

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

10 SIDER

SALATER SOM METTER

- ✓ Våre beste dressinger
- ✓ Lette og smakfulle



**HEGE
SCHØYEN**
– Jeg har
én viktig
leveregel

ABORTKAMP I 50 ÅR
Fra dødsstraff til
selvbestemmelse



6 gode
råd mot
veps

**Bjørgs
blomstrende
paradis**

STRIKK
Luftig genser
med fletter

Bilferie langs
Tysklands vakreste vei

INNHold

i Hjemmet

UKE 24/2025



60

Koselig perle
i Ringsaker

Oldemors
kolonihage

8



66

Solvarme
minner



88



Hvem bestemmer over din kropp?

Hvis du for femti år siden, og i hundrevis av år før det, ble ufrivillig gravid og ikke ønsket å bli mor, hadde du to valg. Det var enten å gjennomføre graviditeten eller å oppsøke en som i all hemmelighet kunne hjelpe deg. Hvis du ble oppdaget, vanket det straff, både fengsel og bot, sorg og fortvilelse. Ugifta kvinner som ble gravide, ble i tillegg fordømt og sett på som «løse på tråden.» Skammen og fortvilelse drev mange til ulovlige aborter, for flere med livet som innsats. Fortiden er så mørk at det nesten ikke er til å fatte. Men så kom 1970-talls kvinnene. Jenter som Gro Harlem Brundtland, Ragnhild Halvorsen, Gro Nylander og mange, mange flere. De gikk i bresjen for din og min rett til å bestemme over egen kropp. Vi skylder dem en stor takk. I dag bestemmer vi over egen kropp og aborttallene i Norge har de siste årene vært historisk lave. Dessverre er ikke alle kvinner i alle land like heldige, det må vi ikke glemme.

Kristin Ma Berg, journalist

„Jeg får ikke sagt det jeg har
planlagt. Alt er avgjort.“

«Maja» fra boken «Ikke send meg til en «kone», doktor:
Fra tre år i fengsel til selvbestemt abort» fra Ellen Aanesen

ARTIKLER

★ En hyggelig prat med Hege Schøyen	14
★ Slik holder du vepsen unna	20
Tingene som forsvant	82
Linn Charlotte og Pauls eventyrreise	84
★ 50 år siden abortloven	88
★ Oppdag romantiske Tyskland	94

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	22
---------	----

MAT OG BAKING

★ Friske sommersalater	26
------------------------	----

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Det grønne hjørnet	8
Interiør: Pusset opp på egen hånd	60

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Supermyk strikk	66
-------------------	----

LESELYST

Sofie pluss én	36
Strandtyven	39
Den fineste flokken (1:6)	68

LESERNE FORTELLER

Jeg hadde en overdreven respekt for ham	74
Mamma var hypokonder	76
Hver eneste dag er en herlig gave	78

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Et lite stykke Norge	6
Vet du det?	59
Fra kvinne til kvinne	72
Ditt personlige horoskop	80

Coverfoto:
Agnete Brun

★ Disse sakene finner du på forsiden



SOMMERENS FAVORITT: Denne salaten med reker tror jeg blir min favoritt i sommer.



Vepseskrekk

En varm sommerdag i tyveårene hadde jeg overnattet hos en venninne på hytta hennes. Mitt barndomsommerparadis lå på en øy, og fremkomstmiddelet vi hadde var derfor båt. Venninnen min var et ganske nytt bekjentskap, og hun tilbød overnatting da jeg kvelden før ikke hadde turte å kjøre båten min hjem i mørket. Jeg hadde aldri møtt foreldrene hennes, men ryktene ville ha det til at de var korrekte – kanskje litt strenge. Derfor var det viktig for meg å hilse ordentlig og takke for gjestfriheten morgenen etter.

Faren satt ute i hagen da vi kom ut – selvsagt barbeinte – for å hilse. I det jeg strekker ut hånden, kjenner jeg et skarpt stikk under foten. Jeg ser ned, og mellom tærne kryper en fornøyd veps fram. Alt jeg ville var å skrike, men jeg klarte både å presentere meg, fortelle hvilken øy jeg kom fra – og til og med spørre om vi kanskje hadde noen felles kjente – før jeg til slutt måtte be om å få sette meg ned. Foten hadde allerede rukket å hovne opp til dobbel størrelse.

Siden den gang har jeg hatt vepseskrekk. Jeg er tydeligvis litt allergisk – ikke så alvorlig at jeg trenger adrenalin, tror jeg – men jeg har heller ikke tenkt å finne det ut, med mindre jeg må.

Derfor ble jeg ekstra glad da jeg kom over artikkelen på side 20–21 med seks gode og enkle tips for å holde vepsen unna. Ingen dyre feller eller avanserte installasjoner, bare praktiske råd jeg faktisk kan følge. Jeg skal prøve dem alle i sommer – og håper jeg slipper å bli stukket igjen.

Er du like glad i friske og smakfulle salater som jeg er? Da må du ta en titt på de 10 fristende variantene vi har samlet på side 24–33. For meg finnes det ikke noe bedre sommermat enn en god salat full av deilige ingredienser og en skikkelig digg dressing på toppen. Det smaker rett og slett sommer!

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

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



God uke med Hjemmet



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

Hilsen Cathrine

f FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO

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

flipp LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/

LESERBREV



LOGISK OG SMART

I Hjemmet uke 23 fikk du Toppen Bechs tips til hvordan spise Napoleonskake med æren i behold. Tipset var hentet fra boken «Skikk og bruk». I etterkant har vi fått tilbakemelding fra to lesere, som begge kan vise til god og lang erfaring i å spise Napoleonskake – med æren i behold. De benytter seg derimot av en helt annen teknikk enn Toppen Bech. Lesernes beste kakespise-teknikk er både logisk og smart. Trikset ligger i å vippe kaken på siden og stikk gaffelen rett ned, da får du med deg den sprø toppen og bunnen, og den deilige vaniljekremen holder seg på plass mitt imellom.

GLIMT FRA FACEBOOK:

«I dag skal Farmors vesle gulljente feire sitt første år. Da ble det en sommerlig gulrotkake.» Bildet er delt av Hariett Romsø Karlsen på Bakelyst med Hjemmet.



Visste du at ...

... for å lindre kløe etter myggstikk kan du bruke kalde omslag, eddik eller varmt vann på stikket.

SOL OG SOMMER

Andre lørdag i juni er dedikert sjømaten og sjømatens dag. Havets delikatesser er for mange av oss en naturlig del av sommermaten. Reker, blåskjell, krepser og krabber – alle disse deilige godsakene som smaker av ... salt og sommer, og mye mer. Så om du har anledningen til å slå deg løs med en reke eller to, er dette dagen å gjøre det på. Tilbehøret er enkelt og greit: Brød (gjærne loff), sitron, dill og majones – eller de du liker best. Nyt!



Hav og himmel kinn mot kinn.
Motortøff og sønnvind.
Måkereir og terneskrik.
Hvite hus i hver en vik.

INGER HAGERUP

Hjemmet

TILBAKEBLIKK ...

... på en frøken med snøre og dupp, og fiskefangst på kroken.

Forsiden prydet Hjemmet, 19. juni 1943



Fra barnemunn

Å stifte familie betyr å flytte sammen og opprettholde ro og orden. Og få barn.

Indie (6)
SITATET ER HENTET FRA BOKEN
«DET ER TI KUER I HORTEN»
AV UNNI LINDELL

Takk!

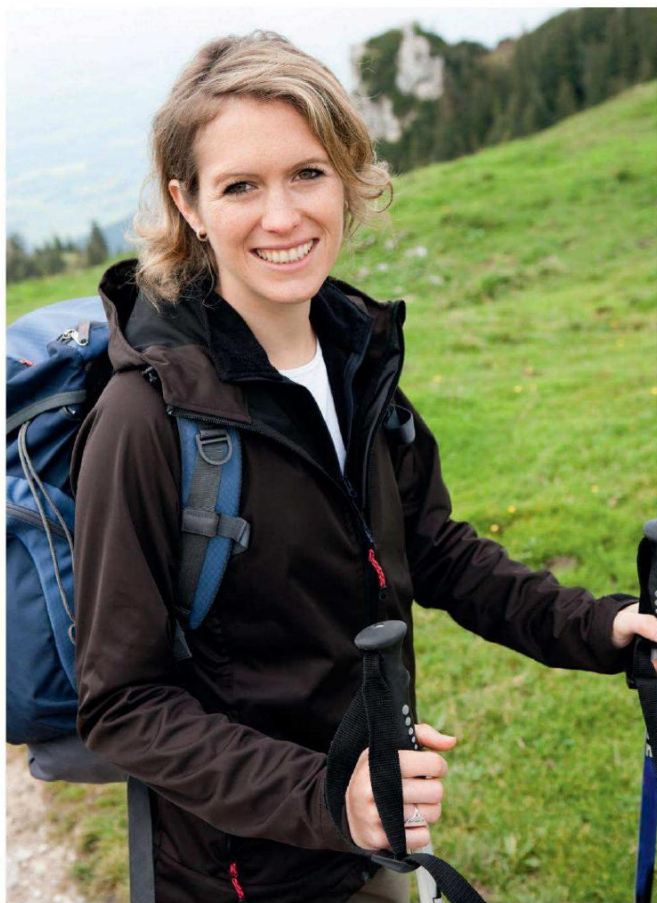
Hver uke leser 232 000 personer Hjemmet.

KILDE: LESERTALLSUNDERSØKELSEN FRA MBL OG KANTAR

TID FOR BAD

Ved siden av sjømat, er bading en absolutt del av sommeren. En god og badedrakt er ikke nødvendig for å nyte et deilig bad ifriskt saltvann. Eller ferskvann, om du foretrekker det. Men en badedrakt du liker, gjør det mye enklere å – bokstavelig talt – hoppe uti. Det finnes mange ulike badedrakter og modeller, felles for dem alle er at en god badedrakt sitter godt på kroppen. Så ta deg tid til å finne en modell som passer deg, og en farge du liker. Her ser du badedrakten «Pamela» fra Skandinaviske Salta Bad, kr 969 hos [Marinka.no](https://marinka.no).





Godt for leddene

Opplever du av og til plager med ledd og muskulatur? Det er helt normalt og gjelder de fleste av oss. Men hvis plagene opptrer ofte og du får utfordringer med ulike gjøremål, da er det kanskje på tide å hjelpe kroppen litt.

BRUSKKONSENTRAT FRA FISK

1

Kollagen er spesielt viktig for leddene i kroppen. Brusken du har i leddene inneholder masse proteiner, hvorav hele 70% er kollagen. Kollagen type II kan hentes fra bruskkonsentrat fra fisk og fra kyllingbrusk.



MANGAN

Mangan bidrar til normal dannelse av bindevev.

Ulike typer bindevev finnes i bein, ledd, muskler, sener og leddbånd. Gode kilder er brød, nøtter og grønne grønnsaker. Variert, sunt norsk kosthold dekker behovet for mangan.

2

BOSWELLIA

Planteekstraktet Boswellia er kjent for at det kan bidra til å holde leddene komfortable. Boswellia serrata er et tre som vokser både i Asia og Afrika og har blitt brukt i India i tusenvis av år for å vedlikeholde sunne ledd.

3

VITAMIN C OG D

4

Vitaminet C stimulerer kroppens dannelse av kollagen. Kroppen produserer ikke vitamin C selv, men frukt, bær og grønnsaker er gode kilder til vitamin C. Vitamin D bidrar til å opprettholde normal knokkel- og muskelfunksjon. Fet fisk, rogn og fiskelever er rike på vitamin D, og en porsjon fet fisk dekker dagsbehovet.

MULTIKOLLAGEN COMPLEX- 4 TYPER KOLLAGEN

OVOMET® er et patentert multikollagen complex. Spesielt utviklet for å bidra til en sunn ledd-, muskel- og senehelse.

5

MUSKLER OG LEDD

Reumex er et unikt sammensatt produkt for deg som ønsker optimale sunne og friske muskler, knokler og ledd. Kan brukes både forebyggende og kurativt ved muskel- og leddplager. Støtter fleksibilitet og gir næring til leddbrusk. Reumex inneholder både naturlige og oppbyggende komponenter for ledd og leddbrusk, samt betennelsesdempende ingredienser, vitaminer og mineraler for optimalt opptak i kroppen. REUMEX inneholder multikollagen complex - designet for å bidra til en sunn og ungdommelig kropp, samt til å vedlikeholde optimale og komfortable ledd, ben og brusk.

Spesialtilbud!

Muskel og leddpakke
Reumex + Arnica-gel
kun kr. 298,-
(ordinær pris kr. 548,-)

+ porto kr 49.

Få mer informasjon og
kjøp produktene på
www.biosan.no

Optimal effekt med
ARNICA-GEL
Gunstig for ømme
stive muskler og ledd



Produktet kan også kjøpes hos Life, Kinsarvik Naturkost og Sunkost.
Kontakt oss på 69 33 50 29 eller info@biosan.no

Biosan er norskprodusert – Trygghet og kvalitet siden 1986

Biosan



*Alder er som å bestige et fjell.
Man blir nok litt andpusten,
men får en mye bedre utsikt.*

INGRID BERGMAN

3 NYE MODELLER FRA VERDENS STØRSTE ELBIL PRODUSENT

BYD

byd.no

SEALION 7 4X4

Den perfekte norske
familiebil fra verdens
største elbilprodusent

Firehjulstrekk
502 km WLTP rekkevidde
578 l baggasjerom
1500kg hengervekt
75 kg takvekt
Høyt utstyrsnivå

**Excellence-utstyrspakke
inkludert – spar 129.000,-**

Lanseringskampanje fra

469.900,-



DOLPHIN

**Vinner Årets bilkjøp Europa
2024 av Autobest**

V2L-funksjon
Varmepumpe
427km WLTP rekkevidde
Høyt utstyrsnivå
345l bagasjerom
5 stjerner NCAP

**2,99%
RENTEKAMPANJE**

3.040,-

pr. mnd. 0,- kroner i forskudd

Lanseringskampanje fra

299.900,-



**TANG 4x4 - Stor SUV
med 7 seter**

**STORT UTSTYRSNIVÅ OG
MANGE NYHETER**

Firehjulstrekk
530 km WLTP rekkevidde
108 kWh batterikapasitet
1500kg hengervekt
75 kg takvekt

3,99% RENTEKAMPANJE

5.990,-

pr. mnd. 132.500 i forskudd - Lån 10 år

Lanseringskampanje fra

699.900,-



*Målt, kjøpsperiode 1 i 3 år 5.990 kr; Målt, kjøpsperiode 2 i 7 år 6.604 kr; Bilpris 709.800 kr; Egenkapital 132.500 kr; Ekst. /tinglysningsgebyr 5.225 kr; Målt, finansieringsgebyr 95 kr; Lånebeløp inkl. etats. /tinglysningsgebyr 582.525 kr; o/10 år; Flytende nom. kampanjerente i 3 år 3,99 %, deretter flytende nom. produktrente i 7 år 6,99 %, EBL rente 6,02 %, Kostnad 193.187 kr, Totalt 770.487 kr. Både kampanje- og produktrente er flytende og følger normal renteutvikling i hele låneperioden, og vil aldri bli lavere enn 0,05 %. Renten kan endres ved utbet. tidsp. , hvis det har vært rentendringer mellom soknadstidsp. og utbet. tidsp. Lån fra bank som tar pant i bilen som sikkerhet.

A woman with short brown hair and glasses, wearing a white dress with a colorful floral pattern, stands in a lush garden. She is holding a black watering can and watering plants. The garden is filled with various green plants, including a large tree on the left and a bush with pink flowers on the right. In the background, there is a white picket fence and a white metal chair. The scene is bright and sunny.

TRIVES: Bjørg storkoser seg i den lille kolonihagen sin i Skien. Her bor hun fra slutten av april til utgangen av september, og her holder hun seg i aktivitet.

Oldemors kolonihage

Da Bjørg i en alder av 74 år kjøpte en kolonihytte med hage i Skien, startet en ny epoke i livet. Nå bor hun her hele sommeren – og storkoser seg.

TEKST: Kjersti Lunna Aass FOTO: Jeanette Bækkevold

BJØRG'S KOLONIHAGE

Hvem: Bjørg Aas

Hva: Kolonihage

Hvor: Skien

Instagram: @oldemors-
kolonihage

KOSELIG: Bjørg falt pladask for den lille kolonihytta på 30 kvadratmeter med en passe stor hage foran. I hagen hennes er mangfold et representativt stikkord, for her er det mange ulike planteslag.



VEGGSKILT: En venn av Bjørg laget dette skiltet som nå pryder vegg på hytta.

NÅR VÅREN ENDELIG kommer, har Bjørg Aas (78) gledet seg lenge til å sette i gang med våronna i den lille kolonihagen sin.

– Da klør det i fingrene etter å forberede en ny sesong, sier Bjørg som er mor til tre, bestemor til fem og oldemor til to.

Brekke kolonihager ligger rett ved Brekkeparken i Skien og ble etablert i 1921. Her er det 94 parseller, og da Bjørg var på besøk hos en venninne i kolonihagen og fikk høre at det akkurat da var noen ledige hytter her, måtte hun selvfølgelig ta en titt.

– Og da jeg kom hit og så parsell nummer 67, kjente jeg med en gang at denne var min! Her var det mange muligheter til å skape en fin hage, forteller Bjørg som alltid har vært hageinteressert og som i store deler av livet har bodd i enebolig med hage, men som nå bor i en blokkleilighet i 10. etasje.

KJØRTE LAND OG STRAND

Hun fikk kjøpt parsellen, og i juli 2021 startet dermed en ny epoke i livet hennes. For Bjørgs liv kan virkelig deles opp i epoker: Etter mange år som hjemmeverende med tre barn, begynte hun som post-



HØYE: Hvit prydløk (allium) av typen Mount Everest kan bli rundt en meter høy og trives i både sol og skygge.



BLOMSTRENDE: Bjørg har mange fine tulipaner i hagen sin, men akkurat hva de ulike typene heter, har hun ikke oversikt over. Hosta og klematis har hun derimot stålkontroll på.

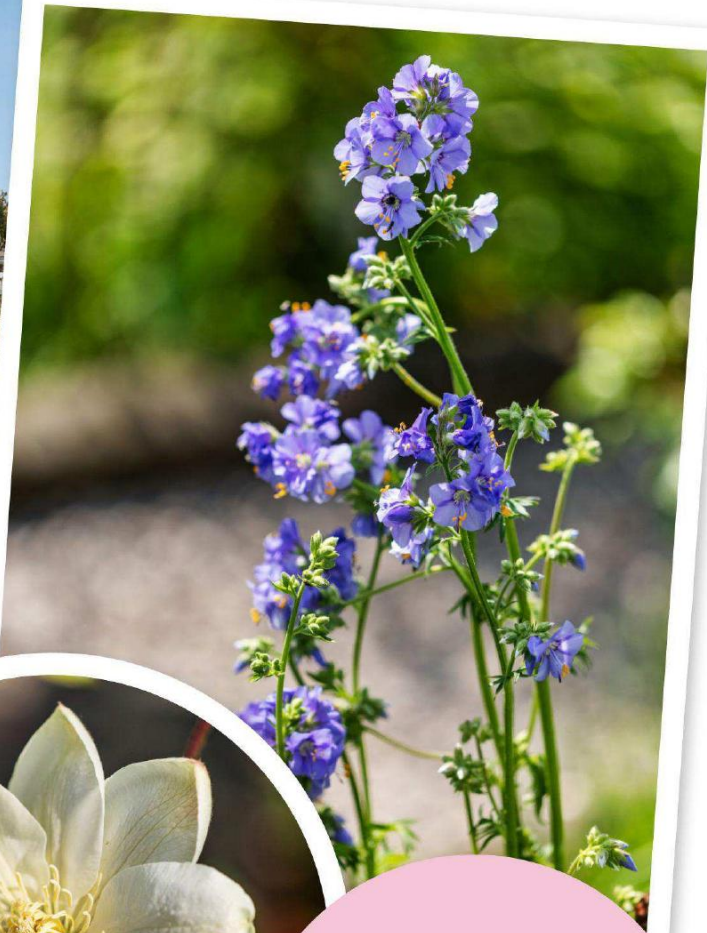


Da jeg kom hit og så parsell nummer 67, kjente jeg med en gang at denne var min!

MOT RÅDYR: Bjørg har hengt opp såpestykker i små nett rundt omkring i hagen, og dette kan være en av grunnene til at hun faktisk ikke er plaget av rådyr.

HENNES: Straks Bjørg kom hit på visning, kjente hun at parsell nummer 67 var hennes sted.

HIMMELSTIGE: Fjellfokk (*Polemonium caeruleum*), også kalt Jakobs himmelstige, er en flerårig og hardfør plante som trives godt i sol og halvskygge.



GULLVANN

«Gullvann», det vil si én del urin blandet med ni deler vann, er fint å bruke som gjødsel i hagen. Urin inneholder nemlig stort sett de samme næringsstoffene som vanlige hagegjødselprodukter, men er mer miljøvennlig.

bud, og den jobben hadde hun til hun gikk av med pensjon. Deretter startet en nokså omflakkende periode, for som pensjonist med god tid, begynte hun å farte land og strand rundt i Skodaen sin for å ta bilder av gamle kirker og skrive en blogg om det. Tre ganger kjørte hun helt opp til Nordkapp, mutters alene.

– Jeg er glad i å kjøre bil, og helst litt uten mål og mening. Da bruker jeg NAFs veibok og finner småveier her og der, og jeg legger sjelden planer – nå vil jeg hit, nå vil jeg dit. Og så bor jeg på campingplasser eller hoteller, sier Bjørg. Bloggen har hun ikke oppdatert på lenge, nå er det mer lettvent med Facebook og Instagram, og der deler hun gjerne både bilder og oppdateringer av det som skjer i kolonihagen i Skien. For her har det skjedd

HVIT: Den hvite klematisen Guernsey Cream trives i både sol og halvskygge og blomstrer fra juni til september.

Kolonihagen min er litt sånn engelsk cottage garden, litt rufsete og tilfeldig.

store forandringer i de årene som har gått siden hun kjøpte parsellen.

– Jeg fikk hjelp til å grave opp ved inngangspartiet, og så laget jeg bed under to døde trær, satte opp rosebuer og laget stier. Deretter har jeg tatt en meter av gangen og funnet



GULLKANNE: Såkalt «gullvann» er gratis gjødsel for hagen, og denne kannen er i så måte særdeles praktisk, denne kan man rett og slett sette seg på når man er tissetrengt.

STIER: Bjørg har anlagt mange bed med små stier mellom i den lille hagen. Mange av plantene har hun byttet til seg.



FØR: Slik så kolonihagen ut da Bjørg kom hit. Her øynet hun mange muligheter.

KOSELIG JOBB: Å vanne blomster og pusle i hagen er helt topp for Bjørg. Og her er ikke poenget at alt skal være striglet – Bjørg bryr seg ikke så fælt om ugress.

BJØRG'S HOSTA-FAVORITTER

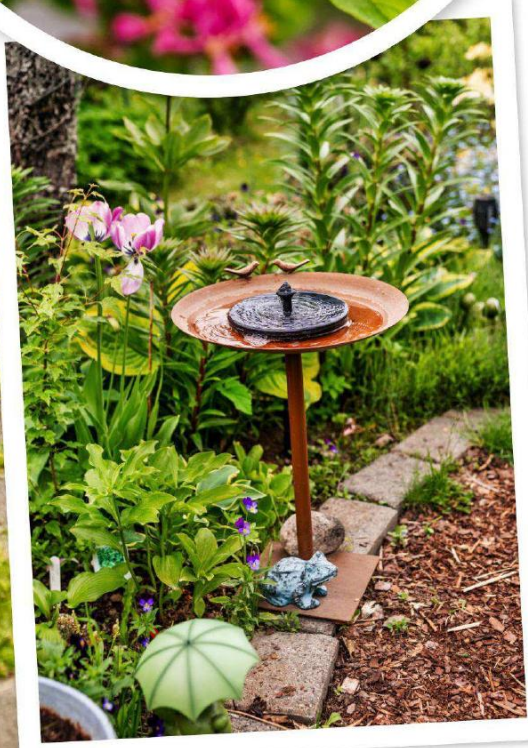
Bjørg har store mengder hosta i kolonihagen sin, og dette er hennes favoritter:

- Hosta 'Sum and Substance' H6
- Hosta 'Empress Wu' H7
- Hosta 'Blue Mouse Ears' H7
- Hosta 'El Nino' H6
- Hosta 'Lemon Lime' H6
- Hosta 'June' H6
- Hosta 'Tom Schmid' H6
- Hosta 'Sunny Halcyon' H7
- Hosta 'So Sweet' H6
- Hosta 'Praying Hands' H7



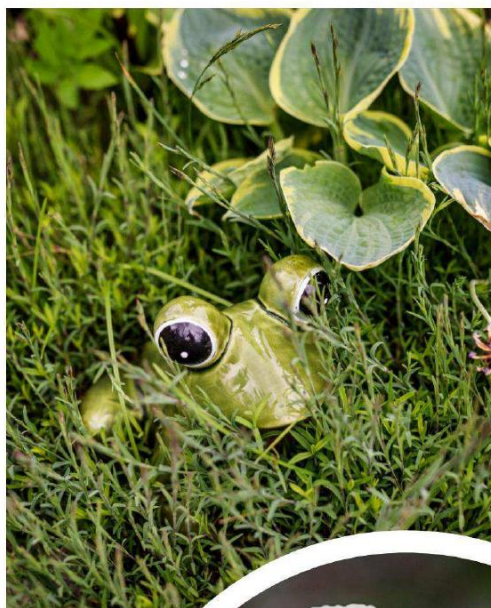
ROSA: Buskkaprifolen ved gjerdet sto her fra før og pynter opp inngangen med nydelige, rosa blomster.

BUEGANG: Bjørg kjøpte flotte rosebuer på Plantasjen og laget en korridor fra veien og mot hytta. – Jeg skulle gjerne hatt flere for å få en enda tettere gang, men nå er de visst gått ut av produksjon, sier hun.



FONTENE: For å få litt rennende vann i hagen, har Bjørg plassert en solcelledrevet fontene fra Europris i et fuglebad hun kjøpte på Felleskjøpet.

FROSKER: Bjørg er glad i frosker, og i hennes hage finnes de i mange utgaver.



DUFT:
Trepeon
(Paeonia
Suffruticosa) er
en velduftende og
vakker buskplante.

*Det er en slags
campingtilværelse
med felles do og dusj,
et veldig enkelt liv.*

PLANTER TETT

Bjørg planter tett og klipper ikke ned noe om høsten, her får plantene stå og frø seg. Gress har hun ikke mye av, hun vil heller luke i bed enn å klippe plen.

SITTEPLASS: Når det ikke er altfor varmt, er det deilig å sitte her under det gamle epletreet. Her kan Bjørg for eksempel nyte nyplukket bringebær på frokostskiven.

på nye ting underveis uten særlig planlegging, bortsett fra at plantene skal avløse hverandre når det gjelder blomstring utover i sesongen.

CAMPINGTILVÆRELSE

Selv om Bjørgs leilighet ikke ligger så langt unna, er det i kolonihagen hun tilbringer sommerhalvåret. Her lever hun gode dager i hytta som er 30 kvadratmeter stor.

– Jeg flytter hit straks de setter på vannet i slutten av april, og så blir jeg boende til

vannet stenges rundt 1. oktober. Det er en slags campingtilværelse med felles do og dusj, et veldig enkelt liv, og jeg storkoser meg.

Hagedame har hun alltid vært, og hun er av den typen som alltid blir med i styre og stell, enten det er Turistforeningen, hagelaget, borettslaget eller kolonihagen. Hun har vært på flere hageturer til England og hentet masse inspirasjon.

– Kolonihagen min er litt sånn engelsk cottage garden, litt rufsete og tilfeldig. Folk er for-

skjellige, noen orker ikke å se på ugress, jeg bryr meg ikke så fælt om det. Jeg ser heller på plantene enn på ugresset.

Og det er mye å se på i den relativt lille hagen.

– Jeg har nok 3–400 forskjellige planter, men for det meste bare én av hver sort. Bortsett fra når det gjelder liljer, klematis og hosta, dem er det mange av, for dem samler jeg på. Jeg er rett og slett litt gal når det gjelder hosta, og har lister over alle de 145 ulike jeg har.

Hun prøver å holde noenlunde kontroll på hvilke planter som er plassert hvor.

– Alle bedene har fått navn, og så tegner jeg dem opp og merker av hvor favorittplantene står, hvis ikke hadde jeg mistet jeg oversikten totalt. Samtidig er jeg så heldig at jeg er i en alder hvor jeg glemmer mer enn før. Desto større blir overraskelsen og gleden når det dukker opp noe jeg ikke husker at jeg har plantet, sier Bjørg og ler. •

LIVETS UANTE VENDINGER

En musikknerds bekjennelser

Innerst inne hadde Hege Schøyen aldri drømt om revyscenen som sin kreative tumbleplass. Helst ville hun vært én av mange i et symfoniorkester, hadde hun bare hatt et annet instrument enn sin egen – høyst personlige – stemme.

TEKST: Jonas Rein Seehuus FOTO: Agnete Brun, privat og NTB

Hege Schøyen løfter en stemmegaffel og slår den mot bordkanten. – I bunn og grunn er jeg en ekte musikknerd, sier hun.

En skarp, metallisk klang skjærer gjennom luften. Hun presser håndtaket mot tinningen, løfter øyenbrynene, smiler – og ut strømmer en ren, klar tone: en A.

– Kammertonen, deklamerer hun.

– Den musikere stemmer sine instrumenter etter, og referansepunktet for alle andre toner. Skal jeg synge en E, slår jeg på stemmegaffelen, hører A, og vet at jeg da må opp en kvint eller ned en kvart.

– Kvint eller kvart?

– Ja, det er uttrykk for intervaller, som er viktig å kunne – spesielt hvis man er sanger og må finne toner uten hjelp fra et instrument. Ja, med mindre man har absolutt gehør, sier Schøyen.

Dét er en sjelden evne til å identifisere og navngi toner uten noen referanse. De som har denne gaven, fungerer rett og slett som levende stemmegaffer, forklarer hun.

HELSTØPT GEHØR

Vi har tatt plass ved salongbordet hennes i stua hjemme

VIKTIG VERKTØY: Stemmegaffelen har vært en trofast følgesvenn siden Schøyen – elleve år gammel – begynte å synge i NRKs jentekor.



ønsker når jeg har fri, er å spille for folk. Da er det beina på bordet, se en film eller høre på musikk. Ikke spille og synge selv.

På bordet mellom oss har hun lagt frem stemmegaffelen sin – og en bok med tittelen «A Dictionary of Musical Themes», et referanseverk for

Jeg hadde allerede gode venner, både i klassen og i nabolaget, men da jeg begynte i kor falt alt på plass.

å identifisere klassiske musikktemaer ved hjelp av noter. En slags melodisk ordbok, som gjør det mulig – hvis du for eksempel plutselig får en melodi på hjernen – å finne ut hvor den kommer fra. Men det krever selvfølgelig gode kunnskaper i musikkteori og noteslesing.

– Har du selv absolutt gehør?

– Nei. Jeg har nok det man kaller et relativt gehør, men det er virkelig ikke noe å skryte av. For et dårlig gehør er jo

på Holmen, vest i Oslo, hvor hun bor sammen med ekte-mann og jazzmusiker Arild Andersen. På vei inn har vi passert et flygel og et trommesett, hvilket kan tyde på at det praktiseres flere musikkgenre i dette huset?

– Dessverre musiserer vi altfor sjelden i fellesskap, for barna har jo for lengst flyttet

ut. Men på julaften spiller datteren min trommer, sønnen min gitar, Arild bass og jeg piano. Ellers i året er det dårlig med felles musisering, sier Schøyen, og legger til at hun veldig gjerne skulle ha åpnet hjemmet sitt for små huskonserter, men at tiden ikke strekker til.

– Dessuten – det siste jeg



TINGENES TALE

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

EIER: Hege Schøyen (67)

GJENSTAND: En stemmegaffel hun fikk da hun, elleve år gammel, begynte i NRKs jentekor.

KLANG OG KOMIKK: Hege Schøyen elsker musikk. At humoren skulle bli hennes levevei, skyldes tilfeldigheter. Det lever hun godt med.





TIDLIG KRØKET: Lille Hege ble tidlig eksponert for musikk. Hun forteller at hun som liten ofte satt under flygelet mens moren spilte.



KORGLEDE: En ung Hege Schøyen i NRKs jentekor, der hun stortrivdes som én av mange.



DE SKYLDIGE: Dizzie Tunes og Yngvar Numme må ta noe av «skylden» for at Hege Schøyen ble scenekunstner. Her fra høstrevyen «Festsprell i Disse tider» i 1988.

SØT MUSIKK: Hege Schøyen var stor fan av bassisten Arild Andersen da de skumpet bort i hverandre på jazzfestivalen i Molde i 1982. Dette bildet er tatt fem år senere.

også relativt, sier Schøyen. I all beskjenhet.

Men det skal vise seg å være en sannhet med modifikasjoner. En kjapp telefon til pianist og gehørpedagog Gro Shetelig, en av Hege Schøyens tidligere lærere, gir et noe mer flatterende skussmål.

– Det er ikke absolutt gehør som er poenget, men å utvikle strategier og et aktivt relativt gehør – noe Hege har til fulle! Jeg kan ikke huske å ha testet graden av absolutt gehør hos henne helt konkret, men hennes relative gehør er i hvert fall helstøpt, sier Shetelig.

ARVELIG BELASTET

Schøyen, som flere ganger i løpet av dette intervjuet gir uttrykk for at hun ikke vil skryte, kan gå med på at hun har et godt trent øre, at hun «leser fra bladet», hvilket betyr at hun synger eller spiller direkte fra notearket, samt at hun antagelig også har vært heldig – rent genetisk.

– Er det mye musikk bakover i familien din?

– Ja, farfaren min spilte

piano, trekkspill og gitar. Mormoren min spilte piano, og sammen med sin mann og sine barn, altså min mor og onkel Jon (Skolmen), lagde de syngespill, sang firstemt og hadde mye musikalsk moro. Og så var det oldefaren min, gamle Kristian Skolmen, som var både kordirigent og kirkesanger. I tillegg til å være maler.

Det viser seg at en søster av Kristian Skolmen, Tora, også var mer enn gjennomsnittlig

opptatt av musikk. Hun samlet inn og fikk skrevet ned folkeviser, suller, lokker og regler, og tok også for seg det hun selv kalte «musikk uten kunstige instrumenter, men egentlig ikke sang». Med det mente hun kauking, lalling, tralling og kulokk. Hun døde dramatisk. Etter en tur skal hun ha glidd på nysnøen og falt utfor et stup. Schøyen forteller at stedet heter Torafossen, og er oppkalt etter henne.

KAMMERTONEN:
Slår man stemmegaffelen mot en hard flate og holder den mot tinningen, så hører man en klar A – en felles referanse for alle som musiserer sammen.



Forestillingen på Chat Noir het «Med floss på katta», og i Dagbladets anmeldelse skrev Terje Mosnes at Hege Schøyen «lager et braknummer – avbrutt av applaus for åpen scene seks ganger på premieren – av en punkejentes foreldreproblem, på en måte som fikk folk bak meg til å mumle om 'fremtidens norske revystjerne'». I VG dagen derpå intervjues Hege Schøyen om dette, og svarer at hvis det kan hjelpe henne å komme inn på restaurant i olabukser, så er det bra. «Men for all del», sier hun. «Jeg hverken er eller kommer til å bli noen revystjerne.»

Så feil kan man altså ta. For resten er, som det heter, historie.


*Noen påstår at en
god krangel renser
lufta, men der
er ikke jeg.
En krangel renser
ikke noe som helst.*

– Vet du om det var et uhell eller en tragedie?

– Derom strides de lærde, sier Schøyen.

EN UFRIVILLIG STJERNE

Selv om musikken har spilt en stor rolle i generasjoner bakover, så er det nok moren, Eli Skolmen Ryg, som har hatt størst innflytelse på datterens valg tidlig i livet.

– Det er en klisje, men jeg har nok fått musikken inn med

morsmelka. Moren min har veldig mye musikk i seg, og det var et musikkstykke som jeg tidlig ble veldig glad i – Mozarts klaverkonsert nr 23, 2. sats. Moren min har fortalt meg at hun spilte det stykket mens hun gikk gravid med meg. Og både før, under og etter graviditeten tok hun sangtimer, så fra jeg var bitte liten har jeg nok sittet under et flygel.

Selv begynte hun å spille piano i seks-syvårsalderen, og stemmegaffelen var en gave da hun – elleve år gammel – begynte i NRKs jentekor.

– Jeg hadde allerede gode venner, både i klassen og i nabolaget, men da jeg begynte i kor falt alt på plass. Det var virkelig som å komme hjem. Der fant jeg stedet mitt og menneskene mine.

Etter hvert fulgte musikk-

linja på Hartvig Nissens gymnas, Tonheim folkehøyskole og fire år på Musikkhøyskolen. Og så – til alles overraskelse – dukket hun plutselig opp på scenen på Chat Noir. Hege Schøyen er nettopp ferdig med sin musikkutdanning, hun er 25 år, og året er 1982.

– Det var et skjellsettende år for deg?

– Ja, alt skjedde på en gang, sier hun, og legger til at Dizzie Tunes-legenden Yngvar Numme har noe av «skylda».

– Han liksom dyttet meg ut på scenen. Det var helt fremmed for meg å skulle stå på en scene for å få folk til å le. Jeg, som var så fryktelig seriøs. Men så var det også en fantastisk opplevelse, selv om jeg der og da tenkte at dette er forbigående. For det var virkelig ikke noe jeg skulle holde på med.

SAMSTEMT PAR

Den andre store begivenheten dette året har også med musikk å gjøre, men av det søte slaget.

– Ja, både kjærligheten og yrket mitt fant meg i 1982. Jeg var på jazzfestivalen i Molde den sommeren, og husker godt at jeg fortalte alle da jeg kom tilbake til jazzcampen en kveld, at jeg hadde tatt på Arild Andersen.

– Tatt på?

– Ja, jeg hadde liksom skumpet borti ham på en kafé og tenkt: Oi!

– Så du visste godt hvem han var?

– Ja, er du gæren! Og jeg hadde jo mange av platene hans. Men så gikk det flere måneder etter dette skumpet før vi ble kjærester.

– Var det av betydning for deg at han også var musikkinteressert?

– Ja, men det var jo ikke planlagt. Jeg har ikke mange



HJEMMEKJÆR: Hege Schøyen har mange jern i ilden, men når hun en sjelden gang iblant har fri, elsker hun å krype opp i sofaen med en god bok.

jeg om unnskyldning, ikke alltid, men som regel. Jeg synes vi har det veldig, veldig fint sammen. Med alt det jeg har fått i livet mitt, så er det virkelig ikke lov å klage.

– Du angrer heller ikke på at du ikke satset hundre prosent på musikken?

– Nei!

Svaret kommer uten betenkningstid.

Med alt det jeg har fått i livet mitt, så er det virkelig ikke lov å klage.

– Jeg forholder meg til musikk hver eneste dag – som i «Evig ung» på Chat Noir, hvor det jo inngår flere sangnumre. Men også ellers. Musikk og teater er så beslektet, synes jeg. For man forholder seg jo alltid til de andres replikker. Vi lytter til hverandre og finner vår plass i klangen, akkurat som man gjør i et kor. Man tar ansvar for det som er sitt, og gir plass til de andre. Og man må lytte, lytte, lytte. Det er nøkkelen til alt, egentlig.

Schøyen griper stemmegaffelen, kakker den på nytt mot bordkanten, holder håndtaket ned mot bordflaten denne gangen, og lar en A sveve gjennom rommet.

– Mozarts klaverkonsert, som du nevnte tidligere, den du og din mor har det samme kjærlighetsforholdet til, hvilke toneart begynner den med?

Svaret kommer kjøpt.

– Fiss-moll, sier Schøyen.

– En liten ters ned, tre halvtoner fra A. •

forhold bak meg, men de få jeg har vært sammen med har faktisk alle drevet med musikk.

Hun tar en liten pause.

– Jeg tror det hadde vært vanskelig for meg å være sammen med et menneske som ikke har musikk i seg. Eller selvironi. Og humor. Arilds tørre jazzhumor gikk rett i hjertet på meg. Og når han attpåtil var en så susende god musiker, så var det jo bare deilig, sier Schøyen, og smiler bredt.

– Apropos stemmegaffelen, den kan jo også sees som en metafor for samstemthet. Dere har vært sammen i over 40 år. Er dere samstemte?

– Å ja. Vi har jo beslektede yrker, så vi forstår hverandres rytmer – i overført betydning.

Og så er vi frilansere begge to; noen ganger er det han som må reise, andre ganger er det meg. Da er det ikke lov å være grinebiter og si: «Skal du reise nå igjen?» Fordi vi vet hva det koster å skulle yte maksimalt hver kveld, og at det ikke er gøy å bo på hotell i ukevis og spise på restaurant. Alle de tingene.

GOD LEVEREGEL

Schøyen tenker seg om et par sekunder.

– Men ingen forhold er vel friksjonsfrie. Noen påstår at en god krangel renser lufta, men der er ikke jeg. En krangel renser ikke noe som helst.

– Så du smeller aldri i dørene?

– Nei, jeg har ikke den

typen temperament. Men jeg kan smelle i bildøra hvis jeg blir sinna. Og jeg sparket i den flere ganger, fordi jeg hadde slått hodet mitt og ville hevne meg på bilen, sier Schøyen og legger til at episoden faktisk førte til at bilen måtte inn til reparasjon.

Men hun bedyrer at hun for eksempel aldri har skreket til barna sine, og hvis det oppstår «disputter» mellom henne og ektemannen, så går det i surmuling.

– Heldigvis ber vi raskt om unnskyldning og går videre. Jeg ser på det som en god leveregel. Jeg kan jo føle meg urettferdig behandlet, men så spør jeg meg selv – hva var mitt ansvar? Kanskje ikke alt var motpartens feil. Og da ber

MAGNESIUMKAPSEL TIL MUSKLENE DINE

Hver kveld når Inge skulle legge seg opplevde hun urolige bein. –Jeg kunne ikke finne ro noen steder, og det endte ofte opp med at jeg måtte stå opp igjen. Nå tar hun daglig et tilskudd av magnesium malate™ fra New Nordic. –Det har gitt meg ro, og endelig kan jeg sove om natten.

Endelig rolige ben!

Inge ble pensjonist for 5 år siden. –Jeg så frem til å nyte hverdagen min. Nå skulle jeg ha tid til å gjøre alle de tingene jeg er så glad i, som å spille kort, ordne i hagen og gå lange turer langs kysten der vi bor.

Sov dårlig

All gleden over tilværelsen ble overskygget av at jeg

sov så dårlig om natten. Jeg hadde forferdelig urolige ben. Dette påvirket humøret og jeg var ofte trett om dagen.

Fikk det kun om natten

Jeg vet det lyder sprøtt, men jeg bekymret meg for mine urolige ben hver kveld da det var som om det kun kom om kvelden og natten.

– KÅRET SOM BEST I TEST! magnesium malate™

magnesium malate™ fra New Nordic fikk en suveren første plass blant 8 magnesiumtilskudd på forbruger-test. dk. Kapselen inneholder magnesiumkilden magnesium-malat, som er en fruktsyre som stammer fra eplesyre. Det betyr at den er organisk bundet, og ikke kan fremstilles i et laboratorium. Magnesium bidrar til en normal muskelfunksjon og reduserer tretthet og utmattelse. magnesium malate™-kapselen inneholder også fransk maritim furubark samt sort og lang pepper, som støtter opptakelsen av andre urter. Pass på at du får med deg den originale magnesium malate™-kapselen fra New Nordic når du handler. Se etter solvtre-logoen foran på etiketten, et anerkjent kvalitetsstempel for mennesker over hele verden.



Fikk et tips om å prøve magnesium malate

Naboen min tipset meg om å prøve et nytt produkt som het magnesium malate™. Hun var selv veldig fornøyd med produktet, og tok det for musklene sine.

Tre kapsler om daglig

Allerede etter få dager forsvant uroen i beina mine. Jeg visste ikke at jeg manglet magnesium og at tilførsel av dette vil bidra til musklene og nervernes normale funksjon. Jeg har det fantastisk, og jeg sover godt hver natt. Jeg anbefaler magnesium malate™ fra New Nordic til alle som forteller at de har urolige bein, og det er det mange i min alder som har, forteller Inge.

Vil du også prøve magnesium malate™? magnesium malate™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.



Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du
kjøper helsekost.

life BLIVAKKER 
sunkost  med24.no



Smarte råd

Slik holder du vepsen unna

Veps kan være mildt sagt irriterende, men visste du at de faktisk er en av våre viktigste bidragsyttere til pollinering. Derfor er de nyttige hjelpere å ha i hagen.

TEKST: Therese Åhlström FOTO: Getty Images



Er det ett sted du bør unngå det gjenstridige insektet, så er det ved spisebordet på terrassen eller for nært huset. Her er noen smarte tips for å holde vepsene på avstand.

1

Nellik

Skjær en appelsin, sitron eller lime i skiver, hell malt nellik på dem og legg dem rundt i hagen der du ikke vil ha vepsen. Du kan også skjære sitrusfruktene i to og stikke nellikspiker i dem. Sett dem på en skål på bordet der du sitter.



DEKK TIL

Veps tiltrekkes av søt-saker. Dekk alltid til bokser og flasker som du drikker av for å unngå at vepsen kryper ned i drikken. Dekk til all maten på serveringsfatene og plassere noe søtt litt lenger unna for å få vepsen til å holde seg der.

2

Mynte

Mynte er en urt med sterk duft som vepsen visstnok ikke kan fordra. Ha en skål med vann og ha i friske mynteblader, så holder vepsen seg unna.



3

Lur dem

Vepsene kvier seg for å bygge bo der det er et annet vepsebol. Prøv å krølle sammen en brun papirpose og heng den opp på ett eller flere steder i nærheten av taket. Da tror de at det er et vepsebol og stikker et annet sted.



4

Peppermynnte

Når du oppdager at du har et vepsebol er det viktig at du får dem til å flytte frivillig, uten å ta livet av dem. Veps skal mislike duften av peppermynnte. Bland 1 spiseskje peppermynnteolje med en liter vann. Fyll blandingen i en sprayflaske og spray på vepsebolet. Det kan få vepsene til å flytte videre.

5

Lag en felle

Hvis du ikke klarer å skremme eller lokke bort vepsene, kan en siste utvei være å lage din egen vepsefelle. SLIK GJØR DU DET: Skjær av toppen av en plastflaske, omtrent en tredjedel av flasken. Fyll bunnen av flasken med en søt saft eller brus, og sett toppen opp ned i bunnen. Vepsene som har kommet seg inn i flasken, vil ikke kunne komme seg ut igjen.

6

Kaffe

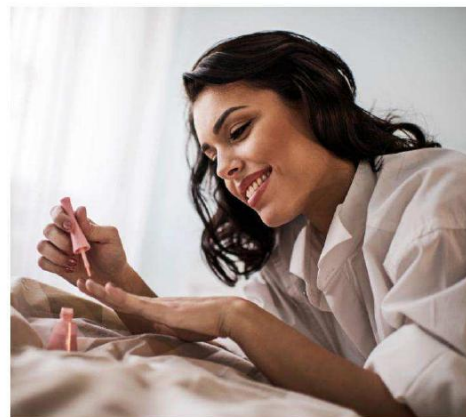
Veps hater lukten av kaffe, så ha kaffepulver i en skål på matbordet, så holder de seg unna.



LEV VÆL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images



NEGLELAKK

Festen nærmer seg og du har fått på både antrekk og sminke. Men rekker du å ta på neglelakk? Et godt tips er å komme seg ut fra et dampfylt bad og la neglelakk få tørke i et varmt og tørt rom. Eventuelt kan du føne neglene med svak varme. Et annet tips er å holde fingrene under iskaldt vann i noen minutter, eller legge hånden i isvann.

KILDE: KICKS.NO

Hørt om «speedfriending»?

En fin måte å bli kjent med dem som bor i nabolaget.

Noen mennesker har flust med venner rundt seg hele livet. For andre er situasjonen annerledes. Så mange som 44 % av de som bor i Norge, forteller at de kjenner på ensomhet. Én av fem har ingen å kontakte når livet kjennes vanskelig. Kanskje er det på tide å ta noen grep for å skape et mer inkluderende samfunn? Og da er det greit å starte med lokalmiljøet.

Speedfriending er et internasjonalt konsept som nå har kommet til Norge. Dette er en annerledes og morsom måte å bli kjent med folk, og det fine er at det kan motvirke ensomhet. Deltagerne plasseres på hver sin side av et langbord. Den som sitter overfor deg, skal være samtalepartneren din i åtte minutter før du flytter én plass til høy-

re og får en ny samtalepartner. Arrangøren gir deltagerne ett nytt spørsmål for hver samtale. Spørsmålene bør være åpne og engasjerende, og det er viktig at de er tilpasset miljøet og menneskene som skal møtes. Fokuser gjerne på spørsmål som skaper en åpen og positiv samtale, og unngå personlige og sensitive temaer.

Konseptet gir en unik mulighet til å knytte bånd som kan utvikle seg til vennskap og egner seg for både nabolag, universitet og arbeidsplasser.

Og etter at spørsmålsrunden er avsluttet er det hyggelig å samles til et Speedfriending-nachspiel.

KILDE: VERDENSDAGEN.NO



ALLERGISK?

Har øyne og nese rent litt mer denne våren? Pollensesongen er blitt lengre og kraftigere, og i tillegg har forskerne funnet ut at både selje og furu, som ikke tidligere har vært kjente bidragsyttere til pollenplager, kan fremkalle allergiske reaksjoner.

KILDE: FORSKNING.NO

Du kan ikke krysse havet bare ved å stå og stirre på vannet.

LAURENCE J. PETER

HJEMMET UKE 24/2025



ENGSTELIGE

45 % av befolkningen frykter krigshandlinger i Norge. Mens det å innhente informasjon vanligvis kan forebygge frykt, anbefaler psykologene at vi nå begrenser scrollingen og holder oss til noen faste og seriøse nyhetskilder med balanserte saker.

KILDE: FORSKNING.NO

45

Nordmannen Stian Vikra er den første som har svømt over Skagerrak, fra Flekkerøy til Hanstholm. Turen tok 45 timer og målet var å rette oppmerksomheten mot organdonasjon.

KILDE: ORGANDONASJON.NO



LØPEGLEDE

Hvis du er en fersk jogger, kan det være lurt å fokusere på tid i stedet for distanse for løpeturen. I stedet for å tenke at du skal løpe 3 eller 5 kilometer, kan du bestemme deg for å løpe i 30 minutter. Finn en hyggelig runde du liker, og løp den samme runden over tid. Etter hvert vil du klare å løpe stadig lenger på 30 minutter. Det gir motivasjon!

KILDE: SATS.NO



VISSTE DU

... at maneter kan være plagsomme og farlige, men at de også spiller en viktig rolle i kreftforskningen? Noen maneter inneholder et grønt fluorescerende protein som kan brukes til å oppdage kreft.

KILDE: HI.NO

VISSTE DU

...at en melon kan ligge på kjøkkenbenken eller i romtemperatur så lenge den er hel? Men så fort den deles opp, må den oppbevares i den svale delen av kjøleskapet.

KILDE: MATVETT.NO

Et stikk for det meste

Men hvilke vaksiner trenger vi egentlig?

Mange er ikke klar over at barnevaksinasjonsprogrammet ikke varer livet ut og trenger påfyll. Samtidig har det kommet nye og alvorlige sykdommer vi trenger beskyttelse mot, og andre sykdommer vi kan forebygge. Dermed kan det bli mange stikk.

Her er en oversikt over de viktigste vaksinene for voksne:

Kikhoste: Dette er en del av barnevaksinasjonsprogrammet som trenger påfyll i voksen alder. De siste årene har det vært mye kikhoste i befolkningen.

Stivkrampe: Også en av barnevaksinene som trenger påfyll. Hvis du får dype sår eller blir bitt av hund, er det viktig å ha denne vaksinen.

Skogflåttencefalitt: Det blir stadig mer

flått i Norge og flere blir smittet av det alvorlige flåttviruset TBE.

HPV-vaksine: Det er ikke bare unge jenter som får beskyttelse av denne vaksinen, den kan også forebygge livmorhalskreft hos voksne.

Helvetesild: Også kalt herpes zoster er ekstremt smertefullt og utløses av vannkoppviruset. Nå finnes det en vaksine som kan forhindre utbrudd.

Covid, influensa og lungebetennelse: Dette er sykdommer som kan gjøre eldre og personer med dårlig immunforsvar ekstra syke. Disse vaksinene anbefales derfor til alle over 65 år.

RS-vaksine: Det er ikke bare de aller minste som kan bli veldig syke, det gjelder også personer over 65 år.

KILDE: NHI.NO



BLODPROPP I ØYET

Hvis du opplever at synet blir akutt dårligere på det ene øyet, er det lurt å være på vakt. Årsaken kan være blodpropp. De vanligste symptomene er plutselig synstap eller tåkete syn i deler av eller hele øyet, at farger oppleves som blasse, mørke flekker i synsfeltet og vansker med å lese eller kjøre bil. Rask behandling er viktig, som ved blodpropp andre steder i kroppen.

KILDE: NHI.NO

GJENNOMTENKT KJØKKENDRØM:
**Amalies kjøkken er
akkurat slik hun ønsket seg**

Med en klar visjon og smarte løsninger ble kjøkkenet til
Amalie Henningsen Sørseth akkurat som hun drømte om
– funksjonelt, lekkert og fullt av liv.

ANNONSØRINNHold: STORY HOUSE EGMONT

*«Kjøkkenet er det første som møter deg når
du kommer inn til oss. Det er en sosial og
åpen sone, og er der man møtes.»*

FORNØYD: Amalie Henningsen Sørseth er godt fornøyd med at kjøkkendrømmen kom til liv i huset i Sandnes.



LETT Å VEDLIKEHOLDE: De store benkeflatene og vask og platetopp som går i ett gjør at kjøkkenet er enkelt å holde rent.



Amalie Henningsen Sørseth og familien nyter sitt første år i nybygd enebolig i Sandnes, takket være en tydelig visjon, lidenskap for interiør og en arvet tomt.

I hjertet av det hele finner man kjøkkenet Ragne fra Norema Urban Collection hos Power i brun eik.

INTERIØRLIDENSAP OG INNFALL

De fikk hjelp av arkitekt og byggfirma på utsiden, men Amalie er lidenskapelig opptatt av interiør, og har selv utarbeidet planløsningen innvendig i eneboligen – med litt hjelp fra arkitekt.

– Kjøkkenet er det første som møter deg når du kommer inn til oss. Det er en sosial og åpen sone, og er der man møtes. Nå er det bare oss to og en bitteliten baby, men med tiden er planen familie, forteller hun.

GJENNOMTENKTE DESIGNELEMENTER

Amalie hadde allerede fra start en veloverveid og gjennomtenkt plan over hvordan kjøkkenet skulle se ut og hvilke funksjonaliteter det skulle ha:

– Vi ville ha en stor flate med benkeplate, hvor vi kan bake og servere tapas, og ha en skikkelig buffet-ordning, forteller hun.

Andre elementer som var viktig, var steketopp og vask som går i ett med benkeplaten for å gjøre det enkelt å holde rent, og en kvalitetsbenkeplate i stein som tilførte liv til kjøkkenet.

Den dristige mørkere fargen på Ragne-kjøkkenet fra Norema Urban Collection ble komplettert med en gjennomgående Taj Mahal benkeplate fra Nerosteina på alle arbeidsflatene, som binder rommet sammen med masse dynamikk og liv.

– Vi lurte på om vi bare skulle ha høyskap på den ene veggen, men jeg er glad vi åpnet opp med kaffenisje der nå. En vegg med kun høyskap ville

vært veldig massivt og tungt, sier Amalie.

Veiledningen fra kjøkkendesigneren hos Power Forus bidro til den siste finpussen på planen til Amalie, og besto hovedsakelig av hjelpsomme innspill angående løsninger innvendig i skuffene. Resultatet er et lekkert og funksjonelt kjøkken, som samtidig har en enkel og clean look – helt i Amalies ånd.

SMARTE LØSNINGER

På spørsmål om hvilke løsninger hun er mest fornøyd med på kjøkkenet, trekker Amalie frem søppelhåndteringen.

I stedet for å ha den under vasken som mange tradisjonelt gjør, har de valgt å ha den i øverste skuff rett nedenfor kjøkkenbenken på høyre side av vasken.

– Alle som er her er bare: «Hæ, hvor er søpla?», for de fleste har den jo under vasken. Men det gir veldig mening å ha den ved siden av, ikke minst fordi det er mye bedre plass der.

Det gjør det også enkelt å stå og kutte grønnsaker ved benken for deretter å kaste matavfallet rett ned i søppelet nedenfor.

– Det er en annen helt annerledes ting vi har gjort og som jeg er veldig glad for.

Hun trekker også frem den estetiske helheten med kaffenisjen og fargesammensetningene, som gjør kjøkkenet åpent, cleant og innbydende – et sted man har lyst til å lage mat.

Hun er også fornøyd med det doble kjøleskapet, som åpnes utover med kjøleskap på begge sider og fryser nede.

– Ellers har vi en del skuff i skuff, som jeg også er veldig fornøyd med, og som hjelper til å utnytte plassen enda bedre. Da kan man ha bestikk i én skuff, stekeredskaper og bakeark i en annen.



KAFFENISJE: Den smarte kaffenisjen bryter opp veggen med høyskapet, og gjør det ikke minst ekstra hyggelig å lage seg en kopp god kaffe på kjøkkenet.

Book gratis
tegnetime for
Power-kjøkken her!



10 mettende favoritter **FRISKE SOMMERSALATER**

Fristende og frodige salater som smaker fantastisk godt.
Mett blir du også!

OPPSKRIFTER: Hanne Buxrud, Lise Finckenhagen, Bitte E:son Forsberg
FOTO: Hanne Buxrud, Sara Johannessen, Anders Norrsell



VARIER SALATEN

Avokado, finsnittet fennikel og grove biter av agurk passer også i denne salaten.

Salat med bakt laks

Parmesankrem gir laksen det lille ekstra og tar salaten til nye høyder.

4 porsjoner

KRUTONGER:

4 skiver landbrød

3 ss olivenolje

1 ts hvitløkpulver

PARMESANKREM:

1 dl majones

2 ts Worcestershiresaus

2 ss sitronsaft

2 ts sennep, gjerne grov

2 ts fiskesaus

1 ts hvitløkpulver

LAKS OG SALAT:

500 g laksefilet

30 g parmesan

2 hjertesalat

½ rødløk

200–300 g små tomater

Del brødskivene i litt grove terninger, ha i ildfast form, tilsett olje, 1 ts hvitløkpulver, en god klype flaksalt og nykvernet pepper. Vend godt sammen. Stek ved 180° i 8–12 minutter. Legg til side og skru på grillelementet. Bland alle ingrediensene til kremen og dra over noen gode runder med pepperkverna. Ta av halve mengden krem, riv parmesan fint og bland inn halvparten av den i kremen.

Del laks i store terninger, legg på bakepapir på stekebrett, krydre lett med flaksalt og nykvernet pepper. Smør litt parmesankrem på hver bit. Dryss over resten av parmesanen, sett brettet på nest øverste rille og stek ved 180° i 3–5 minutter, til lett gylne laksebiter.

Del hjertesalat i tynne båter, vend inn i resten av dressingen og fordel på fat. Del løk i så tynne skiver som mulig og tomater i 2–3. Fordel over sammen med krutonger og laksebiter. Dryss eventuelt over litt parmesan.

BRUK GRILLEN

Mariner hele fileten i stedet for i biter. Grill fileten til ønsket kjernetemperatur, la hvile 5 minutter før du skjærer den i skiver.



Salat med svinefilet

Gode smaker både i salat og dressing gjør denne til en favoritt.

4 porsjoner

600 g svinefilet, ytre- eller indrefilet

MARINADE OG DRESSING:

4 sjalottløk

1 liten potte koriander

5 hvitløkfedd

4 lime, finrevet skall og juice

7 cm fersk ingefær

5 ss soyasaus

5 ss solsikkeolje

2 ss fiskesaus

5 ss brunt sukker

SALAT:

400 g kål

4 vårløk

1 agurk

1 paprika

1 liten potte koriander

1 neve mynte

1 neve basilikum

2 dl cashewnøtter

Skrell og kutt sjalottløk i tynne skiver, finhakk korianderblader og stilker, press hvitløk, riv skall og press limejuice og riv ingefær. Ha alt i en bolle og bland inn soya, olje, fiskesaus og 2 ss av sukkeret. Ta ¼ av blandingen i en kjøkkenmaskin med resten av sukkeret og kjør til godt blandet. ¾ av blandingen utgjør dressingen.

Del svinefileten i fingertykke skiver, ha i en bolle og hell over marinaden. Bland godt og sett på benken i et par timer eller kaldt over natten.

Snitt kål, vårløk, agurk og paprika fint og bland sammen i en bolle. Hell i en del av dressingen og vend inn. Rist nøttene i en tørr, varm panne. Stek kjøttet i et par minutter på hver side. La hvile 3–4 minutter. Del ev. i fingertykke strimler. Hakk urter og dryss over rett før servering. Legg på biter av kjøtt og dryss med nøtter. Server resten av dressingen ved siden av. ➔



TIPS!

- Hvis du vil ha smilende egg, legg egg i kjelen når vannet koker. La koke i 7 minutter, ta fra platen og sett under rennende kaldt vann i 2 minutter.
- Bytt ut halvparten av pastaen med byggryn eller havreris.

Pastasalat med tunfisk, egg og urtedressing

Tunfisk er et godt valg i salat fordi den er mager, rik på proteiner og omega-3.
4 porsjoner

URTEDRESSING:

- 1 dl olivenolje
- ¼ potte persille
- ¼ potte basilikum
- 3 ss kapers
- 2 hvitløkfedd
- 1 sitron, finrevet skall og juice
- 2 ss honning
- 2 ts dijonsennep

SALAT:

- 400 g risioni (ser ut som riskorn) eller annen pasta
- 2 bokser tunfisk
- 1 boks kikerter
- 1 agurk
- ½ rødløk
- 100 g spinat
- 4 egg

Ha alle ingrediensene til dressingen i en kjøkkenmaskin og kjør til alt er godt most og dressingen er jevn.

Kok pasta etter anvisning på pakken, sil av og skyll litt i kaldt vann. Ha i en bolle og vend inn det meste av dressingen. Sil av tunfisk og kikerter og bland inn. Skrell og del agurk i biter, rødløk i tynne skiver og kok egg etter ønske. Hvis du vil ha et smilende egg, legg egg i kjelen når vannet koker. La koke i 7 minutter, ta fra platen og sett under rennende kaldt vann i 2 minutter. Bland inn spinat, agurk og løk i pastaen og ha alt på et fat. Legg på halve egg og gjerne et dryss urter.



TILSETT METTENDE INGREDIENSER

Kos deg med lette salater i sommer-
sesongen eller tilsett ingredienser
som metter mer. Her er gode tips:

- Skinke, kjøtt eller kylling
- Laks eller røkelaks
- Egg
- Pasta, bulgur, ris
- Krutonger

Sommersalat med krutonger

Salaten står godt på egne ben
og kan gjerne tilsettes stekt kyl-
ling, kjøtt eller spekeskinke.
4 porsjoner

LANDBRØDKRUTONGER:

6–8 skiver landbrød

4 ss olivenolje

DRESSING:

1 dl olivenolje

3 ss rødvinseddik

2 hvitløkfedd

1 ts dijonsennep

SALAT:

800 g – 1 kg tomater, gjerne
litt forskjellige tomattyper

1 agurk

½ rødløk

150 g mozzarella

1 liten potte basilikum

Del brødsnivene i terninger og
legg på bakepapir på et steke-
brett. Drypp over olje og vend
godt inn med hendene. Stek på
midterste rille ved 180° i
12–15 minutter, til sprø uten-
på, men ikke altfor godt stekt.

Ha olje i et glass med løkk,
press i hvitløk og tilsett eddik,
sennep, en klype flaksalt og noen
runder med pepperkverna. Sett på
løkk og rist godt.

Del tomater i grove biter, skrell
og del agurk på langs, skrap ut
kjernehuset med en teskje. Skrell
og skjær rødløk i tynne strimler.
Bland brød, tomater og løk på et
fat og hell på dressingen. Vend inn
og la stå 30 minutter, da vil den
deilige dressingen suges litt opp i
brødet. Bland inn agurk, mozza-
rella og basilikum og server.

ARGENTINSKE KJEMPEREKER

De ligger i frysedisken ved siden av forskjellige typer scampi og reker. Det som er fint med der argentinske rekene, er at de er rå og er supre til å varmebehandle. Finner du dem ikke, bruk reker. Da skal de knapt stekes.

Kun et kort lite minutt, bare for å få litt mer smak.

Biffsalat med frisk og smakfull dressing

*Kjøttet gjør at salaten holder deg mett lenge.
4 porsjoner*

500 g ytre- eller indrefilet

DRESSING:

1 lime, saften

1½ ss fiskesaus

1 hvitløkfedd

2 sitrongress

2 ts brunt sukker

¼ ts tørket chili, valgfritt

SALAT:

2 sjalottløk

200 g sukkererter

2 hjertesalat

250 g små tomater

1 agurk

60 g ruccola

urter, som mynte, basilikum og koriander

Ha limesaft og fiskesaus i en bolle, press i hvitløk. Fjern de ytterste skallet på sitrongresset, kutt av bunnen og finhakk så godt som mulig, opp til det punktet det lilla i kjernen blir borte i stilken. Bland inn i bollen sammen med fiskesaus, sukker og eventuelt chili.

Krydre kjøttet lett med flaksalt og nykvernet pepper. Stek i litt olje og smør, 3–4 minutter på hver side, ettersom hvordan du liker kjøttet. La hvile i minst 5 minutter.

Finsnitt sjalottløk, del sukkererter i to, riv salat grovt, del tomater i to, skrell og del agurk i to på langs og fjern kjernehuset med en teskje, del i biter. Fordel alt på fat inkludert kjøttet og vend inn ruccola, hakkede urter og dressing.

Pastasalat med kjempereker, mais og sitrondressing

*Den gode sommerfølelsen kommer snikende med denne herlige salaten.
4 porsjoner*

700 fryste, rå argentinske kjempereker

2 sitroner, finrevet skall

DRESSING:

½ dl olivenolje

1 sitron (resten)

1 hvitløkfedd

SALAT:

300 g pasta

1 maiskolbe eller mais fra boks

1 agurk

8 reddiker

friske urter, som f. eks persille eller koriander

Rens rekene, ha i en bolle og kvern over noen runder pepper. Varm opp 1 ss olivenolje i en panne på middels til høy varme, stek rekene lett gylne og akkurat gjennomstekte, ca. 3–4 minutter. De blir raskt seige hvis de blir oversteikt. Ha i bolle, riv sitronskall og vend inn i rekene. Press sitronene i en liten bolle og ta et par spiseskjeer av saften og ha over rekene. Sett til side.

Kok pasta etter anvisning på pakken. Ferske maiskolber kan deles i to og kokes med pastaen. Skyll pastaen raskt i kaldt vann og ha på fat eller stor bolle.

Mens pastaen koker, ha olivenolje i bollen med sitronsaff. Press i hvitløk og pisk inn ½ ts salt og ¼ ts pepper. Vend dressing inn i pastaen. Kutt maisen fra kolben eller sil av fra boks. Ha i salaten. Del agurk på langs, skrap ut frøkjernen med en teskje og del agurken i biter. Snitt reddikene i tynne skiver, hakk urter og bland inn i salaten. Smak eventuelt til med mer salt og pepper.

A vibrant salad is served on a blue plate, featuring roasted meat, cherry tomatoes, green peas, and fresh herbs. The salad is garnished with lime wedges and served on a light blue wooden table. In the background, a white chair and a yellow bag are visible, along with a white daisy flower in the foreground.

EKSTRA

Server gjerne ovnsbakte poteter til salaten for et enda mer fullverdig måltid.

Kyllingsalat med hummus og krydderstekte kikerter

Proppfull av godsaker metter denne salaten lenge.

4 porsjoner

1–2 crispisalat
200 g søte små tomater
1–2 avokado
2 stekte eller grillede kyllingbryst
olivenolje
rødvinseddik eller balsamicoeddik
salt og kvernet pepper

SYLTET RØDLØK:

2 rødløk

1 dl eplesidereddik eller 7 % eddik

2 dl sukker

2½ dl vann

en god klype salt

HUMMUS:

400 g kokte kikerter

½ ts malt spisskummen

2 ss tahini

1 hvitløkfedd

2 ss sitronsaft

2 ss olivenolje

salt

knust spisskummen, røkt paprikapulver (eller chili) og et persilleblad til pynt

KRYDDERSTEKTE

KIKERTER:

ca. 350 g kokte kikerter

2 ss olivenolje

1 god klype salt

1 ts malt spisskummen

½ ts chilipulver

½ ts malt kanel

½ ts malt koriander

½ ts paprikapulver, gjerne

røkt

TIL SERVERING:

150 g fetaost

spirer og/eller friske urter

som basilikum, persille,

oregano

oliven

chiliflak

syltet rødløk

RASKERE

Spar tid ved å bruke hummus og syltet rødløk fra butikken – like godt og perfekt når det skal gå litt fort.

SYLTET RØDLØK: Rens og skjær løk i tynne skiver. Ha løken over på et passende sylteglass. Kok opp eddik, sukker og vann i en kasserolle. La det småkoke til alt sukkeret er oppløst. Tilsett en god klype salt og hell den varme syltelaken over løken slik at den dekker. Sett på lokket og la løken stå i romtemperatur til avkjøling. Løken kan brukes straks den er avkjølt, men blir enda bedre hvis den kan få stå natten over. Oppbevares kjølig.

HUMMUS: Skyll kikertene godt i kaldt vann hvis du bruker ferdigkokte kikerter på boks. Kjør til grov mos i en hurtigmikser. Tilsett spisskummen, tahini, finhakket

hvitløk, sitronsaft og olivenolje. Kjør til en fin mos, tilsett ½ dl vann hvis hummusen virker veldig tykk. Smak til med salt. Pynt med et dryss av spisskummen, paprikapulver, noen dråper olivenolje, litt ekstra sitronsaft og hakket persille.

KIKERTER: Hell laken av kikertene og skyll dem godt i rennende kaldt vann. Tørk kikertene helt tørre. Vend med olivenolje og salt, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Stek kikertene i ovn ved 200° i ca. 20 minutter. Rør litt rundt på dem 2–3 ganger underveis i steking. Kikertene skal bli gylne og sprø på utsiden. Bland sammen alle krydderiene og

vend de nystekte kikertene i krydderblandingen. Kikertene bør serveres varme da sprøheten forsvinner etter hvert som de blir avkjølte.

SALATEN: Vask og rens salaten og riv den i grove biter. Del tomatene i to. Rens avokado og skjær den i terninger. Skjær kyllingbrystene i skiver. Fordel salaten i fire passende boller. Drypp over litt god olivenolje og noen dråper eddik. Krydre lett med salt og kvernet pepper. Topp med hummus, krydderstekte kikerter, avokado, kylling, tomater og fetaost. Avslutt med spirer, urter, oliven og syltet rødløk. Drypp over litt ekstra olje og en liten klype chiliflak.



Couscoussalat med kokosreker

Her får rekene en spennende smak av kokosmarinade.

4 porsjoner

500 g uskrelte reker
4 dl couscous
2 egg
150 g grønne erter
15 cocktailtomater, gjerne i forskjellige farger
1 bunt grønne asparges
1 rødløk
½ bunt persille
½ bunt dill
65 g feltsalat
1 dl olivenolje
1 sitron (saften)
MARINADE:
1 rød chili
¼ neve frisk mynte
2 ss olivenolje
½ sitron, revet skall + juice
1 dl kokosflak
DILLYOGHURT:
2 dl gresk yoghurt
¼ bunt dill
1 ss flytende honning

Skrell reker og ha dem i en bolle. Finhakk chili og mynte. Bland alle ingrediensene og hell over rekene. La dem stå og trekke smak noen minutter.

Kok couscous etter anvisning på pakken. Kok egg i 7–8 minutter og legg i kaldt vann. Skrell når de er avkjølt og del i båter. Kok erter i lettsaltet vann i 1 minutt. Skyll i kaldt vann. Skjær tomater i to. Bryt av den nederste delen av aspargesen der den brekker naturlig. Kok stilkene i lettsaltet vann i 3 minutter. Skyll i kaldt vann og skjær i mindre biter. Finhakk løk og urter. Bland med couscous og salat. Tilsett olivenolje og sitronsaft.

Legg couscousblandingen på et fat og legg på de andre ingrediensene. Topp salaten med eggebåter, reker og eventuelt litt revet sitronskall. Bland alle ingrediensene til dillyoghurten og la det stå kjølig til den skal brukes. Server dillyoghurten til salaten sammen med godt brød.



ANDRE VRIER

I stedet for couscous kan du bruke andre mettende kornprodukter, for eksempel bulgur, havreris eller quinoa.

RENDYRK DET GRESKE

Dropp pastaen så blir salaten tvers igjennom gresk. Fersk baguette er godt tilbehør.



Pastasalat med smak av Hellas

Perfekt til lunsj eller middag på verandaen.
4 porsjoner

250 g pasta
½ agurk
250 g cherrytomater
1 rødløk
1–2 rød spisspaprika
1 liten grønn paprika
150 g fetaost
¾ dl olivenolje
3 ss rødvinseddik
2 gode håndfuller små salatblader
100 g oliven, hele eller i skiver
tørket oregano
hakket persille
salt og kvernet pepper

Kok pastaen i saltet vann etter anvisning på pakken. Hell av kokevannet, skyll pastaen i kaldt vann og la vannet renne godt av.

Skjær agurk i små terninger. Del tomat i biter og finsnitt løk. Rens og skjær paprika i tynne ringer eller små terninger. Del fetaost i små biter.

Visp sammen olivenolje og eddik. Smak dressingen til med salt og pepper. Bland alle ingrediensene og dryss over oregano og hakket persille.

LITT LETTERE

Du kan bytte ut biffkjøtt med spekeskinke om du heller ønsker det.



Middagssalat

Rask og mettende biffsalat med god osteblanding.
4 porsjoner

200 g mørbradbiff
½ ts salt
1 klype sort pepper
2 ss smør
250 g grønne asparges
1 ts salt
1 ts sukker
250 g cocktailtomater
4–5 vårløk
65 g feltsalat
OSTEDRESSING:
250 g kesam, naturell
1½ dl revet lagret ost
1 ss hakket dill
1 ts salt
1 klype pepper
TOPPING:
2 ss olivenolje
¼ neve dill
1 sitron, skall

Tørk av kjøttet og strø på salt og pepper. Varm smør i en panne og stek mørbraden, 2–3 minutter per side. La den hvile i minst 15 minutter. Skjær den så i tynne skiver. Bland kesam, ost og dill i en bolle. Smak til med salt og pepper. Oppbevares kjølig frem til den skal brukes.

Brekk av den nederste delen av aspargesstilken. Kok aspargesen i lettsaltet vann med litt sukker i ca. 3 minutter. Skyll i kaldt vann, kutt i mindre biter. Del tomatene i to, del vårløken i biter og skyll salaten. Legg salaten, grønnsakene og biffen på et serveringsfat. Ringle over olivenolje, dryss på dill og sitronskall. Legg på noen små skjeer med osteblandingen og server dem også ved siden av. Server biffsalaten med osteblandingen.

7 GODE DRESSINGER

En god dressing lager du enkelt med olje, syre og urter – eller med rømme eller yoghurt. En klassisk vinaigrette passer til de fleste salater og fungerer også som marinade.

Enkel oljedressing

Bruk god olivenolje, finhakket chili, most hvitløk og noen dråper balsamico.

Velg gjerne en kaldpresset olje når du lager vinaigrette. De har ofte en mer markant smak enn andre oljer, eller kan være smaksatt på ulike vis. Om oljen har veldig sterk egensmak, kan den med fordel kombineres med en smaksnøytral olje.

Yoghurt/rømmedressing

Yoghurt og rømme er ypperlige som utgangspunkt for kalde dressinger og sauser. Bland inn friske eller tørkede urter, og rund av smaken med litt sukker. Godt til alle slags salater, wraps og grillmat.

Vinaigrette

½ dl eddik
1–2 ss dijonsennep
1–2 ss flytende honning eller sukker
1–2 ts finhakket urter, løk og hvitløk
1 dl olje, gjerne med smak salt og pepper

Bland alle ingrediensene unntatt oljen i en skål eller glass. Rør inn oljen litt etter litt til dressing tykner. Smak til med salt og kvernet pepper. Oppbevar dressing i et glass med lokk, så den kan ristes før servering.

En tommelfinger-regel er at det skal være 1 del eddik og 2 deler olje. Rist det gjerne sammen i et syltetøyglass med lokk.



LAG PÅ FORHÅND

All dressing smaker best når den får stå og trekke litt før servering.

Majones til salater

2 eggeplommer
1 ts dijonsennep
2 dl olivenolje
2 dl solsikkeolje
1 ss sitrønsaft

Rør sammen eggeplommer og sennep til det er godt blandet. Visp inn oljen i tynn stråle til du får en majoneskonsistens. Rør inn sitrønsaft til slutt.

SMAKSTILSETNINGER:

Chilimajones – smak til med noen dråper chilisaus.
Urtemajones – tilsett 1 dl friske urter.
Hvitløkmajones – tilsett 2–3 hvitløkbåter, presset.
Tomatmajones – tilsett ½ ts røkt paprika, 1 ts tomatpuré og 2 soltørkede tomater – kjø det sammen med majonesen i en hurtigmikser.

Mangochutney-rømmedressing

2 dl lettrømme
3 ss mangochutney
1/8 ts kajennepepper

Bland sammen lettrømme, mangochutney og kajennepepper. Sett den kjølig til den skal benyttes

Thousand Island

1 pose majones
1 paprika
1 rød chili
6 skiver sylteagurk
2 ss sweet chilisaus
2 ss ketsjup
¼ ts salt
2 ts sitrønsaft

Vask paprika og chili, ta ut kjerner og frø og del dem i grove biter. Ha det i en blender sammen med sylteagurk. Kjør blandingen til den er helt jevn og det ikke er noen biter igjen. Bland litt og litt av paprika-chili-sylteagurk-mosen inn i majonesen. Stopp når du synes konsistensen har blitt passe. Noen liker dressing tykk, andre foretrekker den mer flytende. Ha i litt chilisaus og ketsjup. Smak til med salt og sitrønsaft.

Hvitløksdressing

3 dl lettrømme 18 %
2 båter hvitløk
1 ss eddik, 7 %
2 ts sukker
½ ts salt
¼ ts nykvernet pepper
1 dl friske krydderurter, finhakket

Bland lettrømme med finhakket hvitløk og smak til med, eddik, sukker, salt og pepper. Hakk eventuelt urter istedenfor hvitløk, og du får en nydelig urtedressing.

Sofie pluss én

Kjærlighet ved første blick ... Om det ikke hadde skjedd henne i løpet av hennes mer enn førti år her på jorden, kom det aldri til å skje. Sofie hadde for lengst innfunnet seg med det faktumet. Hun manglet rett og slett evnen til å falle pladask for noen.

Nei, nei, nei! Sofie tidde og stirret ergerlig på neglen som hadde brukket idet hun fiklet med å sette nøkkelen i døren. Det var bare det som manglet nå, som om dagen ikke hadde vært ille nok.

Hun låste og kikket på klokken. Ti minutter til posten stengte. Med et innbitt sukk stakk hun konvolutten og nøklene i vesken og gikk mot bilen. Hvorfor hadde hun utsatt å svare på invitasjonen til det absolutt siste? Jo, hun visste hvorfor. Hun orket ikke tanken på enda et bryllup hvor hun var den eneste som kom uten «+ 1», men hun hadde ingen god unnskyldning for å la være.

Aldri hadde det vært «Sofie + 1» i noen av venninnenes bryllup. Visst hadde hun hatt kjæresten, til og med en samboer i flere år, selv om hun godt kunne vært den opplevelsen foruten. Men det hadde aldri falt seg slik at hun hadde noen å ta med seg når noen hun kjente skulle gifte seg.

Nå var det heller ikke en av venninnene som sto for tur, men hennes beste venninnes datter. Datter! Sofie satte seg inn i bilen og smelte døren igjen. Det var varmt etter at solen hadde stått og bakt hele dagen, og hun kjente allerede svetten piple frem.

Vel var venninnen noen år eldre enn henne, og vel var datteren bare i begynnelsen av 20-årene, men likevel. Når hennes venners barn begynte å gifte seg før henne, orket hun virkelig ikke tanken på å lide seg gjennom begivenheten.

Hun følte seg utgått nok på dato som hun gjorde.

Det verste var når brudeparet sto og proklamerte sin kjærlighet for hverandre. La ut om hvordan de hadde møtt den som gjorde dem «hele». Om hvordan kjærligheten hadde truffet dem som lyn fra klar himmel. Gjerne når de minst hadde ventet det, hadde deres sjelefrende spassert inn i livet deres, og nå sto de foran alteret og satte ringer på hverandre så snørr og tårer rant.



Hun manglet rett og slett evnen til å falle pladask for noen.

Sofie fnøs og kastet et blick på seg selv i speilet. De blå øynene som møtte henne, så usedvanlig irritable ut, og hun oppdaget at de mørke krøllene sårt behøvde en omgang hos frisøren for å fjerne de stadig flere grå hårene i luggen.

Kjærlighet ved første blick ... Om det ikke hadde skjedd henne i løpet av hennes mer enn førti år her på jorden, kom det aldri til å skje. Sofie hadde for lengst innfunnet seg med det faktumet. Hun manglet rett og slett evnen til å falle pladask for noen. Enten det, eller så var hele greia oppskrytt vrøvl, hentet fra suppesøte, klisjéfylte amerikanske filmer som vrentge virkeligheten til noe uoppnåelig.

Klokken! Hun kastet et nytt

blick på armen. Syv minutter til posten stengte.

Hun startet bilen, satte den brutalt i revers og ga gass mens hun fomlet med å ta på seg setebeltet.

Smellet fikk henne til å hyle høyt. Forskrekkelig stirret hun i speilet.

– Pokker! utbrøt hun da hun fikk øye på bilen. Hvorfor i huleste sto det noen på gata foran oppkjørselen hennes, og hadde ikke idioten sett at hun rygget? Det var akkurat det som manglet! Sofie sparket bildøren opp og gikk ut med stigende raseri. Det var jo noe så aldeles forgjort hvordan alt skulle gå galt denne dagen.

I farten så hun ikke at hun hadde stanset rett ved det oppbygde bedet hun selv nylig hadde anlagt ved oppkjørselen, sparket foten inn i mursteinene, og tumlet over ende.

En stund ble hun liggende forfjamsset og stirre opp på himmelen. Rundt henne summet humler og bier som nok var like irriterte over å bli forstyrret i syslens som hun hadde vært. Nå var hun derimot mest flau. Herregud, noe så pinlig! Nå kunne ikke dagen bli noe verre. Dette måtte være toppen av elendighet som selv hun var i stand til å oppnå.

Idet hun skulle til å sette seg opp, kom en skygge for solen, og hun fikk øye på en mannsskikkelse som svevde over henne. Et øyeblikk glemte hun å puste. De grønne øynene som betraktet henne nysgjerrig, sendte et sug gjennom kroppen hun aldri før hadde kjent.

Så det kunne visst bli verre likevel. Når hun først tryner og lander så lang hun er i et blomsterbed, er det rett foran en vanvittig kjekk mann.

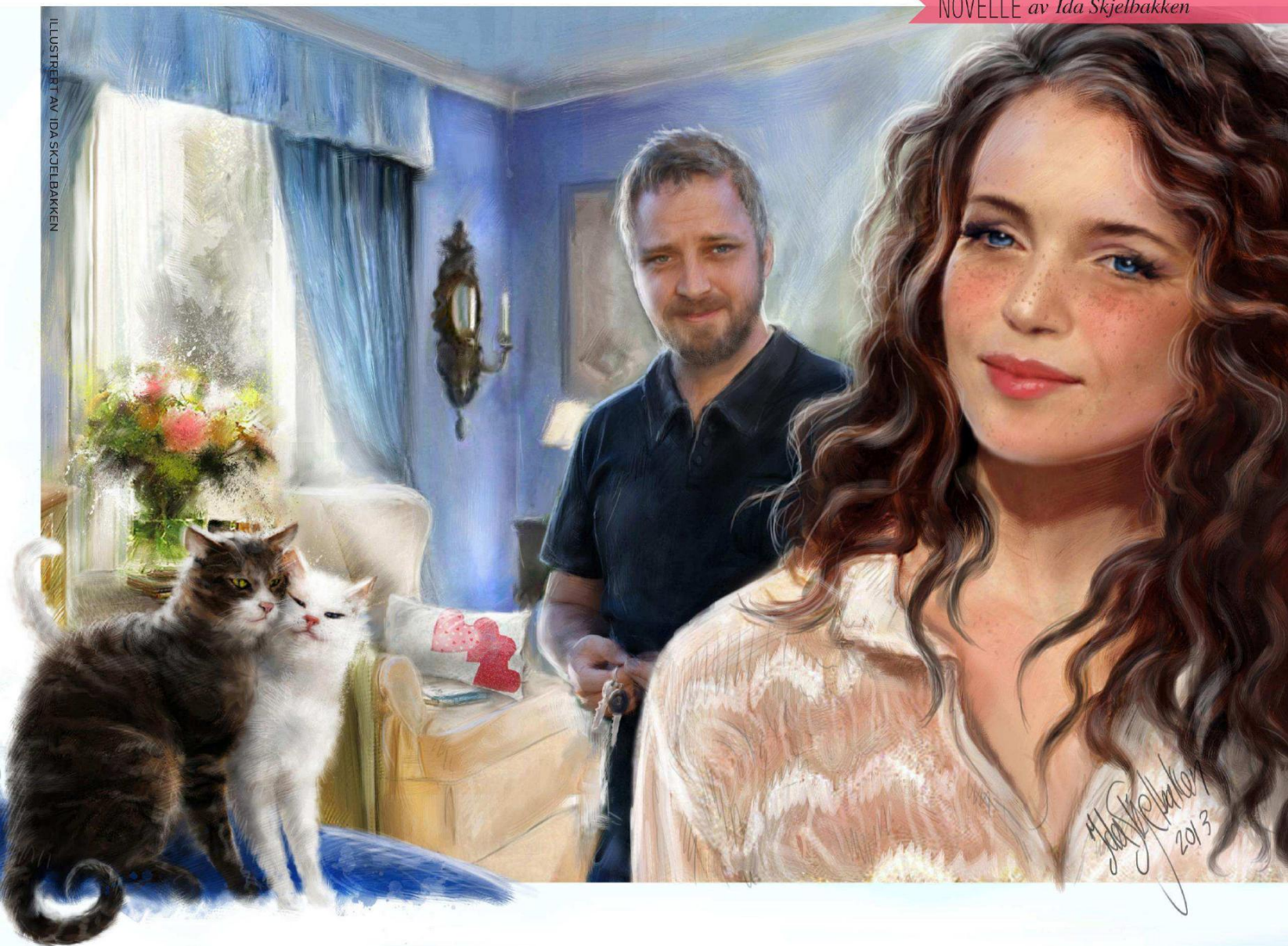
Hun blunket og satte seg opp. Bevegelsen fikk det til å svimle, og hun grep seg til pannen.

– Går det bra? stemmen var mørk og behagelig. Hun hevet blikket og forsøkte å innbille seg at rødmen hun følte spre seg helt opp i hårrøttene, kom av det varme været, ikke av at mannen som sto foran henne, var noe av det mest tiltrekkende hun hadde sett. Mørkeblondt, tykt hår med et stenk av sølvgrått ved tinningene. Finskåret ansikt med mykt, veltrimmet skjegg. Og øynene. De havgrønne øynene som gransket henne med en slik bekymring og interesse at det gjorde henne fullstendig matt.

– Ja visst, mumlet hun hest. – Det gikk bra. Verre var det nok med blomstene mine ... Hun kikket rundt seg i bedet og forsto at hun hadde flatet ut akeleier, storkonvaller og riddersporer temmelig grundig.

– Nå, de er vel strengt tatt ikke dine. Mannen rakte henne hånden for å hjelpe henne opp, og hun grep den mens hun lurte på hva han mente. Følelsen av berøringen hans sendte et uventet lyn gjennom kroppen, og hun måtte støtte seg til bildøren straks hun kom seg på føttene.

– Ikke? spurte hun og betraktet ham fra det nye perspektivet. Jo, han var usedvanlig tiltrekkende, og skulle hun gjette, var han omtrent på hennes alder. Hjertet hamret



så det nærmest gjorde vondt da han smilte mot henne med hvite tenner og øyne som glitret med et skjelsk glimt.

– Nei, for det er da visse-
lig bedet på den siden av opp-
kjørselen som tilhører huset
ditt, sa han og pekte over taket
på bilen hennes. – Mens dette
hører til nabohuset.

– Jo, men ... Sofie rynket
brynene og følte seg om mul-
lig enda mer forvirret. – Det
bor jo ingen i det huset, så jeg
tenkte jeg like godt kunne ta
meg av begge bedene, og ...
Hun lot blikket gli nedover
oppkjørselen. – Åh, bilen din!
Hvordan gikk det med den?
utbrøt hun og slo hånden for
munnen. Hun hadde ment å gi
sjåføren en skyllebøtte, men
det hadde vært før hun så ham.
Nå var alt raseri drevet vekk
som ved et trylleslag, skjønt

akkurat det faktumet ergret
hende aldri så lite. Hvordan
kunne hun få slik hjerte-
klapp av en tilfeldig, fremmed
mann? En hun aldri hadde sett
før og aldri kom til å se igjen.
En som sto og smilte fult
mens han moret seg over at
hun rødmet som en skolepike.

Men det var ikke noe fult
ved smilet hans. Det var nett-
opp det som var problemet.
Han så på henne på et vis som
hun ikke kunne huske å ha
blitt sett på før. Som om han
syntes hun var ytterst fascine-
rende.

– Nei, det er jeg ikke sik-
ker på, sa han og gikk bort til
fronten. Hun fulgte engstelig
etter. Dette kom sannsynligvis
til å bli dyrt, det var jo hen-
nes skyld, og på forsikringen
burde hun helst forsøke unngå
å ta det.

Han hevet blikket fra
den venstre lykten som var
knust.

– Bare en bagatell, sa han
og trakk på skuldrene mens
han smilte det uimotståelige
smilet sitt på nytt. – Bilen din
ser dessuten ut til å ikke ha
fått så mye som en skramme.

– Du vet ... gamle
Volvoer ..., mumlet hun og
slo ut med hendene. – Jeg skal
gi deg telefonnummeret mitt,
så kan kanskje du gi meg be-
skjed når du har fått et over-
slag over hva det vil koste? sa
hun håpefullt. – Jeg tenkte vi
kunne unngå å blande inn for-
sikringen, om det er greit for
deg? Du skal naturligvis like-
vel få all min informasjon, så
du ikke tror jeg prøver å lure
meg unna.

– Nei, det er da ikke nød-
vendig å skrive ned noe. Han

smilte igjen, nikket til farvel
og satte seg inn i bilen sin.
Sofie kjente hjertet hamre da
hun gikk tilbake til huset og
låste seg inn uten å se seg til-
bake. Sin egen bil lot hun bli
stående parkert halvt ute av
oppkjørselen.

Ikke nødvendig å skrive ned
noe? Han hadde ikke
engang spurt hva hun het.
Egentlig burde hun føle seg
lettet over at han ikke var
interessert i å få informasjo-
nen hennes. Han hadde mer
lyst til å glemme hele greia og
komme seg videre, tydet det
på, og flaks var det. Men i
stedte følte hun seg skuffet på
et merkelig vis.

Hun satte seg tungt ned i
sofaen og slengte beina på
bordet, fortsatt med ytter-
skoene på. En gang i tiden

hadde da menn vist en viss interesse for henne, hadde de ikke de? Kanskje hun tok feil. Kanskje var det hun som alltid hadde tatt initiativet. Kanskje var det derfor forholdene hennes aldri hadde fungert. Ingen hadde noensinne virkelig forelsket seg i henne, det var slik det var. Like lite som hun hadde opplevd en stormende, altoppslukende forelskelse. Det å falle pladask for noe ved første blikk.

Sofie gned seg i øynene og ergret seg over at fingrene ble våte. Satt hun her og syntes synd på seg selv? Det måtte være denne bryllupsinvitasjonen.

Hun grep høretelefonene som sto i CD-spilleren, trykket på play, og lot Vivaldi strømme inn i ørene mens hun lukket øynene og koste med katten sin. Livet var da egentlig ganske fint, også selv om man ikke hadde en mann. Med rufsete hår, havgrønne øyne og et smil som fikk det til å kile så underlig i hele henne ...

Nei. Hun drev tankene vekk og skrudde opp volumet.

Sofie slo øynene opp, og stirret inn i et fremmed, hårete ansikt. En katt hun aldri hadde sett før, satt på brystet hennes og malte.

Et øyeblikk lurte hun på om hun fortsatt drømte, eller var blitt gal, for Zakarias kunne umulig ha skiftet farge fra gråstripete til hvit slik uten videre. Men da hun snudde på hodet, fikk hun øye på sin egen katt, som hadde lagt seg på armlenet og betraktet den fremmede inntrengeren med en viss skepsis. Likevel overrasket det henne at han ikke hadde kjeppjaget den fremmede med høye hyl. Det måtte være en hunnkatt.

Sofie akte seg opp i sofaen, plasserte det lodne, purrende dyret ved siden av seg, og skvatt så hun hikstet da en mann kom til syne på stuegulvet. I det samme ramlet høretelefonene av hodet hennes,

og hun forsto at han sto og snakket til henne.

Straks hun kom over det verste sjokket, så hun at det var mannen fra oppkjørselen som sto der og så skyldbetynget ut.

– Beklager! sa han. – Jeg mente ikke å skremme deg! Jeg forsøkte å banke på, men det kom ikke noe svar. Ja, døren din sto på gløtt, og jeg hadde sett Lola snike seg inn hit. Han festet blikket anklagende på katten, som glippet nonchalant med øynene uten å flytte seg fra sofaputen.

Sofie forsøkte å summe seg. – Jeg hørte det visst ikke, sa hun og pekte mot CD-spilleren mens hun kjente huden i ansiktet prikke av varme.

– Vivaldi?

Hun nikket og skrudde av, aldri så lite imponert over at han hadde hørt det, selv av den lave lyden fra høretelefonene.

Han så igjen unnskyldende på henne, kom bort og snappet katten opp fra sofaen, før han rygget mot døren. – Huff, jeg er virkelig lei for at jeg braste inn slik. Men da jeg så Lola gå inn hit, ble jeg redd for hva hun kunne finne på for ugagn. Ja, om du hadde gullfisker hun kunne finne på å forsyne seg av, eller lignende. Det ville ikke gitt et bra førsteinntrykk av din nye nabo!

– Nabo? Sofie reiste seg, og for å finne på noe å gjøre med de klamme hendene, løftet hun opp Zakarias.

– Ja, det er jeg som har kjøpt nabohuset. Det som bedet tilhører, sa han og smilte skjevt.

– Jøss! Jeg visste ikke at det var blitt solgt! Sofie hørte selv at stemmen gikk litt for høyt opp, og kremtet brydd. Så det var derfor han hadde sagt at det ikke var nødvendig å notere informasjonen hennes. De bodde nærmest vegg i vegg!

– Så det blir du og familien, da? Hun kastet et diskret blikk på hendene hans, men så ingen giftinger, noe som sendte

en liten, skammelig sildring av glede gjennom brystet hennes.

– Nei, det blir bare meg.

Han rakte frem hånden.

– David, heter jeg.

Hun grep den og kjente en kriblende varme spre seg oppover armen og blande seg med sildringen i brystet. – Sofie. Velkommen til nabolaget. Ja, det var kanskje ikke den hyggeligste velkomsten du fikk av meg. Med tanke på bilen. Men jeg lover å gjøre opp for meg. Som sagt må du gi beskjed straks du får et overslag fra verkstedet. Og jeg kan dessuten plante nye blomster i bedet ditt!



**– Beklager!
sa han. – Jeg
mente ikke å
skremme deg!**

Trykket de hverandre fortsatt i hånden? Var det hun eller han som ikke hadde sluppet? Det var nesten så hun følte trangt til å le. Der sto de og holdt hverandre i hånden, med hver sin katt under armen. Det var noe så usedvanlig fint over akkurat det øyeblikket. Noe hun ikke klarte å sette fingeren på, men som hun visste hun aldri før hadde kjent.

– Jeg hadde det travelt, og jeg er ikke vant til at noen kjører forbi her i gaten, la hun raskt til. – Jeg skulle rekke postkontoret.

– Da er det jeg som må beklage, atter en gang, sa han og slapp hånden hennes. Så det var han som hadde fortsatt å holde henne. – For det har vel stengt nå, postkontoret. Var det noe viktig? I så fall kan jeg forsøke gjøre opp for meg, både på vegne av meg selv og Lola. Kan jeg kanskje få invitere deg på en kopp kaffe når du har tid? Eller kanskje en middag? Det er så kjedelig å stå og lage mat bare til seg selv. Ja, du bor også ale-

ne, fikk jeg vite da jeg kjøpte huset, stemmer ikke det?

Hun nikket og kjente seg så underlig lett og opprømt.

– Jo, det stemmer det. Hun gjengjeldte smilet hans som var blitt enda større, og syntes det føltes rart å smile slik til en fremmed. For det var nettopp det det ikke føltes som. Det var som om de hadde kjent hverandre for alltid, slo det henne. – Vil du ha en kaffe nå, kanskje? sa hun før hun rakk å tenke seg om. Hjertet gjorde et underlig, lite hopp. Det var som om hun ved de få, hverdagslige ordene rullet en uant, vidunderlig fin fremtid ut som en løper foran seg selv.

– Det takker jeg gjerne ja til! Davids øyne dvelte lenge ved hennes, og hun syntes det var som om noen for første gang så henne – ikke ansiktet hennes, ikke kroppen med et par kilo for mye eller håret som skulle vært frisert. Han så henne.

Han bøyde seg ned og slapp katten ned på gulvet, og Sofie gjorde det samme. De to dyrene travet straks side ved side bort til en solstripe på teppet hvor de fornøyd slo seg ned som to gamle kjente. David og Sofie vekslet blikk og lo, like overrasket begge to.

– Så rart, sa Sofie.

– Zaka-rias har aldri kommet godt overens med andre katter.

– Og Lola føler seg visst som hjemme. Om du ikke passer på å holde dørene lukket, er jeg redd hun kommer til å komme veldig ofte på besøk.

– Det får hun gjerne gjøre, svarte Sofie og kjente en ny rødme stige i kinnene. Hun skyndte seg å snu ryggen til og gå mot kjøkkenet for å sette over kaffen.

– Men hva med postkontoret? Hørte hun David si bak seg.

– Nei, det er ikke så farlig, smilte hun og tenkte på bryllupsinvitasjonen. «Sofie + 1». Det var det svaret skulle lyde denne gangen. Hun hadde aldri vært sikrere på noe i hele sitt liv. •

SPENNENDE KRIM



STRANDTYVEN

Lotte gledet seg til hytteturen og noen avslappende dager på stranden. Hun var fast bestemt på å gi det forsømte vennskapet en ny sjanse, men så dukket den skjeggete mannen opp.

Lotte hadde allerede samlet ryggsekken og posen med vin, og den lyse jakken hang ryddig over armen. Hun nikket glad idet hun møtte sjåførens blick der fremme i speilet, og steg ut i den behagelige sensommerkvelden. Hun ventet rolig til bussen hadde kjørt videre, trakk den friske luften godt ned i lungene og så seg rundt. På oversiden av veien lå det en stor potetåker, sannsynligvis pleiet av samme bondefamilie i mange generasjoner. På ned-siden smilte sørlandsdyllen. En liten nærbutikk av den sorten som mangedobler omsetningen i ferisesongen. Det sto et bord og to rustikke rastebenker nær inngangen. Bak

parkeringsplassen lå et skogholt, som var akkurat glissent nok til å la det skimrende lyset fra havet funkke gjennom eikeløvet.

– Sjørøversølv, mumlet hun for seg selv og smilte. Hun hadde aldri vært på dette stedet før, men lyset fra havet, den milde brisens sus i trekronene og ikke minst duften fra en fuktig skogbunn fylte henne allerede med gode sommerminner. Campingplassen som Gunn hadde beskrevet, lå der bak eikeskogen, med stranden like nedenfor.

Lotte skulle tilbringe et par dager på hytta hos den tidligere venninnen. De to hadde bodd i samme kollektiv da de studerte for et par tiår siden, men mistet all kontakt

da de etablerte seg i hver sin by. Nylig fikk de kontakt igjen på Facebook, og Lotte hadde vært spontan nok til å akseptere invitasjonen. Litt i tvil, for det var jo ikke helt tilfeldig at de hadde mistet kontakten. De hadde rett og slett vært forskjellige. Nå som de var godt voksne virket alt dette annerledes, eller kanskje Lotte ikke lenger stilte like høye krav til andre. Man må jo ikke være helt like for å omgås, og det var heller ikke snakk om å bli bestevenner selv om de nå skulle tilbringe noen dager sammen. Hytta var sikkert sjarmerende, og de ville garantert finne noe interessant å prate om mens de nippet til et glass vin på terrassen. Gamle minner i nye omgivelser.

Hun så seg om igjen, men ingen var å se så hun satte seg på den rustikke utebenken. Gunn hadde allerede vært på hytta det meste av sommeren, og avtalen var at hun skulle møte Lotte ved butikken. Skulle hun handle noe mer snacks mens hun ventet? Nei, hun visste jo ikke hva Gunn allerede hadde handlet inn, og avtalen var at Lotte skulle ha med vin til dem begge. Dessuten lå visst hytta like ved stranden, og det var neppe særlig langt å gå til butikken hvis de manglet noe. Det kjentes befriende å kunne gi slipp på kontrollen for et par dager, kanskje det aller fineste med å besøke andre.

Hun reiste seg for å korte ventetiden med å studere opp- ➔

slagene på veggen like ved butikkinngangen. Et barn etterlyste bamsen sin. Noen hadde blitt frastjålet en lommebok. En familie som snart skulle avslutte ferien, ville gi bort to campingstoler. En dame hadde mistet et halssmykke, trolig stjålet på stranden mens hun badet. Da så hun oppslaget som virket litt mer formelt; inni en plastlomme hang et A4-ark med politiets logo øverst. Det ble advart mot en strandtyv. Folk ble bedt om å holde utkikk, alliere seg med naboene. Det ble bedt om å ta kontakt hvis man observerte noe mistenkelig.

Hun satte seg igjen og myste mot ettermiddagssolen, fant frem solbrillene fra sekken, forsikret seg om at lommeboken lå i den utvendige lommen. Hun kunne jo kjøpe seg en is mens hun ventet?

– Så her er du! ropte en skarp kvinnestemme fra skogholtet. Hun hadde god fart mot Lotte, det røde håret kruste seg omkring det fregnede ansiktet. Antrekket var sommerlig og sporty, og hun så ut til å være mye bedre trent enn Lotte. Det måtte være henne!

– Gunn, er det deg? Hei!

– Velkommen til Ekely!

De studerte hverandre for liksom å realitets-justere. Begge var de blitt mange år eldre siden sist, men det tok ikke lang tid før det kjentes som om tiden hadde stått nesten stille.

– Du har ikke forandret deg så mye, konkluderte Gunn.

– Jeg kan ta denne, sa hun og grep Lottes sekk.

De fulgte stien gjennom skogholtet, deretter en grusvei langs campingplassen. Det var et mylder av fargeglade telt og biler overalt, noen få campingvogner og bobiler var det også plass til. Badetøy og håndklær hang til tørk over barduner og solstoler.

– Sesongen er på hell, forklarte Gunn. – I fellesferien pleier det å gå i ett, men den neste måneden er det været som avgjør. Og festivalene

i området, da, det er jo blitt noen av dem.

– Jeg har ikke feriert i telt siden jeg var tenåring, lo Lotte. – Tror ikke jeg ville valgt det i dag, litt komfort må man jo kunne seg.

– Det finnes små hytter også, der borte!

Gunn pekte mot en gruppe enkle brunmalte trehytter som lå på rekke helt i utkanten av teltbyen. Det var parkert biler foran to av hyttene, en motorsykkel ved en annen.



**– Der er jo han
kjekkasen som
vi møtte på vei
til hytta!**

En høyreist mann kom mot dem på veien, han var omtrent på deres alder, ubarbert og tydelig i feriemodus. Han bar på en blå sekk, og idet han passerte dem slo det Lotte at det var noe spesielt med ham. Hun likte ikke måten han betraktet dem på, som om han studerte dem i smug. Hun kjente en albue i siden, Gunn fniste som om hun var nitten igjen. Som om hun ville si at han der, han var kjekk! Som om hun ikke hadde lært noe av de siste tyve årene. De hadde begge vært gift og skilt, viktige erfaringer som burde ha satt sine spor også hos henne.

Snart nikket Gunn mot en hvit bygning som lå litt tilbaketrukket fra sjøen.

– Der oppe er hytta, sa hun og satte opp farten over nakne svaberg, forbi partier med lyng og høye gresstuer, og noen få syrinbusker helt oppe ved hytta.

– Litt støy fra campingen blir det jo, det er prisen for å ha så kort vei ned til stranden.

– For et flott sted! skre Lotte. Og stedet var absolutt idyllisk, men selve hytta hadde sett sine bedre dager. Hvitmalingen flasset fra sørveggen, mens noe kledning

som faktisk var blitt byttet ut, aldri hadde fått et eneste strøk med maling. Noen hadde brydd seg, men det var tydeligvis mange år siden. Noen terrasse med behagelige utemøbler fantes heller ikke. I stedet sto det et gammelt bord og noen stoler foran inngangen. Ikke helt den komforten som Lotte hadde forestilt seg, men så lenge hun slapp å drikke vinen fra pappbeger, skulle hun nok uansett greie å koble av.

Gunn satte sekken hennes på bordet, og Lotte sank ned på en av stolene med jakken i fanget.

– Nei, nå skal vi være litt effektive, kom det fra Gunn.

– Nå spiser vi litt, og så kan vi slappe av på stranden etterpå. Du kan godt hjelpe meg med å bære ut, opp med deg!

Lotte fikk en kjapp omvisning inne, trakk et lettelsens sukk da hun ble tildelt eget soverom. Stuen var knøttliten, men med flott utsikt mot havet, og kjøkkenet var vel strengt tatt i entreen. Gunn hadde smurt noen baguetter og Lotte bød på vin, og snart satt de utenfor og spiste. Pålegget var enkelt, men frisk luft gjør noe med all mat, tenkte hun.

– Skål, da! sa Gunn og hevet pappbegeret.

Det var ikke lenger så folksomt på stranden. Barnefamilie hadde nok trukket tilbake til teltene, og dessuten varmet ikke solen like intenst. Men det var deilig å bare ligge strekk ut med god samvittighet i den grovkornede sanden. Lotte hadde tatt med pocketboken som hun hadde lest på bussen. Gunn lå på magen og sorterte noen skjell. En motorbåt for forbi litt lenger ute, og noen måker skvaldret heftig, sannsynligvis sloss de om noe mat de hadde funnet.

– Oi, ikke snu deg! kom det plutselig fra Gunn. – Der er jo han kjekkasen som vi møtte på vei til hytta!

Lotte vred litt på hodet,

bare nok til å lokalisere den småskjeggete mannen på et hvitt håndkle et stykke unna. Han hadde med seg den samme blå sekken, men hadde ikke kledd av seg og det så ikke ut til at han satt der for å nyte solen. Han holdt en åpen bok i hendene, men det var lett å se at han var vel så opptatt av å observere folk rundt seg.

– Og han er min! fniste Gunn og strøk det røde håret bak øret. Hun vippet solbrillene ned på nesen sånn at enhver kunne se at hun speidet bortover stranden, over de mørke glassene. Det var vel også hensikten hennes, at mannen der borte skulle se at hun så på ham.

– Det er noe rart med ham, advarte Lotte.

– Rart? Har du mistet grepet? Han er jo råbarsk!

– Jeg mener bare at han oppfører seg litt merkelig. Jeg tror ikke at han er interessert i noen av oss. Ren intuisjon.

Hun husket oppslaget på butikkveggen. Det virket for søkt til at hun ville nevne det for Gunn, men hun hadde fått det for seg at den fremmede mannen hadde noe å gjøre med strandtyveriene. For alt hva hun visste, kunne sekken hans være fylt med lommebøker og savnede smykker.

Gunn stirret måpende på henne. – Har du fått solstikk eller noe? Min intuisjon sier at han faktisk er interessert. Jeg er sikker på at han kikket bort på oss i sted, og jeg tror faktisk at jeg bør gjøre noe med det.

Hun støttet seg på albue, men ble utålmodig og satte seg helt opp og vinket diskret mot den fremmede mannen, men det så ikke ut til å vekke noen åpenbar reaksjon bak solbrillene hans.

– Kanskje han er blind, spøkte Lotte.

– Han bor sikkert på campingplassen, for jeg har ikke sett ham her tidligere, fortsatte Gunn ivrig. – Han ville vært en perfekt match til den motorsykkelen vi så.

Men så ble hun stille, for nå reiste fyren seg, brettet sammen håndkleet og ruslet opp mot campingplassen.

– Han går! Og han vinket ikke engang til meg!

Lotte lo dempet. Selv om hun ikke delte Gunns begeistring, var det i beste fall underholdende at venninnen tydeligvis var ivrig etter å gå videre med nye forhold. Selv var ikke Lotte klar for det ennå. Men hun var enda sikrere på at mannen ikke hadde hatt til hensikt å lese i boken sin. Han hadde klappet den sammen uten engang å lage et bokmerke.

Det gikk ikke lang tid før Gunn ble rastløs, og da de første lette skyene trakk inn fra havet, brøt de opp, selv om kvelden ennå var mild og fin. Idet de skulle forlate stranden bråstoppet Gunn.

– Du, jeg kom på at jeg har glemt å kjøpe majones til rekene vi skal ha. Jeg drar bortom butikken, men du finner veien opp til hytta, ikke sant? Du ser den nesten herfra. Jeg er tilbake om ti minutter!

En motorbåt raste forbi nede ved stranden, og Lotte ble klar over at det var gått mer enn ti minutter. Hvor ble det av Gunn? Hun bestemte seg for å rusle ned til butikken, og gikk inn i hytta for å hente lommeboken i sekken. Men hun kunne ikke finne den, den var borte! Bruddstykker av dagen for gjennom hodet hennes; hadde sekken stått på bordet utenfor mens de ordnet med maten? Fulgte faktisk den skjeggete fyren etter dem opp til hytta?

Hun låste døren og la nøkkelen under steinen som Gunn hadde anvist. Så hastet hun ned mot campingplassen, og nærmet seg rekken med hyttene da hun hørte et halvkvalt skrik! Det hørtes ut som Gunn! Hva i all verden hadde hun rotet seg borti nå? Hadde hun ikke gått til butikken, men oppsøkt strandtyven? Hadde hun avslørt ham, og derfor

blitt tatt til fange? Fantasien løp løpsk, og Lotte ble rådvill. Dette var ikke film, det fantes ingen hemmelig privatdetektiv i nærheten som kunne ta saken. Hun måtte sjekke ut dette selv!

Motorsykkelen sto fortsatt ved den nærmeste hytta, og på bordet utenfor lå tyvens solbriller. Gunn hadde hatt rett, motorsykkelen var faktisk hans! Lotte listet seg bort til hytteveggen, huket seg ned like ved vinduet. Noen romsterte der inne, men hun hørte ikke noe mer fra Gunn. Hadde han kneblet henne? Hun strakte hals og kikket inn gjennom glasset, der sto han midt på gulvet vendt bort fra henne, opptatt med sekken sin. Det sto to tomme ølbokser på bordet. På den nederste køyesengen lå det noen svarte klær, kanskje en kjoredress? Da oppdaget hun et stort skap som var lukket, kunne han ha låst Gunn inn i skapet?


**– Tøm lommene dine!
kommanderte han.**

Hun huket seg sammen igjen for å tenke. Hun burde hente hjelp, kanskje noen i de nærmeste teltene var sterke nok til å hamle opp med mannen? Men for sent!

– Hva gjør du her?

Mannen hadde oppdaget henne, og sto nå like ved. Han grep tak i armen hennes og holdt fast. – Ute for å naske? spurte han hissig.

Lotte ville skrike, men besinnet seg. Hvis hun svarte riktig, ville han kanskje la henne gå. Hvis hun lot være å svare, ville han kanskje føre henne inn i hytta, og da ville hun lett finne ut om Gunn befant seg i skapet! Det virket ikke som en god plan, men før hun rakk å sortere tankene sine, dyttet han henne foran

seg inn i hytta, og slapp ikke taket før hun satt rolig på en av stolene. Skulle han bakbinde og kneble henne?

– Jeg venter på svar, sa han.

Stemmen var ikke like hard som hun hadde regnet med, men hva hadde hun egentlig forventet? Et monster med en tordenrøst som slo gnister? – Hvorfor sniker du rundt hyttene på denne måten?

– Jeg ... jeg leter etter noen, svarte hun.

– Eller noe? forsøkte han seg. – Hvor har du sekken din, eller putter du tjuvgodset i lommen?

Hun forsto ingenting. Trodde han at hun også var en strandtyv?

– Tøm lommene dine! kommanderte han, og nå ble stemmen mer truende.

– Men, jeg har ikke noe ...

I det samme hørtes Gunns stemme. Hun klynket som et skadet dyr idet en veltrent kvinne iført jeans og grå T-skjorte slepte henne inn i hytta. Et håndjern holdt henne lenket til den svarthårede kvinnen, som så streng ut og opplagt var i ledtog med den skjeggete mannen.

– Se hva jeg fant! triumferte hun og dyttet Gunn ned på den ledige pinnestolen. Hun frigjorde seg selv fra håndjernet, som i stedet ble festet til det ene stolbenet. Så løftet hun opp Gunns strandsekk, nikket til mannen og tømte innholdet utover bordet. Badehåndkleet og tuben med solkrem som Lotte hadde sett tidligere på stranden, en tom vannflaske, et gammelt ukeblad. Men mellom alt dette kjente, funklet det i et armbåndsurs, flere smykker, noen mobiltelefoner og flere lommebøker. Lotte gispet da hun oppdaget sin egen lommebok. Var det Gunn som hadde tatt den?

Hun greide ikke å fange Gunns blick, hun stirret bare fremfor seg som om slaget var tapt.

– Jeg så at hun tok seg inn i en hytte hvor jeg visste at det kun bor en far og sønn, for-

klarte kvinnen. – Jeg observerte at hun saumfarte bagasjen deres, og da hun ville forlate åstedet, anholdt jeg henne.

Skriket, tenkte Lotte. Det var nok det hun hadde hørt.

– Men hvem er dette? spurte kvinnen og nikket mot Lotte. – Er de to?

– Jeg grep henne like ved hytteveggen her, forklarte mannen. – Hun holdt meg under oppsikt. De to var sammen på stranden i dag.

Lotte kremtet spakt. – Jeg lette jo bare etter henne! Jeg er på besøk!

– Jobber dere sammen? spurte kvinnen.

– Nei. Men det gjør tydeligvis dere?

Mannen fisket frem et id-kort, som han la på bordet.

– Politi i sivil, forklarte han. – Vi har vært her i to dager for å få en slutt på tyveriene fra badegjestene.

Gunn vred seg på stolen, hun var tydelig ubekvem.

– Jeg innrømmer alt. Det finnes mer tyvgods oppe i hytta, alt er der, jeg har ikke rukket å omsette noe. Og, jeg har vært alene om dette.

Utsikten fra hytta var fremdeles upåklagelig. Rekene smakte sommer selv uten majones. Hvitvinen var behagelig smakfull til tross for at det ikke fantes et eneste stetteglass innen rekkevidde. Men Lotte satt der helt alene. Politiet hadde tatt Gunn med seg inn til byen. Hva som skjedde videre med henne, hadde ikke Lotte tenkt å bry seg med. Hun ville muligens bli innkalt for å avgi formell forklaring, men med mindre Gunn trakk tilbake tilståelsen, var det sannsynligvis unødvendig.

Lotte håpet at hun slapp å se Gunn igjen. Det var nok ikke tilfeldig at de hadde mistet kontakten den gangen, og det var nok like greit at det forble sånn.

I morgen ville hun låse hytta, legge nøkkelen under steinen og så ta bussen hjem igjen. •

Vi gjør det enkelt å imponere ved grillen

Endelig er årets mest smakfulle sesong her, og vi i REMA 1000 er stolte av å kunne tilby kanskje Norges største utvalg av grillmat. I år har vi over 40 grillnyheter som er verdt å teste ut. Og som alltid tilbyr vi saftige burgere, spennende spesialpølser, masse tilbehør, grønnsaker du kan legge rett på grillen og spicy sauser som gjør det enda enklere å imponere ved grillen.

Sjekk rema.no for inspirasjon og oppskrifter.

Hever smaken



Spice opp pølsene!



Større utvalg av burgere



Prøv denne på bakt potet!



Kun 15 min. på grillen



Rett på grillen



Mer smak på potetene



Ferdig marinert!



Ferdig kuttet, rett på grillen!

Mer spennende pølser!



Klar på 1-2-3!

REMA 1000

Alltid lave priser

Hjemmet

KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 30.06.2025. 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. 16:

Grete Nygård,
Sandnessjøen.



FOTO: NRK

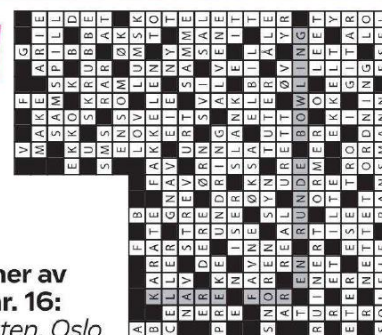
				KORNET	SAGN- VEGENET	ØL	VÆRE MED	↓	UNG	RYKER	↓	DYR	↓	DAMPE	↓	MÅLTID	↓	
				↳					TRESORT				ANTALL		VENDE		UKJENT	
							HELL		KIRKE					SKRIVE- REDSKAP		OMTALE		
				SKIVE			BLANDIN- GER							VESEN				
																	GLO	
						ORG.		FAR- SOTT					UFF					
						KAM							SAMLING					
				SPISS			BØRGE AKERØ	FINNES			DRETT MINI- MALE					TROND BRÆNNE		
				UKLAR	HESTE- UTSTYR ROM					BESTAN- DIG UTROP								
				GIKK	BOK	ATLE ...	KRATT	TRE BRUKKET		FORSYNE SEG DIKTER		DYRE- AVKOM ENSOM		NETT DYRE- FØDE				
				↳					HYLENE			MAT		REDSSEL				
											KANAL				MANN			
																		
				KJELT- RING				ENORM BIBELSK NAVN			KANAL EIER		KORN				SUGER	SÅRT
				UTØY			UBLAND- ET LAND I ASIA			VIDDE TALL		MYNT- ENHET	BY I NORGE NAM					
				LAGER VI				FUGL	FØT- DELEN DRIKK		SKUFFE FOR- MERER SEG		SNOR					
						BRØL ASIATISK LAND			TRÅKKE IFØRE		SKRIK		ER SIKKER SPOR- VOGN					
				UNDER	SVAR VRED			KLOVDYR KASSE			BARE DILLE		MAS BREEN				PART	
				↳					SPIRE FRYSE			MAGE- SJUKE KORT				FYR		
				RENN			TØY- STYKKE SNURPE			HAVØRN SJARM		MALE LE						
				KYSS														
				BÆRE- REDSKAP					UPRESIS			GLATT				TEMPO		
				↳														
					YNGRE					KON- TROLL				TRIVSEL				

FAMILIE- KRYSS

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


PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd



Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 16:
Jorun Bjørnsbråten, Oslo.



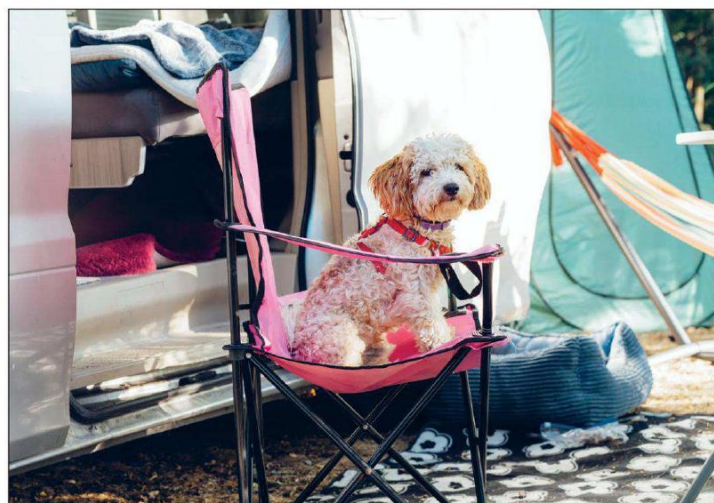
	LYD	DRA TILBAKE	ES	LENGSEL		NY		LÅTEN		ART.	100 M ² FORSYNT		SLEPP- HENDT FESTE		ADRESSE MÅNE		MALE
	TYVERI OFTE							TALL SKIVE								ELV SPURVE- FUGL	
						AN- STRENGE DAL- SIDENE				UTSIKT SKJENNE			FASE KRUKKE			SALER	
→	LAGER MAT SJARM		URØRT	SØLE PARTI						TALL MARK			KLAR SIVBÅT				
	SPORTS- UTSTYR					FROSTEN	VILTRE					BRUKE ÅRE FRYDE SEG		SLEIP BONUS			
→				HUD- SYKDOM KJØTT- SAFT						INSTRU- MENT ANLØPE							
	ORK	TALL DANS		RETUR- NERE PEISEN			FERD DEN GANG						DUO VENT			ALFA- KRØLL LAGE MÅL	
→										SLAG- STED CIRKA			FJELLET FYRER				
	HEVN LEVER		GJEMME- STED HAND- PLAGG			BILLED- KORT VAKKER						GAME		RISI- KERE FJERN- SYN			
	SLEKT- NING				VASSE YDMYKE		ESS STREK- NING						SVAR SPESI- ELL			ENORMT	
	PIL- SPILL		HOLDE UT KYSK			BÆKREFT- ELSE REDSEL			STRYKE	DIKTA- TUR MOTIV							
↳				NYTT DENGEL					↳					IKKE UTHOLD- ENHET			FUGL
	RETNING	SVI UTROP				LARM SOLID						ØKE FORRYKT				BIDRO GLO	
↳			PLAS- SERTE		SLURK NEVNE			SÅR MODERNE				GNIS- SING BÆKREFT- ELSE					
	FERIE- MÅL		LUKKET			GLUPSK FISK							KRAFTIG				
↳										LEGEMS- DEL						DRIKK	

KOMBI-KRYSSORD



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

Løsning og vinner av Kombikryss i nr. 16:
Rita May-Sissel Johnsen, Blystadlia.



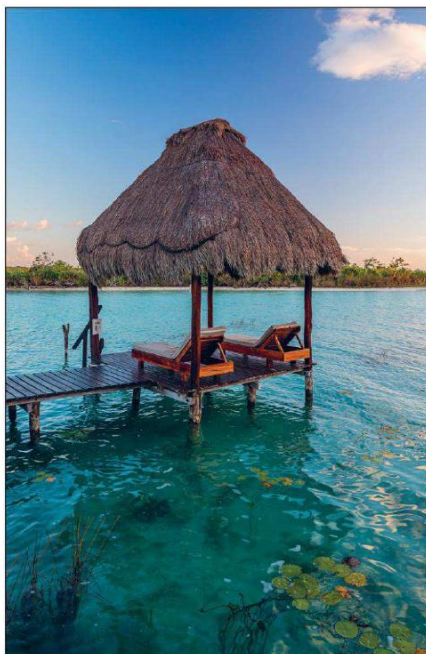
BÅTER	↓	19	MØTE	UROEN	↓	9	PIGGE	↓	18	MYNT JØKEL	FOR- NÆRMET	STRIDE	12	20	6	1	18	6	APPARAT	9	FJÆRFE
TRE	9	10	9	4	ELE- VATOR RAD	2	6	13	10	FESTET ANNEN	7	3	14	9	DRIKKE MAGER	10	15	18	6		
→ 10	21	6	8	6	12	15	8	10	14	8	6	7	FYRSTEN ØR	14	10	9	7	6	8		
YRKE	2	FARGE ELVEMUN- NINGER	22	7	17	8	8	SKUES MYNT- ENHET	17	19	8	6	10	ENHET PRO- SJEKTIL	1	1	STRENG	ARNEN	23		
BLØD- PRØVE	14	6	10	14	LANGT NED PYSE	23	19	18	14	SJØ- FUGLEN	14	PERIO- DEN	15	12	9	TYNNE UT LØS	10	18	6		
FORMES	6	4	14	6	10	↓	SVI DRAR	6	14	10	6	BLANDIN- GER BIBELSK NAYN	10	9	4	9	14	6	7		
→ 9	7	5	6	FLEIP AVKOM	5	13	14	10	VANG- KELIG PLAGGET	5	7	13	6	8	BØY RØRES	5	7	13	LISSEN		
OVERTA	SIVIL- STAND FARDANG	6	8	12	6	↩	7	3	10	9	→	10	14	3	4	TONE- TRINN HODE- TOPPER	9	10	10		
PURKE	10	3	LINJE FOR- BILDE	9	12	10	6	FUGLEN BE- TRAKTE	9	8	23	9	UTROP MUNNIN- GENE	8	6	13	1	6	8		
→ 16	9	10	13	4	4	GRAVE SMERTE	12	9	7	6	VARMES KAMME	12	3	12	6	10	NORGE JEG	8	3		
BAK- TERIE DELTA- KELSE	1	6	23	5	13	7	12	8	13	8	22	KJÆR- TEGNE ART.	10	15	10	10	6	SKRATTE	7		
→ 6	16	7	3	BRØRDAT- TER	8	13	6	10	6	GREI	7	6	9	4	HISSE OPP	6	22	4	6		
ELVI SPANIA	9	IKKE LÆRD	4	6	22	FARTIN- GEN	7	6	8	8	6	14	MYNTEN	6	15	7	3	6	8		

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

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

Hildur Asbjørg Nilsen, Sørreisa.



1	2	3		4	3	5	6	3	7		3	8	9
9	10	7	11	3	9	12	2		13	6	7	14	10
3		1	3	5	15	6	7	14	6	1		3	9
→	7	6	2	4	6	9	↘	6	1	7	10	7	
7	10	14		6	5		8	5	7	14	9	6	9
14	3		14	9	12	2	2	6		6	1		16
10	9	17	6		4	10	17	7	1	9	12	15	6
5	6	9	1	3		7	6	1	8	2	17	18	9
13		6		7	21	14	9	10	14		6	13	
9	6	12	21	1	7	3	↓	13	6	7		2	22
6	2		9	6	3	5	14		14	3	15	6	9
	7	16	2	14		4	3	5		1	12	14	6
22	6	1		6	13	12	1	6	9	6	2		17
3		6	23	2	6		↓	22	6	9	21	11	14
1	3	9	5		9	3	13	6	14		7	3	
	20	21	25	7	14	9	16		8	5		9	15
1	3		14	12		3	↘	22	9	25	4	4	6
9		20	10	5	17	22	3	9		1	9	3	1
3	17	12	4		17	6	11	3	7	1	6	9	6
7	3	1		22	6	9	6	14		6	5	12	
5	8	1	1	6		6	2	14	6		6	2	6

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

DEN HETTERE DIT
 DUEHUSET LUNNS
 E RØK ESER EA
 STYLLER UVEITET
 BLUSH A HESSER
 AD GAGNEN NAR
 KINSETERE NAR
 KNA SETTERE LEIT
 RACKENE RØT ETUKERE
 OVAL ANGØTERE LOS BH
 S NORNER AMMER REALLE
 SHAKET AVLEN INDIVID
 EID SESSE NETTE IP E
 MANUSKRIPAT AOM REN
 OM ELL RØ REEL ØSEN
 SEKSTIATTE ALLTINGET
 PLATAN AUKER AERO CA
 EROTEN BIESLAGGER
 SNAR RAGSSEN THE FELT
 PÆLSTIENE ERKEENGELF

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

TEMAKRYSS

PREMIE

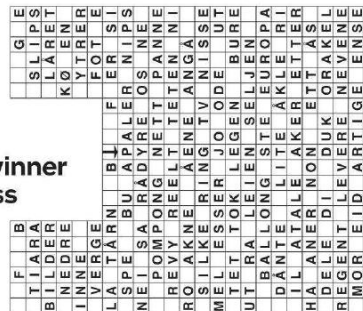
Finn ordet som går ut fra bildet. Dette ordet er oppgavens tema, og det er også løsningsgaten som skal sendes inn. Se siste bilagsside.



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 16:**
*Ingfrid Elise
Stenstad,
Hommersåk.*



TEMA	MAN- NEN	↓	SNU- TER	HÅLKE YRKES- UTØVERE	↓	TEMA	TEMA	PADLE BESET- NING	↓	VARM DRATT	↓
ETSER											
↳					FOR- DELE					ART. TÅKE	
STU- DERES											HEL
STUMP GJØN											
↳		KLAR- GJØR						FANT STED			
		DAL- SIDE						UJEVN			
OPP- DRETT			JEVNET MED JORDEN DOKK			GÅ I VANN TEMA	NYN. ART.	FLIRE KRO- KENE		BRU- TAL	
LAND ALTI ORDEN					ULEM- PER					HØYDE- DRAG FINS	
↳		BLOD- GRUPPE SLO		VON	SLAVE	ELV REIR		ALV		ANTALL YOKALER TILTALE- FORM	
FOLKE- TOMT	TEMA TEMA							ÆRES- TEGN LA			LYS- KILDE
↳			KJÆR- LIGHET SMERTE					FUGE RAM- MER		BUSKEN DATA- MASKIN	FINS TONE- TRINN
MIS- LYKKET HOPP			VÆRE GLAD I MINE					OLJE- SEL- SKAP ETTER		TIDLI- GERE VEI- VISER	FERSK DUPLI- KAT
FOR- BILDE					FUG- LEN TEMA		TEMA MI			SMØR- KOPPER DET NEST BESTE	
INVI- TERE DRIKK			TRÆL MER- KET			SKVÆR STATI ASIA		BREM- SE- SYSTEM OVERTA			SELE- DEL FRA
↳		1/10 DAA PASTILL- MERKE		LUKT FARTØY (FORK.)			REDE HAR FØRE			SVINN BYGE	ODDE KJEM- ME
EPLE- SORT			FØR MAJE- STET HORMON				LA STEIN			TEMA TEMA	
FRANSK BY	TEMA TEMA						FJERN- SYN MØT		RUSK MEGA- FON	STÅ OPP	FINS FØR- NAVN
FRED				MAN KONJ.		IGJEN NAP- PET				UT- TRYKK TONE	
↳		KEI- SER SAL			FYLLER BE- SVIME			GAVE			TEGN FØR EN MUSI- KANT
MORE- NE			FERDIG VERN		VON VEL- SMÅK- ENDE		VERN VANN- VEI		TEMA NIKS		
INGEN				PRO- BLEM KIKKE			LEDD ART.			POP	TRE- SORT TV- MERKE
ETTER KYRIE FRISK						FORE- STIL- LER				MED- VIRKE = 50	
↳			BRACK			OSS		FETT- KNUTE		ARVE- ENHET	

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.



	DYR	JULE-BAKST		SAM-TYKKE		KORN-BAND	ØVE
		BEBREIDE		FRIDAGER			
	DYR			LEVER			
	KNIT-RE			KRØLL-ALFA			
	DUM				PAPPA		
				ALV			
				LAPS			
	PRON.	AVKOM		DEN GANG			MORO
				PULVERET			
KVELD		BELEG-GET	SJØDYR	FOTO-APPA-RAT			
			DEKKE				
MAT						DUMME	
EVEN-TYR-VESEN				BOLIGEN			
				LETT REGN			
				EKSTERN		PRON.	
				REKK-VERK		ESSE	
JUVEL			SKREKK	VERKTØY			
ODDE			KROPPS-DEL	LEVE-BRØD			
SAMT	FROST				SMERTE		DE BESTE
	FLIRER				STIVNE		
		REDSKAP					
		PERI-FERIEN					
SMIGRE							
TIDS-AVSNITT				GAMMEL-KJÆRESTE		DRIKK	
				ÆRBØDIG			
			LEGEMS-DELEN			NEVNE	
			RETNING			IDEN-TISKE	
DREID					BYGEN		
YTTER-LIGERE					OPP-KOMME		
		FART					
		TIL-SKUER				HIS-SIGE	PLAGG-DELEN
LU-RING			PLAN-TEN				
			HALER				
SLEKT-NIN-GER	STUND			DØPER			MYNT
	REGNE			ART.			
				SLIT		KVINNE	
				LEKER		RØYS	
RÅDS-MED-LEM					UNDER-TRYK-KER		
VIN-NER				FOR-SYNTE			

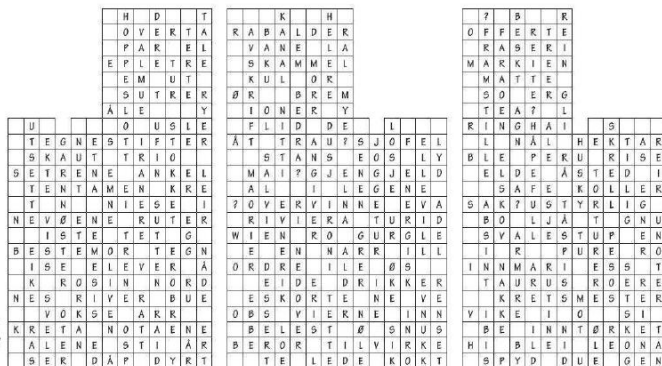
MELO-DIEN		TÆRE	REDUK-SJON		GI	
					KIKKE	
SAVN						
FUG-LENE						FAR-TØY
FORDEL					GUD-INNE	
INVI-TERT					FUKTIG	
				SKY		
ORD-NER				KRYPE		
ANSE						
TRIKS						
				?	SLIT	
					FESTE	
SPURT	?	VITSEN				
		SKORPE				
						STAT
						MORK-NET
ØM-GANGER						
LAND						
						KOM-MUNE
LAG-RINGS-FAST		TYNNE	URO		KLANG	
					BY I NEDERLAND	
?						
				FUKTE		
				RETT		
AVKOM		VERS				GÅR
SØT		TILTAKS-LØS				RETT-FERDIG
					JENTE-NAVN	
					MØLLE	
MYNT	GUD			NØTT		
	FIN			ØFRET		
				DRIKK		
FALLER						
SLEKT-NING						
						STAT
GUTTE-NAVN				VETO		

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 16:**

*Torill Sofie Korsvold,
Svingvoll.*

TIGGE						
FORENE						
SIKT						
	STAT		VOKSE	JENTE- NAVN	↙	TRAU
					UJEVN	
FOLD					MESTRE	
GJØRE TIL SKAMME						SNÅL
			MINE			
			ELTE			
			NORD- MANN			
	VEN- TER					
					SANG	STÅK
	SEX APPEAL			PATTE		
	STYKER			TRE		
		MYNT				
						FARGE
		SVING- OM				
		EKKEL				
JENTE- NAVN				MORO		
YTE				ØPP- DRETT		
	BLOD- SUGERE					

MIS- LIKER	?	LAG	↴	PEN	SINT	↴						
↴		VENTIL			TALL							
BANK												
VISER												
↴					STORT	KOM- MUNE						
LE- GEMO- DELER												
KUNST		JENTE- NAVN										
		SPISS										
↴			ENHET									
			OLDTIDS- BY									
JENTE- NAVN				GUD			↓	HELE	TIDS- FRIST	↴	AVTA	GRØNN- SAK
PASS									VIRKET			
GREND					FISK							
↴				OVER- LEVERER								
				TETTSTED								
KØRN	FYR				?	LAGET						
	BY I JAPAN											
↴		?									ANTA	MARK
SATT												
EIE					PREP.							
↴					BARN							
		BOK- STA- VER		JAMRER						AKSEPT		
				DÅRLIG						STREV		
BY I KENYA						DES- SERT	BEHOL- DER					
							RAK					
↴			KJEKK						HVOR			
			FUGL						FØR- FALL			
ØY	LEDD- DYR										TING	SNØY- LETE
FAG	KVINNE											
↴						KOR- TET						
BYG- NING						REN					TAKT- LØS	
				BEHOL- DER					PRAK- SIS			
↴				STEIL					FISK			
BY I NEDER- LAND	STENGT					DYR				STONE		
	ENDE					GÅ				UTROP		
ARRAN- GEMENT												
OMGANG									RED- SKAP			
↴				MINE- RAL					STAS			

DOBBELTKRYSS



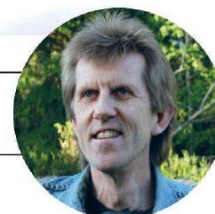
Send inn alle de tre løsningsgatene som går ut fra bildene . Se siste bilagsside.



SKJULT	↓	ALV REIP	↓	STYK- KET	BORD- PYNT	↓	FRED HAKKE- RED- SKAP	↓	PUSSE	↓	FLAM- ME
PLASS					KORT- SPILL KIKKE				ANTALL KATTE- LIV AVTA		
FUG- LEN			ETUI STØTTE- STANG						BLEK- FIOLETT STABLE		
GLENT- RE ART.						LIDE HARS- KE				PRON. DER- OVER	
↳		DRIKK SLEDE			RETT KLAGE						BLÅ- FARGE SLETTE
KAV	VANN- VEI LEKE- TØY						STRAFF	LUKT BUNN			
ISHUS				FLETT- VERK HJER- TELØS					HOVED- STAD KRETS		
↓				ALT I ORDEN DEMON- TERTE			FISK			KLEK- KELIG	KLOK- KER 3.14
↩											
			PC- TAST KNEKT		RUSK OVER- GANG		RETTS- LØFTE EMNE	IKKE OG BOK- STAV	NIKS VENN		
UDELTE FØRER- KORT- KLASSE		PLOG EGEN- NAVN		HOLDE HUS SPISS		FJERN- SYN UTEN HULL	DAL- SIDE INVI- TERE		LOKKE- MAT PLUSS		REKKE NEE
HAR Å	HÅND	→		UT AV BESIT- TELSE		VISE KEISER		NÆR	HVIS MED- DELTE		KRØL- LET SAND- STEIN BENSIN- MERKE
MALT KORN UKOKT			USSEL								
↳		ROMER- TALL 4 SÆRT		VEDER- BUK VALSE		BY GIR LOV		TIDSRØM MORENE UKLARI RØSTEN		MATROS TIL- KOBLET	
VESKE	ESS ANGÅ- ENDE				DOVEN ER HELT SIKKER		GER MAN DET KAFFE- MERKE		ELVE- NAVN HYLLE		FAR SKEP- SIG
↳			FUGE		TREKK VERN		RE- SPEKT GLEDE		BOM HYTTE		TÆL SÅN- GER
											STA- DIUM ARVE- RETT
↩											
↩											



B	SIFFE- RET		LA			UNDER- HOLDE BEILER	↓			FRED GÅ NED		HERJE		JO
								OM	FARGE HØVE- LIGE			SÅLE SKRIFT- TYPE		MAN IN- STRU- MENT
						HOLME DRØYE					KVEG KOLLE		OPP- DRETT OG	
						HAR LOV TIL	PASTILL- MERKE FINGRER			SALME PLUN- DER				FUGE HAN- KER
						HAST	↳		HO MASKE			SMÅ- KRYP TILTAK		
						↳		BLÅSE PADLE			TÆL OVER- TA		GLOSEN I OSLO I 1952	
						PERIO- DER VOKSE			ISJ			KJOLE		
						↳			VÆRE PLAS- SERT			GASS		



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 16:**
*Maibell Gurvin Navestad,
Sandnes.*

A young goat with brown and white fur is grazing on yellow flowers in a grassy field. The goat has a white blaze on its face and white legs. It is standing in a field of green grass with many small yellow flowers. In the background, there is a wooden fence and some trees.

NOE Å BRYNE SEG PÅ

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. 16:
Tore Tøllefsen, Silsand.

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

										SAM- VIRKE	PERMI- SJON	STAG- GE	↓	DANNET OPP- TREDEN	GRUS- TANGE KJÆRE	↓	SVER- GING	BY VENDER	↓
										BRÅK									
										↘							HVOR MÅKE		
										SÅLE			UFF FLAU				ETER- MEDIUM LEVRE		
										PAR- TIKLER				KOMME PÅ STING					
										LAST HVOR- VIDT							SKIK- KER JERN		
										↘									
												RESUL- TERE BØYD							
										KRAFT TRE- STYKKE				VISJO- NØR HERJE				ARS- RENTE	GREIT
↓	SNOP	ART. ELVE- NAVN	↓	FJELL- TOPP	HATT HVA	↓	HERJE	↓	SØRG- MODIG STIGE						KRATT- SKOG	TAU VIRVLE			
↘				↘			ØYE- FARE STØTTE								HUNN- DYR BIND				
VOR RESI- DERE			MEGET SOMRE					VEI TAGG					ELEV BOK- STAV						
↘		TRELL- DOM GLASIAL			BASS- TROM- PET VISE					INNHEG- NING PRON.				BLIKKE MAKT- SYMBOL				FERDIG BOKDEL (FORK.)	
RØVER STJER- NE						GRUP- PE MERK!													
↘																			
			TOM FUG- LEN					BETY HØY					KLAR- GJØR ELV			FIRS = MER			
BY	AVKOK →			↓	ØKS HVOR- VIDT					DUNST MALM				OVER- TALE SVØP			MAN KRIBLE		
ROLIG	↓						KJÆR KROK								BERG- ART KIVE				
VEDER- BUK AKSEL			GUIDE TRE- KLØVER										AKA- DEMIKER SLENTE- REN					SKRUE- LINJE	ER- KJENNE
↘		HEST TA VED NESEN			SLAG- STED RETT			HELL	AV- SATS ART.				URO KORRO- SJON			JUBA- LON STABLE			
URO				↘														3.14 MÅL- LØS	
KLIMA	STED I USA SLEKT			KNUTE		SPIRE SIGE TRADI- SJON	↓			HAR SEG ØRN				OVER- TALE ATOM			INDI- KATOR VERN		
↘			KRONE ANGÅ- ENDE						ILSK OG							KAFFE- KJELE TIL- SAGN			
SKRAP BRINGE					FLYTTE									BEHOL- DER					
↘						OKSI- DENTEN								VASS- DRAG				RÅ- KJØRE	

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. 16:**
Monica Rose Hellevangsdal, Horten.

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

HJEMMET UKE 24/2025

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 16:**
Elin Finsrud, Staubø.



৭০

FØRSTE-HJELP



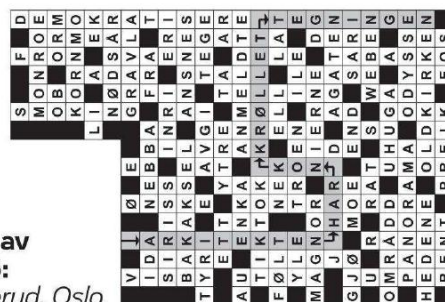
PREMIE

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. 16:

Grete Karine Bratterud, Oslo.



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!

FOTO: ADOBE STOCKPHOTO



Ba Er Gr Hb Ja Ka Ko Ri
Sl Ty Ål Adb Age Air Ami
Ark Arm Døv Elg Ely Eur Iii
Ilk Ole Sec Ska Spe Tek
Uni Alne Atal Deis Dubb
Ialt Iden Isil Kysj Nypt
Pesk Raet Regn Seid Stua
Uhug Zulu Basel Dekor
Eiker Firt Imens Kjake
Koran Koror Kreta Kulse
Meden Nevnt Olsok Rabat
Regel Sabbe Skrek Stuke
Utett Utkle Ørken Årlig
Acidum Angres Iderik
Kubbet Livtak Mackøl
Radien Sklidd Skyfle
Voldgi Ødselt Ederdun
Euroene Evaluer Kinkige
Regelen Teknisk Uppsala
Attentat Egenskap
Elvelarm Iberegne
Parykken Udugelig
Diagonalt Arkitekten
Avkolonisere
Rasjoneringskort

AFRI-KANSK BY	↓	BRYG-GERI-PRODUKT	TERRO-RIST-GRUPPE	FOLK	↓	BLANDE OPP	↓	FØRVR	UFØLSOM	↓	SKRÅTT-LØPENDE	SELSK. FORK.	FISK	↓	FAGLIG
VENN				SVENSK BY					RIKT						
BYI SVEITS				FJÆR					→				→	DEKRET	
SYRE									LOVEN	VURDÉR		PAPIR SKOGS-DYR			
MASKERE	↘								PRIS-GI						
RAMLET	IMPRO-VISERER		LINJEN PÅ-HITTEN						ANKES DRAPS-FORSØK						
↘															
OMRÅDE		KORK													
↘		FRYSE													
VALUTA-KODE				SLÅ											
ANNUELL				UTROP											
↘															
LUKKØYE	BURET														
↘	BRYTE-UTTRYKK														
FRI-GJØRE		HELLIG BOK TIL KATT													
↘															
GRIPE															
↘															
KJØPE-BEVIS															
↘															
HODEDEL															



SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

	<			<				
	>			1				
	<					7	6	
	<						7	
	<							

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. Ordklasse
4. Falt om
8. Grovis
10. Mager
12. Dyr
13. Hornmusikk
18. Huset
19. Verre
20. Merke
22. Belgplante
24. Område
28. Krydder
30. Bønner
31. Lidelse
35. Redskap til bruk i kulde
36. Bydel i London
37. Vagge
38. Glødes
39. Gårdsdrift

LODDRETT

2. Flåte
3. Melding
4. Valuta
5. Steinstykker
6. Angrep
7. Takke av
9. Kvinnen
11. Pliktarbeid
14. Byboer
15. Dekke
16. Hår
17. Rovfuglene
21. Slapp
23. Tilfreds
25. Veteraner
26. Elever
27. Seng
29. Måtehold
31. Vettløs
32. «Deres» stavet annerledes
33. Or
34. Lik

PREMIE

1 vinner får 10 Flax-lodd



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

Løsning og vinner av Ukens nøtt i nr. 16:
Løsningsord: Nybarbert
Jørn Tangerud, Geithus.

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

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

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



BÅNE- DELEN	SVULST	SLAG- STED	LO- KALET	OPP- SLAGS- VERK	PARAT	ASI- ATER	LIBER- TINE- REN	MØBEL- DELER	ORD
				TERM					
INSTI- TU- SJON									
				YRKE					
SNUS- KE					MALER				
		STOF- FET			POLITI- AV- DELING				
AV- GIFT			GUD- INNE		PLAGG				
			HEN- TET						
				PLAN- TENE					
BY	FINS PÅ KJØRE- TØY				ELV	FLÅTE	DRIKK	REGIS- SERT	
GRØNN- SAK		PRODU- SENT							
				ØST- LEND- INGER					
UTGI					KJÆR- TEGN				
			FAR- TØY						
SPOR									
			U- ORDEN						
DEL AV SENG									
				OPP- HOLDS- STED		FORBE- REDTE			
KA- VING									
			KRI- TISK			PI- PETTE			

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

PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd

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

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

Løsning og vinner av Mesterkryss i nr. 16: Ingrid Rønsen, Eidsvoll Verk.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 27/2025 • Må være oss i hende: 30. juni

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. 16:

Karin Jenny Stokke, Vatne.

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 38.

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. 27, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.



✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Hva er et buemerke?
2. Hva slags film er The Avengers?
3. Hva kjennetegner Manxkatten som er hjemmehørende på øya Isle of Man?
4. Hvor bor Disney-figuren Magica fra Tryll?
5. I hvilket land ligger vulkanen Vesuv?
6. Hva heter Cezinandos nyeste album som han ga ut i våres?
7. Hva konkurrerer Max Verstappen i og stadig vinner?
8. Hva heter hesten til Lucky Luke?



✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

1. Ligger Öland eller Gotland nærmest det svenske fastlandet?
2. Hvilken verdensdel kommer kaffeplanten opprinnelig fra?
3. Hvilket metall er flytende i romtemperatur?
4. Hva het Myanmar tidligere?
5. Hva er verdens dyreste kaviar og hvilken fisk får vi den fra?
6. I hvilket land ligger millionbyen Durban?
7. Hvilket land kommer den krydrede, smørbare svinepølsen Njuda fra?
8. Midd har vi f.eks. i sengen vår, hva slags dyr er midd?



✿ HJERNETRIM ✿

1. Hva ble tvangsarbeidsleirene og straffekoloniene i Sovjetunionen fra 1920-årene til noen år etter Josef Stalins død i 1953 kalt?
2. Hva er manna ifølge Bibelens Mosebøker?
3. Hvilken del av kroppen befinner amygdala seg i?
4. Hva slags tidsskrift er Forbes?
5. Hvilken kunstner har fått oppdraget å lage minnesmerket for 22.juli-terroren som skal stå i Regjeringskvartalet?
6. Hva er SI-enheten for trykk?
7. Hvem spilte trommer i The Beatles før Ringo Starr overtok i 1962?
8. I hvilket land er Montevideo hovedstad?

VET DU DET



✿ PÅ PULSEN ✿

TREKKFUGLER

1. Hva kalles fugler som ikke trekker, men oppholder seg i tilnærmet samme område året rundt?
2. Hva er en streiffugl?
3. Er bokfinken en trekkfugl?
4. Hvilken trekkfugl har den lengste trekkruta?
5. Hvor drar de fleste måkene til om vinteren?
6. Hvilken fugl er Hornborgasjön i Västergötland i Sverige særlig kjent for å ha enorme ansamlinger av i forbindelse med det årlige vårtrekket?
7. I hvilken formasjon trekker grågjess?
8. Til hvilket land drar grågås om vinteren?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Et kjennetegn og eiermerke som ble brukt fra gammelt av på hus, redskaper, bruksting og dyr 2. En superheltefilm 3. Halen er kort eller mangler, og bakbeina er tydelig lengre enn forbeina 4. I skråningen av vulkanen Vesuv, men hun oppholder seg ofte i Andeby 5. Italia 6. Sinekyre 3 7. Formel 1, motorsport 8. Jolly Jumper **EN LITEN UTFORDRING:** 1. Öland 2. Afrika 3. Kvikkølv 4. Burma 5. Belugakaviar, fra belugastøren 6. Sør-Afrika 7. Italia (Calabria-regionen i Italia) 8. Et edderkoppdyr **HJERNETRIM:** 1. Gulag 2. Føde som ble gitt til israelittene fra Gud mens de vandret i ørkenen 3. Hjernene 4. Amerikansk forretnings- og finansidsskrift 5. Mathias Faldbakken 6. Pascal 7. Pete Best 8. Uruguay **PÅ PULSEN:** 1. Standfugler 2. Fugler som streifer omkring utenom hekketiden, uten å foreta noe regelmessig trekk. Det varierer fra år til år hvor individene streifer rundt 3. Ja 4. Rødnebbterne, som flyr fra hekkeområder i Arktis til overvintringsområder langs iskanten i Antarktis 5. Til Danmark, Tyskland, Frankrike og Storbritannia og noen så langt som Spania og Portugal 6. Traner 7. V-formasjon 8. Spania



VERTINNE: Anne har invitert til afternoon tea på det koselige kjøkkenet i huset hvor hun bor sammen med kattene Sophie og Sophus. Kjøkkeninnredningen fra Ikea har hun selv skrudd sammen og montert, og malt i fargen Dyp smaragd. Vegghyllene har hun laget av gammel plank fra uthuset.

PUSSET OPP PÅ EGEN HÅND

Man må ikke være proff for å gå løs på et omfattende oppussingsprosjekt, det viktigste er å være optimistisk og ha en god dose pågangsmot. Bare spør Anne som på egen hånd har forvandlet et gammelt og utdatert hus til en koselig perle av et hjem.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold

VELKOMST: Huset er bygget rundt 1950, men inngangspartiet er nytt. Et stort lysløypenett ligger rett utenfor.

INTERIØR



AFTERNOON TEA: Et stort etasjefat fra Miljögården er fullt av hjemmebakke godsaker.

Da Anne Nereng (62), byjente fra Lillehammer, første gang kom på visning i det gamle huset på Ring i Ringsaker, høyt oppi lia omtrent midt mellom Moelv og Brøttum, syntes hun det var fryktelig avsidesliggende.

– GPS-en hadde geleidet meg inn på en grusvei jeg syntes jeg brukte evigheter på,

og jeg husker jeg tenkte «hvordan kan folk bosette seg så langt uti gokk?», sier Anne og ler. Da hun endelig kom fram, syntes hun huset var veldig søtt, men hun registrerte raskt at det måtte gjøres fryktelig mye, så hun slo det fra seg.

Hun hadde kommet seg ut av et litt trøblete forhold og var veldig klar for å finne seg et eget sted, men som

barnehageansatt og enslig kunne hun ikke gå så veldig høyt i pris. Hun så på det meste som var økonomisk overkommelig, hvilket ikke var så veldig mye.

– Etter noen måneder ringte megleren, huset var fortsatt ikke solgt, men nå hadde det kommet inn et bud. Jeg hadde ikke funnet noe annet i mellomtiden, så jeg bråbestemte



VITRINESKAP: En gammel krydderhylle er bygget inn mellom diverse vitrineskap Anne har kjøpt via Finn og montert sammen. Skapet er malt i fargen Fauna.

Det var mange som syntes synd på meg som skulle gå løs på noe sånt.

meg for å bli med i budrunden, og dermed endte det med at jeg fikk kjøpt det.

KREATIV

Anne hadde ikke noen særlig erfaring med oppussing, men kreativitet har aldri vært mangelvare. I løpet av livet har hun drevet systue og brudesalong, vært kantinebestyrer, jobbet med grafisk design og vært både journalist og fotograf i en gratisavis, før hun for rundt 15 år siden begynte å jobbe i en barnehage. Og det året hun fylte 60, tok hun fagbrev som barne- og ungdomsarbeider.

Nød lærer naken kvinne å spinne, og da Anne kjøpte dette huset i 2010, måtte hun ta i bruk all sin kreativitet.

PEIS: Peisen fra Nordpeis er blant de få tingene i huset som er kjøpt nytt. Furugulvet har Anne lagt selv. Den ene veggen er malt i fargen Panter, mens de andre er Riddergrå.

– Det var åpenbart en rønne, og det var mange som syntes synd på meg som skulle gå løs på noe sånt.

Selv var hun lykkelig over å ha fått kjøpt noe helt eget, og første punkt på programmet ble å få laget baderom – her fantes det bare utedo. Å bygge bad og legge nye rør til kjøkken, samt å bytte ut det elektriske anlegget, brukte hun naturlig nok profesjonelle til, men deretter gikk hun løs på renoveringen selv, og derfra og ut har det vært et oppussingsprosjekt på lavbudsjett og med gjenbruk i fokus. Hun har brukt gamle materialer fra uthuset, og i tillegg har hun skaffet det meste, både materialer, møbler, vinduer og dører via Finn.

– Jeg har kost meg med hele prosessen, selv om det også har vært mye slit, og jeg har brukt lang tid og gått løs på prosjekter etter hvert som jeg har hatt råd og overskudd. De første årene fikk jeg veldig god hjelp fra Jan, en nabo som faktisk var oppvokst i akkurat dette huset og som dessverre gikk bort for noen år siden. Jeg lærte masse av ham, blant annet å legge gulv, isolere, sette opp utvendig panel og sånne ting som jeg overhodet ikke kunne fra før.

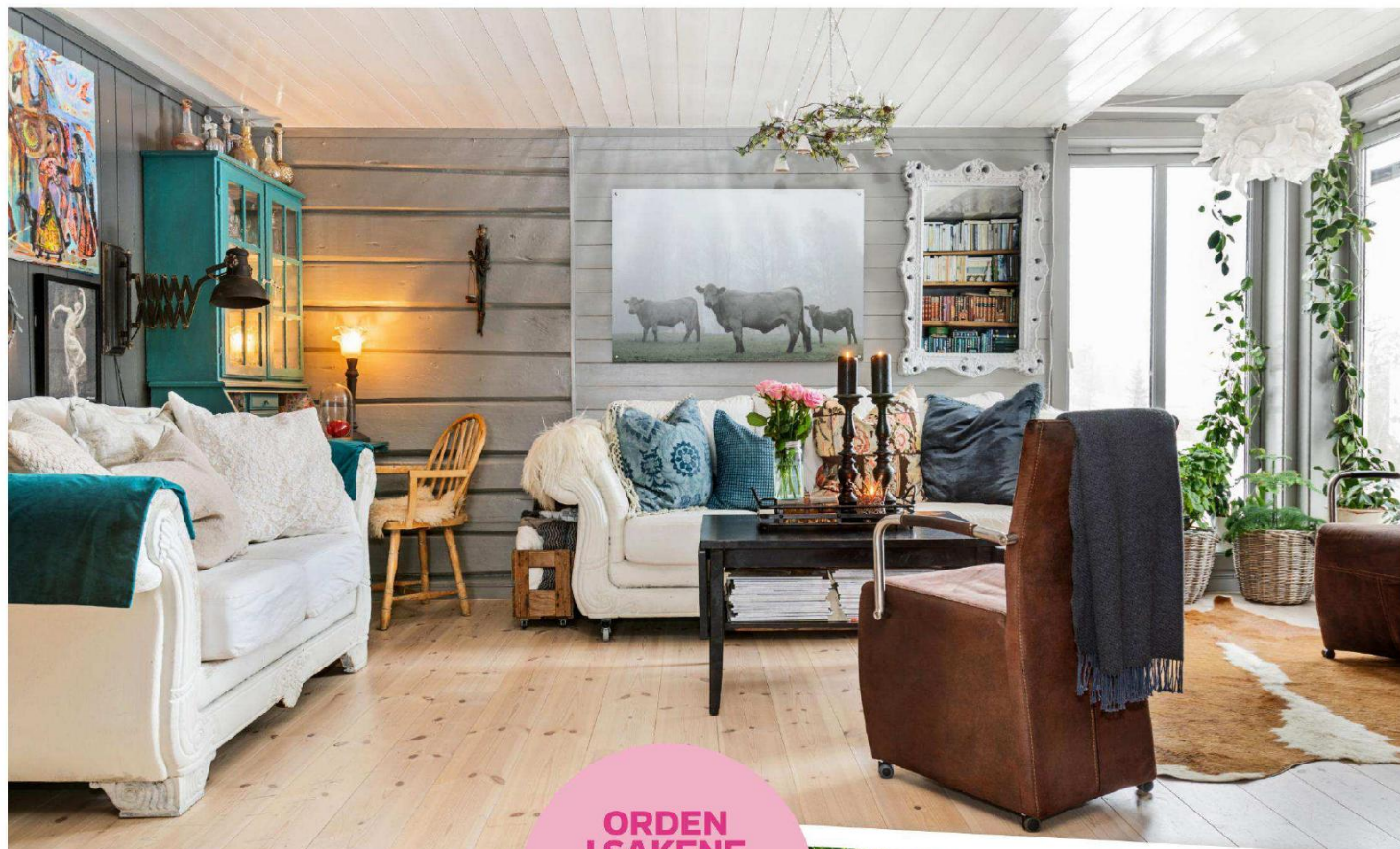
SAMLINGSPUNKT

Hun har revet noen vegger og blant annet skapt et åpent kjøkken med spisestue. Også her er det meste gjenbruk, bortsett fra selve kjøkkeninnredningen fra Ikea som hun selv skrudde sammen – Anne tilhører nemlig den sjeldne rasen som elsker å montere flatpakkede møbler og inventar.



Jeg har kost meg med hele prosessen, selv om det også har vært mye slit.

STUE: Stuen er utvidet litt og større vinduer gir godt lys. Sofaene har Anne fått gratis, malt og satt nytt trekk på. Fotografiet på veggen har hun tatt selv og fått trykket på en aluminiumsplate.



ORDEN I SAKENE

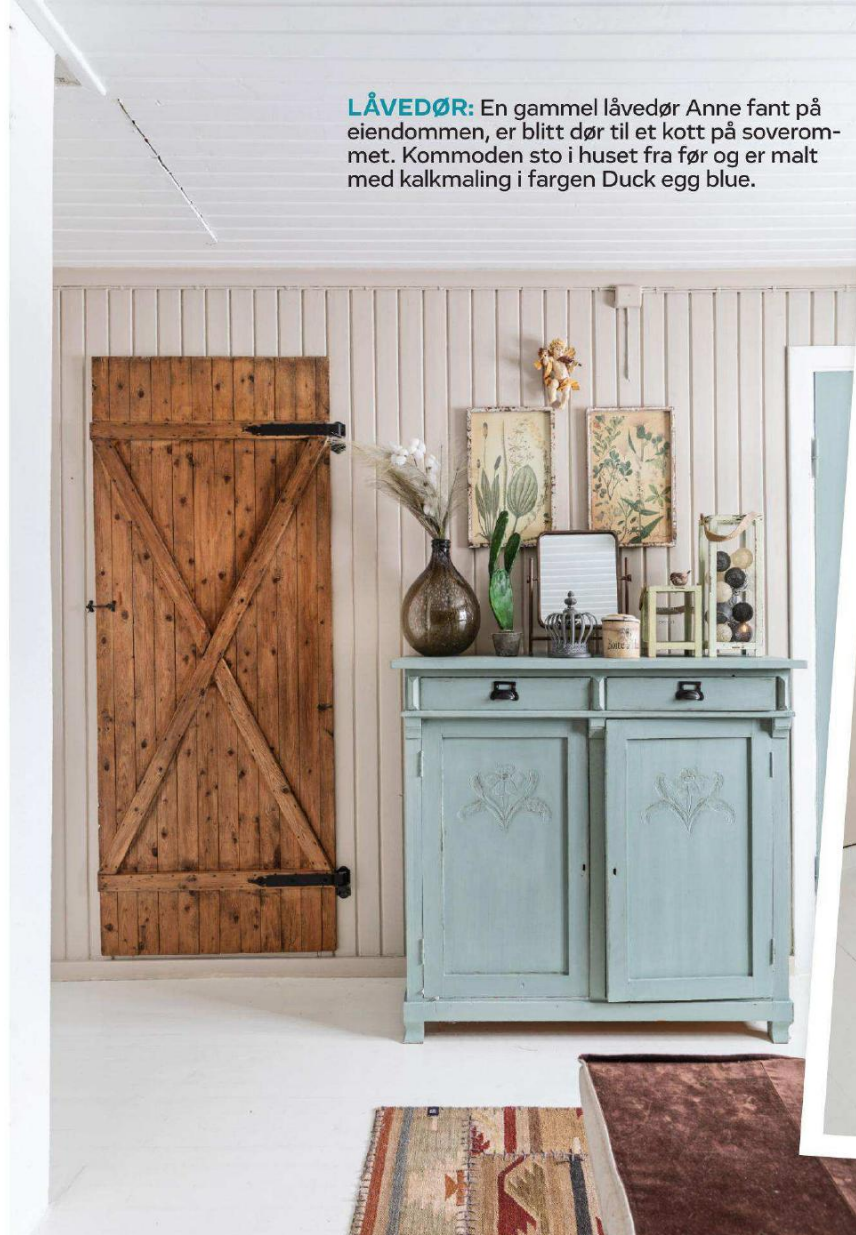
Anne har sortert bøkene i bokhyllen etter farger, noe som gir et ryddig inntrykk.



ETASJEBORD: For å utnytte høyden i rommet har Anne delt et gammelt bord i to og satt den ene delen opp på den andre til en morsom hylle.

SKJULT TV: TV-apparatet er gjemt inne i et skap Anne selv har bygget av en gammel kommode, noen hyller og gamle dører. Stolene er bruktfunn.

LÅVEDØR: En gammel låvedør Anne fant på eiendommen, er blitt dør til et kott på soverommet. Kommoden sto i huset fra før og er malt med kalkmaling i fargen Duck egg blue.



HJØRNESKAP: Den gamle kjøkkeninnredningen er blitt oppbevaringsløsning i trappeoppgangen. Stolen er et bruktfunn.



INSTAGRAM
@bestemorsitthus



Jeg ser jo at syng og snekring har mye til felles – man må være nøye med målene og sette de ulike delene sammen riktig.

BAD: Bad fantes ikke her fra før, så det var første prioritet da Anne hadde kjøpt huset. Et gammelt gulvur er blitt oppbevaringsskap for doruller. Badekaret er fra Megaflis, og en gammel skjenk Anne hadde fra før har fått nytt liv som servantskap.

SOVEROM: Veggene er malt i fargen Sand. Møblene er bruktfunn, og sengegavlen er en dør fra et gammelt grisehus. Gulvteppet består av mange tepper som er sydd sammen, kjøpt på Rørosmartnan.

– Men snekring har jeg altså ikke hatt noen erfaring med. Derimot har jeg sydd mye, og jeg ser jo at sying og snekring har mye til felles – man må være nøye med målene og sette de ulike delene sammen riktig, sier Anne som opprettet konto på Instagram og Facebook i håp om å kunne inspirere andre, spesielt enslige jenter, til å gå løs på større oppussing på egen hånd.

Anne har to voksne barn og fem barnebarn, og minst en gang i måneden samles alle her på Ring. Dermed er det blitt et naturlig samlingspunkt, akkurat slik hun ønsket. Hver sommer har hun barnebarn her på det de kaller «bestemorcamp», da sover de i telt, bader og drar på morsomme ekspedisjoner.

Hun nyter å ha sitt eget sted og har ikke angret et sekund på at hun kjøpte huset. Og hun har for lengst innsett at dette slett ikke er «uti gokk». For det er jo bare en halvtimes kjøretur til Lillehammer. •

ANNES BESTE TIPS

- Tenk, undersøk og planlegg før du setter i gang. Jeg holdt på å rive en bærevegg... Snakk med erfarne folk og håndverkere, gode råd er gratis. Finn ut hva du trenger av materialer og møbler. Legg inn søk på Finn og følg med på lokale kjøp- og salg-sider. Husk at transport koster, selv om du henter selv. Kos deg på alle loppemarkeder i nærheten!
- Sett ting på lagring. Som Øystein Sunde sier: «Kjekt å ha – du får helt sikkert bruk for det en vakker dag».
- Vær fleksibel! Planer kan forandres etter hva du får tak i av materialer, og ting kan ofte brukes på andre måter enn tiltenkt.
- Tenk langsiktig! Fokuser på resultatet, ikke det hav av arbeid og kostnader som ligger foran deg. Kos deg med prosessen. Ta et rom av gangen for å begrense rot og støv.



SUPERMYK STRIKK

Brede, loddrette fletter kombinert med strukturstrikk pryder denne flotte genseren.

DESIGN: Tanja Therese Grønneberg FOTO: Esten A. Borgos



HEDVIG-GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL

Overvidde: Ca. 94 (109) 116 (124) 131 cm

Hel lengde: 58 (61) 64 (67) 69 cm

Ermelengde: Ca. 45 (45) 47 (47) 49 cm

Garn: Deilig fra KnitNorway (36 % baby alpaka, 30 % merinoull, 34 % polyamid) 50 g = 130 meter

Garnmengde: Fresh turkis (1875) 5 (5) 6 (6) 7 nøster

Opplysninger om garnet fås hos: info@knitnorway.no eller se.knitnorway.com

Pinner: Kort og lang rundp og strømpep nr. 6 og 7

Strikkefasthet: 11 m perlestr på p nr. 7 = 10 cm

TEKNIKKER

Dobbel perlestrikk stikket rundt:

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

3. og 4. omg: Str *2 vr, 2 r*, gjenta *-* ut omg.

Gjenta 1.-4. omg.

Dobbel perlestrikk stikket frem og tilbake:

1. p: Str *2 r, 2 vr*, gjenta *-* ut p.

2. p: Str r over r og vr over vr

3. p: Str *2 vr, 2 r*, gjenta *-* ut p.

4. p: Str r over r og vr over vr.

Gjenta 1.-4. p.

BOLEN

Legg opp 104 (120) 128 (136) 144 m på rundp nr. 6. Str 6 cm vr-bord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Sett et sidemerke i starten av omg og etter 52 (60) 64 (68) 72 m. Skift til rundp nr. 7 og sett en markør på hver side av de midterste 12 m på forstykket, som skal str etter diagr. Str etter denne inndelingen: Str dbl. perlestr over 14 (18) 20 (22) 24 m, diagr 1 og så diagr 2 over 12 m (som blir økt til 24 m på 1. omg), og så dbl. perlestr over 14 (18) 20 (22) 24 m = forstykket, bakstykket str hele tiden i dbl. perlestr. Fortsett etter denne inndelingen til bolen måler 40 (42) 44 (45) 46 cm. Fell av 4 m i hver side til ermehull på siste omg (2 m på hver side av merkene) = 96 (112) 120 (128) 136 m + de 12 økte m i fletten på forstykket. Legg arb til side og str ermene.

ERMER

Legg opp 26 (26) 28 (28) 30 m på strømpep nr. 6. Str 5 cm vr-bord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Sett et merke i starten av omg (= midt under ermet). Skift til p nr. 7 og øk samtidig m-antallet til 50 (50) 54 (54) 58 m. Str videre etter denne inndelingen: 19 (19) 21 (21) 22 m dbl. perlestr, diagr 1 og start på 2. rad i diagrammet, 18 (18) 20 (20) 23 m dbl. perlestr, fortsett etter denne inndelingen til ermet måler ca. 45 (45) 47 (47) 49 cm, fell av på samme omg i flettingen som på bolen. Fell av 4 m i hver side til ermehull

(2 m på hver side av hvert merke) = 46 (46) 50 (50) 54 m. Legg arb til side og str et erme til på samme måte, men etter diagr 2, avslutt likt i diagr som første erme.

BÆRESTYKKET

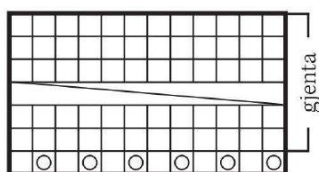
Sett ermene inn på samme p som bolen i denne rekkefølgen: Et erme, forstykket, andre erme, bakstykket = 188 (204) 220 (228) 244 m + de 12 økte m i fletten. Sett et merke i alle sammenføyninger. Omg starter på venstre side av bakstykket. Fortsett som før med diagr på ermer og bol, og tilpass dbl. perlestr til raglanfelling. Fell til raglan annen- hver omg slik: Str 2 m vridd r sm før hvert merke og 2 m r sm etter hvert merke = 8 m felt på omg. Fortsett med raglan i alt 7 (8) 9 (10) 11 ggr = 132 (140) 148 (148) 156 m på p + 12 m. Del til V-hals, klipp av

tråden og start omg midt foran, midt i fletten. Arb str nå frem og tilbake og pass på at flettingene og raglanfellingene gjøres fra rettsiden. Fortsett med diagr 1 på høyre forstykke og diagr 2 på venstre forstykke, fletten blir delt midt i V-halsen. Fortsett med raglanfelling 7 (8) 9 (9) 9 ggr til = 74 (74) 74 (74) 82 m + 12 m. Fell av alle m, bortsett fra flettem i V-halsen, de skal stå på p og str ferdig hver for seg. Fletten i hver side skal dekke de avfelte m i nakken og møtes midt bak. Pass på og strekk litt i dem, slik at de strammer opp kanten noe. På siste p str 2 m r sm i flettene samtidig som det felles av.

MONTERING

Sy flettene med madrassting langs halskanten fra retten og sy kortsidene sm midt bak. Sy sm under ermene og fest alle tråder.

DIAGRAM 2



TEGNFORKLARING

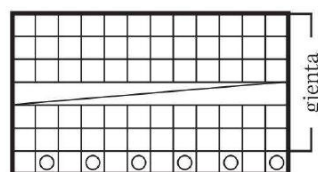
□ = r på retten, vr på vrangen

⊙ = øk 1 m

= sett 6 m på hjelpep foran arb, strikk 6 r, strikk m fra hjelpep r

= sett 6 m på hjelpep bak arb, strikk 6 r, strikk m fra hjelpep r

DIAGRAM 1



DEILIG GARN

Genseren strikkes i garnet Deilig, som er en fluffy miks av babyalpaka og merino. Det hverken klør eller loer og finnes i 18 fine farger.





Den fineste flokken

Jørgen har stor tro på gründerprosjektet sitt, selv om han har holdt på i 18 måneder uten resultater. Charlotte, konen hans, er kritisk. Og blir etter hvert så lei at hun flytter ut. Kate, fra joggeklubben, blir en god venn og støtte for Jørgen i en vanskelig tid.

Jørgen reiste seg og tråkket litt rundt på gulvet i Cecilies gamle værelse. Da jentene flyttet hjemmefra for et år siden, hadde han innredet kontor til seg selv der.

Han gikk ut på kjøkkenet for å lage seg en kjapp kopp kaffe før møtet. Han kikket litt på klokken sin. To minutter til møtestart.

Mens han ventet på at vannet skulle koke, flyttet han rundt på et par brukte kjeler som han ikke hadde fått vasket i går kveld. Kjøkkenet virket plutselig grotesk digert for ham. Han så for seg hvordan Charlotte og jentene hadde gått om hverandre og skravlet mens de lagde mat, og jentene som satt ved kjøkkenbordet og

gjorde lekser. For ti år siden. Minst.

Vannet kokte, og han skyndte seg å helle det over i koppen med kaffepulveret. Inne fra kontoret hørte han opprigningslyden til Teams-møtet. Han skyndte seg inn dit og bannet da han sølte varm kaffe på hånden. Så satte han seg, klistret et overbevisende smil på munnen og trykket «delta» på maskinen.

De to investorene dukket opp i hver sin rute på skjermen. Jørgen vinket velvilig og takket dem for å ta seg tid til møtet. Begge mennene nikket høflig, før en av dem, Bengt, som Jørgen kjente fra før, tok ordet.

– Fint å se deg, Jørgen. Nå

er vi spente på å høre hvordan det går med utviklingen av programvare-prosjektet ditt. Kan du gi oss status?

– Selvfølgelig, svarte Jørgen. – Det går riktig vei. I dag har jeg fått svar fra laboratoriet på de siste testene. – Fint. Og hva fortalte de? – Det er interessant. For de viser nemlig meget lovende takter. Det er gjort flere forsøk der programvaren fungerer veldig bra.

– Okay. Men vil det si at produktet ditt har fått endelig godkjenning?

– Nei, ikke helt. De ber om å få teste mer, slik at vi kan være helt sikre.

– Ja vel. Men har du råd til flere tester, Jørgen? Du har

holdt på med dette i halvannet år, stemmer ikke det?

– Det stemmer. Men det tar jo tid for alle gründere. Og det koster penger, Bengt, det vet du godt. Det er derfor jeg har bedt om dette møtet.

Det ble stille på skjermen. Hverken Bengt eller den andre investoren sa noe.

Til slutt følte Jørgen at han måtte bryte tausheten.

– Så nå spør jeg dere; kan dere bidra med mer penger slik at vi kan få gjennomført de siste testene?



– Kan du ikke
flytte hjem
igjen, Charlotte?

Peter Michael

Bengt kremtet. – Hva sier Charlotte til dette?

– Min kone? Jo da, hun støtter meg og tror på prosjektet. Men hva har det med henne å gjøre?

Bengt kastet et blikk til siden et par sekunder. – Det er viktig at dere er sammen om dette, det må jo belaste økonomien deres veldig. Så for mitt vedkommende må jeg dessverre melde at jeg ikke kan bidra med mer penger i prosjektet nå. Men jeg håper inderlig at du får det til, Jørgen.

Den andre investoren nikket. – Jeg er enig med Bengt. Jeg trekker meg, jeg også.

Jørgen bevarte smilet og klarte å holde stemmen stødig.

– Det er selvsagt helt greit. Dere er selvfølgelig klar over at de investorene som er med fra starten, også er de som får størst utbytte? Men jeg respekterer valget deres.

Da de hadde avsluttet, gikk Jørgen inn i stuen og åpnet skyvedøren ut til hagen. Det var egentlig for kaldt ute,

men han måtte ha luft. I det samme hørte han utgangsdøren gå opp.

– Hei, det er bare meg! Ljomet stemmen til Charlotte i entreen. Jørgen kjente at han ble glad. Han skyndte seg inn og lukket hagedøren bak seg.
– Fy, så kaldt det er her. Fyrer du for kråka, eller?

Han smilte og gikk mot henne for å gi henne en klem, men hun endret bare retning og fortsatte mot soverommet.

– Jeg skal bare hente noen klær. Jeg må være tilbake på

jobb om en halv time. Skulle ikke du ha investormøte i dag?

– Jo, og det har jeg hatt.

Charlotte stoppet opp. – Det gikk da kjapt. Så da var det altså et nei, regner jeg med?

Jørgen skar en grimase.
– De er i alle fall ikke klare ennå.

Charlotte ristet på hodet og fortsatte inn i soverommet. Han fulgte etter henne og ble stående og se at hun slengte klær ned i en medbrakt bag.

– Du trenger vel ikke å tømme hele klesskapet. Jeg

bruker da ikke dine kjoler, prøvde han seg.

– Jeg trenger dem på jobb. Det er mange nye kunder for tiden.

– Det er det jeg har prøvd å si. Du burde si opp og jobbe med meg. Du er den fødte selger, Charlotte.

Hun reiste seg opp. – Dette har vi snakket om mange ganger, Jørgen. Det kommer ikke til å skje. Det ville være det rene harakiri. Det holder at en av oss har tatt en avgjørelse om å ikke tjene penger.

– Jeg har jo ikke bestemt meg for det.

– Så hva er det da?

– Det er en avgjørelse om å prøve noe nytt i livet. Jeg orket ikke å jobbe mer i bank. Jeg visnet rett og slett bort der. Du merket det, du også, Charlotte.

– Du har rett i det. Men du kunne ha funnet en bra jobb andre steder.

– I en annen bank, ja. Men det er jo ikke det jeg passer til. Jeg er 48 år. Jentene har flyttet hjemmefra. Du og jeg har alle muligheter for et nytt eventyr nå.

Charlotte snudde seg vekk og dro igjen glidelåsen på bag sin.

Jørgen senket stemmen:

– Kan du ikke flytte hjem igjen, Charlotte? Hvor lenge skal du tenke?

– Jeg aner ikke. Lenge nok til at jeg finner ut hva jeg vil. Dette er alvor, Jørgen. Ekteskapet vårt er ikke et grunderprosjekt.

– Selvfølgelig er det ikke det.

Jørgen strakte seg etter Charlotte da hun passerte ham i døråpningen, men hun unnegte ham.

– Jeg stikker. Vi snakkes.

Og borte var hun.

Da Jørgen et par timer senere pakket sin egen veske for å dra ned til joggeklubben, klarte han ikke å huske hva han hadde brukt tiden på etter at Charlotte gikk. Grytene sto i alle fall fremdeles på bordet, og han hadde ikke ringt noen flere investorer.

Det var som om alt var gått i stå. Han smilte pliktskyldig til naboen, som sendte ham et langt blick da han passerte. Jørgen visste godt at de sladret om dem i nabolaget. Alle visste antagelig at Charlotte hadde flyttet ut.

Men han brydde seg ikke. Det var bare å vente til Charlotte fikk tenkt seg om, så kom hun garantert tilbake. Tvillingene deres, Siv og Camilla, som nå var 20, snakket mest med moren sin, og han var ikke i tvil om at de ville få henne til å besinne seg.


Det var visst ingen som forsto hvilket nederlag dette var for ham.

De var jo ikke uvenner, han og Charlotte. Det var bare det at hun ikke greide å se potensialet i forretningsideen hans. Eller rettere sagt, de investeringene som måtte til hvis drømmen skulle bli virkelighet. Drømmen om en programvare som automatisk regulerer mengden av insulin til pasienter med sukkersyke. Det kunne virkelig bli noe stort.

For Jørgen var det ikke pengene som betydde mest. Siv hadde hatt sukkersyke i snart ti år nå. Det hadde vært en fantastisk hjelp da hun fikk den lille pumpen som hun kunne styre fra mobiltelefonen sin for noen år siden. Det hadde virkelig forbedret livskvaliteten hennes. Men hun måtte fremdeles selv regulere mengden av insulin. Det siste og avgjørende skrittet til et liv der teknologien overtar helt, manglet fremdeles.

Til å begynne med hadde Charlotte rost ham for kreativiteten og pågangsmotet hans. Men etter hvert som pengene bare rant ut uten at noen kom inn, ble hun betenkt. Og når

han ble nødt til å legge møter utenom arbeidstid, demonstrerte hun med å la være å rydde vekk etter middagen på kjøkkenet.

Etter en stund sluttet hun å spørre hvordan prosjektet gikk. Jørgen la jo merke til det og skjønte at det han drev med, ikke var bra for parforholdet deres.

Men alt det ville jo bli så bra når han bare oppnådde den suksessen han så for seg. Han var overbevist om det.

Joggeklubben var et fristed som han hadde brukt i noen år. Og da Charlotte plutselig bestemte seg for at de skulle ha en pause i ekteskapet, hadde han brukt det oftere. Det hjalp med en løpetur når han kjente på tomheten i huset, og det var hyggelig å være i et miljø der ting var normalt.

Kate, som var sjef i klubben, sto i det lille tekjøkkenet da Jørgen kom inn. Hun smilte vennlig til ham. – Så fint å se deg, Jørgen. Blir du med på langtur i dag?

– Jeg tenker jeg tar den korte runden i dag.

Kate lo. – Gjør som du vil. Jeg kan godt løpe den korte med deg, hvis du vil ha selskap.

– Nei, det går fint. Jeg liker å høre på musikk mens jeg løper.

Kate nikket. Hun så litt skuffet ut.

Da han hadde fått på seg klærne, rotet han rundt i telefonen sin for å finne en spilleliste som han kunne løpe til. Han skrollet med fingeren gjennom alle låtene han hadde, og plutselig måtte han smile. Det dukket opp et bandnavn, «Den fineste flokken», som han hadde hørt mye på da han var ung. Han puttet AirPods i ørene og gjorde seg klar.

Han hadde faktisk truffet Charlotte på en konsert med nettopp det bandet, og han kom aldri til å glemme det tindrende blikket hennes fra den kvelden.

Han trykket på play og la i vei.

Det karakteristiske riffet fra

elgitaren slo an tonen. Og så fylte stemmene til de to kvinnelige vokalistene ørene hans med vellyd.

Han satte opp farten. Alt kom til å bli bra, tenkte han optimistisk.

Da han var tilbake i klubbhuset og hadde fått seg en dusj, satte han seg i fellesrommet med en brus. Kate var også ferdig med sin runde og slo seg ned rett overfor ham.

Hun smilte mot ham og la hånden sin over hans.

– Hvordan går det, Jørgen? Med prosjektet ditt – og med Charlotte?

– Fint. Takk. Det er noen humper av og til, men sånn er jo livet, ikke sant?

Kate nikket stille. Hun var antagelig et par år eldre enn ham, men hun var i superform. Mannen hennes hadde omkommet i en ulykke for noen år siden, og hun visste litt av hvert om humper i veien. Hun var blid og hjelpsom, og han likte henne godt. Hun hadde mørkt hår, glimt i øyet og energiske bevegelser. Hun var flink i jobben som formann, og en god venn.

– Du vet at du kan snakke med meg? sa hun alvorlig og så på ham.

– Takk. Jeg skal huske det. Men jeg har det fint, sa han bestemt.

På vei hjem fra klubbhuset sjekket han e-posten sin. Banken ville gjerne ha et møte. Allerede i morgen. Kanskje de hadde funnet en investor til ham?

Da han troppet opp i banken neste dag, hadde han på seg skjorte, pen bukse og jakke, selv om han stort sett gikk i jeans og T-skjorter til hverdags. Han hadde jo tross alt jobbet i bank i mange år.

Han smilte til rådgiveren som hentet ham inn i møtelokalet.

– Jeg har bedt deg om å komme i dag, Jørgen, fordi vi har gjennomgått hele porteføljen, og derav kassekredittdin. Og det ser ikke bra ut.

– Ja, men sånn er det jo i en

investeringsfase. Jeg skal gjøre opp for meg. I mellomtiden kan dere jo glede dere over alle rentene jeg betaler, flirte Jørgen.

Rådgiveren fortrakk ikke en mine.

– Det handler ikke om renter fra vår side. Vi klarer faktisk ikke å se noen fremdrift i prosjektet ditt, og nå har det gått 18 måneder uten at du har hatt inntekter.

– Det kommer til å snu med én gang jeg finner en ny investor, sa Jørgen og flyttet seg urolig på stolen. Han skjønte hvor samtalen var på vei, og han likte det dårlig.

– Jeg har truffet en annen, og det er så sterke følelser ...

– Jeg må dessverre si at vi ikke lenger tror på prosjektet ditt. Vi kommer til å stenge kassekreditten i slutten av denne måneden. Og så må du og jeg få satt opp en nedbetalingsordning. Jeg vet godt at det ikke var dette du håpet på, men sann er faktisk situasjonen din nå, sa rådgiveren.

Der kom dødsstøtet for Jørgens drøm.

Turen hjem fra banken føltes som å gå gjennom tett tåke. Føttene gikk av seg selv, men omgivelsene virket fremmede. Det var visst ingen som forsto hvilket nederlag dette var for ham. Han innså at han måtte fortelle Charlotte at hun hadde hatt rett hele tiden. At drømmen hans, og alt arbeidet han hadde lagt ned gjennom 18 måneder, var bortkastet.

Men nå måtte vel Charlotte innse at hun måtte flytte hjem igjen, at den pausen hun påsto hun trengte, hadde vært å overreagere.

Da han kom inn i innkjørselen foran huset, så han til sin forbauselse at bilen var

hjemme. Da han åpnet døren og fikk se at kofferten hennes sto i entreen, ble han lettet og glad. Han gikk inn på kjøkkenet med nytt håp i blikket. Der satt Charlotte på en stol, og han så med én gang at noe var galt.

– Har det skjedd noe? Er det noe med jentene?

Charlotte reiste seg mekanisk og ristet på hodet. Hun hadde tårer i øynene da hun så på ham.

– Vi må snakke sammen, Jørgen. Sett deg her.

– Har det skjedd noe? Skal jeg sette på kaffen?

Hun ristet på hodet.

Han satte seg, mens uroen bredte seg i kroppen hans.

– Du vet at jeg er glad i deg, sa hun med tårefylte øyne.

– Du og jeg har bygget et liv sammen, alt dette, og jentene. Men jeg orker ikke mer. Og det er ikke bare din skyld. Jeg har truffet en annen.

– Hva er det du sier?

– Jeg har truffet en annen, og det er så sterke følelser at jeg blir nødt til å finne ut av det, Jørgen.

Ordene trengte ikke inn.

– Hvem? Og hvor lenge har det stått på? stønnet han.

Charlotte gjemte ansiktet i hendene. – Noen måneder. Jeg bor hos ham nå. Det er Bård, sjefen min.

Jørgen åpnet munnen for å si noe, men ordene satt fast. Han hadde aldri truffet Bård, men hun hadde snakket om ham av og til. Selvfølgelig hadde hun det.

– Men kofferten din, den står jo i entreen. Jeg gikk ut fra at du hadde flyttet hjem igjen da jeg fikk se den.

Hun løftet hodet og så på ham.

– Det har jeg også. Bård har barna sine annenhver uke, og jeg kan ikke bo hos ham. Så du blir nødt til å flytte ut så jeg kan bo her, Jørgen. Det er jo jeg som betaler alle utgifter.

Jørgen bare stirret på henne. Det kom ikke ett ord over leppene hans.

Fortsetter i neste nummer



Fåes kun i Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen

Nogasin GO

– Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO

– Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO

– Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO

– Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.



Les mer på verman.no

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

ULVEDEBATTEN

«Sint» skrev for noen uker
siden og spurte hvem som
har rett til å tvinge folk til å
leve tett på disse farlige
rovdyrene.

Her er et svar:

STAS MED ULV

Folks frykt for ulv er irrasjo-
nell, all den tid ulven ikke har
angrepet mennesker i Norge
på over 200 år. Naturen skal
ikke styres etter folks innbilte
farer. Skal vi utrydde edder-
kopper også da, siden så
mange er redde for dem?

Nei, informasjon og fakta
er der fokuset skal ligge, og
fremfor alt respekt for natu-
ren og dens rett til å eksiste-
re på egne premisser. Det er
ekstremt arrogant å ville
sette menneskers grunnløse
frykt foran dyrs rett til å leve.

Du spør hvem som har rett
til å tvinge folk til å leve nær
slike rovdyr. Da spør jeg deg
tilbake: Hvem tvinger hvem?
De har selv valgt å bosette
seg et sted der ulven faktisk
hører hjemme og har bodd i
mange tusen år. Ulven har

ikke bedt om å få mennesker
til naboer, den foretrekker å
ha oss langt unna. Det er folk
som har tvunget seg på dem,
ikke omvendt. Hvilken rett
har du og andre som vil fjer-
ne ulven fra Norge, til å be-
stemme hvilke dyrearter som
har og ikke har livets rett?
Hvem har rett til å bestem-
me hvem som er viktigst av
mennesker eller dyr?

Spør du meg, er svaret
enkelt: Ingen! Nøytralt sett
er dyr viktigere enn oss men-
nesker for jordkloden vår. Vi
mennesker ødelegger nemlig
mer enn vi reparerer.

Jeg bor på landet. Jeg har
skogen rett utenfor døren,
og rovdyr av ymse slag tusler
forbi her etter eget forgodt-
befinnende. Ulven er ikke
langt unna, og kan fint finne
på å dukke opp i nærheten
– noe som hadde vært veldig
stas. Kanskje jeg ville vært
litt ekstra bekymret for kat-
tene mine når de var ute,
men hverken de eller jeg er
viktigere enn ulvens rett til å
leve på sin måte. Og det er
essensen her. For Norge er
så stort at det er god plass til
både oss og ulven.

La nå fornuft og respekt
for den fantastiske naturen
vi har, med de fascinerende
og vakre rovdirene våre i
fokus, få råde.

Hilsen Respekt for naturen

Åpenhet om psykisk sykdom



Jeg ser at mange, både kjente mennesker
og andre, står frem med angst, depresjon og
andre psykiske lidelser. Dette er veldig bra, for
svært mange sliter med dette.

Før måtte man holde slikt hemmelig. Psykisk
sykdom var skambelagt. Fremdeles er det man-
ge fordommer mot slike lidelser, det har jeg ikke
minst sett i denne spalten. Derfor er det viktig
og bra at folk våger å stå frem og fortelle hvor-
dan det er å leve med angst og andre psykiske
lidelser.

Det er viktig å fjerne skamstempelet fra disse
lidelsene. Ved å tørre å være åpne, gjør disse
menneskene også en viktig jobb for samfunnet.
De øker folks kunnskap og bekjemper dermed
fordommer.

Hilsen Trine

«HJERTESUKK FRA KJØKKENET»

... skrev «Grete». Hun klager
over at mannen vil bestem-
me hva slags komfyr de skal
kjøpe. Hun mener at hun
burde få bestemme valg av
komfyr, siden det er hun
som lager all maten.

*Vi har hatt en runde med svar
tidligere, og her kommer ett til:*

LYKKE TIL MED INDUKSJONS- KOMFYR

Grete klager over at mannen
nå blander seg i valg av kom-
fyr. Og hvorfor skal han ikke
det? Han har helt sikkert
fulgt med i utviklingen og gir
uttrykk for det når komfyren

skal skiftes ut. Selv kjøpte
jeg induksjonskomfyr for
12–13 år siden. Jeg var også
litt skeptisk til at kjeler måtte
byttes, men noen kunne
brukes, og det tok ikke lang
tid før de gamle aluminiums-
kjelene var parkert. Nye
kjeler koster ikke all verden,
og det var kjekt å kunne ha
noe på ønskelisten til jul og
bursdag. Induksjon er mye
raskere enn vanlige plater, så
vi sparer strøm.

Men det som virkelig er en
stor fordel, er at platene slår
seg av når de ikke er i bruk,
og dermed minsker brann-
faren. Og brann er vel noe vi
alle frykter. Vi hører stadig
om eldre som slår på plater
og glemmer dem. Riktignok
kan man ha komfyrvakt,
men induksjonsområdene
gjør det sikkert også uten
det.

Jeg synes du skal være
glad for at mannen din vil at
du skal dra nytte av nyere
teknologi. Lykke til – forhå-
pentlig med ny induksjons-
komfyr.

Hilsen Moderne husmor

Jeg synes du
skal være glad
for at mannen
din vil at du skal
dra nytte av
nyere teknologi.

TIL SYDEN MED DÅRLIG HELSE

Det er deilig å reise til Syden, og vi som er opp i årene, trenger kanskje aller mest et opphold i varmere strøk. Det som gjør meg litt betenkt, er at en del eldre reiser på lange sydenturer uten at de egentlig har helse til det. De er kanskje ustø og faller mye, eller de har underliggende sykdommer som gjør at de når som helst risikerer å havne på sykehus.

De fleste er jo godt forsikret, så det går jo «bra». Men når tilstanden blir så alvorlig at pårørende må komme og hente dem, eller at de blir fraktet hjem med assistanse av sykepleier eller lege, blir jeg betenkt. Og når det skjer flere ganger, begynner jeg virkelig å lure.

Hilsen Oddrun

«SKOLEN HAR ANSVAR»

... skrev «Frustrert og sint forelder». Hun opplevde at skolen ikke tok ansvar da barnet hennes ble mobbet, noe som førte til at mobbingen fortsatte i årevis.

Her er et svar:

VONDT LANGT INN I SJELEN

Barn som mobbes, er det tristeste jeg hører om, det gjør vondt langt inn i sjelen. Vondt er det også å tenke på denne alenemoren som har kjempet mot overmakten i så mange år. Det hun skriver, er nesten utrolig. Hun skriver om en skole som har tatt lite ansvar for en av sine elever. Likevel kan ikke foreldre fraskrive seg alt ansvar og legge all skyld på skolen, slik det fremstilles her. «Skolen lot mobbingen fortsette i årevis, helt til barnet mitt brøt sammen», er ufattelig. Like så utsagnet om at «ansvaret for mobbingen har til og med blitt forsøkt skjøvet over på oss som foreldre».

Aldri kreves vel tettere samarbeid mellom hjem og

skole enn når et barn blir mobbet. Foreldre må gå gjennom ild og vann og kjempe med nebb og klør for sin kjæreste skatt, legge til side frustrasjoner over tilbud som kommer for sent, og kun tenke på hva som er til barnets beste.

Bedre sent enn aldri, er ikke bare en floskel. En mamma eller pappa kan gjøre underverker med å snu barnets avsky og redsel for hjelpeapparatet. Utenforstående som ikke har opplevd det samme, kan selvsagt aldri sette seg inn i «Frustrert og sint forelder»s situasjon, men dette er et enormt tema å belyse.

Jeg ønsker all verdens godt til mor og barn og alle som sliter.

Hilsen Lita

UTRIVELIGE BYFOLK

Jeg bor i en liten grend og har alltid vært vant til å kaste fisk og matavfall til katter og fugler, ja, til de dyr som vil ha, for eksempel rådyr. Vi bor innerst i en fjordarm, med sjøen foran og hei og skog bak oss. Vi drar ofte ut på sjøen og fisker. Ikke all fisk vi får egner seg til menneske-mat, så den kaster vi uti sjøen igjen. Sånn har det alltid vært, og ingen har noen gang brydd seg med det. Ikke før nå.

Folk her i grenda bor heller ikke så tett på hverandre, bortsett fra nabohuset som grenser til vår eiendom. Dette huset sto tomt i mange år etter at det gamle ekteparet som bodde der, døde. Men nå har det kommet et geskjeftig par fra byen som har gjort i stand huset og planert en jålete hage.

Huset skulle de ha til ferie og rekreasjon, men siden de nå er blitt pensjonister, bor de mer eller mindre fast her, og de er blitt en plage for oss. De maler, snekrer, graver, planter, pynter og pusser støtt og stadig.

I vår hage gror gress og ville vekster naturlig. Nå har

vi mottatt både muntlige klager, som vi blåste i, og så skriftlige klager, som vi også valgte å overse, inntil de nå har truet med å anmelde oss og sende klagen videre til kommunen. De påstår at siden vi kaster ut mat til dyrene, tiltrekker det rotter,

Aldri om jeg kommer til å slutte med å hive ut småfisk, kjøttben og lignende.

grevlinger, mus, rev og alskens udyr.

Det er blitt så utrivelig her. Tenk å komme her og bry seg og legge seg opp i hva som er blitt gjort i uminnelige tider. Dessuten har vi katt som jakter både på mus og rotter. Aldri om jeg kommer til å slutte med å hive ut småfisk, kjøttben og lignende.

Hilsen Kona på landet

Kjære deg.

Det kan vel hende dere hadde fått klager fra de andre i grenda også, hvis de hadde bodd så tett på dere som dette ekteparet. Å legge ut matrester til ville dyr på øde steder er én ting, men å slenge småfisk, kjøttben, middagsrester og annet ut i hagen når man har naboer, det er både hensynsløst og til stor sjenanse.

Jeg tror du gjør klokt i å ta inn over deg det faktum at du har fått naboer. Øde-markstilværelsen, der dere kunne leve etter deres egne regler, er forbi. Det som ikke blir spist av ville dyr, blir liggende og råtne, spre vond lukt og tiltrekke seg fluesvermer.

Jeg har kuttet ned på ditt lange, vel-skrevne og interessante brev.

Jeg forstår det slik at de til å begynne med ønsket å etablere en god relasjon med dere. Dere ble inkludert i planene deres, og de viste hvordan de ønsket å anlegge hagen sin. Det har de like stor rett til, som at dere ønsker en naturtomt. Du skriver at dere ble invitert til kaffe og vafler på verandaen, og der fikk din mann og naboen en fin prat om deres felles interesse for fiske. Jeg synes det er trist at du likevel ikke klarer å se dem som noe annet enn jålebukker fra byen.

At de vil ha det annerledes i hagen sin, er deres sak. Hagestell er jo deres interesse og glede. Dessuten må det da være hyggelig for dere å se inn på en vakker hage full av blomster?

De nye naboene har jo heller ikke kritisert din naturtomt, men respektert deres hagestell. Det var først da de oppdaget at du kastet ut matavfall som lå der og stinnet, at de protesterte. Noe som faktisk ikke er så rart. Du påberoper deg retten til å kaste ut mat fordi det er blitt gjort til «uminnelige tider», men det er mye som ble gjort i gamle dager, som man har sluttet med i vårt velregulerte, moderne samfunn. Kan det være et så stort offer å kaste søppelet i søppelbøtten?

Her kan du med et enkelt grep få et alle tiders hyggelig naboforhold. Det er det vel verdt å satse på.

Lykke til.

Hilsen Eva



JEG HADDE EN OVERDREVEN RESPEKT FOR HAM

Da jeg giftet meg med en mann som var professor, ga det meg en slags status, og jeg solte meg i den i mange år.

MANNEN JEG VAR gift med, sto foran meg og holdt pekefingeren mot tinningen for å vise hvor håpløst lite intelligent jeg var.

– Du er rett og slett dum! erklærte han.

Han, som er en anerkjent professor og kjent for å være klok, var hoverende i stemmen og full av forakt for den jeg er.

– Det er da ikke mulig å være så kunnskapsløs, fortsatte han og lo en sarkastisk latter.

Jeg sto der ved kjøkkenbenken, såret og ulykkelig. Den tabben jeg hadde gjort, var å skjære feil i en ferdig stekt kalkun. Livet med Fredrik var et helvete. Likevel holdt jeg ut med ham i syv år. Jeg var så imponert over hvor smart og dyktig han var, og tittelen «professor» fikk meg til å beundre ham. Slik var det med andre mennesker også. De så opp til ham.

– Hvilken klok mann du

har, sa sjefen min til meg etter å ha lest kronikker Fredrik hadde skrevet.

Min eksmann har nemlig alltid fremstått som klok. Og fordi han mente de riktige tingene og var så flink til å argumentere og informere, har alle sett på ham som en fantastisk person. Det ingen har visst, er at det var et stort gap mellom hans fasade utad og hvordan han faktisk oppførte seg. Personen som argumen-

terte for rettferdighet, var urettferdig. Personen som iver tok de svakeste i samfunnet, hadde et helt forkvaklet menneskesyn. Han hadde en idé om at han var høyt hevet over alle andre.

Jeg er utdannet lærer, og jeg er slett ikke dum. Jeg vokste opp i et akademikerhjem og har kunnskaper jeg er stolt av. Likevel syntes Fredrik at jeg var uvitende. Han snakket til meg som om jeg var et lite

ENDELIG HJEMME:

Nå har jeg funnet lykken sammen med en mann som viser meg respekt og er stolt av meg.

Da han fridde og jeg sa ja, var foreldrene mine fra seg av begeistring. Datteren deres hadde skutt gullfuglen, mente de. De var så stolte og sa det høyt.

– Ingunn gifter seg med en professor! var omkvedet.

Før Fredrik og jeg ga hverandre vårt ja, var jeg enig med ham i at det ikke var altoverskyggende viktig for oss å få barn. Selv om jeg hele livet hadde tenkt at jeg ville bli mamma, bestemte vi oss for at vi ville være barnløse.

Jeg lærte meg å skryte hemningsløst av alt Fredrik gjorde. Han hadde et enormt behov for å få bekreftelse på at han var unik.

Noe skjer når du er sammen med en person som er kjent for å være klok. Fredrik hadde en slags faderlig autoritet overfor meg, og jeg føyde meg og jattet med, kanskje fordi jeg ante at motargumenter ville irritere ham.

I dag ser jeg at jeg hadde en overdreven respekt for mannen jeg giftet meg med. Jeg lærte meg å skryte hemningsløst av alt det han gjorde, for jeg innså at det måtte til for å gjøre ham fornøyd. Fredrik hadde et enormt behov for å få bekreftelse på at han var unik.

Etter hvert oppdaget jeg at han ikke var den snille mannen andre trodde han var. Han begynte raskt å irritere seg over at jeg ikke hadde større ambisjoner enn å være lærer i barneskolen.

– Er du virkelig fornøyd med dette, må du være dum, sa han.

Ordet «dum» var det han brukte mest overfor meg, men bare når han og jeg var alene. Ute blant andre mennesker var

jeg hans elskede kone som han strøk over kinnet og så dypt i øynene.

I mange år var jeg med på det spillet han la opp til, men jeg var ikke lykkelig. Da vi engasjerte en håndverker til å pusse opp badet vårt, var jeg faktisk langt nede følelsesmessig. Og det å få Bård inn i huset, ble den lykkepillen jeg trengte.

I min familie er vi blitt fortalt at vi må ha en utdannelse for å være noe verd. Yrkesfaglige skoler ble sett på som annenrangs. Det gjorde at jeg gjennom livet har sett på håndverkere nærmest som en annen rase enn akademikere. Jeg hadde en idé om at de var primitive og enkle. Men møtet med Bård fikk meg til å ta et oppgjør med fordommene mine.

En dag kom han for å rive ned de gamle flisene på badet, og jeg ble stående og prate med ham i et kvarters tid. Jeg hørte min egen latter trille, og da jeg gikk på kjøkkenet for å lage litt mat, følte jeg meg oppløftet og glad. Det slo meg at Bård var veldig lett og hyggelig å prate med.

I dagene som fulgte, gledet jeg meg til å komme hjem fra jobben for å snakke med Bård. Han jobbet, og jeg ga ham kaffe. Vi snakket om alt og ingen ting. Det viste seg at han hadde en glødende interesse for lokalhistorie, og det overrasket meg. Noe slikt hadde jeg ikke forventet av en håndverker.

– Nå er du fordomsfull, sa han da jeg sa hva jeg tenkte.

Bård og jeg innledet ikke noe forhold bak min manns rygg, men samtaler med ham fikk meg til å forstå hvor lite hyggelig jeg hadde det i ekteskapet, og jeg bestemte meg for å bryte ut. Fredrik ble rasende da jeg fortalte ham at jeg ikke orket mer av hans nedlatende holdning overfor meg.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

– Dette bekrefter hvor dum du virkelig er, sa han.

Foreldrene mine var vantro. I deres øyne var det et nederlag at jeg ikke ble i ekteskapet med en høyt respektert og velrenommert mann. Jeg sa som sant var, at akademiske kunnskaper og beundringsverdige tanker ikke er nok. Det kreves godhet i praksis også. Bård og jeg slo oss sammen. Jeg ga blaffen i at han ikke hadde en flott utdannelse.

Da Fredrik fikk vite det, ringte han meg og skjelte meg ut. Moren min mente at jeg kom til å bli lei av Bård fordi han ikke har den mentale kapasiteten jeg trenger. Men jeg har funnet lykken sammen med en mann som viser meg respekt og er stolt av meg.

For ett år siden ble Bård og jeg foreldre til en liten pike, og jeg har det så godt at jeg nesten ikke kan tro at det er sant. Å være gift med en nevenyttig kar er utrolig deilig, men det viktigste av alt er at den mannen jeg lever sammen med nå, er tvers igjennom snill.

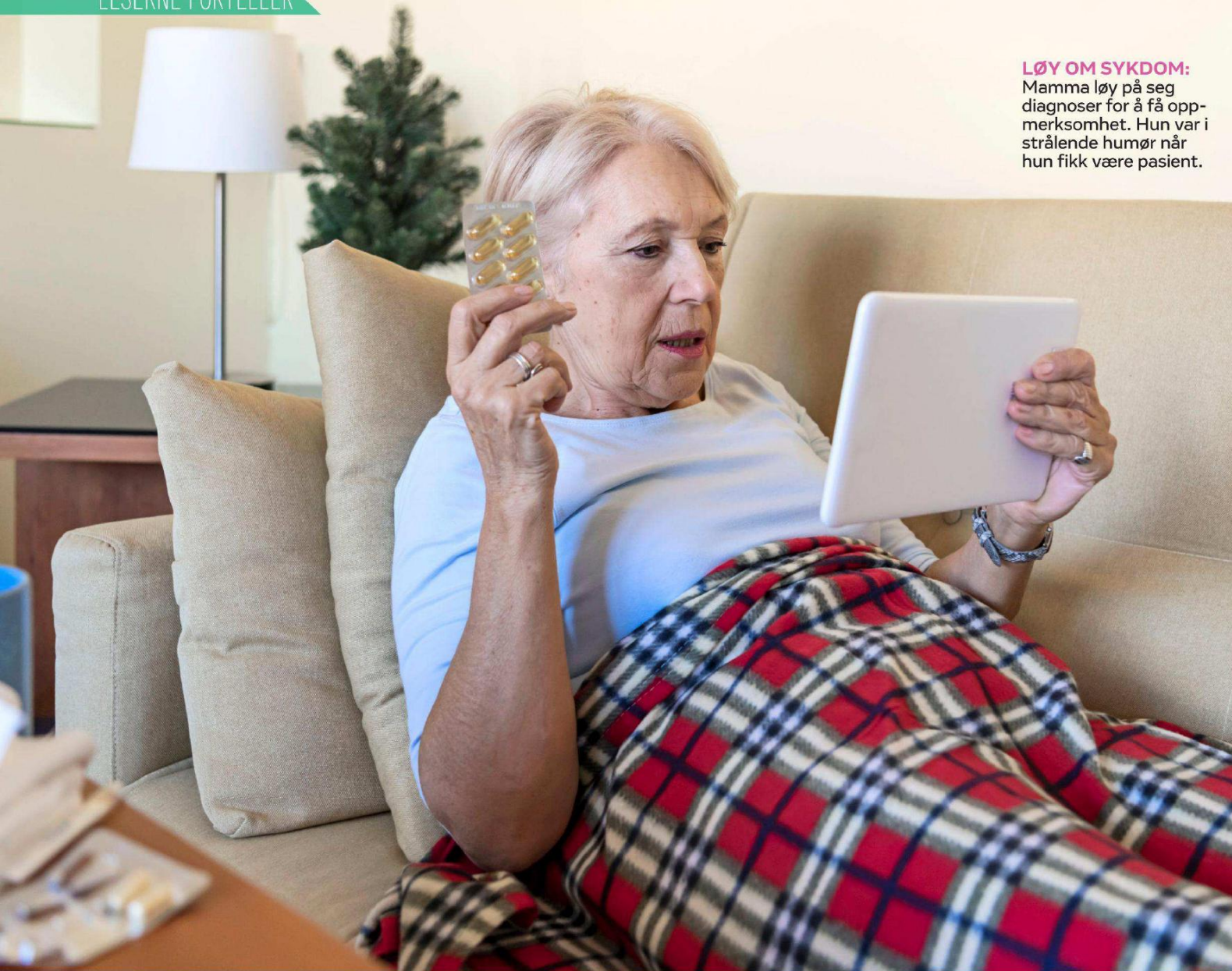
Han setter pris på meg og viser det i handling hver eneste dag. Det er ikke gull alt som glimrer, det lærte jeg i ekteskapet med Fredrik. Og det noen betrakter som en gråstein, kan vise seg å være en diamant. •

barn. Hvorfor forelsket jeg meg i ham? Jeg tror det var fordi jeg også så opp til ham og den han var i kraft av sin professortittel.

Da vi møttes i et selskap hos felles venner, hadde jeg allerede hørt mye om denne ekstraordinære mannen som var ugift og flott. På det tidspunktet var jeg 29 år, og jeg hadde ennå ikke funnet mannen i mitt liv.

Jeg ble betatt av en illusjon, det innser jeg i dag. Fordi Fredrik var så kunnskapsrik og klok, laget jeg meg et bilde av ham som den perfekte livsledsager. Under middagen vi var på, reiste han seg og holdt en tale som tok pusten fra oss alle. Og da jeg senere ble sittende og prate med ham, kjente jeg at hjertet slo som besatt. Han ba meg ut på middager, og vi ble et par.

LØY OM SYKDOM:
Mamma løy på seg diagnoser for å få oppmerksomhet. Hun var i strålende humør når hun fikk være pasient.



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

MAMMA VAR HYPOKONDER

Moren min satt i timevis og snakket om sine innbilte sykdommer og diagnoser, og hun ble så slitsom å være sammen med at søsteren min og jeg til slutt ikke orket mer.

JEG GLEMMER IKKE da moren min for tredje gang på noen få år ringte og sa at legene hadde funnet en skygge på lungene hennes.

– De tror at det kan være kreft, sa hun.

Det gikk ikke inn på meg. Hun hadde en tendens til å overdrive og tro at hun var

rammet av det verst tenkelige, og jeg var sliten og lei av å forholde meg til alle overdrivelsene hennes.

Ikke for at det ville vært så rart om min mor hadde fått lungekreft, for hun røykte to tyvepakninger sigaretter daglig. Hun var uføretrygdet, overvektig og hadde kols, som

er en livsfarlig sykdom som rammer mange storryktere. Likevel var jeg sikker på at hun tok feil.

Og jeg hadde rett den gangen. Mamma hadde ikke kreft i lungene. Hun fant imidlertid raskt andre livstruende sykdommer som hun påsto at hun hadde. Å forholde seg til men-

nesker som kun er opptatt av sykdommer og elendighet, er utrolig slitsomt.

Jeg forteller min historie for å vise hva det gjør med en familie når en person alltid påberoper seg smerter og lidelser. Det endte med at jeg foraktet moren min fordi hun ikke klarte å se andre enn seg

selv. Det finnes ikke noe mer egoistisk og selvopptatt enn en hypokonder.

Mamma var opptatt av sykdom allerede da jeg var liten. Jeg husker at hun klaget på hodepine og sa at hun kanskje var alvorlig syk, noe som gjorde meg redd. Jeg fryktet at hun skulle dø. Tidlig forsto jeg at jeg måtte være snill og ta hensyn fordi hun ikke var frisk.

Mye falt på faren min. Mamma orket ikke å kjøre oss til musikkøvelser, og hun hadde ikke energi til å gjøre innkjøp og lage mat. Likevel mente hun at altfor mye hjemme hos oss falt på henne.

– Jeg kommer til å dø! skrek hun.

Stakkars pappa. Jeg klandrer ham ikke for at han til slutt ikke orket mer og forlot henne. Når jeg tenker tilbake, husker jeg at moren min satt mye i telefonen. Hun snakket med venninner, og temaet var alltid hvor sliten og syk hun var.

I flere år hadde hun et sosialt nettverk, men etter hvert ble vennene borte. I dag ser jeg at de også gikk lei. Mamma evnet ikke å spørre andre om hvordan de hadde det. Det var bare «meg, meg, meg». Hun hadde fokus kun på seg selv.

Men jeg var glad i moren min, og frem til jeg ble 16 år, syntes jeg også synd på henne. Fordi hun sa til meg at hun var alvorlig syk, trodde jeg det.

– Legen har aldri sett et så stygt sår. Han tror det er kreft, kunne hun si etter et av sine utallige besøk hos legen for å finne ut av mystiske symptomer.

Og jeg hadde mareritt om nettene om at jeg ble morløs.

– Kanskje du skal slutte å røyke, pleide faren min å si, men da vendte mamma det døde øret til.

Det gjorde hun også hvis hun ble fortalt at det var lurt å

gå ned noen kilo. Nei, det var helt andre årsaker enn sigaretter og fedme til det som feilte henne, påsto hun. Uten å ha jobbet annet enn deltid i noen år ble hun uføretrygdet. Det gjorde at hun kunne sitte hjemme og røyke og se på serier. Helseproblemene tiltok naturligvis.

– Jeg har hatt hjertetrøbbel i hele dag. Legen har sagt at jeg må ta det med ro, sa hun ofte til meg og søsteren min når vi kom hjem fra skolen.

Da pappa hadde flyttet ut, fortsatte søsteren min og jeg å bo hos mamma. Tenk om hun ble dødssyk og vi ikke var der. Den tanken gjorde oss lojale overfor henne, selv om vi følte oss friere og hadde det bedre de helgene vi var hos faren vår. Vi var jenter og oppdratt til å vise omsorg, og hun var flink til å spille på dette.

Sakte, men sikkert gikk det opp for meg at moren min ikke var så syk som hun ga inntrykk av. Jeg forsto at hun rett og slett ønsket å være syk. Hun hadde forstått magien i å være svak. Hun løy på seg diagnoser for å få oppmerksomhet og ekstraservice. Hun elsket rollen som syk og var i strålende humør når hun fikk være pasient.

Da jeg flyttet hjemmefra, var det på mange måter en lettelse. Jeg slapp gnålet om sykdom daglig, men det ble en belastning at mamma stadig ringte.

– Jeg er så alene. Ingen besøker meg. Kan du komme til meg? Pusten min er så dårlig at jeg frykter at jeg kan dø, kunne hun si.

Gang etter gang dro jeg til henne, men det ble mer og mer av plikt og ikke av kjærlighet. Hvorfor kan ikke moren min være som andres mødre? tenkte jeg trist. Da hun endelig havnet på sykehus og fikk diagnosen kols, lot hun som om det var hjertet som var i ferd med å svikte.

Hadde det ikke vært for at jeg tilfeldigvis snakket med sykepleieren på avdelingen, ville jeg ikke fått vite at årsa-

ken til mammas problemer var livsstilen. Hun både røykte og spiste for mye og beveget seg for lite.

Legene ga henne klar beskjed om å endre kurs. Men hun fornektet det og fortsatte å klage på hvor syk hun var.

Da jeg giftet meg, fikk jeg heldigvis en mann som så hvor manipulerende hun var.

– Hun bare lurer deg. Hvis hun virkelig ønsker å bli frisk, må hun ta tak i livet sitt, sa Truls til meg.

Det endte med at søsteren min og jeg sluttet å stille opp hver gang mamma ringte og sa at hun var akutt syk eller ikke klarte å komme seg opp av sengen. Vi lærte oss å ignorere klagingen hennes og kvittet oss med dårlig samvittighet. Sannheten var jo at vi hadde en mor som aldri gjorde noe for oss. Ikke engang barnebarna var hun interessert i.

Mamma ropte ulv stadig vekk for å få oss på banen. Hun brukte legene som alibi. – Legen tror at jeg bare har kort tid igjen å leve! Det var en setning vi fikk høre ofte. Da den ikke hadde noen virkning på oss, sa hun at hun ikke trodde at hun orket å leve mer, og antydte at hun hadde tenkt å begå selvmord. Jeg foraktet til slutt min egen mor dypt, men jeg holdt kontakten med henne av pliktfølelse. Som datter ga jeg henne imidlertid opp.

– Har det noen gang falt deg inn at det går an å spørre andre hvordan de har det? husker jeg at jeg sa til henne.

Da ble hun stille. Men hvis jeg fortalte at en av døtrene mine hadde influensa, fulgte hun straks opp med å fortelle hvor elendig hun hadde følt seg i lang, lang tid. Hun klarte ikke å ha andre mennesker i tankene. I dag tenker jeg at hun må ha hatt en slags personlighetsforstyrrelse. Da

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

mamma i en alder av 70 år ble virkelig syk, var det ingen av oss i familien som forsto alvoret.

– Jeg kommer til å dø! skrek hun da hun ringte og sa at hun skulle inn på sykehuset fordi hun var rammet av ekstreme smerter i magen.

Jeg hoppet ikke i bilen for å dra til henne. I stedet satte jeg meg ned og tenkte at det var falsk alarm igjen. Det samme gjorde søsteren min. Den dagen døde mamma. Hun døde ikke av kols, slik vi trodde at hun kom til å gjøre, men på grunn av en massiv blødning i magen, sannsynligvis som et resultat av altfor høye doser medisiner.

Det var ikke noe legene kunne gjøre. Blødningen rammet henne mens de var i ferd med å forberede en røntgenundersøkelse, og selv om de fikk henne på operasjonsbordet raskt, sto ikke livet til å redde. Da jeg mistet henne, følte jeg i grunnen ingen ting. Jeg var bare tom, etter at hun i så mange år hadde tappet meg for energi.

Mamma ropte ulv så altfor mange ganger. Da det ble alvor, var det for sent. Heldigvis klandrer jeg ikke meg selv fordi jeg ikke reiste til sykehuset den dagen. Jeg vet at det som skjedde, ikke var min skyld. •

HVER ENESTE DAG ER EN HERLIG GAVE

GODE DAGER: For en som alltid har lengtet etter noe meningsfullt å bruke tiden på, var det en luksus å få studere. Jeg føler meg igjen verdifull og verdsatt, og det gir meg massevis av energi.



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

Da jeg ble enke, gikk det opp for meg at jeg ikke kunne kaste bort mer av livet mitt. Det var endelig på tide for meg å begynne å leve det på ordentlig.

DET ER TIDLIG morgen her jeg sitter ved kjøkkenbordet mitt med en kopp nytrukket kaffe. Natten har vært god, jeg har sovet som en stein og våknet uthvilt. Og fortsatt møter jeg hver dag med samme forundring. Er det virkelig jeg som får lov til å oppleve alt dette?

Dagen ligger foran meg, ikke grå og tom som den var i så mange år, men full av avtaler og gjøremål. De fleste på min alder er pensjonister, men jeg både jobber og har full avtalebok.

– At du orker å stresse slik! får jeg høre noen ganger.

Men for en som alltid har lengtet etter noe meningsfullt å bruke tiden på, er dette en luksus. Endelig føler jeg meg verdifull og verdsatt, og det gir meg massevis av energi.

Ivar og jeg giftet oss unge. Da vi ga hverandre vårt løfte i den lokale kirken, var jeg bare 21 år og han 25. Ivar var en kjekk og omsvermet mann, og jeg følte meg heldig som fikk ham. Men forelskelsen til tross var vi to motpoler som giftet oss.

Mens jeg var innadventd og litt sjenert, var Ivar et naturlig midtpunkt hvor han enn kom. På få år bygde han dessuten vårt eget hus, startet opp sitt eget firma og var ved siden av dette en aktiv idrettsmann. Jeg var huslig og hjemmekjær og

ikke den som snakket høyt i forsamlinger.

Allerede fra starten av havnet jeg i skyggen av Ivar. Alt han gjorde og foretok seg, oppsto det stor interesse rundt. Satte Ivar i gang et prosjekt, som den gangen han bygde garasjen, var halve bygda involvert i å planlegge og snekre og male.

Da garasjen sto ferdig, inviterte Ivar naboer og venner til stor garasjefest, noe som selv sagt ble en dundrende suksess. At han omtrent ikke hadde gjort noe som helst innenfor dørene i huset vårt den tiden han holdt på med garasjen, var det ingen som tenkte på. Husarbeidet, matlagingen og barnestellet som hadde falt på meg, var jo usynlige oppgaver i forhold. Mine gjøremål ble ubetydelige.

I en alder av 30 år var jeg blitt mor til tre gutter. Ivar hadde startet opp sitt eget rørleggerfirma og hadde lange dager på jobben. Så lenge barna var små, var det ikke snakk om at jeg også skulle jobbe. Min oppgave ble å følge opp barna og holde huset og hagen i orden.

Siden Ivar var en utadvendt mann, ville han ofte at vi skulle gjøre noe sosialt i helgene. Så selv om jeg selv mange ganger var trett og egentlig ønsket meg rolige TV-kvelder, sørget jeg for å invitere venner og slektninger.

Ivar var i sitt ess når huset var fullt av folk og han kunne være midtpunkt. Selvsagt visste ikke han hvor mye arbeid som lå bak disse store selskapene. Menyen skulle planlegges, maten handles inn og tilberedes, bordet dekkes og huset gjøres i stand til fest. Ofte var jeg utkjørt når gjestene endelig kom, mens Ivar strålte som en sol og snakket med alle. Og igjen havnet jeg fullstendig i skyggen av ham.

Da guttene kom i tenårene, fikk jeg mer tid til overs. Jeg skulle gjerne ha jobbet, men i bygda vår var det ingen jobber for en dame uten utdannelse og arbeidserfaring. I stedet

begynte jeg på keramikkurs. I lang tid gikk jeg helt opp i dette. Følelsen av å produsere noe vakkert ut av den bløte leiren var fantastisk.

Men det ble ikke til noe med keramikken min. Det lengste jeg strakk det til, var å få stille ut på biblioteket. Og etter noen år, da huset vårt var fullt av keramikkgjester, og slekt og venner tydelig begynte å signalisere at de ikke ønsket seg mer keramikk i gaver, la jeg hobbyen på hylla.

Jeg var da blitt 50 år og ante ikke hva jeg skulle bruke resten av livet mitt til. Guttene våre var voksne og hadde flyttet ut, og Ivar mer opptatt enn noen gang før av jobben og fritidsaktiviteter. Årene som fulgte, var ikke gode. Jeg ble apatisk og gikk inn i en depresjon. Selskapslivet vårt ble det helt slutt på, for jeg orket ikke å invitere noen og stille i stand til middager og fester mer.

**Sorgen og
apatien vek
langsomt
plassen for en
liten stemme
inni meg. Det
er ikke for sent,
sa den.**

I starten var Ivar støttende og omsorgsfull, men etter en tid ble han utålmodig.

– Finn deg en ny hobby! var løsningen hans.

Men det var ingenting jeg interesserte meg for, ingenting jeg ville gjøre. Alt i livet mitt kjentes tomt og meningsløst. Ivar og jeg gled bort fra hverandre i disse årene. Han var en fremgangsrik forretningsmann med et blomstrende firma og et stort nettverk av venner og bekjente. Jeg gikk hjemme og var usynlig.

Tanken på skilsmisse svirret nok rundt i hodet på oss begge, uten at noen av oss tok

initiativet til å snakke ut om det. Jeg var bitter på Ivar fordi jeg ikke fikk mer igjen for den innsatsen jeg hadde lagt ned i familielivet. Han på sin side orket vel ikke mer av selvmedlidenheten min. Det vokste frem en isfront mellom oss, og den var det vanskelig å bryte igjennom.

Så en formiddag fikk jeg en telefon fra sykehuset. Ivar hadde falt om på jobben og var blitt hentet i ambulanse. Jeg kastet meg i bilen og kjørte alt det remmer og tøy kunne holde, men jeg kom likevel for sent. Ivar var død da jeg kom til sykehuset.

En enorm fortvilelse skylte over meg der jeg sto ved båren hans. Alle disse forspilte årene! Da begravelsen var overstått, tenkte jeg at nå var det slutt for meg også. Guttene hadde slått ring om meg da Ivar døde, men nå måtte de tilbake til sitt travle liv.

Som enke i en alder av 60 år så jeg for meg de ensomme, ørkesløse årene jeg hadde igjen av livet mitt. Men så kom det en rastløshet over meg. Sorgen og apatien vek langsomt plassen for en liten stemme inni meg. Det er ikke for sent, sa den.

Etter noen dagers funderinger satte jeg opp en plan. Jeg skrev ned en liste over ting jeg kunne tenke meg å gjøre. Det å lære meg spansk ordentlig sto øverst på listen. Jeg ville også selge huset, som var altfor stort for meg alene, og finne meg et nytt bosted der jeg kunne få meg en jobb.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Å selge huset var fort gjort, og jeg satt igjen med nok penger til at jeg kunne kjøpe meg en liten leilighet i Oslo. Neste steg var å starte opp ved byens universitet.

Følelsen av å være 60 år og student igjen var ubeskrivelig. Utrolig nok var jeg heller ikke den eldste i kullet mitt, og jeg fikk en middelaldrende dame som studievenninne. Else jobbet i et forlag, og hun skaffet meg etter hvert jobb der som konsulent.

Nå, syv år etter, kan jeg se tilbake på mange produktive og travle år. Jeg steg raskt i gradene i forlaget, og i dag reiser jeg rundt til bokhandlerne og presenterer nye bøker. Og siden jeg har fått tatt hovedfag i spansk, gjør jeg oversetterjobber iblant.

I fritiden er jeg også aktiv, og Else og jeg har reist mye sammen de siste årene, helst i spansktalende land. Jeg føler meg utrolig privilegert som har fått oppleve alt dette i en alder da mange trapper ned.

Selvsagt er det trist at jeg mistet ektemannen min, men jeg må samtidig være ærlig og si at jeg overhodet ikke savner den hverdagen jeg hadde sammen med Ivar. I stedet ser jeg fremover og er fast bestemt på å gjøre det aller beste ut av resten av mitt liv. •

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen befinner seg i Tvillingenes tegn og indikerer en høy hastighet på aktivitetene denne uken. Det er noen interessante aspekter i gjære søndag. Jupiter utfordrer Saturn, og Mars utfordrer Uranus, og det kan bety at uventede begivenheter inntreffer og det krever mer av deg. Spørsmålet er: Skal man sette i gang og ta initiativ til noe nytt, eller avvente og holde igjen? Et annet spørsmål som kan dukke opp, er tvilen rundt hvilken retning man skal haste videre i? Usikkerhet skaper hodebry. Mars' tegnsifte tirsdag indikerer at det er klokt å analysere situasjonen og definere for og imot før du handler.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 24 13.-19.06. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Jupiter har akkurat ankommet området for privatliv og familie og øker behovet for å skape familie, eller tilbringe mer tid med familiemedlemmer. Det er også naturlig å inspireres til å utvide boligen eller eiendommen du har eller å gå til innkjøp av en større og bedre bolig. Det er på tide å komme til enighet med deg selv. Enten bestemme deg for å være fornøyd der du er, eller gjøre noe med det. Fra tirsdag øker interessen for å undersøke detaljene. Unngå tunnel-syn, eller å bli så detaljert at fremgangen begrenses.

★ Skaff deg overblikk



TYREN

21. april–21. mai

Jupiters posisjon øker engasjementet i salg og kjøp, avtaler og kontrakter, forhandlinger og prioriteringer. Frem til tirsdag er det naturlig å engasjere seg ekstra mye i privatlivet og reparere eller fikse det som ikke er som det skal. Du virker ekstra engasjert i å skape orden og system i bolig eller eiendom du besitter. Uenigheter vedrørende innskudd eller felles investeringer kan oppstå. Det kan føre til at du revurderer fremtidsplanene og staker ut en ny kurs for veien forover. Prioriter de viktigste verdiene.

★ Verdivalg må tas



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Med Solens energi gjennom ditt tegn belyses forholdet til deg selv, til din kropp, image, utseende og livsstil. Det er naturlig å legge merke til det du ønsker å justere med deg selv. Det kan føre til innkjøp av nye antrekk og alt annet som gjør at du føler deg mer vel. Hvordan du fremstår, betyr mer enn ellers. Du blir lagt merke til og kan gjøre deg bemerket i denne perioden. Jupiters ankomst i området for verdier øker interessen for å investere i bolig eller eiendom. Å bruke flere av dine evner og talent inspirerer.

★ Stol på deg selv



KREPSEN

22. juni–22. juli

Jupiter har ankommet ditt tegn og øker interessen for å lære mer om deg selv. Ulike selvutviklingsprogrammer kan inspirere i tiden fremover. Frihetstrangen øker, og en reise kan friste. Du kan ha en tendens til å forhaste deg, mens behovet er å trekke deg litt tilbake for å dvele rundt følelser og observere situasjonen. Din rastløse side gjør deg urolig og engasjert, mens dine emosjonelle sider trenger en følelse av trygghet og innsikt. Beveg deg ut av komfortsonen, og sørg for at tryggheten er i behold.

★ Unngå for mange jern i ilden



LØVEN

23. juli–23. august

Vennskap og verdier er tema denne uken. Hva og hvem du involverer deg i, må samsvare med hvilke verdier du står for. Hvis dette ikke samsvarer, kan du oppleve en indre konflikt og være uenig med deg selv. Du kan bli dratt i flere retninger. Det viktige er å se flere sider av saken og komme til en avgjørelse for hvilke verdier du ønsker å identifisere deg med og stå inne for. Fra tirsdag blir det tydeligere. Mars' tegnskifte tirsdag øker hastigheten og effektiviteten rundt aktivitetene du er involvert i.

★ Grensesetting kan være helende



JOMFRUEN

24. august–23. september

Solen belyser toppen av horoskopet og indikerer at du ser tydeligere resultatene du har oppnådd i ambisjoner og karriere. Jupiters tegnskifte forrige uke og dens aspekt til Saturn og Neptun indikerer at ditt sosiale nettverk utvides. Møter med kunnskapsrike personligheter imponerer deg, og du kan også imponere noen på din vei nå. Din rolle i en gruppe eller organisasjon får større betydning. Det gjelder å finne din plass og være bevisst din egen rolle. Nå kan du se dine fremtidsplaner i et klarere lys.

★ Sett kursen forover



VEKTEN

24. september–23. oktober

Jupiters posisjon i toppen av horoskopet indikerer at nye jobbmuligheter dukker opp i tiden forover. Kontakten med autoriteter og noen over deg i rang kan vise seg lønnsom. I tiden frem til den 17. har du interesse av å engasjere deg i en gruppe eller organisasjon og tilbringe tid med like-sinnede. Etter det er det naturlig å trekke seg litt tilbake og redusere aktivitetsnivået. Mot slutten av uken vil det bli tydeligere hvilke samarbeidsforhold som vil avsluttes, slik at du kan prioritere det som gir gode resultater.

★ En grense er nådd



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Forholdet til bank, forsikring og felles eiendeler, kostnader og utgifter du deler med din kjære, belyses. Det indikerer en tid for å avtale hva som er hva og hvem som skal betale hva. Kom til enighet og finn en rettferdig balanse i relasjoner for å frigjøre frustrasjoner. Å være fysisk og åndelig nær din kjære inspirerer til desto mer av det samme. Mer intimitet og nærhet bidrar til å styrke forholdet i finansielle utfordringer. Du kan være noe intens når du har bestemt deg, men kan tjene på å være ydmyk.

★ Klare grenser



SKYTTE

23. november–21. desember

Solen belyser nære relasjoner og øker interessen for å engasjere seg mer i parforhold. Din planet Jupiters posisjon inviterer til å være mer lidenskapeilig og sjenerøs overfor din kjære. En forelskelse kan utfordre deg, og det er naturlig å frigjøre seg fra en relasjon som ikke kan utvikle seg eller som ikke gir deg noe i retur. Mars' ankomst i toppen av horoskopet tirsdag øker fokuset rundt livsmål og ambisjoner. Viljestyrken og sjarmen forsterkes, du er målrettet og har lettere for å ta initiativ til det du drømmer om.

★ Vit hva du vil



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Nå kan du være ekstra opptatt av detaljer i alt du gjør. Spesielt i samarbeid med andre, sosiale medier, markedsføring og PR. Det er mye som kan misforstås i mellommenneskelige relasjoner, og nå kan det frustrere deg. Noen har kanskje ikke forstått noe du trodde de hadde kunnskap om. Mars' og Uranus' aspekt indikerer at uventede begivenheter kan inntreffe, og dette får deg til å tenke i nye baner og vende blikket i en ny retning. Jupiter i området for relasjoner åpner for møter med nye, interessante personligheter.

★ Ta hensyn til detaljene



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Solen belyser området for kreativ selvtutfoldelse, og det indikerer økt energinivå og pågangsmot. Mars' aspekt til Uranus indikerer at du kan være noe bestemt, påståelig og urokkelig rundt noe du har tatt en beslutning på. Det kan føre til at du går glipp av andres syn på saken, innspill eller kunnskap. Å være tydelig rundt egne meninger er bra, men er du lite åpen for andres inntrykk, kan det skape distanse og lite fleksibilitet. Jupiters posisjon øker interessen for kvalitet og perfeksjon i alle ting.

★ Fra tirsdag endres behovene



FISKENE

20. februar–20. mars

Ditt forhold til privatlivet og familien er tema, og du kan være uenig med deg selv om hvor du ønsker å bo eller å feriere. Hvor er ditt egentlige hjem? Det handler mye om forholdet til deg selv og hva du har behov for å være en del av. Uenighet med din kjære om hvilke verdier, eiendommer og boliger dere begge ønsker å investere i, kan oppstå. Behovene endrer seg, og du trenger sannsynligvis ikke det samme som du har hatt glede av tidligere. Det gjelder å bli enig med deg selv om prioriteringene fremover.

★ Konferer mer med din kjære

Tingene som forsvant SOLVARMEMINNER

Sommeren byr på minner om en tid da dagene var uendelige og lyden av latter blander seg med humlesnurr og bading (i iskaldt vann), venner og masse iscream.

TEKST Heidi Eljarbø / Redaksjonen FOTO: NTB, Brynild, Privat, Røde Kors, Diplom-Is, Jan Helge Russnes

TIPS OSS!
Har du forslag til vår serie *Tingene som forsvant*, send en mail til hjemmet@egmont.com. Kanskje har du et bilde? Det kan du også dele på vår Facebook-side. Du kan også sende dette til Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo.

BRYGGE-EVENTYR

Å fiske etter krabber, sjøstjerner og småfisk tar fort en hel dag. Her ser vi tre barn med godt brukte småsko, ikledd kortbukser og skjørt, liggende paddeflate på en solvarm brygge på Sørlandet, sommeren 1977.

GAMLE KJENTE

Isplakaten fra Hennig-Olsen is, anno 1984, byr på møte med mange gamle kjente og kjære.

Funny Bunny, Rakett-is og Skvis Opp, finnes ikke i butikkene, men lever fortsatt godt i minnene.



ENKEL MORO

En opplåsbare badeball var alt du trengte for å få leken i gang på stranden, og det var om å gjøre å få ballen så full av luft at den spratt på vannet. Kjenner du godt etter, kjenner du fortsatt smaken av solvarm gummi.

BADEMOTE

Fem fine frøkner i tidsriktig bikini og badedrakt, fotografert en sommerdag 1956.



HATTEMOTE 1972

Hjemmesydder hatter var in på begynnelsen av 70-tallet. De store hodeplaggene ble laget av fargerike stoffer, dongeri eller gamle gardiner. Store, vide bremmer var praktisk å ha både når sommer-solen stekte eller regnet pøste ned. Her er det bare å la se inspirere!



KRONE-AUTOMAT

I gangen på de fleste veikroer rundt i landet stod kroneautomatene, også kalt knipsekasser. Kanskje fikk du noen kronestykker slik at du kunne gå ut i gangen og spille på kroneautomaten mens dere ventet på maten. Stor var lykken om du var så heldig å treffe 7-eren! Knipsekasser ble introdusert i Norge i 1937 av Røde Kors.



KNÆSJ TOHJULING

Om du vokste opp på 70-tallet, er det mulig du hadde en slik DBS kombisykkel med delbar ramme og små hjul. Den første typen kom i 1968 og kombi-serien ble produsert frem til 1987. 1970-klassikeren het Fleur og var fargerik og moteriktig.

STRANDLEKTYRE

Visste du at det fantes en Tuppen og Lillemor-klubb for jenter mellom 9–15 år? Medlemmene i bokklubben fikk bladet tilsendt i posten. De spennende historiene ble skrevet i årene 1969–1992. Bladene har garantert ligget i strandbagen hos mange ungjenter, og vært en reddende engel på kjædelelige campingferier med mor og far.





*Linn Charlotte og
Pauls eventyrreise*

VERDEN ER FULL AV GODE MENNESKER

SAMARBEID:
Når man er på en
seilbåt langt ute
på Stillehavet, må
man samarbeide.

SAMLIV TIL SJØS:
Når du er på en båt og blir uenig med kjæresten din, må du rydde opp. Noe annet går ikke, sier Linn og Paul.

Linn Charlotte og Paul skulle være på jordomseiling i tre år, men det tok åtte år å leve ut drømmen. Smilende konstaterer de at livet på reise er en stor og fin test for forholdet.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Linn Charlotte Klund og Paul Lübbe/Amanda Sailing

De er et par, som på ingen måte kan sies å være «A4». Linn Charlotte (38) og Paul Lübbe (38) har tilbrakt mesteparten av sine voksne liv på en seilbåt. De har vært jorden rundt og nå sist, sjekket de ut egen «bakgård», Haldenkanalen.

– Vi har sett og erfart at kloden ikke er så ødelagt som vi kan få inntrykk av når vi ser på nyhetene. Verden er full av gode mennesker. På vår vei har vi sett hva folk kaster i naturen og mange søppelberg, men vi har sett mer korall enn plast og et rikt dyreliv, sier de unisont.

Det er mange år siden Ørjenta Linn Charlotte begynte å drømme om å seile jorda rundt. Hun, som ikke hadde seilt selv, leste en artikkel i et ukeblad om en familie som dro på jordomseiling. «En dag skal også jeg gjøre det», tenkte hun, og begynte like godt å spare.

– Fem år gikk uten at det skjedde noe som helst. Når jeg fortalte andre om drømmen min, lurte de på hva jeg tenkte på. Når jeg ser tilbake, ser jeg at det var eventyrlysten, som hadde tatt tak i meg. Jeg hadde vært utvekslingselev og ville oppleve mer av verden.

Hun smiler når hun tenker tilbake.

– I 2010 møtte jeg Paul da jeg var i Tyskland for å besøke en venninne og etter hvert ble det oss.

– Som barn hadde jeg vært på fisketurer med familien i Norge hver sommer, og jeg var glad i Norge. Men planen min var å bli musikk lærer.

Jordomseiling var ikke i mine tanker, fyller han inn.

Han ble lærer i samfunnsfag og musikk. Nå sitter de ved siden av hverandre i samtalen med Hjemmet og er flinke til å la den ene begynne å fortelle om noe, for så å la den andre utfylle. *Samkjørte* er et ord som raskt tenkes om de to.

BLE OVERTALT

Sommeren 2011 var de to på Aker Brygge og han sa: Jeg kan tenke meg å bo på en seilbåt i to år når jeg blir 50 år.

– Jeg kan tenke meg å gjøre det *nå*, sa Linn Charlotte.

Han mente at det var en særdeles dårlig idé, men etter hvert som samtalen dro i vei, slapp han opp for argumenter.

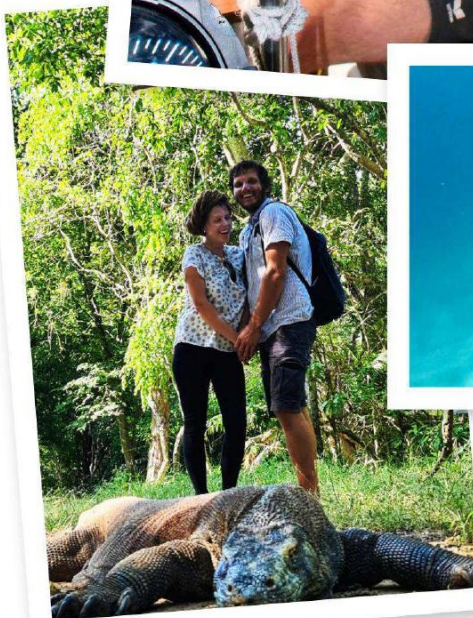
– Jeg hadde jo planlagt alt, konstaterer Linn Charlotte.

De kjøpte en 16 fots seilbåt, som Paul pusset opp, og begynte med en seiltur på hjemlige trakter, og det gikk veldig fint. De sov i båten en natt og landet på at de måtte ha en større båt. På nettet fant de den mer enn ti meter lange seilbåten «Amanda».

Å lære av å gjøre, har vært mottoet deres – «learning by doing». De visste begge at det ville bli tøft i starten.

Søndag 15. september 2013 sto familie og venner på land i Olseng Marina i Skjeberg i Østfold og vinket farvel til det unge paret.

– Der og da var målet å



SPEKTAKULÆRT:

De opplever dyrearter i fjerne himmelstrøk og føler at pusten ble tatt fra dem i møter med dem, som denne havskilpadden i Komodo nasjonalpark.

INDONESIA: I Komodo nasjonalpark i Indonesia møtte Linn og Paul på mange spennende dyr, som denne store øglen.

komme oss til varmere strøk. Jeg hadde utdannet meg innenfor sosialantropologi og ønsket å oppleve andre kulturer, sier Linn Charlotte.

Ved siden av henne sitter Paul og smiler. Han sier at de hadde forskjellige ideer. For ham handlet ordet jordomseiling om å komme seg rundt hele planeten i en seilbåt. Han hadde ikke hatt slike drømmer før, og hadde en plan om å ta den enkleste, mest behagelige og tryggeste veien. Først Kanariøyene, så Karibia,

Du drar ikke ut på havet for å fikse forholdet. Du drar ut for å finne ut av hva du må jobbe med.

Stillehavet, Bora Bora, Fiji, kanskje Australia, så rundt Sør-Afrika?

TING SKJER

Når du er på eventyr, er det mye som skjer – og ikke alt går som planlagt. Og slik ble det for det unge paret også.

Da de skulle komme seg inn i Panamakanalen, ble det hull i skroget på båten. Linn Charlotte ble igjen i Grenada for å passe på «Amanda» midt i orkansesongen, mens Paul dro hjem for å ta en sommerjobb. Han måtte tjene penger til reparasjonen.

– Etter sommeren kom vi oss videre, men skaden på båten ble et problem fordi vi ikke lenger følte oss trygge om bord. I 2015 innså vi at vi ikke kunne seile over Stillehavet med «Amanda», forteller Paul.

Paret endte opp på roadtrip i Sør-Amerika i seks måneder i stedet.

– Vi kjøpte en bil i Guatemala og kjørte den helt syd i Sør-Amerika. Det ga oss muligheten til å oppleve et kontinent vi visste lite om. Ved veis ende satt vi med høyre fot i Stillehavet og venstre fot i Atlanterhavet, og vi bestemte oss for å reise hjem til Norge for å tjene penger nok til å fortsette eventyret, oppsummerer han.

– Vi hadde så smått begynt å etablere en vanlig hverdag da vi skulle tilbake til båten, som var reparert i Guatemala. Da var det tungt å reise ut. Jeg hadde mistet to besteforeldre den sommeren, sier Linn Charlotte.

ORKANSESONG

I mai 2017 kom paret seg endelig seg gjennom Panamakanalen og ut i Stillehavet.

– Det var som å hoppe fra en klippe, da var det ingen vei tilbake, sier Paul.

Der var de helt alene på det store, endeløse havet. I 47 dager så de ikke land.

– Å være der ute var det beste av alt. Da vi nærmet oss land, ønsket vi egentlig ikke å komme frem, selv om vi nesten hadde gått tom for vann og det egentlig var litt kritisk på det området, sier hun.

– Stillehavet ga oss tilgang til så enormt store områder av planeten. Det var ubeskrivelig flott, legger han til.



ÅTTE ÅR: Jordomseilingen tok åtte år. De fikk oppleve himmelen over Stillehavet uten de store satellittene, som svever over.

Å lengte etter et A4-liv, midt i det som fremstår som et spektakulært eventyr. Å jo da.

Ekvatoriale motstrømmer gjorde at de brukte 30 prosent mer tid enn planlagt på kryssingen. Om bord var det de to og franskmannen Fabian.

– Var det romantisk?

– Nei, det var ikke akkurat slik at vi satt i armkroken til hverandre og så på stjernehimmelen. Vi fikk ikke engang sovet sammen, ler paret.

Paul refererer til et sitat han har lest: Du drar ikke ut på havet for å fikse forholdet. Du drar ut for å finne ut av hva du må jobbe med.

– På en båt kan du ikke bare ta deg en tur for å lufte tankene. Irritasjoner og gnisninger skjer, uten at du får ventilert deg sammen med andre eller gått deg en tur. Da er det bare en ting å gjøre – finne ut av det.

– En sånn tur er en stor test på forholdet, konstaterer Linn Charlotte.

STORE ØYEBLIKK

Det er med gode smil og latter at de deler gleder og frustrasjoner. Nå er det noen år siden de kom hjem fra den store turen og de er fortsatt et par. Ikke bare det, de har blitt foreldre til Morgan Leander, snart tre år.

– Hva gjorde størst inntrykk på seilasen?

– En gang jeg hadde nattevakt i Stillehavet, hørte jeg pusten til en hval helt inntil båten. Det var bekmørkt og jeg lyttet til den dypeste pustelyden jeg noen gang har hørt. Da hadde jeg et hamrende hjerte, sier Paul.

– Da vi seilte med NRK-skuta «Infinity» gjennom Nordvestpassasjen og skulle gjennom en flaskehals for å komme ut i åpent hav, i en 200 tonns båt, som løftet seg over ismasser vi var usikre på om den ville klare å forsere, var vi

FOREDRAG

Som duoen «Amanda Sailing» holder Linn Charlotte og Paul foredrag.

De reiser rundt i hele Norge. Følg dem på Instagram som «Amanda Sailing».

midt i dramatikken. Bare 80–100 meter unna sto to isbjørner. Vi visste ikke da om vi ville måtte overvintre i båten eller bli evakuert med helikopter, sier Linn Charlotte.

OPPLEVELSER

Underveis på ferden fant de seg et paradisi i Stillehavet, og i ett år levde de på vulkanøya Tanna.

– Vi levde veldig enkelt, uten innlagt vann eller toalett. Maten ble laget i en bålhytte. Mange av innbyggerne bodde i stråhytter, som var blitt bygd opp på nytt etter sykklons eller orkaners herjinger noen år før. For oss var det fascinerende at de likevel hadde god livskvalitet og var glade og tilfredse, sier Linn Charlotte.

Paul nikker.

– Vi hadde en felles opplevelse, som vi ikke glemmer lett. Å gå på toppen av vulkanen

MATROS: Etter mange år ute i verden kom Morgan Leander til verden i 2021. Han er med på seilas.



KORTREIST: Jordomseilerne Linn Charlotte og Paul jakter også eventyr i egen bakgård.

skal i utgangspunktet skje gjennom en vulkanminister, men innbyggerne gjorde opprør mot dette systemet, og vi ble med en privat guide opp. Lavaklumper datt i bakken bare tyve meter fra oss. Da vi skulle tilbake ble det mørkt og vinden var i en annen retning enn forventet, så svovelskyen kom rett imot oss.

Paul innrømmer at han flere ganger lengtet etter et A4-liv, midt i det som fremstår som et spektakulært eventyr.

– Å reise hjem, stifte familie, leve et vanlig liv, var tanker jeg bar på. Da vi var i Vanuatu, 1500 kilometer øst for Australia, i Stillehavet, var jeg mett av opplevelser. Jeg satt og så hvalunger leke rundt båten vår i sjøkanten med en aktiv vulkan i solnedgang bak og følte ingen ting, beskriver han.

EN OPPVÅKNING

Da de kom hjem fra Arktis hadde de brukt opp alle pengene. Noen tipset dem om å holde foredrag om alt de har gjort og opplevd, og det ble en suksess.

– Og jeg måtte innrømme overfor meg selv at formidlingen betydde mer enn selve opplevelsen, sier han.

Da pandemien kom, fikk de kontakt med en som hadde en større båt, og som kunne ta med flere folk og mannskap. Siden da, har Linn Charlotte og Paul gjennom firmaet Wicked Horizon, tatt med både folkehøyskoleelever og andre på spennende seilturer.

– Vi får med oss det beste fra to verdener. I fire–fem måneder hvert år er vi på seilbåten. Resten av året holder vi foredrag. Da reiser vi over hele Norge. Denne våren har vi

reist rundt med foredraget «Verden er ikke så verst», forteller Linn Charlotte.

– Hva skal til for at drømmer skal bli realitet?

– Du må virkelig ville det og være innstilt på at heller ikke drømmer bare byr på solskinnsdager. Du må være forberedt på å ta ting som de kommer og kanskje endre planer underveis. Og du må være sta. Det ligger i min natur ikke å gi opp, sier Linn Charlotte.

EN GOD KOMBO

For begge to ble årene på reise også en oppvåkning når det gjelder menneskers skjødsløse behandling av planeten.

– I starten hadde vi ikke en felles agenda, men etter hvert ble klimaet, noe som engasjerte oss begge. Vi merket at været har forandret seg. Vi var for eksempel avhengige av

SKIPSGUTT: For Morgan Leander er båtlivet normalen allerede.



YOUTUBE

De to erfarne seilerne, som hadde reist jorden rundt, trodde at det ville bli plankekjøring å seile en liten båt gjennom Haldenkanalen. Slik ble det ikke. Se deres norske eventyrferd «Ekspedisjon Haldenkanalen» på YouTube.



passatvinden for å komme oss fra Bora Bora til Fiji og hadde i stedet motvind i flere dager, og det er helt mot normalen. I Andesfjellene i Peru hadde vi 20 varmegrader mens de lokale var desperate etter regn fordi avlingene tørket inn. I Indonesia var folk urolige fordi monsun-sesongene er blitt så ustabile.

Livet er fortsatt ikke helt A4. Linn Charlotte og Paul er opptatte av at vi alle er ansvarlige for å skape våre egne liv.

– Vi føler oss veldig privilegerte. Vi fikk vår egen, lille matros i 2020, Morgan Leander. Han liker å bo i den store seilbåten, som nå er hjemmet vårt halve året.

– Hver gang det nærmer seg hjemreise, gleder jeg meg til A4-livet. Til kjøttkakene i brun saus og landlivet, supplerer Paul. Det perfekte vekselvirket! •



50 ÅRS KAMP FOR SELVBESTEMT ABORT

«Allerede første setningen forteller meg at svaret blir nei»

Før var dommen dødsstraff, så to års fengsel. Først i 1975 ble abort tillatt både på grunn av medisinske og sosiale årsaker. Men det var nemnda som bestemte. Å møte opp der var vondt, forteller «Maja». I juni i år avsluttes endelig 50 år med abortkamp for Gro Harlem Brundtland.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: NTB



BESTEMME SELV: Skam og skrekk, gru og redsel. Kvinner har i århundrer utført ulovlig aborter med livet som innsats. De som ble gravide utenfor ekteskapet, ble kalt tøyter og horer, mens mannen gikk fri. Først i 1975 kunne kvinner i Norge søke om abort ikke bare av medisinske årsaker, men også på grunn av sosiale forhold. ➔

ABORTTALL

Tallene i Norge har vært historisk lave i flere år. Åtte av ti aborter ble i 2023 utført før 9. uke, og ni av ti aborter ble utført medikamentelt. I 2024 ble det til sammen registrert 12 811 svangerskapsavbrudd i Norge.

KILDE: FHI.NO



GROS KAMP: I over femti år har Gro Harlem Brundtland vært den fremste forkjemperen for selvbestemt abort. 1. juni 2025 trår en ny abortlov i kraft, mye takket være Gro. Her er hun på Arbeiderpartiets Landsmøte våren 1975. F.v.: Ivar Leveraas, nyvalgt formann, Reiulf Steen og nyvalgt nestformann, Gro Harlem Brundtland.

Atten år gamle Maja er gravid. Det passer dårlig. Hun er student og vil gjerne fullføre studiene. Hun ønsker å ta abort. Men året er 1971 og derfor kan ikke Maja bestemme slikt selv. Hun må legge frem ønsket sitt for en nemnd, så skal de avgjøre om Maja får lov til å ta abort eller ikke. I nemnden sitter gjerne to leger og en kurator. Majas fremtid ligger i deres hender. Og loven sier at abort kun kan innvilges av medisinske årsaker. Maja er frisk som en fisk.

DET GÅR SÅ BRA SÅ

I boken «Ikke send meg til en «kone», doktor: Fra 3 års fengsel til selvbestemt abort» av Ellen Aanesen forteller Maja: «Jeg får ikke sagt det jeg har planlagt. Alt er avgjort,

og allerede første setningen forteller meg at svaret blir nei. Det vil gå så fint så. Statistikken viser at mange studentpar med barn klarer seg utmerket. Alle mine bekymringer er grunnløse – alt vil gå bra. Mine følelser betyr åpenbart intet, og jeg får ikke komme frem med noe. Det ekteskapet som jeg nå bør inngå, vil gå fint, både økonomisk og ellers.» Maja får avslag på søknaden sin.

Abortloven fra 1960 ga kun tillatelse til trygg abort på sykehus dersom det var på grunn av medisinske årsaker som en nemnd hadde funnet gyldig nok til at abort kunne utføres. Maja har nå to alternativer, illegal abort eller å bære frem barnet. Tusenvis av kvinner før henne har vært i samme situasjon. Mange har

valgt å ta abort i det skjulte, noen ganger med livet som innsats. Hvis det ble oppdaget har straffen variert fra dødsstraff til seks års straffarbeid, og fra 1902 til 1960 bøter og inntil to år i fengsel. I tillegg kommer fortvilelse, sorg og skam.

IKKE BARE MEDISINSK

«At noen er imot abort og gjør en trygg abort mindre tilgjengelig, betyr ikke at færre kvinner slutter å ta abort. Det betyr bare at flere slutter å ta en trygg abort», sa Gro Harlem Brundtland på talerstolen i Stortinget i 1974.

Hun satt selv i en abort-

nemnd og kunne vise til en statistikk som beviste at hun hadde rett. Da hun holdt sin legendariske tale til i Stortinget det året, hadde kvinnebevegelsen allerede i flere tiår kjempet for kvinners rett til selvbestemt abort. Nå var denne retten blitt Gros viktigste kampsak, og nå skulle det stemmes i Stortinget.

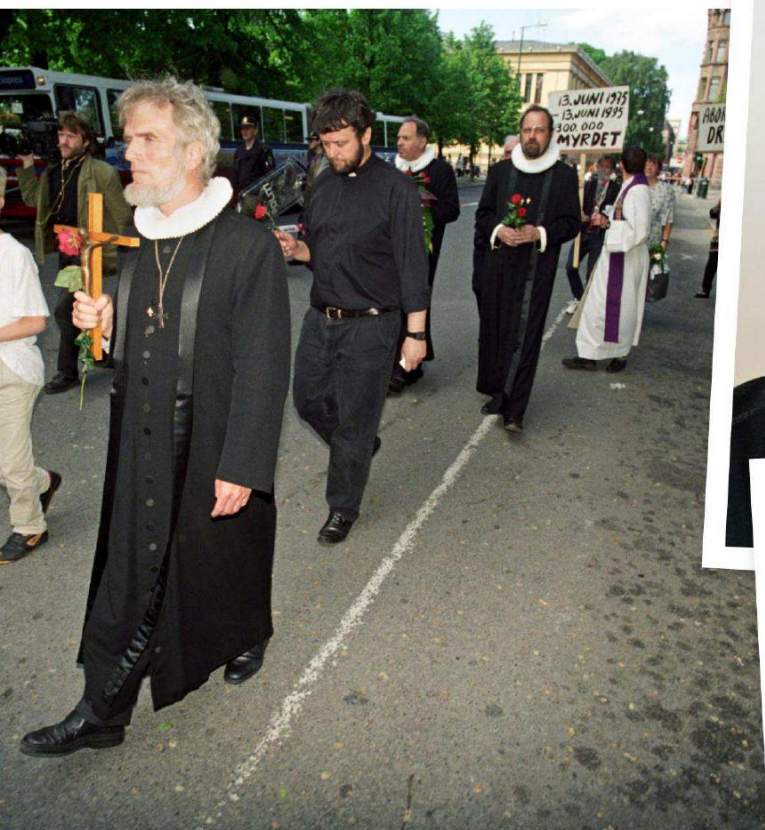
– Loven om fri abort uten nemndenes innflytelse gikk, ved avstemningen i 1975, ikke igjennom på grunn av én stemme, og det var fra SV's representant Otto Hauglin, forteller lege og tidligere medlem av abortnemnden ved Ullevål sykehus Ragnhild Halvorsen.

Loven om fri abort uten nemndenes innflytelse gikk, ved avstemningen i 1975, ikke igjennom på grunn av én stemme, og det var fra SV's representant Otto Hauglin.

RAGNHILD HALVORSEN

HJEMMET UKE 24/2025

BRUTALE VIRKEMIDLER: Prestene Børre Knudsen og Ludvika Nessa var blant de fremste motstanderne av loven om selvbestemt abort. De benyttet brutale virkemidler som kister, babydukke og blod for å fremme sitt syn.



Hun husker den dagen med gru.

– Vi var jo rasende, minnes Ragnhild som synes SVs representant kunne holdt seg hjemme på den avstemningsdagen.

– Men som et plaster på såret fikk vi i 1976 i hvert fall innvilget at man fra da av kunne søke abort ikke bare grunnet medisinske årsaker, men også på grunn av sosiale forhold som for eksempel problemer med trangboddhet, store barneflokker og dårlig økonomi, fortsetter Ragnhild.

Likevel var det hennes erfaring at særlig mannlige leger i nemndene følte for å vise at makten og den endelige avgjørelsen, ja den lå i deres hender.

VELDIG, VELDIG REDDE

– Noen abortnemnder kunne være mer restriktive enn andre, for eksempel på Aker sykehus der det satt en lege med et kristens livssyn. Der ble det omtrent aldri innvilget abort på grunn av sosiale årsaker,

kun medisinske, sier Ragnhild.

På Ullevål hvor hun satt i nemnden fra 1972 til 75, ble de fleste søknadene godkjente. Kvinnene var altså prisgitt den legen de kom til. Hele systemet var rett og slett svært personavhengig. I tillegg hadde alt helsepersonell reservasjonsrett. Det vil si at de som av samvittighetsgrunner ønsket det, kunne fritas fra å utføre eller assistere ved svangerskapsavbrudd.

«Trine» var en av de som i 1974 søkte abort på Aker sykehus. Hun forteller:

«Vi satt sånn på rad og rekke, jeg tror vi var seksten stykker i en lang korridor – en og en ble ropt opp av gangen, og jeg var den aller siste. Du så hvor nervøse alle var, og noen var helt fortvila. Noen var stramme og skulle slåss. Du så hvor enda bleikere de var når de kom ut – og noen så lettet ut. Så begynte du å gjette hvem som hadde fått innvilget og hvem som ikke hadde fått det. Det var ordentlig fælt. Jeg



TAKKET GRO: Da Ellen Aanesen traff Gro Harlem Brundtland i NRK i fjor, benyttet hun anledningen til å takke Gro for at hun orket å stå i denne kampen i femti år.



I NEMNDA: Lege Ragnhild Halvorsen satt i abortnemnda på Ullevål sykehus og lot seg forbause av de mannlige legenes behov for å vise hvem som bestemte.



VONDE MINNER:

Tidligere NRK-journalist Ellen Aanesen har skrevet bok om kvinner som går rundt med vonde minner fra abortnemndene.

ble enda mer nervøs enn jeg var fra før – veldig, veldig redd for å ikke få innvilget.»

Historien er hentet fra boken Ellen Aanesen skrev om abortlovens historie.

PROVOSERTE MANGE

– Det er så utrolig mange ufortalte historier fra den tiden, sier Ellen Aanesen. Tenk bare på hvor mange eldre kvinner på rundt sytti år som i dag går med alle disse vonde minnene inni seg. De fikk aldri anledning til å bestemme over egne kropp.

Ellen Aanesen har tidligere jobbet i Dokumentar- og samfunnsavdelingen i NRK, og var i en årrekke aktiv i Kvinnefronten og Norsk Kvinnesaksforening. Hun har skrevet flere bøker om tema, og var også redaktør for boken «Vi var mange» om kvinneaktivistene på 1970-tallet.

– Kravene vi stilte den gangen ble ansett som radikale og provoserte mange. I dag er det meste vi kjempet for innfridd. Yngre kvinner synes selvfølgelig at det nærmest er utrolig hvordan det var for femti år siden. Men det var en annen tid. I de såkalte husmor-årtiene på førti-, femti- og sekstitallet hadde kun få kvinner utdanning og egen økonomi. Var du ugift, var det nesten umulig å få tak i prevensjon, og det var forbudt å bo sammen dersom man ikke var gift. Homofili og abort var forbudt ved lov og regulert i straffeloven. Og så sent som i 1968 døde en kvinne i Norge etter en illegal abort, forteller Ellen.

KISTER, KORS OG BLOD

Da den endelige loven om selvbestemt abort frem til uke tolv ble vedtatt i 1978, lot protestene ikke vente på seg. ➔



JOBDET FOR SELVBESTEMT ABORT: Som sosialminister var Ruth Ryste med på å lage loven om selvbestemt abort, det førte blant annet med at hun, sammen med Kongen, og Ap-leder Reiulf Steen, ble lyst i bann av prestene Ludvig Nessa og Børre Knudsen.

LIV OG HELSE: – Det blir aldri likhet eller renslighet i disse sakene, så lenge leger eller andre skal frata kvinnene det ansvar som det i virkelighet ikke er mulig å dele med andre, sa Gro allerede i 1974.



Sognepresten i Balsfjord, Børre Knudsen ble på 1970- og 80- tallet kjent som den mest innbitte anti-abort aktivisten i landet. Han tydde til makabre virkemidler for å vise sin avsky mot den nye loven. I 1988 helte han saueblod over hodet utenfor Stortinget for å markere at han betraktet abort på lik linje med drap og slaktning.

Sammen med sin kumpan, den kristne-konservative presten Ludvig Nessa fra Jørpeland, tok han med seg små kister, blodige babydukker og kors som rekvisitter i sine protestaksjoner mot selvbestemt abort. Aksjonene deres vakte oppsikt og avsky og forårsaket sjokkbølger og hatmeldinger.

Da loven om selvbestemt abort uten nemndenes påvirkning ble vedtatt, var det nøyaktig femogseksti år siden kvinneaktivisten Katti Anker Møller i 1913 startet sin kamp for kvinners rett til selvbestemt abort, og krav om avskaffelse av straff overfor kvinner som valgte å ta abort.

FRA 12 TIL 18 UKER

Abortloven fra 1978 ga kvinner rett til selvbestemt abort innen utgangen av uke tolv, etter det må fremdeles en søknad om abort i dag behandles av en nemnd ved et sykehus. Men fra 1. juni 2025 endrer dette seg. Da trer nemlig den nye loven om selvbestemt abort frem til uke atten i kraft. Loven ble vedtatt i desember i

fjor og en av de fremste talskvinnene for denne loven, var nok en gang lege og tidligere statsminister Gro Harlem Brundtland. Hun hadde da argumentert mot nemnder i femti år. Gros holdning hadde vært, var og forble det hun sa på Stortingets talerstol i 1974:

«Det blir aldri likhet eller renslighet i disse sakene, så lenge leger eller andre skal frata kvinnene det ansvar som det i virkelighet ikke er mulig å dele med andre.»

– Jeg traff Gro Harlem Brundtland i NRK på et pensjonisttreff for et halvt år siden og benyttet da anledningen til å takke henne for det engasjementet og den kampen hun har stått i femti år. Gros betydning i denne kampen er

rett og slett uvurderlig, sier Ellen.

NYE METODER

I dag utføres abort enten medisinsk eller kirurgisk. Hvilken metode som anbefales, avhenger av hvor langt man er i svangerskapet. Medisinsk innebærer at man får tabletter som tas med to dagers mellomrom og aborten kan da skje enten hjemme eller på sykehuset hvis man ønsker det. Kirurgisk abort utføres på et sykehus.

Fra 1. juni i år er det kvinnene selv som bestemmer, mens råd, veiledning og hjelp tilbys helt kostnadsfritt. Det blir en merkedag som setter punktum etter over hundre års kvinnekamp. •



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

*Kamille-weekend er gøy for jenter i alle aldre!
Ta med deg en god venninne eller tre, eller gjør
det til en skikkelig hyggelig mor/datter-helg.*

DETTE VENTER PÅ VESTLIA RESORT 12.-14.SEPTEMBER:

Kremen av foredragsholdere og instruktører gleder seg til å gi deg en velfortjent helg full av aktiviteter, trening, underholdning, velvære, latter og god stemning! Nyt av velsmakende måltider og gjør et kupp i hotellets handlegate.

- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**

Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)

Meld deg på på kamilleweekend.no



*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*



Marius Gulliksrud

*Yngvar Andersen
har kontroll
på aktivitetene*



*Kathrine Sørland
holder foredrag om
møte og interiør*

EVENTYRSLOTTET: På toppen av en ås med utsikt over Füssen raget Ludwig II sitt slott Neuschwanstein, som inspirerte Walt Disney da han tegnet slottet i Tørnerose.

Tips til en flott bilferie!

Tysklands mest romantiske vei

I hjertet av Tyskland finner du storslagne Disney-slott, vakre hus i bindingsverk, rullende åser, koselige landsbyer og friske viner servert på tjukke flasker – alt langs landets mest berømte ferievei.

TEKST: Torild Moland FOTO: Torild Moland, Ronny Frimann, Scanpix

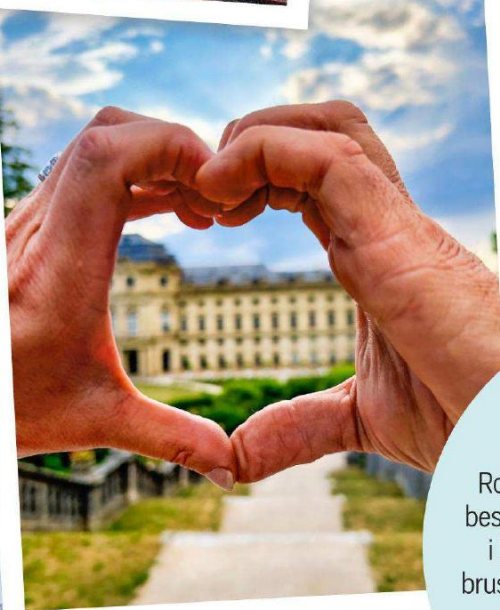




MATLAND: Den romantiske veien er en matelskers paradys, der den går tvers gjennom Frankens vinland og Bayerns øllandskap.



FAVORITTEN: Bare en time sør for Würzburg ligger Tauberdalen og rutens kanskje mest berømte by – Rothenburg ob der Tauber.



START: Würzburger Residenz markerer starten på Den romantiske veien. Herfra venters 45 mil med historiske byer, vakre slott og nydelige omgivelser.

MÅ SE

Rothenburg ob der Tauber. Rothenburg er kanskje rutens aller best bevarte middelalderby, med hus i bindingsverk, sjarmerende tårn, brusende fontener, neo-gotiske kirker – og en komplett intakt bymur. Et nydelig stopp – med mye god mat! rothenburg.de

Den romantiske veien er Tysklands eldste og mest populære ferievei, en opplevelsesrik biltur på 460 kilometer fra Würzburg til Füssen i Sør-Tyskland. Denne klassiske ruten går gjennom tradisjonsrike byer, forbi nydelige slott og vakre landskap med rullende åser og frodige vinranker. I år er det 75 år siden veien offisielt åpnet, noe som skal feires med masse begivenheter.

UNESCO-VERNET

Vi starter turen i nord, der Würzburg-residensen er et av tre UNESCO-vernedede historiske steder langs ruten. Slottet

er kanskje det mest eksepsjonelle barokke palasset i Europa. Det viser hvor viktig hoffet ved Würzburg var på 1800-tallet. Det er også et av de mest populære stoppene i hjertet av Tyskland. Så selv om 40 av rommene er åpne for publikum, velger vi denne gangen bare å ta en gratis vandring i den nydelige hagen og beundre slottet fra utsiden.

Siden området rundt Würzburg er et av Tysklands mest kjente vindistrikt, bruker vi heller tiden på en liten avstikker fra veien for å besøke den tradisjonsrike vingården Hans Wirsching. Den driftes av 15. generasjon vinmakere og

HØYDEPUNKT

1. WÜRZBURGER RESIDENZ:

UNESCO-vernet slott med røtter helt tilbake til 1720. Slottet var boligen til fyrstene i fyrstbispedømmet Würzburg og regnes som en av de viktigste residensbygninger i senbarokken (rokoko). residenz-wuerzburg.de

2. HANS WIRSCHING VINGÅRD:

En av Frankens mest tradisjonsrike vingårder, som driftes av 15. (!) generasjon og har vært i familien siden 1630. Franken er spesielt kjent for sine silvaner-viner, som serveres på de klassiske bobleformede, grønne flaskene. wirsching.de

3. SCHILLINGS-FÜRST SLOTT:

Byen Schillingsfürst ligger på 550 moh. og var opprinnelig en helseresort. I dag er det byens landemerke, slottet til prins Hohenlohe-Schillingsfürst, som stjeler oppmerksomheten. schloss-schillings-fuerst.de

4. DINKELSBÜHL:

UNESCO-vernet for sin rolle som grensepost i Romerriket og en del av den 550 kilometer lange transnasjonale grensen «Frontiers of the Roman Empire».

HISTORISK BY: Sett gjerne av noen dager i Rothenburg ob der Tauber, med tid til både koselige fotturer, historiske hotell og god mat.



AKTIVITETER

Korte og lange fotturer, oppdagelsesferd på sykkel, besøke historiske slott, spise på tradisjonsrike tavernaer og vandre rundt i historiske byer er essensen av Den romantiske veien. Du kan se området fra fugleperspektiv på ballongtur for kr 2700 med bauland-ballon.de.

har vært i familien siden 1630! Alle deres viner tappes på de klassiske, tykkmagede franker-flaskene. Det blir et smakfullt og lærerikt besøk før turen går videre til den mest populære byen på turen – middelalderbyen Rothenburg ob der Tauber.

MIDDELALDERBYEN

Rothenburg er kanskje rutens aller best bevarte middelalderby. Her er det hus i bindingsverk, sjarmerende tårn, brusende fontener, neo-gotiske kirker og en komplett intakt bymur. Det er koselig å bare vandre rundt i byen, inne i parken, og langs bymuren og la den gode atmosfæren synke inn.

Rothenburg er ikke bare den mest kjente byen, det er også et av Bayerns offisielle topp 100 steder å nyte lokal mat. Her får du alle slags frankiske spesialiteter, som knödel (potet- eller brøddumplings), griseskulder og soppfylt ravioli. Yummy!

Rothenburg er også et godt utgangspunkt for vandringer eller sykkelture i Taubedalen.

FYRSTESLOTT

Etter et par dager med god mat og stemning på familiehotellet Hotel Klosterstüble, tar vi fatt på turen videre sydover. Det er mange slott å besøke langs Den romantiske veien. Rett sør for Rothenburg i den tidligere helsebyen Schillingsfürst ligger slottet ved samme navn som gir god innsikt i hvordan fiffen levde på 1800-tallet med overdådige møbler, selvportretter, forgylte effekter og et stort antall jakttrofeer.

Vi puster ut med en god, bayersk lunsj i Dinkelsbühl, servert av damer med passende



Rothenburg er ikke bare den mest kjente byen, det er også et av Bayerns offisielle topp 100 steder å nyte lokal mat.

bayerske antrekk. Det føles nesten som vi er på Oktoberfest. Maten er nydelig, og som det meste annet i dette området – svært mektig.

Dinkelsbühl er egentlig mest interessant for sin rolle som grensepost i Romerriket: Det var her den sofistikerte romerske kulturen møtte den kulturelt mindre utviklede germanske kulturen – barbarene.



MYE HISTORIE: Besøk den tradisjonsrike vingården Hans Wirsching, som driftes av 15. generasjon og har vært i familien siden 1630!

ROMANTISK VEI: Den 450 km lange veien gjennom hjertet av Tyskland er kjent for sine vakre omgivelser og små, pittoreske landsbyer.

BYEN I KRATERET

Det er ingen tilfeldighet at byen Nördlingen er rund. Den er bygget i et krater etter meteoritt landet her for 15 millioner år siden (hvor Nördlingen Geopark er på UNESCOs liste over verneverdig natur). Nördlingen er også en av få byer i Tyskland med intakt bymur som går rundt hele byen. En vandring på bymuren er en passe avslappende aktivitet etter timer i bil.

Deretter følger små, pittoreske landsbyer som perler på en snor: Friedberg, Landsberg am Lech, Schongau, og Steingaden med sine stille, små gater som innbyr til å senke skuldrene og finne roen. Det er bare å sette seg ned på en kafé, bestille en god lunsj og nyte livet!

FINT I FÜSSEN

Turen nærmer seg endepunktet. I sør kan vi skimte de taggete

REISE-FAKTA

KOMME HIT:

Den romantiske veien er en 460 kilometer lang bilstrekning sør i Tyskland som formelt går fra Würzburg til Füssen. Anbefales å bruke minst tre dager på ruten for å se og oppleve små byer, vingårder og slott underveis.

romantischestrasse.de

OVERNATTE:

Den mest kjente byen er Rothenburg ob der Tauber, som også er et fint første stopp. Her er mange koselige tradisjonsrike hotell, som familiehotellet Hotel Klosterstüble i et hus fra 1600-tallet. Stemningsfullt rom til kr 1300. I Füssen bodde vi på romantiske Parkhotel Füssen-Bad Faulenbach, dobbeltrom kr 850.

Les mer:

romantischestrasse.de

toppene i Alpene som rager over landskapet, dekket av rake nåletrær og hyllet inn i en mystisk tåkedis. Ut av disen rager en rekke tårn, fra slottet Neuschwanstein – som ikke feilaktig minner om en Disney-film. Det var nemlig her Walt Disney fant inspirasjon til slottet i Tornerose. Neuschwanstein ble bygget på oppdrag av «Den gale kongen Ludwig II» og er en av Tysklands aller største turistattraksjoner. I åsene rundt går det en rekke stier på kryss og tvers, og det er et perfekt sted for å strekke litt på beina etter en lang biltur.

Dagen, og turen, avsluttes med noen late dager i Füssen, som med sin beliggenhet ved innsjøen Forggensee mest minner om et idyllisk sommerferieparadis. •



BADELAND:

Turen ender i det deilige feriestedet Füssen ved innsjøen Forggensee.

LANDEMERKE:

Det er mange slott å besøke langs ruten, Schillingsfürst slott viser godt hvordan fienden levde på 1800-tallet.



HØYDEPUNKT

5. NÖRDLINGEN:

Byen er bygget i et krater etter en meteoritt som landet her for 15 millioner år siden. Rieskrater museum forteller om områdets geologiske historie. rieskrater-museum.de

6. WIESKIRKEN:

Pilegrimskirken i Wies er et særdeles godt bevart pilegrimsmål ved foten av Alpene. Kirken kom på UNESCOs verdensarvliste i 1983, som kaller den «et mesterverk av bayersk rokokko». wieskirche.de

7. NEUSCHWANSTEIN:

På en høyde over Füssen, med alpenes taggete topper som bakgrunn, rager slottet som inspirerte Walt Disney da han tegnet slottet i Tornerose. Neuschwanstein er et av de fremste eksemplene på 1800-tallets romantiske eklektisisme. neuschwanstein.de

8. FÜSSEN:

I kontrast til mange av de andre historiske byene langs Den romantiske veien, er Füssen blitt litt av en ferieby med badeliv i innsjøen Forggensee. fuessen.de



DET GODE LIV: Nyt livet med en snøballkake eller andre godsaker i byene langs Den romantiske veien.



ROMANTISK:

Overnattingen står i stil med rutens navn – her fra Hotel Klosterstüble i Rothenburg.

EVENTYRLIG: Barokk og rokokko-utsmykninger er typisk for kirker og slott langs veien – som freskoene på Den hellige Änds kirke i Füssen.



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 Isenhag

linda.isenhag@egmont.com

Trine Skjulhaug

trine.skjulhaug@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 redaksjonsseriv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.
Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delidele selskaper.

Hjemmet

story house
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål.
Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. **PFU**
E-post: pfu@presse.no



HYGGELIGE GJENSYN MED KONGEPARETS REISER I NORGE

MAT DELIKATESSER FRA HAVET

Den perfekte sommermaten



Lise Finckenhagen VERDENS BESTE KAKER OG DESSERTER + masse gode tips

EKSTRA BILAG TIL DEG!



GRØNT GRO HAR HAGE SOM HOBBY

– Jeg begynte med et pallekarmdrivhus

STRIKK SOMMER- JAKKE Med kule striper



A man with short brown hair, smiling, wearing a blue zip-up jacket over a dark shirt. He is standing in a park-like setting with trees and a building in the background. Pink flowers are in the top-left and bottom-right corners.

Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 20. JUNI

*– Å sette i gang
med noe sånt på
åttitallet var jo
egentlig som å ta
rennefart og løpe
mot en murvegg.*

Terje Schrøder

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

V VAGNER

INSPIRERT AV FORTIDEN -
UTVIKLET FOR NÅTIDENS
TEKNOLOGI

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth

VAGNER
modell 721 brun



FANTASTISK
LYDKVALITET!

VAGNER 720/721: 2.495,-

-30% **748,-**

KAMPANJEPRIS: 1.745,-

- 2x15 W RMS
- DAB+ / FM
- CD
- Bluetooth
- USB
- Alarm
- Klokke
- Fjernkontroll
- AUX in / RCA
- Mål 31x17x21 cm (b/h/d)

VAGNER
modell 720 sort

-30%
SPAR 748,-

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

Klarna

Enkel bestilling - rask levering

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS