

Kaker og desserter med JORDBÆR

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

**ELI KARI
GJENGEDAL**
om avstands-
forholdet

– Jeg flytter aldri
fra barnet mitt

**Stilikonet
dronning Sonja**
HATTEPRAKT
GJENNOM 50 ÅR

Få en god
start på dagen
**Mettende
frokost-
favoritter**

STRIKK
Sval topp
i bomull og
bambus

**SOMMER-
BLOMSTER**
Få krukkene
til å bugne

Dansk øyperle
BORNHOLM

INNHold

i Hjemmet

UKE 22/2025

28
Hjemmelagde
frokostfavoritter

Spis brød
med god
samvittighet
24



62
Et hjem
fylt med
skatter



88
Unike danske
opplevelser

6
Blomsterhav
i krukker



En sprek historie

Å ha sprekke foreldre, som ikke bare klarer seg selv, men fortsatt hjelper deg med praktiske gjøremål, er på ingen måte noen selvfølge når du er kommet midtveis i livet. Og derfor er det morsomt å kunne dele historien om Ruth Letvik (98). Da pensjonistsønnen Håkon (69) brakk armen, ilte hun til i sin firehjuling og trakk til som hans høyst private husmorvikar.

I sin tid var Ruth en yrkesaktiv husmor, kone og mor. Da hun gikk av, tilbrakte hun rundt 30 vintre i Syden. Nå tror både hun og sønnen at det en av årsakene til at hun er fortsatt klarer å bistå i hus- og hagearbeid. Førre ei dame!

Siri Walen Simensen, journalist

“Det var en annen tid, før internett og mobiltelefoner. Den gangen snakket mennesker sammen.

Ruth Letvik

ARTIKLER

★ Hyggeprat med Eli Kari Gjengedal	12
★ Dronningens hatter	18
Norges eldste husmorvikar	20
Dyrebar innsats	80
★ Solskinnsøya Bornholm	88

HELSE OG VELVÆRE

Dette må du vite om korn	24
Lev vel	26

MAT OG BAKING

★ God start på dagen	28
★ Sommerens søteste fristelser	32

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Det grønne hjørnet	6
Interiør: Fargerike Sommerfryd	62
Våre små hagevenner	86

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Lett og luftig strikk	60
-------------------------	----

LESELYST

Et tastetrykk unna	34
Arv med bismak	37
Hjertelegen (3:4)	68

LESERNE FORTELLER

Jeg skjulte min fortvilelse	74
Hvorfor la han sånn på seg	76
Jeg skammet meg over mamma	78

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Ditt personlige horoskop	40
Vet du det?	59
Fra kvinne til kvinne	72
Et lite stykke Norge	98

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Gry Traaen



Fra hetetokter til hageglede

Det begynte for noen år siden. Plutselig dreide hver venninnekveld og middag seg om overgangsalderen. Den ene etter den andre måtte innrømme at de ikke kjente seg selv – eller kroppen sin – igjen. Søvnens var verre enn da barna var små, hetetoktene kom uten forvarsel og skapte både flau og komiske situasjoner, og humørsvingningene tok oss fra topp til bunn på et øyeblikk.

Men vi var åpne. Vi snakket ærlig om det som var vanskelig, og vi delte råd i beste mening. Jeg tror det hjalp.

Det gjør også Eli Kari Gjengedal. Med sin ærlige og humoristiske tilnærming har hun gjort overgangsalderen litt mindre skummel – og lettere å be om hjelp. Hun kaller det en spennende reise. Ting blir som du tar det, sier hun i intervjuet på side 14–18. Det skal jeg huske på – og dele med venninnene mine neste gang vi møtes.

Når det gjelder hage, må jeg bare innrømme det: Min kommer aldri til å bugne slik som du ser i hagen på side 8–13. Men jeg drømmer om det, og jeg sluker alt vi skriver i Hjemmet om frodige og fargerike krukker. Prosjektet med å så frø og drive fram egne planter gikk i vasken, men jeg har gjort fremskritt: Jeg har både kjøpt krukker og plantet blomster i dem, og valget falt på to hortensiaer og to potteroser. Og de skal jeg klare å holde liv i!

Nå er min største bekymring hva som skjer når ferien kommer. Kanskje jeg må gjøre som i fjor – og ta blomstene med meg både til og fra hytta?

Selv med en hage som lener seg mer mot det naturfagre enn det velstelte, ble jeg glad for tipsene Andreas Tjernshaugen deler på side 88–89 om de fantastiske småkrypene vi har rundt oss. Her var det mye nytt å lære – om humler, biller og hvordan vi enkelt kan gjøre hagen til et bedre hjem for dem.

Det minnet meg på hvor viktig det er å gi plass og mat til disse små, men livsviktige hjelperne. De gjør en uvurderlig innsats for både blomster, frukt og grønnsaker – og for naturen som helhet. Jeg skal i hvert fall gjøre mitt for at hagen min blir et trygt og livlig sted også for dem.

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

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

God uke med Hjemmet



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

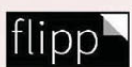
Hilsen Cathrine



FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO



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



LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/

Visste du at ...

... en maur kan bære 10–50 ganger sin egen kroppsvekt. Dette gjør dem til noen av naturens sterkeste skapninger i forhold til størrelse?



VI ♥ SYKKELN

Tirsdag 3. juni kan du børste støv av den gamle sykkelen, eller hente frem den nye, for da er det duket for verdens sykkel dag. Et hyggeligere fremkomstmiddel enn sykkelen skal du lete lenge etter. Med kurv og «pakkebærer», får du stort sett med deg det du trenger enten du skal på badetur eller hjem fra butikken. Vi ønsker deg mange fine, korte og lange, sykkel turer i sommer.



TILBAKEBLIKK ...

... på en sommerglad forside av Hjemmet, 5. juni 1943.



Fra barnemunn

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

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

Takk!

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

GLIMT FRA FACEBOOK:

En nesten sukkfri ostekake med eksotisk gelé fra Ingrid Smeland Davidsen på Bakelyst med Hjemmet.



VERDENS MELKEDAG

For ganske nøyaktig 70 år siden var det melkemangel i hovedstaden og folk sto i kø for å få tak i melk. Her ser vi en glad gjeng med melkeflasker i vogner som ble anskaffet den gang det var melk nok. 1. juni markeres verdens melkedag. Mer enn 60 prosent av inntaket av kalsium og jod i kosten kommer fra melk og meieriprodukter. Hvorfor ikke feire dagen med et stort glass melk og hjemmelagde vafler, med en god rømmeklatt?

SMART VALG

Torsdag 5. juni markeres årets miljødag. Temaet i år er økt fokus på plastforurensingen av jordkloden vår. Det må reduseres! Et bidrag vi alle kan gjøre er å bytte plastposen med en handlebag. Smart miljøvalg og smart for lommeboken. Handlenett fra Stockholm Design Group, kr 699.



Kunsten er å dyrke sin egen hage, selv om naboen har bedre jord.

MARGOT SANDSMARK

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

MÅ SES OG
PRØVES!

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

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





ET LITE STYKKE **NORGE**

Fra 21. mai til 4. juni
forvandles Bergen
til et levende sentrum
for musikk, teater og
kunst når Festspillene i
Bergen går av stabelen.
I år vil Dronning Sonja
åpne festspillene.
Her fra åpningen i
2023.



*Lykken finnes intet
sted for meg hvis jeg ikke kan
finne den hos meg selv.*

EDVARD GRIEG





Fargerikt og frodig

Slik skaper du et tilfeldig,
vilt og frodig blomsterhav med
maksimalistisk sammensatte
sommerkrukker.

TEKST OG FOTO: Jane Ødegaard

TRAPPEPYNT:

Trappen er det perfekte stedet å sette krukker. Her rosa pelargonia, krypsolknapp 'Million Suns' og hvite margeritter. Klematis klatter vakkert oppover sideveggen.



SJARM PÅ VERANDAEN:

Disse vakre, værbitte blomsterpottene skaper en lun og stemningsfull atmosfære med spanske og norske margeritter på verandaen.

HENGENDE HAGE

Skap et flott uttrykk ved å bruke slyng- og hengende blomster langs kanten av urner og krukker, samt i ampler som henger ned fra taket.

LA DET SKINNE

Fargelegg inngangspartiet, verandaen eller plattingen med en frodig blanding av sommerblomster i store utekrukker og verandakasser.

SLIK FREMMER DU RIK OG LANGVARIG BLOMSTRING

- Plant om blomstene i større pottar enn de kommer ifra gartneriet.
- Bruk store krukker med god drenering, for eksempel med lecakuler og krukkejord.
- Plasser blomstene på et solfylt og lunt sted.
- Vann ofte – blomstene må ikke tørke ut. Hvis det er kjølig og regnfullt vær, kan du vanne sjeldnere. Vann helst om kvelden, så vannet ikke fordampes i solen.
- Gjødsling gir frodigere og mer blomsterrike planter. Bruk enten langtidsgjødsel i jorden eller gjødslingsvann én gang i uken.
- Knip og klipp av visne blomster og blader underveis for å stimulere ny blomstring.



FRODIG FUKSIA:

Hengende blomster er perfekte for ampler og store krukker.

BØTTER OG KAR:

Sinkbaljen har blitt fylt opp til randen med stemorsplanter, hengelobelie og margeritter.





VAKKERT INNGANGSPARTI:

På Vestlandet så vi denne inspirerende byhagen, der en fargerik blomsterprakt slynger seg oppover trappen i vakre krukker og ampler. Et innbydende syn for alle som kommer forbi!

I HØYDEN: Planter i etasjer på en pidestall skaper et vakkert og dekorativt display for småkrukker.



SKAP VARIASJON

Kombiner hengende og opprettvoksende planter for et levende uttrykk, og plasser slyng- og hengeplanter langs kanten av krukkene for en vakker effekt.



BLOMSTRENDE POTTEPLANTER:

Hengende Dichondra er en klassiker i i blomsterpotter i kombinasjon med sommerblomster. Her sammen med forskjellige pelargonia.



VERANDAKASSEN: Pynt opp med nydelige blomster som petunia og slyngpelargonia, slik som her under vinduet i Sogn hagekoloni.



KONFETTI BLOMSTRING: På Holmsbu er hagebuen pyntet med lilla femtunge, gule krysantemum, mørke-rosa petunia og tofarget Bidens bee-dance painted i rødt og gult. Disse er utmerkede hengeplanter i ampler.



INNBYDENDE INNGANGSPARTI:

Her på Vestfossen blomstrer fuksia så nydelig oppover trappetrinnene, og surfina frodig oppe i ampelen.

POPULÆRE SOMMERBLOMSTER

- Margeritter vokser opprett i frodige tuer og finnes i hvitt, rosa og lilla.
- Petunia og hengende sufina finnes i et bredt fargespekter.
- Pelargonia kommer i opprettvoksende, slyngende og halvslyngende varianter. Kommer i mange farger.
- Krysantemum har ofte gule, hvite og rødlige blomster og vokser opprett.
- Begonia og hengebegonia finnes i sterke farger og hvitt.
- Lobelia finnes i både hengende og opprettvoksende varianter, vanligvis i blått, hvitt eller rosa.
- Smådodre har en buskete vekstform og blomstrer i rosa, hvitt og lilla.
- Stemorsblomster vokser opprett og finnes i nesten alle farger, ofte tofarget.
- Flittig Lise finnes i rosa, hvitt, rødt og oransje.
- Fuksia er en hengende blomst i rosa, lilla, hvitt og rødt.

TRIVES I SKYGGEN

Generelt liker de fleste sommerblomster sol, men Flittig Lise, Fuksia og hengebegonia er gode valg for skyggefulle steder.

FRODIGE AMPEL: Blomster hengende ned under tak skaper fylde på terrassen eller verandaen. Hengebegonia og Begonia Grandiflora trives godt i skyggen.

BUGNENDE HAGE: Skap en frodig hage med store krukker fylt med sommerblomster, som hengende Dichondra 'Silver Falls' sammen med begonia, million bells og pelargonia.



UTE OG INNE:

Praktspragle Coleus er en perfekt uteplante i sommerhalvåret og like fin inne resten av året! Mange stueplanter kan flyttes ut om sommeren. De bør gjerne stå under tak eller et sted med filtrert lys.





VAKKER: Eli Kari er åpen om det meste. Hun har vært en foregangskvinne når det gjelder å sette ord på plagene forbundet med overgangsalderen. «Behovet for å klø seg oppetter et tre», er en uttalelse som går igjen. Se mer i reportasjen.

DIREKTEPRAT MED TV 2'S POPULÆRE VÆRMELDER

– Livsgleden er min helseforsikring

Hun har lett for å snakke før hun tenker, og sammenligner seg selv med trommeslageren i «Muppet Show». Eli Kari Gjengedal har et lyst sinn og det hjelper henne når livet byr på storm og mørke skyer.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Gry Traaen, Helene Kjaergaard Sviland og private

– **JEG HAR** en todelt selvtillit, betror Eli Kari Gjengedal.

Fortrolig lener hun seg forover kafébordet.

– En side ved meg gir blaffen i janteloven, en annen er veldig usikker, åpner hun opp.

– Som type kaster jeg meg ut i det meste. Jeg byr på meg selv. Etterpå kan jeg gruble på hva som ble sagt og gjort. Gjett om jeg innimellom kunne ha trengt evnen å holde kjeft. Men det fungerer ikke, selv om jeg prøver: «Prøv å tie stille, Eli Kari!» Vet dere hva? Jeg minner litt om trommeslageren i «Muppet Show», vi to buser ut med det meste.

Den velkjente, glade latteren formelig bobler ut av henne.

– I rundt 25 år har jeg vært en kjent figur på norske TV-skjermer. Tilsynelatende en dame med sterk selvtillit, sant? Jo da, du tar ikke feil, men *selvbildet* mitt er nok noe svakere, sier hun selvransakende.

Det er ikke nødvendig å be henne utdype. Hun er forfriskende åpen.

– Tro ikke at jeg går inn i et rom og tenker: «Jeg ser fantastisk ut!» Tvert imot. På «Gullruten», for eksempel, når alle er striglet fra topp til tå, føler jeg meg plutselig kjedelig. Jeg faller helt sammen.



Enda hun er flott, og i virkeligheten enda mer enn på TV.

– Jeg trenger å høre slikt, takker hun smilende.

– Komplimenter gir meg energi. Alt fra min kjære pappa som i barndommen roste skjærefjelen jeg laget til ham på sløyden, til at TV 2 og seerne mener jeg gjør en god jobb. Og ikke minst: Å høre sønnen min Nicolai (20), «Nikken», si at han er glad i mammaen sin, og mannen

min Tom (Saxegaard, 55) påminne meg – «husk at du er den aller beste!» Hjertelig ros gjør meg kjempeglad. Det gir meg lyst til å være enda flinkere, penere, snillere – ja, den beste Eli Kari.

Som for øvrig også er veldig raus med å gi ros.

DEMENT MOR

God arbeidsmoral fikk hun under oppveksten i Leikanger i Sogn og Fjordane. Av tre

LIVSGLAD:

– Jeg har så mange fine folk i livet mitt at det er umulig ikke å være glad, erklærer Eli Kari.

søsken, to jenter og en gutt, er Eli Kari den yngste.

– Jeg har to herlige søsken som jeg står nær. I barndommen lot de minstejenta slippe unna med mye. Da jeg i 2021 var med på «Farmen Kjendis», tenkte jeg: «Nå får jeg vist søsknene mine at også jeg kan melke ei ku». Jeg tror ingen av dem ble imponert, ler hun.

Faren deres døde i 2010.

– Seks dager etter at han fikk kreftdiagnosen, var han borte. Jeg ble imponert over hvordan han taklet dødsdommen. I stedet for å være trist og redd for å dø, var pappa fokusert på takknemlighet. Selv som døende levde han opp til sitt mantra i livet: Å fullføre det han hadde startet på beste vis.

Som familie sto de støtt i stormen.

– Vi gikk raskt videre. Hjemme lærte vi at du må tåle motgang. At verden ikke raser sammen, selv om det kan føles slik. Den innstillingen hjalp meg da samboerskapet med



KLAR TALE: Denne jenta sier rett ut hva hun mener, gjerne med et smil, og evner å være seg sjøl mer enn mange.

Tore 81 år. Tom og jeg har invitert han og svigermor til lunsj på Hotel Bristol. Vi har en overraskelse på lur. De kommer til å stupe kråke av glede, forteller hun entusiastisk.

– Jeg er veldig glad i de skjønne svigerforeldrene mine. Vet dere hva svigermor Grete pleier å si til sønnen sin? «Det er samme hvor du er, bare du er med Eli Kari!».

I 2003 møttes Eli Kari og Tom på konferanse i Las Vegas. Han jobber i dag med eiendom, men drev den gangen blant annet med TV-grafikk. Derfor krysset deres veier.

– Han syntes jeg var en oppskrytt værdame. «Du ser ut som en ingeniør», sa han. Jeg var nemlig ikke som på TV «stylet opp». Dessuten, jeg er utdannet ingeniør, akva-ingeniør.

En som jobber med oppdrett av fisk, skaldyr og andre marine organismer, bærekraftig produksjon.

– Den gangen syntes jeg Tom var en litt trulten «harris» fra Drammen med sølvguttsveis, forteller hun spøkefullt.

– Vi ble en gjeng som gikk ut på byen og hadde mye moro. Noe mer skjedde overhodet ikke. Han var gift og jeg samboer.

Ti år senere giftet de seg i Las Vegas.

– Rundt ett år etter at vi begge var blitt single møttes vi i Bergen. Han inviterte meg ut på middag. Tom var fremdeles trulten, sier hun skøyeraktig, – men sølvguttsveisen var borte. Han var blitt skallet. Og best av alt – vi lo fortsatt godt sammen.

Hun ser plutselig alvorlig ut.

Tom er den personen i verden som gjør meg mest glad.

faren til Nicolai tok slutt. Selvsagt var det tøft, men vi beholdt vennskapet og samarbeider godt om sønnen vår.

Hun lærte tidlig at det var viktig å stå støtt på egne ben.

– Den fine mammaen vår var kvinnesakskvinne. Hun prentet inn i oss søsken, spesielt søsteren min og meg, at vi ikke må bli økonomisk avhengige av en livspartner.

Moren er i dag 87 år, dement og bor på et aldershjem i Sogn.

– Det var ingen motstand hos mamma om å flytte hjemmefra. Selv om hun har blitt glemsk, er hun den samme positive damen. Mamma stortrives med å bo et sted hvor hun hele tiden har folk rundt seg. De dype samtaler våre er for lengst over, men ennå husker hun hvem jeg er. Mamma lyser opp når jeg kommer på besøk, forteller Eli Kari, som regelmessig tar turen til moren.

LYKKELIG

Energibunten er et ja-menneske på godt og vondt.

– Det hender jeg løper rundt som et pisket skinn, men opplever det ikke som negativt. Jeg får energi av være travel. Om jeg trenger tid til å hente meg inn? Neeei, svarer hun og virker forundret over spørsmålet. Hun ønsker å få med seg det aller meste som skjer.

– Det handler også om at jeg misliker å skuffe folk. Drivkraften min er å glede.

Og det er ikke tomme ord, hun er rett og slett et levende «sjarmtroll».

– I morgen fyller svigerfar

DEN STORE KJÆRLIGHETEN:

– Det jeg føler for Tom er utvilsomt den store kjærligheten. Han er alt for meg, sier Eli Kari rørt.



– Få med at jeg synes Tom er råkkekk, ber hun.

Gjenforeningen var så hyggelig at han helgen etter ba henne med på sommerfest i Stavern.

– Jeg har det med å være direkte og spurte: «Mener du som venn eller er det en date?» Han bekreftet at det var en date. Et halvt år senere definerte vi oss som kjærester.

Om mulig skinner hun enda mer når hun snakker om ektemannen.

– Tom er den personen i verden som gjør meg mest glad, sier Eli Kari – myk i stemmen.

– Han er nesten som en be-
stevenninne, veldig morsom, en jeg kan prate med om alt. Vi har til og med vårt eget «stammespråk».

– Hva for noe?

– Et språk bare vi to forstår. Vi bytter ut alle u-er med ø, for eksempel: «Er toget i røte?»

For to år siden dro paret tilbake til Las Vegas.

– Det var andre gang vi fornyet ekteskapsløftene. Første gang det skjedde var like etter

midnatt 1. januar 2018.

Alt som er godt, kan gjentas. Jeg er heldig å ha funnet en livspartner som er like leken som meg. Tom er definitivt min store kjærlighet!

SOLID STØTTESPILLER

Solstrålen Eli Kari bor fremdeles med sønnen i Bergen, og ektemannen i Drammen.

– Jeg flytter aldri fra barnet mitt, sier hun bestemt.

– I fjor var Nikken ferdig på videregående. Nå har han en midlertidig jobb og funderer på hva han vil studere. Han er forresten sinnssykt flink til å spille piano, deler hun om den kjekke gutten.

– Det skal bli spennende å se hva han velger videre. Jeg ber for ham.

Eli Kari har nemlig bevart barnetroen.

– Jeg ber hver dag. På vei hit takket jeg for å være frisk, at jeg har penger på kontoen og er omgitt av kjærlighet. Jeg glemmer heller ikke aftenbønnen. Når jeg har vært på en



MOR OG SØNN:

Klengenavnet hennes på sønnen Nicolai er «Nikken». – Vi to har alltid vært veldig nært knyttet, forteller Eli Kari.

FORBILDE: Dette bildet av min kjære mamma, står på pianoet mitt hjemme. Hun er mitt forbilde og det er fint å ha henne med meg i hverdagen.

OVERGANGSALDEREN

Eli Kari er et slikt menneske alle bør ha i sin nærmeste krets. Det er umulig ikke å bli i godt humør av henne.

– Det som kan gjøre meg sur er at maten ikke svarer til forventningene, varsler hun.

– Ingen bør koddde med maten min.

Heldigvis ser den ut til å svare til forventningene på trivelige Lillo Gård.

– Jeg er inne i en fase hvor jeg bjeffer litt, advarer hun.

fest, og ber i beruset tilstand, føler jeg meg litt skamfull, sier hun lett unnskyldende.

Troen knytter hun opp mot et nært forhold til nærmeste nabo under oppveksten, en prestefamilie. Hun gikk på søndagsskole og sang i Ten Sing.

– Men jeg er ikke kirke religiøs, understreker hun.

– Jeg har laget min egen moderate vri på barnetroen, men den er utvilsomt sterk. Troen er som en kraft i hjertet mitt. Noe større enn meg selv.

KOKKESKOLEN: Eli Kari deltar i programmet «Kokkeskolen» på TV 2.

KOKKESKOLEN

Vises på TV 2 Play og TV 2 Direkte.



HEFTIG: Det var til tider intenst under innspillingen av «Kokkeskolen». Her er Eli Kari sammen med Vita Mashadi (t.v.), Chris Robin Omdahl og Robert Stoltenberg.

Jeg ber hver dag. På vei hit takket jeg for å være frisk, at jeg har penger på kontoen og er omgitt av kjærlighet.

– På grunn av overgangsalderen er jeg plaget med en indre uro. Jeg har tatt med Tom på foredrag om hva som skjer i kvinnekroppen. Slik at han skjønner hvorfor jeg er mer på tuppa enn vanlig. Det føles som det meste av reaksjoner hos meg blir forstørret. Tom får kjeft bare han ikke speiler egget mitt «riktig».

Hun roser ham for å være tålmodig.

Eli Kari hjelper mange kvinner med sin åpenhet om overgangsalderen. Hennes sjette bok handler om hennes egen erfaring, «48 – ein overgang».

– Brått å komme i overgangsalderen satte en støkk i meg. Jeg var ikke forberedt og trodde jeg var rammet av en dødelig sykdom, forteller hun om de første smertene i håndleddene.

– Det strålte sånn at jeg ikke klarte å holde mobilen. Jeg trodde det var ALS!

Hun hadde nettopp vært på et foredrag om den dødelige nervesykdommen.

«Herregud, det minner jo om det som skjer meg. Nå er jeg ferdig», tenkte jeg.

Blodprøvene hos legen viste at hun var frisk. Smertene hadde en naturlig årsak, overgangsalderen.

– Jeg har bestemt meg for å se det som skjer i kroppen som en spennende reise. Ting blir som du tar det. Overgangsalderen hører jo til livet, og det finnes hjelp. Tross alt har jeg en kropp som er sunn og fungerer. Men kløen nedentil er plagsom. Å klø seg på en viss plass offentlig passer sjelden. Som jeg skrev i min faste

spalte i KK: «Hadde ein berre vore hest eller hund, kunne ein gnidd seg opp etter kva som helst for å klø seg».

KOKKESKOLEN

Hun sier gjerne det andre nøyter seg med å tenke.

– Det har ført til medieoppslag jeg ikke hadde sett for meg, forteller Eli Kari.

– Som det nevnte behovet for å klø seg. Nær sagt som en hund oppetter et tre.

Å være en offentlig person har sin pris, mens mest av alt synes hun det er hyggelig.

– Jeg har valgt å være synlig på TV-skjermen. Hvis du ikke vil at folk skal legge merke til deg tar du ikke en slik jobb. Selvfølgelig er jeg PR-kåt, veldig, slår hun humrende fast.

Denne våren har du sett henne på «Kokkeskolen med Truls og Hellstrøm». Programmet samler 12 kjendiselever som får intensiv opplæring av Eyvind Hellstrøm og Truls Svendsen.

– Jeg tok noen helsegrep inspirert av en annen deltager, Vita Mashadi. Planen var å løpe og bevege meg 15 000 skritt hver dag. Det holdt én dag!

Det holdt til å få en del oppmerksomhet.

– Jeg eier ikke treningsklær. Tøyet for løpeturen ble en bukse med «bling-bling-pynt» og et par sko fra Marimekko. Idet jeg i sakte tempo løp bortover veien hjemme i Bergen, hører jeg et bilhorn tute. Det var to venninner.

– «Ka e de vi ser?» spurte de sjokkert. Jeg ble tatt på fersken. De videofilmet meg.

Snutten ble ikke lagt ut på sosiale medier. Noe som var like greit, for hun skrinla løpeplanene.

– Å være aktiv i arbeidsdagen får holde. Tross alt, på jobb går jeg fem trapper opp. Jeg har et fantastisk liv – uten å trene! Som ung var jeg redd for ikke å takle voksenlivet. Nå vet jeg at det er lov å være leken livet ut. Livsgleden er min beste helseforsikring. •

Følg trenden
- ta kollagen

MER ENN ET ansiktsløft

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

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

ikke produksjonen av kollagen.

Collagen Filler gir et oppstrammende løft

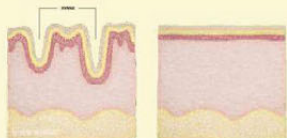
Collagen Filler™ er en konsentrert tablett, som brukes som en del av den daglige skjønnhetsrutinen. Tabletten kan brukes av alle som har behov for et oppstrammende «løft».

Collagen Filler er et vitenskapelig gjennombrudd

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

med24.no sunkost røtter
life  

Resultat av klinisk studie



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

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

Hva er din favoritt?

Kun en
tablett om
dagen!



Finne din
kollagenfavoritt
i det store
utvalget til
New Nordic.

Deilig gummies med en
naturlig smak av bær!



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



Hver porsjonspakke inneholder den perfekte dosen med 5000 mg kollagen.

Bestill hjem i dag!

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

Fås også der du
kjøper helsekost.





Fire tiår med dronning Sonjas hatter

Dronning Sonja har utvist en imponerende stilsans fra da hun trådte inn i kongefamilien på slutten av 60-tallet og frem til i dag. Vi har hentet frem et knippe flotte hatter hun har båret flere ganger. Her er det lov å la seg inspirere.

TEKST: Redaksjonen FOTO: NTB, redaksjonen



2021



MALER KORN: Her maler dronning Sonja korn under et besøk i utendendørmuseet Kvernsteinsparken på Vestlandet, juni 2021. Dronningen er fornuftig og stilfullt antrukket i matchende kappe, hatt - og veske. Vesken er trygt plassert hos kong Harald, mens Dronningen maler korn som en proff.

1992



FESTSPILLENE: Dronning Sonja tidsriktig antrukket med fargerik drakt og morsom hatt under åpningen av Festspillene i Bergen, 1992.

1982



NYANSER AV BLÅTT:

Vakkert portrett av daværende kronprinsesse Sonja, juni 1982. Hun er kledd en stor blå stråhatt, pyntet med rosa blomster. Hattens blåfarge matcher stripene i kjolen og antrekket toppes med store solbriller.

SMILENDE STILIG:

Her er daværende kronprinsesse Sonja fotografert på besøk i Frankrike, våren 1981. Under besøket på Citroën-fabrikken ikledde kronprinsessen seg en stilig sixpence med matchende skjerv.



1981





1991



SIGNINGSFERDEN: Her er Dronningen fotografert i Trondheim i forbindelse med signingen av kongeparet i Nidaros Domkirke søndag 23. juni, 1991. Kjolen og hodeprydet i silke er designet av den danske motedesigneren, Erik Mortensen, i tett samarbeide med Dronningen. Ønsket er at antrekket skal passe for sin tid og det legges mer velt på enkelthet enn ytre prakt.

I KINA: Her er daværende kronprinsesse Sonja fotografert under kronprinsparets besøk i Kina, april 1985. Kronprinsessen har pyntet seg med en elegant og morsom rød hatt. Halskjedet hun bærer ga hun senere i dåps-gave til barnebarnet, prinsesse Ingrid Alexandra, da hun ble døpt 17. april 2004.

2024



VAKKER: Under det første offisielle statsbesøket av de danske kongeparet, kong Fredrik og dronning Mary, i mai 2024, ble det tatt flere bilder, blant annet i Fugleværelset på Slottet. Dronningen var vakkert antrukket rød kåpe med påsydde broderier og en enkel hatt.

1978



1985



ENKEL ELEGANSE:

Her er daværene kronprinsesse Sonja på besøk i Hedmark, 1978. Strikkeluen, skjerfet og kappen gir et stilfullt og tidsriktig uttrykk.



RUTH ER NORGES ELDSTE HUSMORVIKAR

SUPERHJELP: Håkon (69) har gips, og det gjør det vrient med hagearbeid. Heldig er han som har supermamma og husmorvikar, Ruth, på snart 98 år til å hjelpe seg.

– Jeg har aldri vært flink til å sitte stille



Da pensjonisten og aleneboeren Håkon brakk armen, ble praktiske gjøremål vanskelige. Heldigvis har han mamma Ruth, snart 98 år. Hun trakket sporenstreks til som husmorvikar og gartner.

TEKST: Siri Walen Simensen
FOTO: Siri Walen Simensen og privat

«**MUTTER'N, HUSK AT** jeg ikke er noen ungdom lenger. Nå må vi ha en pause», sier Håkon Letvik (69) til sin snart 98-årige mor Ruth Letvik.

– Ok, må bare få denne potten ferdig først, svarer hun og smiler.

Vi er i en hage, på baksiden av en hvit enebolig på Fjellhamar i Lørenskog, og egentlig er situasjonen ganske morsom og veldig imponerende. En dame som nærmer seg hundre år, nærmest spretter rundt mens pensjonist-sønnen, som har gips på høyre arm og hånd, står mest rolig.

– Jeg skjønner ikke hva hun er laget av, sier Håkon og ser på moren, som er i full gang med å plante årets blomster.

Vi ble tipset om unikumet Ruth etter at sønnen hadde lagt ut et innlegg på Facebook. Der delte han historien om hvordan han ulykksalig ramlet ned fra stigen under arbeide i sin og naboens lille skog. Den siste greinen skulle kappes ned, og det endte med en luftseilas og brudd i høyre hånd.

Helsevesenet fikk sin vel fortjente takk i innlegget, men det fikk også mammaen. «En stor takk også til det som trolig må være Norges eldste og sprekeste husmorvikar – min snart 98 år gamle mor. Uten et spørsmål rykket hun ut på sin 4-hjuls scooter med krykker, full av morskjærlighet og empati», skrev han.

Mamma Ruth har alltid vært full av krutt og kraft.

Hjemme hos Håkon, har hun kaffen klar. For ja, selvfølgelig stiller hun opp så lenge han går

med gips. Dagligdagse små ting, som å smøre en brødskeiv, kan jo være krevende nok i en slik situasjon. Sier hun.

– Jeg har aldri vært flink til å sitte stille og har det fint når jeg får hjelpe til, forklarer hun med et smil.

I omsorgsboligen hun bor i har folk sagt at hun må være 79, ikke 97 år. Men hun ble født 23. juli 1927 i Rørvik i Trøndelag. De var syv søsken som vokste opp sammen, og det var en helt annen tid.

NØYSOMHET

Når Ruth tenker tilbake på barndommen, slår det henne at den var fin og trygg. Selv fra de harde 30-årene har hun gode minner.

– Mamma var hjemmeværende og pappa maskinist på en lastebåt. Nøysomhet var vår normal, så det reflekterte vi ikke rundt. Gamle klær ble sprettet opp og sydd om til

nye. Mel ble kjøpt i store sekker den gangen og jeg husker da jeg fikk en kjole, sydd av en slik. Mamma broderte den vakker og jeg var stolt da jeg kunne pynte meg med den 17. mai, minnes hun.

De hadde ikke innlagt vann og måtte hente det de trengte i en felles spring. Da de endelig under andre verdenskrig fikk lagt inn vann, var det ren og skjær luksus.

Våren 1940 g Norge ble okkupert var hun fortsatt bare 12 år. Det merket de også i Rørvik, hvor det bodde rundt 1200 personer. Det ble bygd tyske brakker rett ved dem, og ikke langt derfra, ble det fangeleirer, der russiske fanger helt tydelig led nød.

– Vi ble vant til at det var soldater og fanger rundt oss. Vi kastet mat til fangene. At de hadde det uutholdelig forsto vi alle. De var barbert i slitne sko. Jeg husker at vi måtte

passere vaktposter når vi skulle til eller fra en onkel, som drev en gård utenfor Rørvik, og at det etter hvert rundt eiendommen hans ble plassert mange kanoner.

Krigen opplevdes ikke skremmende for Ruth – hun syntes at de tyske soldatene var høflige og greie. Ute på sjøen hadde hun brødre som var krigsseilere, og det bekymret helt sikkert foreldrene, men dette delte de ikke med de yngste barna.

– Fredsdagen er mitt sterkeste minne. Alle var så glade. Vi gikk i tog i gatene og sang nasjonalsangen, forteller hun.

LIVET SOM FORTSATTE

Etter krigen fikk Ruth vite at en av brødrene hadde opplevd å bli torpedert ute på havet under krigen, og at en av dem så venner døde. Men Ruth, som var ble 17 år i fredsåret, var ung og så fremover.



SPREK MAMMA: Da pensjonisten Håkon brakk armen, kom hans 98-årige mamma, Ruth, han til unnsetning. Kaffe må man ha!

BLE MAMMA: Ruth med sin førstefødte, Rolf Arne. Hun fortsatte å være utarbeidende.

FAMILIEBILDE:

Her er bestemor (Ruths mor) Hilda Furre, med (f.v.) Håkon, Tore på fanget, Anne Karin og Rolf Arne.

UNGDOMSBILDE: Ruth som ungdom med fremtiden foran seg. Den 98 år gamle husmorvikaren er fortsatt full av pep og virkelyst.



Si fra hvis du trenger hjelp», sa mutter'n. Kort tid senere kom hun susende på elektrisk scooter med brus og kaker.

HÅKON

– Jeg husker at jeg var litt misunnelig på en venninne, som fikk så fine sko. Vi hadde ikke råd til slikt. Å tjene egne penger ble tidlig et mål, sier hun.

Mens hun ennå var i Rørvik tok hun på seg arbeid som barnepike, men 18 år gammel reiste hun til Oslo, der hun hadde en tante hun kunne bo hos.

– Jeg fikk jobb på et gamle-hjem og fikk en streng bestyrer som sjef. En dag fikk jeg beskjed om å vaske toalettene, og det var så ekkelt at jeg følte at jeg kom til å besvime.

«Dette er siste gangen», sa jeg til meg selv. Da jeg fortalte kokken hvordan jeg hadde det,

snakket hun meg inn i en annen jobb i et firma som leverte mat. I min nye jobb ble jeg kasserer og ved siden av tok jeg handelsskole på kvelden. Det endte med at jeg fikk jobb på et skipsreder-kontor, oppsummerer hun.

Selvstendige Ruth dro hjem til sitt kjære Rørvik på ferie. På dans møtte hun Arne Letvik, som var to år eldre enn henne. Han var pantefullmekting hos kommunekasseren og det oppsto så varme følelser at han bestemte seg for å følge henne til Oslo.

FAMILIELIV

På mange måter er Ruth en dame, som har banet veien for

andre kvinner. Da kjæresten kom til Oslo, ble de først samboere, noe som av mange ble sett på som upassende den gangen.

– I hybelhuset jeg lenge bodde i, skulle du helst ikke ha herrebesøk, så det var strengt, sier hun og smiler.

De giftet seg i 1953 og ble foreldre til Rolf Arne i 1954. Og Ruth fortsatte å være den moderne og sterke kvinnen. Hun fortsatte å jobbe på kontor, den gangen i Norges Elektriske Materiellkontroll. For å få kabalen til å gå opp, hadde de barnepike.

Og flere barn kom til verden. Håkon i 1956, Anne Karin i 1959, Tore i 1961. Med unntak av noen få år, var Ruth en utarbeidende mor, noe som ikke var helt vanlig på den tiden.

Vi sitter hjemme ved kaffebordet til sønnen Håkon da hun deler livet i kortversjon, og han skyter inn:

– Jeg husker at jeg som liten gutt var med mamma på jobb og at vi passerte damplokomo-

tiver. Når jeg ser tilbake, tror jeg at vi etter hvert ble litt nøkkelbarn, som måtte klare oss selv noen timer etter skolen.

Ruth nikker, og poengterer at det var viktig for henne ikke å falle utenfor arbeidslivet. Hun visste at om hun var hjemme med barna for lenge, ville det kunne bli vanskelig å få jobb igjen. På 60-tallet var det fortsatt mest vanlig at kvinner var hjemmeværende.

Hun smiler, sier at det var godt for økonomien at hun sto i jobb. De kjøpte en eiendom på Hanaborg i Lørenskog og bygde seg et hus. De klarte seg godt.

– Jeg har et bilde i hodet fra den tiden, av min bror som hjalp til med byggingen, kledd i uniform. Det var en fin tid, konkluderer hun.

Og en yrkesgruppe fantes den gangen, som bare besto av kvinner. Husmorvikarene. Da Ruth havnet på sykehuset i to uker mens barna var små, kom en av dem og sørget for at mann og barn ble ivaretatt.

STERK KVINNE

Etter at barna flyttet ut, tenkte Ruth over livet hun levde og landet på at hun ville ut av ekteskapet. Hun var rundt 58 år da hun ble skilt og skulle peile ut et liv for seg selv.

– Det var vrient fordi jeg i mange år hadde overlatt all økonomi til mannen min.

«Hvordan skal du klare deg, som ikke vet hvordan man betaler en regning?», sa han. Men jeg hadde en jobb, fikk kjøpt en leilighet og det gikk bra, sier hun.

Håkon nikker og sier at det pussige med bruddet var at foreldrene ble bedre venner etter at de ble skilt. Ruth bekrefter det. Nå har eksmannen vært død i mange år, og hun husker mest det fine de hadde sammen.

En kjæreste har hun hatt siden, men for det meste har hun vært alene. Og hun klarte å skape seg et godt og innholdsrikt liv på egen hånd. Da hun ble pensjonist som 67-åring, bestemte hun seg for å reise til Spania i vintermånedene.

– Mutter'n satte seg på en buss til Spania, uten å vite hvor hun skulle. I bussen ble hun kjent med folk, som hjalp henne med å finne en bolig å leie, sier Håkon og er tydelig imponert.

Ruth nikker og legger til at hun også bestemte seg for å lære spansk. Og hun endte opp i Nerja ved Malaga.

Vinter etter vinter dro hun til varmere strøk. Da hun etter hvert fant Benidorm, ble det fast tilholdssted. Der var det sosialt og fint. Der var det foreninger, klubber og felles middager. 25 år fikk hun der.

På besøk hos moren i hennes leilighet i Benidorm, sa Håkon: «Det er mer trafikk av folk her enn på T-banen i Oslo!»



SNART 100: Ruth nærmer seg 100 år, men er fortsatt sprek og tar i med hagespaden.

– Det var en annen tid, før internett og mobiltelefoner. Den gangen snakket mennesker sammen, konstaterer hun.

FORTSATT SPREK

Ruth rusler rundt i hagen til Håkon og er fortsatt sprek. Hun tror det skyldes årene hun fikk i Spania på vintrene. Der gikk hun lange turer hver morgen og hygget seg med andre mennesker. Alt var positivt.

– En gang jeg var på reise i jobbsammenheng, snakket jeg med en norsk lege, som jobbet i Spania og han sa at folk kunne få ti-tyve år til av livet gjennom tilværelsen de fikk som syden-pensjonister. Så ja, jeg tror du har rett, sier Håkon til mammaen. Han jobbet i mange år som kriminalreporter i Aftenposten.

Nå holder Ruth seg i Norge fordi hun føler seg for gammel til å reise ut alene, men hun



holder seg aktiv og er takknemlig fordi barna er så flinke til å inkludere henne. Håkon på sin side er lykkelig over å ha en så sprek, gammel mor.

– Mamma er sentralbord-damen og limet i den store familien vår. Hun er blitt tippoldemor til lille Lukas, så vi er blitt fem generasjoner, som holder sammen.

Han ler, sier at en gammel kollega fra Aftenposten sa da han brakk armen at han måtte tilkalle en husmorvikar. «Den

NEDLAGT ORDNING

Yrket «husmorvikar» ble etablert for å avlaste småbarnsfamilier når husmoren på grunn av fødsel, sykdom eller andre årsaker ikke lenger kunne utføre daglige gjøremål. Arbeidet var særlig knyttet til stell og omsorg for barn, matlaging og rengjøring. Ordningen med kommunalt ansatte husmorvikarer ble igangsatt like etter andre verdenskrig. I 1980 ble tjenesten nedlagt.

KILDE: WIKIPEDIA



KVERNER KVIST: Ruth liker å bruke kompostkvernen, da gjør hun nytte for seg.

TAKK: – Mutter'n, du er utrolig, sier Håkon og gir sin helt private husmorvikar en god klem.

tjenesten ble lagt ned for 60 år siden», svarte han da.

– Men så kom mamma susende med brus, kaker og omsorg og jeg forsto at jeg har min helt egne, frivillige husmorvikar, som forteller meg at vi må ned i hagen for å få ting gjort. Hun har det så travelt at jeg må be om kaffepauser! •



SMARTE VALG: De fleste kan spise brød med god samvittighet. Det handler bare om de gode råvarene.

Brød har de senere årene dessverre fått et ufor-tjent dårlig rykte. Årsaken til dette er først og fremst på grunn av fokus på mindre karbohydrater i kosten – og på grunn av gluten. Mange tåler rett og slett ikke gluten, og de skal selvfølgelig holde seg unna. Resten av oss kan fint spise brødmat. Det er hvilken type brød og hva du putter på brødskiven som er avgjørende hvis kalorier, vekt og sunnhetsgrad er det avgjørende for valget.

Velger du grovt brød er dette nemlig en sunn og smakfull kilde til fiber, vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer som kan gi en rekke helsefordeler. Fiber finner du i blant annet havre, bygg, kli, hvete, ris, belgfrukter, grønnsaker og frukt. Fiber er en del av planten som ikke brytes ned i magesekken og tar med seg avfallsstoffer nedover i tarmen. Det er derfor en god kilde mot forstoppelse. Et fiberrikt kosthold er også gunstig for å senke kolesterolet og redusere risikoen for hjertesykdom, kan være gunstig ved tykktarmskreft og for pasienter som trenger å ha bedre kontroll på blodsukkeret sitt.

GULROT OG SØTPOTET

Disse røttene tilfører ikke bare naturlig sødme og en vakker farge til grovbrødet, men den er også en utmerket kilde til betakaroten – en forløper for vitamin A. Vitamin A støtter synet, hudens helse og styrker immunforsvaret. Rotgrønnsakene gir også en ekstra dose fiber for å fremme en sunn fordøyelse.

SURDEIG

I fermentert brød blir vitaminene og mineralene tatt lettere opp i kroppen. Brødet blir lettere fordøyelig, og bakteriene støtter en sunn tarmflora. •

Dette må du vite: **KORNSJOKK**

Vi er glade i brødmat, og det er ikke bare fordi nybakt brød smaker himmelsk godt. Grovt brød er nemlig en ernæringsmessig kraftpakke.

TEKST: Gunn Helene Arsky, Irén Evensen FOTO: Kristin Jøtun og Getty Images

KILDER: Gunn Helene Arsky, ernæringsfysiolog cand.scient., Opplysningskontoret for brød og korn, Helsenorge.no, Matprat.no og Nhi.no

1

Når er brød grovt?

Et brød regnes som grovt når det inneholder minst 51 til 75,9 prosent sammalt mel, hele korn eller kli. Ekstra grovt brød inneholder 76–100 prosent sammalt mel, hele korn eller kli. Merkeordningen «Brødskalaen» er utviklet for å gjøre det lettere å fastslå grovheten på brød. Skalaen er et rundt merke som du finner på emballasjen. Denne er delt inn i fire kategorier: Fint brød, halvgrovt brød, grovt brød eller ekstra grovt brød. Velg helst grovt eller ekstra grovt brød. Det anbefales at vi spiser mellom 600 og 800 gram «grove varer» daglig, i tillegg til frukt og grønnsaker.

Helsegevinster ved grovbrød:

- Mageregulerende
- Kolesterolsenkende
- Hjertevennlig
- Blodsukkerstabiliserende
- Slankende



2

Frø og kjerner

Solsikkefrø, gresskarkjerner, linfrø, valmuefrø og chiafrø er ikke bare dekorative elementer i grovbrødet, de er også rike på sunne fettstoffer, omega-3 fettsyrer og antioksidanter som støtter hjertehelsen. Mange flere tåler frø enn nøtter, så dette passer de fleste. Det er hva du velger som pålegg som er avgjørende for kaloriinnholdet. Smør til en skive inneholder rundt 40 kalorier, og en stor osteskive inneholder 70 kalorier. Legg litt ekstra med grønt på brødskeen, så får du i deg masse deilige næringsstoffer i ett tygg.



3

Sammalt hvetemel

brødet, men de er også rike på betaglukaner, løselige fibre som kan hjelpe til med å senke kolesterolnivået og opprettholde en stabil blodsukkerbalanse.

Grovbrød lages ofte med fullkornshvetemel, som inneholder alle deler av kornet – kli, kim og stivelse. Dette gir brødet ekstra fiber, som er avgjørende for en sunn fordøyelse og kan bidra til å regulere tarmfunksjonen.

De tradisjonelle norske kornslagene havregryn og bygryn kan bløtlegges. De gir ikke bare en deilig konsistens til

4

Velg grovt

En grov brødskeiv på 40 gram gir rundt fire gram protein, og uten pålegg inneholder den gjennomsnittlig rundt 90 kcal. En skive med fint brød er lettere og inneholder dermed mindre kalorier. Grove kornprodukter har et betydelig høyere innhold av fiber, vitaminer og mineraler enn finere kornprodukter, som i hovedsak består av hvitt mel og luft. Du blir ikke like fort mett av fint korn, noe som gjør at du antageligvis spiser flere loffskiver enn skiver med grovt brød. Grove kornprodukter gir god mettetsfølelse, og et mer stabilt blodsukker. Det anbefales at vi spiser mellom 600 og 800 gram «grove varer», i tillegg til frukt og grønnsaker.

5

Rugmel og quinoa

Grovt rugmel er en utmerket kilde til fiber, mineraler som magnesium og jern, samt B-vitaminer. Dette kan bidra til å senke kolesterolet og støtte en sunn metabolisme. Har du quinoa i brødet gir bidrar du med en komplett proteinkilde, rik på essensielle aminosyrer, mineraler og antioksidanter. Quinoa gir også en herlig nøttaktig smak. Du kan koke quinoafrøene før du har dem i deigen, men det er ikke nødvendig. Kokt quinoa gir en mykere tekstur i brødet, mens tørr quinoa gir mer tyggemotstand.

LEVEVEL

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images

Smått og godt om helse og livsstil

VISSTE DU

... at rødbetjuice kan ha gunstig effekt på hjertehelsen til kvinner som er ferdige med overgangsalderen? Årsaken er det høye nivået av nitrogenoksid som kan hjelpe blodårene med å utvide seg.

KILDE: NHI.NO



KAPTEIN VOM

Idet ringen er satt på fingeren, kan det virke som mange menn slapper litt ekstra av. En ny, polsk studie viser nemlig at gifte menn har tre ganger så høy risiko for å bli overvektig, med enn BMI på over 30, enn dem som ikke er gift. Kvinner, derimot, er flinkere til å ta vare på kroppen gjennom trening og kosthold selv om de er i et ekteskap.

KILDE: FORSKNING.NO

Lag ditt eget hjemmespa

Det er ingen grunn til å betale mye for velvære og egenpleie.

Tenk om vi kunne tatt et lite spa-opp- hold, sier vi. Rolige omgivelser der vi rusler rundt i hvite morgenkåper, behagelig bakgrunnsmusikk, duften av eteriske oljer, avslappende ansiktsmasker, fotpleie og massasje.

Men har du tenkt på at du kan gjøre mye av det samme hjemme? Ekstra heldig er du hvis du har et deilig bad med badekar og kanskje en partner med gode hender som egner seg for massasje.

Dette gjøre du:

Planlegg: Sett av et par timer eller en kveld til SPA og egenpleie. Skru av telefonen og sørg for at ingen når deg.

Ansiktet først: Start med å peele ansiktet før du legger en god ansiktsmaske. Den kan du ha på mens du sørger for at resten av kroppen får en overhaling.

God atmosfære: Sett på rolig bakgrunnsmusikk og tenn noen duftlys. Pass på at du har kaldt vann og en stor kopp te du kan kose deg med. Kanskje har du lyst til å lese litt i et ukeblad eller en bok? Legg deg i badekaret, eller ta et fotbad. Deretter kan du stelle hender og føtter.

Hele kroppen: Bruk en god peeling eller kroppsskrubb til å fjerne døde hudceller på kroppen. Ta en varm dusj.

Håret: En god hårkur gjør underverker for tørt og livløst hår. La kuren sitte i 10–15 minutter før du skyller ut.

Fuktighet: Smør inn huden med en god olje eller bodylotion.

Massasje: Har du en partner med gode hender, er du heldig!

KILDE: SUNKOST.NO



HUSK LEPPENE!

Nå er solen sterk, og skal du være ute, er det lurt å beskytte huden med solkrem. Men vet du at leppene dine er like utsatt for å bli solbrent som resten av kroppen som ikke er dekket av klær? Bruk en god solstift med høy faktor og smør leppene regelmessig.

KILDE: BOOTS.NO

Den som stadig er i sitt ess, spiller sannsynligvis med falske kort.

LARS SAABYE CHRISTENSEN

HJEMMET UKE 22/2025



REDUKSJON

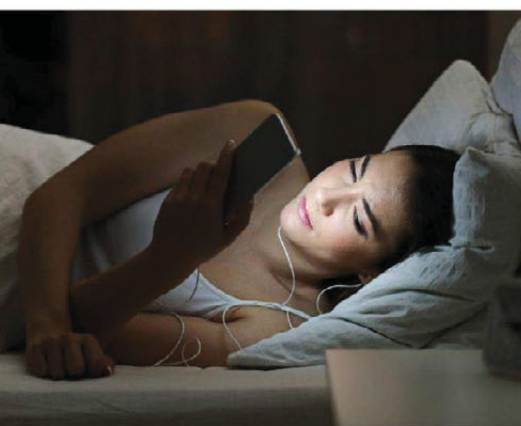
Rundt 2000 kvinner får utført brystreduksjon i Norge hvert år. Dette er en av de vanligste operasjonene innen kosmetisk kirurgi, og tallet er økende, spesielt blant menn. Årsaken til at noen ønsker operasjon er blant annet vektreduksjon eller smerter.

KILDE: SYKEPLEIEN/NHI.NO

51

Er ferien i boks? I år er det trolig mange som gleder seg til sommeren. 6 av 10 nordmenn planlegger å ha sommerferie, 63 % skal feriere i Norge, mens 51 % velger å reise til utlandet.

KILDE: NTB KOMMUNIKASJON



SØVNTYV

Sliter du med å få sove om kvelden? Da kan det være lurt å legge bort mobilen før leggetid. En stor, norsk studie blant 45 000 studenter viser at de som var på skjerm den siste timen før de la seg, hadde 59 % høyere risiko for å få innsovningsproblemer eller urolig og avbrutt nattesøvn. Dessuten fikk de redusert søvnen med 24 minutter.

KILDE: FORSKNING.NO

VISSTE DU

... at å lytte til musikk mens du trener, kan øke prestasjonene og få deg til å yte litt mer? Det igjen kan føre til at du blir i bedre humør og føler deg litt sterkere.

KILDE: NHI.NO

Hva er normalt?

Sterke menssmerter kan gå ut over livskvaliteten.

Så er det den tiden i måneden igjen. Det starter som en svak murring i korsryggen før det går over i kraftige magesmerter. For noen er smertene så sterke at de forplanter seg til ryggen, hele underlivet og dessuten kan stråle ut i bena. Mange opplever at allmenntilstanden blir kraftig påvirket, og løs mage, kvalme eller oppkast, hodepine, svimmelhet og generell sykdomsfølelse er noe som rammer flere.

Men hvor vondt skal det egentlig være? Mange kvinner legger skylden på seg selv og tror de har for lav smerteterskel. For er det ikke sånn at menssen skal være litt vond og er vond for de fleste? Det gjør at mange drøyer for lenge med å oppsøke lege. Og først når de

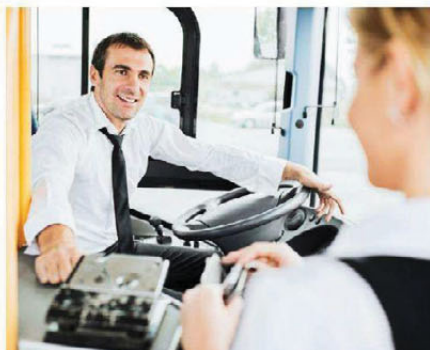
kommer dit og blir undersøkt, får mange en forklaring på smertene, og ikke minst god hjelp.

For én av ti kvinner skyldes smertene endometriose. Andre har kanskje behov for sterkere smertelindring eller p-piller som kan ha god effekt.

Selv om det er mange som gir uttrykk for at de har det vondt og ubehagelig når de har menssen, er det viktig å søke hjelp hvis man er plaget.

Oppsøk lege hvis: Smertene hindrer deg i å være på skole eller jobb. Vanlige smertestillende medisiner som Ibux og Paracet ikke hjelper. Du har smerter under eller etter samleie. Du kaster opp eller besvimer. Det er vondt å gå på do.

KILDE: NRK.NO



EN BUSSJÅFØR ...

De fleste bussjåfører har godt humør og tålmodighet. Men de har også andre positive egenskaper. Da forskerne satte eyetracker og pulsmålinger på sjåførene, fant de ut at det å være sjåfører trolig er langt vanskeligere enn vi tror. Sjåføren må beherske både trafikk og passasjerer samtidig, og det betyr at man må ha ekstra gode kognitive ferdigheter og emosjonell stabilitet.

KILDE: GEMINI.NO

GOD START PÅ DAGEN

Start dagen med noe ekstra godt – hjemmelagde fristelser løfter både hverdags- og helgefrokosten. Overrask familien eller deg selv med deilige småretter som setter stemningen fra første bit.

OPPSKRIFTER: Hanne Buxrud, Camilla Biesbjerg Markussen, Nadin Elizabeth Martinuzzi og Lise Mari Stang-Jacobsen
FOTO: Hanne Buxrud, Betina Hastoft, Nadin Elizabeth Martinuzzi og Lise Mari Stang-Jacobsen



KALDHEVING

Legg brødene i form etter første heving. Sett i kjøleskapet og stek til frokost.

RESTER

Spar på grøtrestene fra frokosten og bruk i baksten.

Havregrøtbrød

Grøten gjør brødet supersaftig og holdbart.
2 mindre brød

2 dl havregryn
3 dl vann
12 g fersk gjær
2 dl vann
2 dl yoghurt naturell
3 ss olivenolje
1 ts sukker
2 ts flaksalt
4 ss linfrø
4 ss solsikkekjerner
500 g hvetemel
100 g fin sammalt hvete

Kok opp havregryn og vann, la putre et par minutter, avkjøl til lunken. Ha gjær, vann, yoghurt, olje, sukker og salt i en eltebolle. Rør til oppløst. Tilsett havregrøt, frø og mel og elt deigen smidig, 8–10 minutter. Dekk til og hev i 2–3 timer. Ha deigen ut på melet benk og elt med hendene. Form til 2 brød og legg på bakepapirkledt stekebrett. La heve i 30 minutter under et lett fuktet kjøkkenhåndkle. Stek brødene ved 180° i 30 minutter. Avkjøl på rist.



Sesamstykker med nougatella

Deigen hever over natten – perfekt for ferskt morgenbrød med hjemmelaget sjokoladepålegg. 10–12 stykker

SESAMSTYKKER:

8 g gjær
4½ dl vann
100 g yoghurt naturell
1 ts sukker
50 g rugmel
600 g hvitemel

15 g salt

PENSLING OG DRYSS:

1 ss vann

1 dl sesamfrø

NOUGATELLA:

100 g mørk sjokolade

100 g nougat

50 g smør

1 dl kremfløte

¼ ts salt

TIPS TIL SERVERING

Ta nougatellaen ut av kjøleskapet minst 30 minutter før servering og nyt den på nystekte sesamstykker.

Smuldre gjær i en bakebolle. Tilsett vann og rør til gjæren er oppløst. Bland inn yoghurt, sukker, rugmel, hvitemel og salt. Rør sammen til en tykk, grøtlignende deig.

Dekk bollen med plastfolie og la stå i romtemperatur i 8 timer, gjerne over natten.

Varm opp ovnen til 250°, og sett inn et stekebrett slik at det blir varmt sammen med ovnen.

Hell deigen ut på et lett melet bord og brett den én gang over seg selv. Pensle overflaten med litt vann og dryss tett med sesamfrø.

Ta det varme stekebrettet ut av ovnen og legg på et bakepapir. Skjær deigen i rustikke stykker med en deigskraper og legg dem forsiktig på brettet. Stek straks midt i ovnen i 16–17 minutter, til stykkene er gyllen-brune og gjennomstekte. Avkjøl på rist.

NOUGATELLA: Hakk sjokoladen fint og skjær nougaten i små terninger. Smelt sjokolade, nougat og smør i en bolle over vannbad. Ta bollen av varmen.

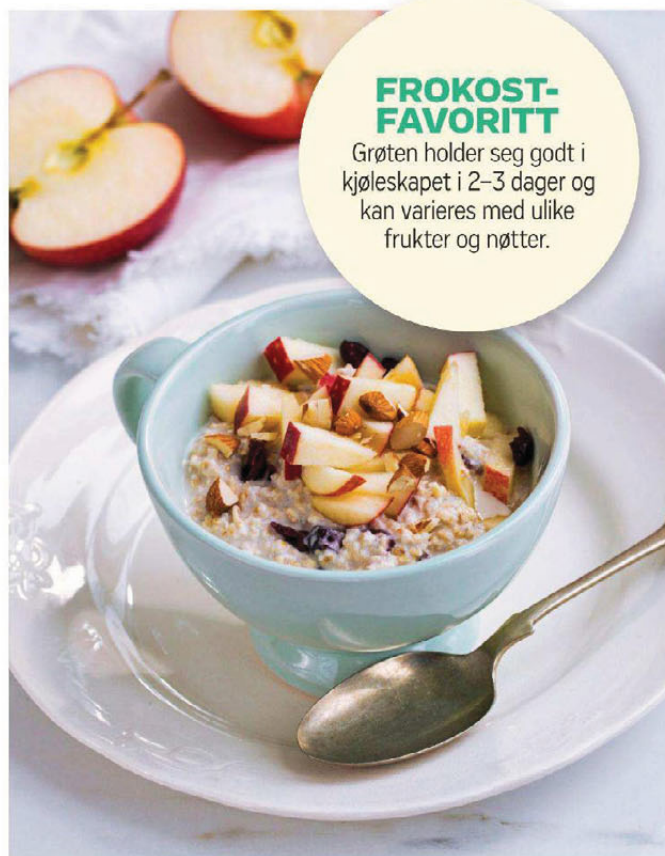
Varm opp fløten til like under kokepunktet. Ta gryten av varmen og hell fløten i sjokoladeblandingen litt etter litt mens du rører med en slikkepott. Rør til blandingen er jevn og glatt. Smak til med en liten klype salt.

Hell nougatellaen i et glass med lokk og sett kjølig til den får en smørbar konsistens.



FROKOST-FAVORITT

Grøten holder seg godt i kjøleskapet i 2–3 dager og kan varieres med ulike frukter og nøtter.



Kjøleskapsgrøt med eple og tranebær

En frisk og mettende frokost som gjør seg selv over natten i kjøleskapet. 2 porsjoner

2 dl havregryn

2 dl melk

1 dl vaniljekesam (gjærne mager variant)

2 ss tørkede tranebær

TOPPING:

1 lite eple

4 ss mandler

2 ts malt kanel

Rør sammen havregryn, melk og vaniljekesam i et glass eller en annen beholder med lokk. Hakk tranebær i små biter og bland inn. Sett på lokk og sett i kjøleskapet til neste morgen.

Rør i grøten før servering. Topp med eple i skiver eller biter, et dryss kanel og hakkede mandler.



KLAR TIL OVNE

Retten kan forberedes kvelden før og settes rett i ovnen neste morgen – perfekt til helgefrokost.

Ovnsbakt arme riddere med blåbær og sirup

En enkel måte å lage arme riddere til mange – forbered kvelden før og sett i ovnen neste morgen.
6 porsjoner

OVNSBAKT ARME RIDDERE:

10 skiver loff (gjærne brioche)

4 egg

50 g sukker

2 ts vaniljesukker

4 dl melk

200 g blåbær

TIL SERVERING:

1 ts melis

sirup

Legg brødskivene lagvis og lett overlappende i et smurt ildfast fat. Skjær eventuelt til skivene så de passer i formen.

Pisk sammen egg, sukker, vaniljesukker og melk i en bolle. Hell blandingen over brødskivene, og sørg for at alt brødet blir gjennombløtt. Dryss over blåbær. Dekk til med plastfolie og sett kjølig i minst 2 timer, gjerne over natten.

Ta bort plastfolien og stek på 180° i ca. 30 minutter, til brødet er gyllent og eggeblandingen er fast. La formen avkjøle litt før servering.

Sikt over litt melis og server med sirup og gjerne ekstra blåbær.

Knekkebrød med frø og havregryn

Sprø og grove knekkebrød fulle av frø – perfekt som mellommåltid eller til frokost.

4 porsjoner

4 dl sammalt hvete, grov

4 dl store havregryn

2 dl solsikkekjerner

1 dl sesamfrø

1 dl linfrø

1 ts salt

7 dl vann

Bland sammalt hvete, havregryn, solsikkekjerner, sesamfrø, linfrø og salt i en bolle. Rør inn vann, og fordel blandingen på 2 stekebrett med bakepapir. Bruk slikkepott eller en fuktet, flat kniv til å smøre

massen jevnt utover. Skjær i passende biter, gjerne med en pizzaskjærer.

Stek på 160° varmluft i 1 time og 10 minutter. Etter halve tiden, ta ut brettene og klipp knekkebrødene fra hverandre med en saks. Bytt plass på brettene i ovnen og stek videre til knekkebrødene er sprø. Bruk saksen igjen hvis de fortsatt henger sammen – det gir pene, rette kanter.

Dersom knekkebrødene ikke er helt sprø etter steke-tiden, brekk dem fra hverandre og la dem stå videre i ovnen på 100° med ovnsdøren litt åpen til de er helt tørre. Avkjøl på rist og oppbevar i tett boks.

SPRØ LAGRING

Knekkebrødene holder seg best sprø hvis de oppbevares tørt og lufttett, gjerne i metallboks eller tett glass.



Yoghurt med rabarbrakompott og rugbrødsknas

Syrlig rabarbra og sprø rugbrødsknas gir herlig kontrast til den kremede yoghurten.

4 porsjoner

RABARBRAKOMPOTT:

200 g rabarbra

½ vaniljestang

75 g sukker

2 ss sitronsaft

RUGBRØDSKNAS:

200 g rugbrød

60 g brunt sukker

50 g solsikkekerner

TIL SERVERING:

500 g gresk yoghurt, 10 %

Rens rabarbra og skjær i små biter. Del vaniljestangen på langs og skrap ut frøene. Kok rabarbra, sukker, vaniljefrø, vaniljestang og sitronsaft i en kjele på middels varme i 7–8 minutter. Fjern vaniljestangen, og avkjøl kompotten helt.

Smuldre rugbrød grovt. Bland med brunt sukker og solsikkekerner. Fordel blandingen på et stekebrett med bakepapir og stek på 180° i ca. 15 minutter, til den er gyllen og sprø. Vend om underveis. Avkjøl helt før blandingen has over i et glass med lokk.

Legg lagvis rugbrødsknas, rabarbrakompott og gresk yoghurt i 4 porsjonsglass. Topp med rugbrødsknas. Server straks, eller sett kaldt frem til servering.

FLERE BRUKS-OMRÅDER

Denne friske retten passer like godt som dessert som til frokost eller brunch.

FORBERED DAGEN FØR

Rabarbrakompott og rugbrødsknas kan lages dagen før og oppbevares i kjøleskap og tett glass.

PROTEINRIKE FROKOSTER GIR LANGVARIG METTHETSFØLELSE

Et proteinrikt måltid om morgenen bidrar til å holde deg mett lenger og kan stabilisere blodsukkeret gjennom dagen. Protein gir økt metthetsfølelse sammenlignet med karbohydrater og fett, og kan derfor hjelpe til med å redusere småspising.

Gode kilder til protein i frokosten: Cottage cheese, gresk yoghurt, egg, nøtter og frø, havregryn, melk og meieriprodukter, kikerter og andre belgfrukter og kylling og kalkun

Ved å kombinere flere av disse ingrediensene får du en frokost som både smaker godt og gir kroppen en solid start på dagen.





SVENSK FAVORITT

Kladdkake er så populær i Sverige at den har fått sin egen dag – 7. november feires Kladdkakans dag.

Lys kladdkake med sitronglasur

En svensk klassiker i ny drakt – søt og klissete med frisk sitronglasur og sommerlig pynt.

10 porsjoner

150 g smør

200 g hvit sjokolade

3 egg

2 dl melis

2½ dl hvetemel

1 ss vaniljesukker

GLASUR:

2 dl melis

2 ss sitronsaft

PYNT:

12 jordbær

½ ss melis

mynteblader

roseblader (fra økologisk dyrkede roser)

Smelt smør i en kjele. Ta kjelen av varmen og rør inn sjokoladen til den er smeltet. Hell blandingen over i en bolle og pisk inn melis, gjerne med elektrisk visp. Pisk inn ett og ett egg. Tilsett hvetemel og vaniljesukker og rør til en jevn røre.

Hell røren i en springform (ca. 22 cm) med bakepapir i bunnen. Stek nederst i ovnen på 175° i ca. 25 minutter, avhengig av hvor klissete du ønsker kaken. Avkjøl i formen.

Rør sammen melis og sitronsaft til en tykk glasur. Legg kaken på et fat og fordel glasuren over. La den stivne.

Pynt med hele eller halve jordbær. Sikt over melis og pynt med mynteblader og roseblader.

3 favoritter SOMMERENS SØTESTE FRISTELSER

Når jordbærene er på sitt beste, fortjener de en hovedrolle i desserten. Her får du friske og fristende oppskrifter som setter sesongens røde bær i sentrum.

OPPSKRIFTER: Kerstin Svensson og Lena Söderström
FOTO: Erik Karlsson og Lena Söderström

Marengsgrotter med jordbær og pasjonsfrukt

Knasende marengs fylt med krem, bær og tropisk frukt – en frisk og sommerlig munnfull. 6 porsjoner

3 eggehviter
2¼ dl sukker
1 ts bakepulver
TIL SERVERING:
3 dl kremfløte
500 g jordbær
1 pasjonsfrukt

Pisk eggehviter til stivt skum. Tilsett sukkeret litt etter litt under visping. Visp til slutt inn bakepulveret.

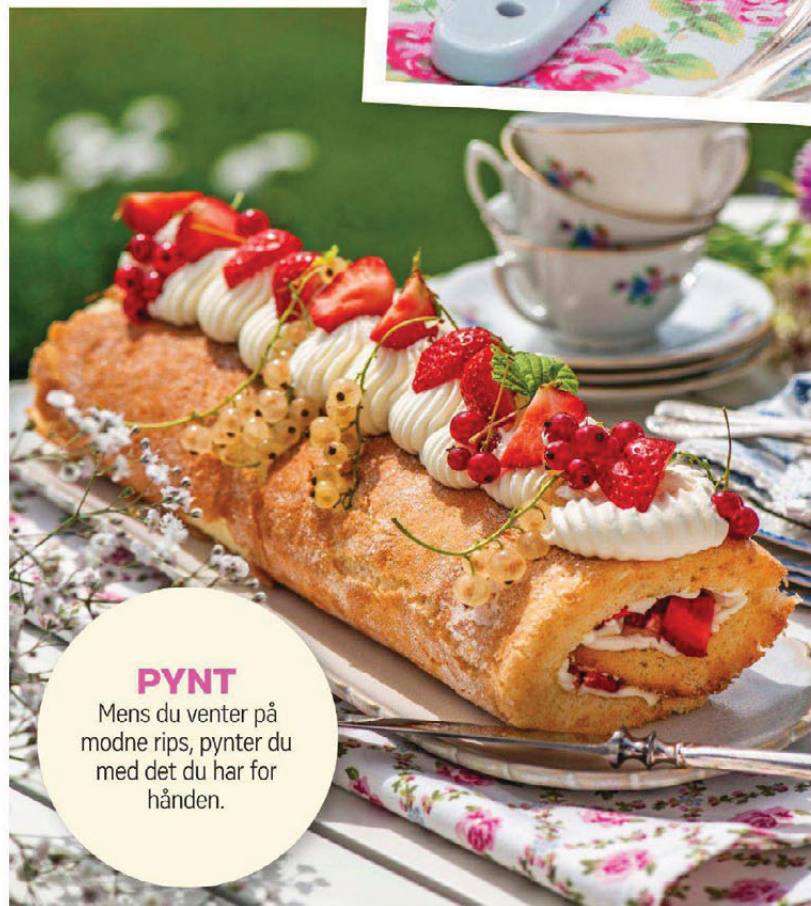
Fordel marengsen i engangsmazarinform og lag en dyp grop i midten med en teskje.

Stek midt i ovnen på 250°, og skru straks av varmen. La marengsene stå i ovnen i minst 4 timer, gjerne over natten.

Fyll marengsene med pisket krem, delte jordbær og fruktkjøtt fra pasjonsfrukt. Server straks.

LAG KVELDEN FØR

Marengsene blir best hvis de får tørke over natten i avskrudd ovn. Oppbevar tørt frem til servering.



PYNT

Mens du venter på modne rips, pynter du med det du har for hånden.

Jordbærrull med kremost

Den lettbakte jordbærrullen har frisk fyll av kremost. Langpanne 30–40 cm

3 egg
1½ dl sukker
2 ts vaniljesukker
1 dl potetmel
½ dl hvetemel
1½ ts bakepulver
FYLL:
3 dl kremfløte
200 g kremost
1 dl melis
1 ts vaniljesukker
400 g jordbær
100 g rips

Pisk egg og sukker luftig. Bland vaniljesukker, potetmel, hvetemel og bakepulver og sikt dette

ned i eggeblandingen. Bre ut røren i en bakepappirkledd langpanne og stek ved 225° midt i ovnen i 7 minutter. Vend kaken ut på et sukkerstrødd bakepappir og la den avkjøles. Pisk kremfløte, kremost, melis og vaniljesukker til en kremete masse. Bre to tredjedeler av kremen over bunnen. Skyll, rens og skjær halvparten av jordbærene i terninger og strø over kremen. Rull sammen fra langsiden. Topp med resten av kremen, rips og bær.



Et tastetrykk unna

Hvordan møtte man egentlig noen når man var blitt på hennes alder? De fleste vennene hennes var par, eller fraskilte kvinner som henne selv. Det ble bare slik med årene. At det skulle dukke opp en kjekkas, sånn ut av det blå, visste hun var aldeles usannsynlig ...

Karianne føyde et glass med pastasaus til handlekurven og trykket på «Betal». Etter å ha skrevet inn kredittkortinformasjonen, tikket bekreftelsen om en vellykket handel inn på mailen. Hun lente seg tilbake i stolen og smilte. Hun kunne venne seg til dette!

I det samme ringte telefonen.

– Hei, mamma! sa det i andre enden.

– Hei, Julie.

– Hvordan gikk det? Fikk du handlet dagligvarene på nett?

– Ja da. Tenke seg til – i disse moderne tider behøver man ikke engang gå på matbutikken!

– Jeg sa det var enkelt. Og du skal ikke på butikken og handle før gipsen er av, hører du?

Karianne smilte skjevt og så på foten som hvilte på stolen foran henne. – Du behøver

ikke passe på meg. Det er jeg som er moren din, Julie!

– Vel, av hvordan du endte opp med brukket ben etter en runde med sagen i epletreet, er jeg ikke helt overbevist. Du må ikke holde på med slikt når du er alene!

Men når var hun ikke alene? tenkte Karianne da hun hadde lagt på. Datteren bodde langt unna, og etter skilsmissem fra faren hennes for syv år siden hadde hun ikke hatt noen andre samboere.

Og hvordan møtte man egentlig noen når man var blitt på hennes alder? De fleste vennene hennes var par, eller fraskilte kvinner som henne selv. Det ble bare slik med årene. At det skulle dukke opp noen helt nye, spennende mennesker i omgangskretsen hennes, noen hun aldri hadde møtt før og som hun kunne forelske seg vilt i, visste hun var aldeles usannsynlig.

Ja, selv bare en mann hun kunne gå ut og spise med på



en lun kafé en regnværsdag. Noen hun kunne invitere hjem til hagen en solfylt søndag, mens katten malte på steinhellen og fuglene sang i epletreet. De behøvde ikke ha så mye å snakke om engang. Egentlig ingenting. Det var bare fellesskapet hun innimellom savnet. Tosomheten.

Var det virkelig noe hun aldri mer skulle få oppleve?

Karianne fant frem laptopen igjen og plasserte den i fanget. Nei, hun var ikke utgått på dato. Hun hadde jo lært seg å handle på nett! Med et lite smil logget hun seg på og begynte å se på klær. Kanskje hun skulle spandere på seg en ny bluse. En hun kunne bruke da hun skulle ut og feire fødselsdagen til venninnen

Mari om et par uker. Hun gledet seg. Det var blitt bestilt bord på en av byens fineste restauranter. Et slikt sted man aldri går hvis det ikke er en helt spesiell anledning. Hun hadde med andre ord ikke vært der på mange år. Ikke siden de feiret at Julie var ferdig med eksamen.

Men hun følte ingen sitrende spenning, slik hun hadde gjort da hun var ung og gledet seg til en fest. Nå visste hun godt hvem alle gjestene skulle være. De samme menneskene hun hadde kjent i årevis.

Valget falt på en dyplå chiffronbluse. Den kunne passe fint til hvite bukser nå på sommeren, tenkte hun, og klikket seg videre. Snart hadde hun både blusen, et par hvite capribukser med glidelås i bena så hun kunne få den over gipsen, og et par ferskenfargede sandaler i handlekurven. Fornøyd betalte hun med enkle klikk og følte seg riktig tilfreds. Det ble spennende å vente på posten de neste dagene. Datteren kom til å bli så stolt av henne!

Hadde det enda vært like enkelt å møte en mann, som det var å handle på nett ...

Hun logget seg på Facebook og skrollet nedover siden for å se hva venner og bekjente hadde vært opptatt med i det siste.

Det var en annen ting Julie hadde overtalt henne til å gjøre, lage seg en Facebook-profil. I begynnelsen hadde hun protestert. Sagt at slikt var hun altfor gammel til. Men snart hadde hun skjönt hvor kjekt det var å holde kontakt med folk på den måten. Ikke minst så hun mange oppdateringer på hva datteren og familien hennes holdt på med i hverdagen.

Det var ikke så mange venner hun hadde på Facebook. I hvert fall ikke sammenlignet med de hundrevis som datteren hennes hadde. Men hun skjønnte ikke hva vitsen var

med å være venner med noen man knapt nok kjente i det virkelige liv.

Hun tenkte tilbake til da hun gikk på skolen. Hvordan det ville vært hvis de hadde hatt Facebook på den tiden. Hun var egentlig glad de ikke hadde det. For de var tvunget å ringe til hverandre i stedet. Gå på besøk. Skrive brev hvis de var bortreist. Tenk, de som vokste opp i dag kom ikke til å ane hvordan det var. Hvordan man måtte gå og banke på døren til noen eller løfte av telefonrøret i stedet for å sende en kjapp tekstmelding.

**Hun følte
ingen sitrende
spenning, slik
hun hadde gjort
da hun var ung.**

Hun var fortsatt venner med noen fra videregående, også på Facebook. Men det var mange hun ikke visste hvor hadde endt opp i livet. Slik som Robert ...

Nysgjerrigheten hennes fikk henne til å skrive inn navnet hans i søkefunksjonen: Robert Kristian Dahle.

Hjertet hennes gjorde et hopp da resultatet kom opp. Han hadde en profil. Og hun kjente ham straks igjen. Håret hadde grånet, en vifte av kledelige rynker hadde kommet til rundt de dyplå øynene, men smilet var det samme. Det samme uimotstærlige. Nei, nei, han var om mulig blitt enda kjekkere! Han kledde virkelig det årene hadde gjort med ham. Spent klikket hun seg gjennom bildene han hadde liggende offentlig. Han hadde vært ute på mange reiser, så det ut. Eksotiske steder med strender og banantrær,

brun og smilende og omgitt av venner.

Men noen kvinne som kunne være en kone eller kjæreste, klarte hun ikke å identifisere. Hvorfor det gjorde henne glad, kunne hun ikke begripe. Det var jo aldeles tåpelig. Robert Dahle, som hun ikke engang hadde våget å snakke til da de gikk på skolen sammen. Han som aldri hadde sett hennes vei, der han alltid var omsvermet av de mest populære jentene, og en av dem hadde hun aldri vært.

Solen kjentes med ett ekstra varm, og hun klappet igjen skjermen på datamaskinen. Det var sikkert ikke bra å sitte med den slik i direkte sollys. Datteren hadde nok kjent på henne hadde hun sett det. Dyr elektronikk hadde en lei tendens til å tåle lite.

Karianne lente seg tilbake i stolen og lukket øynene. Kjente duften fra klatreroseene. Hørte biene som summet ivrig rundt sommerfuglbusken.

Med ett følte hun seg modig, åpnet laptopen igjen og gikk tilbake til Facebook og profilen til Robert. Med dirrende fingre klikket hun på venneforespørsel, slapp pusten langsomt ut og lukket maskinen igjen.

Det var blitt for varmt i solen, så hun la datamaskinen tilbake i vesken, heftet den over skulderen og humpet seg inn i huset på krykkene. Der seg hun ned i sofaen og kjente den svale luften lindre de brennhete kinnene.

I et forsøk på å gjøre noe nyttig, grep hun dusjeflasken og ga orkideene i vinduskarmen en lett dusj. Hun kunne nå dem fra der hun satt, men så mye annen nytte var hun ikke i stand til å gjøre i huset akkurat nå.

Hvorfor brydde hun seg egentlig om at huset ikke ble holdt i tipp topp stand for

tiden? Det var jo bare hun som var her. Hva gjorde det om oppvasken sto en ekstra dag i kummen og om sofaputene ikke var ristet opp og lagt pent på plass?

Da Julie bodde hjemme, og hun selv fortsatt var gift med Ove, hadde hun syntes det var viktig å holde huset i orden. Både for å gå foran med et godt eksempel for datteren, og for å gjøre det koselig for Ove. Nå var det en annen kvinne som gjorde Oves tilværelse koselig, med blomster i dyre vaser og tente telys på ryddige bord. Hun var jo fortsatt venner med eksmannen, også på Facebook, og det var der hun fikk et innblikk i det nye livet hans.

Hun var glad han hadde funnet lykken med en annen. Ove hadde giftet seg kort tid etter at de gikk fra hverandre, med en kollega fra jobben hans. Tanken på at de kanskje hadde innledet et forhold før det ble slutt mellom dem, plaget henne ikke. Det var tanken på at den ikke plaget henne som plaget henne.

Det hadde aldri vært sterk pasjon i ekteskapet med Ove, og innimellom tenkte hun at hun aldri egentlig hadde elsket ham. Men de hadde fått Julie sammen, og det gjorde at hun ikke ville vært årene de hadde hatt sammen, foruten.

Fristelsen ble for stor. Motvillig fisket hun laptopen frem og la den i fanget. Det var bortkastet å sjekke den nå. Ikke noe nytt kunne ha skjedd på de få minuttene. Robert var garantert et sted ute i solen i dag. Kanskje på seiltur med en vakker kvinne, eller *på hytta med en familien. Karianne slapp fra seg et lite hikst da hun så oppdateringen. Robert hadde allerede godtatt venneforespørselen hennes! Hun motsto så vidt fristelsen til å gi seg selv en kjølede omgang med dusjeflasken før hun gikk inn igjen på profilen hans og kikket. En helt ny verden hadde åpnet seg, nå som

hun også kunne se bildene og statusoppdateringene som han kun delte med venner. Roberts verden ...

Herregud, hun måtte jo sende ham en melding og si noe. Hun kunne ikke bare be om vennskap slik uten videre? Men først måtte hun finne ut mer om livet hans.

Hun forsto raskt at han hadde en sønn, omtrent like gammel som Julie. Og en kvinne ... En blond skjønnhet som smilte sammen med Robert på familiemiddager og sportsarrangementer med sønnen.



Han hadde sikkert godtatt venneforespørselen hennes av medlidenhet.

Selvfølgerlig hadde Robert funnet den store kjærligheten. Og det med en kvinne så filmstjernevakker at selv solen bleknet.

Han hadde sikkert godtatt venneforespørselen hennes av medlidenhet. Huff, hun måtte finne på en unnskyldning for å ha sendt den. Jo! Hun kunne si hun planla en gjenforeningsfest fra skolen. Det var noe hun hadde hatt i tankene før, og hun kunne si hun var i gang med å organisere noe.

Med nytt mot åpnet hun funksjonen for å sende ham en privat melding, da hun skvatt til. En melding fra ham tikket allerede inn.

«Hei, Karianne, så hyggelig å se deg her!» sto det. Hun svelget hardt og leste videre mens pulsen dunket i tinningene. «Jammen lenge siden sist, hvor mange år er det egentlig? Men du er i hvert fall fortsatt lik deg selv, ser jeg av bildene dine!»

Hun ble lenge sittende og stirre på ordene hans. Leste

dem om og om igjen. Hva skulle hun skrive?

«Hei, Robert! Så hyggelig å se deg her også!» Nei, det høstes dumt ut. Det var jo hun som hadde kontaktet ham. Hun strøk den siste setningen og fortsatte. «Jeg har gått med planer om å arrangere en gjenforeningsfest, så jeg forsøker å spore opp gamle klassekamerater. Ja, ikke gamle i den forstand, altså – du ser i hvert fall ikke ut til å ha blitt en dag eldre! Og får vi til en fest, kan du så klart gjerne ta med deg kona hvis hun har anledning.»

Han svarte straks: «Det hadde vært kjempehyggelig å treffes igjen, så håper det blir noe av! Men hvis du tenker på Lise som du kanskje har sett på noen av bildene mine, er vi ikke lenger gift, men vi er heldigvis gode venner. Hva med deg? Jeg ser du har en datter? Bor du fortsatt i byen? Jeg flyttet tilbake hit for to år siden. Etter å ha reist verden rundt, gikk det opp for meg at det er her jeg hører hjemme.»

Ingen kone ... Karianne merket at hun smilte litt. Hvorfor det, egentlig? Hun måtte ha sittet for lenge alene i huset etter at hun brakk benet. Hun klarte ikke lenger å tenke fornuftig.

«Jeg er også skilt, og har en voksen datter. Jeg er utdannet historiker og underviser på universitetet. Men i motsetning til deg har jeg aldri bodd noen andre steder enn her. Nei, nå skal jeg ikke stjele mer av tiden din. Det var hyggelig å snakkes! Jeg sier fra straks jeg vet mer om festen.»

Svaret hans kom straks: «Du stjeler slett ingen tid, det er bare hyggelig å chatte litt, og spesielt med deg! Jeg må innrømme jeg gjerne skulle ha blitt bedre kjent med deg da vi gikk på skolen, men du var liksom alltid i en helt annen liga enn meg, så jeg våget rett og slett ikke å snakke til deg.»

Karianne sperret opp øynene mens hun leste. Hva i all verden, spøkte han? Det var

han som hadde vært uoppnåelig!

«Nå tror jeg du tuller», skrev hun, «det var jo jeg som var sikker på at du syntes jeg var dum og kjedelig!»

«Jeg spøker aldeles ikke! Du tilhørte de smarte i klassen. De som vi andre ikke kunne måle oss med. Så vi kompenserte med å smugrøyke bak bua og late som om vi var for kule til å bry oss om noe som helst.»

Karianne ristet vantro på hodet. Hadde hun hatt et så skjevt bilde av hvordan ting var den gangen? Om hun bare hadde visst det da! Tenk så annerledes ting kunne ha vært ...

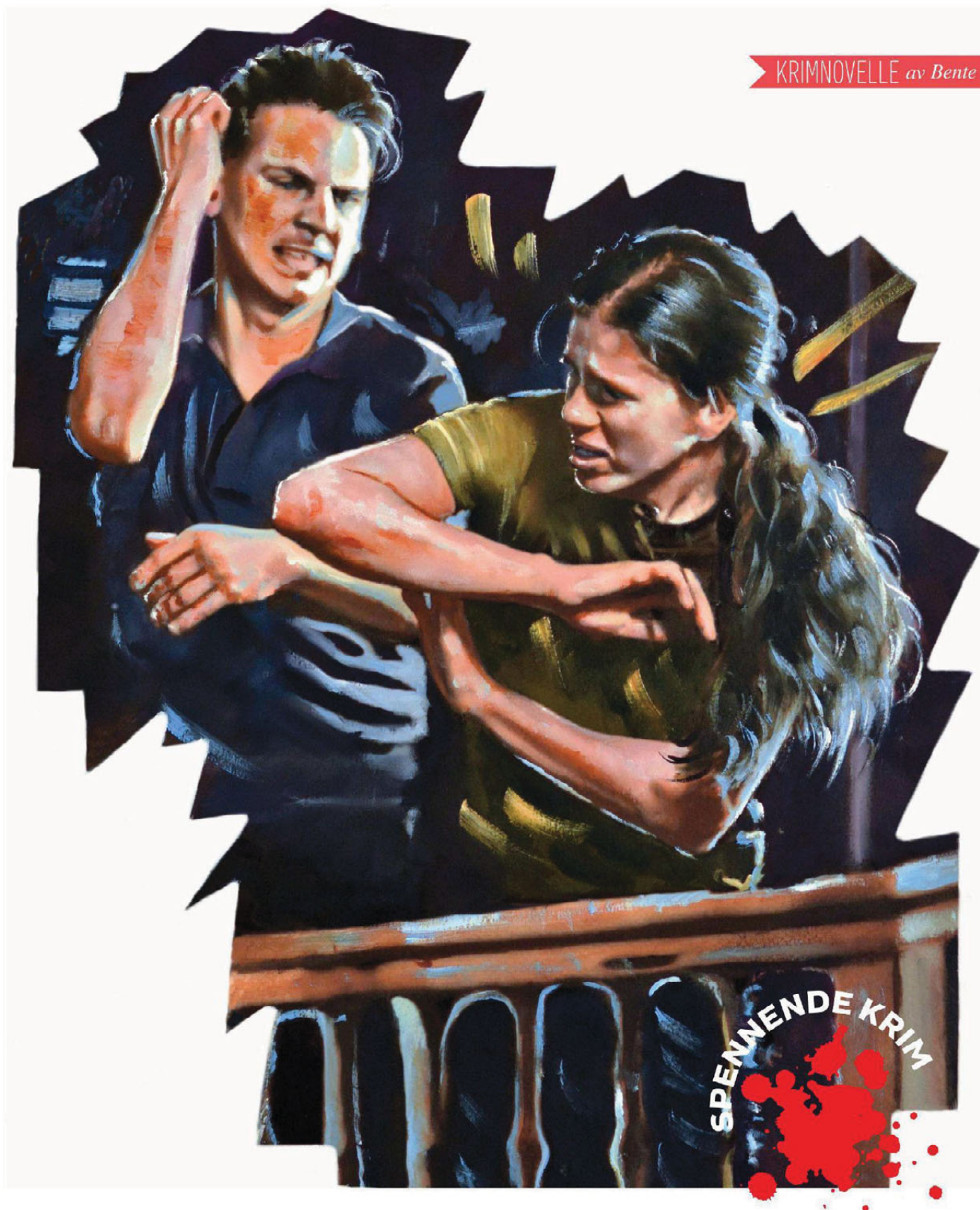
De ble sittende slik og chatte utover kvelden. De hadde så mye å snakke om! Ikke bare mimring fra skoleårene, men også om alt mulig annet. Det føltes så lett og naturlig, og så mye enklere det var å åpne seg, når man satt trygt skjult bak hver sin dataskjerm.

Da de omsider sa god natt til hverandre, følte hun at hun nettopp hadde blitt godt kjent med ham. Bedre kjent enn hun hadde kunnet bli om de hadde snakket på telefonen eller møtt hverandre ansikt til ansikt.

Dagens teknologi åpnet sannelig for et hav av muligheter, måtte hun medgi. Ikke bare hadde hun handlet inn matvarer og kjøpt seg nye klær med noen enkle tastetrykk. Hun hadde også fått en ny venn med noen raske tastetrykk, og det selveste Robert Dahle som hun hadde vært så stormende forelsket i! Nå hadde han avtalt å komme på besøk til henne til helgen og hjelpe henne med å sage ned resten av de døde grenene i epletreet, og hun hadde lovet ham hjemmelaget saft, kringler og kaffe.

Hun bestemte seg for å ta på seg den nye, blå blusen den dagen. Det var jo så lett å handle inn noe nytt, skulle hun komme til å søle saft på den.

Jo, nettshopping var egentlig ganske genialt. •



ARV MED BISMAK

Linda hadde bestandig følt det som om hun var en gjøkunge Frank helst ville ha puffet ut av redet. Og nå var tiden kommet for å dele den kommende arven. Men først skulle de sammen se på det gamle huset ...

De fleste mennesker ville blitt henrykt over utsikten til å motta verdier etter en slektning de knapt kjenner. I Lindas tilfelle var det ikke tilfelle, takket være mannen det var meningen at hun skulle dele den kommende arven med. Hun, som pleide å komme godt overens med de fleste, grøsset ved tanken på sin halvbror Frank, som hun ville bli tvunget til å forholde seg til frem til verdiene var fordelt. Sannheten var at de mislikte hverandre.

Linda hadde bestandig følt det som om hun var en gjøkunge Frank helst ville ha puffet ut av redet. Gudene skulle vite at hun hadde forsøkt å lokke frem hyggelige minner under oppveksten, uten at det hadde lyktes. Det virket som om Frank hatet henne like mye som han hatet en far som fant det for godt å stikke fra ansvaret da gutten var liten.

Den eneste som førte halv-søsknene sammen nå og da, var en mor som stadig vekk gikk inn for å glatte over sønnens uartige oppførsel. Det virket som om hun ikke ville se realitetene i øynene. Som om hun lette etter en godhet som ikke fantes.

Frank hadde heldigvis flyttet til en annen by nå, noe Linda mistenkte hadde noe å gjøre med penger han hadde lånt av bekjente som ikke hadde hatt vett nok til å si nei. Han var i tillegg blitt tatt for voldsbruk et par ganger, og måtte sone sin dom for det. Allikevel hadde han forsøkt å skape et inntrykk av at han var offer for sammensvergelses blant såkalte venner.

Linda lå på sofaen og slappet av den ettermiddagen Frank ringte. Hun visste hva det gjaldt med det samme navnet hans dukket opp på displayet. Han hadde også lest brevet fra advokaten. Opplysningene var ikke til å misforstå. Hun og Frank var

utpekt til å dele arven etter en barnløs og ugift onkel de knapt kjente. Linda fikk litt av et sjokk da budskapet sank inn, og regnet med at det samme gjaldt Frank. Det var ingen betingelser knyttet til arven, hvis en så bort fra ønsket om at eiendommen skulle forbli i familiens eie.

Linda ble sittende og betrakte telefonen som lå på stuebordet og vibrerte. Hun vurderte om hun skulle la det ringe ut og ta kontakt senere, når hun følte seg klar til dyst. Sekunder senere gikk det opp for henne at hun like godt kunne hoppe i det. Frank var ikke den som ga seg hvis han først gikk inn for noe. Nå ville han tydeligvis få fortgang i sakene.



**Tenk om
delingen av
arven kunne
føre til at de
lærte seg å
omgås på
naturlig vis.**

Ti minutter senere var samtalen over. Med et utfall Linda hadde fryktet. Frank var ikke interessert i å vente med å selge eiendommen de hadde arvet, det ga han klar beskjed om. Han argumenterte i kjent stil. Det eneste som var uventet, var den høflige tonen han la for dagen. Helt ulikt ham, ønsket han henne en riktig god kveld før de avsluttet samtalen. Linda følte seg en tanke oppløftet når det gjaldt akkurat det. Tenk om delingen av arven kunne føre til at de lærte seg å omgås på naturlig vis.

Eiendommen som om få uker ville bli deres, inneholdt en strandlinje som var skjult av en liten skog av tettvokste trær. Linda hadde besøkt stedet sammen med sin mor

for et par år siden. Hun husket hvor betatt hun ble, på tross av at huset bar preg av manglende omsorg. Onkel Otto, som var kjent for å være en fåmælt mann, moret seg over den storøyde interessen. Det var kanskje etter det besøket beslutningen ble tatt.

Den kvelden ble Linda liggende i sengen og vri på seg uten å få sove. Frank hadde gjort det klart at han var innstilt på å selge så raskt som mulig. De spede protestene ble som ventet feid til side. Han fikk det han var ut etter. Et løfte om at de sammen skulle besiktige huset og eiendommen før eiendomsmegleren han hadde sett seg ut, ble kontaktet. En utsettelse var alt hun hadde fått.

Hun gruet seg til det forestående møtet. Vurderte å alliere seg med en venninne, men slo tanken fra seg. Dette måtte hun da kunne klare. Hadde hun vært bemidlet, ville hun ha vurdert å kjøpe ut Frank. Hun var ikke særlig lysten på å selge et hus onkelen hadde gitt uttrykk for at han ville at de skulle beholde, uten å ha vurdert andre muligheter først.

Klokken 14.00, hadde Frank sagt. Den var kvart på da Linda svingte inn på den mosegrodde gårdsplassen og fikk se at bilen hans allerede sto der. Han kom henne i møte med raske skritt. Smilet var hjertelig, blikket vurderende.

– Skal si du er blitt voksen, sa han. – Du lever alene, du også, har jeg hørt. Du skal se at vi ender som gode, gamle onkel Otto. Jeg tok meg en runde mens jeg ventet. Plukket med meg et par småting du umulig kan ha interesse av. En utstoppet rovfugl. Et par jaktkniver. Resten går vi over i fellesskap.

Han tidde. Slo ut en hånd for å få henne til å bli med innenfor. Han visste kanskje ikke at hun hadde vært her før. At hun ble vist rundt av

en onkel som var så vant til å betrakte forfallet rundt seg, at han sannsynligvis ikke bet seg merke i det lenger.

Rom etter rom ble tatt i øyesyn. Frank snakket og gestikulerte. Ga uttrykk for at de burde få en rimelig god pris for det møllspiste stedet. Spesielt med tanke på havet som lå gjemt bak trærne.

– Jeg kjenner en kar som er dyktig med motorsaga, sa han. – Han meier nok ned skogen før vi får sukk for oss. Har tenkt å kontakte ham ganske snart.

Han tidde. Betraktet Linda med et blikk som fikk henne til å se ned. Var det huset som var kaldt, eller var det Frank som utstrålte denne kulden som fikk det til å gå kaldt nedover ryggen? Hun følte for å komme seg bort herfra så fort som mulig. Minnet om det koselige kaffebesøket hun var på for et par år siden, var i ferd med å forsvinne. Hun begynte å bli enig med Frank når det gjaldt salget. Ønsket ikke å ha noe mer med ham å gjøre etter dette.

– Andre etasje, sa Frank. – Vi ser over soverommene før vi vender nesene hjemover. Kan tenkes at gode gamle onkel har en skatt liggende der oppe. Eller penger gjemt i madrassen. Det hadde vært noe, hva?

Linda nikket og smilte, på tross av at hun følte seg ille til mote. Hun nølte da Frank absolutt ville ha henne til å gå foran seg opp trappen, men følte at hun ikke hadde noe valg. Jo, det var fra ham kulden kom.

– Best vi er forsiktige, sa hun med skjelvende stemme. – Rekkverket er visst ganske vaklevorent på toppen.

– Hvordan vet du det? spurte Frank. – Har du vært her før, kanskje?

Stemmen hans var ganske nær, nå. Så pass tett inntil øret hennes at hun tok de to siste

trinnene i et jafs. Ubehaget hun hadde kjent på siden hun ble med inn i huset, begynte å gå over til noe som lignet panikk. Hun ville ikke mer. Måtte finne på en unnskyldning, og det fort. Snudde seg mot Frank idet han tok tak i armen hennes og bendte den bakover. Sto tett inntil ham nå, på grunn av den trange trappe-avsatsen de befant seg på.

– Jeg vet at du har vært her før, hveste han. – Fikk vite det av vår kjære mor her forleden. Dere var visst på kaffebe-søk. Dro av sted uten å tenke på å spørre om jeg ville være med. Familiens sorte får, det er visst meg. Var det derfor jeg ble utelatt? Du gjorde nok et godt inntrykk på vår kjære onkel. Regnet sannsynligvis ikke med at jeg også skulle bli tilgodesett. Ryktene om slett oppførsel nådde tydeligvis ikke den gamle gubbens ører.

Han tidde. Presset ryggen

– Slipp meg, er du snill! Du gjør meg vondt.

hennes mot det vakleborne rekkverket hun nettopp hadde advart om. Holdt så hardt om henne at hun ble svimmel.

– Frank, sa hun. – Vær så snill. La oss snakke om dette. Slipp meg, er du snill! Du gjør meg vondt.

– Så du vil at jeg skal slippe taket, kjære søster. – Ok, du skal få det som du vil.

Rekkverket begynte å gi etter idet den siste setningen tonet ut. Om få sekunder ville det morkne treverket løsne fra festet. Linda kastet et blick på gulvet der nede. Snart ville hun styrte mot lemlestelse eller død. Frank hadde tenkt å gjøre det av med henne, uansett. Etterpå ville han gå fri, til tross for mistankene som sannsynligvis ville bli rettet

mot ham. Huset til onkel Otto var ikke trygt, det hadde moren deres påpekt flere ganger. Forsøkene på å få den gamle mannen til å flytte til en leilighet og trygg leilighet, hadde vært mange og nytteløse.

Linda hadde ikke noe annet valg enn å gripe tak i armen til Frank. Hun hikstet da han ristet hånden hennes av seg. For ham var hun et brysomt insekt det var om å gjøre å bli kvitt. Viljen til å begå nok en ond gjerning for å begunstige seg selv, var påtagelig.

Et sekund, det var alt hun behøvde. Frank løsnet grepet for å få bedre tak. Rakk ikke å reagere før hun fikk vridd seg ut av favnen hans. Hun tok sikte på den nærmeste døren. Føk inn i soverommet til onkel Otto. Handlet uten å tenke. Stolen som sto ved siden av, ble plassert under dørhåndtaket med lynets fart. Frank bannet høylytt på den andre siden av døren. I neste øyeblikk ga han seg til å røske i håndtaket med energiske bevegelser. Hun trakk sitt eget oppover i panikk. Ble stående og holde på det frem til kref-tene avtok. Det fantes ingen nøkkel hun kunne låse døren med. Snart ville kampen være over. Frank kom til å få det som han ville.

Hun kastet et blick mot vinduet, som var lukket og låst ved hjelp av gammel-dagse hasper. Hadde ikke noe annet valg enn å forsøke å rekke bort dit. Hvis hun husket riktig, var bakkenivået dekket av busker som ville ta av for det verste hvis hun hoppet. Frank ville forhåpentligvis ikke våge å følge etter.

Hun slapp taket. Var i ferd med å tilbakelegge den livs-viktige strekningen da hun hørte et skrik fra den andre siden av døren. I neste øyeblikk ble hun var lyden av et brak. Det var noe tungt som falt. Hun rakk ikke tenke over hva det kunne være. Nådde

bort til vinduet der lyset lokket henne til seg. Hun flekket opp haspene før hun rev opp vinduet. Rakk å slenge det ene benet over kanten før hun san-set seg. Kunne det være sant? Hadde Frank falt for eget grep?

Kanskje ikke. Tenk om han forsøkte å lure henne i en felle? Minuttene gikk mens hjernen klarnet. Hyppige blick ut av vinduet fortalte henne at et eventuelt nytt angrep sannsynligvis ikke ville komme fra utsiden. Hun lot blikket gli frem og tilbake over so-verommet. Fikk øye på onkel Ottos velbrukte stakk, som sto plassert ved siden av sengen. Tok et godt tak om det blank-slitte håndtaket før hun skrådde over gulvet. Kjærtagnet det med fingrene mens døren langsomt kom nærmere.

Hun fjernet stolen og tryk-ket ned dørhåndtaket. Hikstet av lettelse over synet som møtte henne på utsiden.

Rekkverket var borte. Hun listet seg bort til kanten med nølende skritt. Kikket på den urørlige skikkelsen som lå der nede i en forvridd stilling. Blikket som stirret inn i evig-heten fortalte henne at faren var over. Blodet var i ferd med å bre seg som en vifte rundt hodet til Frank. Hun snudde seg. Fikk øye på dørhåndtaket som lå på gulvet som et taust vitne. Det hadde vært løst nok, altså. Frank hadde sluppet det fra seg før han falt i døden. Best å ikke røre noe.

Linda satt ute i hagen da politiet kom. Kjente seg, til tross for det som hadde hendt, ganske rolig. Det var som om onkel Otto, som hun knapt nok kjente, hadde lagt en beskyttende hånd over henne. Forfallet han lot skje, hadde tross alt forhindret et mord Frank sannsynligvis ville ha sluppet unna med. •

Sokker som ikke strammer



Hvit, beige, grå, sort Art. 113
33-35, 36-39, 40-44, 45-48

Tynne ullsokker

- Ekstrem slitestyrke
- 60% kløfri merinoull
- Sitter godt på foten
- Vår bestselger i ull



For 5 like par **549,-**
For 2 like par: 275,-

Norsk nettbutikk med god service siden 1997
Små pakker leveres i postkassen



Hvit, beige, grå, sort Art. 111
33-35, 36-39, 40-44, 45-48

Tynne bomullsokker

- Svært elastisk
- Sitter godt uten å stramme
- Vår bestselger i bomull
- 65% myk bomull

For 5 like par **379,-**
For 2 like par: 189,-

Bestill på ametrine.no eller ring 72 48 16 67

DEN SOM
GLEDER SEG TIL **FERIE**

**KAN
OGSÅ
GLEDE
SEG
TIL
DENNE**

ORDLISTE
OG LØSNINGER
BAK I BLADET

GIGANTKRYSS

Nr. 5 – 2025

Ferie- kryssord

I ALLE VANSKELIGHETSGRADER

112
varierte
oppgaver!

I salg
fra 11. juli!

KRYSORD MAGASIN

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

**Hoved-
Premie!**
Kryssordkoppen
og Flax-lodd!



KJENDIS- KRYSS



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

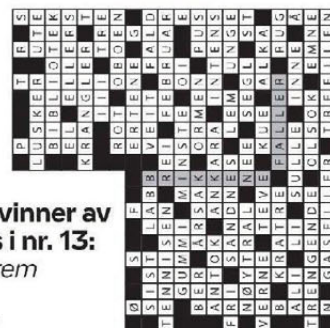
Send bare inn den gule løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.

**Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 13:**
*Annfrid
Gjøsund,
Volda.*



FOTO: NTB

KOMBI-KRYSSORD



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

Løsning og vinner av
Kombikryss i nr. 13:
Wenche Eikrem
Maaseide,
Mauseidvåg.



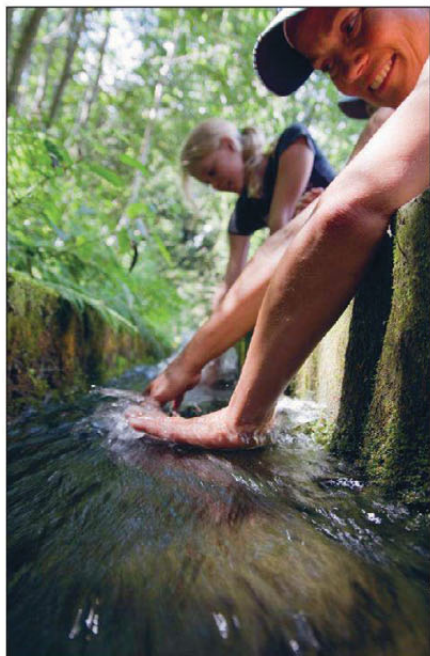
HAVET	↓	11	ENHET	HUSET	↓	2	OMFAY- NELSE	↓	2	SPILL TESKJE	KASSE	KONTROL- LERE	1	18	9	2	2	9	SJARM	3	HÆRER
ROLIG		1	19	17	16	APE			2			MYNT- ENHET ER NYRER	9	17	10	11	TENT		6	10	13
						KAPP	9	10	5	9					DIKTERE						
→ 20	9	19	5	9	2	16	13	1	1	6	7	12			NASKE	15	11	9	5	9	10
BARN		FUGLEN						BØYEN								SISTE BREVET HUS- DYRET			1	TONE	SKOLE
	13	DELEN	9	19	17	9	7	PRONO- MEN	2	7	9	9	5				15				19
UTFOR				ELEK- TRONIKK			BESET- NING							PARTI					BAKKEN		
	7	9	21	MUNNEN	5	14	BETRY- NY	19	9	7	7	NEPENE	13	2	15			SNOR	16	6	13
BREVENE									YTTET- LIGERE						UORDEN						
	9	15	11	1	5	9	7	9	BIBELSK NAVNE	19	9	10			PLANTE	17	1	5	13	7	21
→ 1		5	6	9	7	ORD- RAMSEN						BYI JAPAN BAGA- SJEN	11	1	13	2	13		FOR- TALTE		
						BEVEGET	10	9	12	16	13								TYNNE UT	1	13
VEIEN	BAR							ALTER- NATIV								FOR- BEREDE					
	SKJER	1	7	13	17			ILER	17	5	14	9	6			BERØM- MES	10	17	1	5	9
ELV			DREIE					BRA			GANG								MOLO		
	15	11	FAGMANN	14	10	6	LYD	11	2	SLUMRE	9	7	5	10	9			STOR	15	6	10
→ 10		4	21	1	16	11															RØRE
DRØFTET																					
MANN	12	9	19	13	16	29. JULI	11	16	1	11	2	LUKTET VONDT							SKRIK		
												ORDNE	11	1	5	9			SPIGES RØKT	17	16
→ 19	4	7	9	NEI	6	2	2	9	BE- SKYTTE	14	9	10	7	9		ULØST SAK	12	4	5	9	
HIMMEL- LEGEME		PRONO- MEN				GLOSENE									FLENSE						
	10		21	9	12		11	10	21	9	7	9				1	15	13	16	5	9

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

KODEKRYSS



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

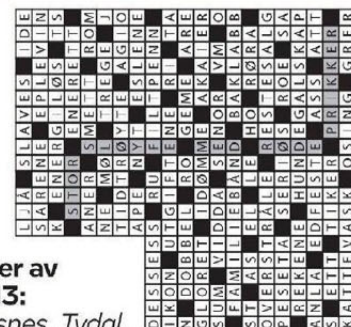


PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

Løsning og vinner av
Kodekryss i nr. 13:

Gerd Jorunn Kjøsnæs, Tydal.



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

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

TEMAKRYSS

PREMIE

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

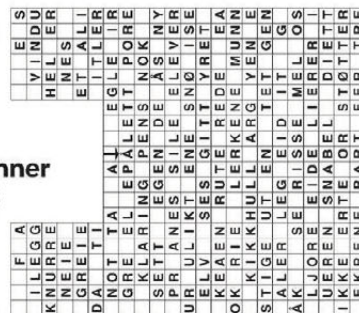


1 vinner
får 10
Flax-lodd



Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 13:

Berit Cecilie
Jenssen,
Sandnessjøen.



TEMA	TEMA	LEVEN	SNYTE-SKIFT	EN OG ANNEN PUSSE		TEMA	TEMA	TØYS SKLIR	ALV FLÅ
SKIN-KENE						LAGE MASKE			
									INNE-HATT
TØRKET DRUE						PLUKKE			
UNDER-PLAGG						100m ² DUSK-REGN		BETY FYLLE	
FISKEN		FUGL		FINS	RIKE		JORD-FLEKK MEN		
HJER-TELØS		OST							
			SURR FOR-ÆRTE			TYREN	RETTS-LØFTE OG	SAUE-PELS	KIOSK
						RUSFRI MØTER		RØYS IL-DKULE	
DØGN-DEL			FLÅTE FJELL-TOPPEN						LAV-LAND BOM
GEITE-KILLING	TEMA					SINT OPP-HØYER		SNO STYRE	
	TEMA								VARE EN AV TI
		FISKER KJEM-MER				DYR-KER VIRKE-LIG		EN DRØSS 90°	
SINT			MODIG				TAK-DEKKE JEG FORBYR		SLEIP FISK PURKE
PLUSS			FETT-KNUTER						BØNN
		STABEL RØYK-STUE				KLAT-RER SJAU		DES-SERT TRANG-SYNT	GJORDE AV MEKKE
SKIT-TENT					LYD-GJEN-GIVELSE FUGL			VENDES HASTE	= 5 KLIST-RE
MINE			SØKER MED-DELTE						PASSE
DEKKE						RUND			
		KIKKE LEDD			GIR-TRINN HILST PENT	UKLAR	ELVE-NAVN HVIS	RØRE ORDNE SENG	SMER-TE VAKRE
SÆR	TEMA	TEMA IKKE						TEMA SKY-VER	TEMA
									TEMA
			FOR-TYNNE	FUGL = 50	LYD-PINNE-NE PLENTY			HEVE SEG RED-SKAP	BYGE ANTALL KATTE-LIV
DRUE-SORT						DEN GANG GRIL-LET		MOTIV HAR SEG	FØRER-KORT-KLASSE SPILLER
UKOKT									
		ØY-BOER	FOS-FOR LYS	C SNÅLE		RYTTER-SETER REGNE			TUR SIKTE TIL
TEMA KUN					TEMA ULÆRD			FOR-NAVN SYRED-SKAP	FUGE
			OPP-DRETT BYGE			EDEL-GASS		PENS DAL-SIDE	SUSE-TE ANTALL
DER-ETTER HØYDE-DRAG						LARM SOL		TØSKEN SJO-KO-LADE-MERKE	
		ÅPNIN-GEN					FESTE-MIDLET		SLUKE RÅTT

TRIPP-TRAPP TRESKO

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



A

LITEN DEL		EDELGASS	BE-STILLE	DET HELE SLITE		FLOTT
MENGDE						
DRO						
KLANG					LOKKE-MAT	
SIRKEL				BYRDE		
				PANNE-HÅR		
FOT-TØY		KNA				
		ARVE				
			FISK			
			JENTE-NAVN			
AR-BEIDS-PLASS	VIND	FASE	↓	SLEMME	ORDNER	UENDELIG
						SAVNE
						BØLIG-ENE
						GUD
SPREKKER						KORT
		SPORT				INSEKT
RAMLE		LUKKE				VERN
					PUNGBJØRN	
					HEST	
RED-SKAP				VOKSE		JAMRE
				FJELL-OMRÅDE		RÅD
KAMP-PLASS	TRYGT					KOST-BAR
	STYRE					OMSETTE
					LIFT	
						FISK
LINJE		LEDER				SLITET
		OMFANGSRIK				VRIMLER
					DRIVE MED	
					TIDFESTE	
TREKK-SPILL						VANDRET
						GREI
DRØFTE	DES-SER-TEN		RYDDE			RET-NING
			SEMI-NAR			SKITTEN
						RØYS
						TALL
PAS-SASJE					HYL	PRON.
						TALL
GUD-INNE				DRE-VEN		
REDD						
						VETO

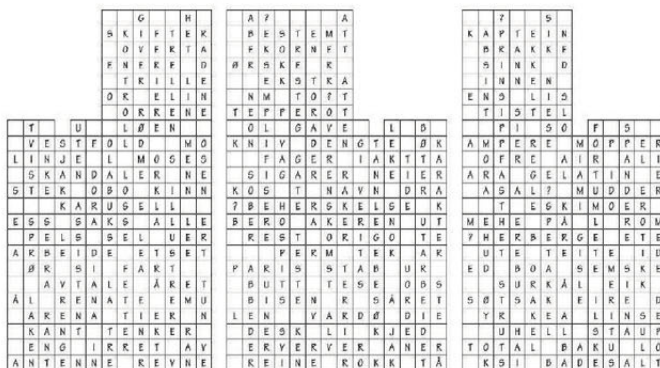
NAKEN	BILDE FOR-DYFNING	JENTE-NAVN	RET-NING	MUNN	
MED-GJØR-LIGE				KIOSK	
SMYK-KE				RET-NING	
			AM-BOLT		ILD-STED
HI		MERKE			
LEVER		KRATT			
LIDELSE					
FOR-TUMLET				KOM-MUNE	
		PLAGG			
		LAG			
GUD-INNE			?		?
					INNSJØ
					KLOSTER-LEDER
VRIM-LE	VELDUFT				
	HANN-FUGL				
		USTØTT			
		KONE			
RYGG		ORD			
		BE-STILTE			
?					
SHOW					
KORN				HAU-GEN	
			TRIST		
			MINE		
PAPE-GØYE			PLA-NET	HJEL-PER	
KORN	DEMON-TERES				
	BASTARD				
				SAMLIV	
				TALL	
SMER-TE			REKKE		GARN
					LANG-SOM
MÅL			VELGE		
KUNST			TEKKE		
SPISS			INN-LED-NING		

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

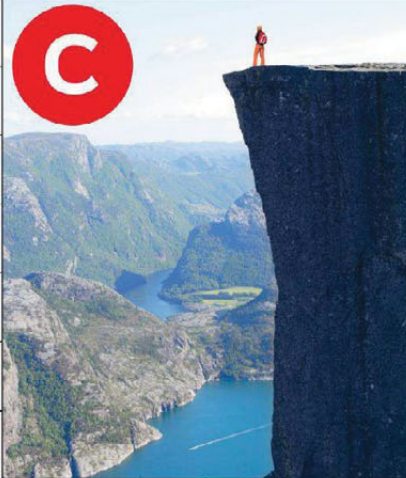


KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 13:**
*Susanna Smeds-
gård, Eidsvoll.*



	SNE-VET		ANTA	DOMINERENDE	MASSEN
				FYRS-TE	
EM-BETS-MENN					
			MAKK		
NEVNE			PRON.		
DAM			PÅ-LEGGET		
					DRIKK
				MUSI-KER	
	VOKS-TE	AVGUD			
		DØSIG			
					MORO
VERTS-HUS				OFRET	
DRAM					
				MØTES	BIB. PERSON
	RED-SKAP				
	URO				
		LE-GEMS-DEL			
			ENVIS		

SYNGER	?	TILBAKE	SKVETT	ELV	
		ELV		TIRRE	
INDRE					
		FLOKK			
		TANKE			
FUGL		FORTÆRER		AVSNITT	
MISVEKST		INSEKTBITT			
BIB. PERSON			?	BØNN	
PLANTE		STJERNE			ØY
		GUDINNE			TITTEL
				REGNE	
				SPRÅK	
INTERVALL			SPYDIG		
UTGIR					BUNN
					BØNN
ELV			DRIKK		
			SAGNFIGUR		BY I TYSKLAND
PREP.	BY I FRANKRIKE	LYDGRØNNSAK			SNOP
					PREP.
			TONER	UNION	LITT
			ELV	GODTROENDE	MAT
TOPP			RÅ		
?					SINN
					ANGRE
JENTENAVN			INERTI		BEGER
					GODTGJØRELSE
LYSTEN	NYRE		VARME		BERGART
	FRIVILLIG				ERGRE
			JORDSTYKKENE		
			BY		
ANMODE		HØYHET			
		KROPPSDEL			
			KOMMUNE	DRIKK	KRAV
			MYNT		KORN
BITTER		GRÅDIG		ANTYDE	
BÅND					HUNNDYR

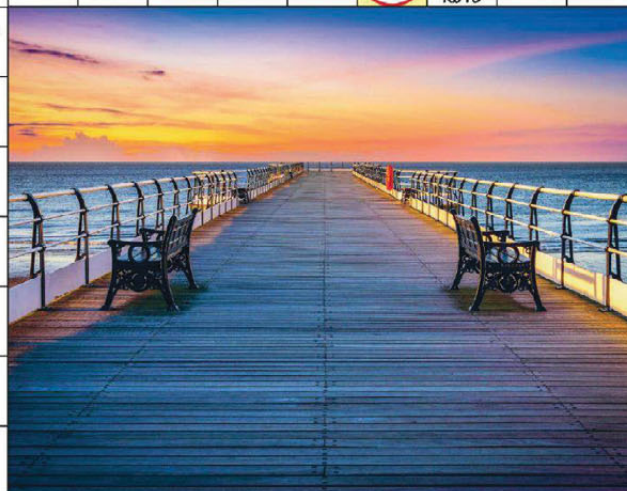
A long, elevated wooden pier with a metal railing extends from a sandy beach into the ocean under a clear blue sky. The pier is supported by numerous wooden pilings and has a series of cross-braces underneath. The beach is wide and sandy, and the ocean is visible in the background.



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

DØD-GANG	GAM-MEL HEST	↓	VEKST	SAM-TALE PERJØ-DE	↓
REAL	↓				
ANTALL					
		PAPE-GØYE			
		DOVEN			
		DEBUT			
				RAR	ØYE-BLIK-KELIG
VANSKE-LIG-HETER					
VILTRE					

BRÅ	ALTI ORDEN LOKKE- MAT		HALV- GARDE- RING	KRAFT SETTE NED FOTEN		SJIKT		SITTE TIL HEST ETTER- LATT		STYK- KE		JORD- STYKKE	SETTER OPP GLATT	
SKUE- SPILL						KAFFE- MERKE MYK MASSE				HISSIG HARSK				
										GJØRE OG				
			ART. ILDSTED BENSIN- MERKE			SAK- TENS HASTE				ÅRE SLEIP FISK				
OPP- DRETT	TÆL DYRE- BOLIG		SMØRT DAL- SIDE							TVERR- TRE VENDE			GARN- PINNE	STIGE
		PASSE KVEG				SIDE FOR- TYNNE				OVER- HODET KRY				
													TIL- BRIN- GER VØRE	
FLEKK- FRI MASKIN- DEL				TEVLING (FORK.) SLAG	FØS- FØR AVTOK		MED- DELTE	BOK- STAVENE NETTOPP						
	FARTØY (FORK.)	SKUE- PLASS SUGE MELK								ADV. LYD- PINNE			STRUTS	STUN- DER
			D ELTER			= GULL PADLE				STANG TRE- SLAG				
	MAN FLAM- ME		TÆL MALT KORN			VEKST							PLATE- SEL- SKAP RØYS	
		RADIO- BØLGE FALSK			OVER- TALE									
BLUN- DEN FASE														
			STABLE GLORIE											
	DEL AV GRUVE KJØTT- SAFT			LIK	DRI- VING									
ROM BOKDEL (FORK.)														
		SMØR- KOPP												



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



KRYSSORD AV
Gjermund Hurum



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Noe å bryne seg på i nr. 13:**
Kjell Asperud, Kråkstad.

O	T	U	R
FLAU	TILSE		
ENNA	RUTE		
ARR	KARJOL		
	OK	LEK	
APRIL	SEN		
OG	ANTENNE		
	AD	INGEN	
		GRAVID	ORK
		BAR	BAD
		BAR	OVET
		LI	STABIL
		LANGT	
		RO	ETE
		RU	SISU
		ELSKER	
		GURU	NEG
		NOTA	EGON
		HES	FJON
		ALL	LAVE
		ASK	
		NAFTA	DUBIOS
		SNYLTIE	
		REFS	RI
		KIKK	ESEL
		SKALL	SPJELD
		KNYST	
		AMEN	AUR
		ESKE	TIITAN
		EN	REELL
		ISTE	IA
		EL	TIITAN
		VISSIT	OGSA
		VERES	
		LA	TIITAN
		SJEL	ERTS
		NA	
		ENTEN	ILLO
		SIE	SEER
		STON	OG
		AL	OG

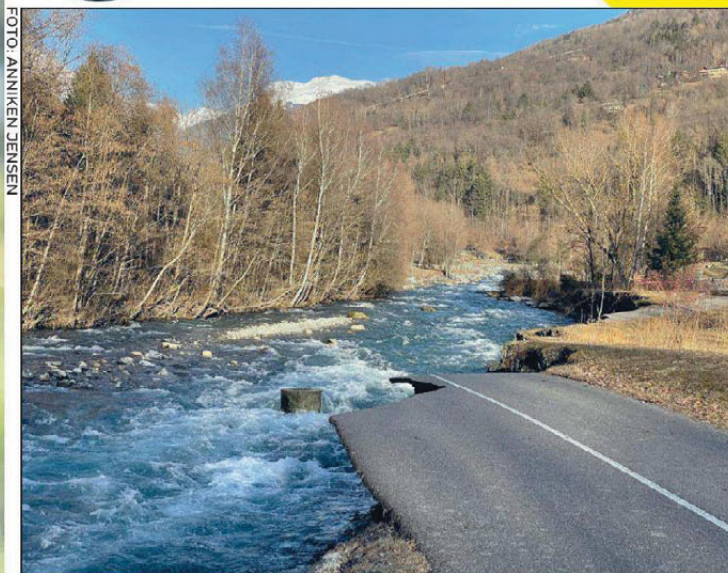


FOTO: ANNIKEN JENSEN

52

GAVEKRYSS

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

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

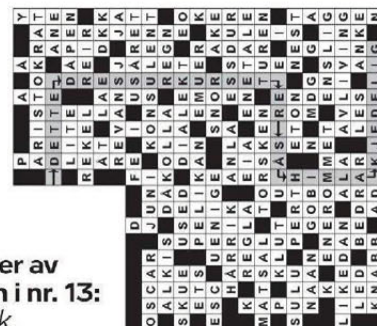


**Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 13:**
Bergljot Myklatun, Voss.

[illegible][illegible]

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 13:**
Otto Falch, Gjøvik.



10/14

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. 13:

Ingvild Stordal, Mosjøen.



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!

Da Eo Ev Gh Gi Ia Kb Kk
Na Os Pa Re Ri Te Va Yr
År Ala App Ate Bar Dal
Deg Eda Eva Neo Nnv
Ode Ras Sas Ura Agil
Dodo Elva Feen Half Ikke
Itte Kaba Kina Kløe Rasl
Roen Ruhr Saar Sele Slem
Ulen Ulne Addio Akant
Ampel Aurea Beger Blikk
Derav Dreie Ebbes Einar
Eitre Genre Leken Maria
Otrer Rioja Skalv Tagna
Trekke Uegna Ørsmå Årene
Åsene Øyren Aktene
Enerom Epoken Ikaros
Kortne Mekret Nevada
Ribben Soiree Stiene
Streif Talere Bilaget
Bisarre Forberg Grenada
Idømmmer Ivareta Okkulte
Rabiate Toktene Eierinne
Etrusker Evaluere
Livberge Urfjærer
Ættesaga Klukkhøne
Egentrening

FOTO: GETTY IMAGES



AVE- NYENE	SKJEMT	RØYSA	BLIUL DIS	KVINNE
OMRÅDE I EUROPA		SPORTE	RIENE TONE	
VANN- ÅREN		OLDTIDS- FOLK		PRONO- MEN
BETYN- NY FAG		FISKER EX OFFICIO	AV DET	FULE BREKTE
HELLIG STED	ORNA- MENT	UTDØDD FUGL SÆRE	BJEL- KENE FOR ÅRET	STIKKE TIL BLI KORTEKE
ASIA- TISK LAND BERG- FALL		DATA- PROGRAM ADJØ	DRA SJOFEL	ØVELSE
		FØRETAK URDELER	NÆRE IOWA	
NATRIUM GLØTT		BEVEGE GELIUS	IKKE, DIAL. PERSON	VASSE
ALVEN	SPANSK VIN FASEN	BE- HOLDER GUD- INNE	TIDDE TRYGGE	RETNING VILLE
FEST	VANN- PLANTE ALDRI	HISTO- RIE EYNELØS	FØR- SVARER	MINKES TYSK ELY
KVINNE- BLAD KÅT	ØY EVEN- TUELT	GHANA SV. KOM- MUNE	GATENE	RASK KILO- BYTE
STATI USA		CANYON	AVSNIT- TENE	
		NES		



SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

		>					
	^				<	7	
	v		>	>			^
		>					<
v	v	v					
	<	<	6				<
			4				^
v	v				<		
		>		<		5	
	^						
		>	<				5

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

UKENS NØTT

**VANNRETT**

1. Patting
4. Grådig
8. Instrument
10. Etterlignet
12. Stoppe
13. Kjøkkenutstyr
18. Vekst
19. Ungdommen
20. Serien
22. Laber
24. Nøde
28. Koma
30. Hjell
31. Trafikkåre
35. Godta
36. Snøye
37. Enklave
38. Brev
39. Fornøyelsespark

LODDRETT

2. Trygge
3. Vitenskapsmann
4. Skiven
5. Underholdning
6. Prevensjonsmidler
7. Rommet
9. Søl
11. Fortsatt
14. Vemmeligste
15. Snuble
16. Russisk fyrste
17. Europeiske
21. Trygle
23. Luemerker
25. Forbrytelsen
26. Riker
27. PS
29. Muskel
31. Rommet
32. Slette
33. Kruditet
34. Dristig

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



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

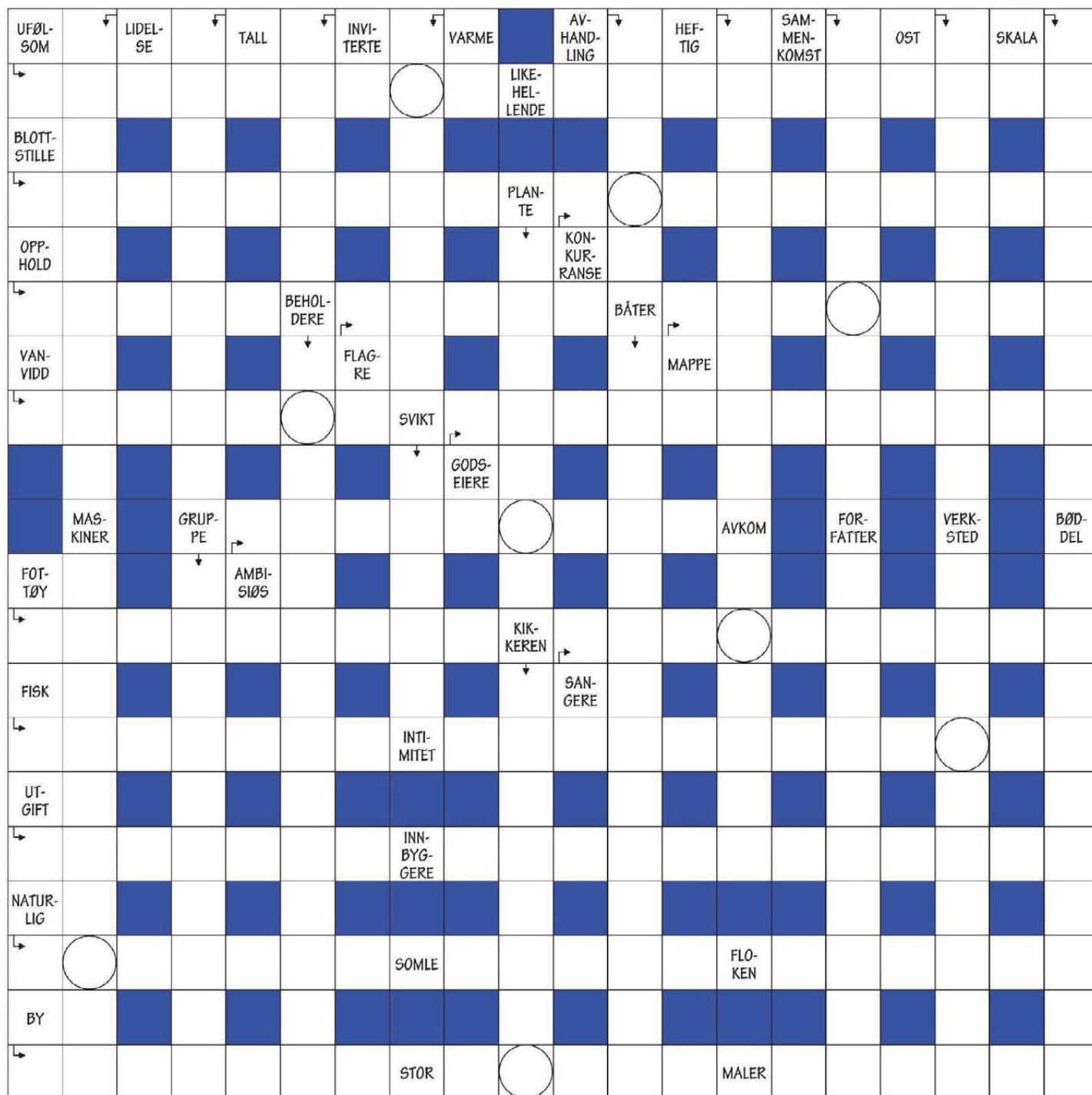
**Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 13:**
Løsningsord: Lidenskap
Liv Jensen, Bærums
Verk.

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



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. 13: Mona Holtesmo, Østby.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 25/2025 • Må være oss i hende: 16. juni

Kjendiskryss:

Familiekryss:

Kombikryss:

Kodekryss:

Temakryss:

Tripp-trapp-tresko:

Dobbeltkryss:

Noe å bryne seg på:

Gavekryss:

I dyrenes verden:

Førstehjelp:

Ukens nøtt:

Mesterkryss:

Vinner av hovedpremien i nr. 13:
Torunn Smedsrud, Eidsvoll.

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 35.

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



✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Hvilket land ble europamestere for herrer i fotball i 2024?
2. Ligger Djurs Sommerland i Sverige eller Danmark?
3. Finnes det en måkeart som heter Svartbak?
4. Hvilken ordklasse tilhører f.eks. bukse, hus og sol?
5. Hva heter hovedstaden i Sveits?
6. Hva er en Trojaner, eller trojansk hest, innenfor IT?
7. Hvilken gruppe ga ut monsterhiten Dancing Queen?
8. Hvem sang sin egen tolkning av Carolas låt Fångad av en stormvind i programmet Hver gang vi møtes?



✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

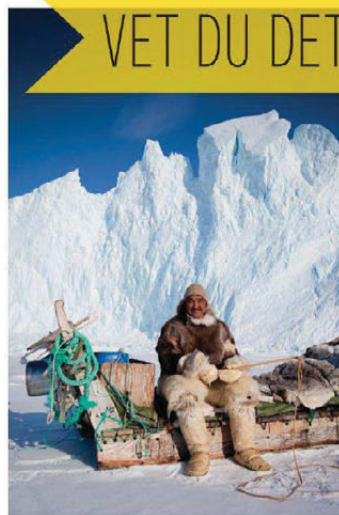
1. Hva heter den svensk-amerikanske friidrettsutøveren som tok OL-gull i stavsprang i Paris 2024?
2. Hva står bokstavene i FN-organisasjonene UNICEF for?
3. Hvilken kunstner er kjent for blant annet maleriet Guernica?
4. I hvilken verdensdel ligger Øst-Timor?
5. Hva regnes som Japans nasjonalsport?
6. Hvilket år ble Bob Dyland tildelt nobelprisen i litteratur?
7. Ved hvilken fjord ligger Åndalsnes ved utløpet av?
8. Hvilket land heter Éire på sitt eget språk?



✧ HJERNETRIM ✧

1. Hva betyr ordet transitorisk?
2. Hva er det latinske navnet på hornhinnen?
3. Når ble garnisonbyen Machu Pichu anlagt?
4. Hvilket rike tilhørte Machu Pichu?
5. Hvilken annen stor filosof var Platon elev av?
6. Hva heter DNTs høyest beliggende turisthytte og hvor høyt ligger den?
7. Hva kalls læren om likevekt?
8. Hvilket år ble kronen innført som valuta i Norge?

VET DU DET



✧ PÅ PULSEN ✧

GRØNLAND

1. Grønland er verdens største øy, hvor stor er den?
2. Hvilke farger har det grønlandske flagget?
3. Vi har fått navnet på en liten, smal båt fra grønlandsk, hvilken?
4. Ligger hele Grønland nord for polarsirkelen?
5. Hva heter hovedstaden på Grønland?
6. Grønland er en del av det såkalte rigsfællesskabet med Danmark og Færøyene, siden når har de hatt et vidstrakt selvstyre (hjemmestyre)?
7. Hvilket land ligger nærmest Grønland?
8. Hva er Grønlands viktigste eksportvarer?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Spania 2. Danmark 3. Ja 4. Substantiv 5. Bern 6. En variant av skadevare som skjuler seg i et legitimt program 7. ABBA 8. Kjartan Lauritzen

EN LITEN UTFORDRING: 1. Armand Duplantis 2. United Nations International Children's Emergency Fund 3. Pablo Picasso 4. Asia 5. Sumobryting 6. 2016 7. Romsdalsfjorden 8. Irland

HJERNETRIM: 1. Som har gjennomgang, gå over, gjennom 2. Cornea 3. Rundt år 1430 4. Inkariket 5. Sokrates 6. Fannarákhytta, 2068moh. 7. Statikk 8. 1875

PÅ PULSEN: 1. Ca. 2 166 000 m² 2. Røt og hvitt 3. Kajakk 4. Nei, men størsteparten av den gjør det 5. Nuuk/Godthåb 6. 1979 7. Canada 8. Fisk og skalldyr

Til svale sommerdager

LETT OG LUFTIG

En deilig sommergenser som strikkes med dobbelt garn
– et av bomull og bambus og et av mohair og silke.

DESIGN: Viking Garn v/Aimee Vognsen Danielsen FOTO: Studio Hjelm



BEATRICE GENSER

Størrelser: x/small (small) medium (large) x/large (xx/large)

Overvidde: 95 (103) 109 (117) 125 (133) cm

Hel lengde: 53 (54) 56 (57) 58 (59) cm

Ermelengde: 25 (26) 27 (28) 29 (30) cm

Garn: Viking Bjørk (50 % bomull, 50 % ekte bambus), nøster à 50g og Viking Kid Silk (77 % kid mohair, 23 % silke), nøster à 25 g

Bjørk: Naturhvit nr. 502: 6 (6) 7 (8) 8 (9) nøster

Kid Silk: Hvit nr. 300: 4 (4) 5 (5) 5 (6) nøster

Pinner: Pinner nr. 2 ½ og 4

Strikkefasthet: 20 m glattstrikk i bredden med en tråd Bjørk og 1 tråd Kid Silk på p nr. 4 måler ca. 10 cm

Opplysninger om oppskrift 2425–03 og garnet får du hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no

Hele plagget strikkes med 2 tråder samtidig, 1 tråd Bjørk og 1 tråd Kid Silk.

Legg opp på p nr. 2 ½, 170 (180) 190 (204) 220 (236) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrangbordstrikk ca. 5 cm. Skift til p nr. 4. Strikk glattstrikk rundt og øk samtidig på første omg jevnt fordelt til 190

(206) 218 (234) 250 (266) m. Sett et merke i hver side med 95 (103) 109 (117) 125 (133) m til hver del og et merke i m midt foran. Når arb måler ca. 33 (33) 34 (34) 34 (34) cm deles arb i hver side og hver del strikkes ferdig for seg.

BAKSTYKKE

Strikk glattstrikk frem og tilbake og fell samtidig for ermehull i hver side med 4 m 1 gang, 3 m 1 gang, 2 m 1 (2) 2 (2) 2 (2) ganger og 1 m 1 (2) 3 (4) 4 (4) ganger = 75 (77) 81 (87) 95 (103) m igjen på p. Fortsett med glattstrikk frem og tilbake til arb måler 53 (54) 56 (57) 58 (59) cm. La m hvile på p mens forstykket strikkes.

FORSTYKKE

Strikk glattstrikk frem og tilbake med felling for ermehull som på bakstykket og samtidig, etter ca. 1 cm, settes den midterste m foran på en hjelpetråd. Hver del strikkes nå ferdig for seg. Fortsett med glattstrikk frem og tilbake og felling for ermehull og samtidig fell for v- hals fra retten ved å strikke de 2 første/siste m sammen. Gjenta v-halsfelling på hver 2. p til det er felt til sammen 15 (15) 16 (16) 17 (18) ganger = 22 (23) 24 (27) 30 (33) m igjen på p. Fortsett med glattstrikk frem og tilbake til forstykket er like langt som bakstykket.

Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.

ERMER

Legg opp på p nr 2 ½, 64 (68) 72 (76) 80 (80) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrangbordstrikk ca. 4 cm. Skift til p nr. 4. Strikk glattstrikk rundt og øk samtidig på første omg til 96 (100) 104 (108) 112 (112) m. Når ermet måler 25 (26) 27 (28) 29 (30) cm strikkes det på neste p slik: Strikk 36 (38) 40 (42) 44 (44) m r, strikk 3 og 3 m r sammen over de neste 24 m, strikk de siste 36 (38) 40 (42) 44 (44) m r = 80 (84) 88 (92) 96 (96) m i omg. Fell av. Strikk et erme til på samme måte.

MONTERING

Mask eller strikk sammen de 22 (23) 24 (27) 30 (33) m på hver skulder. Sy i ermene.

HALSKANT

Begynn ved venstre skulder og strikk opp med p nr. 2 ½, ca. 10 m pr. 5 cm langs venstre side av v-halsen, den midterste m på hjelpetråden

og ca. 10 m pr. 5 cm langs høyre side av v-halsen. Fell av med I-cord (begynn med m på bakstykket) slik: Strikk 3 m i første m ved å vekselvis strikke i fremre og bakre ledd av m, sett disse 3 m tilbake på venstre p. *Strikk 2 m r, løft neste m løs av, 1 m r, løft den løse m over. Sett de 3 m tilbake på venstre p*. Gjenta fra * til * til alle m er felt av.

MONTERING

Fest alle løse tråder pent på vrangen.



A woman with long brown hair, smiling, stands in front of a red brick wall. She is wearing a white, short-sleeved, V-neck knit sweater and light-colored trousers. Her arms are slightly outstretched, touching the brick wall on either side. A yellow circular callout is positioned in the lower-left area of the image.

MILJØVENNLIG GARN

Siden bambus vokser raskt, anses det som svært miljøvennlig å bruke. Bambus er 100 % ned bryt- og fornybart og Bambus er svalt i varmen, og lunt i kulden.



FARGERIKE SOMMERFRYD

Sommerfryd gård ligger i Drammen og ble bygd i 1803. Den gang var det boligen til Johan Gottfried Schwencke. I 1804 anla han Norges første potetbrennevinbrenneri her. I dag er det Nina Laugerud og Bror Tandberg som tar vare på det flotte huset.

TEKST OG FOTO: Lise Mari Stang-Jacobsen

VELKOMMEN: Nina og Bror åpner porten til sin vakre eiendom. Her er det farger, historie og mye spennende å oppleve.

PÅ SKATTEJAKT: Å rusle rundt inne på Sommerfryd er som å gå på en liten skattejakt. Perfekt om man elsker gjenbruk.



HELTRE KJØKKEN:

De er veldig fornøyde med kvaliteten på kjøkkenet, og ikke minst den flotte Falcon ovnen. De liker både å bake og lage god mat, og her bruker de masse tid!

De hadde begge en forkjærlighet for gamle hus og hadde pusset opp tidligere, men var egentlig ikke på jakt etter hus. Sommerfryd hadde ligget ute for salg en stund, og den ene sønnen til Bror tipset dem om annonsen. De dro for å ta en titt, men syns at 200 kvm var for stort for dem. Men så var det noe med historien til huset, alle fargene og den fredede gården som traff dem midt i hjertet.

– Det var noe vi begge falt for, og det gikk ikke lange stunden før vi la inn et bud, forteller Nina.

De fikk tilslag og starten oppussingen med en gang. Eierne de tok over etter hadde ikke pusset opp noe særlig, men damen før det hadde bodd der i 30 år og og gjort mye for å bevare huset. Fra henne har Nina og Bror lært mye om historien som ligger i veggene.

UNIKE FARGER

Paret bestemte seg fort for å få hjelp med alle fargevalg. Dette huset skulle ikke males hvitt innvendig, det var helt sikkert. De kontaktet KOI, som er fargespesialister og arbeider med



SPREKT VALG: Å velge kjøkken var ikke gjort over natta, men en ting var sikkert; de skulle ikke ha et likt alle andre. De liker å blande retrostilen med gamle antikviteter. Kjøkkenet er fra Sigdal.

På Bragernes i Drammen ligger Sommerfryd, en såkalt lystgård. Den er en av fem fredede gårder som er igjen i Drammen i dag, og selve huset er den opprinnelige drengestua på gården. Hovedhuset er dessverre borte, men det finnes en stor, flott hage og et vakkert lysthus med utsikt over hele byen.

– I 2022 bodde vi i hver vår leilighet i byen, sier Nina.

– Vi var ikke samboere da, men vi hadde pusset opp en hytte sammen, så vi visste at vi samarbeidet godt, legger Bror til.

FARGERIK STUE:

Det er flere stuer i huset. Den mellom hallen og kjøkkenet blir brukt mest. Paret har en fargerik og leken stil.

FARGEPALETTEN PÅ KJØKKEN

Veggene: NCS S 1010-Y30R

Skap- og skufffronter:

NCS S 2030-Y

Vindus- og dørkarmen:

NCS S 1510-Y30R

Aksenfargene, det vil si fargene som er brukt på mindre flater og detaljer: NCS S 3030-G, India Yellow fra Farrow & Ball, Indie Blue fra Pure & Original.

Tapetet heter Fruit og er fra William Morris.

rådgivning. Der fikk de god hjelp til å se hva som en gang hadde vært og hva som kunne kle huset.

– Vi hadde aldri valgt den fargen på kjøkkeninnredningen på egenhånd, men er så fornøyde, sier Nina med et smil.

Innredningen er fra Sigdal, og tapetet valgte Nina ut selv. Til matlaging har Bror alltid ønsket seg en ordentlig komfyr med gass, så da valgte de å investere i en Falcon komfyr.

– Nå må vi bare lære oss å bruke den, sier Bror.

De har også hatt kontakt med riksantikvaren underveis i prosessen.

– Vi er jo livredde for å gjøre feil her! sier Nina.

Gamle møbler, antikviteter og gjenbruk hadde de begge stor interesse for før de flyttet inn, så møbler ble ikke et problem. De hadde nok møbler til å innrede hele det store huset, og enda mer har de på lager, kan de fortelle. Den store hallen har dobbeltdører som er en kopi av de originale ytterdørene, og med hele seks ulike farger gjenspeiler den godt

Dette er et unikt hus, og vi falt veldig for historien det bærer med seg.





INSTAGRAM:
@sommerfryd_gaard

**NØYE
UTVALGT:**
Paret har brukt
lang tid på å
finne riktige
tapeter og far-
ger til huset.
Dette tapetet
er håndplukket.



ETTERLENGTET VÅRSOL: Nina elsker denne tida når solen begynner å varme, noe som trenges i det gamle, kalde huset.

HJEMMET UKE 22/2025



NINA OG BRORS TIPS

Søk profesjonell hjelp der egen kunnskap ikke strekker til. Med gode råd til grunnleggende valg blir rammen for arbeidet velforankret. Det videre arbeidet blir enklere og ved å gjøre så mye som mye selv får man en solid eierskapsfølelse.

RUSTIKK VEGG: Denne vegg får være i fred til de får bestemt seg for hva de skal gjøre noe med den.



SOVEROM I ENDEN: I andre etasje er det et lyst, koselig soverom med eget bad og garderobe. Over senga har de hengt opp ramma til et gammelt vindu.



UTELIV: Vårsola skinner og hagemøblene er hentet frem. Den første kaffekoppen skal nytes ute, og Nina og Bror ser frem fine dager på uteplassen.

Jeg har ofte ideene og han utfører tålmodighetsarbeidet.

FLOTT TRAPP: Når man kommer inn de vakre dobbeltdørene, er dette det første man møter. En vakker trapp, stor hall og fargerike bruktkupp.

UTSIKT: Fra den rommelige garderoben har de en flott utsikt utover Drammen. Den plassbygde benken er et godt sted å ta en hvil.

sjelen til resten av huset. Det er en gjennomgående lun og god stemning i huset, som også var noe Nina og Bror merket første gang de kom hit.

– Dette er et unikt hus, og vi falt veldig for historien det bærer med seg, sier Nina.

Lenge var de på jakt etter Biri tapet til andre etasje, men det var det ikke lett å få tak i. Da et hus i nærheten skulle pusses opp og Biri tapet skulle tas ned fra veggene, ble de imidlertid kontaktet. En annen vegg oppe hadde tidligere eier skrappt til originalfargen kom frem. Den skal få fortsette å være ubehandlet for å fortelle litt historie.

GOD HJELP

Da de tok over huset tok de seg begge en uke fri, og i samarbeid med Nina sin far, pusset de først opp badet oppe. De måtte ha et bad i tilknytning til soverommet sitt. Det malte de og bygde en walk-in-closet i rommet innenfor. Kjøkkenet var det rommet som tok lengst tid, det sto ferdig fem dager før julaften.

– Da skulle vi ha hele familien på besøk her og var litt stressa. Men det ble en veldig hyggelig julaften, sier Nina.

Sjakkemønsteret på gulvet var det Bror som malte, og det gikk med 350 meter med maskingstape!

– Jeg har ofte ideene og han utfører tålmodighetsarbeidet, sier Nina med et smil.

Paret forteller om et helt eget eierskap til huset, siden de har pusset opp alt selv, med god hjelp fra familien. Det hadde ikke blitt det samme om håndverkere skulle utført alt.

– Nå er det en nydelig tid foran oss, og vi gleder oss til å fortsette med uteplassen, sier Nina. •



DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen møter Merkur i begynnelsen av uken, og det kan føre til heftige diskusjoner og et snevert syn på saken. Det er lett å havne i forsvarsposisjon uten grunn. Noen kan også få geniale ideer det er smart å realisere. Det kan være en intens lidenskap knyttet til det som skjer denne uken. Noen kan henge seg opp i et tema og kan ha en utfordring med å gi slipp og bevege seg videre. Mot slutten av uken er det enklere å slippe taket og forløse noe som har brent seg fast. Tempoet øker i det du setter deg fore, og det øker muligheten til å oppnå mer på kortere tid. Har du ikke allerede gjort det, er dette tiden for å sette frø du ønsker skal vokse fremover.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 22 30.05.-05.06. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Lidenskapen styrkes, og du virker rask og effektiv i det du setter deg fore. God kommunikasjon, planlegging og forholdet til barn og barnebarn er betydningsfulle temaer. Fysisk engasjement preger også bildet. Dine kreative sider forsterkes nå. Saturns posisjon minner om å ta ansvar for deg selv, din kropp og helse, selv om du kan fristes til å engasjere deg i andres ve og vel. Unngå å tenke negative tanker uansett hva som skjer. Nå kommer innsiktene som lyn fra klar himmel. Prioriteringene avgjør effektiviteten.

★ Lag deg en oversikt



TYREN

21. april–21. mai

Nye innsikter rundt din personlige økonomi er et interessant tema som dukker opp. Gode ideer og nye opplysninger åpner for gode løsninger. Du er intens i det du setter deg fore nå. Det kan lede til andre lukrative investeringer, og du kan ha lett for å handle raskere enn du rekker å tenke. Å investere i bolig, eiendom eller akser inspirerer. Denne perioden er også en tid for å drømme og la seg inspirere av ditt indre liv. Kreativiteten blomstrer om du tillater deg å skape noe du ønsker skal utvikles fremover.

★ Nye inntekter kan dukke opp



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Solen i ditt tegn, og Merkur i kontakt med Solen, kan gi noen gode innblikk i deg selv, image og utseende. Din sjarm og utstråling øker og hjernen er skjerpet. Du har mulighet til å tiltrekke deg mer oppmerksomhet, og du vet hva som skal til for å oppnå det du vil i nære relasjoner. Du kan forvente at dine nærmeste tilpasser seg dine behov, og du er kjapp i replikken i denne perioden. Nå kan du oppleve å ha en bredere oversikt og et uvanlig overblikk. Fremtidsvisjoner belyser veien forover. Lytt til intuisjonen.

★ Unngå å være for skarp



KREPSEN

22. juni–22. juli

Denne uken er det naturlig å være tilbakeholden, observere og skille klinten fra hveten. En mental og fysisk utrensning kan være på sin plass. Å drikke mye vann og spise mye frukt, bær og grønnsaker klarer blikket. Det er tid for å spille bak kulissene og planlegge neste trekk når det gjelder det du ønsker å oppnå. Ambisjoner og karriere er i horisonten, og drivkraften inspirerer krigeren i deg. Undersøk alle detaljene du trenger for å klarne blikket før du aksjonerer. Informasjon kommer lett til deg nå.

★ Å hjelpe noen er et mål



LØVEN

23. juli–23. august

Vennekretsen utvides og øker muligheten til å møte mange interessante og betydningsfulle, dyktige personligheter. Det er naturlig å tenke fremover og studere nærmere hva du ønsker å oppnå eller få til å gjennomføre lenger frem. Det er også en god idé å vurdere hvem du ønsker å ha med deg og samarbeide med på veien videre. Å søke informasjon og ekspertise fra dyktige eksperter på et område du trenger å vite mer om, er også smart. Nye studier og kunstig intelligens kan interessere uansett hvilken metode du benytter deg av.

★ Vær nysgjerrig



JOMFRUEN

24. august–23. september

Solen møter din planet Merkur i toppen av horoskopet og indikerer at livsmål, ambisjoner og karriere er et viktig tema. Ny jobb er i sikte for dem som søker det. Ny informasjon i jobben du har, virker inspirerende, og muligheten til å få vist flere av dine evner og talent øker i denne perioden. Du kan gjøre deg bemerket, og overordnede kan bli imponert av dine kvaliteter. Venus' posisjon indikerer at du kan tiltrekke deg goder i form av høyere inntekter, bedre betingelser, gaver, verdier og gevinster.

★ Positive tanker motiverer



VEKTEN

24. september–23. oktober

Dine mentale sider er ekstra sterke, og denne perioden dreier det seg om publiseringer, informasjonsflyt og kunnskap. Gode samarbeidsforhold kan bidra til større suksess. Du har hellet med deg i publisering av informasjon uansett hvilke kanaler du benytter nå. Kunsten er å planlegge hva du ønsker å dele av informasjon og inspirere til utvikling og vekst. Inkluder samarbeidspartnere, så kan du lykkes i sterkere grad enn om du fortsetter alene. Å be om respons kan være en fordel da det bidrar til utvikling.

★ Se flere sider av saken



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Inntekter og utgifter, kostnader og investeringer er tema for mange Skorpioner i denne perioden. Du har stort kontrollbehov, og har du ikke nok inntekter til at det gir deg kontroll, kan du oppleve frustrasjon eller usikkerhet. Unngå å gjøre noe du kan angre senere. Sørg for å skaffe deg oversikt over tallene og la deg friste eller inspirere til å investere. Vurderer du å bytte jobb, er tiden inne for å gjøre noe med det. Du har ordene i din makt og vet hvordan du kan manipulere andre til å lykkes i å oppnå gode resultater.

★ Sikt høyt og bevisst



SKYTTE

23. november–21. desember

Solen og din kjærlighetsplanet befinner seg i området for parforhold. Det indikerer at du inspireres til å gi mye energi og oppmerksomhet til din kjære. Unngå å gi så mye at du mister deg selv. Gode samtaler, nærhet, lidenskap og felles opplevelser bidrar til å skape tettere bånd. Å planlegge en lengre reise kan inspirere. Nære opplevelser sammen med barn og barnebarn bygger fellesskapet i familien. Amors piler treffer noen, og single kan finne den rette denne uken. Svangerskap er aktuelt for de fruktbare.

★ Vær i det amorøse hjørnet



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Nå har du lett for å tenke på detaljene i daglige rutiner. Det øker behovet for orden, kontroll og oversikt. Det er tid for å analysere, sortere og eliminere, enten det er vaner, holdninger eller oppgaver som skal løses. Å gi slipp på noe når oppgaven er fullført, har en befriende virkning. Du kan inspireres til å investere i bolig, eiendom eller interiør og møbler i iverens hete. For å skape det perfekte, kan du risikere å utsette andre oppgaver for lenge. Husk å ta hensyn til egen livsstil, kropp og helse også.

★ Perfeksjon tar tid



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Romantikk og kjærlighet, forholdet til barn og selvuttrykk er tema denne uken. Å gjøre aktiviteter som involverer mye lek og moro, inspirerer. Det kan oppstå betente situasjoner der det er lett å engasjere seg mer enn nødvendig og som fordrer et objektivt perspektiv. Kjærlighet er medfølelse og empati uansett hva den andre gjør, så lenge det er gjort med oppriktig innlevelse. Unngå å sette deg selv på en piedestall og føle deg bedre enn andre. Inkluder og gjør det du kan for å forstå dem du omgir deg med.

★ Ha et objektivt perspektiv



FISKENE

20. februar–20. mars

Solen og din kjærlighetsplanet Merkur befinner seg i bunnen av horoskopet. Det indikerer at de gode samtalene med din kjære, med familien og andre du lever sammen med, er nødvendig for å skape samhold. Minner fra fortiden kan dukke opp og være en kilde til diskusjon. Investering i noe som kan forfine eller forbedre ditt hjem, inspirerer. Du virker rask, effektiv og får unna mange oppgaver på kort tid. Driver du med oppussing, vil det gå unna. Du har støtte fra din kjære og resten av familien i denne omgang.

★ Nyt øyeblikkene hjemme



Hjertelegen

I og rundt leiren hørte de noen ganger eksplosjoner og lyden av trefninger oppi fjellene. Karl forklarte henne at det ikke nødvendigvis dreide seg om direkte krigshandlinger, men ulike konflikter det kunne være mange forklaringer på. En sjelden gang kom det også inn pasienter med skuddsår.

HANDLINGEN HITTLIL (3:4): ANNE (35) har vokst opp i en fosterfamilie. Hun har et halvt år igjen av spesialiseringen som kardiolog. Da sykkelstreiker, treffer hun JAKOB og faller pladask. Følelsene låter til å være gjengjeldt. Men hun oppdager at han er gift da han ledsager sin kone inn på hjerteavdelingen. Dypt rystet er Anne nødt til å foreta et akutt inngrep på Jakobs hustru. Og for første gang feiler hun. Feilen er ikke fatal, men Anne er sønderknust og gir opp spesialistutdannelsen. Snart er hun på vei til en jobb som ufaglært sykepleier i en flyktningleir i Irak.

Jeepen humpet bortover en hullede grusvei, og i passasjerstetet klamret Anne seg til stroppen i taket og konsentrerte seg om å lytte til hva klinikksjefen James Teller fortalte. Han holdt fast i rattet og lød som

han satt på et bibliotek i Cambridge og førte en rolig samtale med en annen brite.

Etter å ha vært underveis i et døgn følte Anne seg helt mørbanket. I Mosul hadde Teller møtt henne. Hun var blitt overrasket over at klinikksjefen selv tok imot henne. Nesten som han hadde skjønt at hun undret seg, hadde han forklart at han innimelom trengte å komme litt bort fra leiren, og at han også måtte hentet medisinske forsyninger i Mosul. Nå hadde de passert den siste større byen, Dahuk, og det gjensto bare tre mil.

– Det er en liten leir, sa Teller. – Og derfor bare et lite sykehus, men vi har det viktigste. Flyktningene kommer fra byer i det nordøstlige Syria, og de har opplevd bombeangrep og eksplosjoner. Tre av fire er kvinner eller barn, og en del av barna er uten ledsagere. Området er fattig, og vi skjelner ikke mellom syris-

ke flyktninger og beboere fra de nærliggende irakiske landsbyene, og gir legehjelp i det omfang vi kan.

– Hvor mange senger er det på klinikken? spurte hun.

– Vi har seks, og de er alltid belagt. Bortsett fra meg er det to tyske leger, Josef og Karl, og en fransk lege, Danielle. Vi har fire spanske sykepleiere og noen lokale hjelpere. Vi kommuniserer på engelsk og benytter tolker om nødvendig. Og du er sykepleier?

Anne ristet på hodet.

– Ikke helt. Jeg har ikke eksamensbevis, ikke ennå, men masse erfaring ...

– Bare du kan gjøre noe, så.

Stillheten senket seg. Anne hadde forberedt seg på hva hun skulle svare hvis hun ble spurt hvorfor hun hadde forlatt Norge og skrevet kontrakt som frivillig nødhjelpsmedarbeider i seks måneder. Teller hadde ikke spurt, så hun slapp å lyve. Selv om det også var en slags


– Du minner meg om den mannlige halvdelen i en reklame for Kvikk Lunsj.

løgn å la ham tro at det var en avbrutt sykepleierutdanning og ikke et ditto legespesialiststudium hun hadde bak seg.

Gjennom det støvete sidevinduet så hun ut på ørkenlandskapet. I sin barske nakenhet var det vakkert. I horisonten skjøt gylne og mørke fjell opp. Et stykke lenger mot vest lå Syria.

– Forresten er det en mindre avdeling amerikanske soldater i området. Angivelig er det takket være dem at vi har god digital forbindelse til re-



Peter Michael.

sten av verden, opplyste Teller. – Og nå ser du den nordlige inngangen til leiren.

I det samme fikk Anne øye på den. Noen barn lekte foran inngangen, der to porter av ståltråd var åpne. Ved synet av jeepen forsvant de inn i leiren. Teltene sto tett, utenfor satt flyktninger i alle aldre. Det

var stille. Ingen skudd eller eksplosjoner i det fjerne, bare lyden av bilens motor hørtes.

– Klinikken, nikket Teller. – Som du ser er det en helt ny mobil avdeling. Sengene står i det store teltet ved siden av, og det er direkte adgang dit fra klinikken. Bak klinikken ser du kvarteret vårt. Du får

ditt eget rom – eller rettere sagt skap – å sove i. De spanske sykepleierne deler noen litt større rom to og to, og Karl og Josef deler også.

I Annes øyne så det ut som luksusutgaver av arbeidsbrakker på hjul.

– Jeg gir deg en rask rundtur, kom.

Anne fulgte etter ham, bevisst på at hun ikke hadde vært i dusjen på mange timer. Bortsett fra to av de spanske sykepleierne så samtlige fra personalstaben ut til å være i jobb. Sorthårete Josef nøyde seg med å nikke. Han undersøkte et lite barn som satt på fanget til moren. Den

middelaldrende franske le-
gen Danielle var i ferd med
å sy et sår på skulderen til en
mann. Hun ønsket Anne vel-
kommen med et «bienvenue».
De to spanske sykepleierne
sto og fordelte medisin på et
mini-apotek. Den ene smilte,
den andre stakk en tommel i
været.

– Det er kanskje overvel-
dende akkurat nå, men om et
par dager finner du frem med
bind for øynene, lovet Teller.

– Nå, der er Karl.

En ung mann i grønt opera-
sjonstøy dukket opp fra passa-
sjen inn til en liten operasjons-
sal. Sin utmattelse til tross
ble Anne slått av utseendet.
Han hadde tett, blondt hår og
holdning som en idrettsmann.
Intenst blå øyne betraktet hen-
ne med et nysgjerrig og lik-
som smilende blikk.

– Anne fra Norge, vårt ny-
este tilskudd til pleierstaben,
presenterte Teller. – Og Karl
fra Tyskland, lege.

De hilste med et nikk, og
Karl sukket:

– Minner jeg deg om noen?

– Ja, innrømmet Anne.

Han stønnet.

– Å, jeg har hørt det så ofte.
Det er noe med Hitler-Jugend,
ikke sant?

– Nei, nei, protesterte hun
sannferdig. – Du minner meg
om den mannlige halvdel i
en reklame for Kvikk Lunsj.
Det er en norsk ... kjekssjoko-
lade. Hun måtte lete litt etter
det engelske ordet og ble be-
lønnet med et hvitt smil.

– Kvikk Lunsj, gjentok
han. – Jeg kjenner den fak-
tisk, for som gutt ferierte jeg
med foreldrene mine i Norge.
Jeg kan noen norske ord
også: Dritings. Klapp igjen.
Suppehue.

Annes egen latter over-
rasket henne, og da hun lå på
briksen i «skapet» og forsøkte
å sove, gjenlød ordene med
Karls spesielle uttale i hodet
hennes.

Teller foreslo at Anne
begynte med å gjøre rent
på klinikken. Det var helt OK
for henne, det var nesten så

hun nøt det. Hun startet i ven-
teværelset, det felles kontoret
og gangen og arbeidet seg
gjennom tre konsultasjonsrom
og til slutt operasjonssalen.
Teller uttrykte at han kunne se
at hun visste hva hun gjorde.
Rosen hans gjorde henne
uventet glad. Ellers prøvde
hun å la være å tenke, men
innimellom opptrådte så vel
Jakob som konen hans Katrine
og Annes veileder Lis Meyer i
sterkt forvirrende sammen-
henger i drømmene hennes.

Etter rengjøringen begynte
hun så smått å behandle sår og



**I virkeligheten
hadde det jo ikke
vært annet enn
noen kyss og
søte ord mellom
dem.**

skifte forbindelser, og hun as-
sisterte også ved en ukompli-
sert fødsel. Mange av de yngre
i leiren snakket godt engelsk,
og eldre pasienter hadde ofte
med seg et familiemedlem til
å tolke. Ellers var den lokale
tolken, Gulnoza, et språkgeni.
Ut over engelsk og fransk be-
hersket hun standard arabisk,
kurdisk og ulike varianter av
den syrisk-palestinske ara-
biske dialekten. I motsetning
til sin mor bar hun ikke slør,
og hun sa til Anne at hennes
fremtidsplan gikk ut på å bli
en berømt påvirk og blogger
som tok opp kvinners mulig-
heter og rettigheter.

Ingen insisterte på at de
måtte ha fritid, så Anne ar-
beidet hele sin våkne tid. De
spanske sykepleierne oppdaget
fort at Anne var dyktig, så i løp-
pet av noen uker arbeidet hun
på like fot med dem. Det var
en glidende prosess, men hun
var klar over at Teller overvåk-
et alt som foregikk på klinik-
ken.

Hun hadde vært der i fire
uker da en eldre kvinne kom
inn i følge med en jente som

forklarte at bestemoren hadde
grusomme tann smerter. Anne
kunne både se og høre dem
fra der hun sto ved en hylle
og fylte opp med forbindings-
saker. Det var Josef som tok
seg av dem, og han forklarte
jenta at bortsett fra å gi noe
sterkt smertestillende kunne
de dessverre ikke hjelpe med
tannproblemer. Ut av øyekro-
ken hadde Anne notert seg
kvinnens gråbleke ansikts-
farge, svetteperlene på over-
leppen, og at hun konstant tok
seg til venstre kjeve. På jentas
insistering tok Josef likevel et
blikk i pasientens munn, før
han beklagende ristet på
hodet. Anne måtte bite seg i
tungen for ikke å si noe. Hun
vaklet. Men så klarte hun ikke
å tie stille lenger.

– Josef, sa hun dempet.

– Ta et EKG og sjekk puls
og blodtrykk. Det kan være
et hjerteanfall i emning. Jeg
har opplevd det tidligere, at
symptomer på angina pectoris
kommer til uttrykk som tann-
smerter hos kvinner etter over-
gangsalderen.

– OK, mumlet Josef.

Den unge kvinnen hadde
allerede oversatt for beste-
moren, og hun smilte til Anne,
som i det samme ble tilkalt av
en av sykepleierne.

– Kan du sy et sår?

– Ja.

– Kunne du da komme og
hjelpe på konsultasjonsrom 3?

Mørket hadde for lengst
falt på da Teller fanget Annes
blikk ved disken med ferdig-
retter til mikrobølgeovnen.

– Godt observert med
kvinnen med tannsmertene.
Nitroglyseroltabletter hjalp
umiddelbart. Hun fikk et rør
med hjem og beskjed om å
komme tilbake for å bli be-
handlet med acetylsalisylsyre
og kolesteroldempende.

– Bra, nikket Anne.

– Ja, det var bra, svarte
Teller.

Det var ikke alltid så rolig i
og rundt leiren som den
dagen Anne ankom. Noen
ganger hørte de eksplosjoner
og lyden av trefninger oppi

fjellene. Karl forklarte Anne
at det ikke nødvendigvis dreide
seg om direkte krigshandlin-
ger, men ulike konflikter det
kunne være mange for-
klaringer på. En sjelden gang
kom det også inn pasienter
med skuddsår.

Jevnlig gikk Anne rundt i
leiren og delte ut medisin og
skiftet bandasje på pasienter
som ikke skulle flyttes. Mange
husket henne. Hun gjengjeldte
hilsenene, og ofte ble hun også
spurt om helse råd. Forholdene
i leiren var primitive, og hun
ble imponert over oppfinn-
somheten flyktningene utviste
med å innrette seg og få ting
til å fungere under vanske-
lige omstendigheter. Ofte
ble hun også følelsesmessig
berørt, noe som ikke egent-
lig lignet henne. Fra starten
av studiet hadde hun arbeidet
for å herde seg mot det triste
hun uvegerlig ville komme
til å oppleve. Men her var det
som om filteret var mindre
effektivt. Blant annet hadde
hun flere ganger beundret
mønster og fargesammenset-
ning i en eldre kvinnes tørkle.
På klinikken en dag dukket
det opp en liten jente iført en
kjole i det samme stoffet. Da
Anne noen dager senere så
den eldre kvinnen igjen, var
tørkleet blitt så kort at det bare
var bundet i nakken. Synet ga
henne en klump i halsen.

En tidlig morgen kom Anne
inn på klinikken og registrerte
en usedvanlig tung stemning.
En av sykepleierne skar en
grimase og fortalte i få ord at
en operasjon hadde mislykkes
for Danielle samme natt.

– En blindtarm. Pasienten
var bare 21 år, men Danielle
var så uheldig å lage en flenge i
tykktarmen, noe som først ble
oppdaget da pasienten gikk i
koma. De prøvde å gjenopp-
live, men det var for sent.

– Å, mumlet Anne og ble
knusktørr i munnen og litt
svimmel. Stakkars pasient og
stakkars Danielle. Litt senere
oppdaget hun at Danielle satt
ute bak klinikken sammen
med Teller. Danielle hadde
skjult ansiktet i hendene, og

Tellers arm lå rundt skulderen hennes.

– Han forsøker nok å overtale henne til å gjøre en ny operasjon, og det er også det eneste riktige, mente Karl.

– Hendelige feil forekommer selv om vi gjør vårt beste, og vi er jo bare mennesker. I slike tilfeller er vi som leger nødt til å tenke på alle dem vi har klart å hjelpe, ikke sant?

Anne nikket bare. Men resten av dagen sitret hun innvendig. Og når hun ikke var opptatt av arbeidet, følte hun seg sendt tilbake til sekundet da hun kom til å perforere lungene på konen til den mannen hun var vilt forelsket i.

Sent samme ettermiddag så hun at Danielle gjorde seg klar til en ny operasjon. PC-en fortalte at det dreide seg om fjerning av gallestein. To timer senere inntok Anne dagens oppvarmede middag overfor Danielle, som lot til å være i balanse igjen.

Anne bet seg så hardt i leppen at hun kjente blodsmaken.

Etter en arbeidsdag på omkring 16 timer sovnet Anne som regel raskt. Men denne natten lå hun litt og stirret ut i mørket. Kanskje hadde det noe med avstanden i tid og sted å gjøre, men omfanget av hennes egen feil og dårlige dømmekraft hadde skrumpet en smule inni henne. Det samme hadde smerten over Jakobs bedrag og hennes egen fortapthet i ham. I virkeligheten hadde det jo ikke vært annet enn noen kyss og søte ord mellom dem – og altfor mange drømmer fra hennes side.

Halve tiden Anne hadde forpliktet seg til å arbeide på klinikken, hadde gått den tidlige morgenen da to unge menn kom halvveis bærende

på sin far. Allerede på avstand ropte de at pulsen hans var uregelmessig, og at han hadde falt om og hadde kastet opp da han prøvde å forlate sengen. Mannen var gusten, svetten perlet i ansiktet, øynene var lukket. Anne og Karl hjalp Teller med å få den tunge mannen opp på en benk, og Teller spurte sønnene om faren tidligere hadde hatt hjerteproblemer, noe de bekreftet.

– EKG og blodtrykk, avgjorde Teller kort. – Det kan ligne myokardieinfarkt.

Anne var taust enig i at mannen kunne ha blodpropp i hjertet, muligens på grunn av innsnevring i hjertets kranspulsårer.

– Blodtrykk tårnhøyt – 290 over 130, opplyste Karl.

– Men EKG-et er innenfor det normale, kunne Anne litt etter tilføye. – Også tredje gang! Hun bet seg i leppen, så på Teller og sa: – Det kan være ørestein. Jeg har opplevd det et par ganger på hjerteravdelingen der jeg var elev.

– BPPV? mumlet Teller og spisset leppene.

Det var forkortelsen av tilstandens latinske navn, og Anne nikket:

– Hvis det forholder seg slik, skal pasienten føres gjennom noen reposisjons-manøvrer, så han kan få helt de løse steinene ut av ørets buegangssystem.

– Presis, sa Teller. – Men først gir vi ham noe kvalmestillende. Han ga medisinen som en injeksjon, og allerede før Anne var nødt til å forlate dem for å ta seg av pasientene som ventet på sårbehandling, hadde mannen fått det bedre, og Teller var i gang med å instruere ham i de helt bestemte hodebevegelsene som ville hjelpe.

Resten av dagen merket Anne flere ganger at Tellers blikk hvilte på henne. Og hun var ikke den eneste som hadde lagt merke til det. Mens hun sto i det lille apoteket og doserte medisin i esker, stilte Karl seg helt inntil henne.



– Ta det rolig, klinikk-sjefen vår er gift med en fyr ved navn

Paul, så han betrakter deg ikke på den måten, hvisket han med latter i stemmen.

– Men det gjør jeg! Han blunket til henne og forsvant igjen, og Anne så hoderystende etter ham. Men i den forvrengte gjenspeilingen av hennes eget ansikt i morfinskapets dør i rustfritt stål registrerte hun at også hun smilte.

Noen få dager senere sendte Anne en mail til overlege Lis Meyer. Til hennes egen forundring tenkte hun stadig oftere på sin mentor. Og plutselig syntes hun det var på tide å gi et livstegn, selv om hun ikke hadde motatt noe. I en pause skrev hun en mail med litt løst og fast om leiren og det daglige arbeidet. Flere ganger slettet eller omformulerte hun fordi hun syntes det ble for personlig eller åpenhjertig. Det var jo ellers ulikt henne. Til slutt trykte hun «Send» og reiste seg brått fra kontorstolen.

Like etter ble det travelt på klinikken. Teller hadde kjørt til Mosul for å hente forbindinger, og Danielle hadde reist hjem på en kort visitt fordi søsteren var blitt alvorlig syk. Da en liten, bulkete lastebil braste inn den åpne porten og stanset i en støvsky foran klinikken, befant Karl seg ute i leiren, og Josef var

midt i et keisersnitt. Anne var derfor den eneste som kunne ta stilling til hva som skulle gjøres med den bevisstløse, sterkt blødende mannen som ble båret inn på klinikken. De fire mennene bar tradisjonell klesdrakt og hadde rifle over skulderen. Sykepleieren Elena skyssset dem ut etter å ha fått en luftig forklaring om noe med et vådeskudd i grenseområdet.

– Hva er det med ham? spurte hun nå mens hun ilte bort til benken der Anne i all hast var i gang med undersøkelsen.

– Skuddsår i venstre side av overkroppen, mye blod, men kulen har gått rett igjennom, svarte Anne lavt. – Men ... Jeg har en mistanke om at kulen eller en bensplint kan ha streift hjertet og forårsaket blødning i hinnene rundt hjertet.

Elena stirret med oppsperrrede øyne på Anne.

– Å nei! Hvis livet hans skal reddes, må blodet fjernes omgående. Ellers kan hjertet stanse. Jeg kan klare anestesi-en, men hva gjør vi uten lege?

Anne bet seg så hardt i leppen at hun kjente blodsmaken. Hun kunne gjøre det. Bortsett fra at hun hadde sverget på aldri igjen å rote med et hjerte ...

Slutter i neste nummer

FRA
KVINNE TIL
KVINNE
med adgang
for menn



SKRIV TIL EVA

Eva Glorvigen er
Hjemmets rådgiver om livets
små og store problemer.

E-POST:

frakvinnetil Kvinne@
egmont.com

BREV: Fra kvinne til kvinne,
Hjemmet, Postboks 4980
Nydalén, 0441 Oslo

«FOR MYE HJELP»

... skrev «Kristin» i vinter.
Hun hadde oppholdt seg på
et norsk helsesenter i
Syden. Hun ble forskrekket
over hvor mye (særlig)
konene «overhjelp» sine
handikappede ektefeller, og
dermed heller gjorde dem
en bjørnetjeneste, etter
hennes mening.

**Temaet engasjerer, her kom-
mer fem kommentarer:**

OPPRØRT

Det som ble skrevet, at ekte-
feller til rullestolbrukere hjalp
for mye: For noe tull. Jeg har
selv MS og går på egne ben
foreløpig, men mange som er
rammet av samme sykdom,
bruker rullestol. Disse fantas-
tiske menneskene vil greie
seg selv og ber kun om hjelp
hvis de absolutt må.

Er det misunnelse som
ligger bak, fordi «Kristin»
kunne tenke seg litt oppvart-
ning selv?

Hilsen Elisabeth

EN AV «DULLERNE»
«Kristin» reagerte på at de
som satt i rullestol, ble for

mye dullet med og hjulpet av
sine ektefeller.

Jeg er en slik «duller».
Mannen min sitter ikke i
rullestol, men har begrenset
førlighet i den ene foten og
armen. Dermed har han bare
én hånd å hjelpe seg med,
hva han enn skal gjøre.

For eksempel: Vi er på
kafé, og han skal spise en
kake som ligger i plast på
asjetten. Kaken glir hit og dit
når han skal skjære av den.
Jeg må holde på plasten, og
noen ganger tar jeg stykker
på skjeen for ham. Jeg må
også hjelpe ham med å smø-
re på brødsiver og renske
poteter og fisk. Kanskje får
han det til med mye plunder,
men da tar det også lengre
tid.

Ved toalettbesøk må jeg
hjelpe ham med å dra klærne
opp, ellers ligger alt i en ball.
Hjemme er det ikke så farlig,
men ute blant folk må man
se litt ordentlig ut, for å nev-
ne noe.

Dulling, ja vel, men prøv å
klare deg med bare én hånd i
det daglige, så skal du se
hvor tungvint det er.

Hilsen A.T.E.

DU HAR HELT RETT!

Jeg fikk et kraftig hjernein-
farkt for en god del år siden.
Mannen min kjørte meg i all
hast til vårt lokale sykehus,

Sexgale kvinner



Jeg skal til Syden på selskapsreise, til et sted
der jeg har vært før og trives veldig godt. Dette
fortalte jeg til en bekjent, og hun spurte straks
om det var flest kvinner som ferierte på dette
stedet. Det bekreftet jeg.

Da sa hun at hun visste grunnen til at det var så
få menn på slike reiser. Hun hadde nemlig lest en
artikkel der en mann uttalte at han ikke torde dra
på selskapsreise fordi kvinnene var så sexgale og
la seg etter ham og de andre mennene.

Jeg lo og sa at det var vel helst omvendt. Men,
nei, damen ble nesten sint og sa at hun selv hadde
vært vitne til disse mannfolkale kvinnene.

«De stakkars mennene får jo ikke være i fred et
sekund.»

Dette tror jeg er tull, og denne mannen hun
hadde lest om, må være langt over normalen når
det gjelder innbilskhet.

Hilsen Nutta

og der ble jeg i noen uker før
jeg ble sendt videre.

Til å begynne med gråt jeg
stille og lydløst under dynen.
Men sykehuset hadde en
ung fysioterapeut, og han ga
grei beskjed. «Jeg er i stand
til hva som helst, men for
deg som er rammet så hardt,
er det viktig at du trener
selv!» Og så satte vi i gang.

Alt jeg gjør, selv å skrive
dette brevet, er en del av tre-
ningen, og den må fortsette
livet ut.

Kanskje kvinner har et ek-
stra «omsorgsgen», men det
hjelper ikke den rammede!

Hilsen Iris

JEG ER EN AV DEM

Jeg er selv en av disse kone-
ne du skriver om. Jeg skjøn-
ner hva du mener, og det du
påpeker, er nok i de fleste
tilfeller riktig. I det siste har
jeg også fått slike bemerk-
ninger om «overhjelp» når
det gjelder alt jeg har gjort
for min syke mann i et år nå.

Hvis vi får en syk mann,
har vi lett for å overdrive om-
sorgsrollen, kanskje fordi vi
ikke lenger har barn boende
hjemme som vi kan ta oss av.

Syke menn kan også bli
veldig egoistiske, og de kan
forlange hjelp der de selv fint
kunne greie seg selv. Vi koner
synes det er vanskelig og
mener vel ikke å styre så mye
som vi gjør.

Min mann hadde nesten
aldri vært syk før han fikk
hjerteproblemer og måtte ha
en bypassoperasjon og ta en
hovedåre fra det ene benet.
Det har satt seg noen stygge
sår i benet, og vi har vært
ut og inn av sykehus nå i

Prøv å klare deg
med bare én
hånd i det
daglige, så skal
du se hvor
tungvint det er.

mange måneder. Jeg skifter bandasjer, stiller sår og tar på støttestrømper.

Han nekter å motta hjelp fra hjemmetjenesten. For meg var dette langt fra lett da han kom hjem som nyoperert, og vi egentlig trengte og kunne ha fått hjelp. Selv sliter jeg med helsen og orker ikke krangelen.

Hva angår slike «hjelpeløse» menn som burde kunne klare mye mer selv, tror jeg vi bare gjør dem en bjørnetjeneste ved å være for hjelpsomme.

Jeg har en venninne som har fått MS. Hun vil være mest mulig selvhjulpent, og hun klarer langt mer enn hva man skulle tro.

Så, kjære medsøstre, vi som fungerer som sykepleiere for våre menn, vi må bli flinkere til å la dem klare seg selv.

Hilsen Kari

ET LITE OVERGREP
Her synes jeg du, Kristin, blander deg bort i ting du ikke har noe med. Selv ville jeg blitt både lei meg og harm om jeg visste at noen satt i en spisesal på et helse-senter – eller hvor som helst, egentlig – og iakttok meg og min kjære i samspillet oss imellom. Et lite overgrep, mener jeg. Jeg grøsset bare ved tanken, for jammen må du ha fulgt godt med på hva andre foretok seg!

At en utenforstående kan få seg til å undres og synse slik om vilt fremmede mennesker, er for meg en gåte. Bryr du deg, Kristin, virkelig så mye om en syk du ikke kjenner, at du frykter at denne får for mye omtanke av en kjærlig ektefelle, og at det dermed er til skade?

Om «overhjelp» foregår i de tusen hjem eller er et feriefenomen, skal være usagt. Slikt har ikke andre forutsetninger for å vite, heller ikke hva som er «den minste lille utfordring» for den enkelte.

Jeg sender varme tanker

til alle som makter å gjøre utfordringene lettere for sine kjære som sliter. Jeg blir så glad når jeg hører om ektefeller som duller og pusler for hverandre.

Og bare en ørliten fundering til Kristin fra meg til slutt: Du er vel ikke ørlite grann misunnelig?

*Hilsen Takknemlig for hjelp
når det trengs*

HENSYNSLØSE GJESTER

Min venninne har det med å komme uventet, noe som for så vidt er greit, hvis hun bare ville gå igjen. Jeg opplever også at når hun er hos meg, ringer hun til sine venner og bekjente. Passer det dem ikke å snakke, eller hun ikke får tak i dem, bruker hun tiden – min tid – på å skrive lange meldinger.

En gang hun var hos meg, ble hun oppringt, og etter en stund hørte jeg hun sa at hun var på besøk. Jeg oppfattet da at den andre ville avbryte samtalen, men min


**Plutselig sier
hun at hun
hadde mistet
siste buss hjem,
og jeg forsto
at hun ville
overnatte.**

venninne sa at det ikke gjorde noe. Hun satt ved siden av meg i over en time og snakket i vei i sin mobil med denne venninnen. Selv var jeg skadet etter et fall og måtte sitte mest mulig stille, og der ble jeg altså sittende og overhøre ordflommen hennes.

Jeg har også en stoffskiftesykdom som gjør meg trett, jeg har behov for mye søvn og må legge meg tidlig.

Sist gang hun kom uventet på døren, var for et par uker siden. Klokken var noe over

fem på ettermiddagen, og jeg hadde nylig drukket te og hadde tenkt å ta meg en titt i steden. Ba jeg henne på te og kake, og etterpå ventet jeg faktisk at hun skulle gå. Men nei da. Nå ville hun snakke med meg om seg og sitt. Hun snakket og snakket i fem stive timer, og jeg kom nesten ikke til orde.

Plutselig sier hun at hun hadde mistet siste buss hjem, og jeg forsto at hun ville overnatte. Men det tilbød jeg ikke, jeg orket rett og slett ikke. Omsider gikk hun, og jeg ble sittende igjen med dårlig samvittighet fordi hun måtte ta drosje.

Jeg liker ikke å måtte oppdra voksne folk. At hun ikke passet tiden var hennes problem, likevel føler jeg meg som en litt dårlig venninne.

*Hilsen Har vanskelig for
«å slå i bordet»*

Kjære deg.

Du behøver ikke «å slå i bordet», men du må være tydelig på hvordan du vil ha det. Det er nærmest umulig å oppdra voksne mennesker, så jeg tror det er lite håp om at du klarer å forandre din venninne. Tror ikke du vil nå inn til henne med en samtale. Her må det annen lut til.

Jeg synes det er grensesprengende frekt å føre endeløse samtaler med andre venninner når hun er på besøk hos deg. Neste gang det skjer, må du gjøre noe. Enten forlate rommet, og ikke komme tilbake før hun er ferdig, sette på en film på TV, eller selv ta opp telefonen og ringe en annen venninne.

Neste gang hun kommer uanmeldt, synes deg du skal

si at det ikke passer med besøk i dag. Du behøver ikke oppgi noen grunn. Hvis du i samme slengen foreslår en dato for når dere kan treffes, viser du at du fortsatt anser henne som din venn og at du ønsker å treffe henne.

Men egentlig bør du tenke over om hun virkelig er en venninne du ønsker å ha. Et godt vennskap kjenntegnes ved blant annet gjensidig respekt. Jeg synes det er vanskelig å se at hun har respekt for deg.

Du skal i hvert fall ikke ha dårlig samvittighet for at du ikke tilbød henne overnatting. Du er ingen dårlig venninne, og det vet hun å utnytte.

Hilsen Eva

HVEM STRESSER MEST?

Det er nærmest opplest og vedtatt at kvinner stresser mer enn menn. Jeg har funnet ut at menn og kvinner stresser på hver sin måte. Forleden så jeg at en mann glemte igjen mobilen sin, og at en annen hadde forlagt nyinnkjøpte, dyre briller. Begge skyldte på stress.

For meg handler det om at vi lever i et samfunn i stadige endringer, hvor vi skal være så kjappe, enten vi er gamle eller unge.

Hva om vi alle klarte å skru ned tempoet litt? Selv innså jeg at jeg måtte «sakke ned farten», og jeg er fornøyd med det.

Hilsen Elisabeth



JEG SKJULTE MIN FORTVILELSE

Livet gir deg sjelden bare det du drømmer om.
Det vet jeg alt om i dag ...

DA MIN ENESTE datter endelig åpnet seg om situasjonen hun var kommet i, var det gått så lang tid at vi slapp å ta stilling til det vanskelige abortspørsmålet. Hun var gravid i femte måned, og barnefaren var en ett år eldre gutt, som hun ikke hadde noe forhold til.

Hva gjør du når du får vite at du skal bli bestemor i en alder av 38 år, og du fremdeles

har barn boende hjemme hos deg? Når hun som skal bli mamma, selv er et barn og fortsatt trenger deg?

Fortvilelsen min kan ikke beskrives i ord. Min hverdag på den tiden var så hektisk og uoversiktlig at jeg stadig vekk følte meg utbrent og sliten. Jeg hadde full jobb, en ektemann som var mye ute på reiser, og jeg hadde tre barn i alderen 10–16 år, som alle skulle føl-

ges opp på skole og fritidsaktiviteter.

I denne perioden følte jeg at det var én tanke som fikk meg til å holde ut og overleve, og det var tanken på at «oppdraget» kom til å være over om en åtte–ni års tid.

Så snart yngstemann var ferdig med videregående, kom han trolig til å reise i militæret eller dra bort for å gå mer på skole, og da kunne jeg endelig

tenke mer på meg selv igjen. For nå var det ikke rom for meg i den travle hverdagen vår.

Jeg tok vare på alle andre, og ikke meg selv. Så sto jeg der, da. Det var for sent å ta abort. Adopsjon var ikke et tema, det er det ikke i våre dager. Datteren min gråt og gråt og ønsket ikke å bli mor. Hun hadde gått i to måneder og bare vært livredd og hadde

AV PLIKT: I begynnelsen stilte jeg opp som mamma for mitt eget barnebarn av ren plikt. I dag er jeg uendelig glad for at Mariel kom til oss.

eneste i verden eller Norge som ble ung mor. Likevel følte jeg så voldsomt på denne skammen. Jeg, som hadde snakket så mye om at barna mine skulle få seg en god utdannelse – hva skulle jeg si?

I lang tid var mine innerste følelser og den jeg viste utad to vidt forskjellige ting. Om nettene kom alle tankene. Jeg forsto at det var jeg som kom til å få ansvaret for den lille, og at min tilværelse ville bli enda mer krevende enn den allerede var.

Hva skulle jeg si til venninnene mine og alle de andre voksne rundt oss?

Tårene rant, og jeg slet med søvnen. Men ute blant andre, oppførte jeg meg fra første øyeblikk som damen som takler alt.

«Det var jo ikke planen at det skulle bli som dette, men når det nå er blitt slik, får vi håndtere det. Et barn er alltid en velsignelse», sa jeg.

Jeg gjorde meg uangripelig ved å innta rollen som begeistret vordende bestemor. Jenta mi fødte en datter to måneder før hun fylte 17 år, og hun gråt av fortvilelse da hun fikk barnet sitt i armene. «Mamma, jeg klarer ikke dette», sa hun.

Jeg tok lille Mariel opp i armene mine og sa høyt: «Velkommen, lille venn, til vår familie.»

Enkelte unge, selvopptatte og umodne jenter transformeres nærmest over natten til modne, kjærlige mødre når de får barn. Dette var ikke tilfelle med Johanne. Hun gjorde det klart at hun ville ha det samme, ansvarsløse livet som venninnene sine.

Tredje året på videregående skole ville hun være russ. I lang tid forsøkte jeg å få henne til å føle ansvar for barnet sitt,

men det skjedde ingen oppvåkning. Da Mariel var ett år gammel, begynte hun å kalle meg mamma, fordi alle andre i familien vår gjorde det, og vi lot det bli sånn. Ingen korrigerte og fortalte henne hvordan det egentlig hang sammen.

Jeg ble småbarnsmor på nytt og gikk gjennom nattevåk og bleieskift. Det eneste jeg fikk min eldste datter til å gjøre etter hvert, var å levere henne i barnehagen om morgenen.

Da hun var 19 år, ville hun gå på skole i utlandet, og slik ble det. Mariel ble igjen hos oss.

«Jeg beundrer deg», sa venninnene mine. «Faktisk er det en stor glede. Hun kom til oss som en engel», kunne jeg si. Og det var sant iblant. For Mariel var en glad og god jente som spredte glede og fikk oss til å le.

Det var bare det at jeg følte meg så ufattelig sliten. Jeg var hos legen og snakket om hvor sliten jeg var, og hun sa at vi kanskje burde ha søkt om litt avlastning, men jeg sa at det aldri skulle skje. Jeg bet tenene sammen og holdt ut, selv om jeg nesten ikke hang sammen.

Hun vokste til, den lille jenta vår. Jeg håpet i noen år at min eldste datter ville komme og ta ansvar når hun var blitt eldre, men det skjedde ikke. Hun møtte en franskmann og giftet seg. De levde et slags jetsettliv, der det ikke passet å ha barn, fikk jeg inntrykk av, og de bosatte seg i et annet land.

Da min yngste sønn flyttet hjemmefra, var jeg blitt 47 år, og jeg hadde en datter på ni år boende hjemme. Hun var ikke min på ordentlig, men var blitt min likevel. Det skjedde noe da alle de andre var ute av huset.

Den begeistrede holdningen

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

jeg hadde kledd på meg som en maske, ble sann. Mariel ble mitt livs største glede. Fra å ønske at moren hennes skulle melde seg som mor, tok jeg meg selv i å frykte at det skulle skje.

Og det skjedde. Da hun og mannen fikk sitt første barn sammen, fikk hun det plutselig for seg at det ville være fint for den lille gutten å ha en storesøster. «Jeg synes at Mariel skal bo sammen med oss», sa hun.

Jeg sa akkurat hva jeg mente, og jeg kjempet med nebb og klør for at mitt barnebarn fortsatt skulle få være hos oss. Hun visste selvfølgelig hvem som egentlig var hennes biologiske mor, men det var meg hun kalte mamma, og hun ønsket ikke å flytte fra vennene sine.

I år er det ett år siden Mariel var ferdig med videregående skole, og nå bor hun i Sør-Europa, der hun også studerer. Hun har fått et slags venninneforhold til sin mor, og så kommer hun hjem hit til oss i feriene.

«Du er mammaen min», sier hun ofte. Jeg tar meg selv i å tenke at det var klokt og riktig av meg å ta ansvaret den gangen for 25 år siden. Jeg kom meg gjennom alle oppgavene og utfordringene med helsen i behold og ser en flott, ung kvinne ta fatt på sitt voksenliv.

Jeg er så uendelig glad for at nettopp hun kom til oss. •

ikke tort å forholde seg til realitetene.

«Jeg visste at dere kom til å bli sinte», sa hun.

Da jeg satt sammen med henne og mannen min, mistet han besinnelsen og spurte sint: «Hva tenkte du på?» Der og da måtte jeg ta henne i forsvar. Én av oss måtte ta på seg rollen som rasjonell og løsningsorientert.

«Nå må vi søke den hjelpen vi kan få og finne ut hvordan vi løser dette», sa jeg med rolig stemme. Men inni meg var jeg hysterisk. Inni meg følte jeg en stor, stor skam. For hva skulle jeg si til venninnene mine og alle de andre voksne rundt oss?

Ja, dette var på slutten av 1990-tallet, og verden hadde heldigvis kommet et stykke på vei. Min datter var ikke den

I SMUG: Det fortvilende var at han benektet og fornektet og gikk i strupen på meg hvis jeg påsto at han spiste for mye.



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

HVORFOR LA HAN SÅNN PÅ SEG?

Sammen med familien spiste mannen min aldri mer enn oss andre. Likevel la han på seg, og han sa at han ikke kunne begripe hvorfor.

DET ER VANSKELIG å snakke med livsledsageren sin om overvekt. Jeg er gift med en mann som i mange år hadde mange kilo for mye, og gang på gang forsøkte jeg forsiktig å si at han måtte ta grep. Kai reagerte alltid med å bli snurt eller å gå til angrep på meg.

«Tror du at du er så slank, da?» kunne han gjerne slenge til meg. Han holdt meg våken om natten ved å snorke, og jeg visste at dette skyldtes de ekstra kiloene han dro på. Jeg visste det fordi han for noen år siden klarte å gå ned i vekt, og da snorket han ikke.

Jeg ønsket å få ham tilbake til den vekten han hadde da. Han så bedre ut, og jeg fikk nattesøvnen min. Dessuten var jeg opptatt av at han var midt i 40-årene og måtte tenke på helsen. Mange menn får hjer-teproblemer i den alderen.

Det var mange gode grunner til at jeg ville få ham til å innse problemet. Jeg var glad i ham og ønsket at vi skulle ha det bra. Det fortvilende var at han benektet og fornektet og gikk i strupen på meg hvis jeg påsto at han spiste for mye.

«Er jeg ikke bra nok for deg? Vel, så får vi skille oss da, slik at du kan finne deg en slankere mann!»

Å møte slike utsagn på en fornuftig måte ble helt umulig. «Hvem har spist opp posen med potetchips som jeg kjøpte i går? Jeg la den i skuffen på kjøkkenet, og nå er den ikke der!»

Mange ganger måtte jeg spørre hvor det som var ment å være familiens felles lørdagskos, hadde tatt veien.

«Jeg har aldri sett posen, så skyld ikke på meg!» sa Kai. Da var det bare tenåringsdøtrene våre igjen, og jeg visste at de ikke var hjemme kvelden før. Selvfølgelig hadde ikke de tatt den.

«Mamma, jeg hadde spurt deg hvis jeg hadde fått lyst på den», sa den ene. Egentlig viste jeg hva som hadde skjedd. Jeg gikk og la meg tidlig, og han ble sittende igjen og se på

en film. Da han var sikker på at jeg var falt i dyp søvn, ble han sugen på ett eller annet, og fant posen. Vips, så var tom.

Dette var et fast mønster gjennom mange, mange år. Problemet var at han ikke så, det selv. Det så ut som om han glemte hva han hadde spist etter at jeg la meg. Min mann skjulte overspisingen i mange år. Han la seg praktisk talt aldri samtidig som meg, og jeg visste at han saumfarte skap og kjøleskap i jakten på ett eller annet godt, så snart han visste at jeg ikke kunne finne på å komme inn i stuen.

Jeg kunne ikke kjøpe kokesjokolade, nøtter eller andre ting for å ha til senere. Det ble borte, eller så lå det en åpnet pose med bare litt igjen.

«Tror du at du er så slank, da?»
kunne han
gjærne slenge
til meg.

«Hvem har åpnet denne?» Slike spørsmål ble aldri møtt med innrømmelser fra ham. Jeg snakket om hvor mange kalorier det var i økonomipakningene. «Dette er ment som kos for mange mennesker. At én person spiser alt, er galskap», sa jeg.

«Det må være barna. Hvorfor skylder du på meg? Jeg har ikke rørt det!» Alltid inntok han denne holdningen, og hver gang gjorde han meg litt usikker.

«Helt ærlig, jenter, har dere forsynt dere med det, så fortell meg det. Jeg blir ikke sint», sa jeg til døtrene våre.

«Mamma, vi har ikke rørt det. Det er pappa, garantert. Tror du han blir så tjukk av ingenting?» svarte de.

Bak Kais rygg ristet vi oppgitt på hodet av ham.

«OK, hvis ingen andre innrømmer det, kan jeg godt gjøre

re det, bare for at du skal ha en å gi skylden», hendte det endog at han sa. Selvransakelse eller et ærlig og direkte svar hadde jeg til gode å få. Hva skulle jeg gjøre?

Jo, jeg skal si hva jeg gjorde. Jeg gikk til anskaffelse av et lite videokamera som ble utløst av bevegelse. Dette monterte jeg i det ene hjørnet av kjøkkenet. Noen vil si at det var ondskapsfullt av meg, men jeg var ikke styrt av noe annet enn et ønske om å se med egne øyne hvem som forsynte seg. Hvis det var jentene, var jeg fast bestemt på å be mannen min om unnskyldning!

Jeg lot kameraet stå der en uke, og det var ingen overraskelse å se filmene. Potetgull og nøtteposer ble hentet, og saften, som jeg gang på gang hadde spurt hvem det var som drakk opp så fort, ble blandet med vann. Og bildene levnet ingen tvil om hvem som var synderen. I tillegg så jeg mannen min gå forbi med store oste- og pølsestykker. Alt jeg hadde reagert på at forsvant så fort, fikk jeg svar på hvor tok veien.

Da jeg så filmen, visste jeg først ikke hva jeg skulle gjøre. Jeg visste at jeg risikerte skilsmisse hvis han oppdaget hva jeg hadde gjort. Han er en stolt mann og ville ha følt seg ydmyket og tråkket på av meg, hvilket også er forståelig. Jeg vet at jeg gikk over en grense ved å overvåke ham. Det jeg gjorde, var å sette meg inntil ham og si at vi måtte snakke sammen om visse ting, uten at det ble en krig ut av det.

«Du må forstå at jeg tenker på helsen din når jeg snakker om nattespisingen din», sa jeg rolig og strøk ham på armen. Han snudde seg irritert mot meg. «Hva snakker du om?»

Jeg forsto at jeg ikke kom noen vei. Jeg måtte vise ham filmene, og han hadde bare sett en fjerdedel før han trampet ut mens han bannet og kjeftet på meg.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

«Ærlig talt, skal jeg ikke få leve som jeg selv vil? Jeg er en voksen mann!» sa han da.

Ikke engang da kom innrømmelsene. Jeg trodde i en tid at vi kom til å ende med hvert vårt hjem. Heldigvis gjorde vi ikke det, for da den ene datteren vår tok den store samtalen med faren sin, roet han seg og fikk den selvinnsikten vi aldri tidligere hadde sett.

«Jeg vet ikke hvorfor jeg spiser så mye når alle andre sover», sa han.

Det var et godt utgangspunkt at han innrømmet det, for etter å ha snakket og snakket om hvordan vi skulle løse problemet, sa han ja til å snakke med legen om det.

Det ble en nyttig samtale. Legen hans sa at overspising er den mest vanlige formen for spiseforstyrrelse, og at det finnes god hjelp å få for å bli frisk.

Vi ble enige om én ting: Vi skulle i fremtiden legge oss samtidig. Iblant betydde det at jeg måtte sitte litt lenger oppe enn jeg egentlig ville, og iblant at Kai måtte legge seg tidligere enn han ønsket. Bare i løpet av fire uker hadde han gått ned masse i vekt. Han ble mer attraktiv for meg, både i kraft av en slankere kropp og fordi snorkingen forsvant.

Nå er det ett år siden vi kom til enighet, og jeg tror vi alle er mer fornøyd enn før. Jeg er glad jeg gikk til det ekstreme skrittet å videoovervåke kjøkkenet. Det hjalp oss ut av en fastlåst situasjon. •

JEG SKAMMET MEG OVER MAMMA

Unge mennesker kan føle så stor grad av skam at det dreper livsgleden, og slik var det med meg.



UTRADISJONELL:

Mor er ikke som alle andre, og hun valgte en mye yngre mann som kjæreste.

SKAM ER ET interessant ord. Noen synes å tro at mennesker i dag ikke lenger bærer på følelsen. De snakker om ordet som om det tilhører en tid som var.

Når jeg tenker tilbake på mine barndomsår, har jeg mange gode minner. Moren min var ungdommelig og morsom, og selv om jeg hadde noen stefedre opp gjennom årene, var det bare henne og meg, slik jeg så det.

Far hentet meg annenhver helg, og han og jeg hadde det fint sammen. Han var etablert på nytt med en annen dame og hadde to små barn, som altså var mine halv søsken.

Jeg følte meg stygg og hadde en pen mamma, men hun og jeg hadde fremdeles et godt forhold, rent menneskelig sett.

Jeg følte egentlig aldri at hans hjem også var mitt. Det var hos mamma som var hjemme for meg. Og hver gang jeg kom hjem etter en helg hos pappa, følte jeg meg lettet og glad.

Som jente på barneskolen syntes jeg det var stas å ha en «kul» mor som gikk i jeans med hull i og trange T-skjorter. Ofte følte jeg at hun var som en av oss – en venninne. Hun snakket med oss om alt mellom himmel og jord, og alle syntes at hun var festlig.

Da jeg begynte på ungdomsskolen, endret tingene seg. Jeg fikk former og la meg ut. I en periode brukte jeg mammas klær, men så passet de ikke lenger. Vennene mine begynte å si at mammaen min var så slank, flott og kul. Jeg kjente at det var sårt å høre, for jenta jeg så i speilet, hadde kviser og var blitt lubben. Jeg orket ikke engang å forsøke å

kle meg fint, men tok på meg store, uformelige gensere.

Kvinner som er vakre og selvstendige, kan lett bli personer som hopper fra blomst til blomst. Jeg hadde til stadighet nye stefedre, og de oppførte seg som snille onkler. Jeg lærte meg å la være å engasjere meg for mye i dem, for jeg visste at de kom til å forsvinne etter kort tid.

Jeg fikk alltid rett. Årene på videregående tenker jeg tilbake på som utfordrende. Jeg følte meg stygg og hadde en pen mamma, men hun og jeg hadde fremdeles et godt forhold, rent menneskelig sett. Jeg flyttet hjemmefra for å gå mer på skole og fikk det bedre med meg selv.

Da jeg var ferdig med ett års fagskole, skulle jeg ha et friår og bo hjemme hos mamma mens jeg jobbet i en motebutikk. Da det gikk opp for meg at hun hadde fått seg ny kjæreste som var like gammel som meg, var det et sjokk. Jeg kjente ham og hadde til og med vært avstandsforelsket i ham i sin tid.

Vi bor i en middels stor by der mange kjenner hverandre. Kanskje var ikke alle andre så veldig overrasket over min mors nye kjæreste, men for meg ble det uutholdelig. Jeg skammet meg over henne og det valget hun hadde gjort. Å være sammen med henne og ham sammen, føltes veldig unaturlig.

Mor er en fri person som viser følelser lett og ikke bryr seg om hva andre tenker og sier. Hun leide rundt på sin 23 år yngre kjæreste som om det var det mest naturlige i verden. Når jeg så henne legge seg inntil ham i sofaen, følte jeg at jeg ville brette meg. Det var ckkelt.

Jeg var låst i en arbeidsavtale og kunne ikke bare flytte. At folk snakket bak min rygg, visste jeg med sikkerhet. Venner lo når de kommenterte mammas nye erobring og spurte hva jeg tenkte om det. «Jeg vet ikke», var alt jeg klarte å si.

Fordi det ble hvisket og tisket, begynte jeg i større og større grad å låse meg inn på rommet. Jeg sa nei når venner spurte meg om vi skulle gå ut, for etter et par ubehagelige opplevelser ute på byen, hadde jeg fått nok.

«Er du datteren til hun som er blitt kjæresten til Rune?» var det en som spurte meg en kveld vi var ute. Jeg rødmet og tenkte at det ville ha vært fantastisk om det var en luke i gulvet som jeg kunne ha åpnet og gjemt meg under. Nei, jeg orket ikke å bli ydmyket, og derfor isolerte jeg meg i stor grad.

Hjemme var mamma kvitrende glad og fornøyd. Jeg sa til henne at folk snakket, og hun sa: «Så la dem snakke!» At det gikk ut over meg, så hun ikke ut til å tenke på. Hun gikk bare ut fra at jeg var like sterk og upåvirket som det hun var.

I begynnelsen trodde jeg at mamma og Rune var noe forbigående. Jeg ga dem tre måneder. Men månedene gikk, og de virket like forelsket. På et tidspunkt bestemte jeg meg for å flytte. Jeg sa opp jobben og gjorde det klart for moren min hvorfor det måtte bli sånn.

Jeg flyttet til faren min. Hun ville ikke forstå meg. Hun klarte ikke å se at hennes valg ødela min tilværelse. Ordet skam mente hun var latterlig. «Kjærlighet har ingen alder», påsto hun.

Til tross for det, følte jeg skam, faktisk i så stor grad at jeg ikke orket tanken på å vise meg sammen med henne og kjæresten. For første gang i mitt liv, føltes det deilig å komme til pappa. Der var alt så vidunderlig normalt. Han forsto hvorfor jeg følte som jeg gjorde, men han sa også: «Du kan ikke stå til ansvar for din mors valg. Husk at du

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

ikke kan påvirke hvem hun velger å leve sammen med.»

Pappa bevisstgjorde meg ved å si at alle mennesker må lære seg å sette hatten på riktig person. «Når mennesker konfronterer deg med ting de mener din mor gjør feil, er det fullstendig galt», sa han. Jeg oppdaget at jeg har en klok pappa. Selv om han stusset over mammas valg, kunne han fremdeles si positive ting om henne.

Etter en tid hos ham, sa han at jeg burde dra hjem og fullføre planen min. «Hvis du blir konfrontert med din mors sensasjonelle valg av en ung kjæreste, må du si som sant er, at dette handler ikke om deg», rådet han.

Jeg dro hjem til mamma og jobbet med meg selv. Samtidig som jeg mente at det var helt latterlig for en voksen dame som henne å ha en så ung kjæreste, klarte jeg å se de gode kvalitetene hennes. Vi klarte å snakke sammen igjen. Og jeg rettet ryggen min i møtet med ulike «uskyldige» kommentarer.

«Dette handler om min mor og ikke meg», sa jeg.

Da jeg klarte å reise meg, følte jeg meg endelig som en ordentlig voksen. Mye av det vanskelige i livet kan bli bedre om du setter hatten på riktig person. «Sjokkhatten» min mor går med, er ikke min. Hvis hun klarer å bære den, skal jammen jeg også klare å leve med det! •

Krise ble ny begynnelse

DYREBAR INNSATS

At Junie Kovacs møtte veggen med et brak for vel tyve år siden er både hun og et ukjent antall firbente glade for i dag.

TEKST: Eirik Alver FOTO: Jonas Rein Seehuus



GJENSIDIG TILLIT:

Junie Kovacs er født i Los Angeles, oppvokst på Gjøvik og bor i dag i Thailand – hvor hun driver kokkeskole for turister og dyrehospital for eierløse hunder og katter. Her med fire (omtrent) år gamle Lux.

– **HVORFOR JEG** er så opptatt av at eierløse hunder og katter skal få et bedre liv?

Juni Kovacs (63) gjentar spørsmålet før hun svarer. Så sier hun:

– Jeg tror det er fordi jeg selv tidlig forsto hva det vil si ikke å ha det så bra.

Hun tenker seg om.

– Siden jeg har hatt en litt dramatisk barndom, føler jeg at dyr ikke er – hva skal jeg si – så ondskapsfulle som mennesker kan være. En hund eller en katt har heller ingen baktanker med det den gjør. Ingen skjult agenda, sier hun og legger tørt til:

– I motsetning til mennesker.

SYNLIGE OG USYNLIGE ARR

På en strand i Thailand rusler en kvinne med hund i bånd. Hunden oppfører seg slik lykkelige hunder gjør, og den ser både frisk og oppvakt ut. Men hvis du ser nærmere etter, vil du oppdage at den har flere lyserøde arr der pelsen aldri vil komme tilbake. Arrene kommer kanskje fra en stein kastet mot den. Eller muligens fra en gryte med kokende vann. Eller enda verre, kokende olje. Hunden heter Lux, er født og oppvokst på øya Ko Lanta og er fire år gammel. Sånn omtrent. Kvinnen i den andre enden av båndet heter Junie Kovacs, er nøyaktig 63 år gammel, født i Los Angeles, men oppvokst på Gjøvik.

Hun har også sine arr, men de er skjult på innsiden.

– Det var matkurs som var planen. Drive en business der jeg lærte turister som kom hit til Ko Lanta å lage thailandsk mat. Men så skjedde det ting. Og da var det ingen vei tilbake, sier Kovacs.

For snart tyve år siden, da hun kom hit for å slå seg ned, ble hun møtt av store flokker av løshunder som oppholdt

BARNDOM: Oppveksten til Junie var ikke lett, men hun fant trøst og støtte i firbente. Her med en pelskledd venn i Los Angeles midt på 60-tallet.



TRYGG: I dag har omtrent 60 hunder og 15 katter adresse Lanta Animal Welfare på den thailandske øya Ko Lanta. Målet er å adoptere dem bort, men det er ofte lettere sagt enn gjort.

seg på de idylliske strendene. Hundeflokker, om aldri så fredelige, kan oppleves som truende og plagsomme, og er følgelig ikke bra for turismen. Derfor var det så smått satt i gang steriliseringsprogrammer for å bremse opp problemet. Men Kovacs skjønnte raskt at hvis det skulle monne, måtte det gjøres mer. Mye mer. Og så la hun merke til noe annet: Mange av hundene hadde håndfaste, fysiske bevis på at de ikke hadde det bra.

– Flere hadde kjøttsår, andre hadde brannså. En stor del av lokalbefolkningen så på hundene som en plage og behandlet dem deretter, sier hun.

– Og vips! Så var LAW – Lanta Animal Welfare – en realitet?

Kovacs holder opp begge hendene.

– Nei, nei. Det gikk nok ikke så fort.

Overskuddet fra matkursene gikk da som nå, til behandling av syke og skadede hunder og katter.

MINIMALISTISK LIVSSTIL

Det begynte i en enkel bygning, idyllisk plassert rett på stranden. Her lærte turister fra hele verden hemmeligheten bak det thailandske kjøkken, hvor blant annet fiskesaus, chili og sitrusfrukten lime er essensielle ingredienser. Foretaket ble døpt «Time for lime», men det var ikke bare matlaging som ble bedrevet på stedet.

– Overskuddet fra matkursene gikk da som nå, til behandling av syke og skadede hunder og katter. På de dagene det ikke var noe kursaktivitet, fungerte kjøkkenbordet som behandlingsbord. Det gikk en god stund før jeg – med god hjelp fra andre dyrevenner og

entusiaster – fikk bygget det som i dag er LAW, sier hun.

Selv om det er basert på frivillighet, og med fordel kunne fått mer hjelp både fra det offentlige og fra næringslivet på øya, har LAW i dag 35 ansatte, seks frivillige og noe sånt som ... ja, hvor mange hunder og katter er det her akkurat nå?

Kovacs ser opp i luften, trekker pusten mellom tennene.

– Da jeg startet opp med dette i 2003, var det 24 hunder og noen katter. Akkurat nå er det mange flere her.

– Hvor mange flere?

Det brune blikket blir en tanke smalere mens hjernen jobber.

– Det varierer litt, men skal vi se ... Nå er det omtrent 60 →

HJELPENDE HENDER: Lanta Animal Welfare har i dag ca. 35 ansatte, i tillegg til frivillige som ønsker noe mer enn bare sol og strandliv på den vakre øya. Her er Junie Kovacs (nr to fra høyre) sammen med noen av de ansatte.



ADOPSJON: Målet til Junie Kovacs og LAW er at dyrene de har behandlet der skal få nye hjem. Her et utvalg adopsjonsklare hunder.

Flere hadde kjøttsår, andre hadde brannså. En stor del av lokalbefolkningen så på hundene som en plage og behandlet dem deretter.



hunder og 15 katter her – med stort og smått.

– Sjef for 35 ansatte, lever du et liv i sus og dus som toppleder nå?

Kovacs svarer med et høyt «hah!», etterfulgt av en hjertelig latter.

– Vel, la meg si det sånn: Hjemmet mitt her gir ordet minimalisme en ny betydning. Og garderoben min er ikke veldig rikholdig. Men i dette klimaet, trenger man ikke så mye av den slags. Dessuten er de viktigste dyrene. At de har det bra. Alt annet kommer i annen rekke.

FOSTERHJEM OG UTBRENTET

Junie Kovacs kom til verden en forsommerdag i 1961 i Los Angeles. Mor var norsk, far ungarsk – ekteskap var inn-

gått, men skulle ikke vare. Kort tid etter familieførøkselen, var skilsmissem et faktum. Selv om skilsmisser den gang var vanligere i California enn de var i Norge, satte foreldrenes brudd sitt preg på unge Junie.

– Barndommen min var ikke så veldig all right. At min mor slet psykisk, gjorde ikke ting lettere, så jeg ble først plassert hos min tante og onkel i Los Angeles, før jeg flyttet til mormor på Gjøvik. Etter det var jeg innom flere fosterhjem. Så, nei, jeg er ikke akkurat født med puter under armene.

– Hvor viktig var dyr for deg i disse årene?

– Dyr har alltid vært veldig viktig. Jeg har hatt nær kontakt med dyr så lenge jeg kan huske, sier hun og legger til det mange har erfart: at dyr

kan være en enorm støtte og trøst når livet ikke bare er solskinn og medvind. Og det, mener hun, nok er nok en av grunnene til at hun driver med det hun gjør nå.

Kovacs jobbet lenge som grafisk formgiver i Oslo, hvor hun blant annet jobbet på Filminstituttet og tok seg av all PR-arbeidet til Foreningen for dyrs rettigheter (NOAH). Senere startet hun sammen med et par venner et firma som drev med kulturformidling. Det gikk bra, men likevel hadde ikke Kovacs selv det spesielt godt.

– Dette var mens ordet «utbrent» fremdeles var et slags fremmedord. Jeg hadde i hvert fall aldri hørt om det før jeg fikk oppleve å bli rammet av det selv.

– Hvordan artet det seg?

– Det var flere ting, men jeg husker godt at jeg plutselig begynte å få vondt i kroppsdeler jeg aldri hadde hatt vondt i før. Og så jeg mistet konsentrasjonen, som gjorde det vanskelig å jobbe. Det var ikke moro.

Kovacs hadde lest, eller var blitt fortalt, at trening var saliggjørende for det aller meste. Også utbrenthet. Så hun krummet nakken, pakket treningstøyet og dro til nærmeste SATS-senter, bare for å oppdage at hun rett og slett ikke klarte å åpne døren til senteret.

– Jeg husker at jeg sto utenfor og så på alle folkene som hoppet og spratt der inne, og da sa det bare «pang!». Jeg skjønnte ingen ting, men jeg klarte rett og slett ikke å røre



meg av flekken. Jeg fikk ringt til en venn som kom og hentet meg. Det hele var helt ... forferdelig.

ALLTID VÆRT «FLINK PIKE»

Etter noen måneder kom Kovacs seg tilbake i jobb, antageligvis for tidlig. For hun kjente på en slags tomhet. En meningsløshet. At det hun drev med ikke betød noen ting.

Så, i en alder av 38 tok hun et valg som skulle komme til å endre livet hennes fullstendig.

Thailand kalles «Smilets land». Og med god grunn. Det er lett å være turist i Thailand. Og å reise alene som kvinne, noe som Kovacs verdsatte høyt. Så er det maten. De nærmest himmelske blandinger av surt, søtt, salt og sterkt er det vanskelig ikke å bli begeistret over.

– Jeg hadde vært her før på ferie, men nå ville jeg forsøke å bosette meg her, forteller Kovacs, og smiler. En tanke brydd.

– Det er kanskje dumt å si, men du skjønner, jeg har alltid vært en såkalt «flink pike». Har vært veldig opptatt av å prestere. Og nå, når jeg ikke følte at jeg var det lenger, ville jeg ikke at noen andre skulle se det. Så jeg tenkte: Hvis jeg drar langt vekk, til et sted der ingen kjenner meg, og gjør noe helt annet, trenger jeg

MAT OG MORO: På kokkeskolen «Time for lime» lærer turister hvordan lage tradisjonell thaimat og tradisjonelle drinker med thailandsk vri. Det siste er det Junie Kovacs (foran i midten) som står for.

RIKTIG VALG: Junie og Lux koser seg sammen på stranden. For Junie ble kristen starten på et liv fylt med mening og verdi.

kanskje ikke vært så flink lenger. Og om jeg mislykkes, så er det ikke så farlig, fordi ingen jeg kjenner vil få vite om det.

– Men mislykkes gjorde du virkelig ikke ...

Hun smiler fornøyd.

– Nei, jeg gjorde nok ikke det.

ET GODT LIV

Vi har forflyttet oss fra stranden til Lanta Animal Welfare, en gruppe lave bygninger et par hundre meter fra hovedveien på øya utgjør hovedkvarteret. I en avdeling av komplekset har vi møtt en skokk med katter som koser seg i ettermiddagsvarmen. Vi har gått forbi institusjonens stolthet – et svindyrt røntgenapparat – og vært innom avdelingen der de aller svakeste og sykeste dyrene får medisinsk behandling. I en bygning lenger inne på området ligger

et stort åpent kjøkken, der det i dag – som de fleste andre dager – pågår et fulltregnet matlagingskurs. Det er lenge siden kjøkkenbord ble brukt til undersøkelser av dyr, men forretningsmodellen er den samme: kursene finansierer stadig en stor del av driften til LAW, riktignok sammen med donasjoner og midler fra en del sponsorer.

Mellom kursdeltagerne, som akkurat nå har pause og nyter en selvlaget drink ved svømmebassenget, spankulerer en smørblid katt rundt med halen i været. Ved første øyekast ser den helt ordinær ut, men det er noe som ikke stemmer.

– Den har amputert det ene forbenet. Men som dere ser, klarer den seg fint på tre ben, sier Kovacs i det vi passerer.

Vi går videre mot en gruppe hagemøbler ved siden en innhegning der tre hunder leke-

slåss. Lux ser halvinteressert på dem et øyeblikk, før den legger seg ved føttene til Kovacs.

– Mange ville nok mene at avlaving hadde vært en bedre løsning for en katt med tre ben. Hva tenker du om det?

– Man avliver jo ikke et menneske fordi det må amputere en fot. Eller havner i rullestol. Hvorfor skulle det være annerledes med katter eller hunder?

Kovacs rister på hodet.

– Da tenker jeg at det er ingen grunn til at en trebent katt – eller hund – ikke også skulle kunne leve et godt liv.

ADOPTJON ER MÅLET

Hensikten, eller målet, til Junie Kovacs og LAW, er selvfølgelig at dyr ikke skal lide unødvendig. Og at antallet hunder og katter på Ko Lanta må begrenses. Situasjonen ble lenge omtalt som en «tikkende



bombe», og derfor er det satt i gang omfattende sterilisering av både hunder og katter. Og det har hatt effekt. I dag er det heller flokker med apekatter som gjør livet utfordrende for turister og fastboende. En annen ting det jobbes mye med er vaksinerings. Kovacs forteller at siden hun etablerte LAW er rabies så godt som utryddet på Ko Lanta. Men hva skjer med alle dyrene som kommer inn her og får behandling når de er blitt frisk igjen?

– Det går et stort skille mellom før og etter pandemien. Før våren 2020 ble omtrent 70 prosent av dyrene her adoptert bort til utlandet. Etter pandemien falt prosentandelen til omtrent 30.

– Men det er likevel fremdeles en god del folk som kommer hit på matkurs eller omvisning og som faller pladask for et fir- eller trebent vesen og tar det med seg hjem?

Jeg husker godt at jeg plutselig begynte å få vondt i kroppsdeler jeg aldri hadde hatt vondt i før.

Kovacs nikker.

– Ja, sånn omtrent. Det er en del papirarbeid knyttet til adopsjon, men det hjelper vi til med.

I de siste årene har antallet adopsjoner blitt mindre, først og fremst fordi mange skaffet seg hunder og katter hjemme under pandemien.

GLAD I NORGE

Deltagerne på matkurset er klar for desserten og Kovacs har som vanlig en del kontorarbeid å ta seg av. Å være sjef for noe som dette, krever sin kvinne, og i en alder av 62 har hun bestemt seg for at tiden snart er inne for å skifte kurs.

– I de siste årene har jeg tenkt på at jeg bør finne en som kan ta over etter meg. Jeg



FLINK PIKE: Som så mange andre har Junie Kovacs også alltid vært en «flink pike» – og måttet betale prisen for det. Papirarbeid er fremdeles det hun har minst sans for å jobbe med.



NYTT LIV: LAW driver også et omfattende adopsjonsprogram for de firbente.

LAW LANTA ANIMAL WELFARE

Veldedig organisasjon basert på øya Ko Lanta, sørvest i Thailand. Hensikten er å «forbedre livet til alle dyr, lindre smerte og lidelse og å skape et nytt liv for hjemløse katter og hunder». Baserer driften på sponsorer, donasjoner, frivillighet og overskuddet fra matkurs for turister. Målet er å holde bestanden av løshunder og -katter nede ved hjelp av omfattende steriliseringsprogrammer, samt å høyne helse- og livskvaliteten til dyrene med medisiner og behandling.

Les mer: lantanimal-welfare.com

har kjøpt en hytte på Brandbu og satser på å bo der i deler av sommerhalvåret. Selv om jeg bor her, er jeg fremdeles veldig glad i Norge.

– Så du er ferdig med hjemløse hunder og katter?

– Det er jo ..., begynner Kovacs, men avbryter brått seg selv.

– Hva sa du? Om jeg er ferdig med hjemløse hunder og katter? Nei, nei, nei! På ingen måte. Men jeg kunne godt tenkt meg å overlate administrasjonsarbeidet til noen andre,

slik at jeg kan konsentrere meg mer om det som er alltid, har vært og stadig er aller viktigst: dyrene.

– Aldri så galt at det ikke er godt for noe: Er det likevel riktig å si at krisen ble starten på et nytt og bedre liv. Både for deg og mange andre?

– Ja. Det er nok riktig. Hadde jeg ikke møtt veggen den gangen, hadde jeg ikke sittet her i dag, sier hun og klapper hunden ved siden av seg på hodet.

– Ikke sant, Lux? •



GRATIS



BLOMSTERFRØ

Hjelp naturens superhelter!



FÅ GRATIS BLOMSTERFRØ PÅ
WWF.NO/BLOMST



SCAN QR-KODEN
MED DIN MOBIL

INSEKTVENNLIIG:
En neslesommerfugl har
slått seg ned på en vel-
duftende bergmynte.



Småkryp i hagen



Forfatter Andreas Tjernshaugen
undersøkte hvilke insekter som
levde i hagen hans på Nesodden.
Det resulterte i mer enn 500
nye bekjenskaper.

TEKST: Hilde Tobro FOTO: Andreas Tjernshaugen

BUFFET: Et høyt tre som setter røde søtkirsebær eller moreller, utpå sommeren. Trosten tar bærerne i toppen, maurene koser seg med sukkervannet, mens eierne plukker frukten fra de nederste greinene.

I hvilken måned er det flest insekter i hagen våre?

– Det topper seg med insekter i juli, men det er mange å se gjennom hele sommeren. Selv om vinteren er det faktisk noen som er ute og flyr på milde dager.

Hvilke insekter kan man oppdage i en helt vanlig hage i Norge?

– Enormt mange forskjellige! Noen av de første du legger merke til er dagsommerfugler, biller, teger og humler. Du kan begynne med å undersøke blomstene i hagen din.

Antagelig er det flere insekter som besøker dem enn du hadde regnet med. Selv har jeg funnet mer enn 500 insektarter hjemme i hagen, og jeg finner stadig nye.

Noen oppdagelser du vil trekke frem?

– Vi har to morelltrær. Mens jeg jobbet med boka, oppdaget jeg at morelltrærne har et system for å lokke til seg maur og andre rovinsekter. På bladstilken har de ofte et par små vorter som skiller ut sukkervann, og som får maurene til å klatre opp i trærne for å hente sukker. Det er bra for morelltrærne, fordi maurene også spiser små sommerfugllarver som gnager i stykker blader, blomster og fruktkart. Jeg har ellers sett flere andre slags nyttige rovinsekter som for eksempel marihøner, som forsyner seg av sukkervannet.

Har du noen favoritter?

– Gullbasser, disse store, grønnglinsende billene, som gjerne sitter på blomster, er veldig vakre. Stor snabelsvermer, den nattaktive rosa og olivengrønne sommerfuglen er



VAKKER BILLE: Andreas kunne nyte synet av en gullbasse på en peonblomst i hagen. Gullbassene flyr uten å slå ut dekkvingene, i stedet slår de ut et par gjemte flyvevinger.

IVRIG HUMLE: Denne ivrige humla jobbet i Son i Akershus en fin sommerdag. Humlene tilhører våre mest iøynefallende insekter og finnes over hele landet fra kyst til høyfjell.

spektakulær. Jeg ante ikke at den fantes her, før jeg begynte å lete aktivt etter insekter i hagen. Og kamelhalsfluer. De er ikke så pene, men noen ordentlige raringer med mer personlighet enn de fleste. Maur er spennende fordi de lever i store samfunn og får til så mye sammen. Altså, denne lista blir veldig lang hvis jeg får lov til å fortsette!

Hvor kommer denne fascinasjonen fra?

– Jeg har vært interessert i alle slags dyr siden jeg var smågutt. Bjørner og tigre var jo spennende å høre om, men insektene kunne man se i virkeligheten, rett ute i hagen. Og så var jeg så heldig at jeg hadde voksne rundt meg som oppmuntret interessen, og som kunne lære meg navnene på noen av dem. Jeg håper virkelig at boka jeg har skrevet vil inspirere voksne lesere til å dele naturgledden med barna.

Om du fikk være et talerør for insektene, hvilken lov ville du straks innføre i alle hager?

– En lov mot å dekke til mesteparten av boligtomter med asfalt, brostein og treplattinger! Der det vokser noe grønt, er det livsgrunnlag for insekter. Det er aller best med blomster, busker og trær, og noen områder der vegetasjonen får vokse ganske fritt. Men det jeg virkelig synes er trist, er å se hager og uteplasser gjort om til ørkener av stein og impregnert treverk. Selv en snauklipt plen er bedre. •



FORSKER PÅ INSEKTER I EGEN HAGE: Andreas med grønn løvgresshoppe.

Selv har jeg funnet mer enn 500 insektarter hjemme i hagen, og jeg finner stadig nye.

HYORFOR ER INSEKTENE SÅ VIKTIGE?

– De pollinerer blomstene. Frukttærne ville ikke båret frukt om det ikke var for dem. De er også grunnlaget for mye av det mangfoldet vi har rundt oss av andre slags levende vesener. Småfuglene forer opp ungene med insekter. Så uten insekter, ingen fuglesang! Mange slags villblomster er avhengige av å bli pollinert av en helt bestemt type insekter. Og dette er viktig: Vi trenger et stort mangfold av insektarter! Insektene spiser hverandre. Et stort mangfold gjør at ikke en enkelt insektart så lett kan ta overhånd, som kirsebærmøllen som er litt for glad i morellkart hjemme hos oss. Heldigvis har den mange naturlige fiender som holder den i sjakk. De hjelper oss med å sikre morellhøsten. Derfor bruker jeg aldri noen slags gift mot insekter i hagen. Insektgift dreper både de nyttige og de plagsomme insektene, og alle de andre artene som bare skaper farger og liv rundt oss.



Unike opplevelser
**Solskinnsøya
Bornholm**

Herlige strender, idylliske fiskevær og eksotiske
fotturer, Bornholm er Danmark i et nøtteskall.

FOTO: Anna Wahlgren, Destination Bornholm, Visit Denmark, Getty Images





SOLSIKKERT: Bornholm har flest soltimer i Danmark, og du er aldri mer enn 15 minutter fra gode bademuligheter.

SLIK REISER DU HIT

Bilferge fra Ystad i Skåne går flere ganger om dagen, fra morgen til kveld. Reisen tar 1 time og 20 minutter. Fra ca. 250 kr med passasjerer. bornholmslinjen.se. Norwegian flyr til Rønne på Bornholm fra København.

MAGISK: Det er en magisk opplevelse å rusle rundt på de gamle stiene ved havet.



PUR IDYLL: Den lille byen Svaneke er en av stedene du bare må avlegge et besøk.

Vi tilbringer noen dager på Bornholm, den lille øya i Østersjøen. For å få mest mulig ut av feriedagene har vi meldt oss på en vandringsutflukt og blir i løpet av en dag skyssset til tre forskjellige – alle like spektakulære – steder på øya. I gamle dager ble det anlagt kystnære stier over hele Bornholm i jakten på fremmede fartøy. Nå skal vi vandre på disse stiene, som også er de aller vakreste strekningene.

STRÅLENDE UTSIKT

Vår lille gruppe begynner turen i fiskeværret Melsted og går mot byen Gudhjem. Kystlinjen er full av klipper, og utsikten er strålende. Det er pur idyll. Det er bindingsverkshus, skorsteiner fra gamle røykerier og røde og hvite flagg om hverandre. I Gudenes Hjem spiser vi «røged bornholmer», rugbrød med røkt sild, egg, reddiker og rødløk. Med en eggeplomme

på toppen. Vi unner oss en iskald Svaneke Bryg fra det lokale mikrobryggeriet.

Så vandrer vi videre. Dagens avsluttes ved Hammershus, den en gang i tiden så mektige borgen som nå er en av øyas store severdigheter. Det blåser friskt, naturen er dramatisk, og de karakteristiske sykkelveiene og sandstrendene føles langt unna. Her minner naturen snarere om Shetland. Trøtt i beina, men fylt av inntrykk, vender vi tilbake til hotellet og konstaterer at vi har fått oppleve mye fint i løpet av en og samme dag.

Det er ikke for ingen ting Bornholm kalles Danmark i et nøtteskall. I nord finnes de karrige klippene som stuper ned i Østersjøen, i midten den grønnkledde skogen og i sør de milelange sandstrendene.

NATUR, KULTUR, HISTORIE

Til tross for sin lille størrelse er Bornholm en sjelden vellykket kombinasjon av natur, ➔

RUNDKIRKER:
Her er en av byens
fire rundkirker fra
middelalderen.

FAVORITT: Isen i Bornholm ismejeri
er viden kjent og må prøves.



KJØP MED HJEM

Delikatesser å kjøpe med hjem
er den prisbelønte og lokalprodu-
serte osten, snaps og sennep etter
ulike lokale oppskrifter, rugkjeks
med smak av karve (passer selv-
følgelig godt til osten) samt
guldfarget rapsolje.



SLOTTSRUIN:
Ruinene av
Hammershus
slott er en av
øyas store
severdigheter



kultur og historie. Øya minner
om et komprimert Gotland, og
dens størrelse er også dens
styrke. Her er det oversiktlig
og lett å komme seg frem. Her
finnes både slående vakker
natur og spektakulære sever-
digheter, som Nordens største
borg og en av Europas best
bevarte landsbyer.

Bornholm får forståelig
nok også mye oppmerksomhet
for sine nydelige strender.

Fine strender og komfortable
campingplasser gjorde at
Bornholm for noen år siden
ble kåret til et av verdens ti
beste steder for campingferie
av anerkjente Lonely Planet.
I tillegg har øya blitt kåret til
danske egen favoritt-
badedestinasjon tre år på rad.

NATUREN ER UNIK

Helle Mogensen er født og
oppvokst på Bornholm der

hun blant annet jobber med
turisme.

– Hva er det som gjør
Bornholm så spesiell?

– Naturen! Den er helt unik.
Vi har de vakreste sandstren-
der i sør, men også karrige
klipper i nord. På en og sam-
me dag kan man oppleve helt
forskjellige ting. Adskillige
vandrere og syklistar lokkes
hit. Her finnes både el- og
vanlige sykler å leie, og Desti-

nation Bornholm har laget
vandrings- og sykkelkart med
tips til de beste rutene.

– Hva er man nødt til å få
med seg?

– Kunsthåndverkerne. Her
finnes så mange kunstnere og
kunsthåndverkere som invite-
rer oss til atelierene sine. De
siste tiårene har Bornholm
blitt et sentrum for dansk
kunsthåndverk.

– Hva gjør du på en fridag?

SJARMERENDE HAVN: Det er et yrende liv i havnen i Svaneke i sommersesongen.



HØYDEPUNKT

Øyas fire rundkirker

Danmark har totalt syv rundkirker fra middelalderen – fire av dem på Bornholm. Det sier noe om øyas historisk viktige posisjon i Østersjøen. Rundkirkene var en slags kombinert kirke og festning og er så vakre.

Dueodde Strand

Bornholms sørligste spiss. Hundre meter bred og en mil lang, langgrunn og barnevennlig. Den perfekte sandstranden og selvfølgelig øyas lengste.

Skapt for sykkel

Ingen avstander, enkle sykkelveier og alltid havet i synsfeltet. At øyas nedlagte jernbane er ombygd til sykkelstier gjør at det vrirler av gode veier. Det finnes 23 mil med sykkelvei. Les mer: bornholm.info/bornholms-cykelguide/

Hammerhus borguin

Nord-Europas største borguin fra middelalderen. Bornholms største severdighet.

Idylliske Svaneke og Gudhjem

Svaneke har fått Europarådets medalje for bevaring av sin historiske karakter. Gudhjem er lilleputtbyen ved østkysten.

3 FINE VANDRETURER

FINNENS FOTSPOR:

Strålende utsikt fra Finnens topp, 81 meter over havet. Seks kilometer, ganske kupert terreng.

PARADISBAKKENE, DEN GULE RUTEN:

Opplev områdets høyeste punkt, Midterpilt, og Bornholms egen versjon av Grand Canyon, Majdalen. Seks kilometer, både kupert terreng samt vandring over klipper.

STENHUGGERSTIEN:

Klippevandring med strålende utsikt. Man går på den historiske veien Stenhuggerstien. Seks kilometer, ganske kupert terreng. Les mer: bornholm.info/bornholms-vandreguide/

KLIPPEVANDRINGER: På de karrige klippene i nord er det mange flotte turmuligheter.



NYT NATUREN: Hav og land, en deilig kombinasjon og herlig avkoblende.



Vi har de vakreste sandstrender i sør, men også karrige klipper i nord.

– Jeg ville begynt med en løpetur på stranden mot Gudhjem. Så bader jeg. Så skynder jeg meg til havnen for å rekke båten til Christiansø. Den går klokken ti hver dag, fra påske til oktober. Vi har som tradisjon å samles og synge for passasjerene når båten forlater havnen. Noen ganger er vi et titalls personer i koret, noen ganger opp mot femti. Om kvelden spiser jeg gjerne middag med venner på stranden i Gudhjem med hjemmelaget mat.

– Til slutt, ditt aller beste insidertips?

– Dra til Christiansø og bli over natten. På øya bor bare nitti personer, og jeg kan love at det er en helt unik opplevelse. •

UNIK OPPLEVELSE:

Overnatt på Christiansø, en liten øy med bare 90 fastboende litt nord for Bornholm, er tipset fra de lokale.



SOLNEDGANGEN: Ta en kaffe og på Norresan Gudhjem, det beste stedet å se solnedgangen.



SPISE GODT

Norresan Gudhjem

Beste stedet å se solnedgangen! God kaffe! I sjarmerende Gudhjem. norresan.dk

Louisekroen

I fem tiår har denne institusjonen servert biff med kryddersmør etter hemmelig oppskrift. Perfekt tilberedte pommes frites. louisekroen.dk

Den lille havfrue

Fokus på dansk husmannskost. Herlig beliggenhet i byen Snogebæk. denlillehavfruebornholm.dk

Vingården Lille Gadegård

Kombiner restaurantbesøket med vinsmaking. Her serveres grillet kjøtt i hagen. Høy kosfaktor. a7.dk

Christianshøj Kroen

Typisk klassisk dansk kro som drives av en tidligere Michelin-kokk. christianshojkroen.dk

Mange røkerier

På øya finnes et titalls røkerier, blant annet Allinge røkeri, som er vakkert beliggende langs øyas klippekyst.

«Sol over Gudhjem»

Bornholms fremste delikatesse som finnes på enhver kro. Retten består av røkt sild, rå eggeplomme, gressløk og reddiker på nybakt rugbrød.



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.





Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Pris per
person fra
12 990,-



HØST/VINTER 25/26 | FLY | 2 ELLER 4 UKER | FRA 12 990,-

Langtidsferie midt i herlige Fuengirola

Unn deg en deilig langtidsferie på en av våre destinasjoner i Spania! Vårt nye hotell i sentrum av Fuengirola byr på flotte leiligheter og kort vei til alt!

Velkommen til solrike dager på Costa del Sol! På Veramar Aparthotel i Fuengirola bor du i en lys, praktisk og moderne studio-leilighet – bare 300 meter fra stranden! Fuengirola er kjent for den lange strandpromenaden og for den hyggelige og avslappede atmosfæren, så her er det bare å hoppe i skoene og rusle seg en tur!

Hotellet ligger i hjertet av sentrum, med kort vei til butikker, kafeer og spisesteder. Vi anbefaler å besøke det lokale markedet, å ta et glass vin på den koselige plassen Plaza de los Chinorros, eller å spise

tapas på en av de mange restaurantene i området. Hvis du som oss elsker å bade, er det dessuten uendelige muligheter for det – både på stranden og i bassenget på hotellet.

På våre langtidsferier bor en norsktalende reisvert alltid på samme område som deg og arrangerer aktiviteter som utflukter, morgenturer, quiz og kaffeslabberas. Her kan du bli kjent med nye venner, dele gode opplevelser og nyte ferien akkurat slik du ønsker. På Storytravel.no finner du all info, samt flere bilder fra hotellene våre. Håper vi ses!



INKLUDERT I PRISEN

- Fly Oslo/Torp/Stavanger/Bergen/Trondheim–Malaga t/r
- Innsjekket bagasje, to kolli à 23 kg
- Transport fra og til flyplassen i Malaga
- Leilighet i Fuengirola i hele perioden
- Frokost i restauranten hver dag
- Rengjøring en gang i uken (ikke kjøkkenredskap)
- Sosiale sammenkomster
- Norsk reiseseleder på stedet

STORY TRAVEL

Meld deg inn i reiseklubben vår og få de beste tilbudene først! Send sms «STORY» til 27333.

**VINN REISE-
GAVEKORT
3000,-**
Send sms:
STORY til 27333



Albir Hills Resort på Costa Blanca

Albir Hills er et fredelig og frodig ferie-
anlegg like utenfor kystbyen Albir på Costa
Blanca. Her bor du i lyse og romslige leiligheter
omgitt av vakker natur.

Vi tar vare på deg hele veien med norsk reise-
vert, hyggelige utflukter og sosialt samvær. Du
kan delta på alt fra markedsbesøk og rusleturer til
utflukter til nærliggende byer – eller du kan nyte
solen og stillheten i ditt eget tempo. Liker du å
gå tur, er det gode muligheter for det i den vakre
naturparken Sierra Helada.

Fra hotellet er det kort vei til sentrum av Albir
– en koselig liten by med hyggelige kafeer, butikker
og strandpromenade. Perfekt for deg som øn-
sker fred og ro, men samtidig vil ha alt du trenger
i nærheten. Ønsker du ikke å gå selv, har vi en
gratis shuttlebuss som kjører deg både til sentrum,
stranden og nærbutikken. Vi har til og med en
egen fysioterapeut med HELFO-godkjenning
tilgjengelig for behandlinger på hotellet, så på
denne reisen er det enkelt å ta vare på *bele* deg.

Gled deg til:

- Fantastisk utsikt fra hotellet, som ligger på en høyde over Albir.
- Utendørsbasseng, boblebad og treningsrom.
- Rusleturer i den koselige kystbyen og på den lange strandpromenaden.
- Nydelige turmuligheter i naturparken Sierra Helada.
- Behandlinger hos vår egen fysioterapeut på hotellet.
- Hyggelige kafé- og restaurantbesøk med deilig lokal mat.
- Mange spennende utflukter sammen med nye venner.
- Late kvelder på balkongen.
- Gratis shuttlebuss til sentrum av Albir flere ganger om dagen.

HØST/VINTER 25/26 | FLY | 3 ELLER 6 UKER | FRA 15 490,-



Fuengirola Playa på Costa del Sol

Bli med på langtidsferie til Fuengirola og det
trivelige strandhotellet Playa – et moderne,
komfortabelt og velutstyrt hotell med herlig
beliggenhet på strandpromenaden!

Hotellet har romslige leiligheter med eget
kjøkken og balkong – samtlig med utsikt mot
havet! Her bor du i rolige omgivelser, med kort
vei til både supermarked, kafeer, restauranter og
Fuengirolas livlige byliv. Hver morgen kan du
starte dagen med en spasertur langs stranden eller
en kopp kaffe i solen, før du velger hvordan du vil
fylle resten av dagen. Utforsk det vakre området på
egen hånd eller bli med på våre utflukter og andre
hyggelige fellesaktiviteter. Vår norsktalende reise-
vert er alltid tilgjengelig, holder deg oppdatert og
gir deg gjerne også forslag til aktiviteter i nærheten.

Gled deg til:

- En moderne og komfortabel leilighet med egen kjøkkenkrok.
- Balkong med utsikt over havet og fantastiske soloppganger!
- Kort vei til koselige kafeer og strandrestauranter i området.
- Gode muligheter for shopping og byliv inne i Fuengirola.
- Det største gatemarkedet på hele solkysten som arrangeres i Fuengirola hver tirsdag.
- Mange gøyale aktiviteter og utflukter sammen med andre langtidsferiegjester.

HØST/VINTER 25/26 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 18 490,-

Finn din
drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør
godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-
hotell i Spania fra 2 til 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid,
hageliv, mat og vin med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende
temaer og dyktige guider.



VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOIDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhag

linda.isenhag@egmont.com

Trine Skjulhaug

trine.skjulhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Bente Skogsrud

Lene Haanes Ingjier

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, klipp.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 mottar seg rømmet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i pressereguleringssaker.
Adressen er: PPU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo
e-post: ppu@hjemmet.no



GRØNT

HAGEGLEDE PÅ HJUL

Aleksanders koselige hagefleks

MAT SMAK AV SOMMER

- Grillmat
- Tilbehør
- Kaker



**EKSTRA
BILAG TIL
DEG!**

DITT STORE SOMMER- HOROSKOP

★ KJÆRLIGHET ★ ØKONOMI ★ HELSE



STJERNENE
AVSLØRER
Slik blir DIN
sommer!

HELE NORGES ASTROLOG
NINA SKJEMSTAD

STRIKK
**SPORTY
GENSER**

Fra str. 2–12 år

Vi ses igjen NESTE UKE

I SALG 6. JUNI

*– Jeg tror rett
og slett ikke
at jeg passer
til å leve i et
forhold*
Kari Svendsen



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - 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 returret



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