

STØRST OG MEST FOR PENGENE

# Hjemmet

GRATULERER  
MED PRIDE!

Hyllet av  
kongen og  
dronningen

**TERJE  
SCHRØDER**

fra Great Garlic Girls

Forandret  
Norge i høye  
hæler



**SJØMAT**  
– perfekt til  
sommeren



**HISTORIEN  
OM SERVISSET  
ALLE ELSKER!**

Hanne Alice mistet foreldrene  
– Pappas ord reddet meg

Forvandlet  
hagen til  
et paradys



REISELYST I NORGE

5 gåturer som passer for alle

**STRIKK  
LEKKER  
JAKKE**





# INNHold

i Hjemmet

UKE 25/2025



28

Kos deg med smakfull sommermat



64

Fra gressplen til frodig hage



Enkle turer i spektakulære omgivelser

92



Kongeparets fylkesturer gjennom 55 år

6



## En sterk historie

For et lite barn, er det ingen som er så nær som en god mor. Sorgen kjentes derfor nærmest uoverkommelig da Hanne Alices mamma fikk kreft og døde. Men barn har en egen evne til å gå videre, i alle fall når du har en kjærlig, klok og varm pappa som setter sin egen sorg til side for å gjøre livet lettere for barna. Da også pappa døde av kreft noen år senere, hadde han klart å gi døtrene sine en kraft og styrke til å leve videre. Møt Hanne Alice Drivenes som finner trøst og styrke i å samle inn million-beløp til kreftsaken.

Gunn Gravdal Elton, journalist

“Pappa var ikke redd for å dø, men han synes det var tungt at vi skulle miste enda en foreldre.

Hanna Alice Drivenes



## ARTIKLER

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Med hjerte for Norge                    | 6  |
| ★ Terje Schrøder snakker ut             | 8  |
| Annica og Nayla fra Bølle til bestevenn | 14 |
| ★ Lilja (11) har store ambisjoner       | 16 |
| Royale loppefunn                        | 84 |
| Hanne mistet både moren og faren        | 80 |
| Henninge Torp Bie: Små store gleder     | 90 |
| ★ Gåture i Norge                        | 92 |

## HELSE OG VELVÆRE

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ★ Myten om mikrobølgeovnen | 20 |
| Lev vel                    | 23 |

## MAT OG BAKING

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ★ Havets delikatesser | 28 |
|-----------------------|----|

## INTERIØR, TIPS OG HAGE

|                      |    |
|----------------------|----|
| ★ Det grønne hjørnet | 64 |
|----------------------|----|

## HOBBY OG HÅNDARBEID

|                           |    |
|---------------------------|----|
| ★ Sommerjakke med striper | 62 |
|---------------------------|----|

## LESELYST

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Hemmeligheter              | 36 |
| Utdrag fra «Bienes verden» | 40 |
| Den fineste flokken (2:6)  | 70 |

## LESERNE FORTELLER

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Jeg stolte på min nye venninne          | 74 |
| De ødelegger livet mitt                 | 76 |
| Han sviktet da jeg trengte ham som mest | 78 |

## FASTE SIDER

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Kryssordmagasin i midten |    |
| God uke med Hjemmet      | 4  |
| Fra kvinne til kvinne    | 26 |
| Ditt personlige horoskop | 34 |
| Vet du det?              | 59 |
| Hjemmets lille avis      | 60 |
| Et lite stykke Norge     | 98 |

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:  
Agnete Brun



**SKATT:** På et bord i stuen står en porselensfigur jeg har arvet fra min bestemor.



## En liten figur, et helt liv

Jeg var så heldig å vokse opp med et stort kvinnelig forbilde i livet mitt. Bestemoren min – Mimmi – var en drivende morsom og rampete dame som overøste både broren min og meg med kjærighet. Hun hadde en egen evne til å få oss til å le, ofte med små interne morsomheter som bare vi forsto. Barndommen med henne var fylt av glede, tull og varme øyeblikk.

For oss var det aldri noen tvil: Vi var de gjeveste eldsteiner i hennes øyne. Og moren min? Hun var verdens åttende underverk. Mimmi rakk å møte mitt første barn før hun gikk bort. Hun kalte ham bare «nudeligheita» – antakelig fordi han var på sitt mest rolige og yndige når vi var på besøk hos henne.

Mer enn 20 år etter at hun gikk bort, kan jeg fortsatt få tårer i øynene når jeg tenker på henne. Savnet kommer gjerne snikende i små øyeblikk – når noe morsomt skjer, eller jeg ser noe jeg vet ville fått henne til å fnise. Da tenker jeg: «Dette skulle Mimmi ha opplevd.» Eller: «Å, så morsomt hun ville syntes dette var.»

Det gjør det ekstra fint at hun fortsatt er med meg – i minnene, og i de små og litt større tingene jeg har rundt meg. På et bord i stua står en porselensfigur under en glasskuppel. Jeg fikk den da hun gikk bort, og hver gang jeg ser på den, tenker jeg på henne.

Jeg husker den godt fra barndommen. Den sto på telefonbordet ved det store vinduet i stua, og det var streng beskjed om at den ikke måtte røres. Likevel var det noe ved den som alltid trakk meg til seg. Den så så myk og perfekt ut – nesten levende – og av og til klarte jeg ikke å la være. Jeg løftet den forsiktig opp, bare for å se litt nærmere. Derfor, da jeg fikk muligheten, var det nettopp denne jeg ønsket å ta med meg videre.

Jeg har egentlig aldri tenkt så mye på hvor figuren kom fra. Men da jeg leste saken om Royal Copenhagen på side 84–89, kjente jeg straks igjen de myke linjene – og det rolig uttrykket i det lille barneansiktet, og nå etter å ha lest saken. Nå vet jeg hvor den opprinnelig kommer fra. Godt den allerede står trygt – med ekstra beskyttelse rundt.

Det er rart hvordan én liten gjenstand kan romme så mye – minner, kjærighet og historie. Mimmi er borte, men hun er fortsatt nær.

*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](mailto:godukemedhjemmet@egmont.com) eller Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo.

Hilsen Cathrine

**f** FACEBOOK:  
[facebook.com/HjemmetNO](https://facebook.com/HjemmetNO)

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

**flipp** LES OSS  
PÅ NETT:  
[flipp.no/](http://flipp.no/)



## SANKTHANSFEIRING

Midtsommerfest eller Sankthansfeiring, det er noe helt spesielt med denne kvelden, som går over i natt før den er ferdig. Som barn husker jeg alle båtene på sjøen og bålene som lyste opp langs land. Andre år var vi på land og spenningen var stor da bålet ble tent. Jo større sankthansbål, jo bedre. Sankthansaften er fylt med forventninger og magi, og ifølge overtroen skulle bålet skremme bort de onde kreftene. Husk at det er et generelt bålforbud i Norge fra 15. april til 15. september, men kommunen kan gi tillatelse til å brenne sankthansbål i denne dagen.



## Visste du at ...

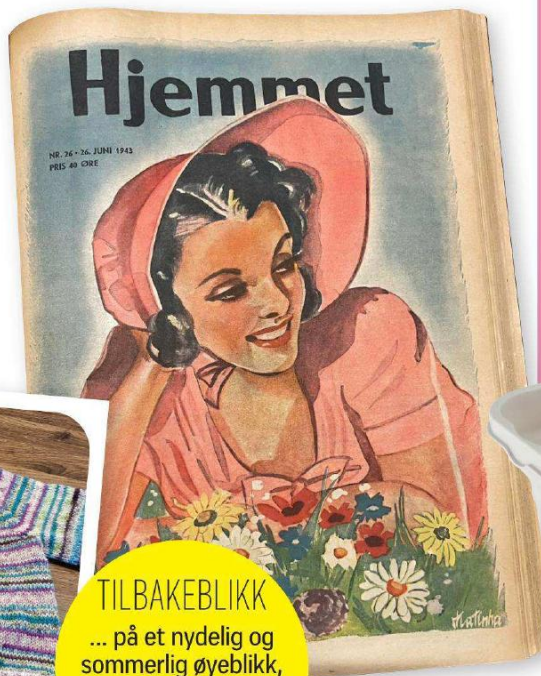
... i følge gammel overtro skulle man også natt til Sankthansaften plukke syv ulike blomster som du legger under hodeputen. I løpet av natten skulle du drømme om hvem som blir din fremtidige ektemann.

## SKOLEBRØD OG SKOLEFRI

Siste fredag før skoleferien er det det, som hør og bør, skolebrøds eller skolebolens dag. En nydelige anledning til å feire nok et år med skolegang – og at en velfortjent sommerferien ligger og venter. Husk rause mengder med melis og kokos, som er den perfekte kombinasjonen til søt hvitebakst og myk eggekrem.



**GLIMT FRA FACEBOOK:** Kathe Hille Jakobsen har delt bilder av nydeligh baby og barnestrikk til Ukraina. Gå inn på Strikkelyst med Hjemmet for herlig strikkeinspirasjon.



## TILBAKEBLIKK

... på et nydelig og sommerlig øyeblikk, på forsiden av Hjemmet, 26. juli 1943.

## Takk!

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

## SPIS UTE

Når temperaturen endelig er der vi liker det, sola skinner og biene summer – da er det deilig å ta turen ut og nyte maten i det fri. Et pent og vannavstøtende piknikteppe er en god investering for sommeren, enten du planlegger å bruke det på gressplen utenfor, i en park eller på stranden. Med integrert håndtak er det også enkelt å frakte med seg. Piknikteppe fra Søstrene Grene, kr 218 og sammenleggbar piknikkurv med integrert lokk og bord, fra Clas Ohlson til kr 149.



Å ligge på et svaberg og bare være til og kjenne solen varme i en luft som er så mild  
Det er hva jeg kaller en smak av honning.

LARS LILLO-STENBERG



Når kroppens venefunksjon ikke fungerer optimalt, kan du merke det i bena. De oppleves tunge eller trette, og plutselig blir hverdagen litt mer trøblete. Med Venolet får du ingredienser som støtter venefunksjonen.



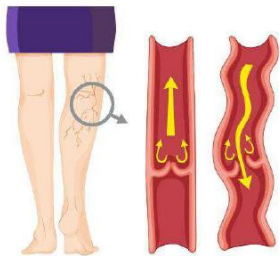
## Problemer med Tunge og trette ben?

Menneskekroppen rommer cirka 5 liter blod som skal pumpes rundt i karsystemet vårt. Kretsløpet tar utgangspunkt i hjertet, som pumper oksygenholdig blod ut i hovedpulsåren.

Underveis deler kretsløpet seg i flere sidegreiner slik at blodet ledes ut til hode, armer, lever, nyrer, mage og ben. Deretter returnerer blodet via vener og venoler tilbake til hjertet.

### Hvordan oppstår veneproblemer?

Venene er altså de blodårene som fører blodet tilbake til hjertet ved hjelp av veneklaffer. Hvis funksjonen i disse klaffene ikke opprettholdes, vil blodet i venen kunne hope seg opp og det kan det sive væske ut av venen.



*Opplever du tunghet og tretthet i bena, kan det være fordi det siver væske ut i vevet, fra de små blodårene. Det kan resultere i nettopp følelsen av å ha tunge og trette ben.*

Tunge og trette ben påvirker ca 20-30 % av den voksne befolkningen. Det er ofte relatert til personens jobb/aktivitet. Ved å tilbringe mange timer stående eller sittende kan man oppleve en følelse av tyngde og tretthet i bena. Det er ikke en

alvorlig tilstand, men det kan begrense de daglige aktivitetene dine.

### Mot tunge og trette ben

Venolet er basert på ingredienser som virker inn på venefunksjonen. Rød vinrankeblad/kjerner, vitamin C og furubark.

Rød vinrankeblad/kjerner bidrar til en god blodgjennomstrømning i beina. Planten bidrar til en normal funksjon av venesystemet, blodårene og kretsløpet. To faktorer som motvirker opplevelsen av tyngde og tretthet i bena. Planten kan i tillegg forbedre hudens generelle utseende og redusere cellulitter (appelsinhud). Vitamin C bidrar til normal dannelse av kollagen, som har betydning for normalt fungerende blodkar.

4

grunner til å støtte venene dine. Ingrediensene i Venolet er med på å hjelpe mot en rekke ubehag.



Motvirker trette ben



Mot følelsen av tunge ben



Gir sunnere hud



Mindre appelsinhud

### Bestill Venolet - Spar 50%

på første levering ved abonnement.  
2 mnd forbruk

Kr 209,- Totalt 248,- inkl. frakt

✓ Ingen bindingstid ✓ Fornøydgaranti

Tlf: 37 08 13 00  
Man-fre kl. 8-16

SMS: Send VENOLET11 til 2210

Web: wellvita.no



Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 458,- inkl. frakt (229,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

wellvita® Engenes 15  
4865 Åmli

## Fornøyde brukere

Møt tre av Venolets mange brukere, som har fått hjelp til en sunn venefunksjon.

JETTE NIELSEN

### Fikk lettere og penere ben



- Bena mine føltes "energiforlatte" - som to store betongklosser. Huden var heller ikke så pen lenger, forklarer Jette, som var nær ved å gi opp, da hun kom over en annonse for Venolet.

- Det gikk noen få måneder, før jeg merket effekten. Bena min ble langsomt mindre trette, lettere og huden begynte å se penere ut.

MARIANNE CHRISTIANSEN

### En liten tablett hjalp bena mine



I lang tid har Marianne slitt med en følelse av tunghet og tretthet i bena. Først da hun prøvde plantebaserte ingredienser, ble det gøy å bevege seg igjen. Idag er bena tilbake i toppform.

- Jeg er tilbake hvor jeg var for noen år siden - bena mine føles lette igjen! Det utgjør en kjempe forskjell for meg, sier Marianne med et stort smil.

MARIA LARSSON

### Bena mine er så mye bedre nå



-Bena mine var slitne og tunge som bly etter mange timer på jobb i butikken. Den ellers så aktive Marie tilbrakte kveldene i go'stolen med føttene opp. Vanntrim og sykling ble satt på pause og bilen stod og samlet støv... Heldigvis kom en liten tablett Marie til unnsetning. - Nå har jeg fått en mye bedre følelse i bena mine, og kan være aktiv igjen.





# Med ♥ for Norge

Kong Harald har uttalt at han har som mål å besøke alle kommunene i Norge. Etter fjorårets fylkestur til Agder og Rogaland har Kongen elleve kommuner igjen før han har vært innom alle de 357 kommunene i landet vårt. Vi har tatt en kikk i arkivet og hentet frem hyggelige gjensyn med noen av kongeparets fylkesturer i Norge gjennom 55 år.

TEKST: Redaksjonen FOTO: NTB og redaksjonen



1976



#### MOTERIKTIG:

Kronprinsparet besøker Nord-Norge og Jan Mayen, og kronprinsesse Sonja er stilig antrukket som alltid.

1990



**TRADISJONSBÆRER:**  
Under kronprinsparets besøk i Buskerud, fikk kronprinsessen en flott bunadsdukke i gave.



2000

**FOLKEMØTE:** Her er kongeparet i på Sørlandet. Tusenvis av tilskuere hadde samlet seg i Arendals gater for å hylle kongeparet da de besøkte byen. Her er de fotografert sammen med daværende ordfører, Alf Eivind Ljøstad.



2024

**I VIGØR:** Kong Harald og dronning Sonja besøkte Moi i Lund kommune i Rogaland i forbindelse med fylkesbesøkene til Agder og Rogaland. Statsforvalter Bent Høie tok imot kongeparet.







**1986**

**SMILENDE:**  
Kronprinsparet  
møter glade  
barn med flagg  
på sitt besøk i  
Oppland.

**TETT PÅ:**  
Kronprins  
Harald og kron-  
prinsesse Sonja  
på reise Sør-  
Trøndelag, til  
stor glede for  
store og små.



**1979**

**ELEGANT:** Kronprinsesse Sonja  
og kronprins Harald besøker  
Vestlandet i vakkert vær.



**1989**



**1969**

**FARGERIKT:** Her kronprinsesse Sonja og  
kronprins Harald ikledd vakre samedrakter  
som de fikk i gave under besøket i Karasjok.



# En hvitløksjente snakker ut PALJETTKRIGEREN

Dragartist Terje Schrøder er både ydmyk og takknemlig for at han nylig fikk Kongens Fortjenstmedalje. Og for at han fortsatt lever.

TEKST: Eirik Alver FOTO: Agnete Brun, NTB og private bilder



**PUBLIKUMSTEKKE:** Schrøder smiler til fotografen noen år før drag-debuten (som barnestjernen Anita Hegerland) i morens frisørsalong.



**UNG OG LOVENDE:** Terje Schrøder er utdannet frisør og har jobbet som det parallelt med karrieren som dragartist.



**GLITRENDE GUTTER:** Trioen Olav Klingen, Terje Schrøder og Jonny Nymoen utgjorde lenge Great Garlic Girls. Bare kostymbudsjettene alene plasserte dem i en klasse for seg.

## «RING AMBULANSEN ...»

Disse to ordene klarte Terje Schrøder å snøvle ut av den ene munnviken en maidag for seks år siden. Han satt i et planleggingsmøte med resten av Great Garlic Girls-gjengen. Plutselig kjente han at noe var galt. Han kunne ikke bevege en eneste muskel på høyre side av kroppen. Fra lilletå til hår-feste var det helt dødt. Hvert år blir omtrent 13 000 nordmenn rammet av hjerneslag, hvert år dør rundt 1600 av det. Snartenkthet og en solid por-sjon flaks gjorde at Schrøder havnet i «riktig» statistikk denne dagen.

## FLYTTET GRENSER, BANET VEI

Vil dere ha kaffe, te – noe annet? Jeg henter, men det tar litt tid. Beklager, men jeg beveger meg litt saktere for tiden. Jeg brakk fire ribben nylig, skjønner dere.

– Hvordan klarte du det?  
Schrøder sukker.

– Under en forestilling, selvfølgelig, sier han og ler, forsiktig, for ikke å starte en omgang med smerterier.

Det heter at de fleste ulykker skjer i hjemmet. Eller for slike som Schrøder: På scenen. Som da han skulle gjøre entré i form av en «araber flikklakk» og hælen satte seg

*Jeg har vært  
deltidsansatt hos  
en tannlegeklinikk  
ganske lenge.  
Der assisterer jeg  
tannlegen og er  
resepsjonsdame.*

fast i et lite hull i scenegulvet. Alt som finnes av leddbånd sa «snapp!», og han måtte bruke lange kjoler for å skjule gipsen på resten av turneen.

Mens han beveger seg sakte inn på kjøkkenet for å hente kaffe, forsikrer han om at ribbensbrudd er som en bagatell å regne. Det gror fort, så om kort tid er han igjen i full vigør. Både på scenen og utenfor. ➔





**HEDERSMANN:** Terje Schrøder har opplevd oppturer og nedturer. Han har vært gjennom konkurser og hjerne-slag, men er også blitt feiret og hedret. Han skulle gjerne hatt noen å dele alt dette med, men har gitt opp datingapper. – Der er det ingen fordel å være kjent, tvert imot tror jeg det er en ulempe, sier han.

## **TERJE SCHRØDER**

Født: 13. juni 1963

Schrøder er utdannet frisør og startet sin karriere som dragartist på begynnelsen av 1980-tallet. Fra 1983 har han vært fast medlem i draggruppen The Great Garlic Girls. Sammen med de andre «hvitløkjentene» har han hatt stor suksess både på TV og på scenen, så vel innenlands som utenlands. Schrøder fikk tidligere i vår Kongens Fortjenstmedalje og Oslo bys kunstnerpris.





### LÅRKORT ELEGANSE:

Opp gjennom årene har mange kvinner har vært misunnelige på Terje Schrøders lange, slanke ben.

**JENTEKVELD PÅ BYEN:** Da Great Garlic Girls hadde show i New York, stakk store stjerner rett som det var innom. Fra venstre: Dean Erik Andersen, Terje Schrøder, Grace Jones og Jonny Nymoen.

– Men akkurat nå er det skikkelig vondt, sier han.

### PÅ VEGNE AV FLERE

Vi er hjemme hos Schrøder. I en ombygd stall, omringet av ambassader og store, staselige hus på Oslos beste vestkant har han holdt til de siste 16 årene. Interiøret er som en kan forvente av en mann som har levd mesteparten av livet av å kle seg i paljetter og strutsefjær: flott, på grensen til overveldende, og nesten uansett hvor man hviler blikket er det massevis av spennende detaljer. Og der, den gjeveste detaljen av dem alle: Kongens Fortjenstmedalje som Schrøder ble overrakt under en høytidelig seremoni tidligere i vår.

– Det tok litt tid før det gikk opp for meg. Jeg har aldri tenkt at jeg skulle få noe sånt. Aldri. Men det er utrolig stas. Jeg er både veldig ydmyk og veldig takknemlig.

Han tenker seg om.

– Jeg føler dessuten at denne utmerkelsen ikke bare er til meg, men også til mine kolleger i Great Garlic Girls, og alle andre som har vært med på dette i mange år. Så jeg tok

### SØSKENIDYLL:

En pur ung herr Schrøder med søstrene Heidi og Sissel, som er henholdsvis tre og seks år eldre, forevige hjemme i Spydeberg.



nok imot denne medaljen på vegne av flere enn meg selv.

– Du er den første dragartisten i historien som får denne utmerkelsen. Ser du på dette som en slags aksept for den typen underholdning?

– Ja, jeg gjør det. Med humor og show tror jeg vi har vært med på å flytte litt på grensene. Å bane litt vei. Å sette i gang med noe sånt på begynnelsen av 80-tallet var jo egentlig som å ta rennefart og løpe mot en murvegg. Det var virkelig ingen spøk å drive med dragshow den gangen.

### UNDERERNÆRT OG LIVREDD

Selv om Schrøder understreker viktigheten av å fortsette kampen mot fordommer og diskriminering, kanskje mer nå enn på lenge, er det også på sin plass å nevne at han og Great Garlic Girls aldri hadde noen uttalt politisk agenda. De har alltid drevet med bred underholdning, noe som gjorde dem så lettfordøyelige at NRK allerede for snart førti år siden serverte dem som lørdagskos for «folk flest». Det er ikke til å komme utenom at de var viktige for å



bringe det som i dag kalles «skeiv kultur» ut til folket, og dette skjedde i en periode hvor homofili nesten automatisk ble knyttet til aids, en sykdom man i starten trodde smittet ved berøring, toalettbesøk eller dørhåndtak. Mange har i dag glemt eller fortrenget dette, men Schrøder, som var i begynnelsen av 20-årene den gang, husker.

– Jeg var livredd. Ja, så redd var jeg for å bli smittet av aids, at jeg rett og slett glemte å spise. På det verste var jeg nede i 49 kilo, sier han.

På et punkt falt han rett og slett sammen og havnet på legevakten.

– Siden jeg hadde gått så mye ned i vekt, trodde jeg at jeg var blitt smittet. Det første





#### AVSLAPPET:

Arbeidstøyet til Schrøder er ofte både fargerikt og prangende. På fritiden foretrekker han en mer tilbakeleent stil.

at jeg ikke var veldig imponert. Dette hørte eieren, som sa: «Ja, men da synes jeg du skal komme tilbake i morgen og gjøre det bedre selv».

Og det gjorde han. Med stor suksess. Da Schrøder dro tilbake til Oslo, fant han etter hvert sin plass i dragshowgruppen Great Garlic Girls, som to år tidligere var blitt startet av Morten Rudå, Simen Sand, Erling Sollan og Olav Klingen. I årene som fulgte kunne Schrøder og de andre hvitløksjentene notere seg en rekke hjemmeseiere. De reiste land og strand rundt og spredde sitt glade budskap, og beviste en gang for alle at lange, smekre ben også kunne finne seg på mannskropper. Etter hvert lot de også folk utenfor landegrensene ta del i moroa.

– Skal vi se. Vi hadde show i København, dro på turné i Tyskland, jobbet i Madrid og på Tenerife. Så ble det Asia, med Bangkok og Hongkong. Og så ...

Schrøder tar en kunstpause for effektens skyld.

– Og så var det ... New York.

#### IMPONERTE NEW YORK

Å gjøre suksess i det som må sies å være dragkulturens arnested er ingen liten kunst. I en by med tilsynelatende like mange dragartister som gule taxier, klarte de norske guttene å bli engasjert i to sesonger over en toårsperiode på det anerkjente kabaretteateret Tatou kveld etter kveld.

– Vi tilbød en hel forestilling med lys, lyd, kostymer, dansere – og massevis av skift.

– Dere var ikke bare Liza Minnelli eller Diana Ross?

– Nei, vi var både Liza Minnelli, Diana Ross, Barbra Streisand – og mange, mange ➔

### *Jeg underholdt kundene i salongen til mor allerede da jeg var åtte år gammel.*

jeg sa til legen da jeg kom til meg selv igjen, var at jeg var helt sikker på at jeg hadde aids. Men legen bare lo og sa: «Nei, det har du ikke, vettu. Du er rett og slett underernært.»

– Frykten for aids var så stor at du faktisk ble syk?

– Ja, jeg var nok i nærheten av en slags spisevegring. Og det sier noe om hvor ille det var den gangen. Media fortalte jo oss hele tiden hvor farlig dette var. Hvor ekstremt smittosomt det var. Heldigvis fikk vi etter hvert mer kunnskap om dette, og kom oss videre.

#### HJEMMEDEBUT

Søvnige Spydeberg ligger langs Glomma i Indre Østfold, og i likhet med rally-brødrene Henning og Petter Solberg

vokste også Terje Schrøder opp her. Med to eldre søstre, en far som var pølsemaker og en mor som drev egen frisørsalong. Og det var der, omgitt av hårruller, leggevann og hårlakk, den kommende dragartisten møtte sitt første publikum.

– Jeg underholdt kundene i salongen til mor allerede da jeg var åtte år gammel. Tok på meg parykker og mimet til Anita Hegerlands «Du burde kjøpe deg en tyrolerhatt!».

16 år gammel la Schrøder Spydeberg bak seg og dro til Oslo for å utdanne seg til frisør. Men han glemte aldri gamle kunster. Og en sen sommerkveld i 1982, på den greske «party- og homseøya» Mykonos, skjedde det noe som fikk konsekvenser for resten av livet hans.

– Jeg var på et sted som het City Disco, og der var det en svensk dragartist som drev og holdt på. Da noen spurte meg om hva jeg syntes, svarte jeg





**LAGER:** Til tross for rikelig med garasje plass lar Terje Schrøder bilen stå utenfor. Garasjen er nemlig smekkfull av kostymer fra en lang karriere.

andre. Det var nytt der borte, hvor det fremdeles er vanlig at man gjør én parodi på én stjerne. Står på en bardisk i en eller annen homsebar og mimer – og får lønn i form av dollarsedler som blir puttet opp eller ned i kostymene deres. Vi var noe annet enn det.

– Med suksess på kontinentet og i selveste New York, hvordan klarte dere å unngå de klassiske showbusiness-fellene «sex, drugs and rock'n'roll»?

– Artig at du spør om det. For mange tror at det var full fest hele tiden. Men sannheten er at vi jobbet så mye at det rett og slett ikke var så mye tid til den slags. I Great Garlic Girls drakk – eller drikker –

vi aldri før en forestilling. Heller ikke dagen før. Tempoe er så høyt, og det er så fysisk krevende at det rett og slett ikke går. Og hvis jeg skal være helt ærlig, tror jeg det er noe av grunnen til at vi har holdt på i ...

Han teller på fingrene. Rister på hodet. Teller igjen. – Herregud! 44 år!

#### IKKE BARE GLITTER OG FJÆR

Det har selvfølgelig ikke bare vært solskinn og medvind i alle disse årene. Schrøder har, som så mange andre som driver i kultur- og underholdningsbransjen, fått erfare at økonomi og skatt kan være en nøtt. Så opp gjennom årene har man flere ganger

kunnet lese om restskatt og konkurser. Schrøder forteller at han fremdeles betaler på «noe gamle greier fra 80-tallet», men understreker at han ikke klager. Han klarer seg fint.

– Show-virksomheten tar forståelig nok mye tid, men gjør du noe annet mellom slagene?

– Jeg har vært deltidsansatt hos en tannlegeklinikk ganske lenge. Der assisterer jeg tannlegen og er resepsjonsdame, sier han og ler – forsiktig – før han blir alvorlig igjen.

– Vi er eksperter på tannlegeskrekk, og jobben min er også å ta meg av de som er reddest. Dette er ikke noe det snakkes mye om, men veldig

mange lider av tannlegeskrekk, og for dem det gjelder, er det blodig alvor.

– Da nytter det ikke å spøke med at du er selveste tannfeen som skal holde dem i hånden?

– Nei. Dette må tas på fullt alvor. Og det føles som et både viktig og meningsfylt ansvar å ha. Dessuten er det litt deilig å gjøre noe helt annet ved siden av dragkarrieren. Livet kan ikke bare være glitter og fjær.

#### REDDET AV PARYKKEN

Jo da, det er en såkalt showbiz-klisjé. Kanskje en av de seigeste av dem alle. Men Terje Schrøder er et levende bevis på at The Show Must Go On-klisjeen har to stiletthæler plantet i virkeligheten. For etter hjerneslaget for seks år siden tok det faktisk bare fire uker før han igjen trakk i paljetter og parykk.

– Jeg husker at jeg kort etterpå tryna bak scenen, skled på et stoffstykke noen hadde mistet på gulvet, og gikk rett i bakken. Alle trodde at det var slutten, men heldigvis hadde jeg på meg en stor, tupert parykk, full av hårlakk – ja, nærmest en hjelm – som tok av for fallet.

– Det er viktig å komme seg i gang med trening fort etter å bli rammet av hjerneslag?

– Å, ja, veldig. Dette skjedde jo i mai, og da NAV ikke kunne tilby meg et opptreningstilbud med en gang, satte jeg i gang selv. Og det tror jeg var avgjørende for at jeg klarte å komme fort tilbake til hverdagen. Jeg merker ikke så mye til det lenger, bortsett fra at når jeg er litt sliten kan jeg snakke litt såbn ... i

– Du snøvler?

– Nettopp. Grunnen til at jeg fikk hjerneslag er at jeg har et såkalt «urytmisk hjerte», noe jeg har hatt i mange, mange år uten å vite om det. Så jeg spiser blodfortynnende for å unngå store bobler i blodet og tar betablokker for å holde hjerterytmen i sjakk.





**DRONNINGMØTE:** Terje Schrøder gratuleres av dronning Sonja under mottagelsen for mottagere av Kongens Fortjenstmedalje i slutten av april i år.

*Med humor og show  
tror jeg vi har vært med  
på å flytte litt på grensene.  
Å bane litt vei.*

**SELVSAGT VALG:** Da Schrøder ble tildelt Kongens Fortjenstmedalje tidligere i år, ga antrekket seg selv. Han stilte selvfølgelig som drag queen. Her overrekker Oslos ordfører Anne Lindboe ham medaljen.



Det skjer heldigvis ikke ofte, og det blir lenger og lenger mellom hver gang, som jo er bra.

– Har denne opplevelsen gjort deg reddere?

– Nei, egentlig ikke. Men jeg har jo tenkt at det kunne være greit om det bodde noen andre her i huset. At jeg ikke er alene hvis noe sånt skulle skje igjen. Eller hvis jeg skulle falle ned trappen og brette noen ribben, sier han og legger til at det er tross alt fire etasjer fra øverst til nederst.

#### SAVNEN KJÆRESTE

I likhet med veldig mange andre i hovedstaden, bor Schrøder alene. Han sier han trives i eget selskap, men siden han har hatt kjæreste, samboer eller ektemann mesteparten av livet, innrømmer han at han kan kjenne på savn iblant.

– Ut over at han bør være noenlunde på min alder, er jeg

ikke kresen. Det viktigste er at han er med på å skape god stemning. Men det er ikke så lett å treffe noen.

– Har du prøvd datingapper?

– Mange ganger. Men nei, det fungerer ikke. Jeg har stort sett fått kjeft. Blitt beskyldt for å ha fake profil, fordi Terje Schrøder er kjendis og ville derfor aldri vært på en slik datingside.

– Det er ikke noen fordel å være kjent?

– Virkelig ikke! Jeg tror tvert imot at det gjør ting mer komplisert. Så, nei ... Jeg har gitt opp de datingappene.

– Nå har du muligheten til å reklamere litt for deg selv. Du leter etter en mann på noenlunde din egen alder som er med på å skape «god stemning». Men hva kan du tilby til gjengjeld?

– Jeg er flink til å vaske klær. Og til å lage mat. Jeg har vært med på «Masterchef»,

«Camp Culinaris» og «4-stjerners middag». Jeg jobber mye, men er også flink til å slappe av. Da gjerne med en Netflix-serie eller to.

Han smiler, før han legger til:

– Og så tror jeg at jeg er ganske snill.

Nylig fylte Terje Schrøder 62 år, og mer enn to tredjedeler av livet har han stått på scenen. Han er ikke i tvil om hva som er det største øyeblikket i karrieren så langt.

– Oppholdet i New York tar nok kaka. Og selvfølgelig da

jeg mottok Kongens Fortjenstmedalje.

– Du fikk nylig også Oslo bys kunstnerpris. Noen spøker med at når man får slike utmerkelser for lang og tro tjeneste, så er det et sikkert tegn på at man synger på siste vers. Hvor gammel føler du deg?

– Siden jeg nettopp brakk disse ribbena, føler jeg meg ganske gammel akkurat nå. Men det går over. Det er ikke lenge før danserne slenger meg rundt på scenen. Å være dragartist er ikke noe hvilehjem. •

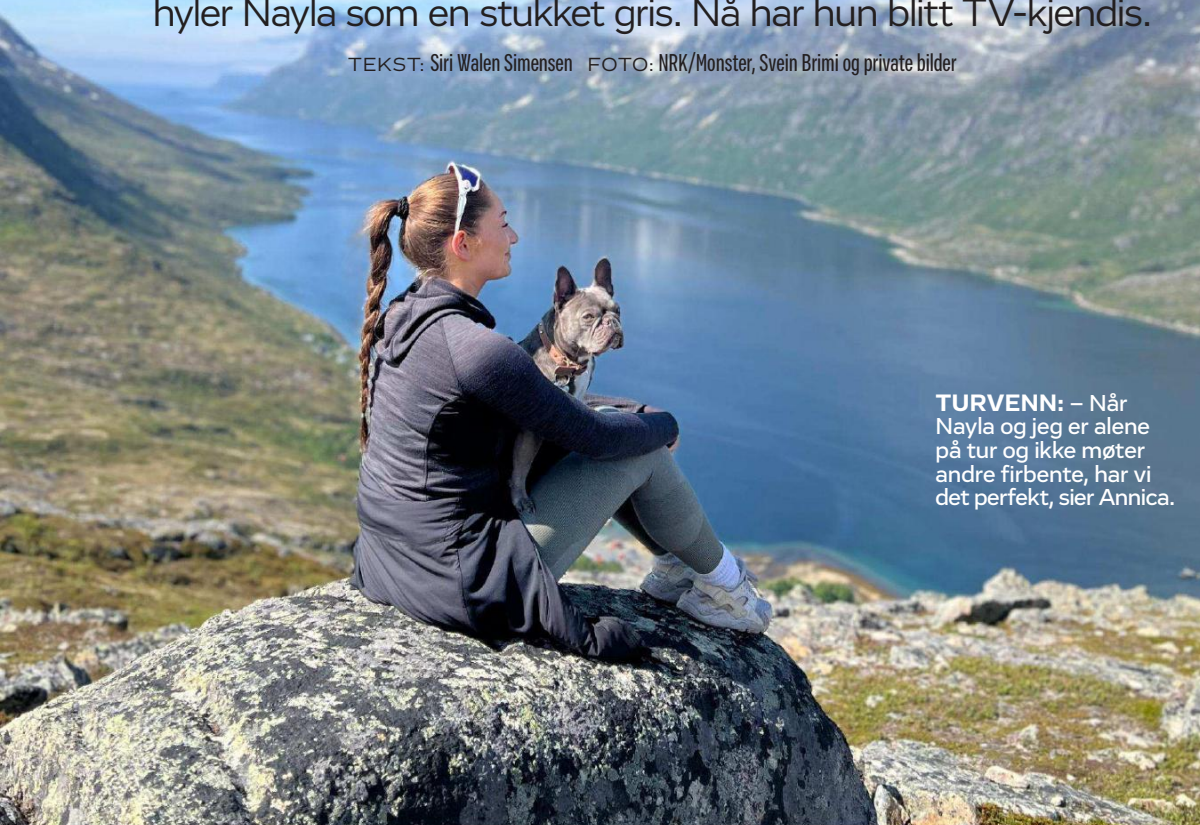


DU HAR SETT DEM I «FRA BØLLE TIL BESTEVENN»

# – NAYLA ER IKKE SOM ANDRE HUNDER

«Hva i all verden?» utbryter folk når de møter Annica og hunden Nayla. Hver gang de møter en annen hund, hyler Nayla som en stukket gris. Nå har hun blitt TV-kjendis.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: NRK/Monster, Svein Brimi og private bilder



**TURVENN:** – Når Nayla og jeg er alene på tur og ikke møter andre firbente, har vi det perfekt, sier Annica.

**TROMSØ** Det er mange som etter hvert vet hvem denne franske bulldoggen er. Hun heter Nayla og skiller seg ut fra de fleste artsfrender, fordi hun i møtet med andre hunder blir så ivrig at hun hyler i stedet for å bjeffe. Eierne Annica Moe (29) innrømmer at hunden på det verste høres ut som en gris i absolutt panikk.

– Hun har vært sånn siden hun var valp, forteller hun. Annica bodde i USA med

kjæresten da de kjøpte Nayla som valp. Da lignet den lille hunden en gremlin og var et felles prosjekt som ga masse glede. De valgte fransk bulldogg fordi hunder av denne rasen er kjent for å være morsomme og søte, og de trenger ikke lange turer for å ha det bra.

– Da jeg vokste opp, kunne vi ikke ha hund på grunn av allergi i familien. Da Nayla ble vår, føltes det fantastisk endelig å bli hundeeier. Hun

var så utrolig søt og passet godt til vår livsstil, forteller Annica.

Hun meldte seg på et valpekurs for få kjæledeggen sosialisert og trent, men det ble en gedigen skuffelse og nedtur. De ble sendt hjem tidlig med beskjed om at de trengte profesjonell hjelp fra en adferdsspesialist.

– Sannsynligvis hadde de aldri opplevd en hund som ga fra seg slike lyder. Hun for-

styrret hele opplegget, sier hun og smiler.

De ønsket å få slutt på den spesielle hylingen og sjekket hva som fantes av spesialister, men det kostet kr 20 000–30 000 kroner å få hjelp. Det ble for kostbart.

– Jeg landet på at jeg fikk forsøke å fikse henne selv, sier Annica og stryker bestevennen mildt over hodet.

**Jeg føler at hun er en misforstått hund, men det er ikke rart at andre ikke klarer å forstå henne.**

## HJEM IGJEN

Forholdet til kjæresten tok slutt, og Annica flyttet tilbake til Norge. Med seg hadde hun sitt kjæreste eie — en hund som i møte med andre hunder ga fra seg lyder som mildt sagt ble sett på som oppsiktsvekkende. Frekvensen på lyden var på et nivå helt ulikt vanlige hundelyder.

– Jeg erfarte at det generelt sett var veldig vanskelig å trene Nayla. Ikke var hun glad i godbiter, og ikke var hun motivert for oppgaver. Det eneste hun var ekstremt interessert i, var andre hunder. Hun ble så giret av å se andre firbente at hun tok helt av. Ikke fordi hun var sint eller ville angripe, men fordi hun så gjerne ville hilse. Problemet var at andre hunder ikke klarte å lese kroppsspråket og lydene hennes, og hundeeierne misforsto og tenkte at hun var aggressiv, forklarer Annica.

To ganger har hun opplevd at andre hunder har angrepet Nayla.

– Jeg føler at hun er en misforstått hund, samtidig er det ikke rart at andre hunder ikke forstår henne. Det blir fort så mye støy at det vekker oppsikt samme hvor vi er, forteller



hun, og konstaterer: Det finnes ikke gode svar på hvorfor hun er som hun er. Hun er rett og slett ikke som andre hunder.

### FLAU OG SKAMFULL

Når Nayla får løpe fritt i hundeparker, leker hun med andre firbente. Da har hun det bra. Når hun holdes i bånd og møter andre hunder som er i bånd, kommer adferden som har gjort Annica flau og skamfull i flere år.

– Det ble så ille at jeg søkte meg bort fra andre hundeeiere. Det ble mange fjellturer. Det i seg selv var ikke et problem, for jeg elsker å gå i fjellet, men det var slitsomt at jeg ikke kunne gå rett ut av døren eller gå der andre går på tur med hundene sine, sier hun ærlig.

I flere år har hun stått i problemet og forsøkt å distansere seg fra det. Til og med inne har Nayla bydd på ulydene sine. Har hun sett en hund gjennom vinduet, har hun begynt å hyle.

– Når hun ble sånn, gikk hun helt i lås, og det var umulig å få kontakt med henne. Når hun ikke så andre hunder, var hun både lydig og veldig kosete. Da slappet hun av og tok livet med ro. Da kunne hun også være leken, sier eieren.

### EN VRIEN NØTT

29-åringen løfter sin firbente dronning opp på fanget og stryker henne. Så bekrefter hun at det til tider har følt seg som om «det ikke er noen hjemme» bak døreblisset.

– Den eneste strategien som har nyttet, har vært å fjerne seg fra situasjonen, forteller hun.

Folk hun har møtt har reagert ulikt. «For en djevelhund», sa en person en gang. «Få orden på hunden din», sa en annen. Andre har begynt å le og syntes at det hele er veldig morsomt.

I «Fra bølge til bestevenn» beskrives Nayla som det mest krevende tilfellet i sesong 5. Hundetrener Maren Teien Rørvik konstaterer at det er vanskelig å få respons.



**NYDELIG:** Nayla som bitte liten valp.

Kollegaen Fredrik Steen er enig og sier at hun er den på campen som er til mest hodebry.

– Selvfølgelig er det litt tungt at til og med trenere synes at hun er en vrien nøtt. Det verste var likevel for meg at jeg fikk beskjed om å bli mer leken. Det lå i utgangspunktet langt inne å bli med i en TV-serie. Å skulle by på ting som føles unaturlig for meg, var ubekvent, innrømmer Annica.

Men hun har forsøkt å bringe leken inn og føler at ting er blitt bedre. Det får hun støtte i av venner og familie.

– De har blitt vant til lydene, men kan likevel synes det er flaut når sirkuset setter i gang. Heldigvis har vi opplevd bedring etter møtet med Maren og deltagelsen i «Fra bølge til bestevenn». Anfallene blir kortere og kortere jo mer vi trener. En lokal hundeklubb i Tromsø har fellestreninger, og det har vært mye hjelp å få mulighet til å trene med dem, forteller hun.

### SOVER MED MATMOR

Annica trener på kommandoer som «hit» og «gå og legg deg», og har lært at hun ikke skal bli stående i «hyle-situasjoner». Hun har opplevd å passere andre hunder uten at

Nayla har hisset seg opp og har fått henne til å gå i sengen når en hund er utenfor. Det føles som seire.

Men fortsatt tar hun forbehold, som for eksempel om de skal til veterinær og det er andre hunder i venterommet. Da venter Annica utenfor for å slippe lydene og forlegenheten.

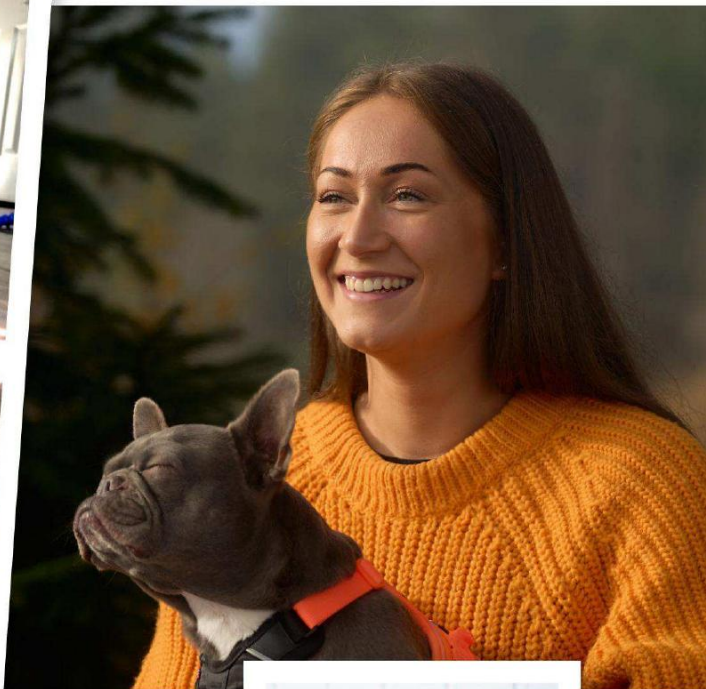
– Det kan fremdeles være begrensende at hun er som hun er. Jeg liker ikke å be andre om å passe henne, fordi jeg er redd for at de skal oppleve det som en byrde. Selv om hun er blitt bedre, ser jeg på henne som uforutsigbar. Hun kan gå rett på hvis hun ser en annen hund, og da er hun veldig sterk. Jeg har opplevd at hun har dratt så hardt at båndet har røket.

Annica ler. Hun ser det komiske i det, hun også. Det at folk nå har sett på TV hva hun sliter med, gjør at det i større grad er blitt til å leve med.

– Nayla er en sosial og energisk hund, og hun er sta og gjør ofte som hun selv vil. Her hjemme er hun litt sjef. Jeg har menneskeliggjort henne siden hun kom inn i livet mitt, og på et vis er hun blitt babyen min, sier hundeeieren, som er singel og bor alene.

Hver natt sover den helt

**VANSKELIG:** Til tross for hylingen har Annica Moe mye glede av Nayla, og gjør hva hun kan for å få hunden til å slutte å hyle som en stukket gris.



**HUNDETRENER:** Maren Teien Rørvik er ekspert på dyreadferd, med spesialisering i hundeatferd. I femte sesong av «Fra bølge til bestevenn» på NRK, hjelper hun blant andre Annica og hennes franske bulldog, Nayla.

spesielle, firbente damen i sengen med matmor, og hun ligger helt stille. Når hun våkner, strekker hun seg lenge og vel. Noen ganger kan Annica stå opp mens bulldoggen blir liggende igjen fordi hun er for trøtt til å starte dagen.

Nayla med den flate nesen og den kompakte kroppen er Annicas aller beste venn. I stor grad handler hverdagene til Annica om å ta vare på den spesielle hunden, som hun selvfølgelig elsker inderlig.

– Vi er en uadskillelig duo. Med henne i hus har jeg så mye godt selskap. Jeg føler meg aldri alene, sier Annica. •





UNG OG AMBISIØS

# – Jeg trodde jeg skulle ryke ut først

Da Lilja (11) fikk beskjed om at hun fikk være med i «Bakemesterskapet junior» på NRK, ringte hun mormor Toril og farmor Kristin: «Mommo og Amma, jeg trenger tips og råd!»

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Siri Walen Simensen, NRK og private bilder



**YNGST AV ALLE:** Lilja Arnadottir-Olvik er den yngste deltageren i «Bakemesterskapet junior» på NRK. Deltagelsen har gitt henne enda mer inspirasjon til å fortsette med bakingen. Her er hun i aksjon sammen med programleder Morten Strand.

**ELSKER Å BAKE:** Lilja har elsket å bake så lenge hun kan huske, og læremestrene hennes har vært og er bestemødrene Toril Olvik og Kristin Bekkevold.



å si at hun ikke er interessert i baking, men hun liker å spise det storesøsteren lager.

## BAKER OG BYR PÅ

Alle i Liljas nære krets er heldige, for det hender rett som det er at hun baker til familien og vennene. På skolen er hun kjent for å by på godsaker.

– Jeg trodde jeg skulle ryke ut først, sier hun, og er tilbake i bakemesterskapet for barn. At det å være yngst og minst gjorde henne usikker, kan hun skrive under på.

Men den lavmælte og rolige Valdres-jenta, som fikk sine seks første år i hovedstaden, hadde god ballast med seg og klarte seg bedre enn som så. Mye takket være to godt voksne damer som alltid har sagt ja til å bake med henne.

– Da de bodde i Oslo, var de flinke til å komme hjem i helger og ferier, så vi fikk mye tid på kjøkkenet sammen, sier Mommo Toril Olvik.

Hun vokste opp på gården som Lilja, foreldrene og lillesøsteren bor på nå, og hun liker å bake. Spesielt tradisjonsbakst som hardangerlefse og potetlefer.

Også farmor Amma har tilbrakt utallige timer på kjøkkenet med barnebarnet. Islandsk lauvabrød har hørt med. Lilja beskriver det som store, frityrsteekte kjeks med fine mønstre.

**D**en skal tidlig krøkes for god krok å bli, sies det i et ordtak. Hvis det er sant, ligger Lilja Arnadottir-Olvik godt an i bakefaget. Hun insisterte på å hjelpe foreldrene med å lage pannekaker da hun var bare to år gammel. «Mannekaker», sa hun da. Siden den gang har hun bakt utallige kaker, som hun raust har bydd andre på, både på skolen og i høytidelige tilstelninger.

Da Hjemmet er på besøk hos henne og slekten i Valdres-bygda Slidre, ler hun da mamma Marit deler minnet fra de første leveårene. Den gangen bodde de i Oslo, og det føles veldig lenge siden. Nå er hun jo blitt 11 år, går i femte klasse og bor på morens slektsgård, en halv times kjøring fra Fagernes.

– Å få være med i «Bakemesterskapet junior» var både gøy og skummelt. Jeg søkte

om å bli med i november 2023, var på audition i januar i fjor og på bli-kjent-helg i fjor sommer. Mamma og pappa delte på å være med meg til Bergen, hvor det var innspillinger, forteller hun.

Pappa Arni, hvis slekt kommer fra Island, er på farten ut døren fordi lillesøsteren til Lilja, Athena på syv år, skal spille fotballkamp en lang kjøretur unna. Før hun går, rekker yngstefrøkenen i familien akkurat





**I GOD LÆRE:** Mommo Toril og Ammo (islandsk for bestemor) Kristin har gode stunder på kjøkkenet med Lilja. De er alle glade i å bake.

## BAKEGLEDE

Over 500 barn ønsket å bli med i «Bakemesterskapet junior». Fire gutter og fire jenter mellom 10 og 13 år ble plukket ut. De ga alt for å imponere dommerne med flotte bakverk. Dommerne er konditor Marthe Kilen og kokk og konditor Henrik Falkensten. Programleder er Morten Strand, kjent fra blant annet programmene «Maks gass» og «Gjør det selv».

KILDE: NRK





#### BYR PÅ NOE GODT:

– Det hender rett som det er at vi kommer hjem til deilig bakst, takket være Lilja, sier mamma Marit.

#### NYDELIGE MAKRONER:

Liljas rosa makroner med sjokolade- og bringebærfyll. Nam!



– Mommo og Amma har også lært meg å bake firkløverkake og brownie, skyter hun inn. Ikke minst har de sagt at det er lov å være kreativ med pynten og kremene. Og akkurat det er blitt 11-åringens spesialitet.

På mobilen har mamma Marit bilder av de flotte kakene datteren har bakt til dåper, skoleavslutninger, bursdager og konfirmasjoner. Det er glasur og kremer i alle slags farger og vakre blomster av marsipan. Det er rosa og delikate makroner med bringebær- og sjokoladefyll. Og av Lilja som treåring med masse klissete kakedeig på hendene.

#### SLIPP BARN TIL

– Barn er naturlig nysgjerrige og vil ofte være med på det voksne gjør. De bør få lov til å prøve seg, feile og erfare, sier Mommo og smiler mot Lilja.

At de gjennom tradisjoner også skaper trygghet og bygger identitet, er hun sikker på. Så ja, stundene de har hatt med bakeboller, mel og slikkepott har vært verdifulle.

Men også foreldrene har tilbrakt masse tid med datteren på kjøkkenet.

Mormoren legger til at Lilja er trivelig å være rundt. Farmoren nikker.

– En annen fin egenskap er at hun ikke er redd for å prøve nye ting. Å se henne i aksjon på TV har vært veldig fint. I vår familie er «Bakemesterskapet junior» blitt det nye barne-TV, sier hun.

Lilja sitter midt blant oss og hører på skrytet uten å bryte inn. Først når vi spør om det er hun som har bakt makronene vi blir servert til kaffen, blir hun med i samtalen igjen.

– Ja, men de ble ikke så fine, for de sprakk, sier hun. *Mislykket* er et ord hun bruker når ting ikke blir som ønsket. Hun er som en profesjonell, higer etter det absolutt perfekte.

Bestemødrene visste at jakten på det perfekte kanskje ville bli det vanskeligste å stå i under TV-konkurransen, og derfor var de unisone i sine råd til poden:

*Ta det med ro. Samle ingrediensene du trenger først, les oppskriften godt og gjør en*

**Når jeg blir voksen, vil jeg også ha mitt eget lille bakeri.**

*ting om gangen. Mål opp ingrediensene før du starter.*

#### ALLTID TID TIL BAKING

Lilja sier at konkurransen også ga henne noen rare opplevelser.

– I «Bakemesterskapet» måtte vi bake med insekt-mel, og jeg tenkte først «æsj», men så smakte det godt! Brownie'n ble pyntet med døde sirisser også!

Cathrine Dokken, som vant «Bakemesterskapet» for voksne, bor også i Valdres. Hun er forbildet til Lilja, spesielt etter at de møttes og hun fikk snakket med henne.

– Når jeg blir voksen, vil jeg også ha mitt eget lille bakeri, sier hun bestemt. Amma sier at hun i mange år jobbet som kokk og at hun da må være forberedt på å stå veldig tidlig opp.

Den unge Valdres-bakeren

går på turn, fotball, skiskyting, ridning, teater og svømming. Dagene er fulle!

– Men jeg har alltid tid til å bake. Jeg har fått bestillinger på makroner og marsipankake til flere, forteller den aktive jenta. Når hun lurar på noe underveis i oppdraget, ringer hun bestemødrene. De har alltid gode råd å gi.

– Å flytte tilbake hit var et godt valg. Vi har bestemødrene lett tilgjengelige. Barna opplever tryggheten som ligger i å ha mange voksne rundt seg, som er glade i dem, sier Marit.

– Vi er også heldige som har dere her, skyter de eldste inn.

Begge er yrkesaktive fortsatt. Amma som barne- og ungdomsarbeider på skolen til Lilja, og Mommo som lærer og helsesykepleier på videregående skole. •



# VERDENSNYHET!

# @ VITARA



## Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

412km WLTP rekkevidde • ALLGRIP-e 4x4  
Fire kjøremodus inkl. Trail-mode  
Suzuki Connect App • 40/20/40 Justerbart baksete  
Opptil over 500 l bagasjerom  
Høy bakkeklaring  
Les mer på [suzuki.no](https://suzuki.no)



## SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart førersete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive fjern- og hovedlys  
Ikonisk 3-point led matrix • Trådløs mobillading • Stemmestyring • INFINITY by Harman lydsystem med subwoofer • Oppvarmet ratt & frontrute • 10.25-tommers skjerm & 10.1-tommers senter skjerm • Apple Carplay og Android Auto • 360 graders kamera





**KOS MED MAT:** Du kan trygt lage mat i mikrobølgeovnen, det er en myte at det er farlig. Det går også raskere enn i stekeovnen eller på platen – husk bare at jo flere du lager mat til, jo lengre tid tar det.



# *Knuser mytene!* **Å LAGE MAT I MIKROEN ER BRA FOR DEG**

Forskning viser at å lage mat i mikrobølgeovn faktisk kan bevare næringsstoffene bedre enn om du bruker stekeovnen eller stekeplaten. I tillegg er det helt trygt.

TEKST: Hanne Mari Skappel FOTO: Opplysningskontoret for frukt og grønt, Getty Images og private bilder

**D**u tror kanskje at du bør være forsiktig med bruk av mikrobølgeovn på grunn av strålingen? Og derfor bruker du den bare til oppvarming av middagsrester og en kjapp ferdigrett? Du må tro om igjen.

– Mikrobølgeovn er en av de mest skånsomme måtene å varmebehandle mat på, og det tar kort tid. Lengden på tilberedningen gjør faktisk at næringsstoffene bevares bedre. De siver ikke ut i kokevannet, sier Iselin Bogstrand Sagen, ernæringsrådgiver i Opplysningskontoret for frukt og grønt.

I motsetning til under koking og steking, varmer mikrobølger maten raskt fra innsiden. Dette bidrar til å bevare vannløselige vitaminer



**JA TIL MIKRO:**

Iselin Bogstrand Sagen, ernæringsrådgiver i Opplysningskontoret for frukt og grønt slår gjerne et slag for mikrobølgeovnen.



**GUNSTIG:** Seniorforsker Dagbjørn Skipnes understreker at det er gunstig rent ernæringsmessig å varmebehandle maten i mikrobølgeovn.

**FAKTA**

- Sammenlignet med en vanlig komfyr bruker en mikrobølgeovn kun 20–30 prosent av effekten for å varme opp en gitt mengde mat.
- Mikrobølgeovnen ble oppfunnet ved en tilfældighet av den amerikanske ingeniøren Percy Spencer. Mens han arbeidet med et radaranlegg, merket han at en sjokoladeplate som han hadde i lommen begynte å smelte. Den første mikrobølgeovnen var ferdig i 1947.

KILDER: WIKIPEDIA OG STORE NORSKE LEKSIKON

## Når du koker mat i vann, vil vannløslige næringstoffer gå tapt.

elsen av nittitallet, trodde mange at mikrobølgene var farlige. Du måtte for all del ikke se på at popkornet ble poppet, for bølgene kunne skade øynene.

– Det er en myte. Mikro er en super måte å tilberede mat på og ikke farlig i det hele tatt. Mikrobølgene varmer opp, det er ingen stråler igjen i lufta eller i maten etterpå, sier Sagen.

Mikrobølgeovner benytter ikke-ioniserende stråling. Når ovnen slås av, forsvinner også mikrobølgene umiddelbart.

– Det viktigste å huske på er å ikke la maten stå for lenge på høy effekt, da kan den bli brent. Brent mat er ikke sunt, uansett tilberedningsmetode. Damping i mikrobølgeovn er altså en både trygg, enkel og smart måte å bevare næringen i grønnsakene på, påpeker Sagen.

**BEVARER NÆRINGEN**

Dagbjørn Skipnes er seniorforsker i Nofima, et ledende matforskningsinstitutt.

– I husholdningen er mikro-

## SLIK DAMPER DU GRØNNSAKER I MIKROBØLGEOVN

- ✓ Rens og kutt grønnsakene i passe biter.
- ✓ Legg dem i en bolle som tåler mikro, tilsett 1–2 spiseskjeer vann og litt salt.
- ✓ Dekk til med plastfolie eller en asjett som lakk.
- ✓ Kjør på 600 watt i 2–4 minutter, avhengig av type og mengde grønnsaker. Sjekk med en gaffel om de er møre – juster tiden om nødvendig.
- ✓ Også frosne grønnsaker kan dampes på samme måte, men de vil trenge litt lengre tid. Mikrobølgeovnen er også glimrende til å bake poteter og søtpoteter i.

## BAKT POTET I EN FEI

Du kan bake en potet i mikroen på 5–10 minutter, kontra 45 minutter i stekeovnen.

Det kan imidlertid ta litt tid å lære seg tilberedningen, fordi det går fort fra ikke ferdig til veldig ferdig, steinhard til altfor bløt.

Prikk hull i poteten med en gaffel og varm den på 600 watt i 5–10 minutter, avhengig av størrelsen.

Ønsker du ekstra god smak, kan du gratinere poteten i ovnen etterpå for å få sprø skorpe – også kjent som «double baked potato».

KILDE: OPPLYSNINGSKONTORET FOR FRUKT OG GRØNT

som vitamin C og B. Hun anbefaler derfor å tilberede grønnsaker i mikroen.

– Det går veldig fort. Du legger grønnsakene i en skål med et par spiseskjeer vann, setter på lokk, og etter et par minutter er grønnsakene ferdige. Ingenting fordamper i lufta eller går bort i kokevann.

Naturlig nok tar det lengre tid hvis du lager mat til flere, fordi vekten av det du lager bestemmer tilberedningstiden. Har du 3–4 brokkolibiter til deg selv, går det raskere enn om du skal ha brokkoli til en hel familie. Da kan det være like effektivt å dampe på en rist i kjele.

**MIKRO ER IKKE FARLIG**

Da mikrobølgeovnen ble en del av alles hjem på begynn-

bølgeovnen praktisk når en skal varme maten hurtig.

I mange tilfeller kan en varme mat i emballasjen, og man slipper dermed oppvask. Ernæringsmessig kan det også være gunstig, sier forskeren, og forklarer:

– Dersom en koker mat i vann, vil vannløselige næringsstoffer tapes til kokevannet. Noen næringsstoffer omdannes av varme, og ofte er lang tid ved litt høy temperatur verre enn kort tid ved riktig høy temperatur.

Det er vanninnholdet i matvaren som gjør at mikrobølger kan varme opp maten raskt og skånsomt. Mikrobølgene sendes inn i matvaren, noe som får vannmolekylene til å vibrere.

– Disse molekylene varmes dermed raskt opp i produktet, og bidrar til at varmen overføres videre inn og rundt i maten, forklarer han.

**SKÅNSOMT FOR MATEN**

Han forteller at til forskjell fra koking og steking, hvor

varmen overføres til matvaren fra utsiden og innover mot kjernen, kan mikrobølgene varme opp produktet raskt fra «innsiden», noe som er skånsomt for maten.

– I mikrobølgeovnen brer mikrobølgene seg ut fra en kanal på den ene siden av ovnen. For å få jevn fordeling av mikrobølgene, plasseres oftest maten på en roterende tallerken. Når mikrobølgene treffer maten, vil de stort sett trenge inn et sted mellom noen millimeter og en drøy centimeter i matvaren, der de setter vannmolekylene i bevegelse, forklarer han.

Kanter og hjørner varmes hurtigst, og i noen tilfeller blir kjernen i produktet mye varmere enn overflaten. Energien vil også konsentreres i overgangen mellom fast og flytende produkt, slik vi ser når vi varmer mat med saus på. •





## God helsehjelp starter med nødvendig informasjon om deg

For at du skal få trygg og god hjelp når du trenger det, er det viktig med informasjon om deg og din helse.

Helseopplysningene dine kan derfor deles med dem som skal gi deg helsehjelp – når det er nødvendig. Helsepersonell har alltid taushetsplikt, og all tilgang til dine opplysninger blir registrert.

På Helsenorge kan du lese mer om rettighetene dine ved deling av helseopplysninger. Her kan du også velge hvordan helsepersonell får tilgang til dine helseopplysninger – eller se hvem som har lest informasjon om deg.

**Les mer om rettighetene dine på**

**[Helsenorge.no/delte-helseopplysninger](https://helsenorge.no/delte-helseopplysninger)**

Kontakt Veiledning Helsenorge på **23 32 70 00** hvis du har spørsmål.





# LEV VÆL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images

## VISSTE DU

... at tidligere brant man bål på sankthans for å beskytte seg mot heksene som var ute for å treffe djevelen? Flammene skulle visstnok beskytte mennesker mot magi og onde krefter.

KILDE: UNG.FORSKNING.NO



## BEDRE RUSTET

Fysisk aktivitet er viktig for oss. Nå viser en ny, norsk studie fra forskningsprosjektet Tidlig Trygg i Trondheim at det også kan beskytte mot depresjon hos unge i aldersgruppen fra 14 år og oppover. Det er summen av daglig fysisk aktivitet og graden av intensitet som har vist seg å ha en forebyggende effekt på depresjonssymptomer.

KILDE: GEMINI.NO



## PÅ HJUL

Vet du at sykling har vært viktig for kvinnekamp og politikk? På 1890-tallet begynte kvinner i flere land å sykle. De kom seg rundt på egen hånd, kunne treffe andre kvinner for å diskutere viktige saker, og de fikk dessuten avbrekk fra familiens plikter og krav.

KILDE: SYKLISTFORENINGEN.NO

*Det sies at visdommen kommer med alderen, men jeg har også sett eksempler på at alderen har kommet helt alene.*

JOHANNES MØLLEHAVE



## Kjenner du på feriestress?

Her er tipsene for avslappende og fine sommerdager.

På jobben er det travelt. Prosjekter skal avsluttes, du må få ferdig et par rapporter, og så er det disse mailene du ikke har rukket å besvare. Stressnivået blir stadig høyere samtidig som du løper mellom avslutninger og sommerfester. For alt skal visst skje de siste ukene før ferien endelig kan begynne.

Resultatet er dessverre at vi ofte er så slitne når ferien begynner at det gjerne tar flere dager å komme inn i feriemodus. Men det trenger ikke å være sånn.

### HER ER NOEN TIPS:

**Start forberedelsene i god tid:** Jo tidligere dere klarer å lande ferieplanene, desto mindre stress blir det når ferien nærmer seg.

**Involver helefamilien:** Ta en prat med alle i familien og kart-

legg behov og ønsker for feriedagene.

**Ikke utsett pakkingen:** Det er fullt mulig å pakke ferie kofferten både en og to uker før dere skal reise.

**Legg bort konflikter:** Bestem dere for å ha noen rolige feriedager uten vanskelige samtaler og krangling. Vær raus!

**Finn balansen:** En ferie skal inneholde både aktivitet og rolige dager.

**Gjør ting dere synes er spennende:** Ikke fyll dagene med opplevelser bare fordi de er «verdt å få med seg» eller som kan virke påtvunget.

**Ha realistiske forventninger:** En sommerferie går fort. Ikke ha for mange planer, gjør heller noen få, felles ting som kan skape gode minner.

KILDE: NRK/FAMILIEVERNKONTORET I SØR-TRØNDELAG/NTNU





## VISSTE DU

... at bare tre dager uten bruk av smarttelefon kan gi endringer i hjernen? Det er områdene som handler om belønning og trang som blir berørt. Dette påvirker igjen følelser, humør og avhengighet.

KILDE: NHI.NO



## FET FISK

Hver uke bør vi spise minst 200 gram fet fisk, som for eksempel ørret, laks, sild eller makrell. Men vet du egentlig hvorfor? Fet fisk er en god kilde til proteiner og vitamin D. I tillegg får du i deg omega-3 som er bra for hjertet og kolesterolet.

KILDE: GODFISK.NO

## Vondt i ørene på flyturen

Ikke la smertene få ødelegge.

De fleste av oss lar ikke allergi eller en lett forkjølelse få sette en stopper for flyturen. Men hvis du er tett i nesen eller bihulene, kan flyturen bli en smertefull opplevelse. Årsaken er at lufttrykket inni mellom-øret er ulikt fra trykket utenfor øret.

Vanligvis klarer øretrompeten å utligne trykket når man svelger eller gjesper, men i et fly høyt oppe i luften er ikke dette alltid så enkelt, og trykket mot trommehinnen kan bli stort.

For voksne, som gjerne vet hva de kan gjøre for å utligne, vil trykket som regel avta litt etter hvert. Men for barn, som dessuten har trangere forhold i øvre luftveier, kan timene i luften bli vonde.

**Når dere tar av og lander:** Drikk små slurker av en vannflaske eller tygg

tyggegummi. Når du svelger eller tygger, vil øretrompeten bidra til å utligne trykket. Små barn bør ammes eller få drikke av flaske mens de sitter mest mulig oppreist. Å bruke smokk vil også hjelpe.

**Medisiner:** Paracetamol eller Ibuprofen kan lindre smerter. Ta smertestillende en halv time før avgang eller landing. Nesespray kan redusere ubehag.

**Vær våken:** Når man sover, svelger man ikke så ofte. Derfor er det lurt å være våken under takeoff og landing.

**Ørepropper:** Det er utviklet spesielle ørepropper som kan motvirke dotter og ubehag i ørene når man flyr. De selges på flyplasser og apotek.

KILDE: NHI.NO

## BRA FOR HJERNEN

Kvinner som kommer sent i overgangsalderen, har lavere risiko for å utvikle demens enn dem som er tidlig ute. Det viser tall fra befolkningsundersøkelsen i Trøndelag, HUNT. Hva som er årsaken, er forskerne foreløpig usikre på, men mye tyder på at langvarig eksponering for østrogen og en lang fruktbar periode virker beskyttende. Funnen gjelder Alzheimer og vaskulær demens.

KILDE: FORSKNING.NO



# 10

Hvis du ønsker å forebygge slitte tupper som kan spise seg oppover, bør langt hår klippes hver 8-10 uke, mens kort hår klippes hver 4-6 uke. Sparer du til langt hår, kan du vente til det har gått 3-4 måneder.

KILDE: NIKITA.NO



## MISTRIVSEL

Det er kanskje ikke så overraskende, men USA havnet på 24. plass, den laveste plasseringen noensinne, i World Happiness Report 2025. Store sosiale ulikheter er en av årsakene til at amerikanerne er lite lykkelige. En annen grunn er ensomhet, noe som igjen knyttes opp mot økt misbruk av legemidler og rusmidler og flere selvmord.

KILDE: FORSKNING.NO

HJEMMET UKE 25/2025



# Den beste kremen jeg noensinne har prøvd

Sabine har testet den nye og helt naturlige ansiktskremen **Natural Magic™ Anti-Ageing Cream**.

-Jeg er imponert. Det er den deiligste kremen jeg noensinne har hatt. Den er luftig, lett, og huden føles så myk!



Sabine har alltid passet godt på huden sin, og vært veldig opptatt av å beskytte den. -Jeg vil gjerne forebygge de vanlige aldringstegnene, som rynker og fine linjer. Jeg bestemte meg for å finne en god antirynkekrem. Jeg hadde noen ønsker for kremen; den skulle være effektiv og trenge raskt inn i huden. Den kunne gjerne være naturlig og vegansk samt ha en mild og god duft.

**Da jeg så Natural Magic var jeg solgt**

-Jeg har vært stor «fan» av

produktene til New Nordic i mange år, og har god effekt av flere av kosttilskuddene deres. Da jeg så at de hadde lansert en eksklusiv og naturlig ansiktskrem basert på effektive urter, var jeg solgt!

**Eksklusiv og deilig krem**

-Kremen kommer i en glasskrukke med et utrolig flott og eksklusivt uttrykk. Duften er himmelsk, veldig frisk og mild. Den er virkelig innbydende.

**Unik konsistens**

-Jeg har aldri hatt en krem med en så deilig konsistens.

Den er virkelig luftig og lett. Jeg liker godt at konsistensen ikke er tykk. Den er enkel å påføre, jeg har kun litt på fingerspissene, og så er den utrolig drøy i bruk.

**Eksepsjonell myk og deilig hud hele dagen**

-Det beste ved det hele er at huden min føles utrolig deilig og myk. Kinnene mine er eksepsjonelt myke. Kremen gjør at huden er elastisk og lett. Natural Magic™ Anti-Ageing Cream er uten tvil den beste kremen jeg noen gang har prøvd, og jeg er veldig glad i den.

**Hvor kan man kjøpe Natural Magic™ Anti-Ageing Cream?**

Natural Magic Anti-Ageing Cream kan kjøpes direkte på [newnordic.no](http://newnordic.no), eller der du kjøper helsekost.

**Bestill Natural Magic™ Anti-Ageing Cream**

**Gå inn på [newnordic.no](http://newnordic.no) eller ring 69 25 73 00**

**Fåes også der du kjøper helsekost**

## ANSIKTSKREM MED NÆRMEST MAGISK EFFEKT PÅ RYNKER

Hemmeligheten bak den effektive Natural Magic™ Anti-Ageing Cream er det høye innholdet av høykonsentrerte urter. Disse påvirker hudens økosystem, og resultatet er enestående. Hver eneste testdeltaker, dvs. 100 %, synes at kremen bidrar til å redusere rynker. Den helt nye, naturlige Natural Magic™ Anti-Ageing Cream gir en øyeblikkelig kosmetisk effekt. Kremen påvirker rynker og fine linjer. Resultatet er en strålende, sunn og vakker hud.





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

Jeg har selv opplevd  
glemske perioder, men gode  
mennesker trøstet meg, og  
jeg fant ut at vi var mange i  
samme båt.

Som deg, så glemmer jeg  
fortere ting jeg har sett eller  
lest nå enn tidligere, men jeg  
synes ikke det gjør noe, så  
lenge jeg koser meg med  
boken eller programmet.

Jeg har begynt å skrive  
ned ting jeg gjerne vil huske,  
og dette er nesten blitt en  
kjær hobby. Når jeg «smeller  
sammen permene», som du  
sier, på en bok jeg har kost  
meg med, tar jeg frem en  
notisbok og noterer tittel,  
forfatter og noen gode stikk-  
ord. Så tester jeg meg selv,  
kanskje før jeg sovner, om  
innholdet. Dette kan også  
anbefales som god inn-  
sovningsmedisin.

La ikke dette problemet  
bli større enn det er, men la  
andre ta ordet i menings-  
ytringene for en stund. Du  
kommer sterkt igjen, det er  
jeg sikker på.

*Hilsen Nok en lesehest*

## «KUNSTEN Å RYDDE»

... skrev «Kasteguri» om for  
en stund siden. Hun har en  
venninne som ikke kaster  
eller kvitter seg med noe.  
Hun har kasser med arve-  
gods stående i alle rom.

## «JEG GLEMMER ORD»

... skrev «Lesehesten» for  
en stund siden. Hun har  
begynt å glemme innholdet  
så fort hun er ferdig med en  
bok. Det samme gjelder  
TV-programmer og aviser.  
Hun har alltid vært glad i  
friske debatter, men trekker  
seg nå unna og tier, i redsel  
for å dumme seg ut.

*Her er et svar:*

## FORSTÅR DIN REDSEL

Jeg forstår at du er redd,  
men det er veldig leit å høre  
at du har begynt å isolere  
deg i redsel for å dumme deg  
ut. Det håper jeg virkelig du  
slutter med. Grubling og  
redsel er svært nedbrytende.

Jeg tror ikke du har noen  
form for demens, men du må  
tørre å legge alt i eksperte-  
nes hender, våge å bli vurdert.  
Kanskje har du opplevd noe  
opprivende, begynt med en  
ny medisin eller lignende?  
Grunnene kan være så man-  
ge, og det er mye hjelp å få.

## FaceTime for alle



Forleden var jeg innom en bensinstasjon. Et  
ektepar i godt voksen alder bestilte mat, og så  
får den ene en telefon fra datteren på FaceTime.  
De prater høylytt mens hun ser på skjermen, og  
praten fortsetter lenge og vel, like høylytt. Andre  
kunder i lokalet begynte nå å bli irritert. Paret be-  
talte for seg, og fordi de oppfattet irritasjonen fra  
de andre, sa de noen nedlatende ord om at det ikke  
er alle som forstår seg på FaceTime, i stedet for å  
be om unnskyldning.

Jeg tenker også på annen forstyrrelse i det  
offentlige rom, for eksempel at det er blitt trendy  
på enkelte kafeer med et langbord der hvem som  
helst kan slå seg ned, selv om de ikke kjenner hver-  
andre. Og så diskuterer de høylytt ulike temaer  
som er oppe i tiden, dette også til forstyrrelse for  
de andre gjestene.

Jeg foretrekker sosial omgang på kafeer i mer  
rolige former, og jeg ønsker ikke å brette ut privat-  
livet mitt offentlig.

*Hilsen sosial, men rolig dame*

*Her er to svar:*

## NOE INN, NOE UT

Jeg tok også vare på møbler,  
saker og ting da mine sviger-  
foreldres hus ble solgt. Jeg  
syntes det var synd å kaste  
alt det som var helt og fint.  
Vi bygde hytte og satte noen  
av møblene der.

## Jeg syntes det var synd å kaste alt det som var helt og fint.

Jeg hadde også en del  
gamle ting etter min bestefar  
som fikk plass på hytta. Jeg  
var en slik som tok vare på  
og tenkte at det var for galt å  
kaste ting som kunne bru-  
kes. Da jeg ble skilt, overtok  
min eksmann hytta med alt  
innbo, og jeg overtok huset.

Da jeg for et par år siden  
skulle selge det og flytte  
i leilighet, brettet jeg opp  
ermene og ryddet med hard  
hånd. Jeg ga bort til familie  
og venner det de ville ha.  
Så ringte jeg en gjenbruks-  
butikk, og de hentet to fulle  
billass. Det som ikke var noe  
å gi vekk, gikk på dynga.

I den nye leiligheten har  
jeg kun det som betyr noe  
spesielt for meg.

Jeg har lovet meg selv at  
det ikke skal noe nytt inn,  
uten at det samtidig går noe  
ut.

«Kasteguri»: Jeg forstår at  
det kan være vanskelig å  
kaste minner fra foreldre og  
besteforeldre, men vi får ikke  
ta med oss noe ved livets  
slutt. Om man må ha arven  
stående i kasser uten å kun-  
ne ha glede av tingene, bur-  
de man kanskje heller høre  
om noen andre kan ha nytte  
av sakene?

*Hilsen Inger*



## HAR HUN IKKE FAMILIE?

Åtte år med fulle kartonger i alle rom ville gått meg så inn i granskogen på nervene! Rettere sagt, bare én dag med et slikt rot hadde vært nok! Har ikke denne venninnen familie som kunne ha hjulpet henne?

Du sier hun er rotete, og det inntrykket er det neimen ikke rart at du har, om du har gått på besøk til henne gjennom åtte år, og hun hele tiden har hatt alle disse kartongene fremme.

Jeg vil tro at hun ikke lenger ser det selv. Det virker som venninnen din har vært overveldet og handlingslammet i altfor lang tid. Jeg synes du skal tilby henne hjelp, og forespeil henne hvor fint hun vil få det med ting fra mormor og oldemor stående fremme.

«Å lukke øynene og kaste i vei» må da vel være verdens verste «gode» råd. Spør om dere kan bruke en dag på å sortere og kaste. Still opp med kaffe på termos, bil og godt humør, klar for tur til kommunens gjenbruksstasjon eller til Fretex eller andre bruktbutikker, og hjelp henne med ting du ser må ut. Da først kan du be henne lukke øynene.

Si at det er en større synd ikke å gi bort ting til dem som vil fryde seg over å få noe de har bruk for, enn å beholde ting og tang i kasser hjemme. Dette kan bli kjempespennende og kanskje innbringende i kroner og øre. Legg ut ting til salgs på Finn.no og kos dere!

*Hilsen Vesla*

Kjære Inger og Vesla. For noen år siden sto jeg i en situasjon der min søster og jeg skulle tømme barndomshjemmet vårt. Vi slet veldig med å kvitte oss med ting, særlig det som vi visste hadde betydd mye for våre foreldre. Etter mange slit-somme dager og kvelder sier min søster: «Eva, dette er

mamma og pappas historie. Det er ikke vår.» Det ble forløsende for oss, og det gjorde det lettere å finne ut hva vi skulle ta med oss videre.

Nå er det et annet familied medlem som har flyttet fra stort til lite. Denne gangen valgte min mann og jeg en annen tilnærming. Vi pakket alt i kasser, og en solrik søndag hadde vi vasket alt, stilt det pent opp på store bord i hagen, og inviterte alle i familien til marked. «Ta med deg alt du vil», var beskjeden.

Hvis det var noe som flere ville ha, måtte «striden» avgjøres med ringspill. Det ble en kjempekoselig ettermiddag, og alle gikk av gårde med store poser fulle av fine ting og gode minner fra noen som har stått dem nær. Vi tok vare på alt noen dager til slik at hvis det var noen som angret, var det bare å komme og hente tingene. Det som da var igjen, leverte vi til gjenbruksbutikken.

Det viste seg at det var mye lettere å «finne gull» når det var tatt ut av hjemmet der det én gang hadde hørt til.

*Hilsen Eva*

## HVORDAN STANSE MIN NEVØ?

Min unge nevø på 25 år har forelsket seg i en kvinne fra Thailand. Hun er syv år eldre enn ham og har to barn i grunnskolen. Hun kom til Norge med barna for noen år siden sammen med en nordmann som var mye eldre enn henne. Ifølge min nevø var han ikke snill hverken mot henne eller barna, og hun tok med seg barna og dro til et krisesenter.

Nå vil hun flytte tilbake til familien sin i Thailand med barna. Det må hun jo gjøre som hun vil med, hvis bare ikke min nevø ville reise med henne. Jenta snakker visstnok bra norsk og har utdannet seg til hjelpepleier her i Norge. Hun er altfor gammel

for min nevø. Min søster har bare ham, og våre foreldre har bare dette barnebarnet. Jeg er selv barnløs.

Nevøen min er en kjekk gutt, intelligent, snill og stødig. Han avbryter nå kostbare studier for å tekkes denne beregnende damen. Og vi er alle redd for at når hun først får klørne i ham, kommer han ikke hjem igjen, selv om han bedyrer at han bare vil ta et år fri fra studiene for å bli kjent med hennes bakgrunn og kultur.

Han var sammen med en

  
**Min søster har sagt fra at hun ikke vil bli kjent med den thailandske damen, og det samme har jeg.**

kjekk, norsk jente i tre år, som vi alle var glad i. Jenta og min søster har fremdeles god kontakt. Det var min nevø som gjorde det slutt, og jeg vet at hun fremdeles er glad i min nevø.

Min søster har sagt fra at hun ikke vil bli kjent med den thailandske damen, og det samme har jeg. Vi har lurt på om vi skal tilby henne penger for å la gutten være i fred, men jeg vet ikke om det er særlig lurt, for jeg er redd hun vil sladre. Da kan han bli sint og trassig og trolig binde seg enda mer til henne, for å «straffe» oss.

Hva skal vi gjøre? Det er så trist å se hvordan min nevø er i ferd med å ødelegge sin egen fremtid.

*Hilsen Tante Gro*

Kjære tante Gro. Først og fremst: Du har ingen rett til å stanse din nevø! Han er en voksen mann som må få lov til å leve sitt liv på

sine premisser, ikke på sin tante og mors premisser.

Dere må for all del slå fra dere tanken på å tilby den thailandske kvinnen penger. Det vil for all fremtid ødelegge forholdet til både henne og din nevø. For sånt kommer alltid for en dag.

Jeg synes det er trist at dere møter ham så respektløst, at dere ikke engang vil treffe den nye kvinnen i hans liv.

Tenk litt over dette spørsmålet: Hadde dere villet møte henne, om det var en norsk kvinne, med akkurat den samme historien? Ligger det noen fordommer mot fremmede kulturer i bunn her? Det står stor respekt av det hun tross alt har fått til: lært seg norsk og tatt en anstendig utdanning, samt vist interesse for å bidra til fellesskapet.

Dere står i faresonen for å skyve ham fra dere for alltid. At han vil ta et år i Thailand for å teste ut forholdet, er jo en god ting. Det kommer til å bli en fantastisk og berikende opplevelse, uansett hvordan det går mellom ham og kjæresten. Kanskje søker han langt bort, nettopp fordi han føler at han trenger å komme unna en mor og en tante.

Dere har bare ham, dere må prøve å se hans verden med hans briller. Uten deres forventning.

Lykke til.

*Hilsen Eva*





**SKALL,  
SKALL IKKE?**

Ikke kast rekeskallet  
– at det kan gjøre underverker  
for middagen er denne  
oppskriften det perfekte  
bevis på.





# HAVETS DELIKATESSESSER



Sjømat er perfekt sommermat, både til hverdags og fest!  
Disse oppskriftene gjør du garantert lykke med.

OPPSKRIFTER: Lise Finckenhagen, Nadin Elizabeth Martinuzzi og Hanne Buxrud  
FOTO: Sara Johannessen, Nadin Elizabeth Martinuzzi og Hanne Buxrud

## Spaghetti med reker, dill og sitron

En enkel, rask og deilig rett  
som fort blir din nye favoritt!  
4 porsjoner

400 g spaghetti eller fettuccini  
½ ts salt  
¼ ts nykværnet pepper  
1 kg reker med skall  
2 ss olje  
2 hvitløkfedd  
½ dl vann  
1 sitron, saften  
¼ l matfløte  
30 g parmesan  
1 potte dill, hakket

Rens reker og ta vare på skallet. Hakk hvitløk og ha i en stor kjele sammen med olje. La surre noen minutter. Ha i rekeskallet og sett varmen på litt over middels. La skallet surre godt noen minutter. Rør innimellom. Ha i vann, fløte og saften fra sitronen. La det putre videre i 10 minutter. Ha en sikt over en bolle og sil fra skall og kraft. Press litt ned og la skallet stå og renne fra seg mens du koker pastaen etter anvisning på pakken. Du vil til slutt sitte igjen med ca. 3 dl saus. Varm gjerne opp sausen igjen.

Ha pasta i en bolle, hell over saus og vend med pillede reker, hakket dill og revet parmesan. Server gjerne med ekstra sitronbåter og mer parmesan.



## LOIN ELLER FILET?

Torskeloin er den tykkeste delen av ryggen og regnet som den fineste delen av torskfileten.

## Torsk med fløte- og sitronsaus

Den milde torskesmaken  
gjør den anvendelig i alt fra  
supper, gryter eller wok til  
hverdag og fest.  
4 porsjoner

600–700 g torskfilet  
3 hvitløkfedd, skrelt og knust  
1 ss finrevet ingefær  
1 sitron  
4 dl fløte  
1 liten bunt dill  
salt og kværnet pepper

TIL SERVERING:  
chiliolje  
sprøstekt løk  
havreris eller annen ris  
brokkolini

Skjær fileten i jevne stykker og krydre med salt og pepper. Fres hvitløk og ingefær i litt olje i en middels stor panne. Legg i noen sitronskiver og legg fisken på

sitronskivene. Hell over fløte, kok opp og la det småkoke til fisken akkurat flaker seg ved et lett trykk. Tilsett hakket dill og juster sausen med salt og pepper.

Server fisk og saus med kokt havreris, villris eller vanlig ris. Dryss over litt ekstra dill, drypp over chiliolje og topp med sprøstekt løk. Serveres med dampet brokkolini.



## Bouillabaisse

En sjømatklassiker som smaker fantastisk. Her er gryten servert med med rouille og store krutonger, på fransk manér.  
4 porsjoner

### ROUILLE:

2 skiver baguette  
1 grillet rød paprika fra glass  
½ rød chili eller en klype tørket

1 hvitløkfedd  
1 eggeplomme  
1 flat ss paprikapulver  
1 dl olivenolje  
1 dl solsikkeolje

### KRUTONGER:

8 tynne skiver baguette  
4 ss god olivenolje

### BOUILLABASSE:

1 dl god olivenolje  
1 løk  
2 stangselleri  
1 gulrot  
1 potet  
1 fennikel (ta vare på fennikelgresset)  
4 hvitløkfedd  
¼ ts safran, valgfritt  
¼ ts kajennepepper  
1 l fiske- eller skaldyrkraft  
400 g hermetiske tomater, gjerne hele  
500 g renskåret fiskefilet, for eksempel lyr, torsk, laks, hyse  
250 g reker med skall  
4 argentinske villreker, rå

### BLÅSKJELLKRAFT:

2 ss olivenolje  
½ kg blåskjell  
2 fedd hvitløk  
2 dl hvitvin

### TIL SERVERING:

krutonger  
finhakket fennikelgress  
rouille

**ROUILLE:** Bløtlegg 2 baguetteskiver med 3 ss vann i en skål, 3–4 minutter. Klem ut vannet og ha brødet i en kjøkkenmaskin med knivblad, sammen med grillet paprikapulver, chili, hvitløk, paprikapulver og eggeplomme. Kjør til pure og tilsett olje i en tynn stråle mens maskinen går, til du får en slags majones. Smak til med salt og sett i kjøleskapet.



## GRILL PAPRIKA

Til rouille kan du grille paprika selv ved å legge den i veldig varm ovn, 250° eller med grill-element, til den nesten blir svart over det hele. Legg i plastpose et par minutter og riv av skallet.

**KRUTONGER:** Forvarm ovnen til 180°. Legg baguetteskiver på bakepapir og drypp over 4 ss olje. Bak i ovnen i 8–10 minutter, snu dem halvveis underveis. De skal bli lett gylne og sprø. Legg til side.

**BOUILLABASSE:** Hakk løk, stangselleri, gulrot, potet og fennikel (ta vare på toppen) i små terninger. Finhakk hvitløk og ha alt i en stor gryte med olivenolje, safran og kajennepepper. La det surre til

det blir blankt, 3–4 minutter. Tilsett kraft og hermetiske tomater. Kok opp og la det småkoke til kraften er lettere redusert og har tyknet litt, ca. 1 time.

Vask og skrap blåskjell, kast skjell som er skadet. Legg en håndfull til side. Ha olivenolje og et par grovhakkede hvitløkfedd i en annen kjele. Tilsett vin og kok opp. Ha i de rensede skjellene, legg på lokk og kok til alle har åpnet seg, 2–3 minutter. Rør et par gan-

ger underveis. Sil av og ta vare på kraften. Rens skjellene og legg til side. Del fisk i munnfullstore biter og rens reker. Når suppen har tyknet til gryterett-konsistens tilsett blåskjellkraft. Kok opp, skru ned varmen og legg i fiskestykkene. Det skal ikke koke, bare syde. Legg i reker, pillede blåskjell og hele blåskjell helt mot slutten.

Server bouillabaisse med et dryss fennikelgress, sprø krutonger og rouille.



## Terteskjell med skagenrøre

En klassiker vi gjerne henter frem i rampelyset.  
Denne oppdaterte varianten er like god som lunsj,  
kvelds eller forrett.  
4 personer

8 terteskjell  
1 rødløk  
1 kg reker med skall  
1 ss majones  
4 ss lettrømme  
2 ss lodderogn  
1 potte dill  
100 g crabsticks eller  
lobnobs  
1–2 ss sitronsaft  
nykvernet pepper

Tin det som eventuelt er  
fryst. Rens reker, finhakk  
rødløk og dill (spar litt til  
pynt) og ha det i en bolle  
med majones, lettrømme  
og lodderogn.

Riv crabsticks i min-  
dre biter og bland det  
inn. Smak til med sitron  
og pepper.

Hvis du skal spise  
med en gang, fordel det  
i skjellene. Hvis ikke, sett  
røren kaldt til servering.

### TIL HVERDAGS

Skal du spise denne retten på  
en helt vanlig dag kan du bytte  
ut noe eller alt av sjømaten med  
fiskepudding eller fiskekaker i  
små biter. Er det fest, kan du  
bruke hummer eller  
krepsehaler.







### BLOMSTERPYNT

Har du tilgang på friske eller tørkede blomster som ringblomst, kornblomst eller blomstrende urter, så bruk dem til å pynte salaten med. Vår er pyntet med isopblomster. NB! Sjekk at blomstene ikke er giftige før du spiser dem.

### Varm salat med røkt makrell

Salat med røkt makrell, kokte nypoteter og en deilig dressing med smak av pepperrot er nydelig sommermat på varme dager.

2 porsjoner

500 g nypoteter  
1½ dl crème fraîche original, 35 %  
1 ss frisk pepperrot, revet

1 sitron, saft og skall  
1 ts sukker  
¼ ts kvernet pepper  
200 g varmrøkt makrell  
1 pose blandet babyblad-salat  
½ rødløk  
4 reddiker  
2 stilker frisk dill

Kok potetene møre og hell av kokevannet. La dem dampe seg tørre. Bland sammen crème fraîche og

revet pepperrot og smak til med sitronskall og saft, sukker og pepper.

Bryt makrellfilet i mindre biter og skjær løk i tynne båter og reddik i skiver. Del potetene i biter og bland dem med dressing. Vend inn salat, og makrell.

Legg opp på tallerkener og pynt med litt sitron og friske urter. Server fiske-salaten mens potetene fortsatt er varme.



Lev ditt beste *Life*

# Hjernens nye favoritt!

Brain Magnesium inneholder den unike og patenterte formen Magtein® (magnesium L-treonat) – den smarte magnesiumformen hjernen elsker.

Denne magnesiumformen er designet for å passere blod-hjernebarrieren og dermed effektivt fylle hjernens magnesiumlagre. Magnesium bidrar til normal psykologisk funksjon, normal energiomsetning og reduserer tretthet og utmattelse.

**Life**

Brain Magnesium L-threonate 60 tbl.  
**399 kr**



[www.life.no](http://www.life.no)

Magnesium bidrar til normal psykologisk funksjon, normal energiomsetning og til å redusere tretthet og utmattelse. Kosttilskudd skal ikke brukes som alternativ til en variert kost. Det er viktig med allsidig og balansert kosthold og en sunn livsstil.



# DITT PERSONLIGE HOROSKOP

*Kjære leser*

Lørdag 21. juni ankommer Solen Krepsens tegn og passerer tegnet de neste fire ukene. Krepsen er et ledende vann tegn som representerer en følsom og høysensitiv personlighet med sterk intuisjon og handlekraft. Krepsedyret bærer hjemmet sitt med seg. Dette indikerer derfor en tid for å fokusere på hjemmet, familien og på familiemedlemmer. Solen møter Jupiter tirsdag 24. juni og det forsterker Krepsens energi. Nymånen i samme tegn onsdag 25. juni åpner for en ny begynnelse og en ny fase i privatlivet for dem som er åpen for det. Det er tid for å legge fortiden bak seg og engasjere seg i det du ønsker å utvikle fremover i hjemmet og i familiesammenheng.

*Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog*

UKE 25 20.-26.06. 2025



**VÆREN**

**21. mars–21. april**

Solen belyser privatlivet, røtter, bakgrunn og familie i denne perioden. Jupiter i samme området øker interessen for å utvide familien, bygge på boligen eller investere i større bolig. Innkjøp av fritidsbolig eller hytte er aktuelt for noen. Det er naturlig å se nærmere på hvilke erfaringer og mønstre fra barndommen som kan påvirke dine vaner og begrensende holdninger i nåtid. Det er tid for å tenke muligheter for vekst og utvikling i familien fremfor begrensninger. Flere familiemedlemmer kan dukke opp.

★ **Tilgivelse er et viktig tema**



**TYREN**

**21. april–21. mai**

Solens posisjon de første par dagene belyser dine finanser og verdier. Dens møte med din finansplanet Jupiter tirsdag gir innsikt i hvordan du ønsker å forvalte verdiene. Dette er en tid for å skaffe seg informasjon om mulighetene for smarte investeringer som kan øke inntjeningen. Kommunikasjon, PR, markedsføring og å prioritere og å selge noe er reelle planer. Med Venus i ditt tegn har du stor tiltrekningskraft og kan se på deg selv som en verdi. Du kan etterstrebe å gjøre noe for å forskjønne imaget og utseendet.

★ **Prioriter investeringene**



**TVILLINGENE**

**22. mai–21. juni**

Solen har passert ditt tegn de siste ukene og øker energinivået og pågangsmotet. Din sjarm og utstråling er på topp, og dette er den beste perioden i år. Lørdag ankommer Solen området for økonomi, evner og talent. Dens møte med Jupiter indikerer økt behov for å bevise og prestere dine kunnskaper. Det øker interessen for nye jobbmuligheter. Investering i bolig eller eiendom sammen med en partner er et aktuelt tema. Nymånen i slutten av uken antyder begynnelsen på en ny fase i verdispørsmål, avtaler og kontrakter.

★ **Ny jobb er i sikte**



**KREPSEN**

**22. juni–22. juli**

Det er mye positivt i gjære for Krepsen i denne perioden. Solen ankommer ditt tegn lørdag og det er sommersolhverv. De neste fire ukene er den beste tiden for deg i år. Energinivået øker og din sjarm og utstråling er ekstra kraftfull. Du kan tiltrekke deg mer av det du ønsker. Jupiter gjennom ditt tegn og nymånen i slutten av uken antyder at en fase er over og en ny begynner i forholdet til deg selv, til image, utseende, livsstil og helse. Behovet for å lære mer og gjøre mer eskalerer. Du krever mye av deg selv.

★ **Disiplin gir belønning**





## LØVEN

23. juli–23. august

Dette er en tid for å bli bevisst det som ligger i underbevissheten. Det kan dreie seg om undertrykte følelser eller aha-opplevelser som plutselig gir nye innsikter. Nymånen i slutten av uken kan inspirere til en utrenskning, til å gi slipp på uvaner og rutiner som ikke lenger gagnar. Ditt åndelige liv er i en betydelig utvikling denne uken. Det øker interessen for øvelser som yoga, meditasjon og mindfulness. Turer i naturen gjør også underverker. Nå er det tid for å tillate seg å bare være uten å prestere.

★ Hvile kan være berikende



## JOMFRUEN

24. august–23. september

Fra lørdag ankommer Solen området for fremtidsplaner og likesinnede etter å ha passert området for livsmål de siste fire ukene. Nå kan du motta belønning for prestasjoner og se klarere hvor kursen forover skal føre deg, samt hvem du vil inkludere. Nymånen i samme område inviterer til å stake ut en ny kurs og sette seg nye mål. Å se muligheter for vekst via møtet med flere betydningsfulle personligheter er tema som utspiller seg. Med Mars i ditt tegn kommer krigeren frem i deg. Unngå overdreven selvhøvdelse.

★ Ydmykhet bringer deg langt



## VEKTEN

24. september–23. oktober

Solen ankommer toppen av horoskopet lørdag, og der befinner også Jupiter seg. Det øker engasjementet i prestasjoner, ambisjoner og karriere. Ved å gi slipp på noe, kan du oppnå noe annet. Tirsdag møter Solen Jupiter og åpner nye dører i forbindelse med kommunikasjon, formidling, PR, markedsføring og prioritering. Du krever mye av deg selv, og hellet er med deg i slutten av uken. Nymånen i toppen av horoskopet indikerer at nye jobbmuligheter kan dukke opp. Vær våken for hva du ønsker å utvikle.

★ Hellet er med deg i karriere



## SKORPIONEN

24. oktober–22. november

De siste fire ukene har du sett tydeligere hva dine investeringer betyr for deg. Verdier, eiendeler og ressurser du deler med noen, er også noe som er blitt klarere. Fra lørdag er det naturlig å løfte blikket. Da belyser Solen veien videre og øker interessen for å oppleve mer. Det er tid for å bevege seg utenfor komfortsonen og gjøre noe nytt og spennende. Å lære noe nytt for å la seg inspirere til utvikling sammen med likesinnede, motiverer. Optimismen øker via morsomme aktiviteter sammen med din kjære og andre.

★ Hold på gode ideer



## SKYTTE

23. november–21. desember

Nå har Solen belyst nære relasjoner de siste fire ukene, og det har økt engasjementet i din kjæres behov. Fra lørdag rettes oppmerksomheten mot verdier du eier sammen med din kjære. Felles investeringer, forlovelse og bryllup er tema for noen. Hva du ønsker å bruke penger på og investere i sammen med din kjære, blir klarere. Forholdet til arbeidsgiver og inntekten du mottar, er et betydningsfullt tema. I iveren etter å oppnå mer, kan du også yte mer. Jobbsøkere har hellet med seg, og nye jobbmuligheter kan dukke opp.

★ Belønning er i sikte



## STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Lørdag ankommer Solen området for parforhold for de neste fire ukene. Det øker interessen for å engasjere seg mer i forhold. Flørt og moro inspirerer, og single kan møte den rette. For noen kan det føre til forlovelse eller bryllup. Det er tid for å ta hensyn til og tilpasse seg sin kjæres behov og ønsker. Det kan i neste omgang lede til flere goder i retur til deg. Mer intimitet og nærhet gagnar om begge parter ønsker det. Nymånen åpner for å gi slipp på fortiden og invitere til en ny begynnelse fra tirsdag.

★ Ta forholdet ett steg videre



## VANNMANNEN

21. januar–19. februar

De siste ukene har Solen gitt ekstra energi til ditt selvuttrykk. Det har sannsynligvis økt kreativiteten, temperamentet og energinivået. Fra lørdag rettes energien mot praktisk gjennomføring og detaljer som skaper orden i sakene. Ditt analytiske sinn ekspanderer, og detaljene blir tydeligere. Det er naturlig å søke forbedring og perfektion i alt du gjør. Nymånen i slutten av uken inspirerer til å ta på seg flere interessante og krevende oppgaver. Unngå for mye detaljfokus og ensidig tankegang; det snevrer blikket.

★ Hva er viktig?



## FISKENE

20. februar–20. mars

Solen har belyst privatlivet, røtter og familie de siste ukene, og fra lørdag rettes blikket mot mer kreativitet, lek, moro, barn og barnebarn. Noe som har med fortiden å gjøre, er fullført. Det er tid for å vende blikket forover. Unngå å være for seriøs og ansvarstynget. Gi slipp og nyt livet i større grad om det er mulig. Frihetstrangen øker, og det er smart å følge hjertet. Kjærligheten blomstrer om du tillater deg å være i den. Nymånen åpner dører i romantikkens rike. Du kan motta mer ved å yte mer.

★ Lek og latter forlenger livet



# HEMMELIGHETEN

Den fremmede kvinnen la en blodrød, vakker rose på bestefarens grav. Hva skulle dette bety? tenkte Ingrid forvirret. Bestefaren hennes hadde da vært en lykkelig gift mann?

**D**et var Ingrid som pleide å stelle graven til bestefaren hun hadde hatt i livet sitt frem til hun ble voksen. Ikke fordi hun måtte, men fordi hun hadde lyst. Minnene hun hegnet om nå som Oliver var borte, ble ekstra levende de gangene hun lå på kne for å stelle med plantene som prydet gravstedet hans. Sommeren var over for denne gang, dermed var det på tide å erstatte det lyse og lette inntrykket med lubne lyngplanter.

Ingrid parkerte sykkelen ved en benk da hun nådde frem til graven. Et ømt smil bredte seg om munnen idet hun stanset opp for å betrakte steinen der bestefarens navn var inngravert. Med et tankefullt uttrykk skrevet i ansiktet, lot hun fingertuppene gli over bokstavene som fortalte hvem som lå her, mens bildet av bestemorens skrantende skikkelse tegnet seg opp for hennes indre blikk.

Margot hadde vært innlagt på sykehjemmet i nærmere to år, og hun ble stadig dårligere. Snart skulle hun gjenføres med sin Oliver. Når det skjedde, var det meningen at hun skulle gravlegges sammen med ham. Tanken på at besteforeldrene skulle hvile i den samme graven, var vemodig og vakker. På tross av forskjellene i lynne hadde de hørt

sammen, de to. Margot, som hadde overrasket familien ved å ofre seg for malerkunsten på sine eldre dager, kunne ofte være brå og oppfarende, mens Oliver var rolig og lun. I motsetning til henne, var han av den typen som sjeldent eller aldri lot sinnet løpe av med seg. Allikevel var det umulig å tenke seg den ene uten den andre.

**Hva var  
det dette  
mennesket  
fikk seg til å  
lire av seg?**

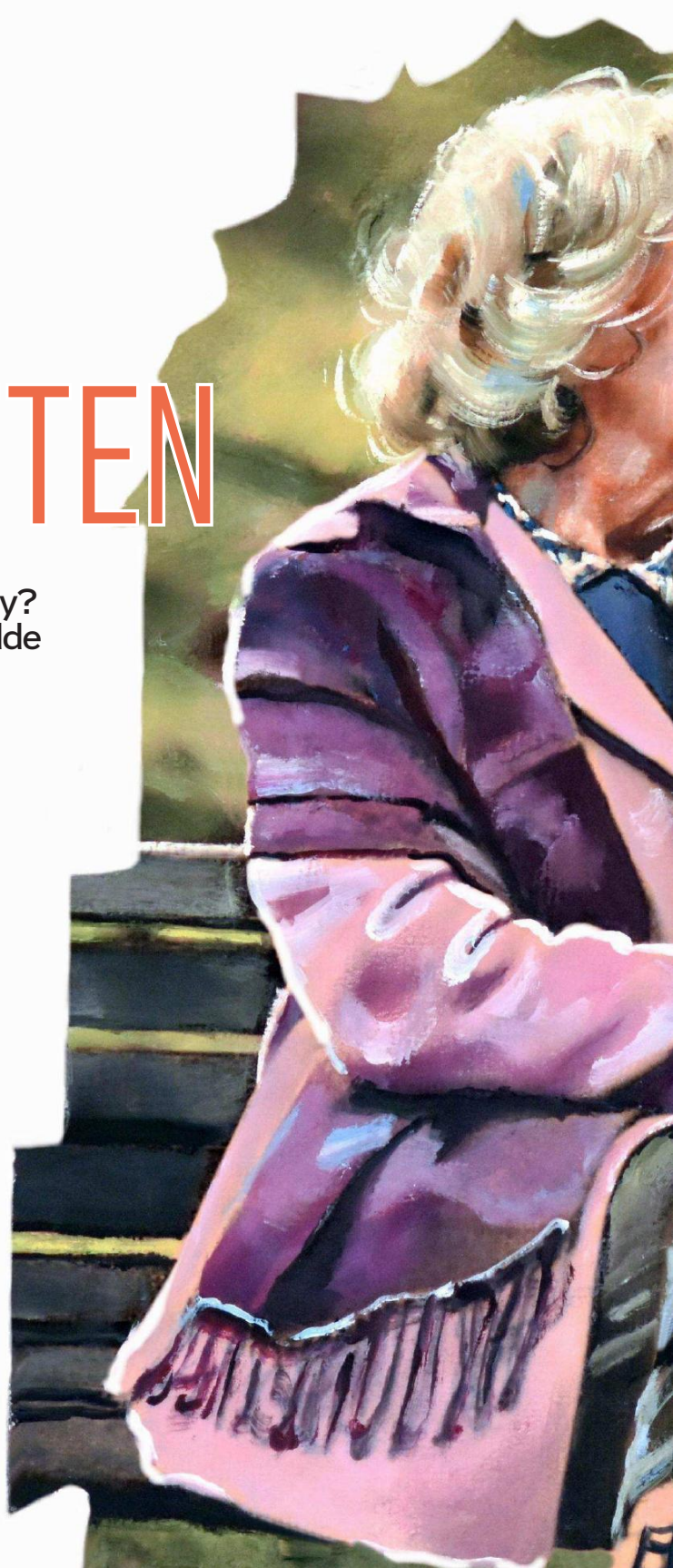
Slik var det sannelig ikke med henne og Mads. Den evinnelige kranqlingen hadde utartet i det siste. Det var derfor Ingrid hadde bestemt seg for å sykle hit i dag, rett etter jobb. Hun måtte ha en pause fra det evige ståket hjemme. De endeløse diskusjonene, som stort sett handlet om hvem som bar den største byrden på hjemmefronten, begynte virkelig å ta på. Hun hadde trukket kortet om stell av graven med vilje, på tross av at det fint kunne ha ventet et par uker til. Visste at Mads ikke ville få seg til å protes-

tere på akkurat det gjøremålet. Nå var det han som måtte stelle i stand middag mens guttene herjet og sloss rundt bena hans. Var han riktig heldig, var de i godt lune i dag.

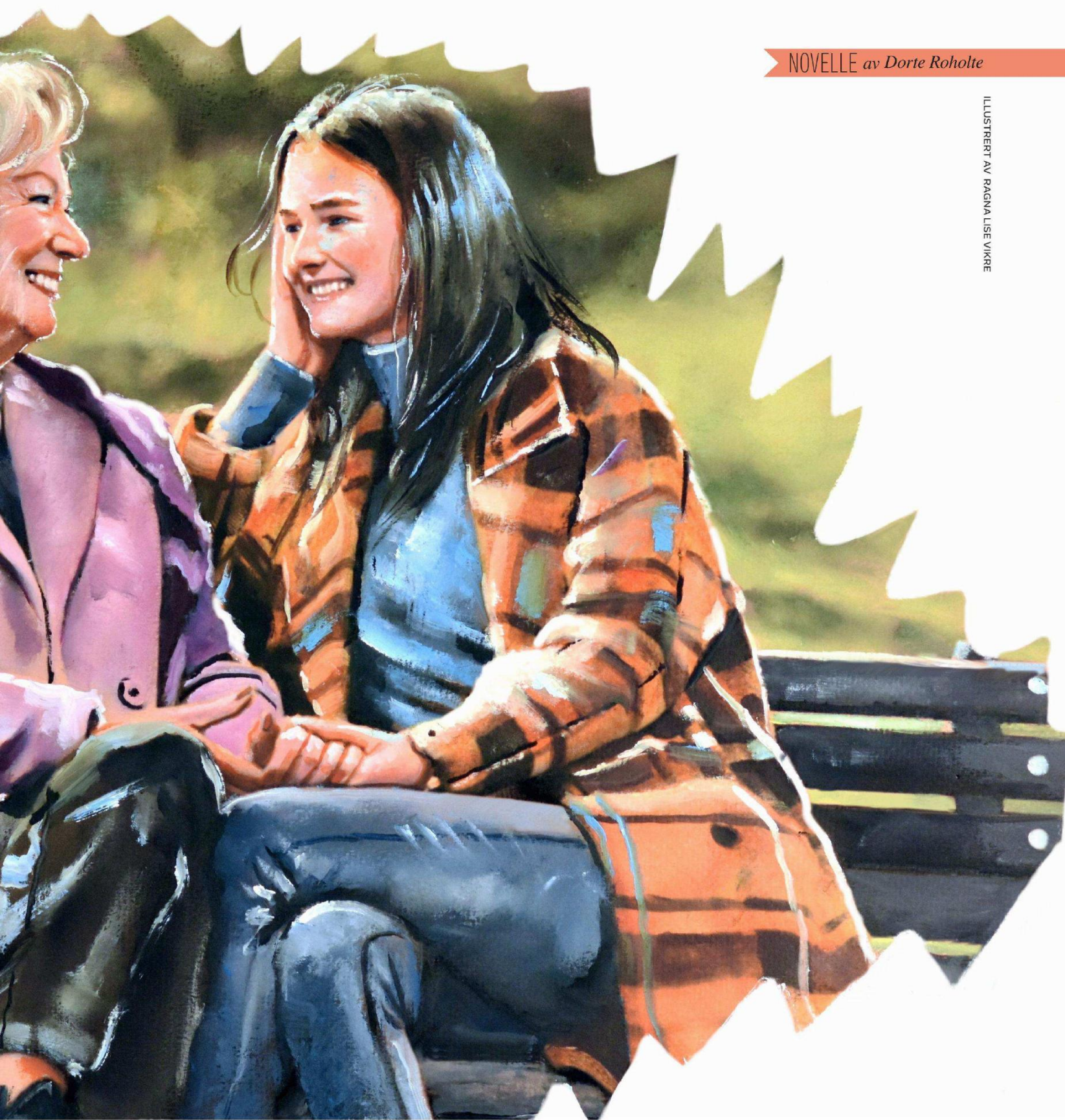
**I**ngrid sukket tungt idet hun sank ned på en gressmatte som ennå var fuktig av gårsdagens regn. Humøret steg da

angen av våt jord snek seg inn i neseborene. Lukten av liv på et sted som var forbeholdt de døde, tenkte hun idet hun begynte å rote rundt i den næringsrike massen med plan-teskjeen.

Få minutter senere hadde sommerens visnende blomsterprakt veket til fordel for høsten. Ingrid rettet ryggen







for å nyte synet av lyngplantene hun hadde satt i jorden. I neste øyeblikk la hun seg på kne igjen, denne gangen for å rette på den hvite skytsengelen som den yngste av guttene hadde insistert på at bestefaren skulle ha på graven sin. Erlend var, tross sin unge alder, en omtenkstom liten kar. Han var den av sønnene som lignet

mest på henne, det hadde hun fått høre både titt og ofte.

**I**ngrid fikk øye på den eldre kvinnen idet hun plasserte plastavfallet i beholderen som var satt av til det bruket. Hun bet seg merke i skikkelsen på grunn av det stjalne blikket hun satte opp før hun satte kurs mot en av gravsteinene

med hastige skritt. Da det gikk opp for henne at det var bestefarens grav som var målet, stivnet hun til. Hun hadde aldri sett kvinnen for sine øyne før, så vidt hun kunne huske. Hvem i all verden kunne det være?

Nå stilte kvinnen seg opp foran gravsteinen, slik hun selv hadde gjort da hun kom.

I neste øyeblikk bøyde hun seg ned for å legge fra seg noe på bakken. En blodrød, vakker rose, fikk Ingrid med seg, på tross av at avstanden bort til graven var temmelig lang.

Hva skulle dette bety? Det måtte hun få sjekket ut. Ingrid slo igjen lokket på avfallsbeholderen med et smell, mens hun stjal seg til å kaste



nok et blick mot kvinnen, som så ut til å være tapt for denne verden. Det var et eller annet ved den vevre skikkelsen som gjorde det umulig å bryte inn, dermed ble det til at hun dumpet ned på en av benkene som sto oppstilt langs kirkegårdsmuren. Nå var hun glad for at hun hadde kommet hit akkurat i dag. Graven til Oliver var velstelt og vakker. Riktig et syn for øyet var den blitt.

**S**olen som tittet frem fra skyene som var i ferd med å drive fra hverandre, måtte ta noe av skylden for at Ingrid glemte seg bort og løftet hodet mot himmelen. Da hun kom til seg selv, var kvinnen på vei mot avfallscontaineren med en liten pose i hånden. Hun løftet på lokket og slapp den nedi da hun kom frem. I neste øyeblikk møtte de to kvinnene hverandres blick. Det var kanskje det høflige smilet Ingrid satte opp som fikk den eldre kvinnen til å dumpe ned ved siden av henne uten å sjenere seg.

– For et deilig vær, utbrøt hun. – Tenk at vi er så heldige at vi fremdeles får lov til å nyte varmen fra solen. En setter mer pris på slike ting når en blir eldre. Når det går opp for en hvor begrenset tiden her på jorden er, får de små lykestundene i livet større betydning. Du har sannsynligvis ikke reflektert over slike ting ennå, ung som du er. Du har vel nok med å få hverdagen til å gå opp, tenker jeg.

Ingrid kunne sagt mye om den saken. Hvis det ikke hadde vært for det merkelige synet hun nettopp hadde vært vitne til. Hun kunne selvfølgelig ha latt det falle noen ord om forbindelsen hun hadde til mannen som nettopp hadde blitt beåret med en blodrød rose, men av en eller annen grunn fikk hun seg ikke til å si noe.

– Ja, sa hun i stedet og nikket. – Du har rett. Det er virkelig vakkert her. Jeg kunne ikke unngå å legge merke til

rosen du plasserte på den graven. Noe mer fullkomment har jeg aldri sett.

Kvinnen smilte.

– Synes du? sa hun. – Den kommer faktisk fra min egen hage. Av en eller annen grunn har rosene mine blomstret ekstra lenge i år. Den jeg hadde med meg i dag, heter «Ingrid Bergman», forresten. Oliver elsket roser. Det var kanskje derfor han likte seg så godt i hagen min. Nå er han dessverre borte. Tenk at jeg aldri skal få se ham igjen.

Ingrid rykket til der hun satt. Hva var det dette mennesket fikk seg til å lire av seg? Var det noe i veien med henne? Noe alvorlig galt?

– Så leit, sa hun med dirrende stemme. – Han betydde kanskje noe spesielt for deg, denne Oliver?

Stillheten som lå i luften, fikk Ingrid til å mistenke at kvinnen kanskje ikke hadde fått med seg hva hun sa.

– Ja, svarte hun til slutt. – Oliver var virkelig spesiell. Men han var egentlig ikke min, ser du. Ikke på ordentlig. Han var dessverre gift. Dermed måtte vi nøye oss med stjalne stunder som var spekket med dårlig samvittighet. Du blir kanskje sjokkert med tanke på at jeg er så pass ærlig overfor et menneske jeg aldri har snakket med før. Men jeg har ingen jeg har kunnet snakke om dette til, ser du. Det har ikke, og vil heller aldri bli, mulig å betro seg til venner og familie om det vi hadde sammen, det forstår du sikkert.

– Denne Oliver, sa Ingrid. – Hadde han det så dårlig i ekteskapet at han ikke kunne holde seg til henne han var gift med?

– Direkte dårlig hadde han det vel ikke. Men han følte seg sjeldent sett, langt mindre forstått. Vi to delte noe han hadde tørstet etter lenge. Samhørigheten vi følte på, bandt oss sammen. Visst var det galt det vi gjorde, i det minste sett utenfra. Det vis-

ste vi begge to. Den dårlige samvittigheten red oss som en mare. Allikevel klarte vi ikke å bryte og gå hver til vårt. Jeg kom hit den dagen han ble begravet. Etter å ha sittet i bilen og kjempet med meg selv, snek jeg meg inn og fant meg en plass bakerst i kirken. Jeg hørte presten si veldig mye fint om Oliver. En god del av det han påpekte, var ting jeg ikke visste fra før. Han snakket om ektefellen hans også, som han hadde vært så glad i. Og det er jeg sikker på at han var, på sitt vis. Det var ingen som undret seg og lurte på hvem jeg var, heldigvis. Jeg hadde planlagt hva svaret skulle bli, i så fall. Hadde tenkt å si at vi jobbet sammen en gang i tiden. At han var en kjær kollega jeg ønsket å ta et siste farvel med. Jeg snek meg bort før presten rakk å kaste jorden på kiste-lokket. Jeg var redd for å vekke oppsikt. Klarte ikke å slutte å gråte da jeg først hadde begynt. Det var grusomt å vite at jeg ikke hadde noen rett til å se kisten til Oliver bli senket i jorden. Samtidig var det godt å tenke på at vi hadde delt noe spesielt, vi to. Noe ingen kunne ta fra oss. Han var virkelig god å snakke med, den mannen. God å tie sammen med også, når jeg tenker meg om.

**D**en gamle kvinnen snudde seg brått mot Ingrid. Sendte henne et granskende blick som fikk henne til å vende sitt eget mot bakken. Hun var sjokkert og opprørt over det hun nettopp hadde hørt, men våget ikke å vise det. Kvinnen som hadde lagt ned rosen som bar hennes eget navn, måtte ikke få vite hvem hun var.

– Du synes sikkert at jeg er et fryktelig menneske sa den gamle kvinnen. – Som snakker i vei om det jeg har gjort uten å vise anger. Jeg hadde kastet meg ut i det samme eventyret om igjen hvis jeg hadde fått valget, det er sannheten. Sorgen og sav-

net er prisen jeg betaler, men det er vel som det bør være. Kjærligheten er ikke alltid edel og uselvisk. Noen ganger er den grådig og umettelig.

Ingrid snudde seg mot den fremmede kvinnen, som ikke virket fullt så fremmed lenger.

– Jeg må visst gå, sa hun. – Jeg har en mann som venter på meg der hjemme. Sammen med to viltre gutter som sannsynligvis holder på å ta livet av ham.

Den gamle kvinnen lyste opp, og i et lynglimt var det som om Ingrid så henne slik hun måtte ha sett ut da hun var ung. Var det noe av det samme Oliver hadde sett hos henne, tro?



**– Du synes sikkert at jeg er et fryktelig menneske.**

– Så heldig du er, sa kvinnen. Tenk at du har tre mennesker som venter på at du skal komme dem i møte. Det er ikke alle som er så heldige. Det er nok av dem som ikke har noen å dele hverdagen med.

Regndråpene begynte å dryppe fra himmelen før Ingrid rakk hjem. Sammen med viltre vindkast som ble så voldsomme at hun begynte å fryse i den tynne jakken hun hadde på seg.

Hun så ansiktet til Mads foran seg mens hun syklet. Slik det hadde sett ut i det siste. Trett og lei hadde han virket, uten at hun hadde latt det gå inn på seg. Hun hadde hatt nok med sine egne udekkede behov. Det var på tide å snakke sammen. Uten å angripe eller gå i forsvar, denne gangen. Det var sant, det den gamle kvinnen sa. Hun var heldig som hadde tre flotte mennesker i livet sitt. Tre mennesker hun ikke kunne tenke seg å være foruten. •



# Nora fra Engelsviken

ÅRETS SOMMERLESING! Ny serie fra forfatteren av  
*Familien på Villa Solgry og Skjærgårdsliv*



Hemmeligheter, løgner og lidenskap  
på det stormfulle 30-tallet!

Jeanette Sembs nye romanserie er en  
storslått serie om rederfamilien Krogh.  
En perfekt blanding av mystikk,  
romantikk og spenning!



«Spenning og dramatik  
i skjærgården!»

@MAMMASISSEL\_LESER

BLI  
ABONNENT  
- få søt  
toalettmappe  
GRATIS



«Krimgåter møter  
familiehemmeligheter.»

STONE LOENG, SERIELESER

NORSKE SERIER  
CAPPELEN DAMM



Vil du bli abonnent?

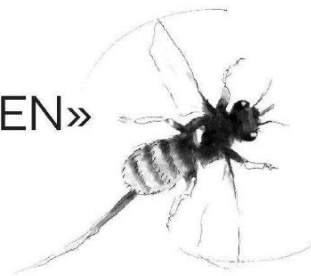
Skann koden eller ring 21 89 70 70.

Du kan også bestille på [norskeserier.no](http://norskeserier.no)



UTDRAG FRA BOKEN «BIENES VERDEN»

# En øy og en sommer



Lik en hunnbie, som hver morgen våkner, kjemmer over kroppen sin med beina, som så flyr ut på jakt etter pollen og nektar, kommer hjem om kvelden, sover, for så å gjenta det samme neste dag, etablerer jeg en rutine hver gang jeg kommer til en ny plass. En rytme i dagen. Det spiller liten rolle om jeg skal være på plassen i måneder, uker eller bare dager. Rytmen setter jeg uansett. Hvor, om det er ved vann, tas for eksempel morgenbadet? Hvilken kopp er kaffekoppen? Hvilken krok får kveldssol?

TEKST: Henninge Torp Bie | ILLUSTRASJON: Getty og Karine Torp Bie

**B**lant de første praksisene jeg etablerer på et nytt sted, er en runde å gå. Denne runden holder jeg fast ved. Jeg repeterer den minst én gang daglig, ofte to, slik at jeg, hver gang jeg går ut, passerer de samme trærne og bekkene. På den måten går ikke endringer i naturen meg hus forbi.

Rutiner, rytmer og faste ruter skaper trygghet og rammer i hverdagen.

Enda bedre er likevel gleden som følger med på lasset. Ikke bare i rutinen, i selve morgenstunden eller kveldsturen, men like så mye i forventningen før hendelsen inntreffer: Allerede når jeg legger meg om kvelden ser jeg frem til badet, til kaffekoppen på trammen neste morgen. Til å se hvor langt bladene til et

**Rommet lukter sol, treverk og villblomster, iblandet den svake dunsten av grønnsåpe fra gulvet.**

spesielt tre har kommet, se om blomstene til en viss plante har sprunget ut, om et fuglereir nå er fylt av skrikende unger.

## EN ØY, EN SOMMER, EN MORGENRUTINE

Mellom seks og syv et sted starter dagen på Eløen. Rommet lukter sol, treverk og villblomster, iblandet den svake dunsten av grønnsåpe fra gulvet. På nattbordet, en grønnmalt trekrakk, står en bukett. Buketten er der alltid, mai som august, men innholdet varierer – og da ikke bare med årstid, men med uke. Såpass fort forandrer nordisk natur seg, og spesielt på en øy, såpass fort at å skille mellom «vår» og «sommer» blir meningsløst forenkende. I starten av juni består buketten av strandnellik, engtjæreblom, stemorsblomst, enghumbleblom, noen smeller, de siste gjenværende nyresildrene, og

gress, naturligvis, en rekke gress jeg ikke vet navnet på.

Veggene er malt i en lys grønngrå farge. Mot øst er en glassdør, og mot både sør og øst er det store vinduer som står åpne døgnet rundt. Foran vinduene henger blått lintøy. Lintøyet beveger seg så vidt i vinden, som ikke engang er en vind. Den dypblå fargen demper morgenlyset som siver inn, og fungerer som en slags overgang mellom det svale, ennå sovende rommet og verden utenfor.

Bak vinduene blomstrer engene. I et beslutsomt øyeblikk forlater jeg sengen, lister meg ut, ned trammen, til gresset. Der ute, hvor lintøyets duse slør ikke lenger myker opp kontrastene, er den syv timer gamle dagen våken og vel så det. Solen godt over horisonten, morgendisen borte, de første humlene allerede på jobb. Jeg prøver å ikke se nøye på dem, ikke se hvilken blomst de besøker, hvilken art de tilhører. Prøver å utsette klare tanker og holde på nattens mykhet. Jeg går mot stranden, griper på veien et håndkle fra klessnoren. Håndkleet er nesten mettet av saltvann og har nådd punktet der det ikke lenger blir helt tørt, sommersolen til tross. Jeg myser mot solen og følger meg frem med føttene. Trækker på den måten man

trækker når man så vidt har våknet, når man har myke tanker og er barbeint og vet det er kongler på stien.

Ved stranden venter havet, som et hvilende urvesen. En gråmåke sitter på en stolpe. De gule øynene betrakter meg, sjelen kan sees gjennom øynene, sies det, i så fall er det mye hav i gråmåkens sjel. En liten bris, fra vest. Den vil sikkert ta seg opp utover dagen.

Jeg tar av meg nattkjolen. Gråmåken vrir hodet på måkevis. Et nytt beslutsomt øyeblikk – og jeg stuper ut i det salte vannet. VOOOSSJJJ! Iskaldt hav mot nattvarm hud, og ingenting er lenger mykt eller sakte. Et sirkus av signaler går i baner gjennom kroppen, beordrer meg opp, ut av vannet, jeg ignorerer signalene, dykker isteden med to lange tak ned mot havbunnen. Under vann erstattes ubehag med øyeblikkelig ro. Jeg holder pusten. Hjertet mot brystet: du-dunk. Noen sekunder åpner jeg øynene, besøker en ørliten stund verdenen under overflaten. En verden der jeg på ingen måte hører hjemme, og som derfor liksom bærer i seg et strøk av noe magisk.

Så bryter jeg overflaten. Den stille, tidløse verdenen under vann erstattes med den til sammenlikning hurtige og intense dagen over. Jeg klatrer



opp den sleipe stigen, unngår rur og skjell på veien opp. Tørker av meg vannet med håndkleet. Når jeg myser, ser jeg den stigende solen i rød-oransje, geometriske mønstre gjennom de våte øyevippene. «Måken – det er bølgeslaget som har skapt seg om til fugl», skriver André Bjerke, og det omskapte bølgeslaget, de gule øynene med hav i blikket, ser meg forlate bryggen og stranden.

Sakte, men likevel litt raskere enn tidligere, går jeg tilbake langs stien. På hver side summer humlene, det er stadig flere av dem. Liknet ikke det der en bakkehumble? De klare tankene er vekket av havet, jeg prøver fremdeles å stenge dem ute, prøver å ha skylapper for øynene, men det er nesten umulig der jeg går gjennom forsommeren til kjøkkenet.

Det blåmalte kjøkkenet har denne samme varme trelukten, sommerlukten, som soverommet. Det knirker i gulvet, og jeg fyller vann og malte kaffebønner i en gammel Bialetti-kanne. Kannen har begynt å hoste, den kunne nok trengt en form for overhaling. Kanskje i morgen. Kaffen bobler og spruter lenge før karet fylles, det blir brune flekker på komfyren og duften sprer seg. Kaffe er lukten av menneskelig fellesskap, akkurat som lukten av bål og ved og nybakt brød. Hvor mange har ikke sittet på en tram i morgensolen med en kopp kaffe i hånden? Hvor mange sitter ikke sånn akkurat denne morgenen? Tanten min melket kyr en sommer, og følte at hun, i morgengryet, med en varm kukropp mot kinnet og spener i hendene, var i slekt med alle verdens kvinner.

Og sånn sitter jeg denne morgenen, alene, men i et menneskelig fellesskap. Med en kopp kaffe med helmelk på trammen. Gråmåken skriker, havets sjel slipper ut fra gapet

i hese rop, håret mitt er vått og salt og stivt, hendene brune, føttene bleke som følge av en hverdag i fjellstøvler. Jeg sipper kaffe, ser tjelden, hører tjelden; den kjefter og piper og bærer seg, heldigvis har foreldrene fortsatt to unger. Det er bare å håpe på at de overlever, der de traver rundt på strendene på sine oransje stilkeben.

En slurk til, og hei! Der er Dagen. Så har de klare tankene innhentet meg til slutt. Humla foran meg er en åkerhumle på strandnellik. I hvilken retning skal jeg gå ruten min i dag? Sannsynligvis lurt å starte med vestsiden grunnet den lille vinden som trolig vil øke på, for bier virker mer påvirket av vind enn av overskyet vær. Jeg trenger håv, syltetøyglass, vindmåler, tidtaker, termometer og skjemaer. Siste slurk, på med støvler og solhatt.

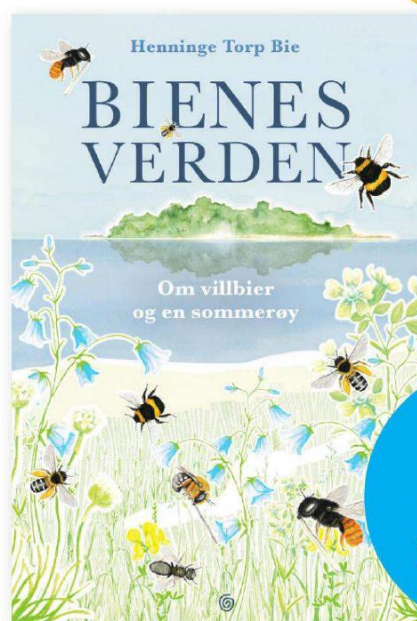
Så går jeg ut i dagen som nå er fullstendig våken.

### GRESSMURERBIEN

Juni på Eløen kan være kald og regnfull – men den kan også være dirrende varm og tørr.

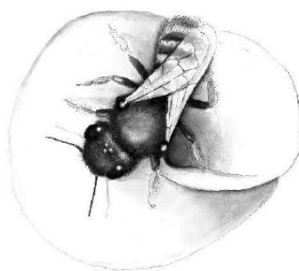
Denne sommeren var av den tørre, varme sorten, og for å unngå den verste heten gikk jeg ruten min på formiddagen og i kveldingen. To ganger daglig, med andre ord, tråknet jeg øya rundt, med eller mot solen avhengig av vindretningen. To ganger daglig, på jakt etter bier.

Blant de mange fordeler med å jobbe utendørs med biologi, er at man langt på vei kan ta pauser når man selv vil. En morgen i juni, klokken åtte over halv ni, satte jeg meg ved en flekk markblomster på øyas sørøstre, knausete parti. Det luktet tang, og solen glitret i havet, som liksom fortsatte for evig foran meg, sørover nedover fjorden og så videre, videre. Langt der ute svømte



**LES MER**  
Bli kjent med  
forfatteren på  
side 90.

**BOK:** Henninge Torp Bie er biolog og jobber med å kartlegge humler og sommerfugler for Sabima. Hun er også fagansvarlig for bie-artikler i Store Norske Leksikon. I boka «Bienes verden» utforsker hun det rike arts-mangfoldet rundt oss og hvordan vi kan oppdage mer ved å være til stede i naturen. Kr 439, Kagge Forlag.



ærfuglene. Ærfuglhunnen, en vakker, brunspraglet andefugl, kalles også ea. Et etter min mening særlig sjarmerende trekk ved ærfuglhunner, eller eer, er at de ofte svømmer flere sammen med ungflokkene sine. Et slags delt ansvar, som sikkert skaper trygghet. Og, i alle fall sett med menneskeblikk, fellesskap. Kanskje burde vi mennesker ha ungflokkene våre sammen, slik som ærfuglene?

Så beveget noe seg like ved meg. En snegle. Eller heller – noe beveget på en snegles tomme hus.

Snegler er på den ene siden merkelige, nesten ekle skapninger, med sin slimete kropp

og sine rare følehorn som de trekker inn og ut. På den andre siden er de små mirakler. Snegler er tvekjønnede, og ved paring befrukter to indvidder hverandre gjensidig. Begge legger egg, og fra eggene klekker etter hvert ørsmå, nakne snegleunger. Huset sitt lager hver enkelt snegle selv, ved å sekrere kalsium fra maten den konsumerer. I naturen gjenbrukes alle ressurser, så når sneglen blir spist eller dør på annet vis, sirkuleres kalsiumet fra huset videre i næringskjeden.

Men et sneglehus er naturligvis mer enn bare en klump kalsium. Lik en bygning tegnet av en dyktig arkitekt, er huset på en og samme tid et praktisk oppholdssted og et vakkert stykke kunst. Og man kan jo ikke, i alle fall ikke alltid, resirkulere kunst? Sånn uten videre? La perfekte mini- ➔



boliger, vanntette, fyllbare og flyttbare, forsvinne inn i krets-løpet, bli til noe helt annet?

Burde ikke slike praktverk benyttes?

Det skulle bare mangle at noen, i evolusjonens lange løp, grep muligheten. At noen tok boligen i bruk.

Og i den norske bifaunaen finnes det tre slike «noen».

Gressmurerbienen, bienen Snøhvit, er den første på vingene av de norske sneglehus-boende biene. Så fort hunnbien er paret, noe som gjerne skjer i mai, finner hun et passelig stort sneglehus. Sneglehuset kommer ofte fra landlevende snegler i slekten *Cepaea*. I huset legger hun

et sted mellom ett og syv egg. Vegger mellom eggene murer hun

av spytt og tygde blader, ofte fra markjordbær eller ulike planter i murer-slekten. Hvert egg får, som hos andre bier, en innsamlet næringspakke av pol-

len og nektar. Gressmurerbienen er generalist, og henter pollen fra

en rekke ulike blomster: slåpetorn, hagtorn, tiriltunge, rund-belg, korsknapp, jonsok-koll, tusenfryd samt flere

arter i vier-, vortemelk-, løvetann- og fiolslekten. Blant annet. Sneglehuset lukker hun med

en plugg bestående av en

tettpakket blanding jord, ørsmå fragmenter av kalkstein og skjellpartikler.

Men ennå er hun ikke i mål. Når egg og pollenklumper ligger trygt innmuret i sneglehuset, snur hun det opp ned. Deretter kommer den

siste innsatsen, som gjør at hun ikke bare skiller seg ut blant bier generelt, men også blant de av dem som hekker i sneglehus. Det er dette arbeidet som har gitt henne navnet. For hun er en gressmurer, og følgelig flyr hun ut i verden – på leting etter barnåler, strå og gress.

Stråene gressmurerhunen finner, flyr hun hjem til sneglehuset. Mellom beina bærer hun dem, disse lange, besværlige naturmaterialene, og dette synet, den lille bien med de lange stråene, har av flere blitt sammenliknet med en ørliten heks på en sopelime. Hun plasserer så stråene over sneglehuset – intensjonen er trolig å skjule det for den lum-ske omverdenen. Frem og tilbake, frem og tilbake flyr hun. Stråene hun transporterer er ofte lange; de lengste opp mot 15 centimeter, noe som tilsvarer 15 ganger hennes egen kroppslengde.

En gressmurerbie lager seks-syv reir per sesong. Til hvert samler hun nær hundre strå. Visstnok tar hun, denne bienes Snøhvit på sopelime, en rundtur hver morgen for å se hvordan det står til med sneglehusene sine. Å omtale henne som en av bienes mest dedikerte mødre er ingen underdrivelse.

### JUNINETTER

Juninetter på Eløen blir aldri mørke, men er likevel ikke lyse. «Vi sitter i slørblå junikveld og svaler oss ute på trammen», skrev Hans Børli, og nøyaktig slik kan enkelte kvelder være. Man sitter på terrassen etter lange og tørre og solrike timer og ser dagen forlate øya. Ser hvordan himmelen endrer farge, lydene dempes, heten gir slipp, eller kanskje heller: Hvordan jorden på et tidspunkt, liksom med et sukk, gir slipp på heten. Vinden legger seg, engen bølger svakt, og kveldsluften føles som et svalende teppe, med denne anelsen av fuktighet som tydeliggjøres av kontrasten til dagens tørrhet, som

blander seg med den dypsøte lukten av syrer og blomstrende gress. Og man beveger seg ut i natten.

Går på mykt gress, treffer bakken med siden av hælen først, ruller liksom på fotsålen frem til tåballene for å minimere lydene. Trækker varsomt, som et dyr. En og annen svermer flyr opp fra de lengste gressstråene. Med hvert skritt blir dagens støy og lys og tanker og bekymringer fjernere, man vandrer, ut av hodet, inn i natten, lyttende, i et dunblått silkeslør. Himmelen er pastell i nordvest. En gang gikk jeg slik, med pastellen i ryggen, med en stigende måne rett imot meg. Det var som å være transportert til en annen verden. Og det var jeg på en måte, det er man når man går om natten i juni. Transportert til åkerriksens verden. Nattergalens, åkerriksens, sivsangerens, myrsangerens og busksangerens verden.



Man sitter på terrassen etter lange og tørre og solrike timer og ser dagen forlate øya.

Slike netter går jeg via et skogbryn på østsiden, gjennom en åpen furuskog, til tjernet. Det tjernet jeg kjenner så godt om dagen, selv da med dette snevet av mystikk, blir nesten skremmende om natten. Luften er liksom tyngre, og det er som om lukten og lydene der tar større plass etter solens nedgang. At synsinntrykkene delvis utviskes av mørket gjør dem heller ikke mindre, tvert imot: det forsterker dem, kanskje fordi mye også overlates til fantasien. Fra det høye sivet letter et par traner, urskapninger, de tunge vingeslagene skaper vibrasjoner i luften. Månen henger lavt over horisonten; den

eneste lyskilden på himmelen, uporsjonalt gigantisk som den iblant kan være. Jeg står stille, puster til og med stille. Så kommer det jeg venter på. Sangen skjærer gjennom luften. Nattergalen: hamrende, slående, metallisk, intenst. En blikkenslager, sa lederen på fuglesangkurset om nattergalen. Men likevel bryter ikke sangen opp nattemagien, slik menneskestemmer kan bryte suset fra bartrær, slik biler bestandig overdøver elvens brus, nei, nattergalen fyller natten, gjør den liksom dypere, større, fortryller den med sine eksotiske toner.

Nattergalen, som er overraskende liten og beskjedent kledd, sin utrolige sang tatt i betraktning, flyr hvert år tur-retur til tropisk Afrika. Det samme gjør myrsangeren, *Acrocephalus palustris*, nok en liten, gråbrun fugl. Hver vinter lytter myrsangeren til afrikanske fuglers sang. Lytter, lærer tonene, setter dem deretter sammen til sitt eget unike repertoar av glidende, boblende, iblant nasale og snøftende, iblant mesterlige og klingende toner fra savannen. På senvåren flyr den tilbake til Norge for å kaste sine eksotiske lyder ut i natten og fortrylle de lysmørke junitimene.

Åkerriksen er en annen nattsanger. Også den trekker mellom sørlig Afrika og Norge. Men mens det er gode bestander av nattergaler og myrsangere i Norge, regnes åkerriksen som kritisk truet. Den er avhengig av høy vegetasjon i åkerkanter for å hekke og er – lik mange andre bakkehekkende fugler knyttet til jordbruksområder – i tilbakegang grunnet intensivering og mekanisering av jordbruken. På latin kalles denne bakkehekkende, velkamouflerte, brunspraglede fuglen, litt større enn en trost i størrelse, for *Crex crex*. Og det er nettopp denne merkelige lyden, skurrende og ensformige kreks, man en sjelden gang og ofte på lang avstand hører en juninatt. •



Hjemmet

# KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 07.07.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan du bli med i trekningen om hovedpremien på både den eksklusive Kryssordkopp 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!**  
Kryssordkopp  
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. 17/18:

Dagveig  
Klemetsen,  
Oslo.



FOTO: EIRIK HELLAND URKE

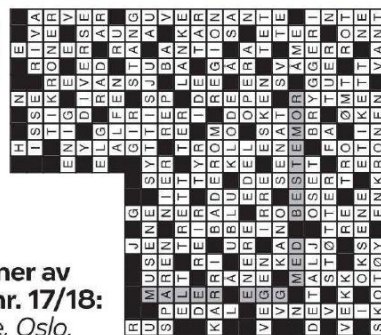
|                 |                        |                         |                           |             |                        |                      |                           |                       |                               |                                     |                                   |              |                           |                        |                                        |                          |  |  |
|-----------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------|------------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------|---------------------------|------------------------|----------------------------------------|--------------------------|--|--|
|                 |                        |                         |                           | SLEM        | OMGI-<br>VELSER        | LESE-<br>STOFF       | VÆSKE                     | ↓                     | SINNE                         | ↓                                   | KØYE<br>FINT                      | ↓            | PUSEN                     | ↓                      | DRA                                    | GUTTE-<br>NAVN           |  |  |
|                 |                        |                         |                           | ↳           |                        |                      | GREP                      |                       | DYR                           |                                     |                                   |              |                           |                        |                                        |                          |  |  |
|                 |                        |                         |                           | ATLE<br>... |                        |                      |                           |                       |                               |                                     |                                   |              |                           |                        | ANTA                                   |                          |  |  |
|                 |                        |                         |                           | MUSIKK      |                        | OM<br>MÅLE-<br>ENHET |                           |                       | UROER<br>SYK                  |                                     |                                   |              |                           |                        |                                        |                          |  |  |
|                 |                        |                         | ↳                         |             |                        |                      |                           | PLANTE<br>UTTALE      |                               |                                     |                                   | I<br>KROPPEN | REIS<br>BRUKES<br>I ROBÅT |                        |                                        | MAKTET                   |  |  |
| KALD<br>PERIODE | HARMONI                | GRUPPE                  | MODER-<br>NE              | ↓           | VILLA                  | ↓                    | TO LIKE<br>STORFE         |                       | UNN-<br>GJELDE<br>FOR<br>GAGN |                                     | ER NØDT<br>TIL<br>RØYK            |              |                           |                        | VEKT-<br>ENHET<br>BLIR ELV<br>OM VÅREN |                          |  |  |
| ↳               |                        |                         |                           |             | DE 7<br>DAGENE         |                      |                           | GI ALT<br>KLØFT       |                               | JENTE-<br>NAVN<br>GUTTE-<br>NAVN    |                                   |              |                           |                        | FIBER                                  |                          |  |  |
| MANNS-<br>NAV   |                        |                         |                           |             | DIET                   |                      |                           |                       | SÅRE<br>TALL                  |                                     |                                   |              |                           |                        |                                        |                          |  |  |
| STONE           |                        |                         | HVILTE<br>ETTER<br>SKOLEN |             |                        | BRODERI              | KAPTEIN<br>I PETER<br>PAN | SAGN-<br>VESEN        |                               | ANTI<br>FLEIP                       |                                   |              | ÅPEN<br>GNAGER            |                        |                                        |                          |  |  |
| KREMT           |                        |                         |                           |             | MÅ                     |                      |                           |                       | ENDELØS<br>SAMLET             |                                     |                                   |              | VID<br>ASIAT              |                        |                                        |                          |  |  |
| INGEN<br>SPØK   |                        | FORDEL<br>SJANG-<br>LER |                           |             |                        |                      | OVER-<br>SETTER           | FLIR<br>LYST          |                               |                                     | VENSTRE<br>HÅND<br>MORSOM<br>FILM |              |                           |                        |                                        |                          |  |  |
| ↳               |                        |                         |                           |             | OM-<br>VENDT<br>BUTIKK |                      |                           |                       |                               | KRANGEL<br>SJØ-<br>MANN             |                                   |              |                           | HAV-<br>DYR            |                                        | ØY I<br>MIDDEL-<br>HAVET |  |  |
| FØR             |                        |                         | HÅLKE                     | ↳           |                        | →                    |                           |                       |                               |                                     |                                   |              |                           |                        | KLUKKE                                 |                          |  |  |
| HUD             | TITT<br>FREM-<br>DELES |                         |                           |             |                        | FUGL                 | BYRDE                     |                       |                               | VER-<br>DENSDEL<br>GRESK<br>BOKSTAV |                                   |              |                           |                        |                                        |                          |  |  |
| ↳               |                        |                         |                           |             | MORAL<br>UL            |                      |                           |                       | PLYND-<br>RES<br>FORUTSI      |                                     |                                   |              |                           | RØM<br>OVER-<br>VEKTIG |                                        |                          |  |  |
| FASE            |                        |                         | ROVFIK<br>TØM             |             |                        | APPARAT              |                           | SJØDYR<br>PLUSS       |                               |                                     | ØDELAGT<br>ART.                   |              |                           |                        |                                        |                          |  |  |
| SVÆR<br>GUD     |                        |                         |                           |             | HURRA                  |                      |                           |                       |                               | JUBI-<br>LERE                       |                                   |              |                           |                        | PLAS-<br>SERTE                         |                          |  |  |
| ↳               |                        |                         |                           |             |                        |                      |                           |                       |                               |                                     |                                   |              |                           |                        |                                        |                          |  |  |
|                 |                        | SLADDER                 |                           |             |                        |                      |                           | FERD-<br>SELS-<br>ÅRE |                               |                                     |                                   |              | GOLF-<br>PLUGG            |                        |                                        |                          |  |  |



**PREMIE**

**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av  
Familiekryss i nr. 17/18:**  
*Ole Andreas Øie, Oslo.*

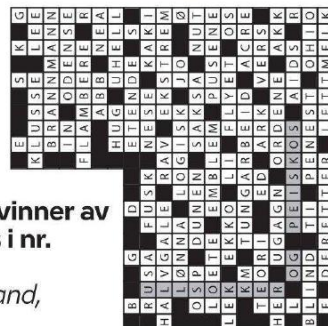
44



# KOMBI-KRYSSORD



**PREMIE**  
1 vinner  
får 10  
Flax-lodd



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

Løsning og vinner av  
Kombikryss i nr.  
17/18:  
Frødis Herland,  
Arnatveit.



|                 |                                 |                         |                  |                             |                 |                      |                |                  |                            |                        |                           |                        |                 |                |               |                                    |                |              |        |
|-----------------|---------------------------------|-------------------------|------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|----------------|------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------|----------------|---------------|------------------------------------|----------------|--------------|--------|
| RIVER           | ↓<br>12                         | ALARM                   | HOPPENE          | ↓<br>19                     | SNAPKE          | ↓                    | ↓<br>15        | SORT<br>GAVMILD  | DYRET                      | KAR                    | 1                         | 13                     | 8               | 1              | 1             | 14                                 | SJARM          | 11           | SERIE  |
| DYRET           | 18                              | 8                       | 4                | 15                          | ANLØPE          | 2                    | 13             | 13               | 14                         | IDRETT<br>HOLD<br>MUNN | 20                        | 8                      | 5               | 6              | ANGIR<br>YRKE | 4                                  | 2              | 14           | 13     |
| → 4             | 14                              | 18                      | 21               | 19                          | HEV             |                      | 4              | 9                | 15                         | 18                     | 9                         | 14                     | 9               | SMUTTE<br>LIKE | 4             | 11                                 | 14             | 9            | 9      |
| EGEN-<br>MEKTIG | 13                              | KJÆR-<br>LIGHET<br>LØGN | 14               | 18                          | 4               | 1                    | SINGLE<br>MÅL  | 8                | 16                         | 2                      | 12                        | 9                      | 14              | ART.<br>DREIE  | 14            | 7                                  | MYNT-<br>ENHET | BØYDE<br>SEG | 1      |
| RAGE            | 13                              | 8                       | 21               | 14                          | SØPPEL<br>DYRET | 13                   | 15             | 4                | 1                          | ARTIST                 | 9                         | KANARI-<br>FUGLENE     | 18              | 4              | 1             | DANSKE<br>KRONER<br>ENDRIN-<br>GER | 5              | 1            | 1      |
| ØKE             | 14                              | 4                       | 14               | EVENTYR-<br>FIGUR<br>BRITEN | 3               | 14                   | 13             | PERIODE<br>DISEN | 8                          | 1                      | 14                        | FELLENE<br>TOPP        | 4               | 7              | 15            | 13                                 | 14             | 7            | 14     |
| → 1             | 13                              | 15                      | 7                | 2                           | 8               | 11                   | REP<br>DRIKKEN | 9                | 15                         | 8                      | BILDENE<br>TEVLING        | 2                      | 1               | 6              | 7             | 14                                 | 7              | 14           | LYSNER |
| HODE-<br>SKALLE | DATA-<br>FRIK<br>FATTIG-<br>DOM | 7                       | 14               | 13                          | 5               | ↓                    | 3              | 22               | →                          | 7                      | 14                        | 4                      | 14              | HVIS<br>STAV   | 2             | 12                                 | 15             | 18           | 18     |
| ADV.            | 15                              | 7                       | VÆSKE<br>KRYDDER | 14                          | 5               | 5                    | 2              | 1                | TEKST-<br>MELDING<br>FJELL | 4                      | 11                        | 4                      | MANGLE<br>VEGRE | 4              | 1             | 6                                  | 13             | 9            | 14     |
| → 22            | 13                              | 17                      | 15               | 7                           | 14              | SOM<br>SMURT<br>BYGE | 18             | 14               | 9                          | 9                      | GIFTER<br>SEG MED<br>SKLI | 14                     | 1               | 9              | 14            | 13                                 | SPIS<br>JEG    | 14           | 9      |
| HANN            | 11                              | 14                      | 7                | ÅPNING<br>PRONO-<br>MEN     | 18              | 23                   | 4              | 7                | 2                          | 7                      | 16                        | BRANN<br>KARAK-<br>TER | 21              | 15             | 13            | 11                                 | 14             | FASE         | 7      |
| → 11            | 6                               | 9                       | 2                | 21                          | 14              | 13                   | 14             | BLOMST           | 7                          | 14                     | 18                        | 18                     | 2               | 1              | PASSE         | 14                                 | 16             | 7            | 14     |
| EGGE            | 5                               | PRONO-<br>MEN           | 4                | 2                           | 7               | AVSKYE-<br>LIG       | 7              | 14               | 5                          | 13                     | 2                         | 16                     | MYNTER          | 14             | 8             | 13                                 | 6              | 14           | 13     |

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



# KODEKRYSS

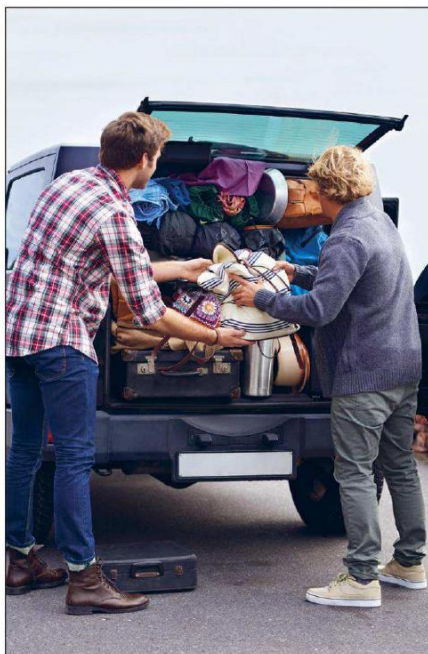


ELLITIKSER BRE  
BISSEVOV ELIAS  
B BUK NESNA ST  
TAR SKIKONGE  
PUR SA TOMGANG  
OS STUSS MELD  
EKSPORTERE ELT  
METV ØRA RAUT  
KALKYLE R HOLOCAUST  
ASIA INPUTEN SENT HB  
B NEDVEL BINET NIDEL  
UNNTAR GLOSEN SONORE  
LØE MENGE ERTNE ALI  
LØAMPASKIN BELT LSK  
ET AV UTAD SERVETAT  
BORMATIA ET SK TYROL  
BREMSE VARIG AVISRE  
FLAKKE SKI SMADLEN  
STIE SKREK TOPENDRE  
J KNØTTEL PIN ENDRER  
YSTIEL ENEBO EGN EIRE

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



Løsning og vinner av  
Kodekryss i nr. 17/18:  
Evy Anita Røneid, Øvre Årdal.



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



KRYSSORD AV *Gjermond Hurum*

# TEMAKRYSS

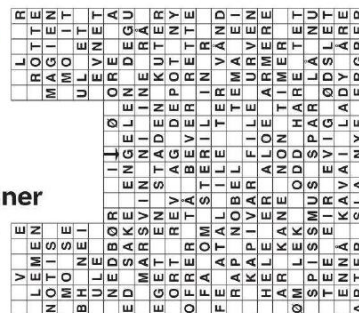
PREMIE

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. 17/18:  
*Sølvi Bråthen,*  
Hamar.

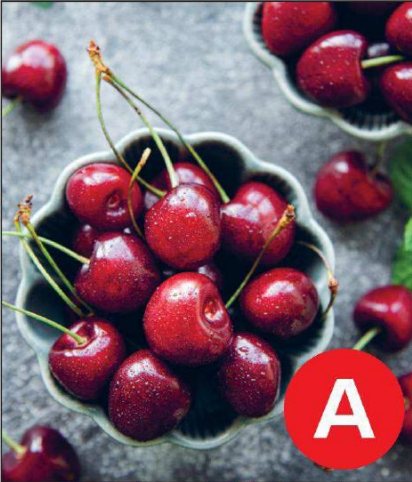


| TEMA                              | TEMA         | SLUTT-<br>ORD<br>SANG               | ART.<br>FØR                       | TEMA                           | TEMA                             | DRIKK<br>TEMA                | GID-<br>DER             | ØNSKE<br>ER<br>HELT<br>SIKKER       |
|-----------------------------------|--------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| OPP-<br>HAVET                     |              |                                     |                                   |                                |                                  | HØYDE-<br>DRAG               |                         |                                     |
| ↳                                 |              |                                     | KNA                               |                                |                                  | ↳                            | FLEKK-<br>FRI<br>KNEKT  |                                     |
| KJERNE                            |              |                                     |                                   |                                |                                  | LANG-<br>SOMT<br>HÅND        |                         |                                     |
| ↳                                 |              |                                     |                                   |                                |                                  | ↳                            |                         | FINNE TRAU                          |
| MØTE                              |              |                                     | KRAFT                             |                                |                                  | NØT                          | TEMA                    | PLYND-<br>RING<br>NAFTA             |
| FRED                              |              |                                     | SKROT                             |                                |                                  |                              |                         |                                     |
| ↳                                 |              | SPRENG-<br>STOFF<br>BLOD-<br>GRUPPE |                                   |                                |                                  |                              |                         |                                     |
| EKSIS-<br>TERTE                   |              |                                     | SVER-<br>GING<br>UKLART<br>SVAR   | SLAPPE<br>VERN                 | PADLE<br>VERTS-<br>HUS           | TEMA<br>CIRKA                |                         | KALVE-<br>MOR<br>BYGE               |
| ↳                                 |              | KRØLL-<br>ALFA<br>STEDS-<br>NAVN    | ROM<br>STOR-<br>VILT              |                                |                                  |                              |                         | AY-<br>DRAG                         |
| STRØK                             | TEMA<br>TEMA |                                     |                                   |                                | 0.6275<br>METER<br>VÅGER         |                              | BITER<br>BARN           |                                     |
| ↳                                 |              | FE-<br>KONGE<br>C                   |                                   | FISKER<br>DRAR<br>ETTER<br>SEG |                                  | TITTEL<br>STEM-<br>ME        |                         | ELVE-<br>UTLØP<br>LA<br>PLEIER      |
| REKKE                             |              |                                     | BRED-<br>BAND-<br>FIRMA<br>TREDEL | SÅR<br>PELS                    | SLAG-<br>VERK-<br>MERKE<br>GREIE |                              | PIZZA-<br>FYLL          |                                     |
| ↳                                 |              | PLUSS<br>MEN                        | TIL                               | ØRRE-<br>TER                   |                                  | MELODI<br>HILST<br>PENT      | AMBOLT<br>KLISTER       |                                     |
| FUG-<br>LEN                       |              | SITTE<br>TIL HEST<br>GUDE-<br>NAVN  | HYL<br>GRET-<br>TEN               |                                | GREV-<br>SKAP                    |                              | LEKER<br>KOSME-<br>TIKK | HAR<br>SEG<br>GI LOV                |
| HAV                               | TEMA<br>TEMA |                                     |                                   |                                | VIRVEL<br>SYDER                  | TEMA<br>FASE                 |                         | SOLO                                |
| ↳                                 |              |                                     | KLOK-<br>KER<br>PÅDØR             |                                | SKRA-<br>LE<br>VARME             |                              | PUSSE<br>OPP<br>TEMA    |                                     |
| TRE-<br>SORT<br>RUNDT             |              | CIRKA                               | RØYS<br>OKSE                      | KOTT<br>SKROT                  |                                  | PC-<br>MERKE<br>MEGA-<br>FON | HAST                    | HALVT<br>PAR<br>FINT                |
| ↳                                 |              | ANTALL<br>BUSKER                    |                                   | ANGÅR<br>VENTER                |                                  | TREKK                        | ANTALL<br>KATTE-<br>LIV | INNE-<br>HAVE-<br>RE                |
| SPISE-<br>KART                    |              |                                     | TEMA<br>ESS                       |                                |                                  |                              | TEMA<br>MI              | HELLIG-<br>DOM<br>OVER-<br>TOK      |
| IKKE<br>ILD-<br>STED              |              | TURER<br>MAN                        |                                   |                                | MAT-<br>RETTET<br>TEMA           |                              | KVINNE<br>FRI FOR       |                                     |
| ↳                                 |              |                                     | KORN-<br>BAND<br>HVOR             |                                | FAGER                            | OVER<br>SOLO                 | UNN-<br>GJELDE          | KNEIPER<br>SJOKO-<br>LADE-<br>MERKE |
| VISER<br>PÅ TV<br>SANG-<br>GRUPPE |              |                                     |                                   | SMER-<br>TER<br>HOLDT          |                                  | LITE<br>HAST                 |                         | ROMER-<br>TALL 5<br>KIOSK           |
| ↳                                 |              | FINS<br>PREP.                       |                                   | EIE-<br>FORM                   |                                  |                              | FLIRE                   | INVITE-<br>TERE<br>LA               |
| JORD-<br>ART                      |              |                                     | SKIM-<br>TES                      |                                |                                  | DAL-<br>SIDE                 | TOSK                    |                                     |



# 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.



|                      |                     |                      |                     |                             |
|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------|
| STAT                 | MASE                | SAMT-LIGE<br>FLAKS   | FØLE<br>BAL-KONG    | SKUE-SPILL                  |
| TØY-SER              |                     |                      |                     |                             |
| SÅR-MER-KET          | PEST                | FATTIG<br>BY         |                     | RAKE                        |
| LAND                 |                     |                      |                     |                             |
| AULA                 |                     |                      | KORN                | SUR-RER                     |
| AV-TALE              | HÅN                 | HULE<br>DRIKK        | BE-STIGER<br>FARGE  |                             |
| VESENT-LIG           |                     |                      | LIVLØS              | KRY-PER                     |
| FRIDAGER             |                     |                      | PRØVE               |                             |
|                      |                     | SLUTT<br>YRKE        |                     |                             |
| STYRE                |                     | OND<br>RYKER         |                     |                             |
| ALENE                |                     |                      | JULE-PYNT           |                             |
| SLEKT-NING           |                     |                      | SPREK-KE            | VEGG<br>ØFRE                |
| DESSERT              |                     |                      |                     |                             |
|                      | SVIND-LER<br>BOLIG  |                      |                     | DYR                         |
| PLAGG<br>DEM-PER     |                     | GUTTE-NAVN<br>YNDIGE |                     | DAL-SIDE<br>KRYDDER-PLANTE  |
|                      |                     | GRUNNE<br>STOF-FET   | HAU-GER             |                             |
| TONE                 |                     | SLEKT-NING<br>VASENE | PLAGG-DEL<br>MINKET |                             |
| ENDE                 |                     |                      | TALL<br>UTROP       |                             |
| ERTE                 |                     |                      | PREP.<br>GUTTE-NAVN | BLÅSE<br>FASE<br>HOVED-STAD |
| NIKKE-DOK-KENE       | PUSSE<br>JENTE-NAVN | GLEF-SER<br>ODDE     |                     | STRUTS<br>ORD-NER           |
|                      |                     |                      | PLAN-TER            |                             |
| KAME-RATEN<br>DORSKE |                     |                      | DRES-SERE           |                             |
|                      |                     | OKSE                 |                     | GRUS                        |

|                            |                   |                        |                         |                        |
|----------------------------|-------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| TIL-SKJEREN                | TAU-STIGER        | FESTE                  | BANE                    | YTTER-LIGERE<br>MUSIKK |
| IBLANDE                    |                   |                        |                         |                        |
| KOMPAKT<br>GJERRIG-KNARKEN |                   |                        | TRE<br>RØMME            |                        |
| BANN-SKAP<br>OMKVED        |                   | OMME<br>STREIFE        |                         |                        |
|                            |                   |                        | FUGL                    |                        |
| SKIT-TEN                   | RETT<br>ÆRE-FRYKT |                        |                         | LAR-VER                |
|                            |                   |                        | MIS-VEKST               |                        |
| DRIKK                      | KJÆR-TEGN<br>ØY   |                        |                         |                        |
|                            |                   |                        | KLAGD<br>OM-SLAG        |                        |
| 3.14<br>TALL               |                   | HUNN-DYR               |                         |                        |
|                            |                   | SJØ-FØR-SVARET         | OMAR-BEIDE              | BØNN<br>MUN-NING       |
| ?                          |                   |                        |                         |                        |
| TURN-APPA-RAT              |                   |                        |                         |                        |
| ERFA-RINGS-LÆRE            | INDI-VID          | DYR<br>ELV             |                         | ?                      |
|                            |                   |                        |                         | HEN-SYN                |
| EVIGHET<br>NAVN UKJENT     |                   |                        | ?                       |                        |
|                            | LAG<br>PÅ-LEGGET  |                        |                         |                        |
| MÅLTID<br>UKLAR            |                   |                        | UT-MERKET<br>JENTE      |                        |
|                            |                   | OM-KRETSEN<br>BEMIDLET |                         |                        |
| SJAU                       |                   |                        | SPRADE-BASSENE<br>STRØM |                        |
| TRET-TE                    |                   |                        |                         | TRAU                   |
| LETT                       |                   |                        |                         |                        |





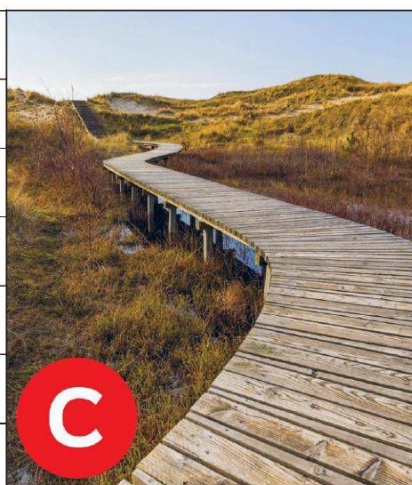
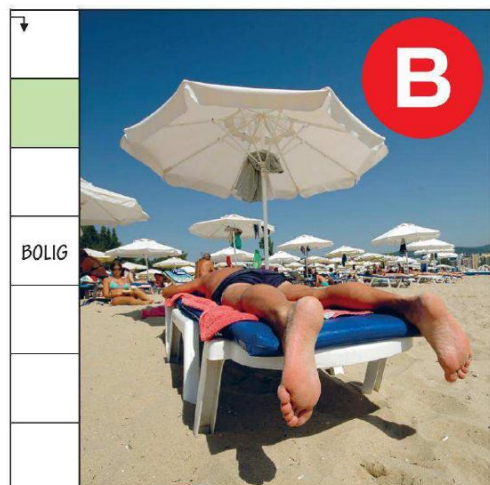
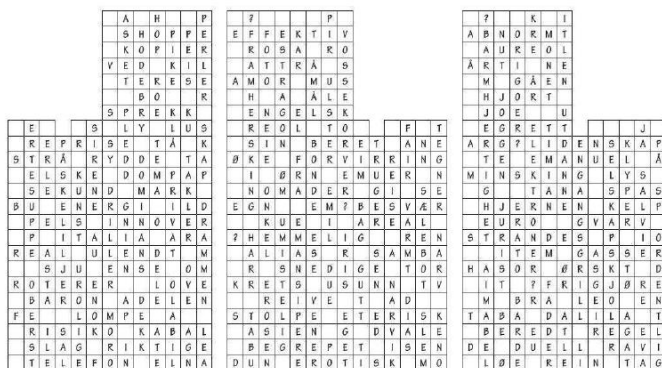
KRYSSORD AV  
*Torunn Klevjer*

**PREMIE**

**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**



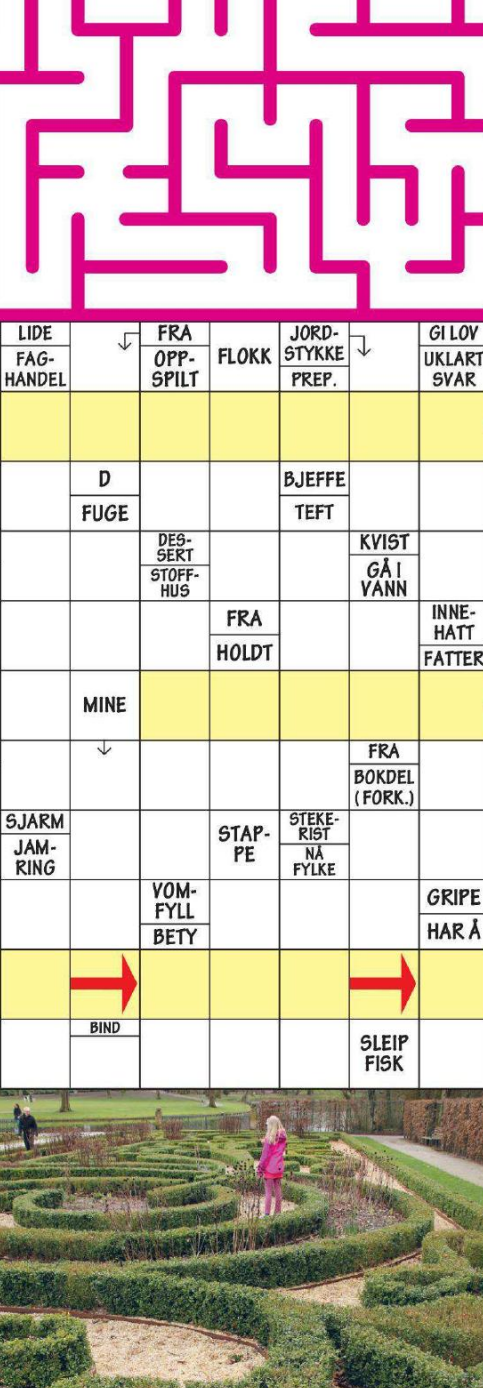
**Løsning og vinner  
av Tripp-trapp-  
tresko i nr. 17/18:**  
*Kjell Olav Sæther,  
Charlottenlund.*



|                 |               |                                                                                    |               |                          |               |                 |
|-----------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------|---------------|-----------------|
|                 | OPP-<br>DRETT |  | LYD-<br>PINNE | SURMULE<br>TANG-<br>ASKE | ↓             | KANDE-<br>LABER |
| REGNE-<br>BRETT |               |                                                                                    |               |                          |               |                 |
| VÅT             |               |                                                                                    |               |                          |               |                 |
|                 |               |                                                                                    |               |                          |               |                 |
|                 | BIDRA         |                                                                                    |               |                          |               |                 |
|                 | PASS          |                                                                                    |               |                          |               |                 |
|                 |               |                                                                                    | PUSS          |                          |               |                 |
|                 |               |                                                                                    | MØTES         |                          |               |                 |
|                 |               |                                                                                    |               | PUT-<br>RER              | LUFT          |                 |
| GRILLE          |               |                                                                                    |               |                          |               | KOR-<br>TET     |
| SLEK-<br>TEN    |               |                                                                                    |               |                          |               |                 |
|                 |               |                                                                                    |               |                          |               |                 |
|                 | LEKER         |                                                                                    | JENTE         |                          |               |                 |
|                 |               |                                                                                    | LENDE         |                          |               |                 |
|                 |               |                                                                                    |               |                          |               |                 |
|                 |               |                                                                                    |               |                          | PRO-<br>FETER |                 |
|                 | KVIN-<br>NE   | ART.                                                                               |               | KIKKE                    |               |                 |
|                 |               |                                                                                    |               | JENTE-<br>NAVN           |               |                 |
|                 |               |                                                                                    |               |                          |               |                 |
|                 |               |                                                                                    |               |                          |               | SMER-<br>TE     |
|                 |               | KLOVN                                                                              |               |                          |               |                 |
| MARK            |               |                                                                                    |               | ART.                     |               |                 |

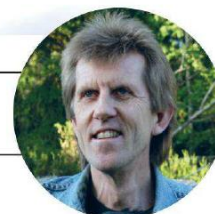
|                |           |      |              |   |  |             |              |               |           |          |            |        |             |                   |
|----------------|-----------|------|--------------|---|--|-------------|--------------|---------------|-----------|----------|------------|--------|-------------|-------------------|
| BIT            | ↴         |      | KORT         | ↴ |  | OPP-DRA     | ↴            | ANSER         |           |          |            |        |             |                   |
| RED-SKAP       |           |      | JENTE-NAVN   |   |  |             |              |               |           |          |            |        |             |                   |
|                |           |      |              |   |  | LEVER       |              |               |           |          |            |        |             |                   |
| ↴              |           |      |              |   |  | BY I KENYA  |              |               |           |          |            |        |             |                   |
| PLAGG          |           |      |              |   |  |             | BEHOL- DER   |               |           |          |            |        |             |                   |
| KANT           |           |      |              |   |  |             |              |               |           |          |            |        |             |                   |
| SÆR            |           |      |              |   |  |             |              |               |           |          |            |        |             |                   |
| VÆREL- SE      | ?         | MÅNE | NÆ- RING     |   |  |             |              |               |           |          |            |        |             |                   |
|                |           |      | PREP.        |   |  |             |              |               |           |          |            |        |             |                   |
| ↴              |           |      |              |   |  |             |              |               |           |          |            |        |             |                   |
| LUFTE- GRAY    |           |      |              |   |  | SLAMP       |              |               | ↓         | AK- SEPT | KJØRE- TØY | ↴      | BORT- FALLE | ↴                 |
| GJER- RIG      |           |      |              |   |  |             | KJEMPE       |               |           |          |            |        |             |                   |
|                |           |      |              |   |  |             | TRE- ENIGHET |               |           |          |            |        |             |                   |
| PRON.          |           |      | RIMELIG- VIS |   |  |             |              |               |           |          |            |        |             |                   |
|                |           |      | REDSKAP      |   |  |             |              |               |           |          |            |        |             |                   |
| DYR            |           |      |              |   |  | FUGL        |              |               |           |          |            |        | VÅT         |                   |
| FISK           |           |      |              |   |  | RØRE        |              |               |           | LYS- TEN |            |        | MAT         |                   |
| ↴              |           |      | ?            |   |  |             |              |               |           |          |            |        |             | SKLI SLAPP- HETEN |
| SKAP           |           |      |              |   |  |             | KAS- SABEL   |               |           |          |            |        |             |                   |
| APPA- RAT      |           |      |              |   |  |             | ELV          |               |           |          |            |        |             |                   |
| ↴              |           |      | ?            |   |  |             |              |               |           |          |            | SE     |             |                   |
|                |           |      |              |   |  |             |              |               |           |          |            | STADIG |             |                   |
| BEGER          |           |      | ELV          |   |  | GUTTE- NAVN |              |               |           |          |            |        | SÅLE        |                   |
|                |           |      |              |   |  |             |              |               |           |          |            |        | FYNDIG      |                   |
| ↴              |           |      |              |   |  | GUD- INNE   |              | SUGE          | DIKT      |          |            |        |             | FLEKK             |
| MES- TER- SKAP |           |      |              |   |  | UNDER- SØKE |              |               |           |          |            |        |             |                   |
| MYNT           | FISK      |      |              |   |  |             |              |               | RED- SKAP |          |            |        |             |                   |
|                | SPA- SERE |      |              |   |  |             |              |               |           |          |            |        |             |                   |
| ↴              |           |      |              |   |  | JENTE- NAVN |              |               | RISLE     |          |            |        |             |                   |
|                |           |      |              |   |  | TEGN        |              |               | SKORPE    |          |            |        |             |                   |
| ULIK           |           |      |              |   |  |             | DEKKE        | KROPPS- DELEN |           |          |            |        |             |                   |
|                |           |      |              |   |  |             |              | EKTE          |           |          |            |        |             |                   |
| ↴              |           |      |              |   |  | ANLEGG      |              |               |           |          |            | UTROP  |             | TALL ART.         |
|                |           |      |              |   |  | FUGL        |              |               |           |          |            |        |             |                   |
| HOVED- STAD    |           |      | GNA- GER     |   |  |             |              |               |           | MASTE    |            |        |             |                   |
| ESSET          |           |      |              |   |  |             |              |               | ELV       |          |            |        |             |                   |





|             |                             |                               |                          |                                  |                                  |                                  |                                             |
|-------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|
| A           | FOR-<br>SØKT                | HULE<br>LEGGE<br>I SEG        | HUN-<br>DER              | HELLE                            | TRYGLE<br>ER<br>NESTEN<br>SIKKER | AVSE                             | IKKE                                        |
|             | STABEL                      |                               |                          | AM-<br>BOLT<br>VARE              |                                  | ALY<br>FLATE-<br>MAL             |                                             |
|             | SUKRET                      |                               | LUFT<br>LAV-<br>LAND     |                                  | FOR-<br>NAVN<br>VISER            |                                  |                                             |
|             | ↳                           |                               |                          |                                  |                                  |                                  |                                             |
|             | BE-<br>SLUTTE<br>OM         | KRØLL-<br>ALFA<br>FORSTÅ      |                          | ØY-<br>BOER<br>IDÉ               | FISKE<br>RADIO-<br>MERKE         |                                  | HAST<br>FOR-<br>FEDRE                       |
|             | ↳                           |                               |                          |                                  |                                  | LØFTE                            | FLATE-<br>INNHO-<br>LD<br>ANTALL<br>VOKALER |
|             | TIL-<br>TALE-<br>FORM       | OVER-<br>HODET<br>SPILL       |                          |                                  | LØP<br>KVAL-<br>MENDE            |                                  |                                             |
|             | = 50                        |                               | AV-<br>DRAG              |                                  |                                  | SUGD<br>MELK<br>HVIS             |                                             |
|             | ↳                           |                               | KJER-<br>NEVED           | MAN<br>SYRED-<br>SKAP            | SLAPP<br>EN<br>NORD-<br>MANN     | FINS                             | KJEM-<br>PER<br>SURR                        |
| ↳           |                             |                               |                          |                                  |                                  |                                  |                                             |
|             | D                           |                               | BJEFFE                   |                                  | FRED<br>BE-<br>HAND-<br>LING     |                                  | UJEVN<br>ALT I<br>ORDEN                     |
|             | FUGE                        |                               | TEFT                     |                                  | OVER                             |                                  |                                             |
| PIPE        | UTLØP<br>PURKE              | DES-<br>SERT<br>STOFF-<br>HUS | KVIST<br>GÅ I<br>VANN    | VINYL-<br>SKIVE<br>TØYS          | URO<br>FOR-<br>KJØLE-<br>SE      | TÆL<br>ILD-<br>STED              |                                             |
| OKSE        |                             |                               | FRA                      | INNE-<br>HATT                    | HØYDE-<br>DRAG                   | 105LO<br>I 1952                  | KALVE-<br>MOR<br>FOR-<br>TRINN              |
| KAPS        |                             |                               | HOLDT                    | FATTER                           | GRYPE                            | POLITI-<br>ENHET<br>PROFET       |                                             |
| ↳           |                             | MINE                          |                          |                                  |                                  |                                  |                                             |
|             |                             |                               |                          |                                  |                                  |                                  |                                             |
| REKKE       | FEST<br>SETTE<br>OPP        |                               | FRA<br>BOKDEL<br>(FORK.) | LIVLIGE<br>VERN<br>LYS-<br>GLINT | HYLE<br>HALER                    | URO<br>AN-<br>KLAGE              | PLUSS<br>FJERN-<br>SYN                      |
| ↳           |                             | SJARM<br>JAM-<br>RING         | STAP-<br>PE              | STEKE-<br>RIST<br>NA<br>FYLKE    | VON<br>TRE-<br>BLÅSER            | STJER-<br>NEN<br>KVEG            |                                             |
| BU-<br>SKAP |                             | VOM-<br>FYLL<br>BETY          |                          | GRYPE<br>HAR Å                   | TRE-<br>SORT                     | TILBY<br>EKTE-<br>SKAP<br>DEMPE  | FLÅTE                                       |
|             |                             |                               |                          |                                  |                                  |                                  | OSS<br>REKKE                                |
| ↳           |                             |                               |                          |                                  |                                  |                                  |                                             |
|             | TRE-<br>DEL                 | BIND                          | SLEIP<br>FISK            | ØST<br>JULE-<br>KAKE<br>STJELE   |                                  | FEKTE                            | SETTE<br>NED<br>FØTEN<br>SVEIS              |
|             |                             |                               |                          |                                  |                                  |                                  |                                             |
|             |                             |                               |                          |                                  | FIRE                             | HUD-<br>BETEN-<br>NELSE<br>OM    | NEDBØR<br>PENNAL-<br>INNHO-<br>LD           |
| ↳           | GRESK<br>BOK<br>STAV<br>SAL |                               | BRAGD<br>KUN             |                                  | OPP-<br>DRETT                    | KAFFE-<br>MERKE<br>GIR-<br>TRINN |                                             |
|             | ENHET<br>FOR<br>TRYKK       |                               |                          |                                  | BETYD-<br>NING<br>MISTER         |                                  | SIKTE<br>TIL<br>REGLER                      |
|             | INVI-<br>TERTE              |                               |                          |                                  | VIDDE<br>BIBEL-<br>NAVN          | I ÅRET<br>FE-<br>KONGE           |                                             |
| ↳           |                             |                               |                          | SOLO<br>DATA-<br>FAG             |                                  | DEL AV<br>GRUVE<br>OG            | KJEM-<br>PE<br>ART.                         |
|             | SMER-<br>TE<br>VARM         |                               |                          | SELE-<br>DEL                     |                                  | SAGN-<br>KONGE                   |                                             |
| ↳           |                             |                               |                          | SLAG                             |                                  | HINNE                            |                                             |

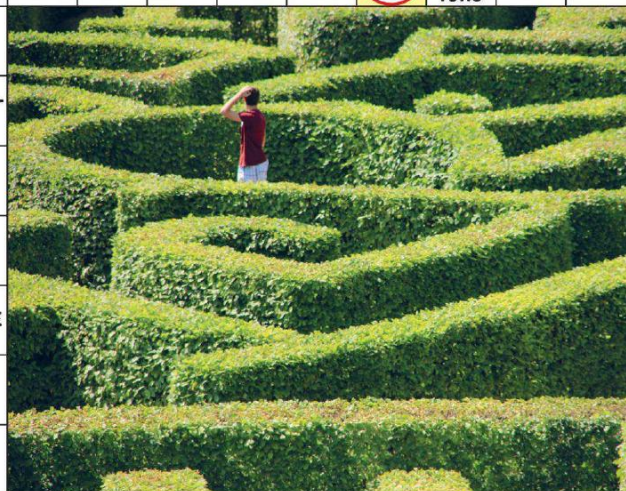




**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

**Løsning og vinner av  
Dobbeltkryss i nr. 17/18:**  
*Per-Johan Wisløff, Bosberg.*

[illegible]







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. 17/18:**  
*Gerd Jorunn Kjøsnes, Tydal.*

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

HJEMMET UKE 25/2025



# I DYRENE'S VERDEN


**PREMIE**
**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**

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

Løsning og vinner av  
I dyrenes verden i nr. 17/18:  
Anne Wang-Nilsen,  
Sandefjord.

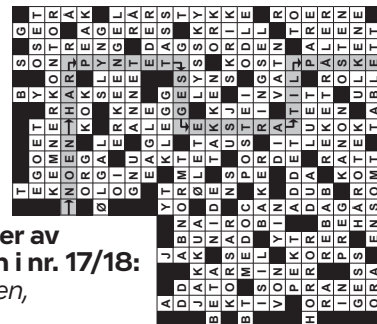


FOTO: ADOBE STOCK PHOTO



|                 | YTTRE-<br>PLAGG        | REDE            | ERLE-<br>FUGL<br>FÅ             | KOM-<br>MUNE               | LØVTRÉ<br>TIDL.<br>PARTI           | ETTER-<br>SOM                          | SKJØR                     |
|-----------------|------------------------|-----------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------|
|                 | VILTER                 |                 |                                 |                            |                                    |                                        |                           |
|                 | DATA-<br>GENI          |                 |                                 | ORDFLOM<br>TRØST           |                                    |                                        |                           |
| →               |                        |                 |                                 |                            | BUNN<br>SYK                        |                                        |                           |
|                 | FARVEL                 |                 | HUS-<br>GERÅD<br>M.NAVN         |                            |                                    |                                        | TRE                       |
|                 | DRIKKEN                |                 |                                 |                            |                                    | UTNYTTE<br>FOR<br>STERKT               |                           |
|                 | NYS-<br>GJERRIG<br>APE | UTSIKT<br>KVALT |                                 |                            | ODELS-<br>TINGET<br>OPP-<br>TRADTE |                                        |                           |
| MÅLET           | OVER-<br>STRYKE        | BUTIKK          | UOVER-<br>TRUFFEN               | TEMPO                      | AGNET                              | FERTEN                                 |                           |
| SKOLE           |                        |                 | FOTO<br>SEKS                    |                            |                                    | KRIBLET<br>DAGER                       |                           |
| FARGE           |                        |                 |                                 |                            |                                    |                                        |                           |
| BIE             |                        |                 |                                 |                            | GROV                               | ORGANER<br>BE-<br>HANDLE               |                           |
| ↳               |                        |                 |                                 | LÆRE-<br>STED<br>HISSET    | AV-<br>KREVER<br>TAKST             |                                        | LAG<br>RÅSTOFF            |
| BYRÅ            |                        |                 | DEK-<br>LAMERE<br>STÅKETE       |                            |                                    | BAKVERK<br>FUKTIGE                     | VEKST                     |
| SØL             | LIDELSE<br>UTSTYR      |                 |                                 |                            | LAGER<br>ØST<br>SKØTSK<br>ØY       |                                        |                           |
| ↳               |                        |                 | MYST                            |                            |                                    |                                        | BIL-<br>MODELL<br>STORKAR |
| LILJE           |                        |                 | FLØTE-<br>PUS<br>SPØRRE-<br>ORD |                            |                                    | KAN MU-<br>SIKK VÆRE<br>INSTI-<br>TUTT |                           |
| SKØTSK<br>BY    |                        |                 |                                 | SYMRER<br>VEMME-<br>LIGSTE |                                    |                                        | SPORTS-<br>UTSTYR<br>BAND |
| HJEM            | TANED<br>LYSNE         |                 |                                 | BOKSTAV                    | DIS-<br>TRIKT<br>BLØD-<br>MENE     | ROV-<br>FUGL<br>ASKET                  | FAR                       |
| ↳               |                        |                 | TIDL.<br>PARTI<br>BILTYPE       |                            | DRINK,<br>FORK.<br>TILBAKE-<br>TOG | BLID                                   | SETER-<br>HUS<br>UKEBLAD  |
| TRYKK           |                        |                 |                                 | MYNT-<br>ENHET             |                                    | MYNTENE<br>BIELV                       | JORD-<br>RØTTE            |
| HØY-<br>BLADENE |                        |                 |                                 |                            | SÆRT                               | NOKSÅ<br>GODT<br>LI                    | SYN<br>ATOM               |
| ↳               |                        |                 | KLAGE-<br>ENDE                  |                            |                                    |                                        | RITUAL                    |
| KLUBB           | MULM                   |                 |                                 |                            | VEGRE<br>SEG                       | OVER-<br>FLATENE                       |                           |
| EGG             |                        |                 | OKSI-<br>DERES                  |                            |                                    | OIE                                    | 450                       |



# FØRSTE-HJELP

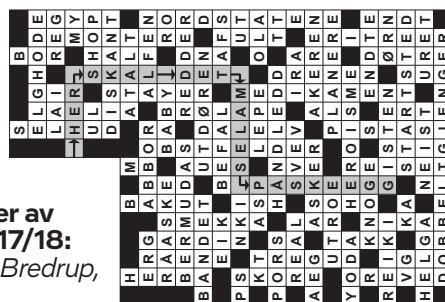


**PREMIE**

**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. 17/18:  
Krystelle Sandøy Bredrup,  
Nesna.



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!

Bu Eb En Ev Il Ku La Na  
Nn Rn Te Ua Ur Vs Abs  
Aik Dan Emu Era Fut Ira  
Jam Lek Lon Lyd Nan  
Nho Nja Nnv Pai Red Tif  
Web Yre Aner Byen Eder  
Ende Fise Ibis Iran Knee  
Nurk Oter Ptro Rasl Raut  
Yang Øder Ømme Ører  
Åsli Amtet Bingo Brønn  
Dritt Eirer Endre Endte  
Enrom Nabbe Nesna  
Raske Ribbe Skalp Strir  
Trang Wurst Ølfat Ørten  
Åsabu Absint Akmene  
Filert Finish Furore Geleer  
Iraner Jobbal Linnea  
Minnes Oppsto Sødmen  
Tystne Ulufta Upleid  
Usolgt Brunrød Earlene  
Innebar Massøse Meteren  
Redelig Wolfram Araberne  
Dårelukk Gunnhild  
Nedenfor Rabbiner  
Godhetsfullt  
Skjortebryst



FOTO: ADOBE STOCKPHOTO

|                |                  |                 |               |               |               |              |           |                 |            |
|----------------|------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------|-----------------|------------|
|                |                  |                 |               | GRUNN-STOFF   |               | MAT          | HELLING   |                 | EDILT      |
| BE-HOLDER      |                  | IRRE            | HÅR           | NATRIUM       | BEBYG-        | ERINDRE      |           |                 | TIE        |
| MORO           |                  |                 | EURO-PEER     | BASKER        | GELSEN        | ELVI         |           |                 |            |
| HEKLET         |                  |                 | FIRMA         |               |               | AKERSHUS     | BRØD      |                 | KVIN-      |
| FOLKET         |                  |                 |               |               | GRUNN-KRAFT   |              | UTRØP     |                 | NELIG      |
| DYR            |                  |                 |               |               | UTEN NAVN     |              |           | KASUAR-FUGL     | KNAER      |
|                |                  |                 | PLANTE        |               |               |              |           | FARGE           |            |
|                |                  |                 | FJERTE        |               |               |              |           |                 |            |
| KONJAKK-KLASSE | EROB-RING        |                 |               |               |               | UTALL-IGE    | MATRETT   |                 |            |
|                |                  |                 |               |               |               |              | ENHETEN   |                 |            |
|                | FOTBALL-KLUBB    |                 |               | YNDEN         |               |              |           | VRIMLE          | BEHOV      |
| HUSDYR         | KAN OPP-LAG VÆRE |                 |               | SAM-SPILL     |               |              |           |                 |            |
| KVIKKE         |                  | PLAGG-DEL       |               |               |               |              |           |                 |            |
|                |                  | KRYPE PÅ KNÆRNE |               |               |               |              |           |                 |            |
|                |                  |                 | FYLKET        |               |               |              | HANKER    |                 |            |
|                |                  |                 | SLØSER        |               |               |              | UNDER     |                 |            |
| ELVE-PARTI     |                  |                 | MYKE          |               |               | AKTER-SPEIL  |           |                 | AVKLE      |
| KAN YTRE VÆRE  |                  |                 | TEMPO         |               |               | SKITT        |           |                 |            |
|                |                  |                 |               | BYTTE         |               |              |           | MUSIKK-GRUPPE   | RADON      |
|                |                  |                 |               | ADELS-MENNENE |               |              |           |                 |            |
| FOGD           | DESSER-TER       |                 |               |               |               | RETT-SKAFFEN |           |                 |            |
|                | KAN STUE VÆRE    |                 |               |               |               | LITE HUS     |           |                 |            |
|                |                  | ISO-LATER       | JØDISK PREST  |               |               |              |           | VANN-KILDE      | BANN-SKAP  |
|                |                  |                 | ORGANI-SASJON |               |               |              |           |                 |            |
| SAGA-KVINNE    | ART. LITE VESEN  |                 | BRØL          |               |               |              | TA        |                 |            |
|                |                  |                 | LAND I ASIA   |               |               |              | VADE-FUGL |                 |            |
|                |                  |                 |               |               |               | FIL-FORMAT   |           | BÅTHAVN         |            |
|                |                  |                 |               |               |               | HÆR (FORK.)  |           | KAMP-SPORT-GRAD |            |
| BEGEIST-RING   |                  |                 |               |               |               |              |           |                 | EVEN-TUELT |
| STOPP-ORD      |                  |                 |               |               |               |              |           |                 |            |
|                |                  |                 | AN-TYDER      |               |               | ASIAT        |           |                 |            |
| TOPPENE        |                  |                 |               |               | BREMSE-SYSTEM |              | RETNING   |                 |            |



# SUDOKU

## MIDDELS

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

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

## VANSKELIG

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

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

## FUTOSHIKI

|   |   |   |  |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|--|---|---|
|   |   | > |  | 6 |   |  | > |   |
| 6 |   | < |  |   |   |  |   |   |
|   |   | < |  |   | 5 |  |   |   |
|   |   | < |  |   | 3 |  | 4 |   |
|   |   | < |  |   |   |  |   |   |
|   | 6 |   |  |   |   |  |   |   |
|   |   |   |  |   |   |  |   |   |
|   |   |   |  |   |   |  |   | 3 |
|   |   |   |  |   |   |  |   |   |
|   |   |   |  |   |   |  |   |   |

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

- Spill
- Skjerm
- Råstoff
- Mynt
- Rev
- Senter
- Nyest
- For
- Ledd
- Fugleavkom
- Dogme
- Kurre
- Dis
- Utadvendt
- Tøff
- Majestetisk
- Tekst
- Regjeringsmedlem
- Dalføre
- Foss
- Kritisere
- Gått
- Side

### LODDRETT

- Skjerm
- Råstoff
- Mynt
- Rev
- Senter
- Nyest
- For
- Ledd
- Fugleavkom
- Dogme
- Kurre
- Dis
- Utadvendt
- Tøff
- Majestetisk
- Tekst
- Regjeringsmedlem
- Dalføre
- Foss
- Kritisere
- Gått
- Side

**PREMIE**

1 vinner får 10 Flax-lodd



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

Løsning og vinner av Ukens nøtt i nr. 17/18:  
Løsningsord: Oblatbrød  
Oddmund Røkkum, Hjelset.

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.

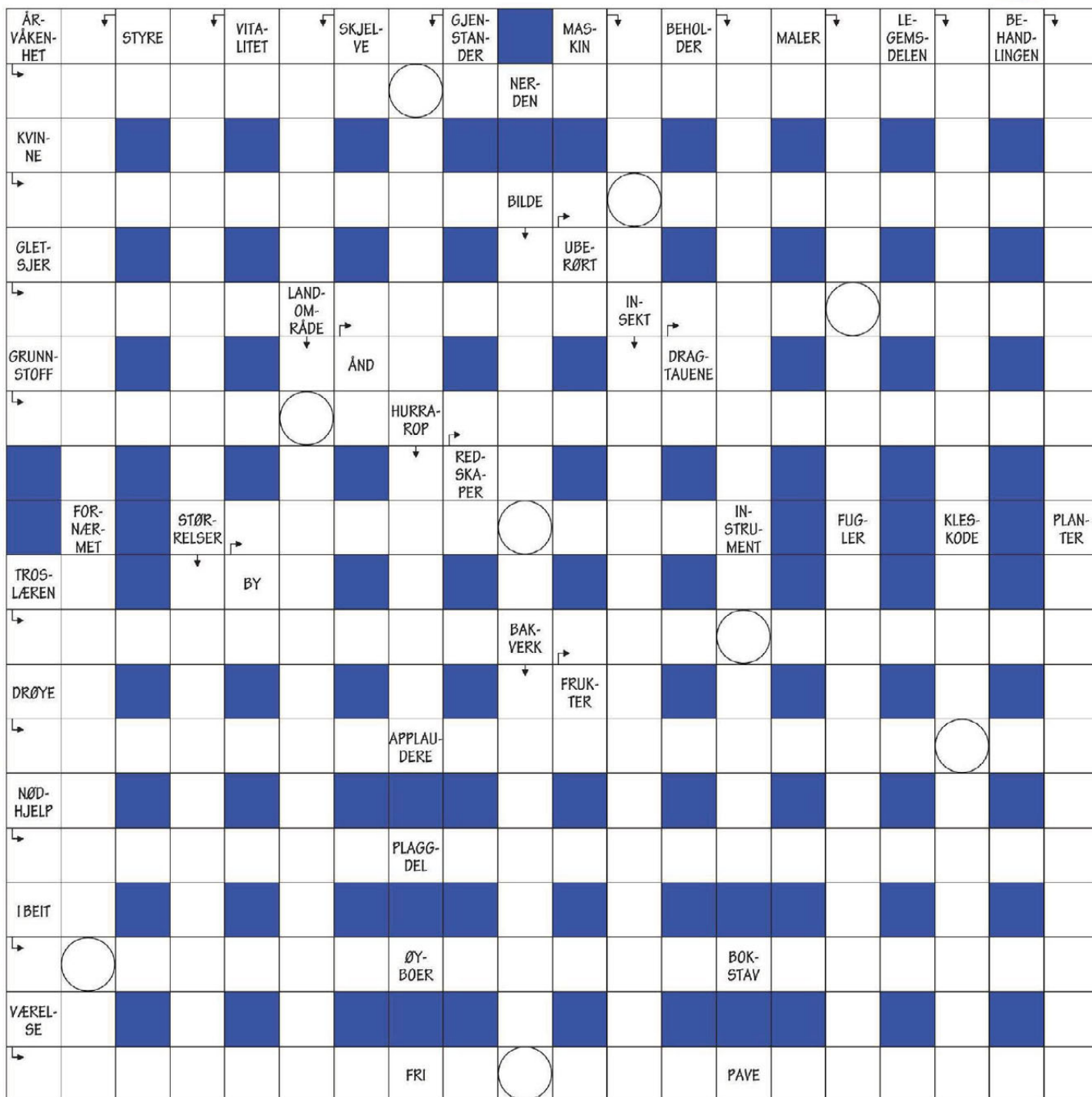
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|



# MESTERKRYSS



KRYSSORD AV  
Torunn Klevjer



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



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. 17/18: Berit Halvorsen, Notodden.



## LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 2 | 6 | 7 | 4 | 1 |
| 6 | 5 | 7 | 4 | 1 | 3 | 2 |
| 2 | 1 | 6 | 3 | 5 | 7 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 7 | 4 | 6 | 5 |
| 3 | 6 | 4 | 5 | 2 | 1 | 7 |
| 4 | 7 | 5 | 1 | 6 | 2 | 3 |
| 7 | 4 | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 |

FUTOSHIKI

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



## KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

### Nr. 28/2025 • Må være oss i hende: 7. juli

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. 17/18:

Nina Lund, Hunndalen.

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 39.

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





### ✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Hvordan fortsetter første linje i sangen: Tyven, tyven skal du hete for ...
2. Hva er en enhjuling?
3. Hvilken farge er kobolt?
4. Hva heter Minecraft-filmen som kom på kino til påske?
5. I hvilket land ble dataspillet Minecraft utviklet?
6. Hva heter rapperen som ble kåret til Årets Spellemann i 2025?
7. I hvilken sport kan man vinne Davis Cup?
8. Hvem har skrevet barneboken Bestefar er en luring?



### ✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

1. Hvilken farge har røyken som stiger til værs fra en pipe over Det sextinske kapell når en ny pave er blitt valgt?
2. Hvilken idrettsutøver fikk tilnavnet «Oksen fra Grimstad»?
3. Hva slags rotfrukt er Blå Kongo?
4. Hva kaller man at korn eller gress har lagt seg flatt langs bakken etter uvær?
5. Hva het den norske sosialantropologen og professoren som døde i fjor og som har skrevet boken Det umistelige – fra global ensretting til et nytt mangfold?
6. Hva er Gin Rummy?
7. Hvilken forfatter har skapt politietterforsker William Whisting?
8. Hva er det mer kjente norske navnet på den blomstrende planten Dahlia?



### ✧ HJERNETRIM ✧

1. Hva heter Saturns største måne?
2. Hva heter den sentrale forvaltning i Den katolske kirken?
3. Hvor ligger Norges midtpunkt (areal- og befolkningsdepunkt)?
4. Hva er det mest karakteristiske trekket på planeten Jupiters overflate?
5. Hva heter Europas største innsjø og i hvilket land ligger den?
6. Hva heter Norges nest høyeste fjell og hvor høyt er det?
7. Hva er den største cellen i kroppen?
8. Hva er et homonym?

## VET DU DET



### ✧ PÅ PULSEN ✧

#### JUNI

1. Juni er oppkalt etter den romerske gudinnen Juno, hva var hun gudinne for?
2. Når markeres Verdens miljødag som er ledet av FNs miljøprogram?
3. Den internasjonale blodgiverdagen markeres også i juni, på hvilken dato?
4. Handler Lene Asks roman Mai og Juni om noe som skjer i månedene mai og juni eller om to venninner som heter Mai og Juni?
5. Hva heter festivalen med et blomstrende navn som arrangeres på Prøysenhuset en uke i juni?
6. Hvilken dato kom kong Haakon 7 hjem til Norge fra sitt eksil i Storbritannia under andre verdenskrig?
7. Hvilken dato ble kronprinsesse Victoria født?
8. Hva heter den store seilasen som starter i Oslo eller Son andre helgen i juni?

**FOR HELE FAMILIEN:** 1. ... du stjal min lille venn 2. Sykkel med ett hjul 3. En blåfarge 4. A Minecraft Movie eller Minecraft Film 5. Sverige

6. Marstein (Jo Almaas Marstein) 7. Tennis 8. Trond Viggo Torgersen **EN LITEN UTFORDRING:** 1. Hvit 2. Thor Hushovd 3. Poteter 4. Legde 5. Thomas Hylland Eriksen 6. Et strategisk kombinasjonsspill for to spillere 7. Jørn Lier Horst 8. Georgine

**HJERNETRIM:** 1. Titan 2. Den romerske kurie 3. I Steinkjer kommune i Trøndelag 4. Den store røde flekken som er en storm større enn Jorda som har pågått i flere hundre år 5. Ladoga i Russland 6. Glittertind, 2452 moh. 7. Eggcellen 8. Ord som har samme skrivemåte eller uttale, men forskjellig betydning og opphav **PÅ PULSEN:** 1. Hun var gudenes dronning og ekteskapets gudinne 2. 5. juni 3. 14. juni 4. To venninner som heter Mai og Juni?

5. Blåkløkkvikua 6. 7. juni 7. 14. juli 1977 8. Færderseilasen



# Hjemmets lille avis



## Kjøpes

CATHRINEHOLM LOTUS: Kaffekjeler, boller, fat m.m. Kun henvedelser fra selgere som har satt en pris.

SMS: 934 29 016



## Selges

2 vesker, håndknyttet i blad-mønster. Den ene er ikke sydd sammen i sidene og mangler før og hanke. Kr 300 for en eller kr 500 for begge.

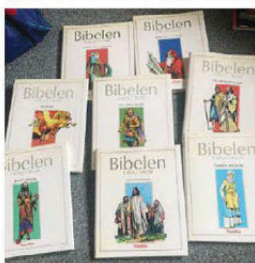
Ring: 951 69 664



## Selges

Strikkebøker. Nesten ubrukte. Har flere bøker.

Ring: 906 77 176



## Selges

Selger komplett serie i 8 bind «Bibelen fortalt i bilder». Kr 400 + porto.

Ring: 901 19 279



## Selges

Pene fat, trolig fra 1930-tallet. Kr 100 pr. stk. + porto.

Ring: 452 43 621



## Selges

Hardangerforkle i redesign med fine detaljer. Lengde ca. 71 cm. Bredde nederst 71 cm. Solid bomullskvalitet. Bredde øverst 40 cm

Ring: 975 15 324



## Selges

Håndlaget fisker. Ansikt av Super Sculpay, blå vinyl-øyer, oppbygd på streng, håndlagde klær og ryggsekk. Montert på en flott rot. Kr 1200.

Ring: 474 13 622



## Selges

Bunadsjakke, svart, strikket i babyull, one size. Kr 1100 + porto kr 73.

Ring: 410 26 869



## Selges

Pyntehåndkle str. B 68 x L 1,17 cm. Duk str. 66x60 cm. Håndbrodert. Selges samlet kr 400.

Ring: 944 39 840



## Selges

Damegenser str. M, strikket i babyull. Ubrukt. Kr 1200 + porto.

Ring: 400 66 218



## Selges

Gammelt ikon, på baksiden står det: Notre-Dame de Vladimir (Madonna av Vladimir). Kjøpt i Bulgaria. Kr 175 + porto.

Ring: 930 65 608



# Kjøp og salg

Send annonsetekst og bilder til [loppetorget@egmont.com](mailto:loppetorget@egmont.com) eller **Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo**. Oppgi telefonnummer eller e-postadresse og pris. Hjemmet har ikke ansvar for mulige uoverensstemmelser mellom partene. Bilder sendes ikke i retur. Annonsene kommer i både Hjemmet og Familien.



## Selges

To barnetallkener, Figgjo, selges samlet. Kr 150 + porto.

Ring: 971 73 412



## Selges

Baby-labber. Kun kr 40 pr. stk.

Ring: 921 52 248



## Selges

Stilig vest/ bunadsvest i ull. Fint håndstrikket. Lengde 41 cm. Bryst 93 cm. Skulderbredde 43 cm.

Ring: 975 15 324

## Selges

Selger vaskekluter, 100 % bomull. Kun kr 40 pr. stk.

Ring: 921 52 248



## Selges

Denimjakke str. 42/44 selges kr 400 + porto.

Ring: 908 78 175

## Selges

Spennende serie på 9 bøker. Kr 450 + porto.

Ring: 908 78 175



## Selges

Lys, grå sofa med plass til sengetøy under. Har også en fin lenestol i skinn med fotkrakk. Burgunder farge.

Ring: 922 59 236

## Selges

Syskrin. Høyde 53 cm og lengde 60 cm. Skuffen har åtte små rom. Skuff to har plass til strikketøy. Kr 500.

Ring: 922 59 236



## Selges

Flott fat fra Egersund, Hermod, 33 cm i diameter. Meget pent. Kr 175.

Ring: 416 57 537



## Selges

Løpere 58 cm, 2 stk. Løpere 43 cm, 4 stk. Kr 300 pr. stk. + porto. Rund 38 cm, kr 300 + porto.

Ring: 990 13 973

## Selges

Bunadstrømper str 9-10 år. Str. 35-37 i 70 prosent ull. Uten slitasje.



Ring: 975 15 324

## Selges

Vakre hekleoppskrifter, samlet over år. Oppskriftene omfatter: (kuvert) brikker, løpere, mindre og større duker, hylleboder og blonder, gardiner og gardinkapper, pledd, sengetepper, puter, håndklær og (gryte)kluter, klær og tilbehør for små og store som kåpe, jakker, gensere, sjal, skjerf, luer, vanter, pulsvarmere, tøffe nett og (selskaps)vesker – og en nydelig dåpskjole. Selges billig + porto.

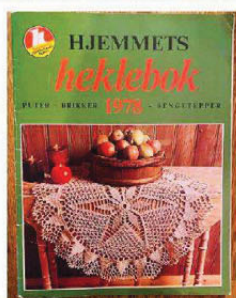
Ring: 480 84 955



## Selges

Diverse hobbybøker. Har mange flere. Kan sende bilde.

Ring: 906 77 176



## Selges

Heklebok med fine oppskrifter. Kr 100 + porto.

Ring: 930 65 608



## Selges

Rødt Maxi heklegarn, 4 stk. Garnet selges helst samlet. Hjemmelaget klær til Barbie-dukken og Baby Born-dukken.

Ring: 473 83 448

## Selges:

4 stk. Alv fra W & W, nye. Kr 400 + porto.

Ring: 416 57 537



# SOMMERJAKKE MED KULE STRIPER

En lekker jakke som passer like godt over sommerkjolen som jeans.

DESIGN OG FOTO: House of Yarn



## THYME JAKKE

**Størrelser:** XS (S) M (L)

**Plaggets mål**

**Overvidde:** ca. 110 (120) 130 (140) cm

**Hel lengde:** ca. 52 (55) 58 (61) cm

**Ermelengde:** ca. 43 cm, eller ønsket lengde

### Garn:

Multi Popkorn (12 % mohair, 24 % ull, 24 % akryl, 9 %

nylon, 31 % polyester, 50 gram = ca. 135 meter)

Påfugl in Paris (73 % mohair, 22 % ull, 5 % polyamid, 50 gram = ca. 90 meter)

Colour Bubble (50 % ull, 38 % akryl, 9 % bomull, 3 % nylon, 150 gram = ca. 105 meter)

### Garnforbruk:

**Farge 1:** 3 (3) 4 (4) nøster Multi Popkorn Hvit 501

**Farge 2:** 5 (5) 6 (6) nøster Påfugl in Paris Hvit 0010

**Farge 3:** 1 nøste alle størrelser Colour Bubble Lilla spruddel 203

**Farge 4:** 1 nøste alle størrelser Colour Bubble Lavafrizz 205

**Pinneforslag:** Stor og liten rundp nr. 8 og 12

**Tips:** På ermene kan det brukes 80 eller 100 cm rundp og magic loop-teknikken

**Strikkfasthet:** 8 m glattstrikk og stripemønster på p nr. 12 = 10 cm

## STRIPEMØNSTER TIL BOL

Strikk \*4 cm med farge 1 + farge 2 (= dobbel tråd), 1 p med farge 3, 1 p med farge 4,

5 cm med farge 1 + farge 2\*, gjenta fra \*-\*. Det blir 9 cm med farge 1 + farge 2 mellom hver stripe med farge 3/4.

## STRIPEMØNSTER TIL ERMER

Strikk \*4 cm med farge 1 + farge 2 (= dobbel tråd), 1 p med farge 4, 1 p med farge 3, 5 cm med farge 1 + farge 2\*, gjenta fra \*-\*. Det blir 9 cm med farge 1 + farge 2 mellom hver stripe med farge 3/4.

## FOR- OG BAKSTYKKET

Legg opp 93 (101) 109 (117) m med 1 tråd farge 1 + 1 tråd farge 2 på p nr 8. Strikk 3 p frem og tilbake i vrangbordstrikk med 1 vr, 1 r (1. p = vrangen, og begynner og slutter med 1 vr).

Skift til p nr. 12. Sett et merke i hver side med 43 (47) 51 (55) m til bakstykket, og 25 (27) 29 (31) m til hvert forstykke.

Strikk frem og tilbake i glattstrikk og stripemønster. Når arb måler 18 (18) 20 (23) cm, og neste p er fra retten, felles det til V-hals i hver side, ved å strikke 2 r sammen i begynnelsen på p, strikk til det gjenstår 2 m, ta 1 r løs av, flytt m tilbake til venstre p og strikk 2 r sammen i bakre m-ledd = 2 m felt. Gjenta fellingene på hver 4. p 6 (7) 7 (7) ganger til. Når arb måler 31 (33) 35 (37) cm, deles arbeidet ved sidermerkene, og hver del strikkes ferdig for seg.

## BAKSTYKKET

= 43 (47) 51 (55) m. Fortsett med glattstrikk og striper som



før. Når arbeidet måler 52 (55) 58 (61) cm, felles de midterste 7 (9) 9 (9) m av til nakken. Sett de øvrige 18 (19) 21 (23) skulder-m i hver side på en maskeholder.

## HØYRE FORSTYKKE

NB: Dette er plaggets høyre forstykke når en har på seg plagget.

Fortsett med glattstrikk og striper som før, samtidig som det felles videre til V-hals i begynnelsen av hver 4. p som forklart. Når alle 7 (8) 8 (8) v-fellingene er ferdige, gjenstår 18 (19) 21 (23) skulder-m. Strikk til arbeidet måler 52 (55) 58 (61) cm. Sett m på en maskeholder.

## VENSTRE FORSTYKKE

Strikkes som høyre forstykke, men fell til V-hals i slutten

på hver 4. p, i stedet for begynnelsen.

## MONTERING

Fell skuldermaskene fra for- og bakstykket av med sammenstrikket avfelling og farge 1 + farge 2 (se egen forklaring).

## ERMENE

Bruk p nr. 12 og farge 1 + farge 2. Begynn nederst i det ene ermehullet, og strikk opp 34 (36) 36 (38) m rundt hele åpningen. Strikk rundt i glattstrikk og stripemønster til ermet måler 40 cm, eller ca. 3 cm før ønsket ermelengde. Skift til p nr 8, og avslutt ermet med 3 omg vrangbordstrikk med 1 r, 1 vr og farge 1 + farge 2. Fell av.





### **SAMMENSTRIKKET AVFELLING**

Sett m, som skal strikkes sammen, på hver sin p. Legg delene sammen med retten mot retten (avfellingen skjer fra vrangen). Bruk en 3. p, og strikk 1 m fra hver p sm, samtidig som det felles av som vanlig.



# Med hage som hobby

I mange år var hagen bare en stor gressplen med noen epletrær og bærbusker, og Gro var ikke spesielt interessert i hagearbeid. Det forandret seg da sønnene var blitt store og hun fikk mer fritid.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold



**INSPIRERER:** Gro lar seg lett inspirere av hagebilder på Instagram, og med bildene hun selv legger ut av drivhus, blomster og hageprosjekter på kontoen sin, er hun også til stor inspirasjon for sine egne følgere.



**DRIVHUS:** Drivhuset fra Willab Garden er 25 kvadratmeter stort og fungerer som hagestue i tillegg til å være egnet sted for dyrking. I stolene utenfor er det fint å sitte i formiddagssol, og da kan man samtidig beskue aktiviteten på Rommen golfpark som ligger tett inntil.

## DET GRØNNE HJØRNET

**BLOMSTRER:** Pyntekorg (Cosmos bipinnatus) står i blomst helt til frosten kommer.



**SENKET TAK**  
Et senket «tak» gir en lunere atmosfære i drivhuset.



**GRO HANSEN ØVERBY** (52) og ektemannen Terje Øverby (57) overtok huset med den store hagen i 1999. Her hadde besteforeldrene hennes bodd, mens Gro selv er oppvokst i nabohuset hvor foreldrene hennes fortsatt bor.

– Det var en pen og vanlig, enkel og gammeldags hage, men bortsett fra plenklipping, drev jeg ikke med hagearbeid mens guttene var små. Ikke var jeg spesielt interessert, og ikke hadde jeg tid. Vi var begge i full jobb, og guttene skulle kjøres hit og dit til idrettsaktiviteter og lignende, så hagen ofret jeg ikke en tanke, forteller Gro.

### LØFTET BLIKKET

Men etter at Kasper (28) og Magnus (21) ble store og klarte seg selv, ble situasjonen noe annerledes.

– Da løftet jeg blikket og så meg rundt i hagen. Kanskje vi skulle gjøre noe ut av den? Jeg begynte med et pallekarm-drivhus, kjøpte noen paprika- og tomatplanter og tenkte at dette kanskje kunne være artig å drive med. Det var det ikke, viste det seg, dette med dyrking fikk jeg liksom ikke helt til i starten, sier Gro.



**SENKET TAK:** Deler av en innsynsskjerm er lagt oppå fire rundstokker, og dermed er dette blitt et koselig og senket «tak» inne i drivhuset. Bordet er laget av en gammel dør med en glassplate på, montert på understell som Terje har laget. Sofaen er fra Hageland og stolene fra Bohus.

**BLOMSTRENDE:** Drivhuset er innredet med gamle møbler og mengder av blomster.



**STJERNEFORM:** Inne i drivhuset har Gro plassert en vakker hortensia med stjerneform.







**RUSTIKK:** Et gammelt bord er plassert rett utenfor inngangen til drivhuset, pyntet med blomster, lykter, flasker og rustikke krukker.

**VOKSER RASKT:** Rundt buen av armeringsnett som er montert i to kasser, vokser det humle. I kassene har Gro dessuten plantet prydbønner og georginer.



Hun mistet heldigvis ikke motet av den grunn. De etablerte to blomsterbed foran huset og laget en trapp av grannstein ned til hagen, det var da i alle fall en start. Og hva med et drivhus som også kunne fungere som utedstue, kunne det vært noe, tro?

Gro og Terje var enige om at det i så fall måtte bli et stort og solidt et, og de dro rundt og så på mange ulike varianter før de bestemte seg for et drivhus som er 25 kvadratmeter stort. Her fikk de lagt inn både strøm og vann.

#### STAUBEDEB

Neste post på programmet var et staudebed.

– Jeg fikk noen stauder av min mor, men ellers kjøpte jeg det meste og bygget opp et bed med store kantsteiner foran. Siden hagen er så stor, holder det ikke med puslebed her, altså, det må være en viss størrelse på ting, det må monne litt. Det blir selvfølgelig noen timer med lusing når det er såpass stort, men det går greit. Å ligge på alle fire og klippe kanter er ikke like gøy, men belønningen er jo at det blir veldig pent til slutt, sier Gro som er blitt skikkelig hageentusiast og som de siste årene har etablert både grønnsakhage og mange fine soner i hagen sin, litt etter litt.



**HØVELBENK:** Gro falt for den fine høvelbenken hun fant i en lokal bruktbuikk, og den har fått plass utenfor drivhuset.



**PYNTEKORG:** I de hjemmesnekrede blomsterkassene har Gro plantet blant annet pyntekorg (*Cosmos bipinnatus*).



**STAUBEDED:** En liten mur av kantstein er bygget opp rundt staudebedet i den ene enden av hagen. Her blir det noen timer med luking i løpet av sommeren.

## FØLG GRO

Du kan følge Gro og hagen videre på Instagram:  
[@drivhuset\\_slettum](#)

*Jeg begynte med et pallekarmdrivhus, kjøpte noen paprika- og tomatplanter og tenkte at dette kanskje kunne være artig å drive med.*



## ENKLE STAUDER

Skal du anlegge staudebed, er det smart å tenke på fargekombinasjoner, hvor høye plantene blir og hvilke planter som blomstrer når. Her er noen av Gros staudefavoritter som er enkle å få til og som står lenge:

- ✿ **Prakthjelm:** Finnes i mange varianter og blomstrer fra juli til september. H8.
- ✿ **Verbena:** Vokser kraftig og kan bli over en meter høy. Finnes i mange farger.
- ✿ **Storkonvall:** Trives både i sol og skygge. H6–H7.
- ✿ **Honningknoppurt:** Vakker snittblomst. H8.
- ✿ **Asters:** Finnes i mange varianter og farger. H4–H7.
- ✿ **Veronica:** Bladfellende, rosettdannende stauder i flere varianter. H6–H8.
- ✿ **Stjerneskjerm:** Blir 40–90 cm høy og har små, hvitrosa blomster. H8.
- ✿ **Alunrot:** Enkel og hardfør staude som finnes i mange varianter. H6.
- ✿ **Bergknapp:** Bladfellende og teppedannende staude. H4–H7.
- ✿ **Høstfloks:** Høy, bladfellende staude med duftende blomster fra juli til september. H6–H7.

**AKELEIE:** Akeleie er en lettdyrket plante som ofte frøsår seg og dermed lever videre i blomsterbedet.



Å ligge på alle fire og klippe kanter er ikke like gøy, men belønningen er jo at det blir veldig pent til slutt.

**VANNSPEIL:** To vannspeil av cortenstål har fått plass på hver sin side av gasspeisen fra Tenderflame.



**ROSA:** Revebjelle 'Dottie Warm Rose' (Digitalis purpurea) er en vakker og lettstelt plante som tåler mye og er til stor nytte for insekter.



## VANNSPEIL

Vannspeil i hagen er stemningsskapende og flotte blikkfang.

**INNHALDSRIK:** Den store hagen har gått fra å være en åpen gressplen til å bli en innholdsrik oase med mange soner.



– Jeg burde vel hatt tegninger og en klar plan for hagen, men det har jeg ikke hatt, hagen er blitt til underveis.

### SPISEPlass

Siste tilskudd på hagefronten er en platting med spiseplass midt på plenen.

– Jeg synes det var så åpent, og tenkte at det kunne være fint å legge grus og sette et spisebord og noen stoler der. Bordet passet perfekt, men da jeg skulle sette meg på den ene stolen, sank stolbena rett gjennom grusen så jeg ble sittende med bordkanten oppunder haka, så å si, sier Gro og ler.

– Sånn kunne vi jo ikke ha det, så da la vi en platting oppå grusen og beholdt steinkanten rundt.

I utkanten av plattingen ble det plassert en gasspeis mellom to dekorative vannspeil.

**BLÅ:** Firtannveronika (Veronica austriaca) egner seg godt i et stauvedbed. Den er glad i sol, og om våren er den lett å dele slik at du kan utvide bedet med flere planter.

### GLEDER SEG

Hagen som ligger i enden av Rommen golfpark er altså blitt en stor og fin oase, og når våren kommer har Gro gledet seg lenge til å sette i gang.

– Det er så hyggelig å rydde drivhuset både innvendig og utvendig, tørke støv, vaske, henge opp gardiner og gjøre alt klart til en ny sesong, sier Gro som har innredet hagestuen med mange gamle og fine møbler. Og takket være drivhuset er hagesesongen blitt lang, for her er det full aktivitet fra april til oktober.

Terje er ikke fullt så hageinteressert som det Gro er blitt, men til gjengjeld er han særdeles nevenyttig og stiller opp på det meste hun foreslår. Og her har det altså ikke manglet på forslag de siste årene.

– «Det er bra nå, eller?» sier Terje når vi er ferdig med et prosjekt. «Ja, akkurat nå er det bra», sier jeg da. Men når jeg sitter der og ser meg omkring og begynner å flakke litt med blikket, så skjønner han at nå kommer det nok ny idé. •





# RISSKOV BILFERIE

Mer ferie for pengene

Historisk  
hotell med  
spa



SPAR OPP  
TIL  
196,-

2 dager fra

979,-



Hallingdal, Geilo

★★★★★

## Besøk Geilo Dr. Holms Hotel

- 1 x overnatting
- 1 x frokostbuffé
- 1 x 2-retters meny/buffé
- Tilgang til velvære-avdelingen
- Gratis parkering

Et av  
Sveriges  
beste spa



SPAR OPP  
TIL  
1198,-

3 dager fra

2009,-



Vestkysten, Brastad

★★★★★

## Spaluksus i Sverige Vann Spa, Hotell & Konferens

- 2 x overnattinger m. frokost
- 1 x 2-retters meny
- 1 x kaffe til å ta med
- Adgang til spa og wellness området
- Badekåpe og tøfler på rommet

I sentrum av  
Hildesheim



SPAR OPP  
TIL  
602,-

3 dager fra

1469,-



Nord Tyskland, Hildesheim

★★★★★

## I sentrum av Hildesheim Novotel Hildesheim

- 2 x overnattinger
- 2 x frokostbuffé
- 2 x 2-retters meny/buffé
- 2 x 1 kopp kaffe
- 1 x 1 flaske mineralvann

Grenseshop  
ping og  
utendørs  
moro



SPAR OPP  
TIL  
599,-

3 dager fra

1299,-



Sentral-Sverige, Charlottenberg

★★★★★

## Shopping og natur Hotell Charlottenberg

- 2 x overnattinger
- 2 x frokost
- 2 x Lettere kveldsmat
- 2 x 1 glass vin
- Gratis parkering ved hotellet

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

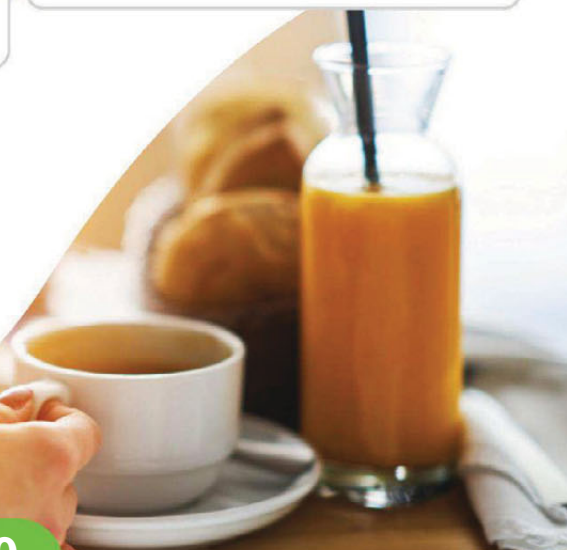
**Risskov.no**    **32 82 90 00**

Hverdager mellom 09 – 17.

Husk bestillingskoden: **hjemmet**

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

Mer enn **300.000**  
glade kunder,  
+ **850** hoteller i Europa





# Den fineste flokken

Jørgen klarte knapt å fatte det Charlotte nettopp hadde sagt. At hun skulle ha huset, og han måtte flytte! At hun attpåtil hadde hun truffet en ny mann! De hadde hatt problemer en stund, det var riktig det, men han hadde oppriktig trodd at alt ville gå seg til.

**HANDLINGEN HITIL (2:6):**

**JØRGEN** (48) har sagt opp jobben sin i banken og satser som gründer, men etter 18 måneder stenger banken kassekreditte hans, og investorene trekker seg. **KONEN, CHARLOTTE** har advart ham lenge, og nå har hun flyttet ut. De to tvillingdøtrene på 20 har flyttet ut og begynt å studere. Jørgen søker seg til joggeklubben, det gir ro i livet hans å ta seg en løpetur og høre på musikk. På spillelisten sin har han et band han hørte mye på da han var ung, «Den fineste flokken». Gjennom joggingen har han blitt kjent med vennlige **KATE**, som skjønner at han har det vanskelig. De har en hyggelig prat etter løpingen, men han insisterer på at alt er bra og går hjem. Hjemme venter Charlotte. Hun sier gråtkvalt at hun har truffet en ny mann, og at Jørgen må flytte ut av hjemmet deres ...

Jørgen stirret på Charlotte. Hun satt på motsatt side av bordet med tårer i øynene. Men det var tross alt han som var blitt kastet ut; av hjemmet deres og samlivet deres. Han var blitt erstattet av en ny mann, sjefen hennes, Bård.

Han klarte rett og slett ikke å ta det innover seg. De hadde vært sammen i over 20 år, han kjente hver centimeter av kroppen hennes, og han kunne fullføre omtrent halvparten av setningene hennes. Men det hun nettopp hadde sagt, hadde han ikke forutsett. Han hadde tatt det for gitt at problemene deres skulle gå seg til.

Han virret litt med hodet og tvang seg til å fokusere: – Har du sagt noe til jentene? spurte han.

– Selvfølgelig ikke, svarte Charlotte.

– Vet de om den nye kjæresten din?

Hun så ned. – Nei.

– Jeg pakker en bag, og så henter jeg mer senere, sa han og reiste seg.

Men bena sviktet under ham, og han måtte sette seg igjen.

– Hør her, sa Charlotte. – Jeg skjønner at dette er et sjokk. Du trenger ikke flytte med én gang, du kan bo her til du finner noe annet.

Han ble sint. – Du har ak-

– Du har en ny mann! Skulle jeg liksom sove på sofaen? glefset han.




*Peter Michael Ard*

kurat kastet meg ut, du har krevd å få huset, og du har en ny mann. Skulle jeg liksom sove på sofaen?

– Jeg skjønner det, svarte hun spakt. – Men jeg fant ingen annen måte å gjøre det på.

– Jeg kunne ha forestilt meg tusen andre måter, glefset han.

– Jeg har jo prøvd å få deg til å innse at det prosjektet ditt var uansvarlig og urealistisk,

men du ville ikke høre. Du er en drømmer, Jørgen, og man kan ikke leve av drømmer.

– Du kunne ha hjulpet meg.

Han gikk inn i soverommet deres og ble bare stående der. Så fant han en bag og slengte noen klær nedi den. Tok med seg det han trengte fra badet og la sakene oppå klærne.

– Jeg drar ned på joggeklubben. Oppvaskmaskinen

er ferdig, sa han stille, og så gikk han.

Han subbet beina etter seg der han gikk mot klubbhuset. Han kom ikke til å klare å løpe ti meter. For nå var hele livet hans rasert.

**D**a han kom ned til klubben, satt Kate på det lille kontoret som hun som formann disponerte. Han hadde

ikke lyst til å snakke med noen, så han gikk rett inn i garderoben. Han hadde heldigvis tatt med seg løpetøy, og fikk det på seg. Skoene hadde han alltid stående her.

Da han sto klar, ventet Kate på ham med et bekymret blick.

– Hei, Jørgen. Har du tid til en liten prat?

Jørgen hadde ikke lyst til å ➔



prate med noen, men han nikket lydig og fulgte etter henne inn på kontoret.

– Du har jo jobbet i bank, og jeg lurte på om du kunne ta en kikk på disse tallene.

Vi skal snart ha generalforsamling, og selv om jeg tror at alle sammen har fått med seg at det har vært tøft å drifte klubben gjennom koronatiden, ser det verre ut enn jeg først trodde, sa hun oppgitt.

– Strømutgiftene i vinter var enorme, fortsatte hun.

– Og vi har fremdeles ikke fått skiftet ut panelovnene. Tror du at revisor vil godkjenne dette regnskapet?

Hun rakte ham papirene, og han skumleste dem. Så ga han dem tilbake.

– Nei, ikke som det ser ut her. Men nå skal jeg ut og løpe, sa han og reiste seg.

Kate ble sittende igjen og måpe.

Så reiste hun seg.

– Jørgen ...

– Ja?

– Du har glemt å skifte sokker.

Han kikket ned på føttene sine, han hadde prikkete herresokker i løpeskoene.

– Nei, jeg hadde bare ingen andre ...

De første to kilometerne føltes det som om han løp med blylodd rundt føttene. Men han tvang seg selv videre. Tankene kretset rundt Charlotte og den nye kjæresten hennes, men mest om tvilningene. Hvordan kom de til å reagere på at foreldrene gikk fra hverandre? De kom til å bli fryktelig lei seg, og tanken var ikke til å holde ut.

Og så var det banken og prosjektet hans med programvaren. Nå føltes det bare likegyldig. Det var bare én av mange bekymringer som hopt seg opp og kjørte rundt i hodet hans og ble til en diger floke.

Han satte opp farten og tok til høyre – ut på den lange rundten.

**E**n uke senere bar han inn den foreløpig siste flytte-

esken i den lille leiligheten han hadde fått leie billig gjennom en av medlemmene i joggeklubben.

Han følte seg mer og mer ulykkelig og deprimert etter som dagene gikk. Men han måtte bare ta seg sammen og prøve å få orden på det lille han hadde. Han meldte flytting og fikk koblet seg opp på nettet. Men han hadde det ikke bra.



**Kate duftet av vår, og det overrasket Jørgen at han registrerte det.**

Han hadde ikke snakket med Charlotte siden hun kastet ham ut. Han hadde ikke hatt noe å si. Hun hadde bestemt alt. Flere ganger hadde han prøvd å skrive til henne på PC-en sin, men han ga opp hver gang. Han klarte ikke å finne ordene, visste ikke hva han skulle si eller føle. Han kjente bare på en dyp sorg som hadde satt seg i kroppen.

Men nå måtte han ta seg sammen, for Siv hadde meldt at hun ville besøke ham. Hun måtte ikke se ham sånn. Han orket heller ikke tanken på at hun skulle se hvor stusslig han bodde, og han hadde prøvd å si at det ikke passet. Men hun hadde insistert.

Cecilie og Siv var veldig like, begge hadde langt lyst hår og spinkel kroppsbygning. Som tvillinger flest hadde de et nært forhold, men nå bodde de i hver sin by. Jørgen var sikker på at de snakket med hverandre hver dag.

Charlotte hadde fortalt dem om bruddet. Jørgen ante ikke hvordan hun hadde sagt det og hva som var blitt sagt, men begge jentene hadde ringt ham flere ganger etterpå. Og nå skulle altså Siv komme for å hjelpe ham med å komme i orden.

Da Jørgen åpnet døren for

henne og hun kom inn i den lille entreen, følte han seg flau og unnvek å se henne inn i øynene. Men hun ga ham en lang klem før de gikk inn i den møblerte stuen der flytteeskene sto stablet overalt.

– Jeg synes det er fælt at du skal se meg sånn, Siv. Dette er bare en midlertidig løsning.

Han så at datteren kjempet med tårene, men hun smilte tappert og sa hun syntes leiligheten var grei nok, når ting var som det var.

– Men du må jo kjøpe deg en anstendig leilighet der du kan ha dine egne møbler og ting hjemmefra. For dette er jo slett ikke din stil, pappa.

– Har jeg noen stil, da?

Siv lo. – Kanskje ikke. Men du har i alle fall en del ting. TV-stolen, for eksempel. Jeg tror aldri mamma har sittet i den.

Jørgen trakk på skuldrene.

– Det kan jo hende vi kan finne ut av det og flytter sammen igjen, mamma og jeg.

Siv rynket pannen.

– Du vet at mamma har truffet en annen mann?

– Ja. Jo.

– Pappa, for pokker! Lov meg at du tar dette alvorlig. At du tar virkeligheten innover deg, mener jeg.

– Jeg gjør jo det.

– Hva har du i eskene dine?

– Bøker, platesamlingen min, og masse dokumenter som angår prosjektet mitt.

– Skal vi se å få pakket ut greiene?

– Jørgen trakk på skuldrene.

– Det haster ikke. Jeg vil heller gå en tur og høre hvordan det går med studiene.

**D**e gikk en lang tur gjennom byen, og Jørgen nøt å høre om Sivs studenttilværelse. Om venner og fag og eksamener. Det var en slags normalitet å høre henne fortelle om livet sitt. Hun fortalte også om Cecilie, som hadde funnet seg til rette i nye omgivelser.

– Jeg skal dra og besøke henne en dag, smilte Jørgen.

– Ja, men i dag er hun hos

mamma. Vi splittet, ble enige om å besøke én hver.

Jørgen stoppet opp og stirret vantro på henne. – Er dere her begge to? Er det sånn det skal bli fremover?

– Nei, men vi har behov for å skjønne hva som har skjedd og finne ut hvordan dere har det. Dette er jo dramatisk for alle.

– Ja, du har rett i det, faktisk.

– Du, pappa, er det en mulighet for deg å begynne å jobbe i bank igjen? Tror du at du kan få tilbake jobben din? Du blir jo nødt til å tjene penger nå.

Jørgen smilte vemodig og la armen om skuldrene på datteren sin.

– Jeg er pappaen din, og det er min oppgave å bekymre meg om deg, ikke omvendt. Det går seg nok til, skal du se.

De tok en matbit på en kafé, og da Siv måtte dra, var Jørgen både lettet og trist. Han så at hun tok seg nær av situasjonen, og han savnet henne nesten før de sa ha det. Men han kjente også at han hadde nådd grensen for hvor lenge han kunne fortsette å si «det går nok bra» og late som. Spesielt når hun stilte helt relevante spørsmål om hva han hadde tenkt å gjøre med livet sitt. For han ante ikke hva han skulle svare.

**D**a han kom hjem til leiligheten, ventet Kate utenfor.

– Har du ventet lenge? spurte han overrasket.

– Nei, bare et par minutter. Jeg var i nærheten og ville bare høre hvordan du har det. Jeg er lei for at jeg ikke skjønte hvordan det virkelig sto til hjemme hos dere da vi snakket sammen i klubben. Det var Kai som fortalte det. Han du leier av.

– Vil du bli med opp?

Kate nikket.

Han bød på kaffe, og Kate virket både nervøs og anspent. Hun gjentok flere ganger at han bare måtte si fra hvis han trengte hjelp.



– Hvordan gikk det med klubbregnskapet? Fant du ut av det? spurte han.

– Nei, du hadde rett. Revisor ville ikke godkjenne det, vi mangler bilag for en del utgifter. Og det kan se ut som om underskuddet blir såpass stort at vi må snakke med kommunen om en ordning hvis vi skal få beholde klubbhuset.

Da hun gikk, ga hun Jørgen en forsiktig klem. Hun duftet av vår, og det overrasket Jørgen at han i det hele tatt registrerte det.

Det ble mørkt, og Jørgen satte seg i en stol i leiligheten og kikket på flytteeskenene. Etter noen minutter reiste han seg og fant en flaske rødvin i en av de øverste eskenene. Kjøkkenet var fullt utstyrt, så der fant han både glass og opptrekker.

## – Lov meg at du tar dette alvorlig.

Kanskje han skulle se litt på TV? Den eneste tingen han hadde tatt med seg fra huset, var den gamle platespilleren. Han flyttet rundt på esken til han fant den. Så liket han platespilleren opp fra esken og satte i stikkkontakten. Platene visste han hvor han hadde. Han satte seg på gulvet og trakk opp platene, én etter én. Han fant ingen han hadde lyst til å høre på, men jøss, der var debutplaten til «Den fineste flokken». De to kvinnelige vokalistene, Cora og Renate, sto der i all sin ungdommelige skjønnhet og smilte på platecoveret.

Jørgen smilte. Han tenkte tilbake på den kvelden han hadde hørt bandet første gang. Det var også den kvelden han hadde fått øye på Charlotte blant publikum. Det var den kvelden som hadde definert hans liv som voksen.

Han satte på platen og

skjenket vin i glasset. Poprock-musikken fylte stuen, og han sang med til vokalistenes lyse, melodiske stemmer. Han hadde vært blodfan den gangen. Muligens også litt forelsket i Renate, som allerede den gangen var litt av en diva.

Han rotet i esken med plater og fant to til av det samme bandet. Musikken var fremdeles bra, men nå var tekstene blitt råere. På den siste platen sang de på engelsk. Men han hadde aldri helt skjønnet hvorfor bandet var blitt oppløst.

Ja, ja, det skjedde selvfølgelig hele tiden med popband. Den ene av de to vokalistene, Renate Marie From, hadde gjort karriere som operasanger. Og gjorde det fremdeles bra, men Jørgen hadde aldri hørt henne opptre. Opera var ikke noe for ham.

Hva som hadde skjedd med de to andre, visste han ikke. Mulig han hadde hørt noe om at Cora Hansen hadde utgitt en soloplate på ett eller annet tidspunkt rundt 2000-tallet. Men det gikk visst ikke så bra. Så hva med Bastian Okkerud – sologitaristen?

Jørgen fant frem PC-en sin og begynte å google «Den fineste flokken», Renate From og de andre i bandet. Han ble totalt oppslukt av det han holdt på med. Men han glemte ikke å drikke vin, og av og til husket han også å snu platen når den var ferdig. Minnene bruste gjennom kroppen hans når han hørte de forskjellige låtene, og da han fant et intervju med Renate From der hun nødig ville snakke om sin tid som popsanger, fikk han tårer i øynene.

Hun som hadde sunget så bra og som hadde gjort et så stort inntrykk på ham, var flau over fortiden sin.

Han registrerte forundret hvordan tårene hans hadde

rent ned på platecoveret med tekstene til de gamle sangene. Og plutselig hulket han helt ukontrollert. Så reiste han seg, gjorde et par runder med dansetrinns mens han lot musikken fylle bevissthetsrommet og fortrenget alt annet rundt seg.

Plutselig fikk han en idé. Han lette etter telefonen sin og fant den under noen av platene. Han søkte i kontaktene sine og fant nummeret til Kate.

Det tok litt tid før hun svarte, men da hun tok den, hørtes det ut som om han hadde vekket henne. Jøss, hadde hun lagt seg så tidlig!

Hun hørtes ikke sint ut, bare undrende og nysgjerrig.

– Kate! Nå skal du høre! Nå vet jeg hva vi kan gjøre for å løse problemene for klubben.

– Gjør du?

– Yes! Husker du bandet som het «Den fineste flokken»? Poprock-bandet med de to flotte damene som vokalist.

Renate From og Cora et eller annet?

– Tja, muligens. Men hva med dem?

– Vi gjenforener dem! Vi lager en konsert her i byen med bandet. Og alle pengene som kommer inn, går til joggeklubben. Er ikke det en strålende idé?

– Jeg vet ikke riktig ... det høres litt urealistisk ut, vel? Men, Jørgen, er du klar over hva klokken er?

– Det er absolutt ikke urealistisk! Vi kan få til det. Vi må bare få sporet dem opp. Det kommer til å bli supert. Og vet du hva det beste med det er?

– Nei, hva er det?

– At jeg tror at jeg kan vinne tilbake Charlotte med en sånn konsert. For hun og jeg traff hverandre nemlig på en konsert med det bandet for mer enn 20 år siden.

*Fortsetter i neste nummer*



**BLE FORFØRT:**

Jeg falt for henne som person. Hun var både spennende å snakke med og morsom å høre på.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

# JEG STOLTE PÅ MIN NYE VENNINNE

Hadde jeg ikke helt tilfeldigvis kommet i kontakt med søsteren til min nye venninne Edel, tør jeg ikke tenke på hvor ille det kunne gått med ekteskapet mitt. Heldigvis ble jeg advart før det var for sent.

MIN HISTORIE GÅR fire år tilbake i tid, til da mannen min, Atle, og jeg flyttet til en annen by. Han hadde fått en utfordrende og god jobb der, i et stort, internasjonalt firma. Vi kjøpte et fint hus i et strøk som gikk for å være hyggelig, og våre to barn på 10 og 12 år var omringet av jevnaldrende i nabolaget og skulle gå på en skole like ved.

Jeg var spent på hvordan det sosiale livet ville bli i en ny by. Alle mine venninner var

bosatt i vår hjemby Tromsø fremdeles, og jeg håpet sterkt at vi også kunne etablere noen nye vennskap etter flyttingen. Og fordi barna våre skulle tilpasse seg en ny hverdag og en ny skole, var Atle og jeg enige om at jeg skulle vente med å søke jobb til det hadde gått et halvt år.

Etter bare noen uker forsto jeg at ingen andre mødre i nabolaget gikk hjemme og hadde fri på formiddagene, slik jeg hadde. Å inngå nye

bekjenskaper ved å slå av en prat med naboer forble en drøm. Naboene var riktignok hyggelige, og de både hilste og smilte, men alle var så travle at det ikke var plass til noen samtaler over hekker og gjerder på vanlige hverdager. Da vi endelig ble bedt på en fest, hadde det gått fire måneder allerede, og jeg var nesten desperat.

– Jeg er lei for at vi ikke kunne komme da dere ba oss på middag for å bli bedre

kjent. Dagene bare flyr av gårde! Jeg har ikke tid til annet enn jobb og familie, innrømmet Berit, som var vår nærmeste nabo. Jeg sa at jeg forsto hvordan det var – tross alt hadde jeg jobbet heltid før vi flyttet.

Når jeg tenker tilbake, ser jeg på min første tid etter flyttingen som ensomme uker. Atle var på jobb til sen ettermiddag og kveld, og jeg brukte formiddagene til husarbeid. Jeg kjedet meg og begynte å



søke ledige stillinger før tiden, men det viste seg at jeg langt fra var den eneste jobbsøkende tannlegesekretæren, og det var vanskelig å komme inn på arbeidsmarkedet.

Jeg hadde altså en tung tid, men på et foreldremøte skjedde det som endret alt. Jeg møtte Edel, en sosialkurator som var langtidssykmeldt.

– Så hyggelig å hilse på deg! Kan vi ikke ta en kopp kaffe en formiddag? foreslo hun.

Jeg falt for henne som person. Hun var både spennende å snakke med og morsom å høre på. Edel ble en venninne som på kort tid fikk en stor plass i mitt liv. Hun var en vakker dame som bodde sammen med en fraskilt mann. Selv hadde hun to barn med to forskjellige menn, og jeg ble like forbauset hver gang hun satte i gang med å fortelle om hvorfor ting hadde gått galt i ekteskapene hennes. Den første mannen hadde slått henne og var en psykopat, og den andre viste seg å ha null interesse for sex – han var homoseksuell, informerte hun meg om.

Sammenlignet med min nye venninnes hverdag var min egen et glansbilde. Tross alt hadde jeg en ordentlig mann. Jeg sa til henne mange ganger at jeg var heldig, og da sa hun: – Sørg for å holde på ham. Det er sikkert mange damer der ute som ønsker seg en som ham, så gi ham mye sex!

Jeg sa som sant var at vi var inne i en rolig periode på det området, og så lo vi begge. Ofte snakket Edel om menn som ble som fjettet av brystene hennes. Stadig fikk jeg høre morsomme historier om sjefer eller gifte menn som nærmest sto og siklet mens de kikket på attributtene hennes.

– Han har kommet med flere snuskete forslag om hva vi kan gjøre sammen, sa hun om en av disse mennene. Til slutt var det visst ikke en eneste mann i nabolaget som ikke kunne tenke seg å få henne til sengs.

Vi tilbrakte masse tid sammen. Aldri var det kjedelig å være sammen med Edel. Som sosialkurator hadde hun også mye klokt å komme med, og i lys av hva slags utdanning hun hadde, var jeg sikker på at hun var et godt menneske. Men i dag innser jeg at varselklokkene mine burde ha begynt å ringe.

Da hun hysterisk kom til Atle og meg en kveld og sa at hun hadde funnet en av trusene til samboerens ekskone gjemt under sin egen pute, virket det veldig rart og usannsynlig. Men jeg trodde på henne, og det gjorde mannen min også. Så vi redde opp på gjesterommet vårt og lot henne få sove over. Episoden var én av mange som var merkelige.

## Mannen min opplevde min venninnes oppførsel som helt på kanten.

Gradvis tok Edel større og større plass i vårt liv. Samboerskapet hennes gikk over, og vi trodde at det var han som hadde vært utro. Historien vi fikk høre, var at han var notorisk løgnaktig.

– I grunnen er det utrolig, for han virket så snill og klok. Men stille vann han dypest grunn, sa jeg.

Da min venninne ble alene, hendte det oftere og oftere at hun ringte og var helt ute av seg fordi hun nærmest var blitt antastet av menn.

– De ser på meg som fritt vilt fordi jeg er blitt alene, sa hun. Det falt meg ikke inn at hun fantaserte, og jeg syntes synd på henne.

– Stakkars, tenk å være så uheldig med de mennene hun møter, sa jeg til Atle.

Edel er flott. Hun har store bryster og sexy former, og i motsetning til meg har hun et utfordrende blikk. Likevel var jeg ikke urolig da hun fikk



### VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Atle til å komme hjem til seg fordi en fremmed mann hadde lusket rundt huset hennes sent om kvelden.

– Jeg er så redd, hvisket hun i telefonen da hun ringte. Atle tok på seg klærne og gikk bort. Da han kom til henne, så han ingen utenfor huset. Men Edel satt i en liten nattkjole og skalv, og da Atle kom, kastet hun seg rundt halsen hans.

– Jeg er så redd. Han har forfulgt meg lenge, men politiet tror ikke på meg! sa hun.

Hun var så hysterisk at Atle med min velsignelse sov på sofaen hennes. I ettertid har mannen min fortalt meg at han opplevde min venninnes oppførsel som helt på kanten. Hun tok av seg klærne rett foran ham.

– Beklager, men jeg skal bare skifte. Jeg håper at det ikke støter deg? sa hun.

Han ristet perpleks på hodet og snudde seg for ikke å se henne naken. Heldigvis rakk ikke Edel å fordreie hodet på mannen min, slik hun har gjort med utallige menn gjennom årene. Jeg traff nemlig på søsteren hennes, Nina, da jeg var hos en bekjent på en litteraturkveld. Da jeg forklarte hvor jeg bodde, sa hun:

– Du bor ikke langt fra søsteren min, Edel.

Jeg sa at Edel faktisk var blitt min nærmeste venninne, og Nina ble rar i ansiktet.

– Jeg tror vi to må snakke sammen, konstaterte hun. Og budskapet fra Nina var:

– Kom deg vekk. Ikke la henne ødelegge familien din!

Nina fortalte at søsteren er psykisk forstyrret og sykkelig

opptatt av menn og sex. Gang på gang har hun lurt andre til å tro at det var mennene hennes det var noe galt med.

– Men Edels ekskjærester og tidligere samboere har vært gode som gull, forsikret søsteren.

Jeg ble helt sjokkert. Tidligere samme kveld hadde Edel ringt Atle og spurt om han kunne sitte sammen med henne et par timer før midnatt fordi hun var redd for at den fremmede forfølgeren skulle komme tilbake. Men fordi jeg skulle bort, måtte han være hjemme med barna, og det var jeg glad for nå. Det slo meg at jeg måtte skynde meg hjem for å snakke med mannen min. Han måtte få vite sannheten. En dame som Edel skulle vi ikke ha i vårt hjem flere ganger.

Edel er nå ute av livet mitt. Ved stadig å si at det ikke passet når hun ringte eller inviterte oss på besøk, skjøv jeg henne vekk fra oss. Både Atle og jeg føler lettelse. For to måneder siden flyttet Edel fra nabolaget for å etablere seg med sin nye kjæreste, som var gift da hun møtte ham.

Han er sikkert verdens snilleste mann, men kommer naturligvis til å bli fremstilt som det stikk motsatte når hun går lei av ham. Kanskje burde jeg ha advart denne nye mannen mot Edel, men det har jeg ikke gjort. Jeg er rett og slett redd for å utløse hennes vrede. Hva hun kan finne på for å hevne seg, vet ingen. Nå er jeg bare glad hun ikke rakk å ødelegge ekteskapet mitt. •



**BESTEVENNINNER:**

Tora, som tidligere foraktet og hatet Ingunn, er plutselig blitt hennes beste venninne og fortrolige. Som mann står jeg maktesløs mot det intrigespillet som nå foregår.

# DE ØDELEGGGER LIVET MITT

Da jeg forlot min første kone fordi jeg hadde forelsket meg i en annen kvinne, la min kone den andre kvinnen for hat. Nå er også det nye forholdet mitt over ...

JEG ER EN fortvilet mann. Min første kone nekter å gi meg delt omsorg for de to barna våre, som jeg elsker. Og damen som jeg hodestups forelsket meg i, og som jeg forlot min kone for, er innstilt på å føde mitt barn mot min vilje.

Alt føles absurd, og jeg spør meg selv om jeg virkelig har fortjent å ha det så vanskelig. Kanskje vil noen mene det,

men til mitt forsvar vil jeg si at jeg var godtroende og lot følelsene styre da jeg møtte Ingunn. Nå har det vist seg at hun er en slu kvinne som bare har lurt meg.

Mitt liv var OK inntil for ett år siden. Jeg var gift med Tora, som jeg hadde holdt sammen med siden vi var unge. Vi har to skjønne jenter på fem og syv år sammen.

Hverdagen vår var ikke så verst, selv om det var visse elementer som manglet. Det jeg savnet, ble min ulykke, for da en annen kvinne tydelig signaliserte at hun kunne gi meg det seksuelle som min kone ikke orket, ble jeg som en viljeløs geléklump.

At denne kvinnen hadde tre barn fra før, med tre forskjellige menn, og at hun ikke var

kjent for å være stabil, lukket jeg øynene for. Hun var søt, snill, morsom og villig. Jeg var egentlig glad i min kone, selv om jeg på det tidspunktet følte at vi var mer som venner enn kjærester. Jeg hadde ikke ett vondt ord å si om Tora, for hun var en helstøpt person. Hun var også en god mor for våre to døtre. Likevel lot jeg meg altså friste. Jeg var utro.





lettelse å slippe å lyve for Tora mer. Jeg flyttet hjemmefra, og siden jeg elsker barna mine, sa jeg at jeg ønsket å ha døtrene mine annenhver uke. Tora sa at det ikke kom til å skje så lenge jeg bodde sammen med «den kvinnen».

– Mine barn skal ikke vokse opp med den forestillingen at det er normalt at ingen i en søskenflokk har samme far, sa hun.

## Jeg kan ikke forholde meg til en dame som har lurt meg trill rundt.

Tora hatet Ingunn. Hun så på henne som uansvarlig og umoralsk og ville ikke ha noe med henne å gjøre. Jeg fikk beskjed om å holde jentene våre borte fra min nye samboer. Selv om jeg syntes at det var tulle, gjorde jeg som min ekskone sa. Jeg ville ikke gjøre noe som kunne bidra til at det ble mer krangel rundt samværsordningen.

Hverdagen med Ingunn ble en skikkelig nedtur. Jeg opplevde en blåmandag og innså at jeg hadde handlet overilt da jeg flyttet sammen med henne. Hun var slett ikke så blid, glad og imøtekommende som hun hadde gitt inntrykk av før vi ble sammen på ordentlig. Jeg oppdaget også at hun ofte løy, og at hun ikke var til å stole på. Ja, jeg hadde stunder da jeg lengtet tilbake til min gamle tilværelse. I vårt intime samliv var kanskje ikke Tora så øm og nær som jeg ønsket, men hun hadde anstendighet, og jeg respekterte den hun var.

Etter hvert forsto jeg at jeg måtte ut av rekkehuset til Ingunn før det ble til at vi kjøpte et felles hjem. Da jeg sa til Ingunn at vårt forhold ikke hadde noen fremtid, ble hun desperat. Hun klenget seg på meg og berørte meg på en slik måte at vi havnet der vi ikke



## VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

skulle ha havnet, nemlig i sengen. Hun trodde at alt ordnet seg da, men jeg hadde allerede bestemt meg for å flytte.

Bruddet med Ingunn ble så turbulent at det overgikk alt jeg tidligere hadde opplevd. Da hun i tillegg kom til meg og sa at hun var gravid, var min fortvilelse komplett.

– Du kan ikke beholde det. Jeg kan ikke få et barn til med en kvinne jeg ikke lever sammen med, sa jeg og trodde i min naivitet at hun ville respektere mitt standpunkt.

Men noen kvinner er så slue at det er umulig å forstå det før det er for sent. En kvinne som har tre barn med tre menn, er tydeligvis ikke redd for å få barn nummer fire med en ny mann. Da jeg flyttet ut, sto Ingunn fast på at hun ville beholde barnet.

Jeg fant en leilighet og så frem til å få normalisert livet som far med delt omsorg for to døtre. Da jeg flyttet ut fra Ingunn, var jeg nemlig sikker på at Tora kom til å bli lettet og innse at jeg omsider hadde kommet til fornuft. Men i stedet skjedde det utrolige – Ingunn og Tora rottet seg sammen for å skade meg mest mulig.

Jeg er overbevist om at det er Ingunn's verk. Hun spiller et spill, og hun er flink til å manipulere. Det sier jeg fordi jeg nå vet at det var hun som den gangen gikk til Tora og fortalte at hun og jeg hadde et forhold. Ingunn sa at hun ikke klarte å være uærlig lenger, og at sannheten måtte frem. Det har altså vist seg at mitt livs største tabbe heter Ingunn.

Nå har jeg en ekskone som vil nekte meg samvær med barna ut over annenhver helg, og en ekssamboer som er innstilt på å føde mitt barn mot min vilje. Og det faktum at jeg ikke ønsker et barn til, blir brukt mot meg av Tora som «dokumentasjon» på at jeg er en dårlig far.

Tora, som tidligere foraktet og hatet Ingunn, er plutselig blitt hennes beste venninne og fortrolige. Som mann står jeg maktesløs mot det intrige-spillet som nå foregår. Tora sier at hun ser det som sin oppgave å sørge for at våre døtre vokser opp og kjenner sin halvsøster eller halvbror. Hun vil tvinge meg til å ta ansvar for det ufødte barnet, hvilket jeg ikke er klar for.

Jeg kan ikke forholde meg til en dame som har lurt meg trill rundt. Jeg skylder ikke Ingunn noen ting. Jeg har sagt at jeg vil kjempe for retten til å være sammen med de to døtrene mine, og de to kvinnene har svart med å kontakte en advokat sammen.

– Samvær annenhver helg er maksimum av hva du kan håpe på, sier Tora.

Iblant har jeg lyst til å gi opp og rømme fra alt. Men min kloke mor sier at jeg bare skal la dem holde på.

– Vennskapet mellom dem er dødsdømt i utgangspunktet fordi de er så ulike, sier hun.

Hun pleier å få rett, og jeg klamrer meg til håpet om at Tora en dag våkner og innser at jeg i min dumhet har endt opp som et offer for en slukvinnes manipulasjon. •

I flere uker hadde jeg hemmelige stunder med elskeren min, og Ingunn fikk meg til å føle meg sett.

– Det er deg jeg har ventet på hele livet, sa hun, og i overlykkelig kjærlighetsrus trodde jeg at det var sant.

Da forholdet kom for en dag, ble Tora først dypt såret og lei seg, og det var vondt for meg å se at hun tok utroskapen så tungt. Men så mobiliserte hun sinnet.

– At du velger henne, en kvinne som har tre barn med tre forskjellige menn, sier i grunnen alt. Du er ikke verd min kjærlighet! erklærte hun.

På det tidspunktet hadde Ingunn gjort det klart at hun forventet at jeg skilte meg for å være sammen med henne, og på et vis var det faktisk en



**FJERNET TINGENE  
MINE:** Stein hadde etablert seg på nytt med en annen dame mens jeg lå syk. Alle tingene mine hadde han pakket og lagret i en garasje hos søsteren min.

# HAN SVIKTET DA JEG TRENGTE HAM SOM MEST

Jeg trodde at kjærligheten ville tåle alt og overleve sykdom, men det gjorde den ikke.



ÅRENE ETTER AT jeg flyttet hjemmefra, var på mange måter en ensom tid. Jeg hadde mange venner og en jobb jeg likte, men møtte ikke en mann jeg ville satse på, og følte meg derfor veldig alene.

Søndagene var verst. Jeg husker at jeg våknet om morgenen og lå og så tomt opp i taket. Hva skulle jeg bruke dagen til? Alle de andre jeg kjente, hygget seg med sine nærmeste. De gikk tur med mann og barn og spiste familiemiddag. Kroppen min føltes tung og tom for energi når jeg sto opp. Frokosten smakte ikke, for jeg hadde ikke noen å dele den med.

**Jeg spurte etter guttene, og han sa at de ikke hadde tid til å komme.**

Så skjedde det fantastiske. Jeg var midt i 30-årene da jeg møtte Stein, som var fraskilt og hadde delt omsorg for sine to gutter. For meg var det som å komme hjem. Da jeg flyttet inn hos ham, fikk også jeg en familie rundt meg, og det gjorde meg glad. Jeg visste ikke hva godt jeg kunne gjøre for dem.

– Jeg er så glad for at du har kommet inn i livet vårt. Vi elsker deg, sa samboeren min.

Han fridde året etter at vi flyttet sammen, og jeg sa jublende ja. Det gjorde ikke noe at Stein ikke ville ha flere barn fordi han mente at det var nok med to. Det klarte jeg lett å akseptere og respektere, for slik jeg så det, trengte jeg ikke egne barn.

Mikkel og Frikk var glad i meg, og jeg fikk utløp for mitt omsorgsbehov gjennom dem. Alle rundt meg påpekte at jeg virket så tilfreds, så mye mer avbalansert enn jeg hadde vært før. Og det var sant. Det gjorde meg så utrolig godt å være i et kjærlig fellesskap.

Da jeg var bare 24 år gammel, døde min mor av et massivt hjerneslag. Jeg sørget, men tenkte aldri på at det samme kunne ramme meg. Ingen leger sa at jeg burde sjekke om jeg var disponert for det samme. Og den kvelden da mitt liv snudde, var jeg alene hjemme. Stein var på kino med en kamerat, og jeg sto og bakte en kake til neste dags hyggekveld med stebarna mine.

Jeg husker at jeg plutselig fikk en lynende smerte i hodet, og deretter ble alt svart. Da jeg kom til meg selv igjen, lå jeg lam og stum i en seng, og jeg forsto at jeg var på et sykehus eller et sykehjem. Jeg ville spørre noen hvorfor jeg var der, men fikk det ikke til. Jeg så at Stein var hos meg, men han snakket ikke til meg, bare over hodet mitt, til pleierne. Jeg er her, jeg er den samme, hadde jeg lyst til å skrike ut. Han gikk.

Dagene gikk, og jeg merket at mannen min kom sjeldnere og sjeldnere og besøkte meg. Stebarna mine så jeg ikke. Hva skjer? tenkte jeg og var redd. Ukene gikk, og det gjorde månedene også. Fordi jeg lå passiv i en seng store deler av tiden, forsvant dagene som i en døs. Men mirakler skjer. Jeg ba til høyere makter om å få tilbake evnen til å snakke, og kanskje var det noen der oppe som hørte meg. En dag hørte jeg meg selv si:

– Jeg er tørst. Sykepleieren som var i rommet, kvakk til.

Noen minutter senere var rommet mitt fullt av helsepersonell som ville høre meg prate. Da ordene begynte å komme tilbake til meg, hadde jeg ligget på sykehus i fire uker og på et sykehjem i halvannet år. Ingen kunne gi en forklaring på hvorfor jeg plutselig klarte å gjøre meg forstått.

Etter slaget var mye blitt borte for meg, men gradvis kom også disse tingene mer og mer på plass. Pleierne forsto at jeg begynte å finne igjen meg selv. Jeg spurte etter mannen min og stebarna mine, og plei-

erne så på hverandre og sa at de skulle gi beskjed til dem. Sakte, men sikkert gikk det opp for meg at ting kanskje ikke ville bli som før. Jeg ble fortalt at jeg var for syk til å bo hjemme, men ville ikke forstå hva de mente. Hvor var Stein? Hvorfor var han ikke hos meg?

Da han endelig kom og besøkte meg, var han ikke den mannen jeg husket ham som. Han var avmalt og distansert.

– Jeg vil hjem, sa jeg.

Han sa at det dessverre ikke gikk.

– Du må til et opptrenings-senter og bli frisk først, sa han.

Jeg spurte etter guttene, og han sa at de ikke hadde tid til å komme. De var på fotballtrening. Jeg konfronterte ham ikke med alt jeg hadde sett og hørt i den første tiden etter at jeg fikk slag. Jeg sa ikke at jeg hadde hørt ham snakke over hodet på meg, som om jeg ikke lenger levde.

Førligheten min var sterkt rammet av slaget, men da jeg fant igjen språket, bestemte faren min seg for å se om jeg kunne trene opp fysikken også.

– Hvis hun kan lære å snakke på nytt, kan hun også lære å gå, sa han.

Heldigvis for meg ga han seg ikke, selv om legene frarådet ham å bruke masse penger på opptrening.

På et senter for slagrammede opplevde jeg oppsiktsvekkende fremgang. Det var pappa som betalte. Det offentlige ville ikke dekke oppholdet siden det forelå ekspertuttalelser på at jeg var for skadet

## VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

til at de kunne forvente bedring. Men jeg gjorde legenes uttalelser til skamme, og i dag kan jeg stå på krykker. Jeg snakker, tenker og føler som før også.

Men parallelt med den fysiske fremgangen gikk det også for alvor opp for meg at jeg hadde ligget alvorlig syk så lenge at jeg var gitt opp av både leger og familie. Det jeg etter hvert fikk vite, var at alle rundt meg hadde spart meg for den verste sannheten: Stein hadde etablert seg på nytt med en annen dame. Han hadde gitt meg opp. Alle tingene mine sto lagret i en garasje hos søsteren min.

Jeg forteller historien min for å formidle at man ikke må gi opp et sykt familiemedlem så fort. Stein ga meg opp før han kunne vite sikkert at jeg ikke ville bli frisk igjen. Var han virkelig ikke mer glad i meg enn som så?

De to barna jeg bakte og stelte for, har ikke vært hos meg etter at jeg ble bedre. Jeg får høre at de ble redd av å se meg syk og derfor ikke orker å møte meg. Det føles som om jeg er blitt rammet av to katasstrofer – først hjerneslaget og deretter tapet av min familie.

Ja, det gjør vondt å tenke på at en mann som en gang elsket meg, ikke taklet å ha en syk kone. Jeg trodde at kjærligheten ville tåle alt og overleve sykdom, men det gjorde den ikke. Det var ikke plass til en syk person i livet til menneskene jeg elsket. Akkurat det er verre å takle enn den reduserte førligheten. •



**VELGER LIVET:**  
Hanne Alice Drivenes i  
Bergen mistet begge  
foreldrene i kreftsyk-  
dom. Selv har hun valgt  
å fokusere på livet.





*Finne glede i motgang*

# – Vi må leve mens vi er her

Bare åtte år gammel mistet Hanne Alice Drivenes moren. 16 år senere døde faren. Lenge var Hanne Alice redd for at også hun skulle dø. Så husket hun farens ord.

TEKST: Gunn Gravdal Elton FOTO: Gunn Gravdal Elton og privat



**SAVNER MAMMA:** Hanne Alice var bare åtte år da mamma Cecilie døde.



**LYKKELIG MAMMA:** Da datteren Cecilie ble født forsto Hanne Alice hvor vondt hennes mor må ha hatt det.

**D**et er en av de vakre vårdagene i Bergen. Varmen er kommet, solen skinner og hjemme hos Hanne Alice Drivenes på Paradis, litt utenfor bykjernen, er stuen full av tulipaner.

– Jeg fikk så mange blomster etter kunstauksjonen, sier Hanne Alice og skinner om kapp med solen og blomstene.

Kunstauksjonen hun snakker om, er den årlige innsamlingen til inntekt for kreftforskning som hun har tatt initiativet til sammen med søsteren Andrea.

De har for lengst passert en million kroner i innsamlede midler.

– Det er det minste jeg kan gjøre, sier Hanne Alice.

Det røde huset på toppen av bakken, like foran fotballbanen og skolen, ble kjøpt nærmest ved en tilfeldighet. Hun og samboeren dumpet inn på visning og fikk kjøpe huset i fred og ro. Sammen har de pusset opp og bor nå i en liten perle av en enebolig sammen med datteren Cecilie.

– Jeg har jo selvsagt tenkt

og la sorgen skygge for det gode i livet. Den veien vil ikke jeg gå, sier Hanne Alice og smiler.

Det er ingen selvmedlidenhet å spore hos 39 åringen som opprinnelig er fra Austevoll utenfor Bergen. Selv om hun har måtte gå brattere bakker, og bære en tyngre bær enn mange av oss.

## **ALENE UTEN MAMMA**

Moren, Cecilie Drivenes, var bare 34 år da hun i 1993 døde av brystkreft. Hanne Alice var akkurat så stor at hun rakk å

skape bilder av mamma i hodet og i hjertet, bilder som aldri blekner.

I dag har hun gode minner om moren. Minner den tre år yngre søsteren Andrea ikke rakk å få like mange av.

*Pappa sa alltid at døden bare er en del av det livet vi får her på jorden.*

– Siden Andrea var så liten, husker hun ikke mamma like godt, men jeg vet jo at mammas kjærlighet har preget henne i stor grad likevel. Hanne Alice husker en mamma full av livsglede.

– Alle som kjente henne, forteller hvor positiv hun var, og at hun alltid var så varm og smilende med alle hun møtte. Hun var også flink til å finne på gøy ting, som da hun lot meg få ta hull i ørene tidlig, og vi var ofte på ulike teater og →



show, som Putti Plutti Pott. Det morsomme nå er at min datter spiller i denne forestillingen, sier Hanne Alice stolt.

– Det var mye glede med mamma, også etter at hun fikk kreft. Hun var nok opptatt av at vi ikke skulle preges for mye av at hun var syk.

Men da slutten nærmet seg, ble det også skapt andre minner. Minner som ikke er fullt så gode. Hanne Alice kan huske at moren mistet håret, og at hun lå på sykehuset. Så en dag, skjedde det. Moren døde. Pappa og jentene var alene.

– Etter dette var naturlig nok jeg og Andrea veldig redde for at noe skulle skje med pappa også. Men han hadde gode råd. Han sa alltid; hvis du er lei deg og ting er tungt, kom deg ut på tur i frisk luft – det hjelper. Ikke sitt inne og grav deg ned i egne tanker, sier Hanne Alice.

#### FINNE GLEDENE I LIVET

Etter at moren døde, vokste Hanne Alice og søsteren opp med en pappa de elsket over alt. Han lærte dem å glede seg over de små tingene. Som for eksempel hvor heldig de var som fikk være friske, og at han kunne gå på jobb hver dag.

Da skjebnen nok en gang slo hardt ned på familien, var de ikke forberedt – men likevel klare for kamp.

– Vi var tross alt i 2010 og det hadde skjedd mye på kreftfronten siden mamma døde. Så da pappa fikk kreft i 2010, hadde vi et håp. Dette måtte jo bare ordne seg. Selv om vi var livredde, prøvde vi å være optimistiske da vi møtte hos legen.

Sjokket og sorgen var nesten ikke til å bære da legene ga Geir Atle Drivenes diagnosen hjernekreft og sa at det ikke var noe mer de kunne gjøre. Det fantes ikke håp.

– Pappa var ikke redd for å dø, men han syntes det var utrolig tungt at vi måtte gå gjennom det å miste enda en forelder, sier Hanne Alice.

Når døtrene ble engstelige

#### ALENE MED

**PAPPA:** Hanne Alice og søsteren Andrea vokste opp med verdens beste pappa. Men så døde han også.

#### PAPPAJENTE:

Selv om alle savnet mamma, lærte pappa jentene sine å se det positive ved livet. Hanne Alice trodde nesten ikke det var sant da også pappa fikk den dødelige sykdommen.



*Vi skal jo alle dø  
en dag uansett.  
La oss heller leve  
mens vi er her og  
kan leve.*

og bekymret for døden, prøvde han å få dem til å forstå at det eneste som er sikkert i livet, er at vi en dag skal dø».

– For meg hjalp det med å sette ting i perspektiv, selv om det ofte kan være tungt.

Geir Atle Drivenes var til utredning før jul i 2009. Det ble en vanskelig jul med mye frykt og usikkerhet. Like over nyttår kom beskjeden om at han ikke hadde lenge igjen, og bare seks måneder senere var også pappa død.

#### NY TYPE SORG

Hanne Alice kan snakke om foreldrene uten å gråte nå. Det har vært nok dager med sorg. En periode etter farens død var hun selv redd for å dø, og fant stadig nye symptomer. Legenes ord om at hun ikke feilte noe, hjalp litt, men så kom frykten tilbake.

– Til slutt måtte jeg ta grep

og tenke på det pappa hadde lært meg. Å bekymre seg hjelper ikke mot noe, det hemmer bare livsgleden.

2. juli 2015 fikk livet en ny mening for Hanne Alice og samboeren, Jan Kaspar Gjessing, som har vært en stor støtte etter at hun mistet faren.

– Da jeg fødte en datter, opplevde vi en lykke uten like. Jeg er så utrolig takknemlig for at jeg har fått oppleve å bli mamma. Cecilie er det beste som har skjedd meg. Å bli mor gjorde at jeg kunne kjenne litt på hvordan det må ha vært for mamma. Plutselig kunne jeg føle alt sammen fra mammas perspektiv.

Hun forteller at det var vondt å kjenne på hvordan moren må ha hatt det.

– Tenk å vite at hun ikke skulle få se barna sine vokse opp. Men, som alle typer sorg, så må det bearbeides, og man

kommer heldigvis ofte sterkere ut på andre siden, sier Hanne Alice som har fått et naturlig forhold til døden.

– Jeg husker hvordan pappa, spesielt mot slutten, var opptatt av å snakke om døden som en naturlig ting. Døden er en del av livet vi får her på jorden. Vi skal alle samme veien, som han sa. Så la oss heller passe på å leve livet mens vi er her.

#### NÆRHET ETTER DØDEN

Å miste begge foreldrene i så ung alder, er hjerteskjærende. Hanne Alice beskriver det som en grunnmur som blir borte. Hun og søsteren har i alle år hatt en inkluderende familie rundt seg, men de to som skulle være der i tykt og tynt, de som visste alt om dem og som aldri trengte noen forklaring eller innledning fordi de kjente dem ut og inn. De to vil aldri være her mer. Eller?



**KUNST MOT KREFT:** Bildet i bakgrunnen har Hanne Alice kjøpt på sin egen auksjon hvor kunstnere donerer kunstverk til inntekt for kreftforskning.

## NOEN ARVER KREFT

De fleste krefttilfeller er ikke arvelige. Ca. en av ti rammes av arvelig kreft. Genetisk utredning kan identifisere personer med høy risiko for å utvikle kreft og samtidig frikjenne slektninger fra familiær kreftisiko.

*Ingen skal være her evig. Jeg nyter virkelig hver dag og prøver å gjøre det beste ut av livet.*

kom for å by på bildene. Til nå har «Kunst mot kreft» samlet inn 1,3 millioner kroner til forskning og gentesting.

– Vi ser at forskning hjelper, og at veldig mye har skjedd siden mamma døde i 1993 og pappa i 2010. Stadig flere overlever, nettopp på grunn av viktige fremskritt på forskningsfeltet, sier Hanne Alice.

### DET FINNES ALLTID HÅP

At forskning hjelper, fikk søstrene Drivenes et bevis på i 2020. Da ble også pappas bror, onkel Arne, rammet av kreft i lungene med spredning til hodet.

– Vi var lamslått. Nå skjer det igjen. Vi var helt sikre på at onkel aldri ville overleve når det først hadde spredd seg til hodet. Men han fikk immunterapi og er i dag frisk.

– Å bekymre seg, er bortkastet tid. Jeg er evig takknemlig for at pappa brukte tid på å prente disse ordene inn i oss, og for hvert år som går, skjønner jeg hvor rett han hadde. Det høres sikkert ut som en klisje, men vi må være takknemlige for livet vi har. Det varer ikke evig, og det må leves nå. •

– På et helt uforklarlig vis føler jeg at de fremdeles er her. At de passer på meg. Jeg kan ikke sette fingeren på hva det er, men jeg har hatt opplevelser som gjør at jeg kjenner mamma og pappas nærvær, sier Hanne Alice.

– Sorgen har jo vært tung å bære, men jeg har jo også lært noe nyttig. Det vi har opplevd, har i enda større grad fått meg til å nyte de små øyeblikkene i livet. Jeg vil ikke lenger utsette drømmene mine. Jeg vil flytte fokus bort fra prestasjoner og

jag. Jeg kan heller klare meg med mindre, så lenge jeg får være mer til stede i mitt eget liv. Jeg er bevisst på å fokusere på de gode tingene rundt meg, og gjøre enda mer av det som gir meg glede.

### KJENNES GODT Å HJELPE

Hanne Alice og søsteren Andrea hadde et ønske om bidra for at andre skulle slippe å oppleve det de to hadde vært gjennom. Det første de gjorde, var å engasjere seg i Kreftforeningen hvor de startet

som bøssebærere. Men i 2019 fikk de en idé om å starte «Kunst mot kreft».

Det begynte med ett bilde kunstneren Svein Bringsdal ga søstrene for å auksjoneres bort til inntekt for kreftsaken. I år, seks år senere, auksjonerte Hanne i samarbeid med kunstneren Trine Sejrup og Kreftforeningen bort 100 bilder. Det settes nye rekorder hvert år, og stadig flere kunstnere ønsker å bidra.

Grieghallen stilte med flotte lokaler, og hele 550 besøkende



# Kongelige lopper: Royal Copenhagen 250 år ROYALE LOPPEFUNN

Royal Copenhagen har begeistret både folk flest og kongelige i 250 år med sine vakre serviser, figurer og platter. Noe av det har gått i glemmeboken, mens andre ting blir mer og mer populært og selges til gode priser.

TEKST: Anette Løkken Sørensen FOTO: Royal Copenhagen, Anette Løkken Sørensen og Clay keramikkmuseum



**DRONNINGENS BIDRAG:** Dronning Margrethe er svært kreativ og har i mange år drevet med ulike former for kunst. I forbindelse med Royal Copenhagens 250-årsjubileum har hun bidratt med et eget mønster.

**S**i Royal Copenhagen, og de fleste tenker på det riflete musselmalte serviset fra 1775, med den karakteristiske blåfargen, som var porselensfabrikkens første og i dag er en designklassiker. Serviset var starten på et 250 år langt eventyr som ble skapt av apoteker Frantz Henrich Müller – han stiftet i sin tid Den Danske Porselænsfabrik. På grunn av dårlig økonomi

overtok kongen virksomheten i 1779, og dermed ble navnet Den Kongelige Danske Porcelænsfabrik.

Under kongens overoppsyn ble det eksklusive og kostbare Flora Danica-serviset skapt. Og hvis du besøker Koldinghus slott på Jylland, kan du se og oppleve det originale blomsterserviset. Fra da av har det gått slag i slag, og mange serviser, figurer og



**INVESTERING:** For å markere 250-årsjubileet har Royal Copenhagen lansert en Limited Edition jubileumskopp med en vakker illustrasjon skapt av dronning Margrethe. Den koster 799 danske kroner (ca. 1230 norske) og er allerede utsolgt, så den kan bli en god investering på sikt.



## FRA KONGELIG TIL ROYAL

Den Kongelige Porcelænsfabrik begynte som et eksklusivt prosjekt for eliten. Grunnlagt i 1775 med dronning Juliane Marie som protektor. I 1868 ble fabrikken privatisert, og de første kvinnelige malerne ble ansatt. Fabrikken vokste, og fra 1950-årene av har flere kjente danske designere stått bak flere ikoniske porselens-lanseringer. I 1985 ble Holmegaards Glasværker og Royal Copenhagen fusjonert. To år senere ble også Bing & Grøndahl fusjonert inn, og Royal Scandinavia oppsto. I dag er selskapet eid av finske Fiskars. Mesteparten av det kongelige porselenet males i dag i Thailand, bortsett fra Flora Danica, som fortsatt får påført farger i Danmark.

platter har kommet til opp gjennom årene. Og tingene øker og faller i verdi alt etter popularitet.

### GODE PRISER

Den nærmeste konkurrenten til det riflede musselmalte serviset, er Måkeserviset fra 1895. Det ble kalt Danmarks nasjonalservise på 1950-tallet, fordi det angivelig var å finne i hvert tiende danske hjem. Det ble skapt av Bing & Grøndahl, som i dag hører inn under Royal Copenhagen. Begge disse servisene selges fortsatt til gode priser, mens andre er blitt degradert til bakerst i kjøkkenskapet. Et eksempel på dette er Henriette-serviset.

– Det er et vakkert servise som har vært veldig populært. Men det har gullkant og tåler ikke oppvaskmaskin, og det gidder ikke folk i dag. Derfor er både det og andre serviser som ikke tåler oppvaskmaskin blitt relativt billige. Kremfargede serviser selger heller ikke. Folk vil ha hvite serviser med mønster i blåfargen vi kjenner fra det musselmalte. Og de kjøper ikke bare hele serviser, mange blander og setter sammen serviser på

kryss og tvers, forteller Birger Blæhr, som har drevet antikforretningen Almuen i Aalborg siden 1988.

Royal Copenhagen's store katalog inneholder også platter og figurer som også går opp og ned i verdi. For ti år siden var barnefigurene populære, men i dag er det begrenset etterspørsel etter dem. Men Birger Blæhr anbefaler allikevel at man tar vare på dem, «for de kommer nok til å bli populære igjen».

### POPULÆRE ISBJØRNER

De såkalte plattene har heller ikke særlig høy verdi i dag. En gang hang de i alle danske hjem, men nå selges de stort

**KLAR TIL INNSATS:** Dronning Margrethe i dyp konsentrasjon med penselen.



**MIDT I BYEN:** I 1911 flyttet Den Kongelige Porcelænsfabrik flaggskipsbutikken sin inn i hjertet av København. Butikken ligger fortsatt i renessansebygningen fra 1616, som er en av Københavns eldste bygninger.

**HISTORIE:** Arbeidet med å håndmale porselen ble gradvis kvinnedominert. I dag er det bare Flora Danica-serviset som blir håndmalt i Danmark. Resten blir malt i Thailand.



**DEN FØRSTE:** Arnold Krog ble kunstnerisk leder på porselensfabrikken i 1885 og «gjenoppfant» det musselmalte serviset. Han tegnet de første skissene til hvordan serviset skulle se ut. Det var også han som designet helblonde-serviset. Her sees tegningen hans.



*Serviset var  
starten på et 250 år  
langt eventyr.*

sett som fødselsdagsgaver hvor man får en platte med fødselsåret sitt på. Mange dekker også bord til jul med juleplattene. Men det er egentlig bare pengeverdi i de som ble laget under annen verdenskrig og etter år 2000, fordi det er så få av dem.

Til gjengjeld er isbjørnfigurene like populære i dag som da de ble skapt i 1890-årene.

– Isbjørnene var en del av overklassens pomp og prakt, og man satte gjerne en isbjørn av porselen på middagsbordet. Kunstnerne som lagde disse dyrefigurene tilbrakte mye tid i Københavns Zoologiske have, hvor de tegnet dyr som så ble gjenskapt i porselen,

forteller Allan Andersen. Han er samlingsinspektør på keramikk-museet Clay i Middelfart på Fyn og har selv en stor Royal Copenhagen-samling.

Både rovdyr, husdyr og til og med mus i porselen er populære nå og selger bra. Hvis du har porselen fra Royal Copenhagen selv og vil ha en idé om hva det er verdt, kan du få det vurdert i et auksjonshus eller i en antikforretning. Du kan også spørre i en av de mange danske Facebook-gruppene som har fokus på dette, som for eksempel «Royal Copenhagen Stjerne Riflet» eller «Royal Copenhagen Søg, Køb & Salg», som har 62000 medlemmer. •



#### EN HIT:

Ole Lukkøye er ifølge Birger Blæhr en barnefigur som skiller seg ut fra de mer vanlige utgavene av motivet, fordi den er hvit og ikke blå. Turister i Danmark vil gjerne kjøpe noe som forbindes med H. C. Andersen, og den selges i Almuen Antik for 875 danske kroner (ca. 1347 norske).



#### PÅ DEN RØDE LØPER:

Royal Copenhagen står bak Bodil-statuetten, som gis til vinneren av Danmarks eldste filmpris, Bodilprisen. Den ble etablert i 1948 for å hylle de største prestasjonene innenfor dansk og internasjonal film. Statuetten er skapt av tegneren Ebbe Sadolin og billedhuggeren Svend Jespersen. Den kan bare vinnes, men er sett til salgs hos Danam Antik til 25000 danske kroner (ca. 38485 norske).



CLAY KERAMIKMUSEUM

**MORSOMME SERIER:** Dykker du ned i Royal Copenhagens arkiv, finner du serier du kanskje ikke ante eksisterte. Som for eksempel denne serien med små sirkusfigurer. Det store settet ble solgt for 1900 danske kroner (ca. 2925 norske) på nettstedet Lauritz.com. Den lille sterke mannen er observert til 585 danske kroner (ca. 900 norske) hos Kongeligt.dk.



#### NEDADGÅENDE:

Barnefigurene var å finne i mange hjem en gang i tiden, men så ble generasjonene som vokste opp med dem lei av disse figurene. Men ta vare på den hvis du har en, for de kommer nok til å bli populære igjen. Gutt, 750 danske kroner (ca. 1154 norske) hos Kinerupantik.dk.



*Isbjørnene  
var en del av  
overklassens  
pomp og prakt.*

#### BJØRNEBRØDRE:

De to isbjørnene er ifølge Birger Blæhr malt før år 2010, noe som gir dem et annet uttrykk og større verdi. Isbjørner selger godt, og dette paret koster 3350 danske kroner (ca. 5157 norske).







**DYRE DYR:** En porselenshamster er til salgs for 2.475 danske kroner (ca. 3810 norske) i antikforretningen Almuen, hvor innehaver Birger Blæhr forteller at små dyr som hamster og mus er populære. Hundefigurer kan også oppnå gode priser, fordi det ikke er mange av dem, og fordi folk vil ha en figur som den hunden de selv har.



**EVERGREEN:** På 1960-tallet kom de små stentøysbjørnene av Knud Kyhn. De ble så utrolig populære at de er blitt de mest solgte stentøysfigurer fra Royal Copenhagen, sier Clays samlingsinspektør Allan Andersen. De koster fra 100 danske kroner (ca. 154 norske) og oppover og er ofte å finne i bruktbutikker.

**KOSTBAR:** Skål av Axel Salto vurdert til 30000 danske kroner (ca. 46 182 norske).



**PÅ AUKSJON:** Ifølge Birger Blæhr er gjenstander av Ivan Weiss på vei opp i pris. Han har jobbet hos Royal Copenhagen med blant annet å male Flora Danica. Han har studert keramikk i Japan og spesialisert seg i å dreie og brenne skåler. Skålen her er på auksjon hos Lauritz.com. Vurdert til 5400 danske kroner (ca. 8313 norske).

**ETTERTRAKTET:** Profesjonsfigurene er blitt populære igjen som svennegaver. De ble laget fra 1885 som en del av serien Realisme, og var populære mot slutten av 1800-tallet og begynnelsen av 1900-tallet – og altså nå igjen. Slakter til 1750 danske kroner (ca. 2694 norske) av kunstner Mogens Bovenschulte. En sykepleier koster 3000 danske kroner (ca. 4618 norske). Også smeden og bonden er etterspurte.

## SJEKK KVALITETEN

Hvis det er 2. sortering, er det et riss gjennom logoen. Er det to riss, er det 3. sortering, og tre hvis det er 4. sortering. Det kan være vanskelig å se, men du kan sjekke det ved å stryke neglen over logoen.

**SETTES SAMMEN:** Vaser av kongelig porselen er kommet ned i en pris som gjør at folk kan kjøpe flere og sette dem sammen. Før i tiden stod de alene fordi de var dyre(re). Priser: Fra venstre 450 danske kroner (ca. 693 norske), 875 danske kroner (ca. 1347 norske) og forrest 375 danske kroner (ca. 577 norske) hos Almuen.



**VAKKER VASE:** Den danske maleren og keramikeren Jais Nielsen har lagd denne vassen som koster 7500 danske kroner (ca. 11545 norske) hos Almuen i Aalborg. Akkurat som keramikeren Axel Salto var han med på bølgen av dansk design på 1950- og 60-tallet, og det holder prisen oppe. Royal Copenhagen-skålen av Axel Salto går imidlertid opp på et helt annet prisnivå. Den er vurdert til 30.000 danske kroner (ca. 46 182 norske) hos Lauritz.com.



*Mange blander  
og setter sammen  
serviser på kryss  
og tvers.*

#### TÅLER IKKE OPPVASKMASKIN:

Formen til Henriette-serviset går tilbake til 1830-årene, da Den Kongelige Porcelænsfabriks kunstneriske direktør G. F. Hetsch tegnet det som ble kjent som «det kantete serviset». Serviset gikk ut av produksjon i 1982. I dag er ikke serviset så mye verd lenger på grunn av gullkanten – den gjør at serviset må vaskes opp for hånd. Sett på DBA til 475 danske kroner (ca. 730 norske).

**FOR DE FÅ:** Flora Danica er en ettertraktet brukt-vare. Her et lite kuvertaskebeger med gullkant sett til 1900 danske kroner (ca. 2925 norske) hos Almuen.



**SIRLIG:** Et helt fantastisk håndverk. Det er med god grunn at Flora Danica holder prisen.



#### DRIVER ANTIKKFORRETNING:

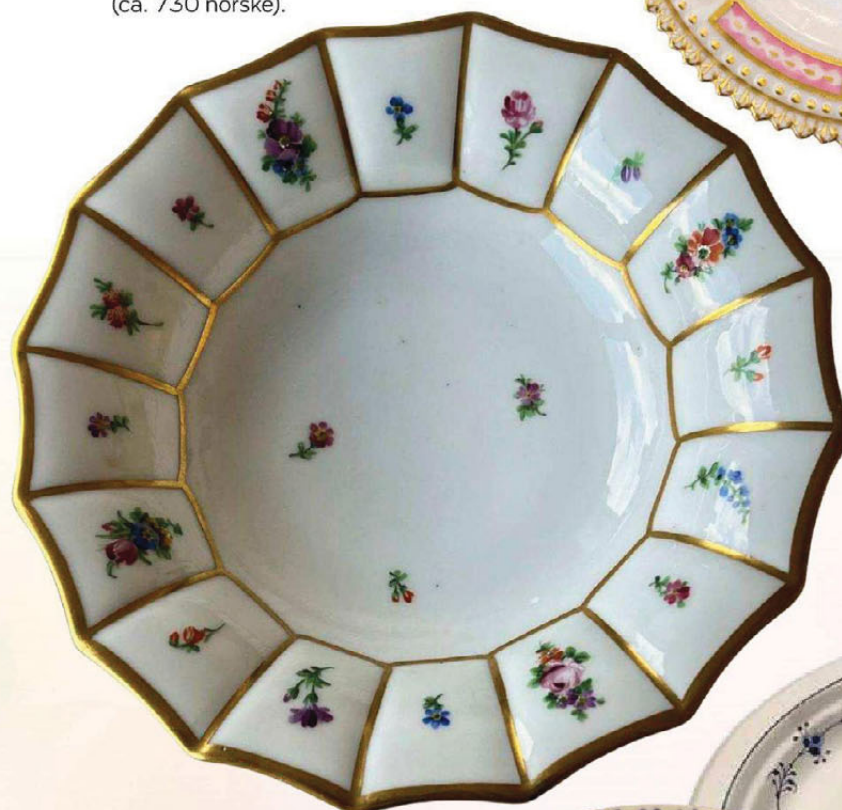
Birger Blæhr driver antikkforretningen Almuen i Aalborg og har solgt mye porselen fra Royal Copenhagen opp gjennom årene. – Folk kjøper ikke bare hele serviser, mange blander og setter sammen serviser på kryss og tvers, forteller han.



#### I STREIK:

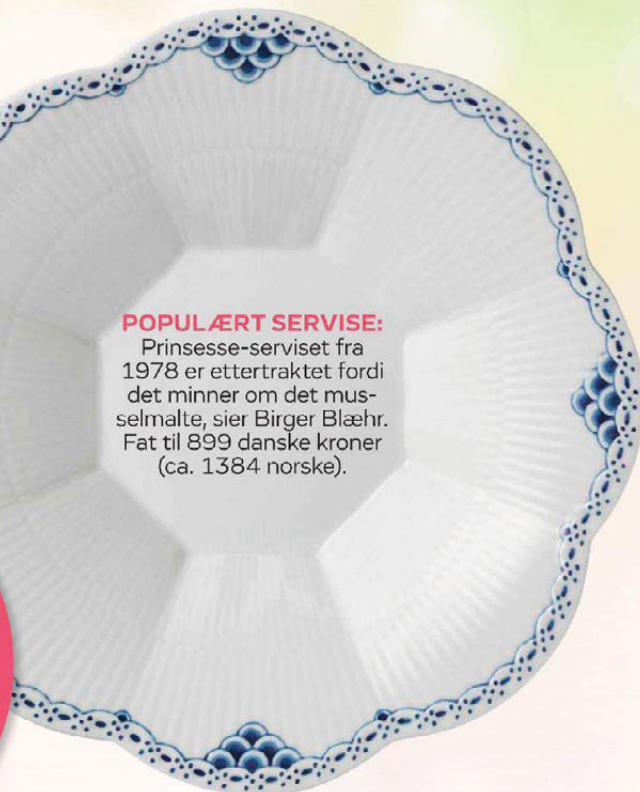
«Streikeplatten» i papp, som de såkalte plattedamene på Den kongelige Porcelænsfabrik malte mønstre på i 1976, da de streiket for å få høyere lønn. Sett til 320 danske kroner (ca. 493 norske). Da de ble solgt på 1970-tallet, kunne man «få et kunstverk for en tier.»

**IKONISK:** Musselmalt kommer av tysk muschel (musling) og er en type riflet porselen som er underglasur-dekorert med stiliserte blomstermotiver. Skapt i 1775. Kaketallerken fra Royal Copenhagen, 145 danske kroner (ca. 223 norske).





**PÅ VEI OPP:** De såkalte plattene var med på å sikre en god økonomi for Royal Copenhagen. De var populære i 1960- og 70-årene og har vært samlerobjekt i mange år. Etter år 2000 er det laget ganske få, så plattene fra årene etter har stor annenhåndsverdi. Årgang 2007 koster 1075 danske kroner (ca. 1655 norske) hos Almuen.



#### POPULÆRT SERVICE:

Prinsesse-serviset fra 1978 er ettertraktet fordi det minner om det mus-selmalte, sier Birger Blæhr. Fat til 899 danske kroner (ca. 1384 norske).

#### DEN BLÅ FARGEN

Det er kobolt som gir blåfargen til de koboltblå servisene. Den er som skapt til å male porselen med, fordi den er lett å jobbe med og tåler høye temperaturer uten å endre seg noe særlig.



**MULIG INVESTERING:** 250-års jubileums-platten med en porselensmaler som motiv. Mønsteret er basert på et papirklipp fra 1927 av kunstneren Else Hasselriis, som var ansatt på porselensfabrikken. Platten koster 999 danske kroner (ca. 1538 norske kroner).

#### NY VARIANT:

Blomst er en ny tolkning av Blå blomst, og er minst like fint.



#### SI DET MED BLÅ BLOMSTER

Blå blomst var Royal Copenhagen's andre mønster, skapt allerede i 1779. De avbildede blomstene er fra danske hager, og serviset har vært populært helt siden da. I dag er serviset gått ut av produksjon, men en nyfortolkning ble lansert i 2018. Det heter Blomst, og er fortsatt pyntet med vakre, blå blomster. Den opprinnelige versjonen kan du få til en god pris hvis du er heldig.



**GOD PRIS:** En stor samling Blå Blomst vurdert til bare 1900 danske kroner (ca. 2925 norske) hos Lauritz.com. Det er mye service for pengene!





**NÆRT OG ROLIG:** Henninge koser seg aller mest når hun kan nyte naturen og omgivelsene i rolig tempo. Fuglenes sang, bienes summing og duften av blomster.

**STRANDNELLIK:** Her ser vi en buksebie midt i matfatet – en solvarm strandnellik. Buksebien er en høysommer art som er knyttet til kystnære områder.



# Bie om tier – DET ER ET EVENTYR

Kanskje er det slik at jo saktere man beveger seg og jo mer nærsynt man er, jo mer får man øye på? Forfatter Henninge Bie skriver så rørende og engasjerende om naturen, liten og stor at det er umulig å ikke bli berørt.

TEKST: Cathrine Barland Jensen FOTO: Kagge og privat

## En Bie som er glad i bier? Hva kom først – og hvorfor bier?

– Etternavnet kom først, men det var ikke før i begynnelsen av 20-årene at jeg fikk øynene opp for bier, utover honningbiene. Som ung biologistudent så jeg en plakat utenfor laben der vi studerte arter. På plakaten stod det: «Vil du bli

humlevandringsinstruktør?». Plakaten var signert organisasjonen «La Humla Suse». Med utsikter til gratis sommerfuglhåv meldte jeg meg på, og ble fort ivrig. Jeg begynte å lete etter sjeldne humlearter. Før jeg visste ordet av det var jeg dratt inn i bienes verden. Men jeg husker min far sa: «det med bier er en god idé.»

## Når «oppdagde» du naturen?

– Min interesse og kjærlighet for naturen har i mitt minne alltid vært der. Barndomsheltinnen min var Ronja Røverdatter. Hun bodde i skogen og var kvikk som et villdyr. Slik ville jeg også være. Videre er moren min (blant annet) utdannet gartner, og har

## I boken skriver du om livet på Eløen. Er det basert på egne erfaringer?

– Eløen er blant verdens vakreste steder og livet på øya beskrevet i boken er såpass basert på egne erfaringer at tekstene like godt kunne vært en reportasje. Det meste er skrevet rett etter at en hend-

god kunnskap om planter som hun har videreført til oss. Hun (og far) og har alltid tatt oss med ut. Da jeg var seks år fikk jeg en kanin, og min mor lærte meg hvilke trær og urteplanter den ville mates med: hassel, bøk, kløver, løvetann og bringebær var blant plantene jeg gikk og høstet på kvelden. Kanskje fordi jeg visste ørlitegrann mer enn klassekameratene mine (og fordi jeg kledde meg ut som Ronja og drømmejobben var skogvokter), fikk jeg en identitet som en som likte naturen? Også har jeg kanskje tatt bolig i den identiteten siden.



else inntraff: når man føler noe på kroppen, skriver man best – eller i det minste san- nest. Det opplever i alle fall jeg. Da jeg besøkte sommer- huset tidligere denne våren, fikk jeg nesten lyst til å skrive enda en øybok.

### Du beskriver omgivelsene dine ned til de minste detaljene. Hvordan ble du sånn?

– Oioi – det var et godt spørsmål. I likhet med andre håpe- fulle forfatterspirer, fikk jeg mange skrivetips i starten. Det beste tipset var at for å skrive godt (les: ekte eller sant) må man selv sanse og oppleve det man skal skrive om. Da for- stod jeg at selv den minste hendelse – som å våkne en mørk og kald novembermorgen, kjenne din datters søtlige sovepust inn mot ansiktet, putte sengevarme føtter ned på kaldt tregulv – kan skrives stor om du bare er til stede i det som skjer. Etter det fikk naturvandringene mine – og dagene på Eløen – nesten en ny dimensjon. Det var som om jeg sanset alt dobbelt. Både i selve øyeblikket, men også i at jeg liksom lagret inntrykkene inne i hodet et sted. Jeg regis- trerte lukter og lys og lyder, og forsøkte å sette egne ord på alt jeg så. Også brukte jeg dette senere når jeg skulle skrive.

### Hva betyr rutiner for deg?

– Mitt personlige liv er veldig preget av rutiner, og rutiner er jo fint fordi det rammer inn dagen. Det gir en struktur og en trygghet. Men minst like viktig, så gir rutiner (i alle fall gode og oppløftende rutiner) gleder utover selve hendelsen. En positiv følelse ligger (i min verden) nesten like så mye i forventningen til hva som skal inntreffe, som til hendelsen i seg selv. Å plan- legge en tur og glede seg i den er jo ofte like så fantastisk (om ikke enda herligere) enn turen selv! Men turer er jo ofte en- gangshendelser. Når det gjelder rutiner, har for eksempel denne våren stått opp kl. 06 hver

morgen, altså før datteren min våkner. Jeg har stått opp, gått en tur med hunden, badet morgen- bad i et vann like ved, drukket kaffe på termos og lest et dikt av Hans Børli. Allerede kvel- den før begynner jeg å glede meg til å våkne, til å snike meg ut, til lammene jeg ser på veien til vannet, til første sipp av kaffen og morgenlyset på vannet. Så gleden blir liksom dobbel.

### Hvilke råd vil du gi Hjemmet- lesere som ønsker å «opp- dage» naturen, med ditt blikk?

– Vi mennesker (i alle fall mange av oss, meg inkludert) er utålmodige vesener. Vi vil langt og vidt, gå fort, se mye. Men aldri har jeg lært så mye om naturen som når jeg satt nærmest helt stille i blomste- rengen en sommer. Er det kanskje slik at jo saktere man beveger seg, og dess mindre natur man studerer – dess mer kan man lære? I så fall kan egen hage/ nærnatur være et glimrende utgangspunkt. Går man samme tur hver dag gjen- nom en sesong, eller besøker man samme lille flekk med natur, og har man samtidig sansene med seg, vil man leg- ge merke til artene som finnes der. Hverdagsartene. Og hvor- dan de endrer oppførsel, eller utseende, særlig når det kom- mer til fugler og planter, gjen- nom året. Kanskje begynner man å gjenkjenne sangen til

en fugl, kanskje ser man hvordan en plante starter som rosett og utvikler seg til blomst med kronblad og til- slutt til frø. Kanskje merker man seg en bies fargedrakt. Etterhvert blir man fortrolig med hverdagsartene. Først da, når grunnlaget er lagt, begyn- ner man å legge merke til nye arter. Dette er et eventyr! Jeg elsker å følge naturen gjennom sesongene.

### Til sist, hvordan ser en god sommedag ut for deg?

– Sommeren! Det som er med sommeren er at demringen og skumringen er så mye vakrere enn selve dagen, så det er den tiden, grytidlig og delvis sent, som må gripes. Så på en god sommerdag står jeg opp grytidlig, mens alle andre so- ver. Helst før soloppgang, men solen står jo opp i 03–04-tiden om sommeren, så slikt er ikke mulig hver dag. Men si nå drømmedagen: vi er på Eløen, opp kl 04, det er juni og fuglene synger enda. Høre sangen til en eller annen dels spektaku- lær art, som en av nattsangerne. Gå en lang tur, gjerne øya

rundt, eventuelt padle øya rundt på vindstille vann. Uten stress: for alle andre sover og ingen, hverken mann eller barn eller venner, trenger eller krever noe fra meg. Det er bare meg og verden. Finne et sted å bade i den stigende morgensolen. Ha med kaffe på termos som jeg drikker. Lese et dikt av Hans Børli, lese det flere ganger og ta med meg meningen inn i dagen. Etter en slik morgen er selve dagen bare en bonus, men mitt favo- rittvær er vindstille og over- skyet, kanskje lett regn.

– På dagen samler jeg inn spiselige, ville vekster sammen med min datter på tre år (som er utrolig flink til å gjenkjenne vekster). På kvel- den spiser vi dem: strandkål, strandsmelle, strandarve, smørbukk, ryllik, vassarve, vill-løk, sammen med makrell vi har fisket og nypoteter med rømme. Når solen går ned padler vi inn i solnedgangen, hvem nå enn vi er. Så legger vi datteren vår og min mann og jeg sitter og prater om alle drømmene vi har for fremtiden og alt virker mulig. •

### HVERDAGSGLEDER:

En bukett markblomster på nattbordet er en hverdagsglede vi alle kan og bør unne oss.



Allerede kvelden før begynner jeg å glede meg til å våkne, til å snike meg ut, til lammene jeg ser på veien til vannet, til første sipp av kaffen og morgenlyset på vannet. Så gleden blir liksom dobbel.







*Passer for alle!*

# ENKLE FOTTURER I MEKTIG NATUR

Det er ikke alltid nødvendig å slite seg opp bratte fjell.  
Her er fem ganske enkle, men likevel spektakulære  
fotturer som byr på storslått natur.

TEKST: Torild Moland FOTO: Runar Larsen, Visit Norway, Visit Telemark, Visit Vestfold, Visit Northwest





# 1 Kyststien

## – Mellom sjø og skjær

Kysten mot Sørlandet er båtfolkets paradis. Men det passer også for turglade landkrabber.

Selv om det ikke finnes noen offisiell sti langs hele kysten av Norge, er utgangspunktet for en vandring langs fjordarmer og svaberg svært gode helt fra Oslo til Stavanger, som etter hvert skal bli den totale ruten. For en smakebit på kystvandringen er en del av turen mellom Stavern og Helgeroa et godt valg. Det er 35 kilometer med merket sti, mens etappen på 10 kilometer fra Stavern til Anvik er spesielt populær. Her er det kort vei fra urbane gleder til kystens åpne landskap.

Et annet populært alternativ er kyststien rundt Kragerø. Her går det merket sti fra Bamble i nord til Risør i sør, en strekning på totalt 42 kilometer fordelt over tre etapper. Underveis spiser og sover du godt i noen av Sørlandets kose-

ligste tettsteder. Mesteparten av ruten går langs kysten, men noen steder tar den noen avstikkere innover.

Mer info: [visitvestfold.com](http://visitvestfold.com) og [visittelemark.no](http://visittelemark.no)

### HØYDEPUNKT

**1. Stavern til Helgeroa:** Gå fra Stavern sentrum og rett ut på kyststien til Fredriksvern verft, med de gamle trebåtene i Fredsskipene og festningene. Stopp i nydelige Nevlunghavn for lunsj før ankomst Helgeroa.

**2. Kragerø:** Det 42 km lange strekket fra Bamble til Risør kan deles opp i tre etapper: Bamble – Helle / Helle-Kragerø / Kragerø-Ellingsvika.

**3. Asker:** Kyststien ved Oslofjorden er nesten sammenhengende fra Oslo til Larvik. Strekket fra Holmen til Røyken i Asker er en av de mest populære i kommunen.

**KYSTSTIEN:** Fra Oslo til Stavanger går det mer eller mindre sammenhengende stier langs kysten. Stiene rundt Kragerø er godt merket og lett å finne.







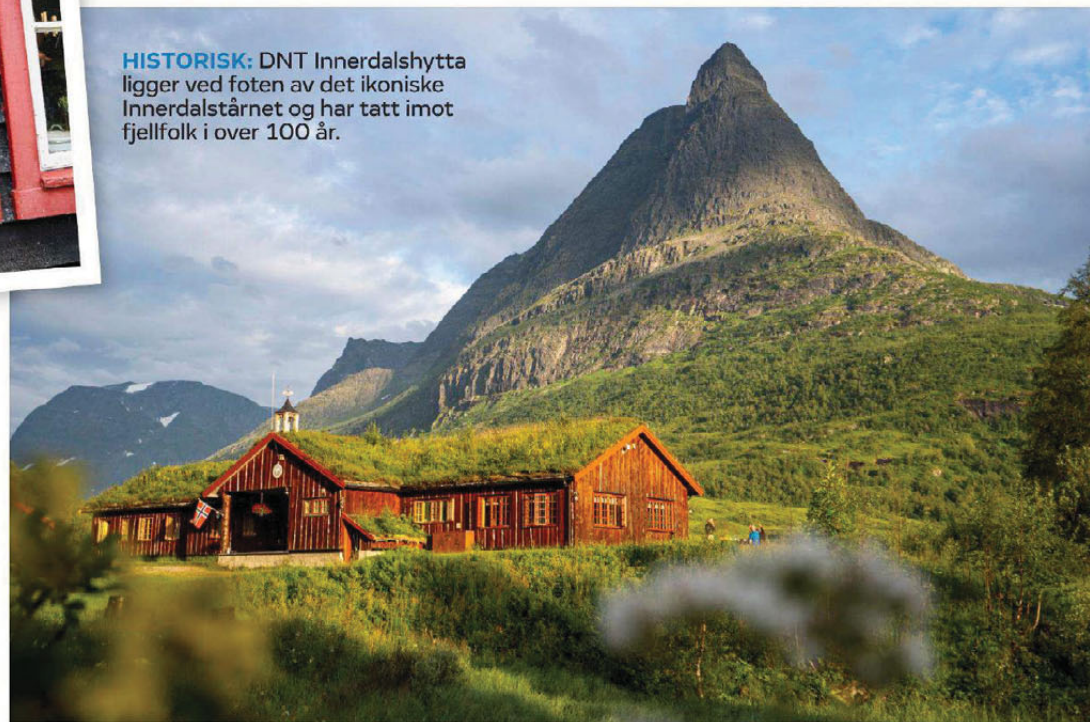
**PILEGRIMSRUTEN:** 450 kilometer av pilegrimsruten Rondanestien går over Hedmarksvidda, men det er like fint å gå en kort dagstur fra Budor.



**AKTIV SETERDRIFT:** Skal det være en vaffel eller fire på Renndølssetra?

## 3 Innerdalen – Det ekte Blåfjell

Det kjegleformede Innerdals-tårnet er blitt et ikon for turgåere og ofte kalt Norges vakreste dal. Fra parkeringen i Nerdalen er det bare en kort time å vandre inn til Renndølssetra eller Innerdalshytta. Hele turen går langs enkel grusvei, og selv om det er litt stigning, er den lett for selv barnefamilier. De minste vil trives ekstra godt her inne, for det ikoniske Innerdalstårnet



**HISTORISK:** DNT Innerdalshytta ligger ved foten av det ikoniske Innerdalstårnet og har tatt imot fjellfolk i over 100 år.

var modell for selveste Blåfjell, kjent fra TV-serien på NRK. Fjellet kan også bestiges, enten alene eller med guide, men det er en litt mer krevende tur.

For den som liker seg best på flatmark, er det bedre å bestille en av de berømte

## 2 Hedmarksvidda – En glemt perle

Under to timers kjøring nord for Oslo venter et av Norges beste og kanskje mest ukjente fotturparadis.

Hedmarksvidda er et enormt platå med gammel-skog, myrer og små heier som strekker seg fra Løten i sør til Sjusjøen i nord. Over hele dette platået går pilegrimsruten Rondanestien, en nesten 450 kilometer lang sti fra Oslo til Hjerkin. Det er selvsagt ikke nødvendig å gå så langt, og vårt turtips starter på parkeringen nord for Savalsætra ved Budor. Herfra er det en fin rundtur som følger Rondanestien nordover til Savalsæterhøgda og etter en halv mil svinger tilbake til parkeringen. Hele veien opp

og forbi Savalsæterhøgda er det informasjonsplakater som forteller om historisk tømmertrekking på gamle bruer, seterdrift, geologiske opprinnelse og naturtype.

Mer info: [visitmjosa.no](http://visitmjosa.no)

### HØYDEPUNKT

- 1. Helt alene på vidda:** Hedmarksvidda er et paradys for turgåere, med spor av historisk ferdsel gjennom gammelskog og over myrlendt terreng.
- 2. Savalsætra:** Turisthytte av nyere opprinnelse og fungerer som ubetjent DNT-hytte med åtte sengeplasser.
- 3. Plukk bær:** Vidda et deilig spiskammer.

### HØYDEPUNKT

- 1. Renndølssetra:** Hver sommer siden 1740 har familien Opdøl tatt med dyrene til setra her i Innerdalen.
- 2. Innerdalshytta:** Betjent i sommersesongen.
- 3. Innerdalstårnet:** Mer utfordrende tur til toppen av det ikoniske fjellet 1452 moh.

Mer info: [innerdalen.com](http://innerdalen.com)





## 4 Langs Gjendevann – Land og vann

En fottur langs vannet og båttur ute på sjøen gjør at landets mest ikoniske fjellområde også passer for dem som ikke trives i høyden.

De fleste tar turen til Gjendesheim for å gå den legendariske Besseggen. Men det er slett ikke nødvendig å klyve opp i høyden for å få en fin opplevelse i det nasjonalromantiske landskapet i Jotunheimen. Takket være båtene som går i skyttel mellom Gjendesheim, Memurubu og Gjendebu kan du faktisk komme tett på den mektige naturen uten å bruke en kalori.

Det er likevel vel verdt å ta beina fatt, og den ca. 10 kilometer lange stien langs selve innsjøen fra Gjendesheim til Memurubu er en fantastisk opplevelse. Her går du under Besseggen, i variert terreng – uten at det er særlig krevende. Skal du overnatte på Memurubu, er det dessuten mulig å sende bagasjen med båten. Om våren er det fargerik flora langs stien.

Mer info: [gjende.no](http://gjende.no)

### HØYDEPUNKT

- 1. Gå langs Gjende:** Om du vil unngå for mye opp og ned, er stien mellom Gjendesheim og Memurubu langs Gjende et fint alternativ.
- 2. Fjellcruise:** Gjendebåtene tilbyr fjellcruise med guide på Gjendevann.
- 3. Middag på turisthyttene:** Nyt et bedre måltid på en av de vakre turisthyttene ved vannet.

## 5 Tretoppstien – Nøtteliten på tur

Hva med å ta søndagsturen høyt hevet over bakken og vandre fra tretopp til tretopp – akkurat som Nøtteliten? Tretoppstien i Hamaren fridtidspark i Telemark åpnet i 2023 og er Norges første av sitt slag: En kilometer lang tresti som snirkler seg rundt tretoppene, 15 meter over bakken. Stien er utforma slik at alle kan benytte den. På toppen ender den i en sirkel på 45 meter i diameter.

I tillegg er det en rekke stier på kryss og tvers i parken, og en rundtur på ca. 3,5 kilometer som tar halvannen time å gå. Det høyeste punktet på turen er Klokkehamaren (343 moh.), og herfra er det fin utsikt over Hamaren aktivitetspark og Fyresvatn.

Mer info: [facebook.com/hamarenaktivitetspark](https://facebook.com/hamarenaktivitetspark)

**SLANGEN:** Den kilometer lange trestien ser ut som en slange i skogen og ender i et sirkelformet utkikkspunkt.



### HØYDEPUNKT

- 1. Tretoppstien:** Norges første sti bygget i tretoppene er laget så den passer for alle, og ener i en sirkelformet plattform med nydelig utsikt.
- 2. Hamaren aktivitetspark:** Park med stier, møteplasser, sykkelstier og aktivitetsplasser. Gå ikke glipp av broen som går på utsiden av fjellet mot innsjøen
- 3. Natursti:** Det går flere stier på kryss og tvers i parken, og langs mange av dem står det informasjonsskilt som forteller historier og eventyr om dyr og natur.



## VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

**Ole Martin Bjørklid**

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

**Kitty Jensehaugen**

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIGE:

**Cathrine Barland Jensen** (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

**Vigdis Winge**

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

**Eva Glorvigen** (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

**Linda Kirkeby Isenhag**

linda.isenhag@egmont.com

**Trine Skjølhaug**

trine.skjølhaug@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 redaksjonssystem 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, klubb.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delide selskaper.

**Hjemmet**

**story house**

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettshandling omtale i bladet, kan sende til & ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Organ har et klageorgan som behandler klager mot pressen i pressetilsyns saksbehandling.  
Adresser: EPU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo  
E-post: [press@egmont.no](mailto:press@egmont.no)



## Ekstra stor sommerpakke med 4 BLADER



STRIKK  
**LUFTIG  
SOMMER-  
TOPP**  
Fra XS–XXL



**Ekstra!**  
**15 SIDER**  
historier fra  
virkeligheten

GRØNT  
**HISTORISKE  
ROSER**

Slik får du friske planter i hagen



REISE  
**MALLORCAS  
ØSTKYST**

Her får du en rolig ferie

MORTEN  
HAR KONAS  
VELSIGNELSE  
**Går i  
kjole fra  
morgen  
til kveld**





Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 27. JUNI

– Det var virkelig alt  
det jeg hadde drømt om  
– ganger ti.

Ingrid Gjessing Linhave







ET LITE STYKKE  
**NORGE**

To kvinner  
fanger solstrålene  
i grønne  
omgivelser på  
St. Hanshaugen,  
Oslo 1970.

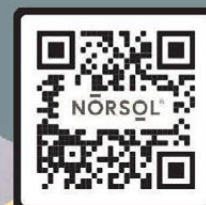
*Se – sommeren har gode ting  
å gi oss. Den ser på oss med  
sine blomsterblikk.*

INGER HAGERUP



FRA TINGVOLL

GRATIS  
BEFARING  
-  
SE MER HER

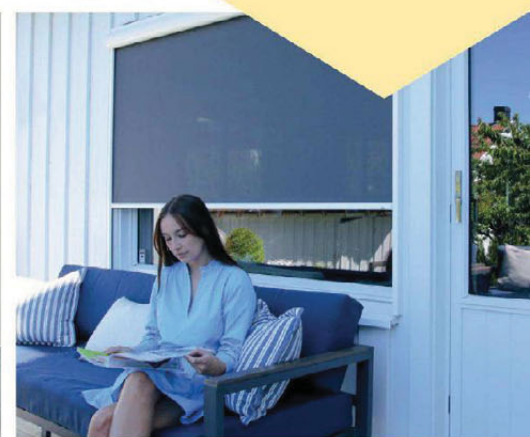
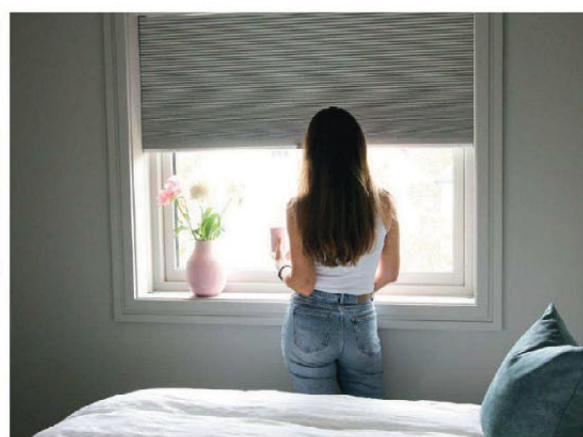


Vi gjør  
solskinnsdager  
enda bedre

Få den eksklusive  
hotellfølelsen med  
doble gardiner

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.

NORSOL®



1

### GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon,  
tar nøyaktige mål, og gir  
prisoverslag.

2

### PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som  
blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

### MONTERING

Vi monterer din ferdige  
bestilling der du ønsker den,  
raskt og fagmessig.



Returadresse:  
ART AS  
Postboks 209  
2021 Skedsmokorset

# Vital Plus+

## Sirkulasjonsstimulator

**BESTILL I DAG!**

Telefon: 69 39 90 40 - [www.postshop.no](http://www.postshop.no)

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter. Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk, i valgfri stilling. Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!

**Kjøp nå.  
Betal senere  
med Klarna.**

Klarna.

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR  
800,-**



Vitalplus 1003

~~2750,-~~  
**NÅ KUN  
1950,-**

**ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!**

### NYHET! Sirkulasjon og varme

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



**GRATIS! • Verdi kr. 249,-**



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS