RED-SKAP
		SOLID		PRUST
			MUNNING	
			TEKSTMELDING	
?				
BØNNELEDER				ATOM
KRISTUSFIGUR				
NØD-SIGNAL			FISKET	
TALL				
				VESENENE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 9:**
*Ingeborg Songstad,
Ytre Arna.*



A red hand-operated hydraulic jack is shown. It has a black handle and a red pump rod. The jack is made of red metal and has a black rubber foot. It is designed for lifting heavy loads.



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*



SONE	ALV TRANG	↓	FOR- HOLD	FOR- SYNT HARSK	↓
VRØYL	→				
↓		FLEIP			
		BLOT NOE Å SPISE			
				OPP- DRETT	KJEM- PER
AV- LØSER SNAKKET JISANT					

ESKAV	TEM- MELIG KOLLI- SJØN				
				HVILER SLEDE- SKINNE	
					
UTROP VAKSI- NERT			KJÆR- LIGHET LUKT		
		PRON. RE- SPEKT			TUR JEG
				LØFTE FRI- STED	
					
	BENSIN- MERKE GREVE				
		GRIPE ALTER- NATIV			STOR- MAKT DIKT
KNEKT TALE			GI ET LØFTE SPEIDE- REN		
					
				SNILL PERSON GAI VANN	
	INN- SATS RUSK				= NORGE SUEN ER EN
		PENGE- SKAP LANGT PÅ NATT			
				SPRÅK GLATT	
	SAMD EN DRØSS				
			FOR- SINKET DEN GANG		
LIKE GODT					DYRET
VESEN					VENDE HØY

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 9:**
Inger Mari Vollestad, Ridabu.

[illegible]

	KNE	GARN-PINNE REISE			
	C				
	↓		MED-DELTE MYNT-ENHET		
LUKTE VONDT PLENTY				ØKT	HJERTELØS
	BRYTING EN AV TI				
		GLOSE			

A close-up photograph showing a red hydraulic car jack positioned under the front of a silver car. The jack's handle is extended upwards, supporting the car's weight. The front wheel with a multi-spoke alloy rim is visible above the jack. The background shows a blurred outdoor setting, likely a parking lot or service area.



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. 9:**
Merete Fredin, Straumsgrend.

P A
 SPE KUBISK
 ARSAK SKO
 ØKER AL
 CHOKER ISTE
 EL BISTER
 EN HULÆRA
 GLI SER
 L V I
 LEI AKS EI
 LEN UL LORDE
 AL TSA DAL UEKTE
 GURI ERVERV EL
 TERAHER ET
 AL RO FRAMLEGG
 LE DAU TILPET
 MAESTRO PIL
 REIR E MOLER
 HARREISENDE DY
 AKT ANER AN IDE
 IL KASTELL
 IDEAL KULTE ETAT
 NEMEN ENERODERE
 OBED ERGESSER
 LOKARINA
 OSE AL TSA
 DREN GURI
 ENAKT TERA
 AV TI AL RO
 EREND LE DAU
 RO NAT MAE
 TE SEN REIR
 LEN HARREI
 STO AKT AN
 KAPELL IL
 BASI IDEAL
 BLI JOMEN
 KEREN OBED
 LOKARINA
 OSE AL TSA
 DREN GURI
 ENAKT TERA
 AV TI AL RO
 EREND LE DAU
 RO NAT MAE
 TE SEN REIR
 LEN HARREI
 STO AKT AN
 KAPELL IL
 BASI IDEAL
 BLI JOMEN
 KEREN OBED

52

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

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



**Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 9:**
Tor-Erik Ølmheim, Skatval.

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

HJEMMET UKE 18/2025

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. 9:
Brit Sandve, Sandefjord.

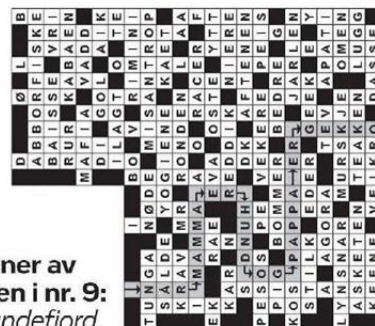


FOTO: ADOBE STOCK PHOTO

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

FØRSTE- HJELP



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

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

**Løsning og vinner av
Førstehjelp i nr. 9:**
*Jan Håvard Smeby,
Brumunddal.*



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

Ai Ea Eg Et Gt Hh In Le
 Nn Oe Ov Re Se Ti Åe
 Aga Age Ark Asa Ble Eeg
 Gla Ise Klm Lyn Nan Nat
 Nee Sli Tid Ulk Ymt Agra
 Anus Bunn Dean Dynn
 Eget Eise Fana Isme Kuli
 Leik Malm Olje Omhu
 Påny Reel Reia Reir Rett
 Revy Skia Tsar Yoga Yogi
 Aerob Arrig Behag Bille
 Enere Grein Grete Inngå
 Isene Laika Nylon Osean
 Rensk Rybak Saken Syrah
 Verva Yrete Øltre Årdøl
 Adjøss Ettårs Halloe
 Jamrer Kremen Mahara
 Ortene Perten Petist
 Renons Skorem Stener
 Tjoret Trygle Utebli
 Faraoer Fornuft Harpiks
 Klausul Troller Filtrere
 Nusselig Rettlede
 Sjenerlig Festningen
 Messehagel
 Gammelmannsaktig



FOTO: ADOBE STOCK PHOTOS



TØNNE	↓	FUKTIG	↓	INSEKT	↓	TRENDY	↓	GRÅT	DRUE KLAGE OG SYTE					SID- RUMPA
GNIST			↓	TREFFE BIBEL- DEL						TIL- FRED- HET FRYSE				
TIGGE						SKOKKEN DOM- PRØST					HERRE IVER			
VISE VEI									LISSE					
SLUTTET ORDEN									AFFÆREN					
↳				GJØRME		BÅL VETT				BERGART ROPE				
HOLD MUNN	TANN- HVALENE		↓		I BERGEN GØY					TO LIKE SKRATTE		VED- STYKKET	HARD- HAUS	
↳		TØY RUSSISK KEISER						FOR- BEHOLD BOL						
ILER						FOLKE- DANS SOLE- FALL					HUMOR- TRIO ASIATISK BY			
BØRGEN										ROM- FARER ÅSKET				
↳														
SU				ASIAT TUKT				ASKESE BÅK- TERIE					SØT	
HEAD- HUNTA					KØNGER KAN KONTRAKT VÆRE							UTEN NAVN BRØD		
BANDT	HULKER	SÆRT MYNTENE				FARVEL	EGENT- LIG			ÅPNING EVEN- TYRPIKE				
↳						FOR- BITRET					AKSJE- SELSKAP ELITE			
UTBYGG				EPOKE				BRENN- STOFF		KLAR				
HINT				ATTER						UNDER- LAG				
↳			↳			→						OG BESTO		
TONE			EURO- PEER						SKOFTE					
BLANK			MEGET						SVØMME- FUGLEN					
↳						FLAU								
GENRE					HAV					HJERNE- MÅLING				TOIC

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

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. Delstat i India
4. Paella-ingrediens
8. Seig
10. Fremad
12. Gode
13. Finner du i mail-adresser
18. Kaldt hus
19. Lidelser
20. Språk
22. Bibelsk navn
24. Veksten
28. Tekstforfatter-gebyr
30. Suffiks
31. Plantedel
35. Pengespill
36. Flørtemiddel
37. Rett
38. Mynt
39. Område i Sør-Amerika

LODDRETT

2. Tre
3. Avfall
4. Brukes gjerne
av bønder
5. Pest
6. I mengder
7. Opphav
9. Fugl
11. Bygningsdel
14. Sjødyr
15. Rett
16. Organisme
17. Tråkk
21. Nidet
23. Grønnalge
25. Sur
26. Tapet
27. Hovedstad
29. Eneboer
31. Hektet
32. Skrape
33. Styre
34. Knaus

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



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

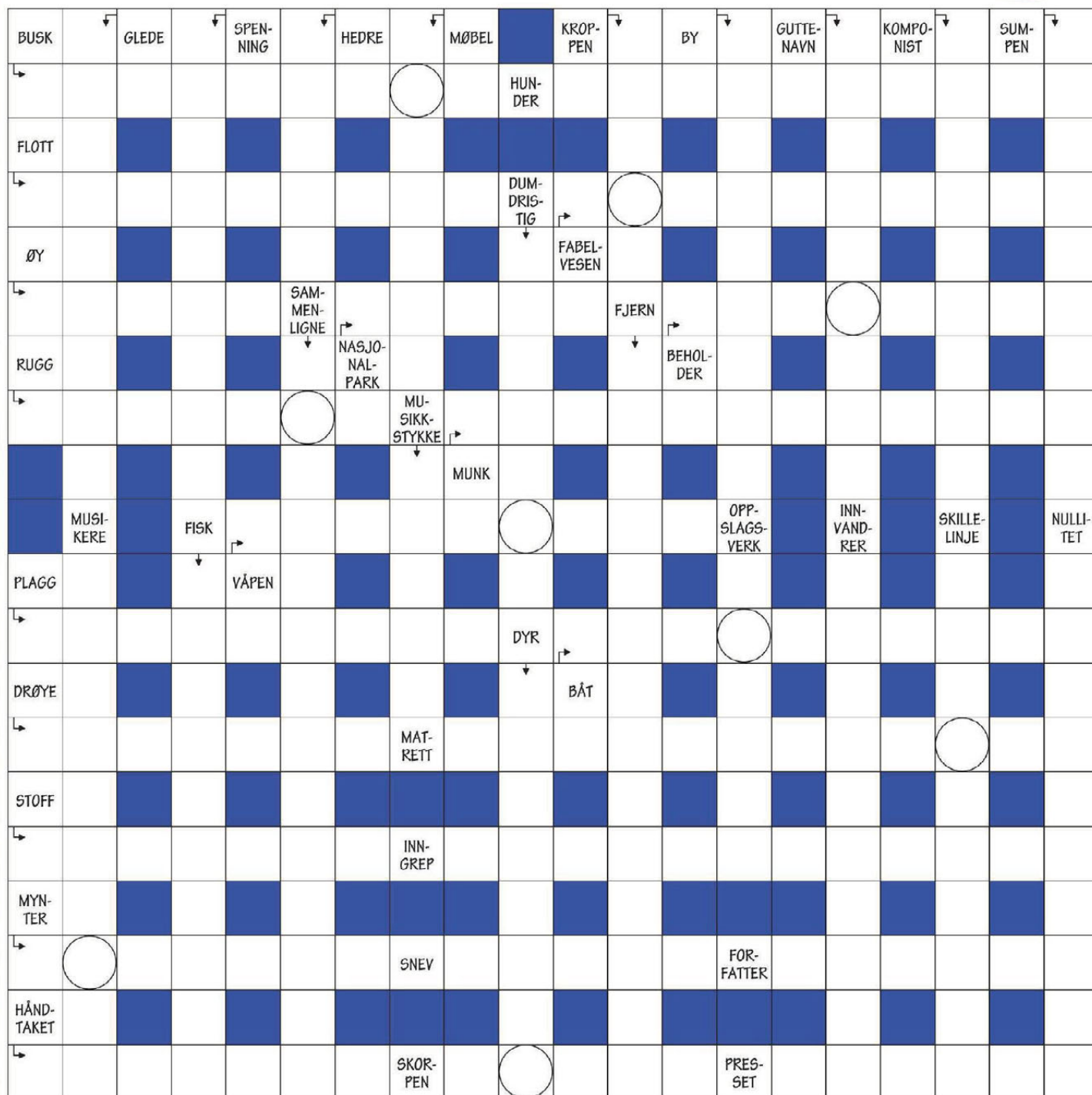
**Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 9:**
*Løsningsord: Hellefisk
Bente Fagerheim,
Nesna.*

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



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. 9: Liv Galåsen, Nybergssund.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 20/2025 • Må være oss i hende: 19. mai

Kjendiskryss:

Familiekryss:

Kombikryss:

Kodekryss:

Temakryss:

Tripp-trapp-tresko:

Dobbeltkryss:

Noe å bryne seg på:

Gavekryss:

I dyrenes verden:

Førstehjelp:

Ukens nøtt:

Mesterkryss:

Vinner av hovedpremien i nr. 9:
Kari Jensstuen, Biri.

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 31.

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

• **VIA INTERNETT:**

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

• **VIA SMS:**

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

• **VIA POST:**

Skriv inn løsningsgatene og send kupongen her til **Hjemmets kryssordmagasin nr. 20, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.



✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Hva heter den kjente sangen fra tegnefilmen Lady og Landstrykeren?
2. Har det blitt lagd film basert på Roald Dahls barnebok Heksene?
3. Er det Freia eller Nidar som lager sjokoladene Stratos og Smash?
4. Hva er det spanske navnet på Spania?
5. Hva er et annet ord for dyrlege?
6. Lever det tigre i Afrika?
7. Hvilken farge er kobolt?
8. Hvilken bokstav er mellom E og T på pc-tastaturet?



✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

1. Hvem vant første sesong av Mesternes Mester?
2. Må du ha legeutdanning for å bli radiograf?
3. Inneholder en dl olivenolje mer enn 800 kcal?
4. Hva kalles en sag som brukes til å skjære i metall og bein?
5. Hvilket hav grenser Romania til?
6. Hvor i Oslo skal det være vakkert når kastanjene blomstrer?
7. Hva heter selskapet som kjører Sørtoget?
8. I hvilket land er Java en av øyene?



✿ HJERNETRIM ✿

1. Hvem skrev det epokegjørende feministiske verket Det annet kjønn?
2. Hvor ligger øya Bora Bora?
3. Finnes det noe som kalles Peter Pan-syndrom, og hva brukes det om i tilfelle?
4. Hvilket år lammet utbruddet i vulkanen Eyjafjallajökull på Island store deler av europeisk lufttrafikk?
5. Hva het Henrik Ibsen hustru?
6. Til hvilket land hører Galápagos-øyene?
7. Hvilket politisk parti var Vidkun Quisling medlem av før han startet Nasjonal samling?
8. Hva heter kvinnen som tidligere var statsminister i Estland og som nå er EU-unionens høye representant for utenriks- og sikkerhetspolitikk?

VET DU DET



✿ PÅ PULSEN ✿

INTERNASJONALE ORGANISASJONER

1. Hva heter Røde Kors i flere muslimske land?
2. Redd barna er en del av den internasjonale organisasjonen Save the Children, ca. hvor mange ansatte har de og i ca. hvor mange land?
3. Hvilket år ble Verdens helseorganisasjon (WHO) startet?
4. Hvem var generalsekretær i NATO før Jens Stoltenberg?
5. Hva heter organisasjonen OPEC på norsk?
6. Hvilket år ble Nordisk råd dannet?
7. Hvilket råd under FN erklærte president Trump at han trakk USA ut av 4. februar i år?
8. Hva står bokstavene i FN-organisasjonen UNICEF for?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Bella Notte 2. Ja 3. Nidar 4. España 5. Veterinær 6. Nei 7. Blå 8. R

EN LITEN UTFORDRING: 1. Dag Otto Lauritzen 2. Nei 3. Ja 4. Baufil 5. Svartehavet 6. I Bygdø Allé 7. GoAhead Nordic 8. Indonesia

HJERNETRIM: 1. Den franske filosofen og forfatteren Simone de Beauvoir 2. I Fransk Polynesia i det sentrale sydlige Stillehavet 3. Ja, betegner mennesker som aldri blir helt voksne, er umodne og ikke tar ansvar 4. 2010 5. Suzanna Daae Ibsen, født Thoresen 6. Ecuador 7. Bondepartiet 8. Kaja Kallas

PÅ PULSEN: 1. Røde halvmåne 2. Over 24 000 ansatte i rund 120 land over hele verden 3. 1948 4. Anders Fogh Rasmussen 5. Organisasjonen av oljeeksporterende land 6. 1952 7. FNs menneskerettighetsråd 8. United Nations Children's Fund

FAMILIEGÅRD MED TRADISJONER

I vakre Marnardal ligger idylliske Bue gård. Tippoldeforeldene til Trond var de første som slo seg ned her, nå er det Trond og Anja og barna, Nils og Anny som nyter det gamle huset og den fine hagen.

TEKST OG FOTO: Lise Mari Stang-Jacobsen @hverdagslykkelise

HØYREIST HUS: Her har flere generasjoner holdt hus. Kjelleren er bygd over bakken, derfor er grunnmuren så høy.



ÅPNE HYLLER: Anja er glad de valgte åpne hyller på den ene kjøkkenveggen. Å ha tørre matvarer på glass er fin pynt og det er morsommere å lage mat.



PAUSE I SOLA:

Anja liker å bake brød, lage syltetøy og saft. Hun er opptatt av å ha et så rent kosthold som mulig for seg selv og familien.

Anja er fra Arendal, og det var der hun møtte Trond gjennom jobben. Han er odelsgutt på Bue gård, og hun flyttet til Marnardal med ham. Det var tippoldeforeldrene hans som først bodde der, og de siste var foreldrene til Trond. Huset har en høy grunnmur, som en kjeller som er bygd over bakken.

– Egentlig skulle visst huset hatt enda en etasje, sier Anja.

– Men han som bygde det døde før det sto ferdig, så da måtte de bare få på taket.

Paret syns de har mer enn nok plass, og huset var godt vedlikeholdt av foreldrene til Trond. De har skiftet kjøkkeninnredning, og malt en hel del, ellers er det meste som det var.

HAGEGALSKAP

– Jeg vil si det har gått fra hageglede til hagegalskap, sier Anja med et smil.

Hun hadde ikke hatt noen spesiell hageinteresse før de flyttet til Bue, men her har det eksplodert. Nå har hun nye prosjekter hele tiden.



– Der andre strikker eller jogger, finner jeg roen i hagearbeid, forteller hun.

Hun sa at hun ikke skulle gå gravid mens de renoverte, men sånn ble det.

– Jeg sto å spadde i jorda her helt fram til termin, sier hun.

Svigmoren hadde opparbeidet mange fine bed, også har de selv satt opp et drivhus og bygd seg grønnsakshage i engelsk stil. Et flott utekjøk-

BLÅTT OG GRØNT: Anja er veldig glad i ulike nyanser av blått og grønt, og det gjenspeiles i hele huset. Hun liker når hele familien samles rundt det store gårdsbordet.

ken har kommet på plass, og det skal utvides med vask og vann til sommeren.

– Jeg er veldig glad for at jeg har en handy mann som er med på alle prosjektene og ideene mine, sier hun.

KOSELIG SVARTOVN:

Familien har en nyere peis i stua som varmer godt, men syns det er koselig med svart-ovnen på kjøkkenet.

Anja har nå blitt leder i Hagelaget i Lindesnes, og snart skal de arrangere marked. Der kan man bytte stauder og utveksle erfaringer.

– Jeg har lært masse i hagelaget, og jeg lærer noe nytt hele tiden.

– Nå rydder jeg aldri hagen om høsten lengre. Når kvister, blader og stauder får visne ned gir det masse næring tilbake til jorda, og det er viktig for mikrobiologien, forteller hun.

Hun er også opptatt av småkryp, og planter alltid noe som er bievennlig. Familien har flere ulike typer grønnsaker og sommerblomster i og utenfor drivhuset. De har også kjøpt en kiwiplante som er i ferd med å vokse seg stor, og som forhåpentligvis skal bli et grønt tak med tiden.

GLAD I GRØNT

Det er ikke bare i hagen Anja er glad i det grønne. Også inne omgir hun seg aller mest med grønt. Det ble grønt kjøkken og grønn stue.

– Svigerinnen min malte det meste her da jeg var høygravid, og hun ble temmelig lei grønt, forteller Anja.

– Da vi sa at gamlestua skulle være mørkeblå pustet hun lettet ut, legger hun til med et smil.

Mye av det de dyrker blir enten saftet, syltet eller på andre måter tilberedt på det koselige kjøkkenet deres.

**Det er en salig
blanding av
alt jeg liker,
og det trives vi
godt med.**



GAMLE DØRER:

Familien synes de gamle heltredørene er så flotte. Og spesielt håndtakene i smijern. Her ligger finstua vegg i vegg med tv stua.



FØRSTE VÅRTEGNET: Å sette opp dobbeltdørene her, og nyte de første solstrålene er ren medisin for Anja. Da viskes linjene mellom inne og ute bort.



MINIMALISTISK OG LANDLIG: Anja liker at de ikke har altfor mye nips. Og hun kan gjerne bruke moderne møbler i interiøret selv om huset er veldig gammelt. De runde sofabordene myker opp alle de rette linjene.



RØDT OG BLÅTT:

Dette kunne vært 17. mai-bordet på Bue gard, med de flotte nasjonalfargene.

MINNES FORFEDRENE:

Det er hyggelig å kunne minnes de som bodde her før dem. På den tiden da arbeidet var litt tyngre enn det er i dag.



ANJAS FARGEPALETT

KJØKKEN: Jotuns 7613 Northern Mystic på innredningen, 7628 Treasure på veggene, og Fargerikes Eføy FR1311 på tømmerveggen.
STUE: Jotuns Minty Breeze på veggene, Fargerikes Eføy FR1311 på tømmerveggen og FR1466 Stillhet i mellomstua.
GAMLESTUA: Fargerikes FR1915 Bondeblå på veggene og FR1650 Regn på gulvet.

INSTAGRAM:
@bue_gard

BLÅ STUE: Inne i gamlestua har paret beholdt selve sjelen til huset, og mange av de gamle møblene som hørte til gården.



Jeg vil si det har gått fra hageglede til hagegalskap.

Anja er opptatt av at familien får i seg ekte, næringsrik mat uten for mye tilsetningsstoffer. Hun baker fast brød hver uke, og lager mat fra bunnen av.

OPPRINNELIG EN STORGÅRD

En gang i tiden var Bue gård en storgård i bygda, og for lenge siden ble den delt opp i fire. Det er gamlestua som er den opprinnelige tømmerkasse delen fra da huset ble delt opp, også er det andre bygd på. Nabogårdene består av de tre andre tømmerkasse delene.

– Vi setter pris på å lære om historien til gården, sier Anja.

Og i gamlestua har de også flere gamle møbler fra gården.

– Stilen min vet jeg ikke helt hva jeg skal kalle, men jeg liker en god miks av ting, sier hun.

Hun er glad i både gamle, og mer trendy nye ting og ser ikke noe feil i å blande stiler.

– Det er en salig blanding av alt jeg liker, og det trives vi godt med.

Lille Anny på syv uker gryn-ter fra vogna, og det er tid for mat igjen. Hun og Anja setter seg i hagehuska under epletreet.

– Jeg koser meg veldig med baby nå i sommer, så får jeg heller dyrke for fullt igjen neste år, avslutter hun. •

MAMMAPERMISJON:

Anja har mammapermisjon om dagen og nyter dagene i hagen med baby. Hun lar babyen styre tempoet, så får hagearbeid tas innimellom.

HVA MAN BØR TENKE PÅ OM MAN ØNSKER Å SETTE OPP DRIVHUS:

- ✿ Under 50 kvm er ikke søknadspliktig. Så lenge det er minst 1 meter til nabogrensen. Bygningen er frittliggende og minst 1 meter fra andre bygninger på eiendommen. Maks gesimshøyde er 3,0 meter og maks mønehøyde er 4,0 meter.
- ✿ Om du ønsker å bruke det bare til dyrking, eller et større til dyrking og avslapping.
- ✿ Hvilken stil som passer best til huset.
- ✿ Om du ønsker varme i gulv.
- ✿ Om du ønsker vannkran der.
- ✿ Hvor på tomte det er best med tanke på solforhold.



I REGNBUENS FARGER

Deilig alpakkagenser med fargerike lus du kan strikke med restegarnet ditt.

DESIGN OG FOTO: Langyarns



NORDIC STARLIGHT GENSER

Størrelser: XS (S/M) M/L (XL) XXL

Plaggets mål:

Overvidde: 98 (110) 124 (136) 148 cm

Hel lengde: 56 (58) 60 (62) 64 cm

Ermelengde: 46 (46) 47 (47) 48 cm

Garn: Langyarns Baby Alpaca (100 % baby alpaka, 50 g = 170 m) og Langyarns Mille Colori Socks & Lace Luxe (73 % ull, 25 % nylon, 2 % polyester, 100 g = 400 m)

Garnmengde/farger: **Baby Alpaca:** fv. 94 offwhite: 6 (7) 8 (9) 9 (10) nøster

Mille Colori Socks & Lace Luxe: fv. 204 offwhite modell: 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøster

Litt restegarn i samme tykkelse

Pinner: Rundp 3 i 80 og 40 cm. Strømpep nr. 3

Strikkefasthet: 27 m = 10 cm glattstrikk på p nr. 3

Strikkehjelp: langyarns.com eller s.lousdal@langyarns.com

Info: Nordic Starlight strikkes nedenfra og opp. Først rygg/forstykke, så ermer. Arb settes på rundp og det strikkes rundt med raglanfelling. Avsluttes med rund hals.

RYGG/FORSTYKKE

Legg opp med rundp nr. 3 og et restegarn i samme tykkelse 132 (148) 168 (184) 200 m.

Strikk første omg med bunnfargen slik: *1 r, kast* gjenta fra * til * omg rundt = 264 (296) 336 (368) 400 m. (dobbelte antall av startmaske-antall). Nå strikkes 4 omg til italiensk kant slik:

Omg 1: *Ta 1 m vr løs av med garnet foran arb, strikk 1 vridd r i kastet* – gjenta fra * til * omg rundt.

Omg 2: Strikk 1 vr, ta neste m vridd løs av med garnet bak arb.

Omg 3: *Ta 1 vr løs av med garnet foran arb, strikk 1 vridd r*.

Omg 4: *Strikk 1 vr, ta neste m vridd løs av med garnet bak arb*.

Den italienske oppleggskanten er ferdig.

Forts rundt i vrbord *1 vridd r, 1 vr* gjenta fra * til * i alt 12 cm. Strikk videre i glattstrikk med mønster til arb måler 33 (34) 35 (36) 37 cm. Sett en merketråd i hver side med 132 (148) 168 (184) 200 m til hver del rygg og forstykke.

Obs: Avpass lengden slik at de neste 2 omg er ensfargede omg

Fell til ermegap slik: Fell de første 8 (9) 10 (11) 12 m på omg, strikk til 8 (9) 10 (11) 12 m før sidemerket, fell 16 (18) 20 (22) 24 m til ermegap, strikk til 8 (9) 10 (11) 12 m før omg er slutt, fell de siste 8 (9) 10 (11) 12 m. La arb hvile mens du strikker ermer. Det er 116 (130) 148 (162) 176 m på hver del, rygg og forstykke.

ERMER

Legg opp med liten rundp nr. 3 og et restegarn i samme tykkelse – 44 (48) 50 (52) 54 m. Strikk med bunnfargen første omg slik:

1 r, kast gjenta fra * til * omg rundt = 88 (96) 100 (104) 108 m. Strikk de 4 omg til italiensk kant som beskrevet under rygg/forstykke. Den italienske oppleggskanten er ferdig.

Forts rundt i vrbord *1 vridd r, 1 vr* gjenta fra * til * i alt 12 cm. Strikk rett opp i mønster etter diagr til ermet måler ca. 41 (42) 43 (44) 45 cm. Obs: Avpass lengden på ermet slik at mønsteret på ermet og mønsteret på rygg/forstykke deretter er på samme omg av mønsteret. Fell de nederste 16 (18) 20 (22) 24 m, 8 (9) 10 (11) 12 m på hver side av omg start. La ermet hvile og strikk et erme til. Det er 72 (78) 80 (82) 84 m igjen på hvert erme. Strikk ermene inn på rundp med rygg/forstykke, så de felte m er over hverandre slik: (omg starter ved overgangen mellom rygg og venstre erme): Strikk siste m fra rygg og 1. m fra erme r sm, strikk 1 r, sett en markør (raglan), strikk til 2 m før ermets m er strikket, sett en markør (raglan), strikk 1 r, strikk siste m fra erme og 1. m fra forstykke r sm, strikk 1 r, sett en markør (raglan), strikk til 2 m før forstykkets m er strikket, sett en markør, strikk 1 r, strikk siste m fra forstykke og 1. m fra erme r

sm, strikk 1 r, sett en markør (raglan), strikk til 2 m før ermets m er strikket, sett en markør, strikk 1 r, strikk siste m fra erme og 1. m fra rygg r sm, strikk 1 r, sett en markør, strikk til 1 m gjenstår på omg, sett en markør (raglan), strikk siste m.

Det er 372 (412) 452 (484) 516 m på hver del, rygg og forstykke. (det er felt 4 m på omg).

Det er nå markert 3 m ved hver raglan, disse 3 m strikkes i bunnfarge resten av arb og holdes utenfor mønsteret.

Start raglanfelling. Det felles KUN på ermene de første 4 ggr slik: Strikk 3 raglanm, strikk 2 r sm, strikk til 2 m før neste 3 markerte raglanm, strikk 2 vridd r sm, strikk raglanm, strikk forstykkets m og 3 raglanm, (neste erme er nådd), strikk 2 r sm, strikk til 2 m før neste raglanmarkering, strikk 2 vridd r sm, strikk raglanm og strikk rygg ferdig. Det er felt 4 m, kun på ermene.

Gjenta disse ermefellingene på hver 2. omg ytterligere 3 ggr. Det er strikket 8 omg, og det er felt 16 m. Det er 356 (396) 436 (468) 500 m på omg.

Strikk 1 omg

Forts med raglanfelling, men nå både på rygg/forstykke og ermer, dvs. det felles 2 r sm etter raglanm og 2 vridd r sm før raglanm. Det felles dermed 8 m på omg. Dette gjentas på hver 2. omg i alt 23 (24) 25 (27) 28 ggr. Det er 172

Forlovelses- ringen

Kaja snudde seg mot Line og la fra seg bårebuketten hun holdt på med. – Hva mener du med det du sa nå? Prøver du å si at Espen planlegger å fri til noen andre? At kjæresten min lever et dobbeltliv? Nei, vet du hva!

HANDLINGEN HITIL (2:3): KAJA (47) driver blomsterbutikk og bor i leiligheten over butikken. LINE hjelper ofte til i blomsterbutikken, og hun er Kajas beste venn. Kaja har to voksne barn, MATILDE og ANNA, med to forskjellige menn. Hennes 77 år gamle pappa, BJØRN drømmer fremdeles om å få føre datteren opp kirkegangen som brud. Så da hun forelsker seg i kokken ESPEN og de to flytter sammen, øyner hun et håp om at faren skal få oppfylt drømmen sin. Espen gir uttrykk for at ikke skjønner vitsen med å gifte seg, men da Kaja tilfeldigvis finner en eske med en ring blant sakene hans, blir hun glad. Det må jo bety at han har tenkt å fri. Telefonen ringer og avbryter tankekjøret hennes. Det er BRITT, farens nabo, som sier at hun har funnet Bjørn bevisstløs utenfor huset hans.

Aldri før hadde hun kjørt så fort gjennom byen. Da telefonen fra Britt kom, hadde hun kastet esken med ringen tilbake i kartongen, nappet til seg kort og bilnøkler og styrtet ut i bilen.

Hun måtte stanse for rødt

i det siste krysset før sykehuset. Hun pustet dypt inn og ut igjen mens hun ventet. Det var Britt som hadde ringt etter ambulansen, og hun hadde visst bedt om å få bli med til sykehuset.

Nå skiftet lyset til grønt, og Kaja kjørte rolig inn på parkeringsplassen foran sykehuset og fant seg heldigvis en ledig plass. Mens hun skjøv opp bil-døren med albuen, trykket hun telefonen mot øret og snakket inn en melding på telefonen til Espen.

– Hei, skatt. Det er meg. Jeg er på vei til sykehuset fordi pappa nettopp er lagt inn. Du trenger ikke å komme, jeg gir beskjed når jeg vet noe mer. Og ... du vet at jeg elsker deg. Så puttet hun telefonen i lommen og løp mot hovedinngangen. Det var ikke mange gangene hun hadde sagt det til Espen, men nå føltes det fint. For hun elsket ham, jo.

Angsten for hva som hadde skjedd med faren, satt som en klo i brystet hennes. Han hadde alltid hatt god helse, og 77 år var ingen høy alder i dag. Der fikk hun øye på en spinkel skikkelse utenfor hovedinngangen. Det var Britt, farens rekkehusnabo, som sto der og vinket til henne. Kaja hadde

hilst på henne et par ganger tidligere.

– Hei, Kaja. Så fint at du kom, begynte hun og ga Kaja en klem. – Jeg fikk lov til å bli med i sykebilen.

– Hvordan går det med ham? spurte Kaja åndeløst.

– Nå skal du høre, pappa, jeg tror Espen kommer til å fri.

– Han er fremdeles bevisstløs, men han er på akuttmottaket. Du får sikkert mer informasjon siden du er datteren hans. Gå til høyre når du kommer inn døren.

Britt pekte, og Kaja klemte hånden hennes. – Jeg kan ikke få takket deg nok. Hvordan kommer du deg hjem?

– Bussen går hvert kvarter. Lover du å holde meg oppdatert?

– Selvfølgelig.

Kaja gikk inn på sykehuset og tenkte på alle de gangene hun hadde vært her tidligere. Da hun fødte Anna i 1996 og Matilde i 2003. Da moren var





syk, og da Anna hadde falt av en hest. Hun ble bedt om å sette seg på venteværelset, og så skulle en sykepleier komme og snakke med henne.

På fjernsynet på veggen var det nyheter uten lyd, og en ung familie med en liten jente satt også og ventet. Kaja fisket opp telefonen. Det var fire ubesvarte anrop fra Espen, to mobilsvar og en SMS. Han kom gjerne til sykehuset for å støtte henne, hvis hun ville, og han avsluttet med å si at han elsket henne.

Kaja smilte for seg selv mens en deilig følelse av varme skylte gjennom henne, og i et glimt så hun forlovelsesringen for seg. Hun var overbevist om at han hadde tenkt å fri til henne, selv om han jo hadde sagt klart og tydelig at han ikke så noen hensikt i å gifte seg. Så da hadde han vel skjønnet at det var viktig for henne. Og hvis nå faren klarte seg gjennom dette, ville han kanskje få oppleve å få følge henne opp til alteret.

Hun skrev til Espen at det var best om han ble hjemme, men kunne han sende en melding til Anna og Matilde om at bestefar var innlagt?

Så dukket det opp en sykepleier som henvendte seg til sekretæren i skranken, som nikkete mot Kaja.

Kaja reiste seg og gikk henne i møte.

– Jeg er datteren til Bjørn Mikkelsen, presenterte hun seg, mens hjertet plutselig dundret i vei. Hva betydde kvinnens ansiktsuttrykk? Kaja leste av skiltet hennes at hun het Sandra Skaug og var akuttlege.

– Hei, sa legen. – Faren din har hatt et hjerneslag. Han har ikke kommet til bevissthet ennå, men han blir overført til nevrovaskulær avdeling til observasjon. Så får vi se hva vi gjør videre. Nå ligger han i andre etasje, og du kan gjerne besøke ham.

– Tusen takk, stammet Kaja hest.

Et hjerneslag? Så plutselig, og uten forvarsel? Hun

tok heisen opp og registrerte i speilet i heisen at hun var likblek i ansiktet.

Litt senere satt hun på en stol ved siden av sengen hans og holdt ham i hånden. Han var koblet til apparater og ledninger som målte puls og blodtrykk og overvåket hjertet. Han så rolig og fredelig ut der han lå.

– Kjære pappaen min.

– Du skremte vettet av både Britt og meg, hvisket hun.

– Anna og Matilde vet at du



**– Du, Kaja,
hvorfor er det
så viktig for deg
å bli gift?**

ligger her, jeg sa at de ikke trengte å komme nå. Anna var sammen med kjæresten sin, Tobias. Espen ville også komme, men jeg sa han kunne bli hjemme, hvisket hun gråtkvalt.

– Men, pappa, nå skal du høre. Jeg tror at han kommer til å fri til meg, for jeg fant en nydelig forlovelsesring blant sakene hans. Hvis du hører hva jeg sier, så tenker du sikkert at det er for tidlig siden vi bare har vært sammen i et halvt år, men vi elsker hverandre. Og jeg vet at han er mannen i mitt liv.

Hun tidde litt. Men så fortsatte hun. – Jeg tenker at Espen vil vente med å fri til du er frisk, så da kan det likevel hende at du får følge meg opp kirkegulvet, og at jeg får lage verdens vakreste brudebukett til meg selv, og ...

Hun gispet. Faren hadde trykket hånden hennes. Hun var helt sikker. Og nå klemte han én gang til.

– Pappa? Er du der?

Han klemte hånden hennes enda en gang, og denne gangen var det hardt, samtidig som det kom et smil om munnen hans.

Kaja spratt opp og løp ut på gangen.

– Faren min har våknet! ropte hun.

Klokken ble bortimot tre om natten før Kaja var hjemme igjen. Espen lå over kjøkkenbordet og sov med hodet på armene da hun buste inn. Han skvatt opp og tok henne inn i favnen sin, og Kaja lente seg inn mot brystkassen hans. Hun følte seg mørbanket.

– Pappa våknet av seg selv akkurat da de skulle bestemme seg for intubasjon, hikstet hun. – Det var litt av et sjokk.

– Ja, det forstår jeg, svarte han og strøk henne over håret. – Har de sagt noe om fremtiden hans?

Hun så ham inn i øynene mens hun ristet på hodet.

– Nei. Vi må bare vente og se. Men han så slett ikke verst ut da jeg gikk fra ham.

Hun tidde og tenkte på det hun hadde sagt til faren om forlovelsesringen. Hun var helt sikker på at han hadde fått det med seg. Selv om hun hadde vært oppskaket, hjalp det å tenke på forlovelsesringen. Hun syntes hun hørte hva faren ville si: «Det var jammen på tide. Endelig fant du den rette mannen.»

– Du smiler? konstaterte Espen mens han holdt henne litt ut fra seg og studerte ansiktet hennes med kjærlighet i blikket.

– Bare veldig sliten og trøtt, forklarte Kaja.

Hun ville ikke forstyrre de eventuelle planene han hadde når det gjaldt ringen. Og når han en gang tok den frem, skulle hun i alle fall klare å late som om hun aldri hadde sett den.

– Skal jeg lage en kopp te eller en brødskeiv til deg? spurte Espen.

– Nei, takk. Jeg trenger å legge meg.

Jeg skjønner absolutt ingenting, hvisket Kaja til Line et par måneder senere. Det var torsdag ettermiddag, og Line

hadde dukket opp i blomsterbutikken etter at hun var ferdig på skolen.

Kaja hadde 11 bestillinger til to begravelser fredag. Hendene hennes jobbet på autopilot med å velge og sette sammen blomster og grønt mens hun snakket. Akkurat nå var det ingen kunder i butikken, men Line holdt øye med døren.

– Ja, jeg er enig i at det er veldig rart, svarte Line. – Og ringen, eller rettere sagt esken, ligger fremdeles på samme sted?

Kaja nikkete, litt forlegen. – Jeg hadde bestemt meg for at jeg ikke skulle røre den igjen, men for et par dager siden klarte jeg ikke å la være likevel. Den lå på samme sted, og jeg tror ikke at Espen hadde rørt den kartongen siden vi plasserte sakene hans der.

– Merkelig, spesielt nå som faren din har kommet seg så fint. For han har virkelig det, ikke sant?

– Jo. Han må jo ta medisiner, og det skal han fortsette med resten av livet, og så trekker han litt på venstrebenet. Han har vært hjemme i fem uker nå, og får fremdeles hjelp til opptrening, men det burde gå fint å følge meg opp kirkegulvet. Jeg blir akkurat like lykkelig om Espen frir over frokostbordet, enn om han lager et stort nummer og opplegg rundt frieriet.

Line nikkete og så på henne.

– Kan det være en annen forklaring? Kan han ha arvet ringen og glemt at den eksisterer?

– Tror ikke det, esken så rimelig ny ut. Ringen så også ubrukt ut.

– Kan han ha kjøpt den til en annen? fortsatte Line.

Kaja stirret på henne og la fra seg bærebuketten hun holdt på med. – Mener du at han planlegger å fri til noen andre. At han lever et dobbeltliv? Nei, vet du hva.

– Kanskje han bare venter på en spesiell dato? Eller at faren din skal bli litt lettere til bens.

– Vi har ingen spesiell dato,

han og jeg. Men jeg har lest meg frem til at det som skjedde med pappa, kan være forvarselet på et større slag. Og akkurat det leste jeg høyt for Espen.

Det plinget i klokken over døren, og Line gikk ut i butikken. Mens Kaja jobbet med bærepynten, hørte hun at Line solgte en bukett med sukkulenter, og deretter tok imot en ordre på en vertinnebukett til dagen etter.

– Nå vet jeg det, sa Line da hun kom inn fra butikken.

– Tror du kanskje at Espen nøler på grunn av sommerhuset? At du eier et hus og at han bare leier. At du er bedre stilt økonomisk enn han.

Kaja ristet på hodet. – Jeg har jo lån på huset, så med leieinntekter går det akkurat rundt. Og det vet han.

Line skjenket seg en kopp kaffe og lente ryggen mot bordet mens hun drakk. – Du Kaja, hvorfor er det så viktig for deg å bli gift? spurte hun forsiktig.

– Fordi ... Kaja sukket, så smilte hun. – Fordi jeg er en håpløs romantiker innerst

Jeg er en håpløs romantiker innerst inne.

inne. Jeg har alltid drømt om å bli gift og ha et tradisjonelt kirkebryllup. Og så mener jeg at det papiret betyr noe mer enn å ha en felles adresse.

– Og så vil du gjerne glede faren din med at han får følge deg opp kirkegulvet?

– Det er en del av det, innrømte Kaja.

– Det går vel fint an å være lykkelige uten det bryllupet?

– Kanskje det, men jeg ble litt såret da vi var i Stockholm og han sa til meg at det der med bryllup ikke var noe for ham. Jeg tenkte ikke mer over det, før jeg fant den ringen. Og nå tenker jeg altfor mye på det.

– Hva med å fortelle Espen at du fant ringen?

– Jeg venter litt til, svarte Kaja akkurat idet det plinget i dørklokken der ute.

Da Line hadde gått ut i butikken igjen, betraktet hun den ferdige oppsatsen og tenkte at det hadde vært bedre om hun aldri hadde funnet ringen. For nå var forventningen om at han skulle fri, blitt et problem for henne i det ellers så ukompliserte forholdet. Hun måtte forsøke å ikke tenke mer på det, men det ville ikke bli lett.

Det var torsdag kveld, og Kaja og Espen satt og småskravlet ved kjøkkenbordet med en skvett vin igjen i hvert sitt glass. Hun nøt synet av ham, mens han prøvde å overtale henne til å dra på ferie i Toscana, der de skulle overnatte på vingårder og besøke markeder. Hun lot som om hun ikke hadde lyst, men hun gledet seg allerede. Hvis bare ...

Telefonen hennes lå på kjøkkenbordet, og nå plinget det inn en melding. Den var fra faren. «Hei, Kaja. Jeg spiser inne hos Britt, ville bare du skulle vite det. Er alt bra med dere to ellers? Klem fra pappa».

– Jeg skal bare svare pappa, sa Kaja.

Meldingen hadde på en eller annen måte sendt henne tilbake til frieriet, og mens hun tastet et svar til faren, tenkte hun for tusende gang på om faren husket det hun hadde sagt om ringen ved sykesengen hans.

Han hadde aldri nevnt det, men han spurte jo stadig om det var bra med dem. Det hadde han ikke gjort tidligere. Og

hun svarte som vanlig, at ja da, alt var bra.

Hun hadde nettopp trykket send da telefonen ringte.

– Det er Anna, sa hun til Espen, før hun trykket på svar.

Han gestikulerte at han ville rydde kjøkkenet, og Kaja tok med seg telefonen og gikk inn i stuen.

– Hei, jenta mi, begynte hun. Hun hadde snakket med den eldste datteren sin dagen før, og det slo henne at det måtte ha skjedd noe siden hun ringte igjen i dag.

– Hei, mamma, nå skal du høre. Tobias og jeg har lenge snakket om å dra ut i verden som bistandsarbeidere, det vet du, ikke sant? Det er jo relevant at to sykepleiere gjør sånt. I dag har vi snakket med hjelpeorganisasjonen som skal sende oss ut, og de mener at det er en fordel å være gift. Litt gammeldags, spør du meg, men sånn er det. Hva tenker du om det?

– Så spennende, fikk Kaja

presset frem. Egentlig var hun litt overveldet.

Anna var glad i stemmen da hun sa: – Vi har jo ikke vært sammen så veldig lenge, og vi tenker å ha et lite bryllup, men vielsen tar vi i Rådhuset. Lager du en fin bukett til meg, mamma?

Anna var opprømt, og samtalen varte i bortimot en halv time. I mellomtiden hadde Espen unnagjort dusjen og hadde lagt seg. Da hun kom inn til ham, lå han og leste i en kokebok, men han kikket opp.

– Var det noe galt med Anna? spurte han.

– Nei da, svarte Kaja og la seg på magen oppå sin egen dyne. Hun hadde jo bestemt seg for ikke å si noe, men ordene kom bare ut av munnen hennes, helt av seg selv.

– Du, Espen, hvorfor har du en forlovelsesring i flyttesakene dine når du åpenbart ikke har tenkt til å fri til meg?

Slutter i neste nummer



**Jeg har hatt
mange gode
venner
gjennom årene,
men ingen har
stått trofast
ved min side.**



JEG HAR ROTET TIL ALT

Hvorfor sa jeg det jeg akkurat sa? Dette spørsmålet har gjort meg kvalm mange ganger gjennom livet.

JEG SITTER HER og tenker tilbake på alle de gangene da jeg har kommet i skade for å uttrykke meg upassende. De andres blikk, den pinlige tausheten, følelsen av å ha sagt noe veldig dumt og tråkket over en grense ...

Når jeg tenker tilbake, ser jeg at min personlighet har

vært den samme hele livet. Jeg kan være helt stille og nesten sjenert i noen sammenhenger, men hvis jeg er sammen med mennesker som jeg føler at jeg kjenner godt, utløses en trang til å si nøyaktig hva jeg tenker, uten tanke for at bemerkningen kanskje kan komme til å såre eller støte andre.

Som tenåring sa jeg at jeg så på det som min rolle i livet å være ærlig. Mor var en «fasadedame» som helst feide alle problemer under teppet, og jeg ville være hennes motstykke. Når jeg var sammen med andre og valg skulle gjøres, var jeg den som handlet raskt uten å tenke meg om.

Som ung ble jeg beundret for disse egenskapene, og i en periode var jeg en slags leder-skikkelse i gjengen som jeg vanket i. Men samtidig var jeg den som løste oppgaver med altfor høy fart og ble derfor unøyaktig. Og det ble også min stil å kaste meg på negativ kritikk av andre. Alle som

ENSOMT: Som ung ble jeg beundret fordi jeg sa alt jeg tenkte. Som voksen har det gjort meg ensom.

trukket seg unna og er blitt borte med tiden. Ingen har lidd så mye under min personlighet som det jeg selv har, for alltid har det kommet en flodbølge av fortvilelse og anger i etterkant.

I mange år hadde jeg i det minste søsknene mine. De aksepterte meg som jeg var. Men i dag sitter jeg og har et dårlig forhold til dem begge, og det er ikke deres skyld. Min manglende evne til å skjule hva jeg tenker og mener har sendt dem ut av mitt liv. Det har seg nemlig slik at jeg ikke takler å få oppriktighet tilbake.

Da min andre ektemann forlot meg, og jeg fikk høre at jeg måtte selv ta på meg skylden for hans svik, ble det for mye for meg. Jeg slo tilbake med å fortelle hva jeg tenkte om dem. Jeg kalte dem feige og besteborgerlige og sa at var «late som»-mennesker. Etterpå angret jeg på karakteristikkene jeg sendte fra meg, men da hadde de fått nok.

Brått var jeg ikke bare venneløs, men som kvinne i 40-årene, var jeg helt alene – uten en mann, uten søsken og med nesten voksne barn som mente at jeg måtte ta selvkritikk. Det var tøft. I kjølvannet av det som skjedde, har jeg gått mange runder med meg selv. Jeg oppsøkte en psykolog og fortalte åpenhertig: «Jeg sier så mye som jeg angret på etterpå, det bare plumper ut av meg.» Det var det første jeg sa til henne.

Hun var så fin, damen jeg fikk time hos. Rolig satt hun og lyttet til alt jeg hadde på hjertet. Så fortalte hun meg at evnen til å forstå andres følelser og behov kalles empati. «Det er en evne vi må trene på å utvikle», forklarte hun. Jeg, som hadde trodd at emosjonell intelligens er det motsatte av impulsivitet, ble fortalt at jeg kunne lære meg ikke å forhaste meg i mine kommentarer. «Det er ikke for sent», sa hun.

Jeg har alltid visst at mennesker som veier sine ord, blir

godt likt og har evnen til å bygge gode relasjoner.

De er psykologisk kloke.

Personer som meg, derimot, kommer ofte i situasjoner der de sårer andre, og de ender som ensomme fordi folk tar avstand.

Sett ut fra denne forståelsen skulle man tro at det var lett for meg å bli en ny versjon av meg selv. Det var det ikke. Å snakke og handle impulsivt var en så inngrodd del av min personlighet at jeg fortsatte å komme i uheldige situasjoner, både på jobben og i relasjoner. Til og med overfor barna mine trakk jeg over gang på gang.

Det var vondt å være den jeg var. Sorgen over ikke å klare å holde igjen ble nesten uutholdelig. Jeg følte meg deprimert og var full av selvforakt. I tre år gikk jeg i terapi og samtaler, og jeg ble utfordret og måtte vurdere situasjoner før jeg uttalte meg om dem. Sakte, men sikkert klarte jeg å bli «frisk».

Jeg bruker ordet frisk fordi jeg i mange år følte at jeg var syk. Min manglende kontroll gjorde meg så frustrert at det hemmet min livskvalitet. Først nå, fire år senere, kjenner jeg at jeg er blitt en annen. Jeg er blitt gjort mye mer bevisst på impulsene mine fordi jeg har vært tvunget til å reflektere over egne følelser og tanker. Når jeg går inn i samtaler, har jeg ting jeg må forholde meg bevisst til. Hvordan har denne personen det nå, og hva skjer om jeg sier det jeg tenker?

Jeg har også lært meg å gå på utsiden av meg selv og ikke alltid handle på innskytelser. Affektbevissthet kalles dette i psykoterapien. Det hører med til historien at jeg isolerte meg mye i årene mens jeg gikk i terapi, men overfor barna mine har jeg vært åpen om hjelpen jeg har fått og smerten jeg har følt over min manglende impuls kontroll. De har vist seg som fantastiske unge

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

voksne. «Vi er stolt av deg, mamma», sier de.

Alt jeg har gjort og sagt feil gjennom årene, er tilgitt. Det har vært til utrolig stor hjelp for meg at de er så tilgivende og rause. Og jeg er blitt en klokere person. I mange år søkte jeg meg bort fra venner hvis de forsøkte å si meg noen sannhetens ord. Tiden i terapi har lært meg at det å gi opp ved den minste motstand, også er et eksempel på impulsiv adferd. Jeg må lære meg å tåle!

Det hører med til min historie at jeg sannsynligvis lider av såkalt ustabil personlighetsforstyrrelse. Vissheten om at dette er en diagnose, har fått meg til å se at jeg ikke nødvendigvis er et dårlig menneske fordi jeg har sagt mye dumt. Å tilgi meg selv har kanskje vært den største bøygen, men det har jeg nå gjort.

Mine impulsive mønstre ble på et vis min personlighet, men heldigvis var de ikke umulig å få bort. Ved å ta ansvar for egne handlinger og valg, har jeg gjort store fremskritt. Jeg kjenner at jeg er klar for å møte verden igjen. Å holde igjen og ikke la impulsiviteten vinne gir meg en deilig følelse av å mestre. •

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

har forsøkt seg på slikt i en venninnegjeng, vet hva som etter hvert skjer: Det slår bare tilbake på en selv.

Jeg fikk lett venner fordi jeg fremsto som åpen, modig og impulsiv, men mistet dem etter hvert fordi jeg ble sett på som illojal. Da jeg ble voksen, var alle mine ungdomsvenner borte. Ja, jeg manglet ofte lojalitet, og jeg visste det etter hvert selv, men likevel gjentok det seg. Jeg fikk nye venner, og jeg lovet meg selv å være mer forsiktig og tenke meg litt mer om i mine nye relasjoner, men klarte det ikke.

Jeg har hatt mange gode venner opp gjennom årene, men ingen av dem har stått trofast ved min side. De har

JEG VAR SMÅLIG

Det irriterte meg at mannen min til stadighet hjalp et naboektepar med all slags forefallende arbeid. «De utnytter deg», sa jeg.

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES



LIVSGLEDE: Åket jeg bar på, er kastet. Livet er så mye hyggeligere når du er raus og positiv.

JEG VOKSTE OPP med en mor som var veldig redd for å bli utnyttet av andre og som unngikk å yte mer enn hun visste at hun ville få tilbake. Alltid målte hun det hun gjorde for andre, mot det de samme menneskene gjorde for henne, og det hun ga i presang, ble sammenlignet med det hun fikk tilbake. Aller helst ville hun gå i pluss på alt.

Når jeg deler dette, er det for å forklare hvorfor jeg ble den jeg ble. Da jeg vokste opp ble jeg fortalt at det fantes én stor synd i livet, og det var å være dumsnill og la seg utnytte. Som barn ønsket jeg å være snill, og jeg delte villig tingene mine med venninner, men når det skjedde, kom mamma og sa at jeg måtte slutte å være så dum.

«Hva får du av henne? Hva gjør hun for deg, vennen min?» Slike spørsmål gjenomsyret oppveksten min.

Far fikk ofte høre hvor naiv og godtroende han var, som trodde at mennesker ville være sammen med ham fordi de var glad i ham. «De har bare forstått at du hjelper til med alt mulig, slik at de får det gratis», pleide hun å si.

Pappa var snill av natur, men fikk ikke lov til å være det, og slik var det for meg og søsteren min også. Jeg husker at jeg hadde en fin jakke som min aller beste venninne hadde lyst til å låne ved en spesiell anledning, og jeg ville la henne få ha den på seg den ene gangen, men mamma nektet meg. «Jeg kjøper ikke klær til deg for at andre skal gå i dem. Hun har ingen ting å låne deg», sa hun.

Jeg orker ikke å fortelle flere historier med eksempler på slik smålighet. Enden på visa ble at jeg som voksen ble akkurat som min mor. Jeg målte og sammenlignet alt. Jeg fant verdens snilleste mann, og i motsetning til min far, lot han seg ikke dirigere av en kone som ikke klarte å være raus.

Når venner, familie og andre ba om hjelp, sa han all-

tid ja. Det irriterte meg, for jeg kunne ikke forstå hvordan de som fikk hans arbeidsinnsats, skulle klare å yte tilbake til oss.

«Ser du ikke at de bare utnytter deg?» Jeg ser ikke bort fra at den setningen var en av mine mest brukte. Det hjalp ikke at det var våre venner han stilte opp for. Jeg var steil og syntes at han i stedet burde ha gjort ting hjemme. «Du er snill på bekostning av meg», påsto jeg også.

Huff, så flaut det er å sitte her og tenke tilbake.

For fire år siden ble vi kjent med et litt eldre par som hadde hytte ved siden av campingplassen vi har feriert på i mange år. De virket veldig hyggelige, og min mann var raskt ute med å tilby seg å være til nytte da de skulle bygge et gjestehus. «Jeg håper de har tenkt å betale deg, for dette er å utnytte andre mennesker», sa jeg.

Hver gang Torstein gikk bort til dem etter frokost en lørdag morgen, var jeg så irritert at jeg nesten sprakk. «Bli med og hjelp til, du også», foreslo han, like vennlig som bestandig. Jeg sa nei. Det fikk være måte på å bidra til at kapitalister fikk enda bedre råd. «Det er fordi de får folk til å jobbe gratis at de har så mye bedre råd enn oss», sa jeg. Han ristet på hodet og gikk, og jeg satt alene i campingvognen og kjente frustrasjonen vokse.

Når hyttenaboene kom smilende og ba meg bort på kaffe og vaffer, takket jeg nei. Jeg hadde ting å gjøre, påsto jeg og gikk demonstrativt bort for å hente strikkesøyet.

«Jeg beundrer deg som lager så fantastiske ting. Jeg har hele livet ønsket meg en slik genser», sa damen. Inni meg tenkte jeg at det skulle bli over mitt lik at hun, som

utnyttet mannen min, skulle få en genser også. At det var det hun var ute etter, var innlysende.

Huff, så flaut det er å sitte her og tenke tilbake. Jeg ser nå hvor låst jeg var i en vrangforestilling. Jeg sa nei til å delta i fellesskapet og satt i stedet og var misfornøyd.

Jeg fant på unnskyldninger når vi ble bedt, for så å synliggjøre mine synspunkter enda klarere ved ikke engang å orke å dra på campingtur. Torstein elsket å dra dit og valgte å gjøre det uten meg, og han var sammen med vårt vennepar hver eneste gang. Han og mannen fisket i elva sammen, og de snekret og reparerte bil.

Min mann var den flinke av dem, den som kunne og fikk til alt. «Jeg skjønner meg ikke på deg. Du klarer ikke å se at folk bare bruker deg. De er sammen med deg bare fordi de trenger deg», sa jeg. Jeg så ikke at det noen gang gikk den andre veien. Mannen min har alltid sagt at han liker å hjelpe andre, at det gir glede å stille opp og se at andre blir glad. «Hva skal jeg be dem om hjelp til?» svarte han meg.

I fjor skjedde det dramatiske som forandret meg for alltid. Torstein fikk plutselig uforklarlige smerter i kroppen og orket ingen ting etter arbeidstid. Det hadde vært tøffe tider på jobb, med stadige nedbemanninger, og det kom frem at han hadde måttet kjempe og kjempe for å beholde stillingen sin. Til slutt fikk han beskjed om at han var overtallig, og både firmabil og mobil skulle leveres tilbake.

Det var et sjokk, for vi hadde ikke penger til å kjøpe oss bil, og vi hadde fremdeles låneforpliktelser på huset. Det som skjedde da, var at jeg fikk erfare at noen ønsket å yte tilbake. Venneparet på hytta kom med full styrke og tilbød oss hjelp. De lånte oss «konebilen» og stilte opp på alle

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

tenkelige måter. Jeg ble overveldet – men også skamfull.

Torstein fikk seg ny jobb, i firmaet til venneparets sønn. Alt ordnet seg til vårt beste, takket være noen velvillige mennesker, som jeg hadde dømt nord og ned. «Det skulle bare mangle! I flere år har vi nytt godt av Torsteins positive innstilling. Det er en glede å gjøre noe tilbake!» sa de. Da vi trengte det, fikk vi altså tilbake, og den som måtte spise i seg alle ordene om hyttenaboene som misbrukte andres snillhet, var jeg.

Da Torstein fikk seg ny firmabil og vi ville gi tilbake konebilen vi hadde lånt, fikk vi streng beskjed om å beholde den. «Vi er pensjonister og kjører sammen overalt. Vi trenger den ikke lenger, men det gjør dere», insisterte de. Det ble en tøff læreprosess for meg. Jeg måtte altså bli 50 år før jeg så hvor låst jeg var i en frykt som ingen bør bære på. Ved veis ende og gjennom et helt liv vil ting ofte balansere seg. Og hvis de ikke skulle gjøre det – ja, så er vel ikke det så farlig?

I disse dager sitter jeg og strikker en genser til en dame som jeg har lært meg å bli veldig glad i. Jeg gjør det for å glede henne og ikke for å få noe tilbake. Det kjennes utrolig godt. Åket jeg bar på, er kastet. Livet er så mye hyggeligere når du er raus og positiv. •

JEG FANT MEG I DET ALTFOR LENGE



«Skal du gå sånn?»
Jeg vet ikke hvor
mange ganger
mannen min stilte
dette spørsmålet.

**MENNESKER SOM
ELSKER** hverandre, er gode
mot hverandre. Det er hva vi
liker å tro. Jeg skal fortelle en
motsatt historie, og den hand-
ler om en mann som måtte
trække på og psyke ned sin
kone, slik at hun ikke fikk en
fiks idé om at andre menn
kunne synes om henne.

Jeg tror ikke at opplevelse-
ne jeg hadde i mitt eget samliv
gjennom nesten to tiår, er
unike. Når jeg nå har bestemt
meg for å dele dem, er det i
håp om å bevisstgjøre andre
kvinner. Ikke finn deg i å bli
hetset og mobbet av en livs-
ledsager!

Når jeg tenker tilbake, ser
jeg at tendensene viste seg tid-
lig i forholdet vårt. Jeg var i
20-årene da vi møttes gjen-
nom felles venner, og han ble
amper og mistenksom når jeg
skulle ut med venninner. Han
hadde fortalt meg at han var
sviktet av sin tidligere kjæreste,
og jeg tenkte at det derfor ikke
var så rart at han ikke helt
klarte å stole på meg.

Når du er ung og forelsket,
leser du sjalusi som en søt
kjærlighetserklæring. Jeg likte
at han snakket om «de andre»
mennene, som i hans øyne
også ville ha meg. «Du må
ikke flørte med dem, slik at de
misforstår deg», rådet han.

Jeg la ikke så mye i det.
Ikke i begynnelsen. Min store
drøm var å gifte meg å få
barn, og Terje ville gå hele

KOMPLIMENTER: I min nye hverdag
lever jeg med en mann som løfter
meg opp istedenfor å bryte meg ned.

denne veien med meg. Han var praktisk anlagt og trofast av natur og var hyggelig mot alle. Slik jeg så det, kunne ikke ting bli bedre.

Da jeg giftet meg, var jeg lykkelig. Da jeg ble gravid med vårt første barn, lå det ingen sorte skyer over vår tilværelse. Vi var begge opptatt av å skape en fremtid for familien vår, og rundt alt dette var vi enige. Jeg var fornøyd med at han hadde samme interiørsmak som meg, og han satte pris på at jeg holdt hus og hjem i orden. Vi var vel forlikte.

Det var når vi skulle i selskaper eller hvis jeg skulle ut og møte venninnene mine, at ubehaget kom. Hvis jeg sto på badet og sminket meg, sa han: «Jøss, det var da fælt til pynting bare for å møte noen venner.»

Med årene ble denne kommentaren vanlig: «Ja, gamle juletrær blir som nye med litt pynt på. Mener du virkelig at du skal gå ut sånn?» Jeg så på meg selv i speilet og mente selv at jeg var diskre sminket, men på et merkelig vis fikk han meg til å føle meg over-sminket og stygg.

Mange ganger endte det med at jeg tok en klut og vasket alt bort fordi jeg brått ble usikker. Venninnene mine kunne strø om seg med komplimenter over klær jeg hadde kjøpt, men når jeg kom hjem med dem, sto mannen min og så rart på meg.

«Skal du gå i et skjørt som det? Det kler deg ikke. Man skulle tro du var ute etter noe, og dessuten har du klumpete knær», kunne han si. Eller han sa: «Unge jenter kan gå sånn, men det er ikke fint på voksne damer.»

Jeg hadde ikke kraften til å gi blaffen. Plagget han kritiserte, ble enten byttet i butikken, gitt bort til en venninne eller lagt langt bak i skapet som et bomkjøp. Så lenge jeg gikk rundt i jeans og en stor

ullgenser, var alt bra. Så lenge jeg ikke sminket meg, men var en husets kvinne, ble jeg godt behandlet av mannen min.

Men et normalt liv innebærer at man iblant også skal ut blant andre mennesker, og det er ikke alltid det passer å gå hverdagskledd. Når jeg etter hvert skulle i foreldresamtaler i barnehagen og på skolen for å snakke om våre to barns velferd og ferdigheter, ville jeg kle meg som en voksen kvinne. For meg var det å pynte seg litt det samme som å vise dem respekt.

Det ble lest helt feil av min mann. «Skal du gå som det der? Si meg, er du ute etter noe annet enn å snakke om datteren vår?»

Terjes oppførsel var et resultat av en sykkelig angst for å miste meg.

Læreren var en mann, og Terje hadde alle pigger ute. Måten hans å skjule egne følelser på, var å rakke ned på meg. «Jeg tør ikke tenke på hva han vil kunne tenke om deg», avsluttet han med. Den tanken, om at læreren ville kunne se på meg som billig, fikk meg til å kle meg helt vanlig i stedet.

Det rare var at jeg ikke leste kommentarene som sjalusi. I stedet begynte jeg å føle meg stygg og usikker. Hans kritikk gjorde meg kritisk til meg selv. Han fikk meg til å tro at jeg nærmet meg en tilstand av «40, feit og ferdig».

Med skam å melde fant jeg meg i å bli rakk ned på. Jeg gikk til frisøren og stripet håret, men fikk høre at jeg så ut som en billig bimbo. Selv om det var dyrt, fikk jeg en ny

frisørtime og farget det brunt igjen dagen etter. Det hendte at jeg ble så såret at jeg gråt.

Når Terje sa slike ting til meg, følte jeg sterkt at han ikke lenger likte meg.

Dessverre så ikke han min lengsel. Den handlet ikke om andre menn. Sannheten var at jeg aldri var ute etter noe annet enn min manns anerkjennelse. Jeg drømte om å bli sett av ham og få komplimenter og ros. Som den monogame og servile personen jeg var, ville jeg bare bli verdsatt og elsket.

Når jeg var sammen med venninner og vi prøvde hverandres klær, kunne de si: «Den kjolen sitter som et skudd til deg.» Jeg hørte meg selv svare: «Nei, jeg som har så rett midje kan ikke gå i noe sånt, og dessuten er den for kort for de kraftige knærne mine.» De ristet på hodet og syntes jeg oppførte meg tåpelig. Selv hørte jeg ikke at jeg var et ekko av Terjes nedbrytende kommentarer.

I mer enn 15 år lot jeg være å fortelle venninnene mine om alt mannen min sa, men en kveld, da vi var i et dame-lag og en av de andre åpnet opp om ektefellens korrektivtyranni, hadde jeg fått litt for mye vin, og jeg åpnet meg. De andre satt sjokkert og lyttet. «Ærlig talt, dette får du ikke finne deg i. Han trækker på deg», sa de unisont.

Da jeg fylte år, ga venninnene mine meg en formiddag hos en stylist i gave, og da en fagperson fortalte meg hva som kledde meg, gikk det noen lys opp for meg. «Du kler alt», sa hun og fant frem skjørt som var mye kortere enn dem jeg hadde lagt langt bak i skapet. Jeg fikk tips om hvordan jeg kunne sminke meg diskre og følte meg så fin da jeg gikk derfra.

«Skal du gå sånn?» Han så rart på meg da han kom hjem

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

fra jobb den dagen. «Ja, det skal jeg», hørte jeg meg selv si. Da han fortsatte å rakke ned på meg, blant annet ved å påstå at jeg så billig ut, så jeg plutselig hva han var: en livredd og usikker mann uten selvtillit.

Gradvis gikk det opp for meg at Terjes oppførsel var et resultat av en sykkelig angst for å miste meg. Jo mer selvtillit jeg fikk, desto mer irrasjonell ble han. Det endte med skilsmisse, fordi jeg ikke lenger orket å bli trakassert i eget hjem.

To år er gått siden jeg ble skilt. Når alt kommer til alt, har jeg bestemt meg for å synes synd på min eksmann. Det var hans usikkerhet og elendige selvbilde som fikk ham til å oppføre seg dumt. Jeg hater ham ikke. Heldigvis klarte jeg til slutt å bryte ut.

Nå lever jeg med en mann som gir meg komplimenter og løfter meg opp. Når vi skal bort sammen og jeg har pyntet meg, sier han: «Så fin du er!» Det gjør meg veldig glad å høre de ordene. Jeg vet at han er trygg på seg selv og unner meg det aller beste. •

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

Når man
arbeider med
mennesker, må
man jobbe
helger, netter
og alle slags
dager.

Slutt å klage!



Jeg jobber i helsesektoren. Mange unge som er ansatt i denne sektoren, klager og klager. De får ikke fast jobb, de får for små stillingsprosjekter, de får ikke lån, de må jobbe i helgene.

Da en av de verste klagerne på min arbeidsplass en dag begynte med sutringen sin, bare brast det for meg, og jeg utbrøt: «Jeg fatter ikke hvorfor du utdannet deg til sykepleier? Du har valgt helt feil yrke. Når man arbeider med mennesker, må man jobbe helger, netter og alle slags dager. Folk blir jo ikke friske fordi det er jul eller påske.»

Den unge damen ble sint. Men sånn er det jo. Velger man et yrke der man har med mennesker eller dyr å gjøre, kan man ikke bare jobbe når det passer en selv.

Hilsen Annemone

«DET ER ALLTID NOEN SOM HAR DET VERRE»

... skrev «Frøken provosert og trist» i fjor høst. Hun har hatt det vanskelig og synes det er sårende hvis noen avfeier problemene hennes med floskler som: «Det er alltid noen som har det verre.»

Her er et svar:

IKKE LETT Å VÆRE MENNESKE

Det som er til trøst for noen, oppleves som å skvette bensin på bålet for andre.

Personlig mener jeg at det er viktig å snakke om det som er vanskelig, for å få det ut. Det er ikke sikkert at det hjelper å snakke om det, men det å holde det vonde inne i seg, gjør ofte vondt verre.

Jeg er enig i at det er liten trøst for den som sliter, at «det er alltid noen som har det verre». Jeg synes det er

urettferdig at noen får så tunge bærer å bære gjennom livet. Jeg har ofte tenkt at de personene må være sterke som klarer å komme seg gjennom den ene nedturen etter den andre.

Det er ikke lett å være menneske, livet byr på opp- og nedturen. Ingen kan hundre prosent forstå det en annen går gjennom, selv om man har opplevd noe av det samme. Det er fordi to mennesker opplever situasjonen på forskjellige måter.

Jeg håper at livet ditt blir bedre etter hvert, og at du klarer å legge det vonde bak deg.

Hilsen Inger

«ALT FOR KATTEN»

... skrev «Glad i dyr, men ikke hysterisk» på nyåret. Hun synes det er latterlig at et ektepar hun kjenner, har begynt å trene katten sin til å være hjemme alene en uke til sommeren. De er redd den skal få angst, selv om

de har sørget for at noen kommer og gir den mat.

Her er et svar:

KUNNSKAP OM DYR

Du synes det er latterlig at noen vil venne katten sin til å være hjemme alene, og du skylder på velstanden i vår tid.

Ja, velstanden har økt, men det har også kunnskapen om dyr. Nå vet vi at også katter kan få separasjonsangst, slik hunder kan. Dette kan gjerne gi seg utslag i markering på steder som lukter sterkt av eieren, som seng og sofa. Noe som nok er mest vanlig hos innekatter som ikke har noen kattekompis, men det kan også ramme utegående katter.

At ekteparet vil forebygge slik angst hos pusen sin, synes jeg vitner om kjærlighet og forståelse for potensielle problemer.

Ingen løfter på øyebrynene av at en valpeeier sakte ven-

ner valpen til å være alene, det er slikt en god hundeeier skal gjøre.

At katter er annerledes enn hunder, er helt klart, men nå vet vi at katter knytter sterkere sosiale bånd enn antatt.

Dette er ikke snakk om å menneskeliggjøre dyrene. Menneskeliggjøring er å tillegge dyr egenskaper som kun mennesker innehar, og det er i alle fall ikke skadelig for katten. Hadde de trillet katten i barnevogn eller brukt munnspray på den – begge deler vet jeg forekommer – hadde jeg vært hjertens enig med deg.

Du må gjerne mene at dette er latterlig, det er din rett, men da må jeg få spørre: Går dette ut over deg på noen måte? Blir du personlig plaget av at disse menneskene kaller seg «mamma» og «pappa» for katten? Skader det katten på noe vis?

Min kone og jeg har én hund og ni katter – alle mi-

nus én er redningskatter. Vi er mammaene deres.

Dyrene bryr seg naturligvis ikke om hvorvidt vi kaller oss mamma eller ved navn. De lever glade liv som vaskeekte katter, jakter mus og koser seg i skogen.

Flere av disse har hatt psykiske utfordringer, både da de kom til oss og senere. Én som kom til oss som kattunge, vokste opp til å bli veldig følsom og skjør. Han hadde i mange år en tøyrotte som han trøstet seg med. Den suttet han på når han ble utsatt for noe skummelt, som for eksempel at det kom en ny og tøff hannkatt i nabolaget.

Var det da menneskelig-gjøring å jobbe med selvtil-liten hans, slik at han fikk det bedre? Nei, det var ikke det!

Akkurat som med ekteparet du kjenner, handler det om å ville gjøre livet enklere for en man er glad i, og det kan aldri være hverken feil eller latterlig i mine øyne.

Hilsen mamma til katter, men likevel ikke hysterisk

BORTSKJEMT STEDATTER

Min samboer og jeg har vært sammen i ti år. Vi har ingen barn sammen, etter mitt ønske, men stedatteren min bor delvis sammen med oss.

I løpet av denne tiden har jeg sett henne forvandle seg

**Jeg har sett
hende forvandle
seg til en
selvopptatt,
lat ungdom.**

til en selvopptatt, lat ungdom. Hun gidder ikke å hjelpe til med husarbeid, ikke engang noe så enkelt som å dekke bordet. Jeg føler meg som en dårlig skattet hus-hjelp som lager mat og ryd-

der etter henne, mens hun krøller håret og lager kysse-munn til en skjerm.

Jeg må innrømme at jeg føler meg både bitter og ergerlig. Den ene gangen jeg irrettsatte henne, ble jeg fortalt av samboeren min at det ikke var min jobb å gjøre det. Underforstått: Siden jeg ikke er hennes mor, har jeg ingen-ting med å oppdra henne.

Nå unngår jeg henne når hun er her. Jeg er redd jeg har begynt å mislike jenta.

Vi har vel aldri hatt videre kontakt, men hun var i alle fall lydig og hjelpsom da hun var yngre.

Hun har på en måte aldri trengt meg. Hun har sin egen mor, og en far som hun alltid har hatt god kontakt med. Dette gjorde at jeg allerede fra begynnelsen inntok et høflig og greit, men uper-sonlig forhold til jenta, som nå er blitt 15 år.

Hilsen Irritert stemor

Kjære irritert stemor.

Hun høres akkurat ut som tenåringsjenter flest pleier å være i en viss periode. Jeg synes ikke du har noen grunn til å være bitter. Litt ergerlig er det vanskelig å ikke være, for alle som har hatt en tenåring i hus, vet at de kan sette oss på harde prøver.

Jeg synes du skal være ydmyk overfor det faktum at hun faktisk velger, helt frivillig, å bo hos deg og din samboer. Du må være vik-tigere for henne, enn hun evner å gi uttrykk for nå. Men tro meg, det kommer.

Det er ikke lenge til hun etablerer sitt voksne liv, og det vil garantert gi deg mange gleder.

Når det gjelder din uper-sonlige væremåte overfor jenta; vil det si at du aldri har tatt initiativ til å gjøre noe hyggelig sammen med henne på egen hånd? Har du aldri forsøkt å få hennes fortro-lighet, aldri vist interesse for hva din stedatter har vært opptatt av, satt deg inn i

hennes hverdag, tatt del i sorger og gleder?

Hvis svaret er nei på alt dette, skal du ikke se bort fra at hennes provoserende «latskap» i dag er en slags hevn fordi hun har merket at du aldri har brydd deg om henne.

Hvis jeg var deg, hadde jeg lagt bort din upersonlige tilnærming til henne, og hel-ler forsøkt å komme nær. Våg å vise hvem du er, fore-slå at dere to skal gjøre noe sammen. Det kan hende at det er for sent å nå inn til henne nå, men prøv.

Alle unge mennesker tren-ger så mange i støtteappa-ratet sitt som mulig. Og jeg garanterer at det vil gi deg nye perspektiver på livet og masse glede.

Jeg ønsker deg og din ste-datter lykke til!

Hilsen Eva

GLEMSK ELLER FREKK?

Jeg har en venninne som jeg antar begynner å bli litt glemsk. Men glemskheten har jeg aldri merket på annet vis enn at hun så beleilig glemmer at hun skylder folk penger!

Forleden var vi ute og spise sammen med tre andre venninner. Vi var på en re-staurant hvor man bestiller og betaler samtidig ved dis-ken – og får maten til bordet etterpå. Venninnen ba meg bestille og betale for henne.

Da maten kom på bordet, viste jeg henne kvitteringen. Hun tok imot kvitteringen, så at det sto 570 kroner der og la den i vesken. Jeg ventet litt, men så ingen tegn til at hun ville betale, så jeg ba om å få tilbake kvitteringen. Hun ga den til meg, men viste fremdeles ingen tegn til at

hun ville betale. Jeg forsøkte flere ganger å antyde for henne at maten var betalt av meg, uten at hun reagerte.

Jeg ringte henne et par dager senere og snakket om at det hadde vært hyggelig, at det ikke var så veldig dyrt der og så videre, men fikk ingen respons.

Jeg orker ikke å si noe mer.

Det var jo ingen stor reg-ning, men likevel ... Dette irriterer meg, for det er ikke første gang hun bare «glem-mer» at jeg har lagt ut små-beløp for henne.

Én ting er sikkert: Jeg kommer aldri til å legge ut så mye som en krone for denne glemske – eller frekke – da-men.

Hilsen Maja

Kjære Maja.

Hvorfor kan du ikke si rett ut at hun skylder deg penger? Neste gang dere møtes på restaurant, kan du jo komme henne i forkjøpet og si at siden hun skylder deg pen-ger etter siste besøk, kan kanskje hun ta din regning denne gangen? Si det med et smil, slik at det ikke ska-per dårlig stemning. Da vil du se om dette er glemsom-het eller kalkulert beregning.

Hun er tross alt din ven-ninne, og såpass rett frem bør venninner kunne være mot hverandre.

Lykke til.

Hilsen Eva



Fjordapresten

– JEG VIL VÆRE HER I BYGDA

Ann Kristin skulle bli godt voksen før hun våget å følge drømmen hun har båret med seg i alle år.

TEKST: Marianne Smeby Strand FOTO: Gry Traaen, privat

NÆR NATUR:

Ann Kristin er prest i fjord og fjell i hjembygda.



OPPVEKST: Oppveksten på gården i Hellesylt, en halvtime fra Stranda, var god. – Jeg har vokst opp i en helt vanlig familie, ikke kjempekristen. Vi ble sendt på søndagsskole, og vi var i kirken på julaften. Her er hun sammen med mamma, Astrid Langeland.

HELLESYLT • STRANDA

Det er en strålende blid prest vi møter på det lokale bakeriet i Stranda, og vi skal snart forstå hvorfor. I august i fjor ble hun vigslt til prest i Sunnylvn kirke av biskopen, og med det er Ann Kristin Langeland utvilsomt på rett hylle i livet.

For å ta det først; drømmen som har ligget der og vaket helt siden konfirmasjonstiden, var i mange år bare en fjern tanke. Hun siterer Olav H. Hauge for å forklare hvorfor.

– Jeg er veldig glad i dikt og lyrikk. Vi kan jo alle dette om at «Det er den draumen me ber på at noko vedunderleg skal skje ...». Inni hodet mitt så hørtes det i ganske mange år helt annerledes ut. Jeg hørte det som om det var den angsten du bærer på – at du ikke er god nok, ikke bra nok, at du ikke kan være prest. Det var



TRO: At hun tror på at det er noe etter døden, synes hun er fint å formidle. – Jeg tenker at det venter noe også etter døden, men vi vet jo ikke hva. Det er det som er tro.

en brems i alle disse årene. Jeg kjenner så mange flinke og flotte prester, og jeg tenkte at jeg aldri kunne klare det.

Og for å ta det også; begrensningene satte hun selv, hun har hatt flotte folk rundt seg som hele tiden har sagt; «tenk på det». Presten som konfirmerte henne i hjembygda Hellesylt for alle disse årene siden, har med jevne mellomrom spurt hvor på veien hun var. En biskop ville at hun skulle våge. Men hun skulle

altså bli 49 år før motet løsnet, og hun også selv tenkte at tiden var inne for å følge drømmen, og fullføre presteutdannelsen. At hun samtidig ble tilbudt et vikariat som prest mens hun var under utdanning, gjorde at alt lå til rette.

VERDENS BESTE JOBB

Fjordapresten – kaller hun seg på Instagram, og der viser hun hvordan det er å være prest i de små bygdene. I august i fjor ble hun høytydelig vigslt.

Jeg tror at hvis jeg ikke hadde gjort det, så hadde jeg båret med meg en eller annen sorg for at jeg ikke våget.

– Da jeg ble vigsla så ble jeg fast ansatt i Hellesylt – som heter Sunnylvn, og over fjorden og fjellet til Stordal, det er mine faste tjenesteområder.

Ansiktet løsner i et smil fylt av pur glede.

– Jeg har kommet dit hvor jeg skal. Det er en jobb som har alt; glede, sorg, hverdag og fest. Så kjenner jeg på – samlet sett – at jeg har den aller beste jobben i verden.

At hun plutselig har gått fra å være menig innbygger, til å bli presten til sine sambygdingene, har gått fint.

– De er takknemlig for at jeg vil være prest i disse småbygdene. Vi har et stort fellesskap alle bygdene i fjordene. Og jeg kommer veldig tett på, for jeg kjenner veldig mange, og de kjenner meg.

OPPVEKSTEN

Oppveksten på gården i Hellesylt, en halvtime fra Stranda, var god.

– Jeg har vokst opp i en helt vanlig familie, ikke kjempekristen. Vi ble sendt på søndagsskole, og vi var i kirken på julaften. Men jeg hadde en fantastisk konfirmantprest, som jeg tror allerede den gangen tenkte at her er det en liten prest på gang.

Med flere generasjoner sammen på gården, var samholdet i storfamilien sterkt. Besteforeldrene bodde i ett hus, Ann Kristin, tre søsken, mor og far ved siden av. Etter ungdomsskolen måtte hun flytte på hybel for å gå på videregående. Deretter var hun au pair i Tyskland og begynte på kristendom grunnfag i Volda, som var så gøy at hun



TVIL OG TRO: Det er mye lærdom og kunnskap å hente fra Jesus sitt liv, og måten han var, mener Ann Kristin.

Kirken skal være et rom som er trygt, der du ikke skal bli møtt med fordømmelse eller skulende blikk.

bare fortsatte. Så ble det Bergen og ulike administrative stillinger i kirken der.

– Men så kom punktet der det ble behov for en avklaring på gården hjemme. Jeg trodde det var i Bergen jeg skulle bli. Men av og til skjer det ting i livet, pappa ble syk og ville ha en avklaring. Så da måtte jeg kjenne etter om jeg hadde hjemlengsel, og det hadde jeg. Så da flytta jeg hjem.

Men i noen år lå fortsatt prestedømmen i dvale, og siden hun ikke kunne leve av gårdsdrift, ble det kommune-

ledelse og rådmanns-jobb i flere omganger, og over flere år, både i Stranda og omegn.

TVIL OG TRO

Troen har vært med henne hele livet.

– Jeg pleier å si at når jeg døper, enten det er små eller store, så sår vi et trosfrø. Så får det lov å vokse. Av og til vokser det sent, av og til fort – av og til vokser det ikke i det hele tatt.

Men også tvilen må til, mener presten.

– Jeg tenker av og til når jeg

står i krevende situasjoner med de som har mistet noen, så er det lett å tenke; hva er meningen med dette. Da kan du fort begynne å tenke om troen holder. Tvilen melder seg, troen kan bli usynlig. Det kan være i møtet med all lidelse. Når du ser ut i verden, så kan du bli motløs. Men jeg tenker at troen kan ikke hjelpe oss utenom alt som er vanskelig og vondt, men den kan hjelpe oss gjennom den.

Hun ønsker å være en prest for alle. Da hun fikk en henvendelse fra komiteen som arrangerte Bygdepride i Stranda, måtte hun gå noen runder med seg selv på hvorfor hun ville det. Det endte opp med både pride-tog i Stranda og regnbuemesse i Hellesylt.

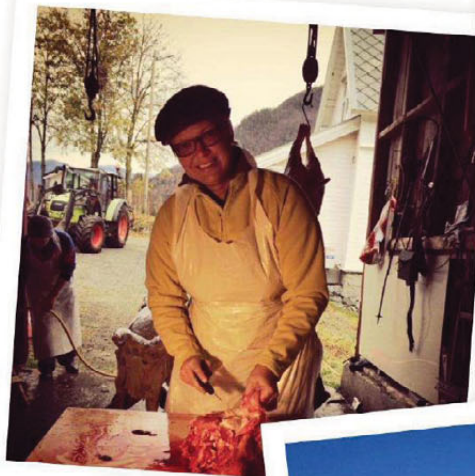
– Tilbakemeldinger på

Pride – og at kirken var der – var veldig gode. Jeg har ikke en sånn messe for å provosere, eller pushe grenser. Det er rett og slett for å skape et rom med en veldig lav terskel der alle skal kjenne at de er velkomne, gode nok, og at du er en del av samfunnet og budskapet. Kirken skal være et rom som er trygt, der du ikke skal bli møtt med fordømmelse eller skulende blikk. Det er viktig for meg. Det er fortsatt mange som tror at vi i kirka er så sære, men det er vi ikke, Vi er helt normale. Og kirka er for alle som vil. Jeg tror at det å ha åpne rom, det betyr mye for folk.

Hun vil være en prest som er tilgjengelig for sambygdningene sine.

– En som evner å se, både

I JOBB: På gården har de gjennom generasjoner foredlet råvarene, her er det produksjon av smalahove.



TRANSPORT: Ann Kristin elsker å ta fer-ge, og må gjøre det i sitt daglige virke som prest.

JAKT OG TUR:

Trenger hun litt alene-
tid tar hun seg en
skogstur eller finner
frem en bok. – Jeg
jakter, leser, er med
familien og reiser til
Italia. Der har du meg,
smiler hun.



det som er godt i livet og det
som er komplisert og vondt.
Det å få lov til å gå i lag med
folk på noen usikre steg, både
når det gjelder tro, men også i
livet, gjør dette så utrolig fint.

Hun berøres av menn-
eskene, livet og fortellingene.

– Folk bærer med seg så
uendelig mye, både på godt og
vondt. Og det å få lov til å få
et gløtt inn i de livene, gjør
meg ekstremt ydmyk. Det er
et begrep – jeg vet ikke om det
gir mening for østlendinger,
men her sier vi ofte at vi
«lodder djupt». Det kjenner
jeg på – at jeg lodder djupt når
jeg møter mennesker som har
det vondt. Jeg har ikke alle
svarene, og ikke alle løsninger,
men jeg kan være der. Jeg har
tid, og jeg kan lytte og prøve
å gå noen steg sammen med
dem.

PRESTESNIPPEN

Hun bruker presteskjorte og
snippen aktivt, både i og uten-
for kirkerommet. Hun går gjer-
ne på kafé med presteskjorta og
tar en prat med folk.

– Det er noe med å markere
at jeg ikke bare er Ann
Kristin, nå er jeg også presten
deres. Når jeg skal hjem til
nære venner i sørgesamtaler,
så vet de at det er presten som
kommer.

Når hun får på prestekjolen,
får hun en indre ro.

– Det er litt underlig. Jeg
som menneske er jo også sår-
bart. Og jeg tenker at spesielt
i gravferder er det av og til
fryktelig trist. Når jeg skal ut i
kirka og møte de sørgende, så
har jeg behov for å beskytte
meg selv litt også. Jeg er redd
for å si at jeg går inn i en rolle,
jeg er jo meg selv i dette –
men da er jeg prest.

STORFAMILIEN PÅ GÅRDEN

Hun lever alene, men har
storfamilien rundt seg på
gården. Både moren, søsteren
med familie og lillebroren bor
på gården. Storebroren bor i
sentrum.

– Vi har det utrolig fint. Så
sant vi får det til, så spiser vi
middag i lag nesten hver dag.
Det betyr alt. Det å både bo i

lag, men også jobbe i lag her
på gården, er veldig fint. Vi er
en veldig sammensveiset
familie. Mamma er 75 år, og
en sprek og aktiv dame. Det at
vi har det samlingspunktet
nesten hver dag – gjør at hun
får ta del i våre liv og våre for-
tellinger, det har en stor verdi.

At bygdefolket har kjent
henne hele livet, er bare sånn
det er. Det går fint å bare være
Ann Kristin også, enten hun
deltar i lokalrevyen, eller
møter folk i nærmiljøet uten
prestesnippen på.

– Men jeg kjenner at jeg
møter vanvittig med folk i lø-
pet av en uke. Så når jeg skal
prioritere meg selv i alt dette
her så er jeg glad i å holde på
med ting hjemme på gården.
Vi har ikke dyr lenger, men
det er mange bygninger og det

er ved. Når vi bor som vi bor
– så er jeg glad i være ute, og
holde på med ting.

Det er godt å kjenne på at
hun endelig klarte å følge
drømmen om å bli prest.

– Det er noe med å våge og
lytte til hva som er inni deg.
Jeg kjente hjemlengsel etter
familien, naturen og bygda.
Jeg tror at hvis jeg ikke hadde
gjort det, så hadde jeg båret
med meg en eller annen
sorg for at jeg ikke våget.
Derfor tenker jeg på at jeg er
ekstremt heldig. Jeg er 53 år,
og det er fortsatt noen år igjen.
Jeg tenker ikke at jeg vil søke
meg til en by og større felles-
skap. Det andre livet har jeg
hatt. Jeg vil være her
i bygda, sammen med disse
folkene som jeg kjenner og
er glad i. •



GENERASJONER:

Med flere generasjoner
sammen på gården, var
samholdet i storfamilien
sterkt. Besteforeldrene
bodde i ett hus, Ann
Kristin, tre søsken, mor
og far ved siden av.

**MIDTPUNKT PÅ
KAKEBORDET:**
Makroner og muffins
er lekkert dandert på
et stettfat fra
Wedgwood.

LAG DITT EGET FAT

Gå inn på Pinterest og sjekk ut alle
ideer til hvordan du lager ditt eget
stettfat. Kjøp gamle tallerkener på
loppemarked og lag de fineste fat
av gammelt porselen til
familie og venner.



SØTT PÅ STETT

Vi er inne i kakenes høysesong, og hva er vel hyggeligere enn å dandere
noen av festens makroner, kakestykker og muffins på lekre etasjefat.

TEKST: Ellen Ørnes FOTO: Jeanette Bækkevold og Arne Moe Vindedal



KAFFE I HAGEN:

Svensk fat i asurblått pressglass fra 1920-30-tallet. Verdi ca. kr 400-600.

JUGEND: Stettfat i jugendstil med emaljemalet opalglass, fra ca. 1900. Priset til kr 1750.



LYKKE:

Makroner er både deilige og dekorative på et Wedgwood-stettfat kjøpt på et bruktmarked i Notting Hill i London.

PÅ STETT:

Praktfullt fat med forsløvet messingfot og slipt krystallglass fra ca. 1910. Verdi kr 1500-2000.



POPULÆRE: De fleste interiør- og kjøkkenbutikker har stettfat i ulike sorter, som dette fra Lagerhaus.



HJEMMELAGET:

Metallstang får du kjøpt i hobbybutikker, så gjenstår det bare å borre hull i tallerkenene.



LOPPISGLEDE: Fat laget av blikk er både rustikke og dekorative. Du finner dem gjerne på markeder for en femtilapp og oppover. Dette eksemplaret fra 1930-årene kan ha stått på et konditori.



1900-TALLS FAT: Stettfatet er fra pressglass-serien «Thor», som ble lansert ved Hadeland Glassverk allerede i 1850-årene. Dette fatet ble produsert ved Høvik Glassverk tidlig på 1900-tallet. Verdi ca. kr 600-900.



HELE KORET: Bodø domkirke er korets faste øvingslokale. De holder konserter på flere ulike steder, både innendørs og utendørs.

En sang for livet **VITAMIN K – FOR KOR!**

Når denne gjengen åpner munnen, skjer det mye:
Krigssmerter settes på pause og det bygges broer i alle retninger.

TEKST: Wenche Marie Jacobsen FOTO: Peo Rehn, Wenche Marie Jacobsen, Norsk Folkehjelp

– **Å? JEG** trodde du var norsk, jeg! Sier en forundret Ruth Njau og sperrer opp øynene. Hjemmets utsendte har akkurat stilt «hvor-kommer-du-fra?» – spørsmålet til korvenninnen Anastasiia Iakovina.

FÅR INDRE STYRKE

Kenyanske Ruth (36) og ukrainske Anastasiia (35) har sunget sammen i Bodø-koret «Kor for Alle» i nesten et år. Men når de rundt 30 kor-medlemmene kommer inn i Domkirken, er det sangglede som løfter og forener.

Land, alder, språk og andre sånne sorteringsbokser er irrelevante.

– Jeg var veldig trist og hadde helseproblemer etter hjerneslag da jeg kom hit for to år siden, forteller Anastasiia.

Hun kom alene til Bodø som flyktning fra sitt krigsherjede hjemland, Ukraina. Da hun var til stede på en førjulskonsert med «Kor for alle», bestemte hun seg for å rense stemmen og bli med.

– Jeg fikk mere ro da jeg begynte å synge i koret. Det gir meg en indre styrke, slik at jeg klarer å møte andre mennesker og delta i ulike aktiviteter, konstaterer Anastasiia.

– Ja, det er mitt vitamin K, – for Kor! Legger hun sprudlende til.

SYNGER SEG NORSK

Ordet som først popper opp i kenyanske Ruth Njau når hun tenker på sanggjengen, er «hjemme».

Det var kjærligheten som lokket henne til Nord-Norge for et år siden. Kontrasten mellom hjembyen Nairobi, Kenyas hovedstad, og Bodø er naturlig nok kolossal.

– Men når jeg er sammen med kormedlemmene, føler jeg meg hjemme.

Ruth forteller at hun ikke kunne ett ord norsk da hun begynte i koret. Ved siden av skolegang for innvandrere har hun nå praksisplass i barnehage en dag i uken.



KAI-SANG: «Kor for alle»-gjengen løfter kaia i Bodø med spontansang. Fra venstre Eva Norli Lumin, Olena Friahina, dirigent Alice Sivertsen, Anastasiia Iakovina, Ruth Njau, Ella Sivertsen og Kaja Opsahl.

Dette er mitt vitamin K. K for kor!

– Sangen og det sosiale i koret har hjulpet meg til å bli bedre i norsk, forteller hun på norsk – og litt engelsk.

«STRENG» DIETT

Dette skyldes den bevisst «norsk-streng» dirigenten Alice Sivertsen.

– Jeg snakker bare norsk når vi samles. Dersom noen ikke forstår hva jeg sier, gjen-tar jeg med andre norske ord, inntil alle forstår, sier hun.

For ett av målene med «Kor for alle» er nettopp at sangere med utenlandsk bakgrunn skal få styrket sine ferdigheter i det norske språket. I tillegg får de



LYSET I HJERTET:

Krigsflyktningen Olena Friahina har stor nytte av å være medlem i «Kor for alle». – Her synger vi sanger om lyset i hjertet.



ØVINGSLOKALE:

«Kor for alle» møtes i Bodø domkirke hver onsdag.

**BLOMSTRENDE:**

«Kor for alle» sørget for en skikkelig blomstrende St. Hansfeiring i Bodø. Her «krones» Kaja Opsahl av Inna Januma fra Latvia.

LÆRER AV HVERANDRE: Ella (til høyre) har lært Eva nye strikketeknikker og vegetarianer Eva prøver å lære Ella å like vegetarmat. – Jo, det er faktisk litt godt, nøler bodøbestemora.

Vi er jo forskjellige, men så er vi også like.

kunnskap om frivillig arbeid, kultur og norsk organisasjonsliv.

De norske deltagerne kommer på sin side tettere på hvordan det er å være ny i Norge. Og hvor mye vi mennesker har felles.

TIL LAND

«Kor for alle» ble født for to år siden, ved en tilfeldighet. Dirigent Alice møtte Kirsten Hasvoll i Norsk Folkehjelp på gaten, og de slo av en prat om livet og samfunnet.

– Så kom vi inn på at det hadde vært fint å starte noe som kunne bidra til bedre integrering. Siden jeg har dirigert barnekor i mange år, foreslo jeg et kor som skulle være åpent for alle. Og slik ble det. Koret drives av Norsk Folkehjelp og har stemmer fra hele ti nasjoner, inkludert Norge.

FRISTEDET

For norske Kaja Opsahl er Bodø-koret et musikalsk fristed. Hun er under behandling for kreft og formen er derfor ikke alltid på topp.

– Det som er bra med dette koret er at det er selve sanggleden som står i fokus. Ikke om du har den eller den stemmen.

Her kan Kaja derfor synge for fullt, eller for halvt – alt ettersom hvordan helsetilstanden er.

Tromsøjenta Eva Norli Lumin (22) har flyttet til Bodø for å studere. Hun har alltid sunget i kor og måtte finne seg ett her også.

I «Kor for alle» fant hun i tillegg strikkeglade Ella Sivertsen (74).

– Jeg kaller henne bodøbestemora mi. Vi er begge veldig glade i strikking, og hun har lært meg noen nye teknikker, forteller hun, mens det klikker i strikkepinnene.

NY BESTEMOR

Evas norske mormor er død for mange siden. Og hennes tamilske farmor på Sri Lanka treffer hun naturlig nok sjelden. Dette tomrommet fyller Ella Sivertsen med hjemmestrikket varme.



Da vi treffer korgjengen i Domkirkens konfirmantsal, stiller Eva i en fargeglad ullgenser som hun har fått i gave av bodøbestemora.

Begge forteller at sangtreffene betyr mye for dem.

– Korøvelsen er den dagen i uka jeg gleder meg mest til! Jeg synes det er bra at det sosiale er så viktig. Her får vi ikke lov å sitte alene på Domkirkens benker. I kaffe-pausene skal vi sitte sammen med noen, forteller Eva.

SANG-RUS

Og hva med dirigenten, da? Er det et pes å nå ut til denne internasjonale gjengen med

riktig informasjon og sangglede, etter jobb?

Alice Sivertsen innrømmer at det av og til kan butte imot å tre ut av sofakroken, etter en lang arbeidsdag som lærer på øya Helligvær.

– Men når jeg kommer hit til Domkirken, og opplever gleden i alle ansiktene ... Ja, da får jeg energi!

Forskning viser hvorfor. Det å synge sammen fører nemlig til at «lykkestoffet» dopamin utløses i kroppen. I tillegg skal korsang, sammenlignet med andre fritidsaktiviteter, ha en ekstra god effekt når det gjelder å styrke det sosiale og følelsen av tilhørighet. Det



SOSIALT: Det sosiale er et viktig lim i korgjengen. Her fra en rusletur på kaia. Fra venstre Eva Norli Lumin, Olena Friahina, Anastasiia Iakovina, Ruth Njau, Kaja Opsahl og dirigent Alice Sivertsen.

kom frem i en artikkel om korsang i Aftenpostens A-magasin for en stund siden.

ULIKE, MEN LIKE

Bodøbestemora Ella merker godt denne forenende følelsen:

– Vi er jo forskjellige, men så er vi like også.

Hun er imponert over kor-medlemmer som ikke bare må lære seg bokmål, men i tillegg nordnorsk.

– Hva betyr æ? Og hva betyr dokk ...? Tenk om jeg flyttet til Afrika og skulle lære meg språket og i tillegg den lokale dialekten, himler 74-åringen med øynene.

– Ja, vi synger masse på dialekt! stråler Olena Friahina (44).

Etter bare to måneder i Bodø begynte hun å jobbe ved byens asylmottak. Nå har hun fast jobb og deltagelsen i koret har bidratt til at hun er blitt dreven på norsk.

Olena har forelsket seg i de nordnorske sangene

«Sommerfuggel i Vinterland» og ikke minst Jørn Hoels

«Har en drøm» – med teksten som griper rett inn i den såre flyktningtilværelsen:

Har en drøm om å komme hjem

Dit ei fremtid ennå bor

Har en drøm om å finne frem

Over ei mørklagt jord ...

Korsangeren forteller at hun har oversatt disse sangtekstene og sendt dem til sine ukrainske slektninger, som nå har måttet søke tilflukt i andre europeiske land.

KJÆRLIGHETEN LØFTES

«Kor for alle» har opptrådt med «Har en drøm» og «Sommerfuggel i vinterland» flere ganger. Å se og oppleve tårer på tilhørernes kinn er en sterk påminnelse for koristene om at musikk ikke kjenner landegrenser, men forener.



BEDRE I NORSK:

Både Anastasiia (til venstre) og Ruth merker at de blir bedre i norsk gjennom å delta i kor-treffene.

– Ord som vi sier med hjertet, kommer til hjertet. Ord som vi sier med munnen, går til øret, reflekterer Olena.

Krigsflyktningen legger til at det som er viktig i livet, som kjærlighet, blir tydeligere for henne når de synger sammen.

– Og dette hjelper i den tiden vi lever nå, konkluderer hun. •

Forsommer i storbyen

Bli kjent med Stockholm

Sveriges hovedstad i vår- og sommerprakt er et godt valg for en langhelg og passe kortreist sammenlignet med andre europeiske byer.

TEKST: Runar Larsen FOTO: Getty Images og NTB

HISTORISK: Kungsträdgården har røtter tilbake til 1400-tallet og den viktigste møteplassen i byen med sin sentrale beliggenhet.

FIKA: Du kan ikke være i Stockholm uten å «fika» – å ta en pause med en kopp kaffe og noe godt.

GAMLA STAN: Koselige smug og torg verdt å få med seg i den opprinnelige bykjernen til Stockholm.



KAFFE-LYKKE

Kaffe og fika er kultur i Stockholm. Tradisjonsrike Vete-Katten ved Sergels torg på Norrmalm er en av de klassiske kafeene i byen med historie tilbake til 1928. En klassiker og fint for afternoon tea. I Gamla stan er Panem et moderne og fint sted for kaffe og bakst.

Dette er byen som vet å sette pris på vårløsningen. Så fort gradestokken viser nok plussgrader til at utepilssesongen kan innvies, åpnes utendørsserveringene på byens mange torg og gater. Det yrer plutselig av liv på vannveiene rundt byens mange øyer, mens parklivet endelig kan innvies etter den lange vinteren.

Motebutikkens sommerkolleksjoner pryder butikkene, og de kulturelle høydepunktene står i kø. For den som vil ut av sentrum, ligger byens berømte skjærgård bare en kort båttur unna det urbane storbylivet. Er det rart at dette er en av nordmenns favorittbyer?

MANGE ANSIKTER

Om du aldri har vært i Stockholm, er det bare å bestille hotellrom og togbillett. Det samme gjelder deg som kjenner byen godt; her er det alltid noe nytt – om det er en nyåpnet og koselig restaurant eller en bydel som har gjennomgått



SOMMER OG SOL: Stockholm er en stor by, men lett å finne frem i. Gamla Stan i solnedgang er aldri feil.

en ansiktsløftning fra forrige gang du var her. Siden sentrum er fordelt på flere øyer, har hver bydel sin egen sjarm.

Gamla Stan er hjemmet for byens historiske sentrum samt det mektige slottet. Her er det behagelig å vandre langs Västerlångsgatan og opp mot slottet. Her tilbyr souvenirbutikkene alt fra vikinghjelmer til postkort og fine pyntegjenstander.

Det er atmosfæren og arkitekturen som er det beste med Gamla Stan. Og stemningen

*Det er atmosfæren
og arkitekturen
som er det absolutt
beste med
Gamla Stan.*

får du jo helt gratis. Gjør som de lokale, ta en kaffe og «finbrød» på Järntorget. Bydelen er for øvrig perfekt for

BYDELER

Djurgården er byens grønne lunge. Bydelen er aller mest kjent for tivoliet Gröna Lund, utendørsmuseet Skansen, Vasamuseet og ikke minst ABBA-museet.

Gamla Stan er den eldste og hyggelige bydelen. Her er det eventyrlig sjarm og historisk sus. Kungliga Slottet er et naturlig utgangspunkt for å utforske selve hjertet av byen. Den bilfrie delen av Gamla Stan byr på trange brosteinsgater og spennende arkitektur fra 1600-tallet og er en av Europas best bevarte gamlebyer.

Södermalm, kjent som «Söder», er den hippeste bydelen. Det gamle arbeiderklassestrøket lokker til seg både kjendiser, musikere og mote-skapere. Her kan du dra på retroshopping i trendy designbutikker, besøke kule kafeer og oppleve bohemske stemning i det som er en større versjon av Grünerløkka i Oslo.

BLOMSTERSYKKEL:

Ta deg tid til å oppdage byens små detaljer.



FORSOMMER: Rosendals Trädgård er superpopulær om sommeren, og her er også en koselig gårdsbutikk og kafe.



GETTY IMAGES



MICHELIN-MAT:

Restaurant Operakällaren er en klassiker og byr på stjernemat i vakre omgivelser.

vandringene gatelangs på gater dekket av brostein, flankert av fargerik trebebyggelse.

Dette er turistenes favoritt og et herlig sted for klassisk sightseeing og slappe timer på en fortauskafé mens folkelivet ruller forbi. Kaker, kaffe og kos – hvem trenger mer?

VARIERT SHOPPING

For siste skrik fra Skandinavia's ledende motehus er det Östermalm som gjelder. Sammen med nærliggende City er dette sentrum for designshopping; alt fra eksklusiv design til rimelige kjeder ligger innen gåavstand fra hverandre.

Er du mer opptatt av retroshopping og vintageklær, er det bare å hoppe på T-banen

over til Södermalm, bedre kjent som Söder. For skikkelige gaver og minner fra Stockholm som alle vil sette pris på, skal du ta turen innom Brandstationen. De har alt fra tavler og puter til neonskilt og juletredekorasjoner, nytt som gammelt.

A Day's March er et lite og svensk klesmerke. Klassiske basisplagg i slitesterkt kvalitetsstoff. Mottoet er å hjelpe deg gjennom «the triumphs and troubles of everyday life».

I bruktbutikken Arkivet henger plaggene så luftig at det ved første øyekast er vanskelig å oppfatte at det faktisk er en bruktbutikk. Leter du etter ørepynt i alskens prisklasser, er Wos med smykker og tilbehør fra over 80 designere stedet å oppsøke.

MATBYEN

Men «Söta bror» frister med mye mer enn shopping og sightseeing i vakre omgivelser. Fra morgen til kveld – her er et ikke langt mellom godbitene.

Det begynner tidlig. Kaffe er som du sikkert har skjönt, for kultur å regne i Stockholm. Kjenner du ikke til begrepet «fika», vet du helt sikkert hva det betyr etter en time i byen. Og forstavelsen «kafi» er blitt et slags symbol på det søte storbylivet i Sverige. En kopp kaffe og et par kanelboller er en essensiell del av hverdagen og selve oppskriften på deilige dager i den svenske hovedstaden.

Det samme er god mat. Fra stjerne restauranter til mat-haller med klassiske «smörgåsar»; Stockholm er byen som har noe for enhver smak.

Det tradisjonsrike matmarkedet Östermalms Saluhall har historie helt tilbake til 1888. God og kortreist mat som måltider eller spiselige suvenirer. Restaurant Operakällaren er en klassiker. Her finner du også alt fra Michelin-stjerner i Operakällarens Matsal til svensk husmannskost i Bakfickan og Operabaren.

SYNG MED

Stockholm har et variert kulturtilbud. ABBA – The Museum på Djurgården har

*Kjenner du ikke til begrepet «fika»,
vet du helt sikkert hva det betyr
etter en time i byen.*

KORTREIST MAT: Det tradisjonsrike matmarkedet Östermalms Saluhall har historie helt tilbake til 1888.

VISIT STOCKHOLM



THIELSKA GALLERIET

Et av Sveriges fremste kunstmuseum i et vakkert palass på Djurgården. Unik kunstsamling fra forrige århundre, med verk av Eugène Jansson, Carl Larsson, Burno Liljefors og Anders Zorn. I tillegg har stedet rullende utstillinger og en hyggelig kafé, som drives av kokken og kokebokforfatteren Monika Ahlberg.

raskt blitt en av byens desidert mest populære attraksjoner. Med interaktivt innhold, der den besøkende får bli med på kvartettens musikalske eventyr, er det et must for alle som noen gang har nynet på *Waterloo*. Dette må være museet i verden med størst allsangfaktor.

Det trenger heller ikke å koste spesielt mye å ta del i byens kulturelle attraksjoner. Stockholm har faktisk en hel del museer med gratis inngang. Nationalmuseum er Sveriges viktigste kunst- og designmuseum. I tillegg til utstillinger av malerier, skulpturer og design fra 1500-tallet til moderne tider, anbefales lunsj i restauranten.



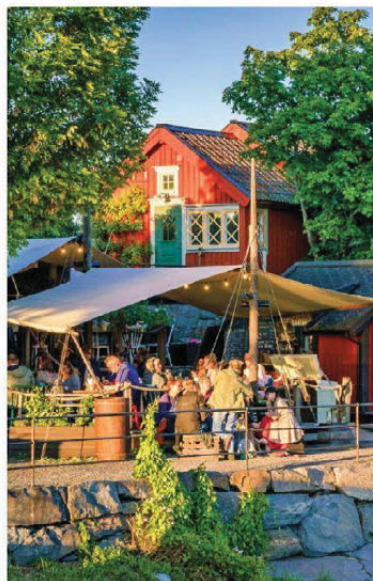
THIELSKA GALLERIET

I ET PALASS: På Thielska Galleriet kan du se kunst fra forrige århundre av blant annet Carl Larsson og Anders Zorn.

Kunst og kulinariske opplevelser går hånd i hånd i den kulturelle institusjonen. Gå heller ikke glipp av Kungliga Slottet, som er et av Europas største av sitt slag. Deler av slottet er åpen for besøkende på guidet tur. Utenfor er det daglige vaktskiftet et imponerende skue. •



SÖDER: Södermalm er det gamle arbeiderstrøket Södermalm, på folkemunne Söder, et trendy og trivelig område.



REISEFAKTA

Med SJ sin direkte rute fra Oslo til Stockholm går reisen mellom de to hovedstedene som en lek. Reisetid fra fem timer, priser fra 600 kroner én vei. Miljøvennlig og behagelig. Det går også fly til Stockholm fra de store flyplassene i Norge, som Oslo, Trondheim, Bergen og Stavanger. Ekspress-toget fra Arlanda til Stockholm sentrum tar 20 minutter.

KOMME RUNDT

Det er fint å spasere rundt i byen, da det er broforbindelse mellom mange av bydelene, og steder som Gamla Stan er nærmest bilfritt. Ellers er kombinasjonen T-bane, buss og båt både god og rimelig, også for den som vil ut til skjærgården.

OVERNATTING

Klar for et hotell med det lille ekstra? Hotel Franz (hotelfrantz.se) er et familiedrevet boutiquehotell midt i byen. Hotellet serverer overdådige frokostbuffeter, med alkohol-frie bobler og ostekake. Rom med mye lys og vakre designdetaljer. Dobbeltrum fra rundt 1850 kroner. Les mer: visitstockholm.com

SKJÆRGÅRDEN: Vil du ut av sentrum, er Stockholm viden kjent for sitt vakre øyrike en kort båttur unna.



Bestill
på nett:
Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



8. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 16 450,-

Toscana og Umbria – det beste av Italia!

Bli med på en fantastisk reise gjennom to av Italias vakreste regioner og nyt stemningsfulle middelalderbyer, spennende historie og nydelig mat og vin!

Denne reisen tar deg med til hjertet av Italia, der du virkelig kan ta inn den herlige atmosfæren og nyte det beste landet har å by på! Toscana og Umbria er kjent for sine bølgende vinmarker og sjarmerende middelalderbyer, og vi skal bo i den koselige kurbyen Chianciano Terme. Herfra skal vi dra på utflukter til flere av de fascinerende byene i området. I Orvieto vil vi blant annet få se den praktfulle katedralen, som mange mener er en av verdens vakreste, og i legendariske Assisi skal vi kjenne på middelalderstemningen og se basilikaen som er oppkalt etter Italias nasjonalhelgen Frans av Assisi.

Renessansebyen Pienza, kjent for sin arkitektoniske skjønnhet, skal vi også innom. Her skal vi blant annet

smake på den nydelige pecorino-osten som produseres i byen. Ikke minst skal vi kose oss med smakfull italiensk mat hver eneste dag, og besøke byene Montepulciano, Montefalco og Montalcino, som lokker med sine tradisjonsrike vingårder og førsteklasses viner – som vi selvsagt også skal nyte et glass eller to av!

I Toscana og Umbria får du noe for alle sansene, og ingen tur hit uten å besøke Siena, den vakre byen på UNESCOs verdensarvliste som blant annet arrangerer et årlig hestekapløp på byens runde torg. Er du glad i alt som er autentisk italiensk, med vakker arkitektur og vidunderlig mat, er dette definitivt turen for deg! PS: Vi tilbyr også rene Toscana-turer, les mer på Storytravel.no.

Pris per
person fra
16 450,-

DETTE FÅR DU:

- Fly t/r Oslo-Roma
- Overnatting på hotell i 7 netter
- Hotellfrokost i 7 dager
- 2 lunsjer på vingård
- 2 besøk til vingård med vinsmaking
- Alle utflukter som nevnt i programmet
- Skandinavisktalende reiseleder
- Transport på utfluktene
- Transport til og fra hotellet ved ankomst og avgang

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



DRA PÅ EVENTYR TIL PUGLIA

Utforsk magiske Puglia i Italia sammen med oss! På denne turen skal vi besøke flere byer og attraksjoner som står oppført på UNESCOs verdensarvliste. Blant høydepunktene er Matera, steinbyen som er bygget inn i 50 000 år gamle huler i fjellet, og de runde trullhusene i Alberobello. I tillegg skal vi besøke en olivengård og lære om forskjellige olivenoljer, dra til fjellbyer med unik arkitektur og utforske et av verdens flotteste grottesystemer. Håper vi ses!

22. SEPTEMBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 20 850,-



VANDRETUR LANGS GARDASJØEN

Bli med på en uforglemmelig tur til Italias største innsjø! Omgitt av sjarmerende landsbyer, vinranker og sitrushager skal vi gå fotturer både i fjellet og langs vannkanten, og hver dag vil være full av spektakulære naturopplevelser. Vi skal bo i den hyggelige byen Garda og spise middag sammen hver kveld, og du vil også få tid til å utforske området på egen hånd.

28. SEPTEMBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 17 950,-



VIN- OG MATREISE TIL PIEMONTE

Italienske Piemonte, og spesielt området rundt Alba og Barolo, er et paradys for vin- og matelskere! Noen av verdens beste viner kommer herfra, i tillegg til en rekke eksklusive matvarer som hvite trøfler, oster, pølser, hasselnøtter, nougat og sjokolade. På denne reisen skal vi smake oss gjennom alt sammen – bli med, da vel!

5. JUNI OG 8. SEPT. 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 19 450,-



FINN HVILEPULSEN PÅ VAKRE ISCHIA

Er du som oss fan av forfatter Elena Ferrantes bestselgende bøker, samt tv-serien *Min briljante venninne*? Da kjenner du nok til Ischia! Denne vakre italienske øya er også kjent for sine varme kilder, nydelige strender og herlige bade- og avslapningsmuligheter. Vi tar en rundtur og besøker blant annet fiskerlandsbyen Forio og festningsøya Castello Aragonese. Romerne kalte Ischia for «vinøya», så naturligvis blir det også tid til vinsmaking og mange kvelder med deilig italiensk mat!

6. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 16 700,-

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, hageliv, mat og vin med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.



VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOIDSANSVARLIGE:

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 Isenham

linda.isenham@egmont.com

Trine Skjølhaug

trine.skjolhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Bente Skogsrud

Lene Haanes Ingier

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 1091



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 redaksjonsserke eller andre databaser, som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktiviteter 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 delide selskaper.

Hjemmet

istory 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



CARLOS BLE KÅRET TIL NORGES
HYGGELIGSTE KASSEMEDARBEIDER

– Dette er noe av det
største jeg har opplevd



MAT FESTSTEMTE FAVORITTER

12 enkle retter



STRIKK
**FLOTTE
DRAKTER**
Fra 6 måneder
til 6 år

**EKSTRA
BILAG TIL
DEG!**

GRØNT

GODE IDEER TIL BORDPYNTEN

Gratis dekor med
det du finner!

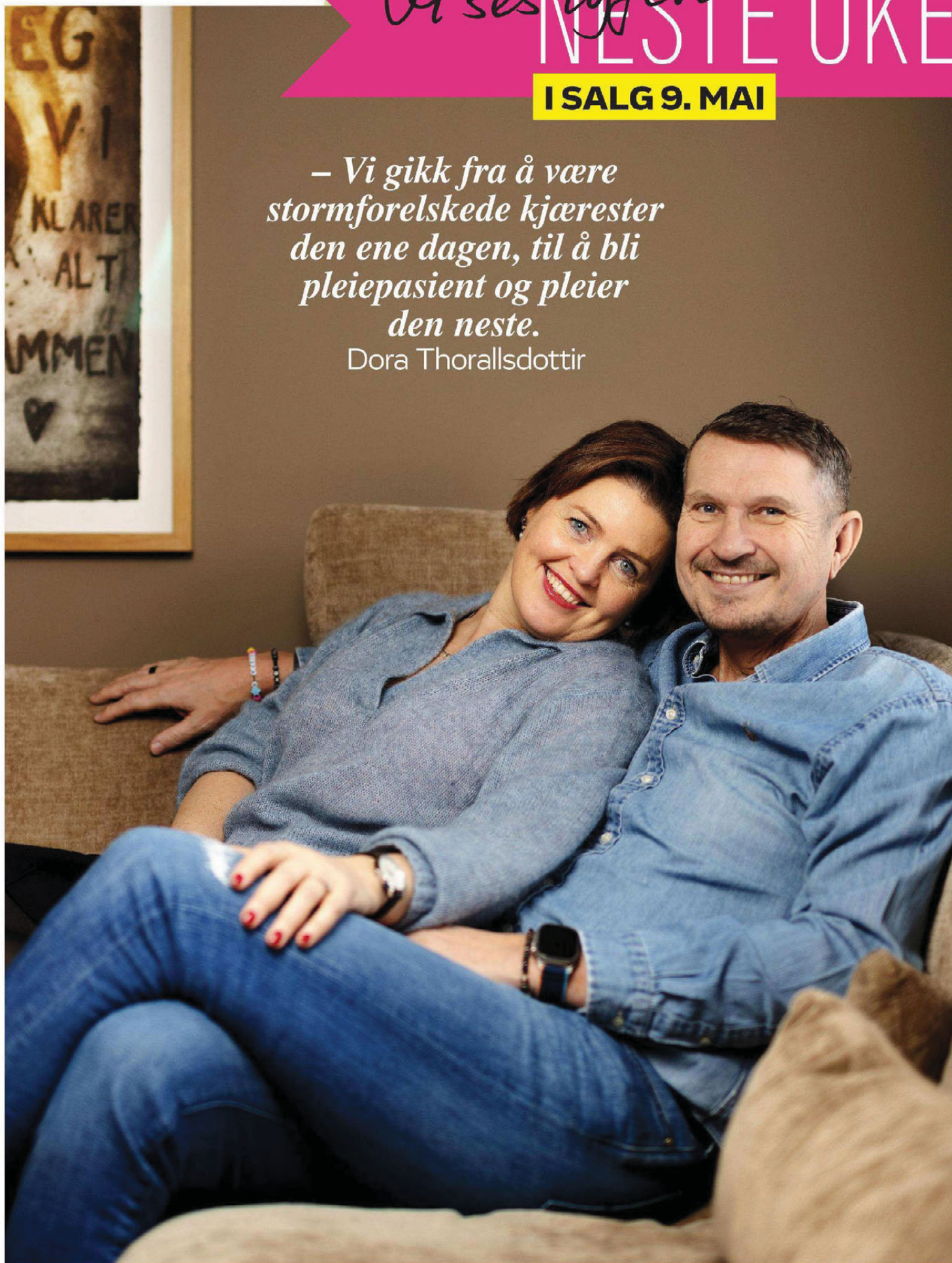


Vi ses igjen NESTE UKE

I SALG 9. MAI

*– Vi gikk fra å være
stormforelskede kjærester
den ene dagen, til å bli
pleiepasient og pleier
den neste.*

Dora Thorallsdottir



ET LITE STYKKE
NORGE

Overleste biler
og uttallige flagg!
Jubeldagen på
Karl Johans gate,
frigjøringsdagen
8. mai 1945.

*Det er ikke nok
å snakke om fred.
Du må tro på det.
Og det er ikke nok
å tro på det.
Du må jobbe for det.*

ELEANOR ROOSEVELT

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER

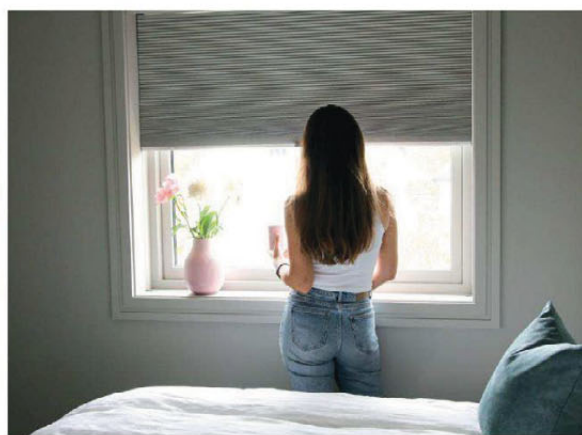


Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NORSOL®

Lunhet og hygge med funksjonelle liftgardiner

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.



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



Norges
største
ukeblad
HVER UKE!

★ Helse & kosthold



★ Kryss & quiz



* BASERT PÅ MERKESTYRKE- OG KJENNSKAPSMÅLING, YOUNGOV 2021