

8 festkaker fra Lise Finckenhagen

STØRST OG MEST FOR PENGENE

# Hjemmet

**SOLVEIG  
BARSTAD  
FRA TV 2**

– Når noe  
er urettferdig,  
sier jeg ifra

REISELYST I NORGE

**SJARMERENDE  
BODØ**



**Kongelig  
17. mai-  
feiring**



**KLEMATIS**  
Hagens elegante  
klatrer



**JA TAKK  
TIL HJELP  
De unge  
er klare!**



**STRIKK**  
Sval jakke i  
bomull





# INNHold

i Hjemmet

UKE 20/2025

24

Lekre kaker til mai-festene



22

Be om hjelp  
når livet  
lugger



86

Nyanser  
av blått



58

Amalie og  
pappa Terje  
har pusset opp  
slektsarven



## Et sprudlende møte

Fotograf Gry Traaen og jeg visste at Solveig Barstad holder privatlivet tett til brystet. Det er ikke et yndet utgangspunkt for Hjemmet, men vi kunne ikke la sjansen gå fra oss til å møte God Morgen Norges nye redaksjonssjef. Og du verden for en herlig dame! Solveig er varm og sprudlende, nært knyttet til familie og venner, og en lidenskapelig strikker. Hun røper: «I det siste har jeg strikket mange små plagg.» Til hvem kan du lese om i reportasjen.

Lise Lotte Winther-Bay, journalist

“Jeg har alltid hatt støtte fra familien, både fra sterke damer og far.

Solveig Barstad



## ARTIKLER

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ★ Jordnære Solveig Barstad | 6  |
| ★ Kongelige festplagg      | 12 |
| Nils Arne Morka fikk ALS   | 16 |
| De fikk kallet fra Gud     | 80 |
| ★ Kulturbymen Bodø         | 90 |

## HELSE OG VELVÆRE

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Lev vel                           | 20 |
| ★ De unge står klare til å hjelpe | 22 |

## MAT OG BAKING

|                         |    |
|-------------------------|----|
| ★ Fantastiske festkaker | 24 |
|-------------------------|----|

## INTERIØR, TIPS OG HAGE

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Interiør: Tar vare på historien  | 58 |
| ★ Det grønne hjørnet             | 66 |
| Løkene som setter farge på våren | 86 |

## HOBBY OG HÅNDARBEID

|                |    |
|----------------|----|
| ★ Luftig jakke | 38 |
|----------------|----|

## LESELYST

|                   |    |
|-------------------|----|
| Bursdagsgaven     | 32 |
| En siste hilsen   | 35 |
| Hjertelegen (1:4) | 68 |

## LESERNE FORTELLER

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Jeg skulle ikke ha blitt sint    | 74 |
| Fine stunder er ikke alltid nok  | 76 |
| Jeg ble ikke akkurat som min mor | 78 |

## FASTE SIDER

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Kryssordmagasin i midten |    |
| God uke med Hjemmet      | 4  |
| Vet du det?              | 57 |
| Ditt personlige horoskop | 64 |
| Fra kvinne til kvinne    | 72 |
| Et lite stykke Norge     | 98 |

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto: Gry Traaen

# Når bunaden endelig er på plass

I høst hadde jeg gleden av å følge en nydelig konfirmant gjennom en helt spesiell reise. Etter lang ventetid fikk hun endelig sin Aust-Agder-bunad – et naturlig valg, med røtter fra Arendal, både for meg og nå også for henne. Det var en sann fryd å være med henne i hele prosessen: å velge stoffer, kantebånd, forkle-mønster og alle de små, men viktige detaljene som gjør en bunad personlig og unik. Hun strålte av stolthet og glede – og vi var minst like stolte og glade på hennes vegne.

Men så skjedde det som ikke skulle skje: vi fikk ikke tatt et eneste bilde til takkekortene. Derfor har vi bestemt oss for at når hun nå skal bære sin vakre bunad for aller første gang på 17. mai, da skal vi sørge for å få tatt de bildene – til takkekortene som lar vente på seg.

Jeg har allerede beklaget til familie og venner som viste henne så mye oppmerksomhet på konfirmasjonsdagen – takkekortene er altfor sene, og slett ikke i tråd med skikk og bruk. Men de kommer – med kjærlighet og stor takknemlighet.

Jeg må innrømme at jeg savner å ha små barn på 17. mai. Dagen var på et vis større og mer levende da, fylt med barnlig begeistring over å gå i tog, spise så mange is som mulig og ikke minst leke på den lokale skolen utover ettermiddagen. Nå prøver vi å skape oss noen nye tradisjoner. I fjor var det bare vi «gamle» som holdt sammen, men vi fant en hyggelig kafé i byen og satt under blomstrende kirsebærtrær i strålende solskinn. Det ble en perfekt dag. Vi planlegger å ta turen tilbake i år – og håper på en like magisk stund under de samme trærne.

Én ting er sikkert: jeg skal lage en av Lise Finckenhagens fantastiske festkaker, som du finner på side 24–31. Det vil garantert glede hele familien – og kanskje gir det oss en god anledning til å invitere til et lite kaffebesøk på ettermiddagen.

Alle vi i Hjemmet ønsker dere en riktig god og hyggelig 17. mai!

Med ønsker om en god uke!  
*Kitty Jensehaugen*

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



# God uke med Hjemmet



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

*Hilsen Cathrine*

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

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

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

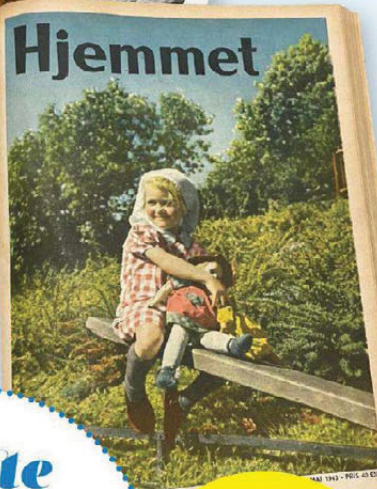


## Festkake nr. 1

Napoleonskake sier fest som få andre kaker. Med sin enorme mengde smakfull vaniljekrem, lag av knasende sprø buttermilkdeig toppet med søt melisglasur. Mmmm... God kake, men skvett umulig å spise. Vi tok en kikk i Toppen Bechs bok «Moderne skikk og bruk» for å se om hun hadde gode råd å gi og her er hva hun skriver: «Å spise napoleonskake pent er en kunst de færreste behersker. Nærmere et uløselig problem hva angår skikk og bruk, kommer vi ikke. Det beste rådet jeg kan gi, etter intense studier på flere konditorier, er å dele lokket med glasuren på midten, og deretter gjøre det beste ut av situasjonen.»

## NYTT EVENTYR!

I påsken fikk vi et nytt familiemedlem. Han har fått navnet Watson – fritt oppkalt etter Sherlock Holmes tolerante og kloke venn, og er en myk og energisk liten Cavapoo-valp. Og vips, så står hele familien – voksne, barn og katt, på pinner for den vesle pelsdotten. Nattesøvnen blir satt på hard prøve. Men det er utrolig hva man klarer å stå i når premien er daglige møter med silkemyk pels, en nysgjerrig snute, to kulerunde øyner og en hale som vifter ellevilt av glede når han ser deg. Fire kilo glede og kjærlighet. Det blir en spennende vår!



## Visste du at ...

... vi spiser 10,5 millioner iskremer i perioden rundt nasjonaldagen, og da er ikke boks-is tatt med i regnestykket?

## TILBAKEBLIKK ...

... på en blid og glad pike med dukken på «vippehuske», 15. mai 1943.



## Fra barnemunn

Det er likestilling på landet også.  
Der hopper alle i høyet.

Olav (7)

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



## YNDIG OG BLÅ

Vårkjærminne er en av de første blomstene, eller urten som den egentlig er, som ønsker våren velkommen i min hage. Den er absolutt best i flokk og lager et lysende blått dekke i bedet. Men den gjør seg også godt i vase, spesielt små vaser som passer godt til borddekking. Vårkjærminne må ikke forveksles med den lysere kusinen

Forglemmegei. Der Vårkjærminne er en innført urt, regnes Forglemmegei som opprinnelig. En ting er sikkert, de tilfører begge nydelige blåfarger til hagen – og bordet.

## GLIMT FRA FACEBOOK:

Fristene «Verdens beste» og «Charlotte Russé» bakt av Wenche Grandal, som har delt bildene til inspirasjon for alle som tar turen innom Bakelyst med Hjemmet.



## Takk!

Hver uke leser 232 000 personer Hjemmet.

KILDE: LESERTALLSUNDERSØKELSEN FRA MBL OG KANTAR

Ja, så hvit som det hvite er sneen,  
og det røde har kveldssolen fått,  
og det blå ga sin farve til breen,  
det er Norge i rødt, hvitt og blått.

FINN BØ, BIAS BERNHOFT OG ARILD FELDBORG



# VELG MELLOM LÅN/LEASING MED 0,- I FORSKUDD

## LEASING

FRA **3.990,-**  
PR. MND.  
inkl. vinterhjul,  
metallic-lakk og matter

## LÅN

FRA **2.990,-**  
PR. MND.



## NORDIC EDITION UTSTYRSPAKKE

Verdi kr. 36.000,- Betal kr. 0,-

Rabatt på bil kr. 75.000,- Totalt spar kr. 111.000,-

Nordic Edition inkluderer: 360-graders kamera, Ryggesensor, LED kjøre/hovedlys, Panorama soltak, Oppvarmede forseter, Vegansk skinninteriør, DAB+, Apple Carplay/Android Auto, Tonede ruter fra B-pilar.

**JAC e-JS4 299.900,-**

Inkl. Nordic Edition utstyrspakke



**433/588**

KM REKKEVIDDE  
(KOMBINERT/BY)

**450**

LITER BAGASJEROM

**LENGST**

REKKEVIDDE PR. KR

**1.200 KG**

HENGERVEKT

En høyeste familie-SUV'en JAC e-JS4 har netto batterikapasitet på hele 65,7kW og hele 450 liter bagasje. Med klasseledende WLTP rekkevidde på 433km og hele 588 km ved bykjøring ble JAC e-JS4 utfordret med en «JAC CHALLENGE»: 3 land uten å lade? Med start i Halden kjørte JAC langs hele den svenske vestkysten forbi Göteborg og Malmö inn i Danmark uten å lade. Totalt 50 mil på motorvei! JAC Motors er en av Kinas største bilprodusenter med Volkswagen og Nio som samarbeidspartnere. Les mer på [jacmotors.no](http://jacmotors.no)

**JAC**  
[jacmotors.no](http://jacmotors.no)

\*LÅN: Må. beløp periode 1 i 3 år kr 2.000,-, Må. beløp periode 2 i 7 år kr 3.413,-, Bilpris kr. 205.700,-, Egenkapital kr 0,-, Etab./tinglysingsgeb. kr. 5.235,-, Må. tommegeb. kr 95 kr, Lånebeløp inkl etab./tinglysingsgeb. kr. 300.025,-, o/10 år, Flytende nom. komponentrente i 3 år f.t.c. 2,00 %, deretter flytende nom. produktrente i 7 år f.t.c. 5,99 %, Eff. rente f.t.c. 5,92 %, Kostnad kr. 95.929,-, Totell. kr. 394.525,-, Både kampanje- og produktrente er flytende og følger normal renteutvikling i hele låneperioden, og vil aldri bli lavere enn 0,05 %, Renten kan endres ved utbet. tidsp., hvis det har vært rentesvingninger mellom saknadsdøp og utbet. tidsp. Lån fra bank som tar pens i bilen som sikkerhet. Forbehold om endelig kredittgodkjenning og eventuelle feil i annonse.

\*LEASING: Månedspens kr. 3.990 eks. mva. 36 mnd./10.000 km. pr. år Forskuddsbetalt kr 0, Etablering 4.995,-, Basert på først. rente. Kunde-kostnad inkl. etablering kr. 148.835 Lokal frakt og klossjering tilkommer.



HER ER TV2S NYE MORGENSJEF

# – Det er mye som gjør meg pinlig berørt

Solveig Barstad liker ikke å lese om seg selv. Hun vet å verne om privatlivet, men røper likevel at hun strikker som en gal, *små* plagg.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Gry Traaen, NTB og TV 2

– **VARM HUNDEMAT** smaker verre enn kald hundemat. Kjøttet får en sandaktig smak. Jeg ble ikke dårlig, det var bare ekkelt.

Solveig understreker opplevelsen ved å skjære en grimase, før hun ler humrende godt.

Den nye redaksjonssjefen for «God Morgen Norge» har hverken hund eller for vane å smake på dyrefôr. Vi prater om hennes verste matminner knyttet opp mot «Matkontrollen», et av mange populære programmer hun har ledet på TV 2. Innsatsen gjennom 30 år i kanalen ga 58-åringen i fjor hedersprisen på «Gullruten».

– «Gratulerer, nå kan du pensjonere deg», sa folk. Det var en ære å få prisen, men jeg tenkte jo: «Pleier ikke de som får den å være *enda* eldre?»

Vi noterer oss at Ingrid Espelid Hovig var 76 år, Erik Bye 73.

– Jeg pleier ikke å stille opp på større fester eller røde løpere, men arrangørene maste så fælt at jeg skjønte noe var i gjære, avslører hun.



– Å høre navnet mitt bli ropt opp føltes likevel som en overraskelse.

## LIKER EN UTFORDRING

På nyåret tok hun over roret på «God Morgen Norge».

– Det var litt som å komme hjem, føler hun fornøyd.

På slutten av 90-tallet var hun en del av morgengjengen i fem år.

– Wenche Andersen er én av få som er igjen fra starten, men den trivelige atmosfære

er den samme. Det er et av mine favorittprogram. En god blanding av aktualitet, nyheter og underholdning. Et velsmurt maskineri med fire timer direkteending fem dager i uken. Det kan være litt overveldende, men jeg liker en utfordring.

Det har hun vist gjennom flere av TV-suksesser, som «TV 2 hjelper deg». Hun blar videre i minneboken og på nytt dukker «Matkontrollen» opp. Solveigs besøk i Danmark hos «Chili Klaus».

**EKTEPAR:** Jan Tore Sanner og kona Solveig Barstad er fotografert i forbindelse med Stortingets avslutningsmiddag for stortingsrepresentantene og medlemmer av regjeringen i Oslo rådhus, høsten 2021.

Dansken med en halv million følgere på sosiale medier, som har blitt verdenskjent for å kunne alt om chili.

– Jeg smakte meg oppover i styrke, og lenge gikk det fint – inntil han ga meg en chili som var så sterk at den brukes til bunnstoff på båter!

Bare tanken på det får henne til å lukke øynene et sekund.

– Jeg vet ikke om vi skal gå i detaljer, men la meg si det sånn – du får rensket opp i systemet, forteller hun skøyeraktig.

– «Slutt å filme!», måtte jeg be fotografen. Oppdraget endte med at jeg ble liggende en stund på sofaen til «Chilli Klaus».

## TRAUST SUNNFJORDING

Det er noe jordnært ved Solveig.

– Jeg er en traust sunnfjording, beskriver hun seg selv. ➔



**NYTT NABOLAG:** «God Morgen Norge» har flyttet til Lilleaker i Oslo og kafeen på den andre siden av gaten har blitt en stamsted for mange, «Møllefossen kafé».





#### FELLES INTERESSE:

Solveig tar også gjerne med til «StrikkeSalongen» på Høvik i Bærum, som blitt et fast samlingssted for henne og andre strikkeglade. Her med eier Anya Liaan.

Sunnfjord i Vestland fylke er preget av mektige fjell og dype, trange fjorder, og klimaet er værhardt. Det sies om folk derfra at de er *ekstra* arbeidsomme, pålitelige og nøysomme.

– En del av meg vil alltid lengte til hjembygda, betror hun.

Blikket vandrer ut av vinduet på «Møllefossen kafé», ut mot den viltre, brusende fossen, tvers over gaten for hennes nye arbeidsplass på Lilleaker i Oslo.

– Det er kjekt å komme hjem til Førde på besøk. Der kan jeg gå ut døra, og etter en time være på en fjelltopp – 700 meter over havet. Helt fra jeg var liten har jeg pakket en sjokolade i sekken og gått opp til toppen på Hafstadfjellet. Hvis du ikke kommer deg opp på toppen, har du ikke fullført, understreker hun.

Døtrene hun har med ekte-mannen Jan Tore Sanner (59), Maria (32) og Sigrid (28) har siden de var små fått oppleve morens hjembygd flere ganger årlig.

– Vi tvang dem opp på fjelltoppene, sier Solveig og ler – som hun ofte gjør.

Bakgrunnen fra det vestlige Norge preger også kaffevanen hennes.

– Jeg drikker kun sabla sterk traktekaffe!

#### SPREKE 90-ÅRINGER

Solveig og storesøsteren Hilde (63) fant begge som voksne veien til Østlandet. Faren, Helge, er ikke lenger blant dem, men mor Johanna lever i beste velgående i Førde.

– I en alder av 91 år er mor like flott, klar til sinns og rask som en fjellgeit til bens. At hun holder seg så godt, tror jeg skyldes at hun alltid er på farten. Hver dag går mor turer,



### Korrekt hæl-felling på sokker er nærmest nedskrevet som et testamente i familien.

gjørne sammen med sin store-søster Anna. Ja, du hørte riktig, Storesøsteren, smiler Solveig.

– En gang mor følte seg litt tufs fikk hun et godt råd av en nabo: «Gå fort og se glad ut!» Det har blitt en motivasjon for alle i vår familie.

Hun vokste opp med mange sterke og selvstendige kvinner rundt seg, mormor Sanna, tante Anna og mor Johanna. Moren jobbet i Televerket.

– Jeg har alltid hatt støtte i familien, både fra sterke damer og far. En oppmuntring til at å gjøre det jeg har lyst til og yte en innsats. Det har jeg prøvd å videreføre til mine egne døtre.

Solveig forsto tidlig at det er lov å si fra hvis noen ikke lever opp til hva de har lovet. Slik vi kjenner henne fra «TV 2 hjelper deg».

– Da jeg var tre år, hadde mor og far fått bygd et nytt hus, forteller hun.

– Det var flere ting å utsette på arbeidet, som jeg nok hadde hørt dem prate om. Under en befaring med håndverkerne, der feilene og manglene skulle påpekes, tok jeg kommandoen.

– «Her knirker det i gulvet,» viste jeg dem.

– «Og dette hjørnet er skjevt.»

– Var det der karrieren som forbrukerjournalist startet?

– Ja, kanskje det, sier hun lattermild.

– Jeg skjønte i hvert fall at «rett skal være rett». Når noe går på rettferdigheten løs, er jeg ikke redd for å si fra. Men jeg er på langt nær den tøffingen, som mange kan ha fått inntrykk av fra TV.

Å hoppe i fallskjerm, for eksempel, nei takk. Det samme gjelder karuseller i for-nøylersparker. Det er også en del som gjør meg svært ukomfortabel. Det verste er trolig å lese intervjuer om meg selv.

#### PINLIG BERØRT

Hun er mest kjent som en konfronterende TV-journalist. At hun har fryktelig lett for å





#### PENT STRIKKET:

Solveig tok med seg et utvalg av gensere hun har strikket.

#### FELLES INTERESSE:

Solveig tar også gjerne med til «StrikkeSalongen» på Høvik i Bærum, som blitt et fast samlingssted for henne og andre strikkeglade. Her med eier Anya Liaan.

bli flau, passer ikke helt inn i det bildet.

– Som sagt er jeg en traust sunnfjording, påminner hun.

En som verner godt om privatlivet.

– Det gjør meg til en mindre egnet person å intervju, vedgår hun.

– Men siden vi er i gang, ja, du kan trygt skrive at jeg har en lav terskel for når noe føles pinlig, både på egne og andres vegne. Til dags dato har jeg for eksempel ikke sett en *hel* episode av «The Office», eller «Helt perfekt» med Giertsen. Og jeg liker komedier. Problemet er at mange av scenene er så svært pinlige å se på.

Selvironien er intakt, Solveig ler av sin egen reaksjon.

– Å delta på realityprogrammer er åpenbart ikke noe for meg. Selv om det virker morsomt. Å være programleder er noe annet, da har jeg kontroll.

Hun mener det er enkel psykologi.

– Jeg er også en som kan gruble på hva jeg skulle ha



sagt eller gjort, hopper hun videre i selvransakelsen.

– Med andre ord, selvkritisk.

#### EKTEMANNEN

Det er mange politikere i Solveig familie. Faren var blant annet statssekretær i Landbruksdepartementet under Willoch-regjeringen på begynnelsen av 80-tallet – og ordfører i Førde, søsteren Hilde har vært byråd i Oslo, Solveig giftet seg med en Høyre-politiker og begge døtrene har vært aktive innen partiet.

– Det er et yrke som krever stor tålmodighet, vet hun.

– Det tar lang tid fra du begynner å jobbe med en sak, til den er gjennomført. Det krever en annen form for tålmodighet enn min.

Det var Solveigs søster som

først møtte Jan Tore Sanner.

– Han spurte om Hilde hadde en hyggelig lillesøster. Jeg syntes at han virket litt rar, forteller hun ærlig om førsteinntrykket.

De møttes i 1986, men det tok noen år før de ble et par.

– Vi brukte lang tid på å bli kjent. Jan Tore måtte jobbe hardt for å innynne seg hos meg.

Nå har de vært godt gift i 32 år.

– Hva er fasiten? lurer vi.

– Tja, vi er ganske like, koser oss sammen og gir hverandre rom. Vi er enige om det meste, som at det er to ting et par *ikke* kan være uenige om: Barneoppdragelse og bruk av penger.

Hun tenker seg om.

– Jan Tore er nok mer ro-

mantisk enn meg, men begge er rause med hverandre.

#### BESTEMOR

Å strikke er noe som opptar Solveig. Hun tilhører en generasjon som lærte å strikke på skolen. På 80-tallet ble resultatet enorme mengder med fargerike mohair-gensere. Nå er det babytøy som gjelder.

– Jeg har blitt bestemor, røper hun.

Det var i fjor høst eldstedatteren og samboeren ble foreldre.

Når hun nevner det, smiler Solveig fra øre til øre, sjarmende stolt. «Nyheten» har likevel etter hennes ønske havnet lengst ned i reportasjen. Hun ønsker ikke at det skal bli slått stort opp at «Barstad har blitt bestemor».





**SVART KAFFE:** – Jeg liker kaffen best svart, slik jeg har vokst opp med, sier Solveig foran valget ved kassen på «Møllefossen kafé».

ne sier hun at korrekt hæfelling på sokker nærmest er nedskrevet som et testamente i hennes familie. Det er ingen tvil om at hun har funnet en hobby som gir henne stor glede. Også å dele med andre.

– Jeg bruker både mye tid og penger på strikking. Det er så gøy, sier hun entusiastisk.

– I nabolaget vårt finnes det et helt spesielt sted for oss strikkeglade. På «StrikkeSalongen» er det mulig å slå seg ned i sofaene med en kopp kaffe og prate om oppskrifter, garn og pinner med likesinnede. Visste du at en ny trend er å strikke en genser ovenfra og ned? spør hun engasjert.

– Er det ikke praktisk? Da kan du prøve genseren underveis.

Hun inviterer oss med til Høvik hvor vi blir tatt varmt imot av Anya Liaan.

– I disse sofaene deles mange historier, og det om langt mer enn strikking, men det forblir innenfor veggene, forteller innehaveren hemmelighetsfullt.

Den kaffetørste fotografen, som røper at hun ikke kan strikke, blir tilbudt mer enn kaffe. I sofaen får hun et lynkurs i strikking.

– Å strikke har gitt meg et fellesskap på mange områder. Jeg deler interessen med døtrene mine, slik mor og mormor gjorde med søsteren min og meg. Jeg er med i en strikkeklubb i TV 2, og prater «strikking» med venninnene fra barneskolen, som fremdeles er noen av mine nærmeste. Strikking gjør en glad, anbefaler Solveig.

– Det er en form for terapi – med garn. •

**Jeg deler interessen med døtrene mine, slik mor og mormor gjorde med søsteren min og meg.**

Da vi møtes er godgutten fire måneder, og Solveig røper at hun «strikker som en gal».

– Jeg kan love at den gutten ikke kommer til å fryse, sier hun muntert.

Hun har allerede prøvd seg som barnevakt.

– Det er stor stas. Jan Tore og jeg har pratet om hvem av oss som er mest tussete over barnebarnet. Vi kom frem til at vi er like ivrige, på begge sider av familien til den lille.

Det er ingen tvil om at han er en heldig gutt.

– Å være bestemor er virkelig en gave.

#### **STRIKKESALONGEN**

Hun penser raskt over til strikking.

Solveig forteller at hun lærte å strikke som barn. Hun lærte av moren som igjen hadde lært av sin. En interesse som er ført videre til hennes egne døtre. Med glimt i øyne-





# 6 tips til mykere ledd

Sliter du med stive ledd?

Her gir vi deg noen gode råd.

## GURKEMEIE

1

Curcumin er det vidunderlige virkestoffet som finnes i gulkemeie, som kan ha en meget høy antiinflammatorisk virkning. Gulkemeie har svært mange positive egenskaper for en god helse og livskvalitet. Forskning tyder på at gulkemeie kan ha en lindrende virkning på ømme og stive ledd.



2

## KOLLAGEN 2

Kollagen 2 er en av kroppens viktigste proteiner og det er hovedingrediensen i alt brusk og ledd. Forskning har vist at kollagentilskudd har positive effekter på både muskler og ledd.

## CAMELINAOLJE

Camelinaoljen som blir brukt i Reumex Curcumin er dyrket i Østfold. Det er en ekstrem stabil olje med høyt innhold av blant annet omega-3-fettsyrer. Omega-3 fetttsyrene kan være betennelses-dempende. Camelina inneholder også andre fettløselige komponenter som kan være gunstig for helsen, som plantesteroler og antioksidanter.

## VITAMIN C

Vitamin C er viktig for en rekke ting i kroppen vår, blant annet også for knokler og ledd. Vitaminet stimulerer kroppens dannelse av kollagen, som har en viktig betydning for knoklenes og bruskens normale funksjoner. Fukt, bær og grønnsaker er gode kilder til vitamin C.

4

## VITAMIN D

Vitamin D er et fettløselig vitamin som lages i kroppen når sollys treffer huden. Vitamin D bidrar til å opprettholde normal knokkel- og muskelfunksjon. Fet fisk, rogn og fiskelever er rike på vitamin D, og en porsjon fet fisk dekker dagsbehovet.

Muskel og leddpakke:

**Curcumin +  
Arnica-gel  
kun kr. 298,-  
(ordinær pris  
kr. 548,-)**



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



## MUSKLER OG LEDD

Reumex Curcumin inneholder den nye patenterte og dokumenterte Longvida® Curcumin, som har 65 ganger høyere biotilgjengelighet sammenlignet med vanlig curcumin. I tillegg inneholder den vitamin C, vitamin D, udenaturert kollagen 2 og Camelinaolje. Studier viser til longvidas egenskaper mot inflammasjoner i kroppen, plager i ledd og muskler, fordøyelsesplager, påvirkning på nervesystemet (hjernen), immunsystemet og mye mer. For å unngå rask utskillelse av kroppen, blir longvida curcumin absorbert direkte kroppens vev hvor den forblir stabil og oppnår en maksimal effekt.

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

Biosan er norskprodusert – Trygghet og kvalitet siden 1986

**Biosan**





**BUNADFAMILIEN I ASKER:** 17. mai på Skaugum i 1981. Både Sonja og barna vinker til barnetoget ikledd sine Asker-bunader, mens kronprins Harald som vanlig er kledd i dress, det fremste festanttrekket for menn.



**FLOTT PAR:** Kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit begge ikledd flotte bunader og stolte representanter for en av våre viktigste kulturarver. Her er kronprinsessen i sin Vest-Agderbunad med stripestakk, sort liv og forkle av damask, mens kronprinsen har herrebunaden fra Fana.



# Hipp, hipp, hurra for syttendemai

Kongefamilien smiler og vinker til barnetoget på nasjonaldagen. For kronprinsfamilien starter dagen med det lokale barnetoget som legger togturen innom Skaugum. Deretter vinkes og smiles det fra hele kongefamilien, der de møter oss på en festpyntet slottsbalkong – til glede for store og små.

TEKST: Redaksjoenen FOTO: NTB





#### HILSER BARNETOGET:

Hele kongefamilien er samlet på slottsbalkongen der de veiver flagget og hilser barnetoget velkommen. Kong Harald, dronning Sonja, kronprins Haakon, kronprinsesse Mette-Marit, prinsesse Ingrid Alexandra og prins Sverre Magnus hilser til folket fra balkongen på Slottet under 17. mai feiring på Slottsplassen i Oslo.



**MOR OG DATTER:** Her er kronprinsesse Mette-Marit og prinsesse Ingrid Alexandra smilende og vinkende på 17. mai utenfor kronprinsparets bolig på Skaugum i Asker. Prinsessen er ikledd sin flotte Asker-bunad og kronprinsessen i sin rekonstruerte Vest-Agder drakt, denne gangen med et hvitt forkle med tambuerte blomster.

#### NASJONALDAGEN UNDER PANDEMIEN:

Her er kronprins Haakon, kronprinsesse Mette-Marit, prinsesse Ingrid Alexandra og prins Sverre Magnus, sammen med hundene Milly Kakao og Muffins Kråkebolle, 17. mai, 2020.







**SMILENDE TRIO:** Her er kronprinsesse Mette-Marit, ikledd Rogalandsbunaden med mønster fra Jelsa, sydd av mormoren, Brita Fosso, til kronprinsessens konfirmasjon. Prins Sverre Magnus ikledd dress og kronprins Haakon i sin Asker-bunad. Trioen hilser blidt på barnetoget utenfor Skaugum.



**DIMME-GAVE:** Dagen før prinsesse Ingrid Alexandra dimmitterer i forsaret, fikk hun Bardu- og Målselvbunad i gave fra det lokale husflidlaget.



**STRÅLENDE 17. MAI:** Her er den daværende kronprinsfamilien på slottsbalkongen 17. mai 1981, sammen med kong Olav. Kong Olav og daværende kronprins Harald ikledd sjakett og flotthatt, kronprinsesse Sonja, prinsesse Märtha Louise og prins Haakon Magnus er tidsriktig og pent kledd i flaggets farger.



Ja vi elsker dette landet  
Som det stiger frem  
Furet værbit over vannet  
Med de tusen hjem  
Elsker elsker det og tenker  
På vår far og mor  
Og den saganatt som senker  
Drømmer på vår jord

**17. MAI 1974:** Her ser vi daværende kronprins Harald, kronprinsesse Sonja, prins Haakon og prinsesse Märtha Louise på Skaugum under det lokale barnetoget, 17. mai for 51 år siden.



#### FØRSTE GANG:

Her hilser daværende frøken Haraldsen barnetoget for første gang fra Slottsbalkongen. Frøken Haraldsen og kronprins Harald forlovet seg 19. mars samme året. Få måneder senere, 29. august 1968 giftet paret seg og Norge fikk på ny en kronprinsesse.



Gud sign vår konge god!  
Sign ham med kraft og mot  
sign heim og slott!  
Lys for ham ved din Ånd,  
knytt med din sterke hånd  
hellige troskapsbånd  
om folk og drott!

Høyt sverger Norges mann  
hver i sitt kall, sin stand,  
troskap sin drott.  
Trofast i liv og død,  
tapper i krig og nød,  
alltid vårt Norge lød  
Gud og sin drott.

TEKST: HENRIK WERGELAND /  
GEORG JENSEN

#### FLAGGBORG:

Her ser vi kronprinsesse Mette-Marit, prins Sverre Magnus og kronprins Haakon hilser det lokale barnetoget med flaggborgen under 17. mai-feiringen på Skaugum 2023.



**TRONEARVINGER:** Kronprinsesse Mette-Marit i sin vakre Hardangerbunad og prinsesse Ingrid Alexandra i sin flotte Numedalsbunad, hilser til barnetoget under 17. mai-feiringen på Skaugum. En smilende kronprins Haakon var ikledd sin flotte Askerbunad. Bak kronprinsessen ser vi kronprinsfamiliens hund, Milly-Fiskebolle som følger nysgjerrig med på barna som toger forbi.





Nils Arne ble rammet av ALS

# – Jeg gråt i tre dager, så begynte jeg å planlegge den nye hverdagen

Den tidligere bokseren Nils Arne Morka har møtt sitt livs hardeste motstander i sykdommen ALS. Men han gir seg ikke uten kamp.

TEKST: Gry Hartvigsen  
FOTO: Privat

## SYDENTUR:

Det har vært ekstra viktig for Nils Arne å kunne reise mens han fremdeles kunne. Assistent-teamet ble med. T.v.: Ida Beraas Hansen, Nils Arne Morka, Eve Julie Gulliksen Næss, foran sitter Mai-Therese Tangen. Bildet er fra turen til Spania i 2023.





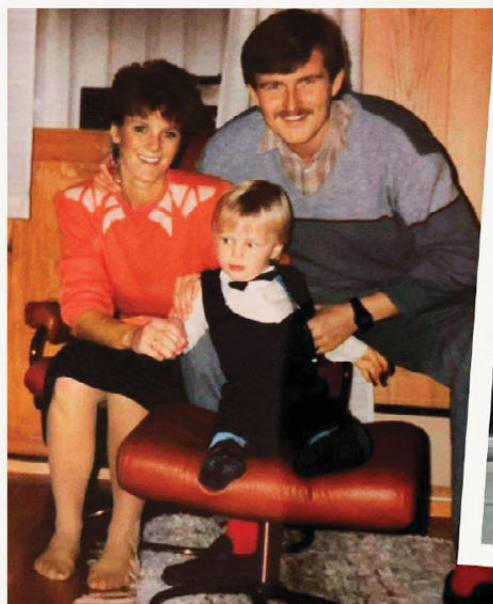
I starten overser den tidligere norgesmesteren i boksing, Nils Arne Morka (40), tegnene på at noe er galt. I ettertid ser han at det starter med en årlig treningskonkurranse han har med vennene sine om å få den beste sommerkroppen.

Han er vant til å være sterk og i god form, men snubler uvanlig mye på løpeturer i skogen. Lillebroren Mats slår ham plutselig oftere i tennis. Han kommer seg ikke opp av vannet når han skal stå vannski, klarer ikke lenger å ta baklengs salto på trampolinen, selv om han vanligvis tar ti på rappen.

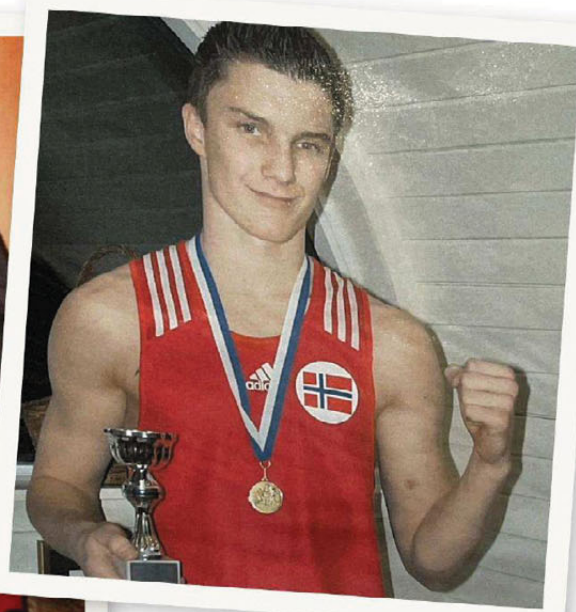
Er det noe med refleksene, kan det være noe nevrologisk? Når beina svikter under ham mens han leker boksen, går med barna, skjønner han at noe må være galt. Formen blir stadig verre. Etter en undersøkelse hos legen blir han kalt inn til en time på Lillehammer sykehus. Men før timen på sykehuset velger han å google symptomene og blir veldig bekymret over hva han finner.

«Nå sliter jeg for alvor med å holde maska. Dette skjer, og det skjer akkurat nå! Beina sviktet under boksen går. Jeg snublet på løpeturer, tryna, jeg er ikke i form, jeg har vært sterk hele livet, stått i ringen, tatt imot slag, gitt slag, vunnet kamper. Hva skjer nå? Skal jeg inn i ringen? Nå begynner en ny kamp? Det går rundt for meg. Vi kommer inn på et rom. Der sitter det allerede en nevrolog og to sykepleiere som har ventet på oss. Såpass. Tre helsearbeidere skal overbringe nyheten.

Jeg klarer ikke å vente på at de skal komme med noen innledende, kamuflerende og uthalende kliniske setninger. Jeg tar ordet. Jeg tar kommandoen. «Det er ALS, det må være det!» roper jeg. Ingen sier noe. Jeg titter bort på nevrologen. Hun nikker. Så sier hun noe. Jeg husker ingenting av hva det var; jeg



**FORELDRENE:** Både moren og faren var viktige støttespillere for Nils Arne da han gjorde det stort innen boksing.



**NORGESMESTER:** I ringen visste Nils Arne at han måtte være skjerpet og kampklar for å unngå slag.

husker ingenting. Det går rundt for meg. Jeg prøver å si noe, begynner å prate, men gråten tar over.»

Utdraget er hentet fra boken «En siste kamp», som Nils Arne har skrevet i tiden etter han fikk diagnosen. Boken er skrevet med god hjelp av assistenten Mai-Therese Tangen. Her har Nils Arne satt ord på sjokket over å få vite at man har en begrenset tid igjen å leve.

#### USENTIMENTAL OG ÆRLIG

ALS (Amyotrofisk lateral sklerose) er ifølge Helsenorge.no en sykdom som gjør at nerveceller i hjernen og ryggmargen slutter å fungere, og som fører til gradvis lammelser og muskelsvinn. I en hverdag hvor Nils Arne stadig prøver å være i forkant av sykdomsforløpet har han hatt overskudd til å gjøre sitt for å rette oppmerksomhet mot denne brutale sykdommen. Han ønsker å gi støtte til videre forskning gjennom en usentimental og ærlig bok om både livet sitt og sykdomsprosessen.

– Se for deg at du kaster deg ut av et fly uten fallskjerm. Det er en treffende beskrivelse av følelsene mine den dagen jeg fikk vite at jeg har ALS, forklarer han.

Den tidligere bokseren levde som om han var udødelig,

som de fleste unge mennesker tenker at de er. Kanskje følte han det enda sterkere fordi han har stått i så mange fysiske kamper og tålt mye smerte.

I bokseringen er det rask vurderingsevne, respons og hurtige bevegelser som gjelder. Signalene som sendes ut i kroppen fra hjernen sørger for at du unngår slag, det handler om overlevelse. Da Nils Arne var på sitt best trente var det ingen varsler om hva fremtiden ville bringe. Han var vant til å presse kroppen mye og visste hva han tålte. I arbeidslivet ga han jernet etter å ha jobbet seg opp fra bunnen av i dagligvarebransjen. I ferier bar det enten til sydligere strøk, gjerne favoritt-øya Ibiza med dyre klubbopplevelser eller på flotte alpinturer i inn- og utland med både familien og venner.

Han levde et aktivt og travelt familieliv med samboer, to barn og en krevende jobbsituasjon som eier av to sportsbutikker. Helt til livet tok en brå vending. I 2020 ble en hel verden preget av korona, men for Nils Arne ble 2020 det året han fikk diagnosen ALS.

«Koronaen snudde livet opp ned for mange, og endret livene til alle i Norge. For meg skulle det bli mye verre», skriver han i boken.

#### STERK I IDRETT

40-åringen vokste opp på Jaren, en times kjøretur fra Oslo, og var det han beskriver som en glad og aktiv gutt. Da han var seks år ble han storebror til Mats, som han tidlig fikk et nært forhold til. Noen år senere kom lillesøster Anne Marthe, som er ti år yngre enn ham. Så lenge han kan huske slet han med å sove alene, og før broren kom til verden kom

*Se for deg at du kaster deg ut av et fly uten fallskjerm. Det er en treffende beskrivelse av følelsene mine den dagen jeg fikk vite at jeg har ALS.*

han tuslende inn på foreldrenes soverom hver natt. Men med lillebror Mats på samme rom, så fant han roen. På skolen slet han med lesevaner på grunn av dysleksi, og nektet å lese høyt i timene.

Denne følelsen av å ligge etter tok han kraftig igjen innen idrett. Uansett hva de holdt på med i gymtimen



**FAMILIEN:** Nils Arne ute på tur sammen med moren og broren sin.



## ALS

Amyotrofisk lateral sklerose (ALS) er en sjelden nervesykdom som gjør at nervecellene i hjernen og ryggmargen sviner hen og blir borte. Dette fører til gradvis økende lammelser, muskelsvinn og hos noen kognitive vansker. ALS er en sjelden sykdom og hovedvekten av pasientene er i aldersgruppen 50–70 år, men også yngre og eldre personer kan rammes. Det finnes om lag 400 mennesker med ALS i Norge, og hvert år får cirka 150 mennesker diagnosen.

KILDE: HELSENORGE.NO

**LILLEBROR:** Lillebroren fulgte i Nils Arnes fotspor og begynte også å bokse.



mestret han det godt. På fritiden var han alltid sterk på håndball- og fotballbanen og på ski, og på slutten av ungdomsskolen introduserte faren ham for boksing. Det skulle vise seg å bli en perfekt match. Gjennom sporten lærte han hva det koster å bli ordentlig god i noe. Med masse og intens trening vant den unge gutten stadig nye titler i ringen.

– Jeg utviklet meg sent, og det tok tid før jeg var ferdig utviklet, men allerede i min første amatørkamp i Trondheim vant jeg min første seier. Der og da opplevde jeg at alt fokuset flyttet seg til å handle om overlevelse. Jeg var 14 år, veide 57 kilo og var veldig fornøyd og stolt. Det var starten på karrieren min, forteller han.

Med årene ble Nils Arne både høyere og tyngre. De eldre guttene i bokseklubben, som tidligere hadde banket

ham i sparringer på trening, fikk nå tilbake. Også lillebroren Mats begynte å bokse, og etter seks år som aktiv bokser satt Nils Arne igjen med mange gode resultater og erfaringer.

## ALDRI UNDERVURDER

Den gode fysiske formen var bare en side av idretten, han lærte å kjenne kroppen sin og hva den mestret. Han lærte også at man aldri skal undervurdere motstanderen sin. Du vet aldri hvem du har foran deg i ringen og må være skjerpet og klar for alt. Denne erfaringen og bevisstheten fikk han bruk for i det han beskriver som sitt livs kamp. Kampen mot ALS.

– Det har vært viktig for meg å alltid ligge i forkant av sykdommen. Etter at jeg fikk diagnosen, leste jeg alt jeg kom over og snakket med folk for å lære av deres erfaring.

Jeg visste at det kom til å gå én vei, men målet mitt ble å leve så godt som mulig så lenge som mulig, sier han.

«Du har om lag to til fem år igjen å leve» var beskjeden han fikk sammen med diagnosen. Han leste at i løpet av denne tiden tar ALS-tyven, som han kaller sykdommen, fra ham evnen til å gå og etter hvert bevege seg overhodet. Tyven tar fra ham taleevnen, evnen til å spise og evnen til å puste selv. Det er snart fem år siden han fikk diagnosen.

I dag kommuniserer Nils Arne med øynene via teknologi og puster ved hjelp av en pustemaskin. I vinter gjennomgikk han en omfattende og smertefull prosedyre for å kunne koble pustemaskinen direkte til en åpning i halsen hans. En stadig bedre utviklet digitalisert teknologi har vært alfa og omega i disse årene. Boken har han skrevet med

øyene. Han valgte tidlig å være åpen om diagnosen, både på sosiale medier og i media. Åpenheten, og ikke minst den ujalte, litt fandenivoldske ærligheten hans har gitt folk et viktig, menneskelig innblikk i sykdomsforløpet.

## NY HVERDAG, NYE LØSNINGER

– Jeg gråt i tre dager, så begynte jeg å planlegge den nye hverdagen min og finne de beste løsningene for meg og familien min. Jeg hadde to sportsbutikker, som måtte selges, og jeg visste at jeg måtte finne en annen bo-ordning, sier han.

Nils Arne gikk i gang med husbygging på tomten sin. Han fikk bygget et hus spesialtilpasset hans behov og med plass til alle tekniske løsninger og assistentene han ville trenge.

Han ville ikke at barnas liv skulle preges mer enn nødvendig av sykdommen. Han så



**TEAM:** Nils Arne er helt avhengig av teamet sitt med assistenter. De er uunnværlige.

fremover, men passet samtidig på å gjøre alt han fremdeles kunne gjøre. Dele opplevelser sammen med barna. Dra på reiser til varmere strøk.

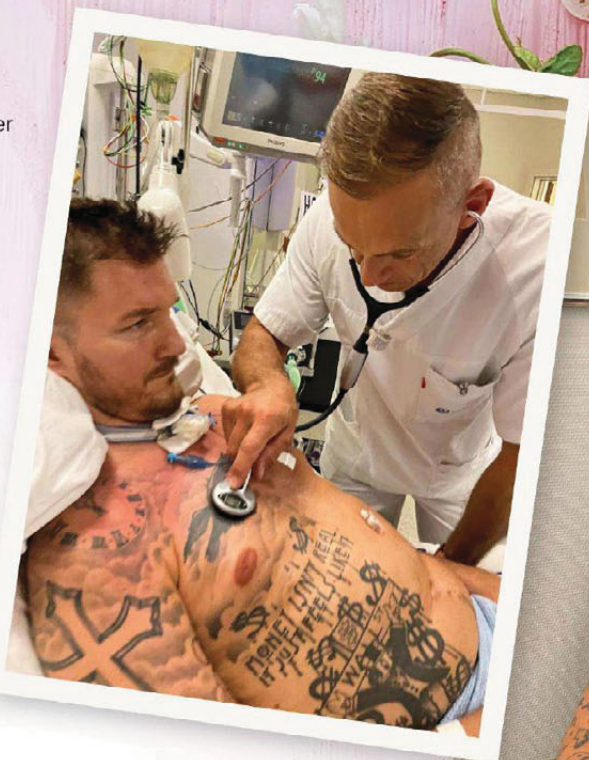
Plutselig ble tiden dyrebare. Alt man tar for gitt fikk en ny betydning, et annet innhold. Tempoet ble annerledes, etter å ha levd med gassen i bunn i så mange år måtte han bremse ned og gjøre prioriteringer.

Hva og hvem betyr mest, og hvordan skal hverdagen se ut når han etter hvert trenger hjelp til alt? Nils Arne mistet stadig mer kraft i kroppen sin. De daglige gjøremålene han selv kunne utføre ble færre og færre. Han måtte sette sammen team av assistenter, som han kom godt overens med, og som kunne ta vare på ham. Så hva har han lært i løpet av disse årene?

– Livet er en kontinuerlig læringsprosess, både med og uten sykdom. Å få en sjelden diagnose som ALS gjør at man må sette seg inn i en verden som er ukjent for de fleste, og jeg har lært utrolig mye disse årene som syk. Hvis jeg skal trekke frem noe vil det være at det er svært viktig å ligge i forkant av sykdommen, man har ikke råd til å havne bakpå. Jeg har også lært veldig mye om meg selv, sier han.

Klokken tikker, klokken går, ustanselig, og jobber mot ham.

– Døden skremmer meg ikke, men jeg håper jeg har noen gode år igjen før jeg takker for meg. Jeg tror vi bare har ett liv, og jeg ønsker å gjøre mest mulig ut av den tiden jeg har, selv om tiden ble kortere enn jeg først hadde sett



*Jeg håper at barna vil huske meg som en pappa, som aldri ga opp, en pappa som kjempet for å være blant dem og en pappa som gjorde så godt han kunne.*

for meg. Memento mori betyr jo «husk at du skal dø», men for meg er det også en påminnelse om at jeg må huske å leve mens jeg enda kan, sier han.

#### DE HVERDAGSLIGE TINGENE

Nils Arne forteller at barnas mor, Karoline flyttet ut av parets felles hjem i januar 2024, og at de ikke er kjærestere lenger. Han har to flotte barn som han vil følge og se så mye han kan. I dag kan han se tilbake på tiden da de var små, huske turene i slalåmbakken på kalde vinterdager. Alt det dagligdagse, måltider rundt spisebordet eller lek i hagen. De små øyeblikkene man ikke klarer helt å fange før de er borte.



**UTSTYR:** På et tidspunkt skjønte Nils Arne at han kom til å bli helt avhengig av riktig utstyr og forberedte seg nøye.

– Det er de hverdagslige tingene man ofte tar for gitt jeg kanskje savner mest. Jeg savner å være selvstendig i min egen hverdag, og kunne være for meg selv av og til. Jeg savner også å kunne være aktiv med barna mine, og være den pappaen jeg har lyst til å være. Sønnen min har startet med boksetreninger, og jeg skulle gjerne deltatt og lært han det jeg kan, sier han.

Det er også gleden og ansvaret ved å være far som har gitt ham den største motivasjonen til å gjøre alt han kan for å holde seg i live lengst mulig.

– Jeg har en iboende vilje, en stolthet om du vil, som ikke lar meg slippe opp selv om ting blir vanskelig. Jeg er den beste versjonen av meg selv i motgang, og jeg synes jeg skylder meg selv, og barna mine, å gjøre det meste og beste ut av situasjonen. Min

største motivasjon er å få se barna mine vokse opp og utvikle seg, sier Nils Arne.

De er hans største glede i livet slik det er nå. Det gir ham også glede å føle seg trygg i en syk kropp, ha gode mennesker rundt seg som vil ham vel og utvikle seg som sjakkspiller.

– Jeg håper at barna vil huske meg som en pappa, som aldri ga opp, en pappa som kjempet for å være blant dem og en pappa som gjorde så godt han kunne. Jeg er veldig fornøyd med å ha skrevet en bok om livet mitt, så kan de lese om meg hvis de ikke klarer å huske meg som frisk. For jeg har jo tross alt vært frisk størsteparten av livet mitt.

Intervjuet er basert på mailkorrespondanse med Nils Arne Morka og boken «En siste kamp». Nils Arne har godkjent teksten. •



# LEV VÆL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images



## VISSTE DU

... at personer med to eller tre barn har lavere risiko for å utvikle demens enn dem uten barn, med ett barn eller mer enn fire barn?

KILDE: FHI.NO

## Glade og sunne maidager

Det trenger ikke bare å bli kaker og pølser denne måneden.

Mai er måneden for både fest- og fridager. Det er god mat, kaker og is i festlig lag. Og selv om det ikke er fest, fyrer vi gjerne opp grillen og koser oss med koteletter og pølser i vårsolen.

Å kose seg er både viktig og godt, men blir det for ofte, kan det være greit å ta noen grep:

**Lag isen selv:** Det er klart vi skal nyte en is i solen. Men vet du at det går an å lage is selv av både juice og smoothie? Kjøp ferdige isformer med plastpinner, eller lag dine egne varianter. Så lenge det er en pinne på isen, faller den garantert i smak hos issultne barn.

**Velg sunne alternativer:** Saftis har færre kalorier enn vaniljeis. Vaniljekesam er et magrere alternativ enn pisket krem. Og velger du lettbrus i stedet for vanlig brus, reduserer du kraftig på

energiinntaket. Se om det er andre ting du kan bytte ut med litt sunnere alternativer.

**Spis sunt før søtt:** Selv om du har lyst på noe søtt, kan det være lurt å fylle på med litt sunn mat først. Da spiser du trolig mindre av det søte. Det samme gjelder hvis du skal bort der det bare serveres kaker. Husk bare at det som regel holder med et par kakestykker, selv om du har spist sunt på forhånd.

**Flest hverdager:** Vær litt ekstra nøye med kostholdet innimellom fest- og fridager, og sørg for at du får i deg frukt og grønt, magre meieriprodukter, grove kornprodukter og fisk.

KILDE: NRK.NO



## BEGGE PARTER

Bakteriell vaginose er en ubehagelig tilstand som skyldes ubalanse i bakteriefloraen i skjeden. Ved få plager gis ingen behandling, mens noen kan trenge antibiotika. Risikoen for tilbakefall innen tre måneder er imidlertid stor. Nå har forskerne funnet ut at ved å behandle kvinnens partner parallelt reduseres risikoen for tilbakefall betydelig.

KILDE: NHI.NO



## BAGATELLISERER

Å tolke pasientenes symptomer er ikke alltid lett, det kommer frem av en fersk undersøkelse blant sykepleiere. Mens noen overdriver plager, er det ofte sånn at menn, eldre og kreftpasienter bagatelliserer eller underrapporterer symptomer.

KILDE: SYKEPLEIEN.NO

*Ekte integritet er å gjøre det rette, vel vitende om at ingen kommer til å oppdage om du gjorde det eller ikke.*

OPRAH WINFREY

HJEMMET UKE 20/2025





## VISSTE DU

... at klimaendringene gjør at det stadig blir flere tropiske og mygg-bårne sykdommer i Europa?

KILDE: ILLUSTRERT VITENSKAP

## TUR OG TOG

Har du lyst til å feire nasjonaldagen på en litt annerledes måte?

Flere fjellstuer og betjente hytter over hele Norge holder åpent på nasjonaldagen. Pakk med deg bunad og ski og bli med i et uforglemmelig 17. mai-tog i vakker natur! Hippi, hipp hurra!

KILDE: DNT.NO

# 3

UV-indeksen er en skala fra 1 til 11+ som angir hvor sterk UV-strålingen fra solen er. Er UV-strålingen på 3, kan det være nødvendig å beskytte seg med solkrem eller klær. Jo høyere tall, desto mer beskyttelse.

KILDE: DSA.NO



## ROTASJONSPLAN

Har du laget et beredskapslager med både hermetikk og tørrmat? Selv om dette er matvarer med lang holdbarhet, som gjerne går helt fint å spise etter utløpsdato, er det lurt å ha en rotasjonsplan. Spis opp når det nærmer seg utløpsdato, og erstatt med nye produkter med ny holdbarhet, enten det er vann, tørrmat eller hermetikk.

KILDE: NOFIMA.NO

## Den aller første gangen

Første gang vi har sex med noen, kan sette spor livet ut.

For noen skjer det mens de er på en hyttetur i en knirkete seng bak tynne vegger, andre er på fest og er kanskje så beruset at det bare blir kaos, mens for noen skjer debuten etter god planlegging med dempet belysning og fin musikk. Uansett hvordan det foregår, er minnet om det første samleiet noe de fleste mennesker bærer med seg resten av livet, som en god eller dårlig erfaring.

Var du ung og usikker og opplevde at det som skjedde ble grenseoverskridende, kanskje til og med resulterte i en kjønnssykdom, er det naturlig at dette kan prege sexlivet videre.

Faktisk viser forskning at unge som debuterer tidlig, er mer utsatt for psykiske

og fysiske sykdommer som kronisk angst og depresjon, hjerte- og karsykdommer og kreft. For den som er trygg og sikker på seg selv under debuten, er det større sannsynlighet at opplevelsen blir fin og at dette er gode følelser som blir med videre.

Likevel, og heldigvis, er det sånn at vi mennesker kan ha flere seksuelle debuter gjennom livet. Og spør du en eldre person om hvilken av debutene vedkommende setter størst pris på, kan svaret være «første gang jeg var sammen med min nåværende kone da jeg var 35», «første gang jeg innså at jeg var homofil» eller «første gang jeg besøkte en swingersklubb».

KILDE: FORSKNING.NO



## IKKE GLEM DENNE!

Bruk av tanntråd er lurt for å unngå hull i tennene. Men god munnhelse, uten betennelser i tannkjøtt og munn, kan også bidra til å redusere risikoen for arterieflimmer og slag forårsaket av blodpropper fra hjertet. Betennelse i tannkjøttet skaper nemlig inflammasjon i kroppen som igjen påvirker blodårene. For å få en effekt bør man bruke tanntråd minst én gang i uken.

KILDE: NHI.NO





*Si JA til hjelp*

# DE UNGE STÅR KLARE

Når vi blir eldre, øker behovet for å be familien om hjelp, men mange er redde for å være til bry. Det er det ingen grunn til, mener ekspertene.

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Getty Images, Martin Lundvoll Aldring og helse, privat

**P**lutselig dukker det opp en irriterende boks på PC-skjermen, og du blir ikke kvitt den. Så blir du brått logget ut av Netflix, og når du prøver å logge inn igjen, får du beskjed om at du har feil passord. En dag har mobilskjermen blitt så mørk at du knapt ser hva du skriver. Det er bare én ting å gjøre: Du må be barn eller barnebarn om hjelp.

Men er det egentlig greit? Det er tross alt bare et par uker siden du ba om hjelp til å laste ned strøm-appen på mobilen, og deretter måtte du få barnebarnet ditt til å bære den



#### LIKER Å HJELPE:

Husk at det ligger i den menneskelige natur at vi liker å være til hjelp. Og vi liker å få skryt.



#### EKSPERT:

Ingvild Bjerke  
Høygaard,  
gestaltterapeut  
MNGF.



**EKSPERT:** Eivind Aakhus, spesialist i psykiatri og fagsjef for Psykisk helse ved Nasjonalt senter for aldring og helse.

## Unngå at hvert møte handler om noe praktisk, og inviter til kake, vafler eller middag uten at det er noe praktisk som skal gjøres, hvis mulig.

og sosialt, ikke at du må benytte enhver anledning til å be om hjelp. Da vil kanskje ikke familien komme mer, fordi de føler at du maser?

Eivind Aakhus, spesialist i psykiatri og fagsjef for Psykisk helse ved Nasjonalt senter for aldring og helse, kan berolige med at disse tankene sannsynligvis bare sitter i ditt hode, ikke hos de yngre generasjonene.

– Familie og venner støtter hverandre, så langt de kan og har overskudd til. Likevel er det noe «unorsk» å be om hjelp, fordi vi har det innebygd i oss som en moralsk norm at vi ikke skal være til byrde for andre, sier han, og fortsetter:

– Helst vil vi at andre skal finne ut av seg selv at vi trenger hjelp til noe – noe som, hvis vi skal se helt nøkternt på det, er uhyre dysfunksjonelt. Det kan lede til en del utfordringer, fordi forfall og stillstand hos den gamle kan få utvikle seg ganske langt før noen reagerer.

#### VIKTIG Å TØRRE

Det er viktig å be om hjelp, selv om det kan føles vanskelig. Høygaard anbefaler deg å starte forsiktig, hvis du synes det er ubehagelig.

– Er du en person som synes det er vanskelig å si fra om

dine behov til de rundt deg, vil det å måtte be om hjelp kunne føles spesielt utfordrende. Du må plutselig øve deg på noe som allerede er et vanskelig område for deg. Da kan det være lurt å ta det steg for steg, begynne med litt mindre «skumle» forespørsler, og spørre om litt større tjenester når du føler deg tryggere, sier hun.

Hvis du er redd for at familien skal føle at det blir masete, er Høygaards råd å begrense hvor ofte du ber om hjelp.

– La dette balanseres ut med hyggelige opplevelser dere har sammen og at du bidrar med det du kan bidra med. Prøv å unngå at hvert møte handler om noe praktisk, og inviter til kake, vafler eller middag uten at det er noe praktisk som skal gjøres, hvis mulig, sier hun.

#### LIVSLØPSREGNSKAP

Aakhus minner om at du sannsynligvis har gitt mye hjelp til familien tidligere, og at familien derfor er glad for å kunne gi hjelp tilbake nå som dere er i en fase av livet hvor rollene er snudd.

– Når barn og barnebarn bor i nærheten av de gamle, vil de ofte gjennom årene ha fått mye hjelp av besteforeldrene til pass

av barnebarn eller til praktisk bistand når unge familier etablerer seg. At den yngre hjelper den gamle på et senere stadium er derfor en del av balansen i livsløpsregnskapet, sier han.

Han foreslår at du prøver å være i forkant, såfremt det er mulig, slik at hjelpen i størst mulig grad kan planlegges. Hvis du for eksempel vet at du trenger hjelp til å stryke bunadsskjorten før 17. mai, er det lurt å si fra tidlig fremfor å spørre dagen før.

– Vi vil gjerne at den gamle skal ha det så bra og trygt som mulig, men vi trenger å tilpasse dette til vår egen hverdag og de forpliktelser det medfører. Det innebærer at den gamle kan være flink til å forutse hvilke behov som vil oppstå, slik at barn og barnebarn kan legge hjelpen inn i sitt eget program, sier Aakhus.

#### GI ROS

Selv om familien gjerne vil hjelpe deg og gladelig stiller opp, minner Aakhus om at du bør vise at du verdsetter hjelpen deres.

– Å fullrose hjelpen er en god investering. At de yngre opplever at hjelpen settes pris på og ikke tas som en selvfølge, er viktig. Og alle liker ros, enten de vil innrømme det eller ikke, sier han. ■

tunge esken ned i kjelleren. Og du vil da ikke være til bry.

– Det å bli eldre og trenge å spørre andre om mer hjelp, kan skape økt stress og uro. Når vi opplever mindre kontroll over en situasjon, kan kroppens stressrespons reagere, sier Ingvild Bjerke Høygaard, gestaltterapeut MNGF ved Griplivet.no.

#### VIL GJERNE HJELPE

Mange eldre kjenner på frykten for å være til bry. De vil nødig forstyrre barn og barnebarn, som har travle liv.

Dessuten ønsker du at besøk av familien skal være hyggelig



## LEKKER PYNT

Pynt kaken med det du har  
tilgjengelig av bær og frukt.  
Den kan også dekoreres  
med spiselige blomster.



# FANTASTISKE FESTKAKER

Gjør lykke på sommerfesten med Lise Finckenhagens kaker.  
De smaker om mulig enda bedre enn de ser ut!

OPPSKRIFTER: Lise Finckenhagen FOTO: Sara Johannessen





## Gulrotkake med valnøtter og rosiner

Flere krydder setter nydelig smak på kaken.

2 springformer 22 cm

4 mellomstore/store egg  
100 g brunt sukker  
100 g sukker  
180 g hvetemel  
1 ts bakepulver  
1 ts natron  
1 ts vaniljesukker  
2 ts malt kanel  
1 ts malt kardemomme  
1 ts malt ingefær  
¼ ts malt allehånde eller nellik  
2 dl nøytral olje/smeltet smør  
3 dl gulrøtter, fint revne  
2 dl gulrøtter, grovt revne  
2 dl hakkede valnøtter  
1 dl rosiner  
OSTEKREM:  
250 g kremost naturell  
100 g smør, romtemperert  
350 g melis  
½ vaniljestang eller 1 ts ekte vaniljesukker  
1 ss lime eller sitrønsaft  
friske bær til pynt

Visp egg, brunt sukker og sukker til eggedosis. Sikt sammen det tørre og vend det inn i eggedosisen. Rør til slutt inn olje/smør, gulrøtter, nøtter og rosiner. Fordel røren i bakepapirkledde former og stek kakene midt i ovnen ved 170° i ca. 35 minutter. Sjekk om kaken er ferdigstekt med en kakepinne. Avkjøl på rist.

Visp sammen ost, smør og vanilje til blandingen blir glatt og klumpfri. Bland inn melis og lime- eller sitrønsaft. Visp ostekremen tykk og luftig. Løft en kakebunn over på et passende fat og bre et jevnt lag med ostekrem utover kaken. Legg på den andre bunnen og bre over resten av ostekremen. Oppbevar kaken i kjøleskap og pynt med friske bær rett før servering.



### PENE LAG

Sukkerbrødet kan godt lages i forveien og fryses. Del sukkerbrødet mens det er halvtint, da er det enklere å skjære jevne lag.

## Bløtkake

Klassisk bløtkake som vi husker fra barndommen  
Springform, 24 cm i diameter

4 store egg  
150 g sukker  
100 g hvetemel  
80 g potetmel  
1½ ts bakepulver  
FYLL:  
2 dl rørte jordbær eller jordbærsyltetøy  
1 kurv jordbær  
4 dl fløte  
50–100 g hakket sjokolade  
1 dl hakkede valnøtter  
PYNT:  
2 dl fløte  
1 kurv jordbær  
½–1 dl ristede nøtter som mandelskiver, hasselnøtter, pistasj eller hakkede valnøtter

Pisk stiv eggedosis av egg og sukker. Sikt sammen hvetemel, potetmel og bakepulver. Vend det tørre inn i eggedosisen og hell røren i godt smurt, sukkerstrødd og bakepapirkledd springform. Stek sukkerbrødet midt i ovnen ved 150° i ca. 45 minutter. Avkjøl på rist (gjærne opp ned).

Pisk kremfløte. Del sukkerbrødet i to eller tre lag. Fyll med rørte jordbær, et godt lag med krem, skivede jordbær, sjokolade og valnøtter. Legg på neste lag og gjenta. Pynt kaken med pisket krem på topp og rundt kaken. Sprøyt eventuelt kremtopper rundt og dander jordbær og nøtter.





### BÆR- BONANZA

Et lite lass med friske bær kan løfte den enkleste kake til nye høyder.

### Vaniljekake med krem og bær

*Kaken er av de virkelig  
kjappe å lage.  
1 langpanne 25 x 35 cm*

200 g smør  
12 dl mel  
2 ts vaniljesukker  
6 ts bakepulver  
5 dl sukker  
1 l vaniljesaus  
TOPPING:  
5 dl fløte  
friske bær  
mynteblader

Smelt og avkjøl smøret noe. Sikt sammen mel, vaniljesukker og bakepulver. Pisk smør og sukker til blandingen blir lys og litt luftig. Tilsett vaniljesaus og alt det tørre. Visp alt godt sammen og hell røren over i langpannen. Stek kaken midt i ovnen ved 170° i ca. 40 minutter, sjekk med en kakepinne (det er bedre at kaken er litt myk i midten enn at den steker for lenge). Avkjøl kaken i formen. Løft kaken over på et passende fat. Pisk fløten til myk krem og bre kremen jevnt utover kaken. Topp med masse friske bær etter eget ønske.



### DET LILLE EKSTRA

Pynt gjerne med litt ekstra valnøtter og revet eller høvlet sjokolade.



## Valnøttkake med sjokolade og kaffekrem

*Saftig valnøttkake med fyldig sjokolade og silkemyk kaffekrem – en perfekt kombinasjon for kaffekosen!*

*3 kakeformer, cirka 20 cm i diameter*

300 g valnøtter  
6 eggehviter  
250 g sukker  
Sjokoladekrem:  
150 g sjokolade  
1 dl fløte  
1 ss smør  
KAFFEKREM:  
3 dl fløte  
4 ss sukker, vanlig eller  
brunt  
2–3 ss Nescafé  
espressopulver

Varm ovnen til 160 grader. Kle formene med bakepapir i bunnen og smør sidene med litt nøytral olje eller smør.

Kjør valnøttene med 100 g av sukkerert i en hurtigmikser til nøttene er finhakkede.

Pisk eggehvitene til de begynner å skumme. Tilsett resten av sukkeret litt etter litt. Pisk videre til tykk marengs. Vend valnøttene sammen med marengsen, fordel røren i de tre formene og bre den jevnt ut.

Stek nøttebunnene midt i ovnen i cirka 35 minutter. Avkjøl i formen.

Finhakk sjokoladen til sjokoladekremen og ha den over i en stå- eller glassbolle. Kok opp fløte og smør. Hell fløten over sjokoladen, litt etter litt, mens du hele tiden rører energisk med en slikkepott fra midten av bollen. Rør til all sjokoladen har smeltet og blandingen er tykk, blank og elastisk.

Pisk fløten sammen med sukker og espressopulver til myk kaffekrem.

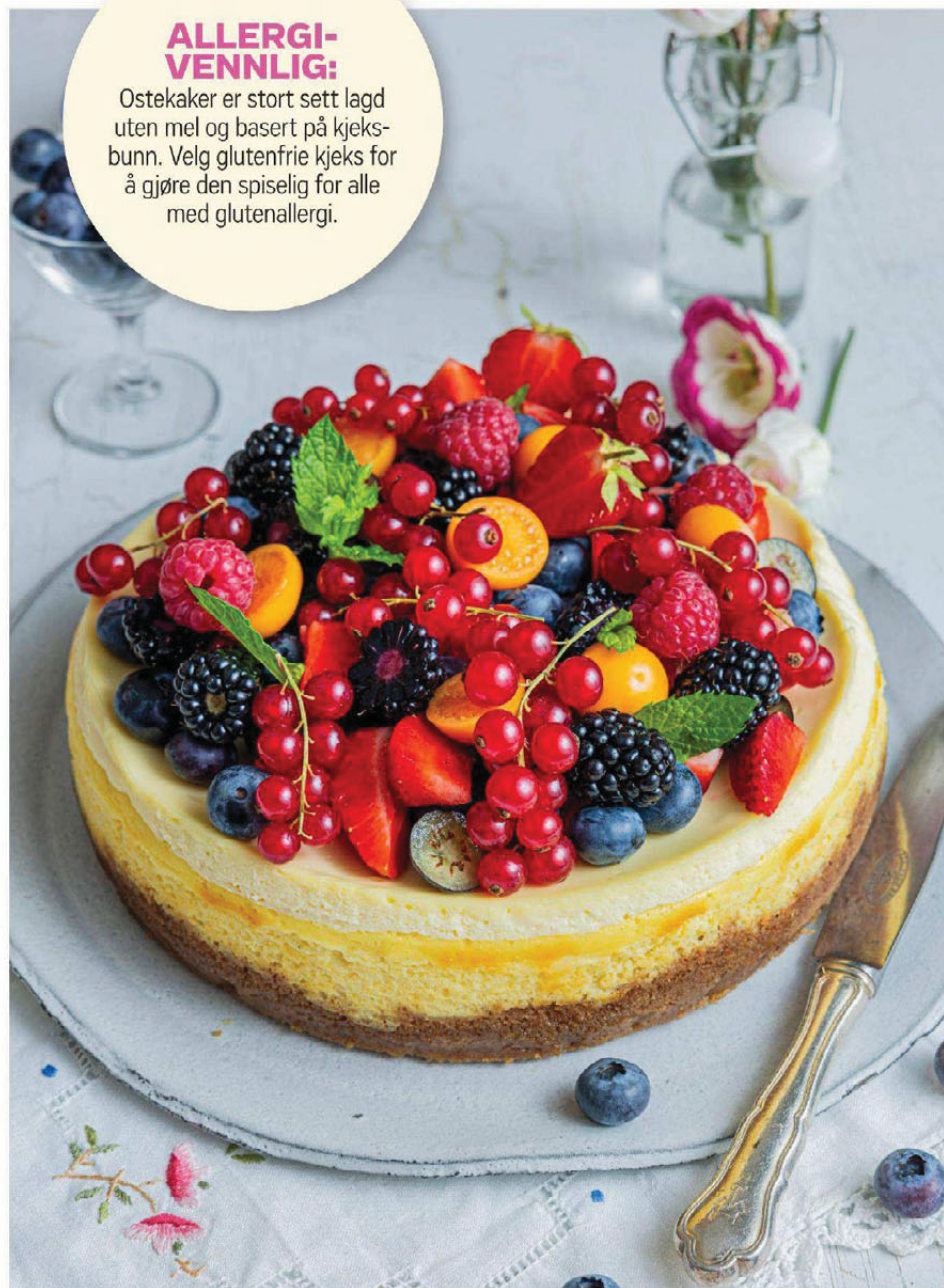
Løsne bunnen fra kakeformene. Legg en bunn på kakefatet og bre over litt sjokoladekrem og kaffekrem. Gjenta prosessen med de to neste bunnene, sjokoladekrem og kaffekrem.

Hvis kaken ikke skal serveres med det samme må den oppbevares i kjøleskapet frem til servering.



## ALLERGI- VENNLIG:

Ostekaker er stort sett lagd uten mel og basert på kjeks-bunn. Velg glutenfrie kjeks for å gjøre den spiselig for alle med glutenallergi.



## Bakt ostekake med rømmetopping

Sprø bunn, to krem lag og frisk topping gjør susen.  
Springform 20–22 cm

150 g Digestive kjeks/  
glutenfrie  
3 ss sukker, gjerne brunt  
1 ts malt kanel  
70 g smeltet smør  
OSTEKREM:  
600 g kremost naturell  
150 g sukker, helst fin-  
kornet  
4 egg, mellomstore  
1 vaniljestang  
½ sitron, saften  
RØMMELOKK:  
3 dl rømme  
3 ss sukker  
2 ss finrevet sitronskall

TOPPING:  
friske bær  
mynteblader

Bland sammen kjeks-  
smuler, kanel og smør.  
Trykk kjeksblandingen  
jevnt ut i formen og stek  
bunnen ved 180° i 10  
minutter. Rør osten glatt  
og kremet og visp gradvis  
inn sukkeret ved lav  
hastighet. Tilsett frøene  
fra vaniljestangen og  
sitronsaft. Rør inn eggene,  
ett om gangen, og rør til

massen er glatt. Hell oste-  
massen over bunnen og  
stek kaken ved 150° i ca.  
45 minutter. Ostemassen  
skal bli fast og litt «disse-  
te».

Visp sammen rømme,  
sukker og revet sitron-  
skall. Hell blandingen  
forsiktig over den varme  
kaken og stek kaken i  
ytterligere 5–10 minutter.  
La ostekaken stå i kjøle-  
skapet i minst 4 timer.  
Topp med friske bær rett  
før servering.

## Sjokoladekake med sjokoladeglasur, krem og bær

Saftig sjokoladekake med fyldig  
glasur, lett krem og friske bær  
– en himmelsk godbit!

To springformer, 20 cm i diameter

SJOKOLADEBUNNER:

200 g mørk sjokolade

5 egg

220 g sukker

75 g hvitemel

25 g kakao

smør til formene

SJOKOLADEGLASUR:

300 g sjokolade

1,5 dl fløte

1 ss smør

FYLL OG PYNT:

4 ss kirsebærlikør eller fruktsaft

200 g mascarpone

1,5 dl fløte

2 ss sukker

friske bær som bringebær, blåbær,  
rips, jordbær og bjørnebær  
physalis

Varm ovnen til 180 grader. Kle  
formene med bakepapir i bunnen,  
og smør sidene med smør.

Hakk og smelt sjokoladen over  
vannbad. Visp egg og sukker til  
tykk eggedosis. Sikt sammen mel  
og kakao og vend det tørre inn i  
eggedosisen. Tilsett smeltet sjoko-  
lade og bland alt raskt og godt  
sammen. Fordel røren i de to for-  
mene og stek bunnen midt i ovnen i  
cirka 25 min. Avkjøl bunnene først  
i formen og videre på rist. Dynk  
bunnen med litt likør eller fruktsaft.

Finhakk sjokoladen til fyllet og  
ha det over i en bolle. Kok opp  
fløten og hell den over sjokoladen  
litt etter litt mens du hele tiden rører  
energisk fra midten av bollen/sjoko-  
laden. Sjokoladekremen skal bli  
tykk, blank og elastisk. Rør til slutt  
inn smøret.

Visp mascarpone, fløte og sukker  
sammen til myk krem.

Legg en sjokoladebunn på et pas-  
sende fat. Bre over 1/3 av sjokolade-  
glasur og 2/3 av mascarponekremen.  
Topp med masse bær og legg på  
den andre bunnen. Bre over sjoko-  
ladeglasur og topp med resten av  
mascarponekremen og rikelig med  
bær. Serveres helst med det samme.



A three-layer chocolate cake sits on a white ceramic cake stand. The cake is decorated with white cream between the layers and on top, topped with fresh raspberries, blueberries, and orange slices. A thick, dark chocolate glaze is being poured from a glass pitcher over the top and down the sides of the cake. In the foreground, a small glass bowl contains more chocolate glaze, and a silver cake server rests on a white lace doily. To the right, a small bowl of raspberries is visible. The background is a light, textured surface with some dried leaves in a glass vase.

**EKSTRA  
GLASUR**

Spar gjerne litt glasur  
som kan serveres ved  
siden av kaken.





### GLUTENFRI

Med saftig nøttebunn er dette kaken du serverer til gjester med glutenallergi.

## Bringebær- og yoghurtmoussekake

Marsipankake med deilig krem.  
Springform, 22 cm i diameter

2 store eggehviter  
100 g sukker  
130 g malte mandler, hasselnøtter, valnøtter eller pistasj  
BRINGEBÆRKREM:  
5 pl. gelatin  
300 g bringebær, gjerne fryste  
100 g sukker  
½ vaniljestang, frøene eller 1 ts ekte vaniljesukker  
2 dl gresk yoghurt naturell  
3 dl fløte  
PYNT:  
300 g marsipan  
2 kurver friske bær  
tørkede bringebær (kan sløyfes)

Pisk eggehviten sammen med en klype salt til det begynner å skumme. Tilsett sukker litt etter litt mens du fortsetter å piske ved middels hastighet. Øk hastigheten når alt sukkeret er tilsatt til tykk og blank marengs. Vend nøttene raskt inn i marengsen og bre røren ut i bakepapperkledd og smurt form. Stek bunnen midt i ovnen ved 180° i ca. 25 minutter. Avkjøl bunnen. Ta bunnen forsiktig ut av formen og løft den over på det fatet kaken skal serveres på. Plasser kakeringen rundt nøt-

tebunnen. Kle ringen innvendig med «kakeplast» eller bakepapper.

Bløtlegg gelatinplatene til kremen. Ha bringebær, sukker og vanilje i en liten kasserolle. Varm opp under omrøring (bruk en visp). Klem vannet godt ut av gelatinplatene og løs gelatinen opp i de varme bærene. La det stå til avkjøling i romtemperatur. Pisk yoghurt og fløte sammen til tykk og myk krem. Vend kremen forsiktig sammen med bringebærene. Hell bringebærkremen over bunnen, og la kaken stå i

kjøleskapet til kremen har satt seg, minst 4 timer, eller frem til servering.

Fjern kakeringen og plast/papirremsen. Rull marsipanen ut til en pølse som er omtrent like lang som kakens omkrets. Kjevl marsipanpølsen ut til en leiv som er bred nok til å dekke kanten på kaken. Kle kaken (kanten) med marsipanen (klem den godt inntil) og skjær vekk eventuell overflødig marsipan. Pynt med friske bringebær og dryss gjerne litt knuste tørkede bringebær over som ekstra pynt.



## Ostekake med sitronkrem og marengs

En anelse frisk og syrlig kake.  
Springform 20–22 cm

200 g sjokoladekjeks  
80 g smeltet smør, avkjølt  
OSTEFYLL:  
550 g kremost naturell  
200 g sukker  
2 ss maisenna  
1 ts vaniljesukker  
100 g rømme  
3 store egg  
1 sitron, revet skall og saft  
LEMONCURD:  
1 dl sitronsaft  
1½ dl sukker  
1 egg  
3 eggeplommer  
2 ts maisenna  
60 g smør  
MARENGS:  
3 eggehviter  
160 g sukker  
en god klype salt

Bland sammen kjekssmuler og smør. Kle springformen med bakepapir i bunnen og på sidene. Trykk kjeksblandingen jevnt ut i formen og stek bunnen ved 180° i 12 minutter. Senk ovnstemperaturen til 130°. Gni 2 ss av sukkeret til ostefyllet sammen med sitronskallet, og bland maisennaen sammen med resten av sukkeret. Rør osten glatt og kremet i en kjøkkenmaskin. Visp gradvis inn sukkeret (blandet med maisenna) ved lav hastighet. Tilsett sitronsukker og vaniljesukker. Rør inn rømme og eggene, ett om gangen, og rør til massen er glatt. Rør til slutt inn sitronsaften og hell ostemassen over bunnen. Stek kaken ved 130° i ca. 1 time og 10 min. Ostemassen skal bli fast og litt «dissete». Avkjøl først i romtemperatur og videre i kjøleskapet i minst 4 timer.

Kok opp sitronsaft og sukker til sitronkremen i en liten kasserolle. Visp sammen egg, eggeplommer og maisenna i en bolle. Visp til eggeblandingen er klumpfri. Hell den varme sitronsaften over eggeblandin-

## SITRON-MARMELADE

Lag litt ekstra mye lemoncurd og bruk som marmelade. Holder seg tre uker i kjøleskap.



gen under omrøring. Ha alt tilbake i kasserollen og gi kremen et oppkok under konstant omrøring. La kremen koke i et minutt mens du hele tiden visper for å unngå klumper. Trekk kasserollen vekk fra varmen og visp inn smøret. Ha kremen over i en bolle og avkjøl kremen i kjøleskapet. Lag

marengsen rett før servering hvis mulig (den holder seg fint en stund, men blir den stående lenge kan det være at den synker litt sammen). Visp eggehviter, sukker og salt sammen i en romslig stålbolle over vannbad til blandingen blir varm, ca. 55–60°. Ta bollen vekk fra varmen og pisk

marengsen ved full hastighet til den blir tykk, blank og romtemperert. Ta ostekaken ut av formen og legg den over på et passende fat. Bre over sitronkremen og topp med fluffy marengs. «Brenn» marengsen med en crème brûlée-brenner – eller la den være som den er. Server med stolthet!



# Bursdagsgaven

Selv om det var kaldt ute i kveld, visste hun at denne våren kom til å bli fin. Kanskje den fineste noen gang. Og da tenkte hun ikke på været. Det fikk bli som det ble. Hun tenkte på Håvard.

Gry ønsket kollegene god helg før hun skyndte seg ut. Hun visste at om hun stoppet opp, ville de spørre om hun hadde planer for helgen, og da kom hun til å fortelle altfor mye om hvordan hun gledet seg til Håvard skulle komme. Av en eller annen grunn skjønnte hun at de var lei av å høre om hvor fantastisk han var. Så i stedet vinket hun bare og skyndte seg hjemover. Hun jublet innvendig. Endelig var helgen her, etter en uke som hadde føltes uendelig lang. Hun kunne ikke vente med å komme seg hjem og slappe av før morgendagen og resten av helgen. Men da hun var ute på gaten og endelig fikk tid til å tenke over helgen, fikk hun det med ett over seg at hun hadde bruk for en ny, fin kjole.

– Et tullete innfall, sa hun til seg selv, – det er ingenting spesielt med i morgen.

Likevel sto hun på beslutningen. En ny kjole måtte til. Fem butikker var hun innom før hun fant en hun virkelig likte. Den var grønn med store, røde blomster.

– Den er som sydd til deg, sa kvinnen som hjalp henne, – det er ikke mange som kler så sterke farger og stort mønster.

Og Gry kunne bare nikke. Hun så det selv, hvordan den grønne fargen ga ansiktet glød og fikk øynene til å skinne.

– Er det til en spesiell an-

ledning, spurte kvinnen mens hun pakket inn kjolen.

– Ikke egentlig. En helt vanlig bursdag, bare.

– Lykke til, uansett, smilte kvinnen og Gry smilte tilbake og takket. Gledet seg allerede til å bruke kjolen.

Hun så frem til å komme hjem og tenne i den store, vakre kakkelovnen og få varmen i seg etter en dag som hadde blitt uventet lang. Kalenderen viste vår, men naturen var visst ikke helt enig denne kvelden. Kalde regndråper traff henne i nakken og rant nedover ryggen. Regnet gikk rett igjennom ullkåpen hun optimistisk hadde tatt på seg samme morgen. Hun lo oppgitt mens hun hutret, og løp det siste stykket til bygården der hun var så heldig å eie sin egen lille leilighet. Hun tente i ovnen før hun tok en lang dusj og skiftet til kosedressen. «Fredagsdressen», som Håvard kalte den lysegrønne velurkreasjonen første gangen hun følte seg trygg nok på forholdet deres til å våge å vise seg for ham i den.

Gry smilte for seg selv mens hun så hvordan flammene fikk tak i den tørre bjørkeveden. Det var noe magisk med levende flammer, dansen de utførte bak glassdøren hadde en nesten hypnotiserende effekt. Hun klarte etter hvert å rive seg løs og kikket i stedet ut. Fortsatt regnet det en tanke. Hun smilte

likevel. Selv om det var kaldt ute i kveld, visste hun at denne våren kom til å bli fin. Kanskje den fineste noen gang. Og da tenkte hun ikke på været. Det fikk bli som det ble. Hun tenkte på Håvard. Vissheten om at han skulle komme dagen etter, fikk varmen til å strømme gjennom henne. Først var hun blitt lei seg da han ikke kunne komme fredag kveld som vanlig, men nå hadde hun avfunnet seg med det.

– Jeg har tross alt bursdag bare én gang i året.

Hun gikk på kjøkkenet. Et nytt innfall fikk henne til å finkjemme matskap og kjøleskap, og snart hadde hun samlet sammen alt som skulle til for å bake en nøttekake.

– Jeg har tross alt bursdag bare én gang i året, sa hun til seg selv og satte i gang.

Det var mange år siden hun hadde sett noe poeng med å feire sin egen bursdag, men nå ville hun det. Ikke noe besøk, bare Håvard og henne. Han kom nok til å bli overrasket, siden hun aldri hadde ønsket hverken oppmerksomhet eller gaver. Hun smilte. Dette var den eneste gaven hun kunne tenke seg, å få lov til å glede Håvard. Hun visste at nøttekake med sjokoladekrem var favoritten hans, og aldri hadde

hun vel noen gang tidligere lagt så mye sjel i en kakerøre. Mens kaken sto i ovnen, kikket hun seg rundt i stuen. Hvor lenge hadde den samme duken ligget på skjenken? Og de halvbrente lysene i lysestakene? Og hva med gardinene? En uvant kribling etter å ordne og pynte skyldte hun på våren. Det var som om hun våknet til liv etter vinteren, på samme måte som naturen der utenfor vinduene.







Hun fikk kaken ut av ovnen akkurat i tide, og fant frem nøkkelen til boden. Hun festet hodelykten og gikk opp den snirklete trappen og stupte inn blant kartonger og sekker. Når hadde hun samlet alt dette? Endelig kom hun ut igjen med både duk og gardiner, og en hel pose full av fargerike puter. Etter iherdig innsats med vasking og utskifting så hun seg fornøyd rundt. Den tidligere grå og hvite stuen

hennes var totalt forvandlet. Fargene lyste mot henne, og hun tok seg i å hoppe opp og ned mens hun klappet i hendene i pur glede over egen innsats.

– Håper Håvard liker forandringen, hvisket hun ut i luften da hun utslitt lå i sengen, mange timer senere enn planlagt. Selv om hun var trett, var det vanskelig å sovne. Hun tenkte på Håvard, som så ofte når hun lå slik og

skulle sove. De hadde kjent hverandre i to og et halvt år, og vært et par i to. Hele denne tiden hadde de bodd på hver sin kant av landet, siden han hadde jobben sin i Oslo og hun ikke kunne tenkte seg å forlate Bergen. Bortsett fra i ferier, hadde de møttes annenhver helg. Han kom til henne en helg, så var hun alene før hun reiste til ham neste. Hun var aldri mer ensom enn søndag kveld når han ikke var

sammen med henne lenger. Hun sukket. Hvor lenge var det nok med disse helgene? De siste gangene hadde hun merket på ham at han gikk og grunnet på noe, men da hun endelig våget å spørre om det var noe galt, hadde han kommet med bortforklaringer om at det var travelt på jobb og slike ting.

– Hvorfor spør du egentlig? hadde han spurt og sett granskende på henne.



Hun hadde fått så dårlig samvittighet av noe hun så i øynene hans, at hun skyndte seg å forsikre ham om at hun hadde det så fint sammen med ham, akkurat slik de hadde det.

– Ville ikke hatt det annerledes for noe i verden, sa hun til og med. Håvard hadde smilt, var det av lettelse? Den søndagskvelden klemte han henne ekstra lenge.

Plutselig ble det umulig å ligge lenger, og Gry sto opp og tullet seg inn i et pledd i sofaen. Ennå sivet det varme fra kakkelovnen. Hun ble sittende lenge mens hun prøvde å overbevise seg selv om at alt var fint. Om bare noen timer var det morgen, og Håvard ville komme med første fly og akkurat rekke frokosten sammen med henne. Det kom til å bli helt fint. Det var bare andre gangen han var sammen med henne på bursdagen, og hun gledet seg. Den aller beste gaven var at Håvard skulle komme og tilbringe dagen her.

Gry hadde akkurat dekket ferdig frokostbordet da hun hørte skrittene hans i trappen utenfor. Hun smilte over hvor lykkelig hun ble av akkurat den lyden, og skyndte seg for å ta imot ham. Hun rakk å kaste et blikk på seg selv i speilet i entreen, og konstaterte fornøyd at mangelen på søvn ikke viste i ansiktet. Hun rev opp døren, dro Håvard innenfor og overrasket både ham og seg selv ved å kysse ham som om det var flere år siden sist, og ikke to små uker. Han kysset tilbake, men etter en stund gjorde han seg leende fri fra favntaket hennes.

– Det var litt av en velkomst. Så godt å se deg, kjæresten min, sa han mens han lette etter noe i jakkelommene sine.

– Deg også, jeg har lengtet så, sa Gry varmt. Hun gikk i forveien og sjekket om alt var på plass på bordet som var dekket med en gul duk og rosa servietter. Serviset var etter bestemor. Det var første

gang hun brukte det, og når hun så det nå, kunne hun ikke skjønne at hun hadde både glemt og glemte det så lenge. Gry satte seg på det som var hennes plass når Håvard var her, og ventet på at han skulle komme. Hun hadde helt glemt å spise kvelden i forveien, og nå var hun mer enn klar for en god frokost. Endelig kom han, og Gry kunne ikke annet enn å le av uttrykket i ansiktet hans.

– Hvorfor ser du sånn ut?

– Hvordan sånn? spurte han, tilgjort forurettet.



**Hun hadde  
fått så dårlig  
samvittighet av  
noe hun så i  
øynene hans.**

– Som en liten guttunge som har en stor hemmelighet, vel, lo Gry.

– Jeg har alltid vært så dårlig på å holde noe hemmelig, sa Håvard, og nå lo han også.

– Sett deg i alle fall ned og spis, sa Gry, – så kan du bestemme deg om du vil fortelle det hemmelige eller om du skal holde meg på pinebenken litt til.

**F**ørst nå virket det som om Håvard hadde oppdaget forandringene i stue og kjøkken. I stedet for å spise, ble han sittende og se seg rundt med store øyne og et lite smil. Gry håpet det smilet betydde at han likte det han så, men hun ville ikke spørre. Han fikk si selv hva han syntes. Imens skjenket hun kaffe til dem begge, før hun la til side all høflighet og forsynte seg selv først.

– Vent litt, sa han med ett, og forsvant ut i entreen. Etter få strakser var han tilbake med en stor bukett rosa roser.

– Jeg vet at du ikke er så glad i å feire bursdagen din, men jeg måtte faktisk be dro-

sjen stanse ved blomsterbutikken da jeg så disse i vinduet. Jeg var litt usikker på fargen, men tok en sjanse. Gratulerer med dagen, Gry. Jeg er så glad for at jeg får være her med deg i dag.

– De er absolutt helt nydelige, sa Gry og fikk klump i halsen. Det var så uventet, for hun hadde alltid gitt beskjed om at hun ikke ønsket gaver på dagen. Men da buketten sto i vassen på bordet, var det akkurat som det skulle være.

– Tusen takk, kjære. Jeg blir tross alt 32 bare én gang i livet.

– Det er helt sant, lo Håvard, og endelig forsynte han seg og det ble stille en lang stund. Ikke ubehagelig stille, bare fint og fredelig, tenkte Gry. Slik to som kjenner hverandre godt, kan ha det.

**E**tter frokost ryddet Håvard på kjøkkenet. Gry prøvde å holde i gang en samtale, men merket at han ikke var helt til stede. Uten at hun ville det, fikk hun en urolig følelse i kroppen. Det var tydelig at han grublet på noe, akkurat som da hun besøkte ham sist. Noe sank i henne. Hva om han ikke orket dette avstandsforholdet lenger? Eller om han hadde plukket opp at hun ønsket noe mer? Selv om hun aldri hadde snakket om det, kunne det hende at han skjønte det likevel. Bare tanken på at hun kanskje hadde skremt ham vekk, fikk det til å gå kaldt gjennom henne.

– Håvard? Hun ropte høyere enn hun hadde ment. Hun gikk for å se etter ham. Han var ikke på kjøkkenet, og ikke på badet. Men fra entreen hørte hun mumling og romsterring. Ett eller annet holdt henne fra å gå og spørre hva han drev med. I stedet ble hun gående noen runder på stuegulvet. Det var ikke slik bursdagen hennes skulle bli, tenkte hun, og kom i samme øyeblikk på den nye kjolen. Om Håvard ville gjøre det

slutt med henne, skulle han i alle fall gjøre det mens hun var pyntet. Hun skyndte seg å skifte og sminket seg lett. Blunket vekk tårer og stilte seg midt på stuegulvet igjen.

– Gry! Så vakker du er!

Håvard måpte da han kom inn til henne. I hånden hadde han en liten gave.

– Takk, sa hun.

– Jeg vet du egentlig ikke ønsker deg noe. Men dette er ikke en vanlig bursdagsgave. Det er – jeg vet ikke hvordan jeg skal forklare.

– Kan du ikke bare gi meg den, så kan jeg pakke opp?

Han smilte lettet og overrakte gaven nesten høytidelig. Hun åpnet utålmodig, og trodde ikke det hun så. Skjelvende satte hun seg i sofaen og stirret enda en gang på det hun pakket ut.

– Er det sant? Du tøyser ikke nå?

– Det er helt sant, og jeg håper du liker det, Gry.

– Liker det? Jeg elsker det! Jeg elsker deg!

– Og jeg elsker deg, sa Håvard og satte seg ved siden av henne. Tett inntil henne satt han mens hun snufsende tok innover seg innholdet i brevet han hadde pakket inn. Det var en ansettelseskontrakt. Om mindre enn en måned skulle han begynne i ny jobb. Her i hennes hjemby.

– Jeg var først så sikker, sa han etter en lang stund.

– Men så kom jeg på at vi aldri har snakket om å flytte sammen, og var redd du ville bli skremt.

Gry så nøye på den mannen hun elsket så høyt. Hvis det var én ting hun ønsket her i verden, var det å bo sammen med ham. Hun tok begge hendene hans, dro ham opp fra stolen og ga ham et kyss.

– Slutt å tøyse. Dette er den beste bursdagsgaven jeg kunne fått. Vil du ha kake?

I fremtiden måtte Håvard og hun bli flinkere til å snakke om tingene. Men det ville komme, det var hun helt sikker på. •



# EN SISTE HILSEN

Jeg ringer på dørklokken, men ingen svarer. Helt ulikt Magnus, min kones kjære bror. Ligger han bevisstløs der inne? Har han hatt et infarkt? Ramlet i trappen? Slikt hender oftere enn man tror. Folk gjør de dumme ting innenfor husets fire vegger. Hjemmet kan være et farlig sted. Kanskje det aller farligste.

**I**en ganske alminnelig gate, i et ganske alminnelig hus bor en ganske alminnelig familie – omtrent slik husker jeg introduksjonen til «Karlson på taket».

Ikke fordi historien om Karlson gjorde et sterkere inntrykk på meg enn mange andre av Astrid Lindgrens bøker. Men fordi begynnelsen så altfor godt beskriver min egen tilværelse. Alminnelig. Alt i livet mitt er alminnelig.

Kanskje er det ikke så galt. Det finnes nok mange som har det verre enn alminnelig. Men også mange som har det bedre. Mens naboene omgir seg med stadig større biler og flottare ferier, har jeg størknet fast i sementen. Jeg kommer ikke videre.

Et alminnelig liv, altså. Hver morgen sykler jeg av sted. Eller, nei, det gjør jeg ikke lenger. Posten har byttet ut de gamle, røde sykkelne med nye, elektriske trehjulinger. Kompakte innretninger som gjør meg i stand til å suse lydløst av sted langs fredelige villaveier. Alt mens jeg lar tankene vandre. Jeg dagdrømmer litt, fabulerer om stort og smått. Tenker nedsettende tanker om meg selv, slik vel de fleste av oss gjør.

Langs ruten nikker jeg til fru Hansen og slår av et par ord med herr Nilsen. Pensjonister, alle sammen. Resten farter verden rundt, mens jeg passer på de store villaene deres. I det minste er det dét jeg innbiller meg. Som får meg til å føle meg viktig. Og det har faktisk hendt at jeg har varslet politiet om et og annet innbrudd. Eller om at en person ikke har hentet posten på flere dager. At vedkommende kanskje har snublet og er blitt liggende hjelpeløs i entreen. →





Også typen post jeg leverer, har forandret seg. De personlige brevene er for lengst digitalisert bort.

I dag er det snart bare inkassobyråene og det offentlige som fremdeles holder seg til papirutsendelser. Og takk til dem, burde jeg vel si. Selv om ikke alle mottagerne er like begeistret. Jeg ser det hver dag. De som sitter halvt skjult bak gardinene, og som smetter i samme øyeblikk som jeg forsvinner rundt hjørnet. Fulle av angst for hva som venter dem i dag. Inntil mengden av krav blir så overveldende at de resignerer og lar de overfylte postkassene leve sitt eget liv. I de tilfellene ringer jeg selvsagt ikke politiet.

Så har man en annen, raskt voksende gruppe som holder seg hjemme på formiddagene. De som jobber hjemmefra. Med kostbare biler i oppkjørselen og pent klippede hekker, sitter de der. Stille, bak de store skjermene sine og genererer verdier. Hvordan får de det til? Hva er det egentlig de driver med?

Ikke rart jeg blir misunnelig. I det minste litt nysgjerrig på hva som egentlig foregår. Det var derfor jeg begynte å åpne en og annen konvolutt. Forsiktig og uten at det kunne oppdages, selvsagt. Etter hvert investerte jeg også i en liten innretning som kunne fjerne konvoluttlim med damp. Til Ine, min kone, forklarte jeg at den var for frimerkesamlingen min. Noe hun raskt slo seg til ro med.



**Alt i livet mitt er alminnelig.**

**I**nes tvillingbror, Magnus, bor forresten også langs ruten. Innerst i en fredelig villavei med store garasjer og høye hekker. En av dem som jobber på denne nymotens måten. Hver gang jeg svinger inn nederst i oppkjørselen hans, løfter han hånden til et vennlig vink bak PC-en.

Han må være en slags konsulent, tenker jeg. Har aldri fått helt klart for meg hva han driver med. Ikke skattemyndighetene heller, tror jeg. For brevene fra dem blir stadig hissigere, med trusler om både bokettersyn og skjønnslingning. Det vet jeg, for jeg har lest hvert eneste ett av dem.

Men det er ikke i regnskapsbøkene de vil finne formuen hans, tenker jeg. Eller i banken. For villaen hans flyter over av kontanter. Massevis av dem. Og forbruket har aldri stått helt i stil med den heller beskjedne selvangivelsen. Ikke det at han strør om seg med penger. Men det er noe eksklusivt over alt han kjøper, enten det dreier som om en ny skjorte eller en ny bil. Magnus er dessuten svært spandabel med sin søster. Hans milde gaver daler til stadighet nedover oss.

Han er en mild, men svært brande av en mann. Og ulikhetene mellom ham og tvillingsøsteren er fascinerende. Mens Magnus gestikulerer høyt og levende, er Ines fakter myke, nesten yogalignende. Og mens Magnus åpenbart har gjort stor suksess innen næringslivet, giftet hun seg med meg.

Til tross for at vi bare bor et par kilometer unna hverandre, har Magnus og søsteren aldri hatt for vane å løpe ned hverandres dørstokker. Det kan faktisk gå dager og uker mellom hver gang de prates på telefonen. Likevel har de denne helt spesielle samhørigheten som ofte bare er forunt tvillinger. Og som er langt tettere enn til Tonje, den tredje av søsknene.

**D**enne morgenen titter jeg nesten litt oppspilt ned i kassen hans. To brev. De har ligget der siden før helgen. Det ene kjenner jeg straks igjen, for jeg har selv åpnet det. Et illsint brev fra Skatteetaten.

Han har altså hverken hentet posten eller sørget for at vi holder den tilbake for ham. Noe vi gjerne gjør, bare man ringer inn og bestiller tjenesten. En forglemmelse som er

svært ulikt ham. Faktisk har det aldri hendt før, så vidt jeg kan huske.

Jeg stirrer opp mot de mørke vinduene. En enslig spurv sitter i den store furuen utenfor og kvitrer. Jeg innbiller meg at den forsøker å fortelle meg noe. Eller kanskje sitter den bare der og kvitrer nedsettende om seg selv, den også. Luftens lasaron.

Selvsagt kan han være på reise, og for engangs skyld ha glemt å be oss om å ta vare på posten. Slikt kan skje. Men Magnus er et ordensmenneske, mer enn noen. En som alltid holder system og oversikt.

Jeg kjenner et gys langs ryggen. Ligger han bevisstløs der inne? Eller død? Har han hatt et infarkt? Ramlet i trappen? Slikt hender oftere enn man tror. Folk gjør de dumme ting innenfor husets fire vegger. Hjemmet kan være et farlig sted. Kanskje det aller farligste.

Jeg bør melde fra, tenker jeg. I det minste bør jeg ta en telefon til Ine. Igjen stirrer jeg opp mot villaen mens jeg fomler etter mobilen i lommen. Men i neste øyeblikk ombestemmer jeg meg. Først bør jeg ta en sjekk på egen hånd. Ingen grunn til å uroe henne unødig.

Magnus har en reserve-nøkkel i boden på baksiden av huset. Hurtig beveger jeg meg opp langs oppkjørselen. Kikker inn gjennom stuevinduet, men uten å få øye på noe. Så smetter jeg rundt etter nøkkelen. Men før jeg låser opp, trykker jeg inn ringeklokken. Noen hissige bjeff høres innefra. En ringeklokke han kjøpte på en av turene sine til Asia. Og som han synes er like festlig hver gang den bjeffer.

Men ingen åpner.

Jeg låser opp og skal til å trykke inn koden på alarmen, men oppdager at den ikke er aktivert. Noe som får pulsen til øke. Først og fremst på grunn av Ine og den fryktelige beskjeden jeg kanskje må gi henne.

Innenfor drar jeg opp mobilen og slår på fotolyset. Lar lysstrålen gli over den halvmørke stuen. En halvtom

kaffekopp på salongbordet, ellers ingenting. En stue som er altfor velordnet til at den nylig skulle ha vært i bruk. Noe må ha skjedd med Magnus, helt klart.

Trappen opp til andre lig-ger i stummende mørke, som om hele etasjen befinner seg i den dypeste søvn. Varsomt beveger jeg meg oppover. Døren til soveværelset står så vidt på gløtt, men før jeg åpner den kikker jeg inn i skapet utenfor. Der inne, bak frakker og jakker, oppbevarer han et velvoksent blikkskrin. En diger teboks av det gammeldagse slaget, full av sedler. Det er der han pleier å hente dem når han drysser sine milde gaver over meg og Ine.

Sedler som i denne situasjonen kan trygge min og Ines fremtid, og det uten at noen tar skade av det. Kanskje bortsett fra Skatteetaten. Penger som strengt tatt ikke tilhører hverken meg eller Magnus.

Jeg må legge fra meg mobilen idet jeg stikker hendene søkende inn. Og inne i mørket kjenner jeg det kjølige metal-let mot hendene. Fikler opp lokket og får en iling gjennom kroppen idet fingrene glir inn mellom sedlene. Massevis av dem. Bunker av sedler som hurtig finner veien ned i postvesken som fremdeles henger over skulderen.

Hendene dirrer av opphisselse. Som om jeg frykter at noen kan dukke opp når som helst. At jeg vil bli knepet på fersk gjerning. Men det ville ikke skje. Dette er mitt øyeblikk. Min tid. Det er nå det gjelder. Ferier, en ny bil – alt er plutselig blitt oppnåelig. Jeg føler meg til og med sikker på at dette er noe som også Magnus hadde villet. Redde det som reddes kan før de offentlige gribbene kommer og forsyner seg.

Jeg fyller og fyller. Det er som om sedlene aldri vil ta slutt. Men i det samme begynner lyset på mobilen å blinke ilt. Noen ringer meg. Jeg griper den kjapt. Har egentlig ikke tenkt å ta den, men må ha kommet bort i svarsymbolet, for den slutter å ringe.



– Forbasket også, mumler jeg.

– Hallo, hvisker stemmen. En hes, surklende stemme som åpenbart er nummen av skrekk. Eller en kraftig forkjølelse. Eller begge deler. – Tror jeg har et innbrudd her. Hørte deg nettopp ute ved postkassen. Hvis du fremdeles er i nærheten, kan du ikke skynde ...

Det lyner i hodet. Så det er slik det henger sammen. Magnus har ligget hjemme i dyp influensa, antagelig siden før helgen. Og som vanlig har han ikke villet ha hjelp fra noen. Ikke Magnus som alltid vil klare seg selv.

– Robert ... er det deg? Stemmen virker både sjokkert og undrende på samme tid.

Jeg snur meg brått, skjønner først ikke hvor stemmen kommer fra. Forsøker å kommunisere videre med telefonen, men så går det opp for meg at det er Magnus selv. På vei ut fra soverommet. Sakte glir døren opp og en kile av dagslys sprer seg på gulvet.

Jeg må komme meg vekk, tenker jeg febrilsk. Før det går opp for ham at innbruddstyven og redningsmannen er en og samme person. Styrer mot trappen, men for sent. Magnus er over meg som en bjørn.

– Det var da som svarte, gisper jeg idet han mister sin egen mobil nedover trappen. Men antagelig ikke høyt nok til at han skjønner hvem det er. Eller kanskje er han for oppspilt. Lynraskt, som på impuls griper jeg den nærmeste vassen og svinger den mot ham all kraft. Ikke for å drepe. Ikke engang for å skade. Men fordi han stenger veien for meg, og fordi jeg må komme meg unna før han rekker å slå på lyset.

Den store skikkelsen sjangler bakover, mot trappen. Forsøker desperat å ta seg for, men finner ingenting å gripe fatt i. Blir stående og svaie mens armene veiver i løse lufta. Så går han baklengs utfor trappen. Magnus som sikkert kunne hatt godt av å ta av seg noen kilo. Den tunge kroppen gjør at fallet blir hardere enn nødvendig. Kast i kast ruller

han nedover før han segner om foran det nederste trinnet.

Lyset fra stuen strømmer inn. Jeg ser ham ligge der i en merkelig, forvridt stilling. En stilling som forteller meg at han umulig kan overleve dette fallet.

Et par sekunder blir jeg stående stiv. Så stormer jeg etter. Griper ham i kragen på morgenkåpen og dasker ham over kinnene. Pulsen er nesten ikke følbart. Det er som om han slukner mellom hendene på meg.

Et uhell, tenker jeg. En ulykke. Slikt hender hele tiden. Febrilsk famler jeg etter telefonen, skal til å slå nødnummeret. Men så ombestemmer jeg meg. Kanskje kunne han reddes, men mest sannsynlig ikke. I stedet stormer opp igjen og fyller på med de siste sedlene før jeg plasserer boksen tilbake i skapet. Øyeblikket etter er jeg ute ved den elektriske sykkel og plasserer postvesken i stativet sitt.

Enda en gang skynder jeg meg inn og forsikrer meg om at Magnus har forlatt denne jammerdalen, sikkert til fordel for noe mye bedre. Endelig er jeg klar for å ringe.



**Jeg må komme meg vekk, tenker jeg febrilsk.**

**H**ikstene slår jeg alle nødnumrene. Deretter til Ina, som snart er på vei til jobben, forteller hun. Jeg avbryter henne. Sier hun må komme til broren straks. Kan høre bekymringen i stemmen, men avslår å fortelle det. Det er bedre at hun får vite det her, hvor jeg står klar til å trøste.

Snart er det et salig kaos i oppkjørselen. Blå, sveipende lys fra flere utrykningskjøretøyer. Alvorlige menn og kvinner i uniformer og legefrakker som gjør jobben sin profesjonelt og effektivt. Dette er noe de kan.

En ansamling naboer som antagelig har gjort seg ferdig med frokost-TV og ikke har noe bedre fore, har tatt oppstilling midt ute i den fredelige villaveien. Som om situasjonen gir dem rett til å bryte alle lover og forordninger. De burde stå på fortauet, der forgjengere skal oppholde seg. Men ingen bryr seg med dem.

To betjenter kommer bort til meg, nikker og håndhilser. Noterer mens jeg peker og forklarer. Begge respektfulle, som om vi alle tilhører det samme teamet. Samfunnets støttebærere. De som sørger for at tannhjulene går rundt uten for mye snirkel.

– Jeg skjønnte at det var noe alvorlig galt da jeg så at han ikke hadde hentet inn posten i dag. Det var den tredje dagen. To dager, ja vel. Men ikke tre.

– Og du hadde nøkkelen?

– Visste hvor han gjemte den, så den var enkel å få tak i. Han er som sagt min kones bror.

Betjentene nikker på likt, som om dette er noe de har trent på. En slags synkronisering. Ingen av dem har problemer med forklaringen min. Den ene av dem mumler til og med noe om hvor viktige vi er for politiets arbeid. Postmenn, renovasjonsarbeidere og taxisjåfører – øvrighetens forlengede ører og øyne.

Ine ankommer, og jeg forklarer kort hvordan jeg fant ham. Håret hennes er fremdeles vått. Hun må ha stått i dusjen. Fjeset lyser av frykt. Jeg klemmer henne inntil meg. Holder rundt henne og stryker henne over ryggen.

– Går det bra med dere? spør en fyr i hvit frakk. En som sikkert ikke vet at jeg er Ines ektefelle, eller svogeren til Magnus. En hverdagshelt kaller han meg.

– Jeg gjorde bare jobben min, sier jeg beskjedent.

Først da kommer Ine på den yngre søsteren. Og når sant skal sies, har jeg helt glemt henne, jeg også. Hverdagshelten.

– Mobilen din, gisper hun panisk. – Gi meg den. Vi

må ringe til Tonje med én gang.

– Selvsagt, sier jeg og fisker den opp fra lommen.

Hun griper den og skal til å slå nummeret, men stopper i bevegelsen. – Du har et ubesvart anrop fra Magnus! En beskjed på mobilsvar!

Jeg stirrer på det vesle telefonsymbolet ved siden av navnet hans. Det som varsler om at jeg har en ny beskjed. Noe som i teorien skal være umulig å motta fra en avdød person.

Jeg burde ha nappet til meg mobilen, men for sent. Ine har allerede trykket inn knappen. I neste øyeblikk høres vi stemmen til Magnus. Hes, nesten hviskende. – Hallo ...?

Hun klemmer om mobilen som om Magnus skulle være gjenoppstått.

Så fortsetter stemmen, hes og surklende: – Tror jeg har et innbrudd her. Hørte deg nettopp ute ved postkassen. Hvis du fremdeles er i nærheten, kan du ikke skynde ...

I det samme går sammenhengen opp for meg. Magnus slo nummeret mitt, men jeg tok den aldri, slik jeg trodde. I stedet gikk samtalen til telefonsvareren. Stemmen jeg hørte, kom ikke fra mobilen. Den kom fra Magnus selv, idet han skrekkslagen oppdaget skikkelsen ved trappeavsatsen.

I neste øyeblikk hører vi litt skraping og flere smell før min egen besvergelse skjærer inn, høyt og tydelig. «Hva i svar-teste ...».

Ine får ikke frem et ord. Ikke jeg heller. Hun stirrer på meg, men jeg møter ikke blikket hennes. I stedet lar jeg øynene følge den duggfriske plenen. Ser på vinduene. På den alvorlige forsamlingen ute i veien. På dem som bare vil ha litt action i hverdagen. Og det vil de få, tenker jeg. Om noen få sekunder. Idet jeg føres til politibilen. Ser allerede for meg hvordan betjenten vil legge hånden på hodet mitt idet han fører meg inn i baksetet. Nærmest som en slags tilgivelse. •



# LUFTIG JAKKE

Lækker jakke som strikkes med dobbelt tråd.

DESIGN OG FOTO: Lana Grossa



## HULLSTRIKKET JAKKE

**Størrelser:** 36–40 (42–46)  
48/50

**Overvidde:** 61 (66) 70 cm

**Hel lengde:** 33 (56) 59 m

**Ermelengde:** 45 cm alle størrelser

**Garn:** Lana Grossa «Ecopuno» (72 % bomull, 17 % ren merinoull, 11 % babyalpaka, ca. 215 m/50 g): ca. 300 (300) 350 g pastellblå (frg 207) og Lana Grossa «Silkhaier» (70 % mohair, 30 % silke, ca. 210 m/25 g): ca. 125 (125) 150 g dus blå (frg 201)

**Pinner:** Nr. 3,5 og 4, rundp nr. 3,5, 80 cm lang

**Strikkefasthet:** 19 m og 26 p Hullmønster med dobbel tråd på p nr. 4 = 10 x 10 cm

**Tilbehør:** 5 knapper, ø 25 mm, turkisblå

**Opplysninger om oppskrift og garn:** office@filati.no, www.filati.no

**Patentkant over 2 m:** Den 1. m på hver p strikkes r, den 2. m tas løs av som om den skulle strikkes vr med tråden foran m. Den nest siste m på hver p strikkes r og den siste m tas løs av som om den skulle strikkes vr med tråden foran m. NB: Forkantene og kragen strikkes med patentkanter.

**Knutekant:** Ta 1. m på hver p

løs av som om den skulle strikkes r. Den siste m på hver p strikkes r. NB: Alle andre kanter strikkes med knutekanter.

**Hullmønster A [bakstykket, ermer]:** Strikk etter Diagram A. Tallene på høyre side av diagr angir p fra retten, tallene på venstre side angir p fra vrangen. I bredden begynner p med m før 1. pil, gjenta rapporten [= 8 m] mellom pilen og avslutt p med m etter 2. pil. For å få bedre oversikt er 2 rapporter tegnet inn i høyden. I høyden gjentas 1.–4. p fortløpende.

**Hullmønster B med vrangbord og patentkant:** (Venstre forstykke) Strikk etter Diagram B. Tallene på høyre side av diagr angir p fra retten, tallene på venstre side angir p fra vrangen. De 2 m markert med grått på venstre side gjelder for patentkanten, de 7 m før er vrangborden. I bredden begynner p med m før 1. pil, gjenta rapporten [= 8 m] mellom pilene og avslutt p med m etter 2. pil. I høyden gjentas 1.–4. p fortløpende.

**Hullmønster C med vrangbord og patentkant [høyre forstykke]:** Strikk etter Diagram C. Tallene på høyre side av diagr angir p fra retten, tallene på venstre side angir p fra vrangen. De 2 m markert med

grått på høyre side gjelder for patentkanten, de 7 m etter er vrangborden. I bredden begynner p med m før 1. pil, gjenta rapporten [= 8 m] mellom pilene og avslutt p med m etter 2. pil. I høyden gjentas 1.–4. p fortløpende.

**Øketips:** På beg av p etter kantm og på slutten av p før kantm strikkes 1 vridd r i tråden mellom to m.

## BAKSTYKKET

Legg opp 110 (118) 126 m med dobbel tråd på p nr. 3,5. Strikk 5 cm = 16 p vrangbord 1 r, 1 vr. Forts med Hullmønster A på p nr. 4. Strikk til arb måler 27 (29) 31 cm = 70 (76) 80 p fra vrangborden, sett et merke i hver side for å markere beg av ermehullene og strikk videre rett opp. Strikk til ermehullene måler 18 (19) 20 cm = 46 (50) 52 p og fell til skrå skuldre. Fell av 9 (10) 11 m i hver side, fell videre i hver side på hver 2. p 9 (10) 11 m 3 ganger til.

Samtidig med 2. skulderfelling, fell av de midterste 30 m til den avrundet halsringning og strikk hver side ferdig for seg. Fell videre mot halsen på hver 2. p 3 m 1 gang og 1 m 1 gang. Dermed er alle m på denne siden brukt opp. Strikk motsatt side speilvendt.

## VENSTRE FORSTYKKE

Legg opp 62 (66) 70 m med dobbel tråd på p nr. 3,5. Strikk 5 cm = 16 p vrangbord, begynn i høyre side med 1 kantm som knutekant og deretter 1 vr, avslutt p med 1 vr før de 2 m til patentkant. Bytt til p nr. 4 og etter kantm strikkes det over 52 (56) 60 m i Hullmønster B, de resterende 9 m strikkes til forkant som før. NB: I størrelse 42 til 46 er det 7 hele rapporter før forkanten. Marker beg av ermehullet på høyre side i samme høyde som på bakstykket. Strikk til ermehullene måler 12 (13) 14 cm = 30 (34) 36 p og fell av 14 m til halsringning på venstre side, fell videre på hver 2. p 4 m 1 gang, 3 m 1 gang, 2 m 1 gang og 1 m 3 ganger. Fellingen til skrå skulder strikkes i høyre side i samme høyde som på bakstykket. Etter der siste skulderfelling er alle m brukt opp.

## HØYRE FORSTYKKE

Strikk speilvendt av venstre forstykke, men med vrangborden etter m i patentkant som tegnet inn i Diagram C. Begynn p med 1 vr og avslutt p med 1 vr før kantm. Etter vrangborden strikkes Hullmønster som tegnet inn og de første 9 m strikkes som →







- Hold jevn spenning på tråden slik at hullene blir like store.
- Bruk markører for å holde styr på mønsteret, spesielt i kompliserte design.
- Strikk en prøvelapp før du starter et stort prosjekt, så du får inn teknikken.
- Blokking hjelper! Når plagget er ferdig, strekk det ut og fukt det for å jevne ut mønsteret.



- ⊕ = kantm som knutekant  
 □ = 1 r  
 ▢ = 1 vr  
 ⊗ = 1 kast  
 ↗ = 2 r sammen  
 ↘ = overtrekksfelling: ta 1 m løs av som om den skulle strikkes r,  
 strikk neste m r, løft den løse m over  
 ↙ = ta 1 m løs av som om den skulle strikkes vr med tråden foran m

**ERMER**

Legg opp 43 (47) 51 m med dobbel tråd på p nr. 3,5. Strikk 5 cm = 16 p vrangbord 1 r, 1 vr og øk 11 m jevnt fordelt på siste p = 54 (58–62) m. Fortsett med Hullmønster A på p nr. 4. Øk 1 m i hver side på 11. p fra vrangborden, se øketips. Gjenta økningene på hver 12. p 7 ganger = 70 (74) 78 m. De økte m i hver side strikkes først i glattstrikk, og føres deretter inn i Hullmønsteret. Strikk til arb måler 40 cm = 104 p fra vrangborden og fell alle m løst av.

Fukt delene, strekk de ut etter oppgitte mål og la de tørke flatt. Sy delene sammen, sidesømmene opp til markeringene. Strikk opp 99 m langs halskanten med dobbel tråd på rundp nr. 3,5 slik: Trekk ut en litt lang garnende og start fra vrangen på midten av høyre stolpe og strikk opp 5 m, strikk så opp 89 m fra utsiden av arb langs halskanten med tråden fra nøstet, deretter strikkes det opp 5 m fra innsiden igjen frem til midten av venstre stolpe. Nå strikkes kragen i vrangbord frem og tilbake med en patentkant i hver side. Begynn med 1 p fra vrangen og strikk 1 m r etter kantm og avslutt p med 1 r før kantm. Strikk til kragen måler 10 cm og fell løst av som m vises. Sy i ermene. Sy fast knappene. Brett kragen utover, se bilde.



Hjemmet



# KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 02.06.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan

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

HOVED-  
PREMIE!Kryssordkoppen  
og Flax-lodd!

## KJENDIS- KRYSS



PREMIE

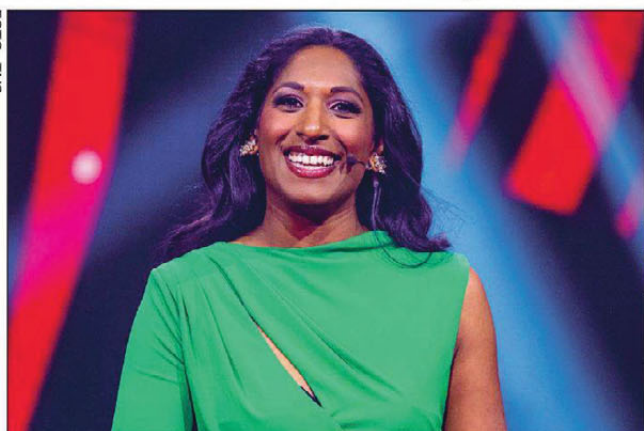
1 vinner  
får 10  
Flax-lodd

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

Løsning og  
vinner av  
Kjendiskryss  
i nr. 11:  
Margunn  
Hofstad Lund,  
Verdal.



FOTO: TV2



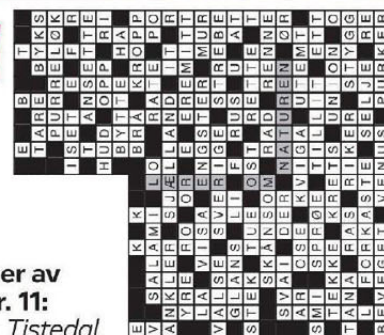
|                |                         |                 |                           |                           |                       |                             |                         |                               |
|----------------|-------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| KLIS-<br>SETE  | ILD-<br>MASSE           | BIBELSK<br>NAVN | HOLDER<br>BØNN            | INSEKT                    | KIKKET                | REGNE                       | MANGAN                  | TORSKE-<br>FISK               |
| →              |                         |                 |                           |                           |                       | MELDING<br>NYHETS-<br>ORGAN |                         |                               |
| BØNN           |                         |                 |                           | VANN-<br>VEIENE           |                       |                             |                         |                               |
| →              |                         |                 |                           | →                         |                       |                             | MYRDET                  |                               |
| FOSSER         |                         | PARTI           | PÅLE                      | OM<br>SMÅ-<br>REGNER      |                       | STYGT<br>ORD<br>BOKSENE     |                         | HELT<br>LIK                   |
|                | KASTE<br>OPP<br>JAMKER  |                 |                           |                           | BLI<br>LYSERE         |                             |                         |                               |
| JULE-<br>MAT   | JENTE-<br>NAVN          | UTSTYR          | PÅBÅT                     | ↓                         | ØYNE                  | SIRI<br>...                 | HERSKER                 | GREI                          |
| →              |                         |                 |                           |                           | FLIK                  |                             |                         | FNISER<br>SÅNNE               |
| BYGDE<br>ARKEN |                         |                 | TRENE                     |                           |                       | SKRED<br>ALFA-<br>KRØLL     |                         | FYR-<br>VER-<br>KERI          |
| REDSSEL        |                         |                 | BRUKKET                   | SKRÅN-<br>INGEN<br>KLEBER |                       | SKLI                        | TRØR                    | PINE                          |
| REKKER         | MEST<br>SPRØ<br>FLYKTER |                 |                           |                           |                       | ALDRI<br>SKOLE-<br>FAG      | OFRES<br>SERMAN<br>DET  | KORT<br>PUSSIG                |
| →              |                         | MELODI<br>SYNKE |                           |                           | UVÆRET                |                             |                         | FYR<br>FRUKT                  |
| SLUTT          |                         |                 | PÅFYLL<br>ARVE-<br>ANLEGG |                           | FOR-<br>FØLG-<br>ELSE | →                           |                         | ←                             |
| DYR            | BUKEN<br>AM-<br>STAT    |                 |                           |                           | OSEAN                 | ORG.<br>UKJENT              | BEDRIFT<br>AVFALL       | VENT<br>EVENTYR-<br>SKIKKELSE |
| →              |                         |                 |                           | KLAGE                     | BANDE-<br>LEDER       |                             | SPORTS-<br>GREN<br>TOSK | VERK                          |
| DRIKKEN        |                         |                 |                           | HENTYD-<br>NING<br>FERDES |                       | RETNING<br>ARR.             | SINTE<br>TONE           | VISE<br>GLEDE                 |
| MÅL<br>GHANA   |                         | OMRÅDE          |                           |                           | IKKE<br>SØT           |                             | FRØ                     | I<br>KROPPEN                  |
| →              |                         | FJÆR-<br>KREET  |                           |                           | REPA-<br>RERE         |                             | HA DET<br>MORO          |                               |



# PREMIE

**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av  
Familiekryss i nr. 11:**  
*Alf-Steinar Imrik, Tistedal.*

44



# KOMBI- KRYSSORD



**PREMIE**

**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**



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

**Løsning og vinner av Kombikryss i nr. 11:**  
*Martin Ølberg, Sola.*



|    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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. |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

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. 11:**

Kari Merete Himberg Larsen, Duken.



|             |          |          |       |
|-------------|----------|----------|-------|
| DBIS        | ADELIG   | ASS      |       |
| DETALJ      | KUNNSKAP | DE       |       |
| R           | EVNE     | SNUDE    | KAP   |
| LADER       | AVR      | ME       |       |
| VIME        | VE       | OLLE     |       |
| AV          | N        | LIEST    | G     |
| LAVETT      | VG       | VITTE    |       |
| STA         | TOG      | EFTAAEN  |       |
| HENDTIGE    | GREKAM   | EARL     |       |
| ØRER        | UNGTUR   | MA       | BU    |
| Y           | MAKTER   | SLAMMER  | ENE   |
| MORGAN      | OLJER    | RESURSER |       |
| ORD         | NES      | Y        | VEILE |
| MAITAMANNEN | ASJENE   |          |       |
| Y           | IN       | IRAN     | AKIL  |
| AKT         | NE       |          |       |
| TAKKE       | MBREV    | REAL     | GREDD |
| AL          | REKNE    | AL       | TERNA |
| EL          | NERE     | ELIR     | OL    |
| LITTE       | GNIDD    | ANSNE    | VER   |
| ENS         | IDELT    | FAERLEN  |       |
| Y           | ØRINGER  | Y        | ØING  |
| ØSTE        |          |          |       |

[illegible]





# TEMAKRYSS

**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**

|  |         |         |         |        |    |
|--|---------|---------|---------|--------|----|
|  | A       | S       |         | I      | O  |
|  | AVENY   | KULTIEN |         | TRAKK  |    |
|  | TETT    |         |         | SURRER |    |
|  | ORITE   |         |         | INE A  |    |
|  | AS LOEN |         |         | IN ATV |    |
|  | ROVERN  | LID     |         | ELETE  |    |
|  | REVERE  | ALFABET | GATE    |        |    |
|  | SADIEL  | DELTER  | ENES    | MER    |    |
|  | DEER    | TERRIN  | TRO     |        |    |
|  | HAEGEN  | REDD    | DIREKTE |        |    |
|  | VIADUKT | SENERE  | EN      |        |    |
|  | SI NEER | FETE    | EDEL    |        |    |
|  | BLETTER | NOBEL   | SURE    | ENE    |    |
|  | ETT BE  | RISTER  | SMUG    |        |    |
|  | AP RHO  | BEGAR   | NØRE    | TQ     |    |
|  | TAUBRO  | RASERI  | SE      |        |    |
|  | FIK     | ELEVENE | EKSTRA  |        |    |
|  | KON I I | NAR     | TURSTU  | L      |    |
|  | REKST   | UER     | ATT     | VETTE  |    |
|  | ET AT   | OBS     | EL      | ESE    | IR |
|  | ANNEKS  | TULLEN  | TINGER  |        |    |

HJEMMET UKE 20/2025



# 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 spørsmålstegnene i B og C, skal sendes inn. Se siste bilagsside.



|                  |             |               |            |                |              |
|------------------|-------------|---------------|------------|----------------|--------------|
| BU-TIKK          |             | GRØNT-OM-RÅDE | GEIST-LIG  | TALL           | LAND         |
| FÅR TIL          |             |               |            |                | PUSTER       |
| SNÅ-LING         |             |               |            |                |              |
|                  |             |               |            | PRON.          |              |
| ANLØPE           |             |               |            | TALL           |              |
| GAMMEL-KJÆRESTE  |             |               |            | VÆREL-SET      |              |
| FØLE             |             | LITEN PERSON  |            |                |              |
|                  |             | BYGE          |            |                |              |
|                  |             |               | BRANN      |                | JEG          |
| BY               |             | KREM          | STERILT    | HATSK-HETEN    |              |
|                  |             |               | KOSTER     |                |              |
| MOBIL            |             |               |            | KOM-MUNE       |              |
|                  |             |               |            | SPISE          |              |
| SOLO             |             |               | TETT-STED  |                | DOK-TOR      |
|                  |             |               | OFRE       |                |              |
| VESENT-LIG       |             |               | LEDEL-SE   |                | SLAN-GE      |
| VEI              |             |               | PLAGG      |                |              |
|                  |             | HJUL-PINNE    |            | DEMPE          |              |
|                  |             | BUSK          |            | REP            |              |
| KÅL-PLANTER      |             |               | LU-RING    | HAN-DELS-PLASS |              |
| SAMT             |             |               |            | GI BRYST       |              |
|                  | DALSIDE     |               | FRED       | LAND           |              |
|                  | RIER        |               | UNDER-SØKE |                |              |
| FOR-KYN-NELSE    |             |               |            |                | BIB. PER-SON |
|                  |             |               |            |                | KONGE        |
| STED-FOR-TREDERE |             |               |            | VOKSE          |              |
|                  |             |               |            | TRÅKLE         |              |
| DUO              | BIB. PERSON |               | TEKKE      | TROR           |              |
|                  | PAPEGØYE    |               |            | HØVED-STAD     |              |
|                  |             | EGGE          | BUKKE      |                | ANFALL       |
|                  |             |               | BAK        |                | KANTRE       |
| RED-SEL          | MAT         |               |            | VEIK           |              |
|                  | EDEL-GASS   |               |            | MØBEL          |              |
|                  |             |               | DRIKK      |                | SLAR-KETE    |
|                  |             |               |            |                | GRØNN-SAK    |
| SVÆRE            | TIRRE       |               | VIRKE-LIGE |                |              |
|                  | DRIKK       |               | ANONYM     |                |              |
|                  |             | MÅL-TID       |            | SMEL-TER       |              |
| VIN-NEREN        |             |               | BESØK-ENDE |                |              |

|                |        |              |             |            |                |             |
|----------------|--------|--------------|-------------|------------|----------------|-------------|
| EIEN-DOM-MELIG | ?      | FOR-BARM-DEG | TING        |            | STAT           | PLANTE      |
|                |        |              |             |            |                | VERS        |
| FLUKT          |        |              |             |            | MÅNE           |             |
|                |        |              |             |            | MYNT           |             |
| PR             |        |              |             |            |                |             |
| YTRE           |        |              | SLITE       |            |                |             |
| TØRKET FRUKT   |        |              | JENTE-NAVN  |            |                |             |
|                |        |              |             |            | STONE          |             |
| ARK-TISK       |        |              |             |            |                |             |
|                |        |              |             | DUNSTEN    | PLATE          |             |
| MÅLE           |        | LIVS-ENERGI  |             |            |                |             |
|                |        | ILLSTINT     |             |            |                |             |
| REAL           |        |              |             |            | FRED-SOMME-LIG |             |
| EIE            |        |              | UFAT-TELIG  |            |                |             |
| CHAMPION       |        |              | STILNE      |            |                |             |
|                |        |              |             |            |                | SLIT        |
| RUSE           |        |              |             |            |                | STYRE       |
|                |        |              |             |            |                | BEHAND-LING |
| BREN-SEL       | FASE   |              |             | TOPP       |                |             |
|                | NYTTIG |              |             | STONE      |                |             |
|                |        |              | STJERNE     |            |                |             |
|                |        |              | JENTE-NAVN  |            |                |             |
| HIND-RING      |        |              |             |            |                |             |
| TEGN           |        | RES-TER      |             | VEVNAD     |                |             |
|                |        |              |             | EKS-STERER |                |             |
|                |        |              |             |            | ?              |             |
| SVINE-BINDER   |        |              |             |            | FORE-VIST      |             |
|                |        |              |             |            | TØRR           |             |
|                |        |              |             | MÅL        |                |             |
|                |        |              |             | GAL        |                |             |
| PREG           |        |              | TRE         |            |                | TURE        |
| TRENDY         |        |              | UBE-HANDLET |            |                |             |
| KOMPO-NIST     |        |              |             |            |                | LE-GEMS-DEL |
| HARSK          |        |              |             | KOM-MUNE   |                |             |



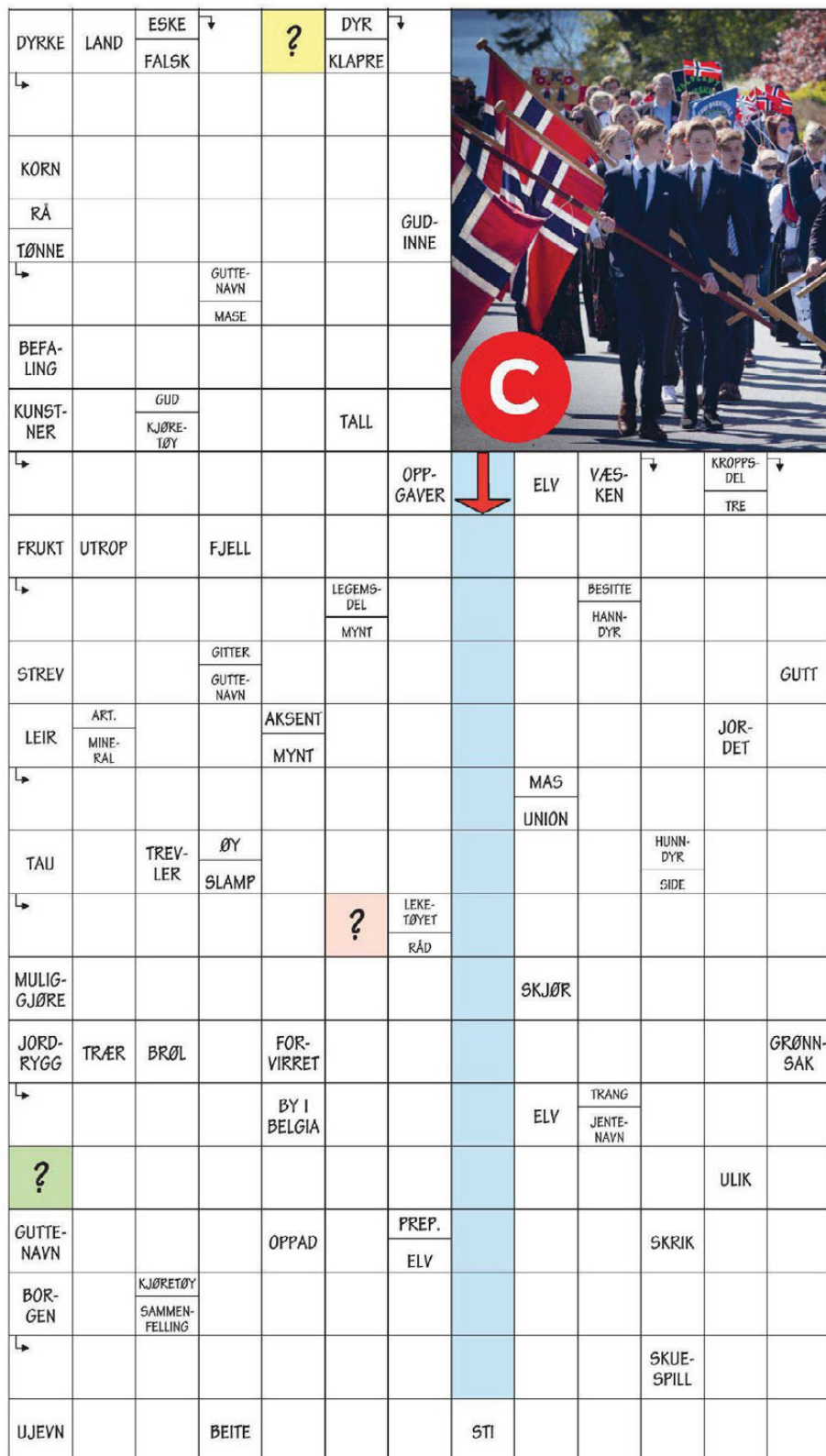
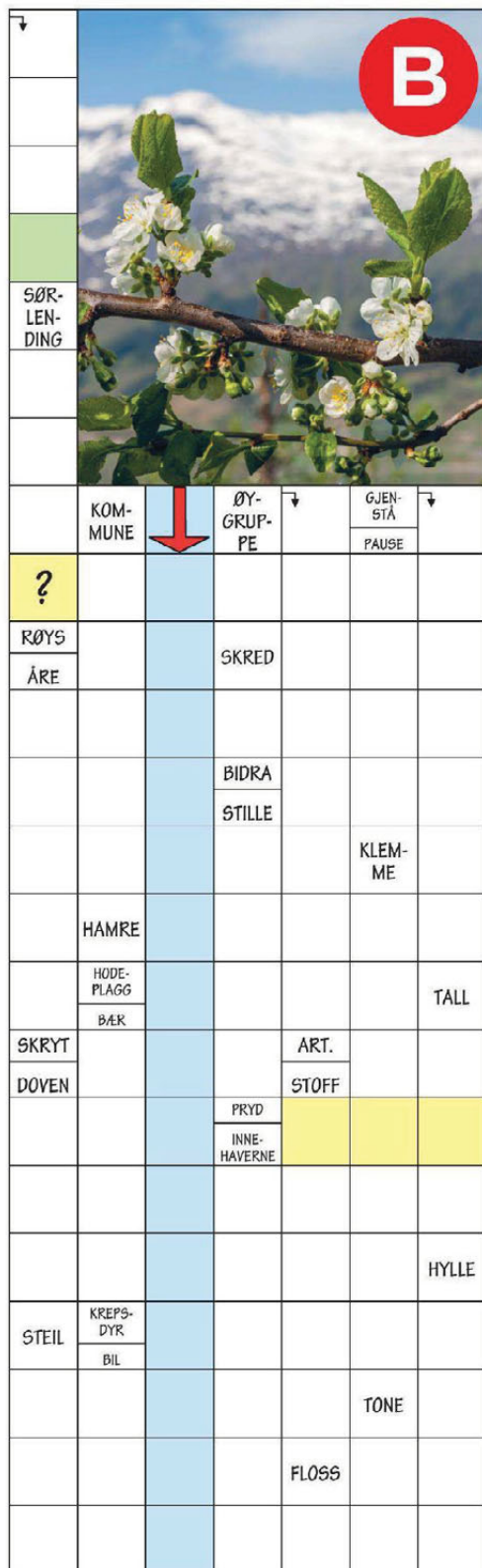
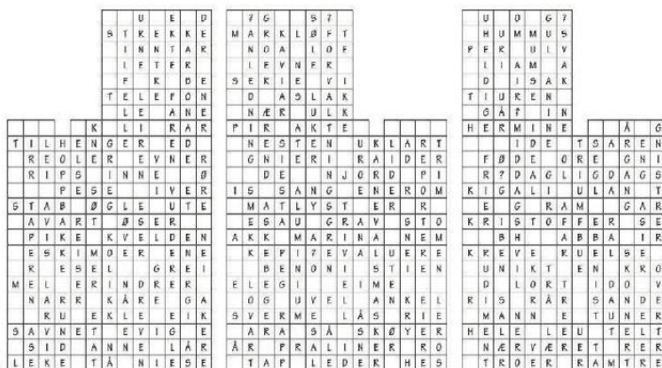
**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**



KRYSSORD AV  
*Torunn Klevjer*



**Løsning og vinner  
av Tripp-trapp-  
tresko i nr. 11:**  
*Kåre Gåsbakk, Sørli.*





A group of young people are walking on a paved surface. In the foreground, a person wears a red and blue plaid shirt over a black t-shirt and blue cargo pants with a Norwegian flag patch. To their right, a person wears a red tracksuit with a white Norwegian flag on the sleeve. Further right, a person wears a grey hoodie over a black top and red pants with a white Norwegian flag. The background shows more people in similar attire, including a person in a grey hoodie and red pants with a white Norwegian flag.





**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**

|                                   |                                 |                               |                                   |                               |                                  |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| AM-BOLT                           | ART.                            | ↓                             | SÅLE                              | DOK-TORER<br>TILFØRE<br>STRØM | ↓                                |
| RETTE                             | ↓                               |                               |                                   |                               |                                  |
| STIGE                             |                                 |                               |                                   |                               |                                  |
|                                   |                                 | TEAM<br>FOR-<br>NAVN          |                                   |                               |                                  |
|                                   |                                 |                               | PRON.<br>KAVE                     |                               |                                  |
|                                   | FARER<br>VERN                   |                               |                                   |                               |                                  |
| DOVEN<br>SLUD-<br>DER             |                                 |                               |                                   | VENDE<br>HØY                  | ÅSEN                             |
|                                   |                                 | BUTIKK-<br>KJEDE<br>RASK      |                                   |                               |                                  |
|                                   | DORME<br>SVER-<br>GING          |                               |                                   |                               |                                  |
|                                   |                                 |                               |                                   |                               |                                  |
| SIDEN<br>FOR-<br>TROPP            |                                 |                               | HURTIG<br>SANG-<br>STEMME<br>SØLV | ↓                             |                                  |
|                                   | RETT<br>UNDER                   |                               |                                   |                               | ETTER<br>MANGE<br>FIRMA-<br>NAVN |
|                                   |                                 | FARGE<br>BLØTE<br>FJÆR        |                                   |                               | ↓                                |
|                                   |                                 |                               |                                   |                               |                                  |
| HÅRSK<br>PRON.<br>EMILS<br>SØSTER |                                 |                               | FJERN-<br>SYN<br>UNDER-<br>PLAGG  |                               |                                  |
|                                   | MERK !<br>JEG                   |                               |                                   | ØRRET                         | SAGN-<br>KONGE<br>FUKTIG-<br>HET |
|                                   |                                 | UT-<br>VEKS-<br>TEN<br>GÅ NED |                                   |                               |                                  |
|                                   |                                 |                               |                                   |                               |                                  |
| I OSLO<br>I 1952<br>SKUM-<br>MEL  |                                 |                               | VERN<br>STILLE                    |                               |                                  |
|                                   | KAFFE-<br>MERKE<br>BRØ-<br>DERE |                               |                                   |                               | HULE<br>INN-<br>SATTS            |
|                                   |                                 | FREM-<br>ME<br>ØM-<br>VISER   |                                   |                               |                                  |
|                                   |                                 |                               |                                   | ELVE-<br>NAVN<br>DRIKK        |                                  |
|                                   | ENHET<br>MIDJE                  |                               |                                   |                               |                                  |
|                                   |                                 |                               | STOKK<br>ART.                     |                               |                                  |
| NÅR                               |                                 |                               |                                   |                               | ORD-<br>RAM-<br>SER              |
| MÅLE<br>TYNG-<br>DEN              |                                 |                               |                                   |                               | KJEDE-<br>LIG                    |

**Løsning og vinner av  
Dobbeltkryss i nr. 11:**  
*Judith G. Krogh, Valldal.*

|                                                 |                                     |                                                                    |                         |                                               |                                                          |                                     |       |                                                  |                                                                    |                |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|
| <div>↙</div> BLOD-<br>BANE<br><div>↓</div> BIND |                                     | <div>↙</div> TROLL-<br>KVINNE<br><div>↓</div> FISK<br>INN-<br>TEKT | LYDE<br>NAV-<br>NET     | OM                                            | <div>↙</div> STUND<br><div>↓</div> SMER-<br>TE-<br>UTROP | PIKE-<br>BARN<br><div>↓</div> SLITE | ETTER | <div>↙</div> 0.6275<br>METER<br><div>↓</div> JOD | <div>↙</div> SNYTE-<br>SKAFT<br>= 50<br><div>↓</div> PURKE<br>FART | FJELL-<br>TOPP |
| <div>→</div>                                    |                                     |                                                                    |                         |                                               | <div>→</div>                                             |                                     |       |                                                  |                                                                    |                |
| YNDIG<br>FAR-<br>TØYET                          |                                     |                                                                    |                         | RO                                            | RETNING<br>NOK<br>GARN-<br>PINNE<br><div>↓</div>         |                                     | ÅPEN  | TYKK<br>DATA-<br>FAG                             |                                                                    |                |
|                                                 | PROTE-<br>STERE<br>DEL AV<br>VERDEN |                                                                    |                         |                                               |                                                          | BY I<br>USA<br>ÅLE                  |       |                                                  | VARG                                                               | NAKKE-<br>HÅR  |
| MØRK<br>ERI<br>STAND<br>TIL                     |                                     |                                                                    | STABEL<br>REKKE         |                                               |                                                          | ROLIG<br>LIV<br>FOR-<br>STERKE      |       |                                                  |                                                                    |                |
| <div>←</div>                                    |                                     | <div>←</div>                                                       |                         |                                               | <div>←</div>                                             |                                     |       | <div>↖</div>                                     | A<br>GLORIE                                                        |                |
| 3.14<br>HUM-<br>KER                             |                                     | HEST<br>FLÅTE                                                      |                         | LIDE<br>HOLDER<br>HUS<br>RAKE<br><div>↓</div> |                                                          | TITTEL<br>JODD                      |       |                                                  |                                                                    |                |
|                                                 |                                     |                                                                    | FERDIG                  | KJER-<br>NEVED                                |                                                          | LYDORD<br>KJEN-<br>NELSE            |       | GRESK<br>BOK-<br>STAV                            | MALT<br>KORN                                                       |                |
|                                                 | OG<br>URO                           |                                                                    | OVER-<br>TALE<br>FISKER |                                               |                                                          | SALVE<br>FORE-<br>LIGGER            |       |                                                  |                                                                    |                |
| <div>→</div>                                    |                                     | <div>→</div>                                                       |                         |                                               | SELE-<br>DEL                                             |                                     |       | <div>↑</div>                                     |                                                                    |                |
| DEKA-<br>SLUKE<br>RÅTT<br>VARM<br><div>↓</div>  |                                     | <div>↓</div> TIL<br>VÆRS<br>EN AV TI<br>FUGL                       |                         |                                               | PÅ-<br>FYLL                                              |                                     |       | <div>Ⓢ</div> GUD-<br>INNE<br>SAND-<br>STEIN      |                                                                    |                |
|                                                 | DUO<br>AULA                         |                                                                    |                         |                                               |                                                          |                                     |       |                                                  |                                                                    |                |
|                                                 | FØR-<br>DELE<br>SPEI-<br>DER        |                                                                    |                         |                                               |                                                          |                                     |       |                                                  |                                                                    |                |
|                                                 |                                     | 1/10<br>DAA<br>HELE                                                |                         |                                               |                                                          |                                     |       |                                                  |                                                                    |                |
| EN<br>NORD-<br>MANN<br>SINT                     |                                     |                                                                    | ELVER                   | HARSK                                         |                                                          |                                     |       |                                                  |                                                                    |                |
|                                                 | MELODI<br>VÆRE I<br>GANG            |                                                                    |                         |                                               |                                                          |                                     |       |                                                  |                                                                    |                |
|                                                 |                                     |                                                                    |                         |                                               |                                                          |                                     |       |                                                  |                                                                    |                |
|                                                 |                                     | BOM                                                                |                         |                                               |                                                          |                                     |       |                                                  |                                                                    |                |







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. 11:**  
*Turid Langseth Otterlei, Ålesund.*

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

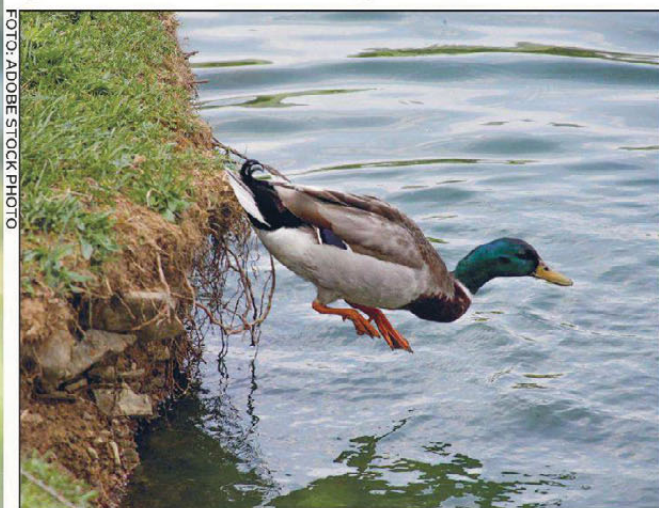
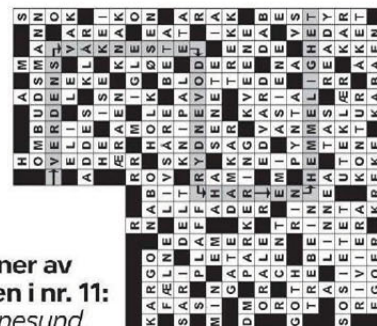
HJEMMET UKE 20/2025





**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av  
I dyrenes verden i nr. 11:**  
*Anita Brox, Minnesund.*



FOI0:ADOBE STOCK PHOTOIC



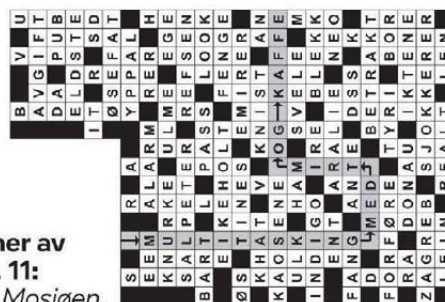
# FØRSTE- HJELP


**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. 11:

Torill Brattbakk, 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!**

Ad Ak Al An En Hi Ld Li  
Lm Na Ne No Nu Oa Pa  
Ra Ut Ble Dde Den Eat  
Eem Eia Eks Elg Fet Fri  
Gin Idi Lai Lnr Nan Org  
Rap Rho Ske Str Vag Vik  
Aase Agat Belg Dean  
Dipp Earl Egga Erot Etan  
Goal Ibis Ilen Iler Kinn  
Knyr Odle Ruke Saab Sara  
Skli Slem Stav Ambra  
Amien Danse Dreng Greit  
Innad Innby Ksien Lende  
Panda Rodos Sedan Sklia  
Solur Tasle Uegna Assisi  
Baroni Glanes Innled  
Iskoss Lojale Myrbad  
Nyttig Rabiab Ratles  
Resort Seksti Sultne  
Asalene Earlene Enighet  
Estiske Fekaren Genesis  
Handbak Trauene  
Ubendig Dobbelen  
Finpusse Karamell  
Kuleisen Udelikat  
Yndlingsmat

FOTO: GETTY IMAGES



|                                      |                         |                               |                               |                                  |                    |               |                |                          |                                 |                             |         |
|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------|
| KLOKKE                               | ØYI<br>HELLAS           | HÅLKEN                        | TIL-<br>HOLD-<br>STED<br>TALL | BAL-<br>TISKE                    | INNOVER<br>NATRIUM | SUGNE         | GODS           | GID                      | DYRKE                           | START                       | ENKELT  |
| ORGANI-<br>SASJON                    |                         | BOK-<br>STAVEN<br>DRETT       |                               |                                  |                    | USTYR-<br>LIG |                |                          |                                 |                             |         |
| GODE                                 |                         |                               |                               |                                  |                    | DIKT          |                |                          | LØPE-<br>NUMMER<br>EVNELØS      |                             |         |
| LITE<br>LEKKER<br>FIGUR              |                         |                               |                               |                                  |                    | FATENE        |                |                          |                                 |                             |         |
|                                      |                         |                               |                               |                                  |                    | DRAMA         |                | BE                       | BLØ<br>STYRKE-<br>MÅLING        |                             |         |
|                                      |                         |                               |                               |                                  |                    | SAM-<br>TYKKE |                |                          |                                 |                             |         |
| 450                                  | STØR-<br>RELSE<br>FYKE  |                               | GÅ<br>ULLEN                   |                                  |                    |               |                |                          |                                 |                             | LIVRETT |
|                                      | TESS                    |                               |                               |                                  |                    |               |                |                          |                                 |                             |         |
| TIL                                  |                         | MED<br>FLERE<br>NORSK<br>FILM |                               | ELVI<br>NEDERL.<br>VADE-<br>FUGL |                    |               |                |                          |                                 |                             |         |
| MUKKER                               |                         |                               |                               |                                  |                    |               |                |                          | ASSIS-<br>TENT                  |                             |         |
|                                      |                         |                               | DRIKK<br>BUKT                 |                                  |                    | LUMEN         | KLAPRES<br>MÅL |                          |                                 |                             |         |
| BORD<br>TIDL.<br>KOMM. I<br>AKERSHUS |                         |                               | HYLSTER<br>SPILLET            |                                  |                    |               | ENDELSE        |                          | PEERS<br>MOR                    | DYR                         |         |
|                                      |                         | EN AMIN<br>BIBELSK<br>NAVN    |                               |                                  |                    |               |                |                          |                                 | FOR ÅRET<br>1. MOSE-<br>BOK |         |
| HISSET                               | I<br>ISHAVET<br>SPEIDES |                               |                               |                                  |                    | SKLI<br>BORT  |                |                          | HALV-<br>EDEL-<br>STEIN<br>FLYR |                             |         |
|                                      |                         |                               | STOFF                         | DES-<br>SERTEN<br>ANKERET        |                    |               |                |                          |                                 |                             | GASS    |
| SLIK-<br>KERI                        | AVSIN-<br>DIG<br>DUNGE  |                               |                               |                                  |                    |               | DOM-<br>PROST  | TERRENG<br>DRES-<br>SING |                                 |                             |         |
|                                      |                         |                               |                               |                                  |                    | BAND<br>ÅPEN  |                |                          | IDEELL<br>ORG.<br>TIDL.         |                             |         |
| UKEBLAD<br>GJE-<br>TEREN             |                         | BESTO<br>OM                   |                               |                                  |                    |               |                |                          |                                 |                             | ELV     |
|                                      |                         |                               |                               |                                  |                    | GURP          |                |                          | ANSIKTS-<br>DEL                 |                             |         |
| BILTYPE                              |                         |                               |                               | PYNTE                            |                    |               |                |                          |                                 |                             | 10      |





# SUDOKU

## MIDDELS

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

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

**VANSKELIG**

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

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

## FUTOSHIKI

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | < |   | 7 |
|   |   | > |   | > |   | > | 5 |
|   |   | 1 |   |   |   |   | < |
| 3 | > |   |   |   |   |   |   |
| 4 |   | > |   | 5 | > | < |   |
|   | > |   | > | 2 | > |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 | < |   |   |   | > |   |   |

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

## UKENS NØTT

**VANNRETT**

1. Ypperlig
4. Religionsstifter
8. Venteliste
10. Varsel
12. Kopi
13. Binde
18. Søvnfenomen
19. Bygninger
20. Ekte
22. Elghjem
24. Gape
28. Jålebukk
30. Tidsrom
31. Underholdning
35. Tapp
36. Verk
37. Årbok
38. Vekke
39. Der finner du  
Lykkens Portal

**LODDRETT**

2. Trofé
3. Mates
4. Skurk
5. Kan seier være
6. Busken
7. Hinter
9. Blomst
11. Hilsen
14. Periferi
15. Haifisk
16. Farvei
17. Høne
21. Egypter
23. Trevl
25. Ubønnhørlig
26. Krypene
27. Vekst
29. Tall
31. Språk
32. Herses
33. Le lett
34. Sist

## PREMIE

**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | H | I | T | E | C | H | A | U | R | E | S |
| A | D | S | I | D | E | L | J | R | A | G | E |
| K | A | A | S | D | E | L | P | I | N | S | E |
| S | K | A | R | S | E | L | P | I | N | S | E |
| I | L | I | E | R | T | A | E | S | N | E | I |
| L | E | H | J | E | L | P | E | T | R | O | J |
| G | J | E | N | I | L | N | O | N | G | E | T |
| Y | S | J | E | S | E | L | P | A | R | A | L |
| T | E | G | E | D | E | L | P | A | R | A | L |

**Løsning og vinner av  
Ukens nøtt i nr. 11:**  
*Løsningsord: Jegerhatt  
Sidsel Gran Haga,  
Holmestrand.*

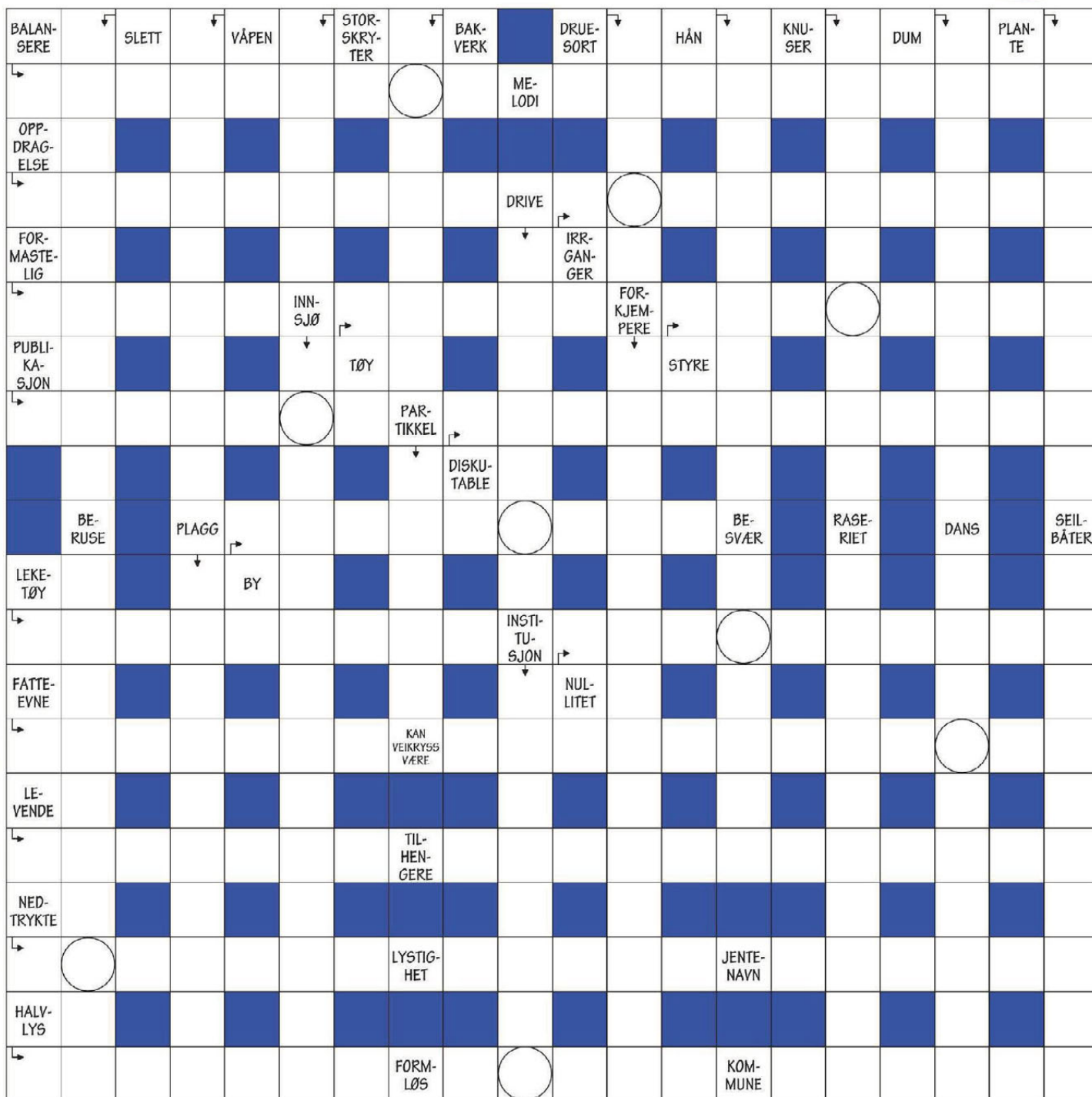
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|



# MESTERKRYSS



KRYSSORD AV  
Torunn Klevjer



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



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. 11: Tore Abrahamsen, Lørenskog.



## LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



## KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

### Nr. 23/2025 • Må være oss i hende: 2. 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. 11:  
Aud S. Aas, Steinkjer.

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 33.

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





### ✪ FOR HELE FAMILIEN ✪

1. Hva vil det si at en religion er monoteistisk?
2. Hva heter de to guttene som er hovedpersoner i bokserien Gutta i trehuset?
3. Hva slags dyr er en australsk kelpie?
4. Hva kalles læren om dyr?
5. Hvilken tenkt sirkel ligger midt mellom Nordpolen og Sørpolen?
6. Luka Modrić er en kroatisk fotballspiller, men hvilken klubb spiller han for?
7. Hva kalles kokken om bord på Kaptein Sabeltanns skip Den Sorte Dame?
8. Hva heter Trondheims hovedarena for vinteridrett?



### ✪ EN LITEN UTFORDRING ✪

1. Hvor ligger den tidligere militærleiren Bømoen?
2. Ligger kommunene Gjesdal og Sola på Jæren?
3. Hvem skrev romanen Medmenneske som ble utgitt i 1929?
4. Hvilken av USAs delstater starter på H?
5. Hva heter det danske kongeskipet?
6. Hvilket land kommer NATOs generalsekretær Mark Rutte fra?
7. Hvor mange gullmedaljer tok Johannes Høsflot Klæbo under VM i Trondheim i år?
8. Hva er possement en betegnelse på?



### ✪ HJERNETRIM ✪

1. Hvilke land utkjempet Den første opiumskrigen?
2. Hvor mange km er det rundt ekvator?
3. Hvilket land antas å ha verdens eldste flagg og ca. hvor gammelt er det?
4. Hvem sto bak et astronomisk system der grunnideen var at Jorden kretser rundt Solen og roterer om sin egen akse?
5. Hva heter hovedstaden i Uganda?
6. Hvilket år startet Røros Kobberverk gruvedrift på Røros?
7. Hva kalles den italienske kriminelle organisasjonen som oppsto i Napoli?
8. Hvor i Norge ligger Kjelfossen?



### ✪ PÅ PULSEN ✪

#### NORSK MELODI GRAND PRIX

1. Hvilket år deltok Jahn Teigen med låta Optimist?
2. Har melodien La meg være ung deltatt i den norske finalen?
3. TIX vant den norske finalen i 2021, hvem kom på 2.plass og med hvilken låt?
4. My Heart Goes Boom vant den norske finale i 2000, hva het gruppa som fremførte den?
5. Melodien Nocturne vant både den norske og den internasjonale finalen i 1995, hvem ble nr. 2 i den norske finalen det året?
6. Ble det arrangert delfinaler i MGP i år?
7. Hva er tittelen på låta Tone Damli sang i årets MGP-finale?
8. Hvor i Norge ble GMP-finalen avholdt i 2024?

**FOR HELE FAMILIEN:** 1. At tilhengerne tror at det bare finnes én gud 2. Andy og Terry 3. En hund 4. Zoologi 5. Ekvator 6. Real Madrid i Spania 7. Skalken 8. Granåsen Skisenter

**EN LITEN UTFORDRING:** 1. I Voss 2. Ja 3. Olav Duun 4. Hawaii 5. Dannebrog 6. Nederland 7. Seks 8. Border, snorer, dusker og lignende brukt til pynt på møbler, puter og uniformer

**HJERNETRIM:** 1. Storbritannia og Kina (1839-1842) 2. Ca. 40 075 km 3. Danmark, skal etter sigende være fra 1219 4. Nicolaus Copernicus 5. Kampala 6. 1644 7. Camorra 8. Ved Gudvangen i Aurland kommune, Vestland

**PÅ PULSEN:** 1. 1989 2. Ja, i 1964 3. Monument fremført av KEiiNO 4. Charmed 5. Familiegruppa Arnold B Family med sangen La oss feire livet 6. Nei 7. Last Song 8. Trondheim



## GJERDESTOVA

**Hvem:** Amalie og Terje Fagerli

**Hva:** Amalie og faren Terje har sammen pusset opp den gamle sunnmørsstova Gjerdestova som Terje kjøpte for 10 år siden. Huset ble i sin tid skilt ut fra slektsgården Fagerlia som ligger like ovenfor. Alt av gamle gjenstander og møbler har de tatt vare på og innredet med i huset.

**Hvor:** Eidsvika på Sunnmøre

**Lidenskap:** Ta vare på gamle ting og historien til slekta.

# Tar vare på historien

Amalie og faren hennes Terje har begge stor glede av å ta vare på Gjerdestova, den gamle sunnmørsstova som har tilhørt slekta deres.

TEKST: Monica Almskår Heggset FOTO: Monica Almskår Heggset



### FELLES GLEDE:

Amalie Fagerli og faren Terje har sammen pusset opp det gamle huset. Den opprinnelige inngangen er bevart. På husets bakside er det et nytt inngangsparti med bilvei helt fram.

### SOMMERLIG KAFFEBORD:

Om sommeren dekker Amalie uten duk. Det vakre kaffeser-viset er fra en gjenbruksbutikk.



**A**malie lurte på hvem som har lagt de fine gulvene i Gjerdestova. De som har ligget her i over 150 år – og fortsatt er like vakre. Ja, kanskje enda vakrere nå enn før.

– Gulvene her fortjener å skinne – så mammas matter tar jeg av om sommeren. Hun skal ha all ære for at hun holder det fint her, og det er godt med matter om vinteren, men om sommeren er det deilig å gå barbeint på de nydelige gulvene, synes Amalie.

Hun vil heller ikke ha duk på bordene i Gjerdestova om sommeren. De gamle og slitte overflatene i huset forteller en historie om levd liv, og det fascinerer henne.

– Jeg har en stor lidenskap for å ta vare på det gamle, så da pappa kjøpte Gjerdestova, ble jeg bare så glad! Det har tilhørt slekta, og jeg elsker energien og stemningen i dette huset. Her er alle møblene, med noen få unntak, originale.

### BLÅMALTE TØMMERVEGGER

Det gamle huset ble bygget av Amalies tipp-tipp-tipp-oldefar i 1865. Pappa Terje, som vokste opp i nabohuset, lekte mye rundt her som barn. Både Amalie med familie og foreldrene hennes bor nå i nærhe-

**Jeg har en stor lidenskap for å ta vare på det gamle, så da pappa kjøpte Gjerdestova, ble jeg bare så glad!**

ten av Gjerdestova, så de er ofte innom der.

– Det er nok meg og pappa huset betyr aller mest for, men mamma steller også mye her – både ute og inne.

Amalie, som i alle år har vært opptatt av interiør og innredning, fikk frie hender av faren til å stå for fargevalg og møblering.

– Det meste ga seg selv. Vi var heldige med at verken tak, vegger eller gulv var kledd inn av plater og belegg. Alt av ubehandlet treverk fikk være som det var. Jeg malte kun det som var malt fra før.

I flere av rommene har hun valgt blåfargen Jade. – Det er en nydelig farge som passer i et gammelt hus.

### BODDE I GJERDESTOVA

Amalie var mye i huset alene og malte etter at faren kjøpte det. Tak etter tak ble malt



### VED KJØKKENVASKEN:

Her er det plass til både gammelt og nytt som er i daglig bruk. Kaffekoppene er mange og forskjellige.



**BLÅMALT KJØKKEN:** Det var viktig å bevare atmosfæren i kjøkkenet, samtidig som det ble mer funksjonelt. Tømmerveggene er malt, innredningen er av nyere dato. Bordet og stolene som var her fra før har fått noen strøk med maling.



### AMALIES TIPS TIL DEN ENKLE STILEN

- Ta vare på det gamle! Bruk det du har og unngå å supplere med mye nytt.
  - Noen moderne gjenstander er nødvendig, men velg produkter med gammeldags design der det er mulig.
  - Søte blomster er den perfekte prikken over i-en til denne stilen.

### KONTRASTER I SOVEROMMET:

Komfortable senger og litt luksus i form av myke tekstiler har fått plass i det ene soverommet.

hvite, for at rommene skulle bli lysere og mer innbydende.

– På den tida drev jeg eget konsulentfirma innen interiør – og når det passet slik, var jeg her og malte.

Da hun og mannen Ole Johnny renoverte sitt eget hus like i nærheten, bodde de i Gjerdestova sammen med døtrene Fredrikke og Pernille.

– Det var koselig å bo her, men en ting måtte jeg ta bort: Nattkjolen som henger ved senga oppe – den var det litt skummelt å ligge ved siden av. Amalie må le når hun tenker på det – men synes ellers at Gjerdestova med alle sine gamle ting er et skattkammer.

Faren Terje, som er både kokk og snekker, har gjort alt av snekkerarbeid og har blant annet byttet tak og vinduer.

– Vinduene var helt nydelige, men de var så tynne at vi hørte hver lyd fra veien nedenfor, forteller Amalie. Vi har tatt vare på dem og skal nok finne noe fint å gjenbruke dem til etter hvert.

### BYGGER HAGESTUE

Som sin datter, er også Terje glad i et prosjekt eller to, og i Gjerdestova var det spesielt en ting han savnet.

– For noen år siden solgte Elin og jeg huset vårt og flyttet i leilighet, men vi savnet hagestua vi hadde tidligere, så nå er jeg i gang med å lage en her.

Terje viser vei til et tilbygg med store vinduer i enden av huset. Her står det fine, gamle gjenstander og venter på å få plass når rommet er helt ferdig.



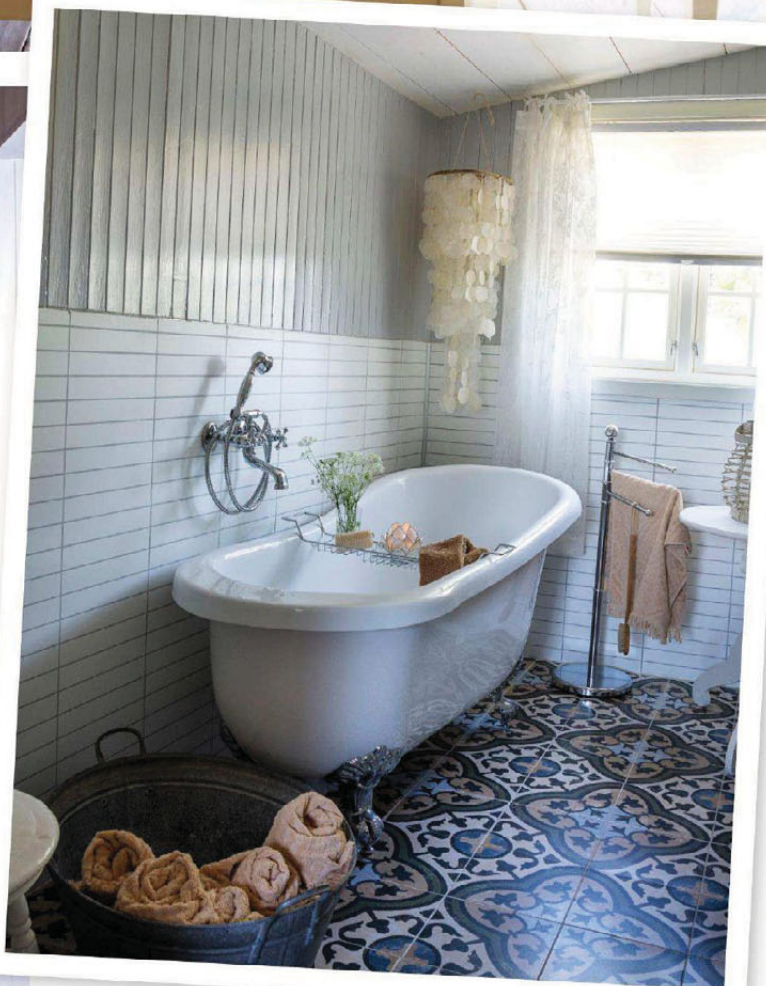
Vi har tatt vare på dem  
og skal nok finne noe  
fint å gjenbruke dem til  
etter hvert.



**STASELIG:** Soverommsmøblet i det midterste soverommet befant seg i huset fra før. Det meste av sengetøyet er også gammelt, og på mange av putene er det brodert en F for Fagerli.



**ENKEL TRAPP:** Den originale trappa må nok en gang ha blitt byttet ut mot denne som er funksjonell. Døra i bakgrunnen leder inn til et lite kammer som for tiden fungerer som lager.



**BAD MED BADEKAR:** I et tilbygg på baksiden av huset er det blitt plass til et splitter nytt bad. Dette er blitt ett av Amalies favorittrom. Her er det valgt historiske fliser på gulvet, mens pappa ønsket baderomspanel på veggene.





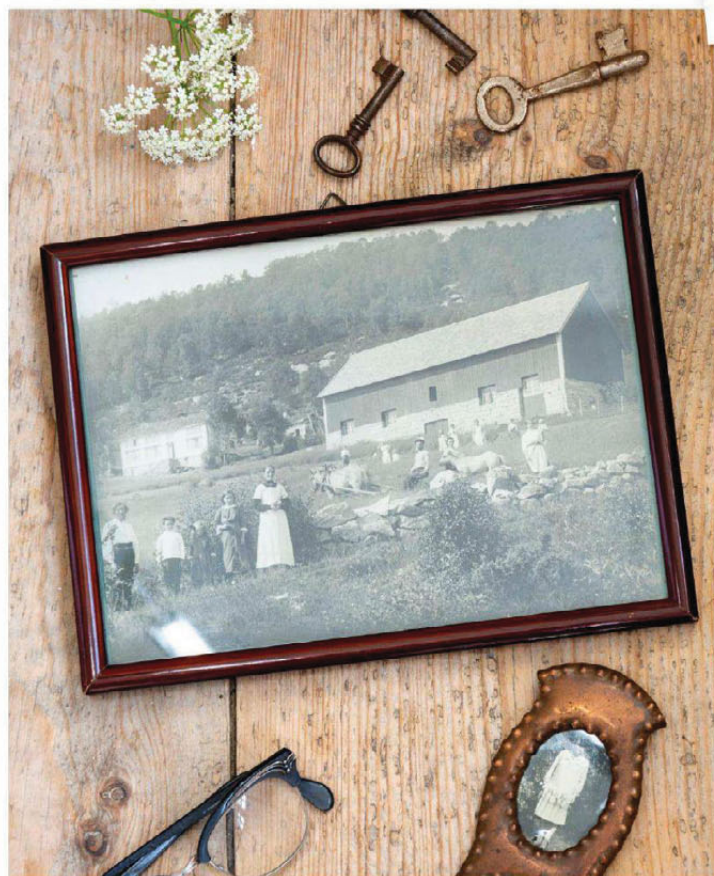
#### BRUNE KONTRASTER:

Gammelt treverk i bruntone sørger for en varm kontrast mot de blå veggene og de lyse møblene i spisestua.



#### BEVARINGSVERDIG:

Gamle gjenstander, som trolig var verdifulle for de som en gang bodde i huset, synes Amalie det er viktig å ta vare på. Den fine bollen har vært reparert flere steder.



– Mesteparten av dem kommer fra Fagerlia, slektsgården som Gjerdestova en gang tilhørte, forteller han.

Gjerdestova ble på et tidspunkt solgt ut fra Fagerlia, fra ei mor til hennes yngste sønn. De som bodde i stova senere, tok imot alt de ikke ville ha på gården. I dag er Fagerlia feriebolig for Terjes bror og hans familie.

Terje er i Gjerdestova så å si hver eneste dag. Her finner han roen – selv om han stadig jobber med forskjellige prosjekter.

#### GAMLE SKATTER:

I Gjerdestova har Terje og Amalie funnet mange skatter, blant annet fotografier fra slektsgården Fagerlia, som Gjerdestova en gang ble skilt ut fra.

– Og kaffen, den står alltid klar, sier Amalie. Vi samles ofte her for å grille, eller kose oss i den lille spisestua med gode middager og vin. Vi har også feiret jul her, det var magisk.

Ett av de større løftene under oppussingen, var å lage et bad. Det er viktig for bruken av huset, og gjør det enkelt å tilby overnatting til familie og venner som er på besøk. Amalie er blitt spesielt glad i badet, og tar gjerne turen over veien for å låne det innimellom.

– Ole Johnny og jeg får ofte høre at vi er litt rare når vi drar hit for å bade – bare fordi det er så koselig. Men livet er for kort til ikke å kose seg! •



**GOD ATMOSFÆRE:** Det har vært viktig for familien å ta vare på den gode atmosfæren i huset. I stua står fortsatt mange av de gamle møblene, og bøker og bilder av familien er også tatt vare på.

## FARGER

Kjøkken, spisestue og

soverom: Jade

Dagligstue: Tudor

Soveromsmøblement:

Egghvit

Alle farger er fra

Jotun.

Jade er en nydelig blåfarge som passer i et gammelt hus. Jeg har brukt den i både kjøkkenet, spisestua og et soverom.



# DITT PERSONLIGE HOROSKOP

*Kjære leser*

Solen befinner seg i Tyrens tegn og kommer i kontakt med Uranus lørdag 17. mai. Det indikerer at uventede begivenheter eller forstyrrelser kan oppstå. Noen kan også få geniale og originale ideer eller aha-opplevelser i forbindelse med åndelige og materielle verdier, eiendeler og kunstneriske saker. Solen ankommer Tvillingenes tegn fredag 20. mai og retter lyset mot sosiale nettverk og utveksling av informasjon. Tempoet øker, og det er naturlig å ha mange baller i luften. Solens møte med Neptun i slutten av uken indikerer en tid for å sette tempoet ned, være mottagelig for inntrykk, lytte til intuisjonen og flyte med. Å bare være til, uten å skape eller kreve noe er et viktig tema.

*Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog*

UKE 20 16.-22.05.2025



VÆREN

21. mars–21. april

Overraskelser kan dukke opp i forbindelse med dine personlige evner og egenskaper, verdier og inntekter. Nye innsikter fra autoriteter eller betydningsfulle personligheter kan gi grunn til å gjøre endringer i finansielle saker. Du krever ekstra mye av deg selv og trenger å få på plass verdiene du vil bygge på fremover. Det er også naturlig å gi slipp på visse verdier og frigjøre tid til noe du oppfatter som desto mer verdifullt. Dine kreative sider blomstrer og det kan bidra til å øke tiltrekningskraften.

★ Ta deg tid til å prioritere



TYREN

21. april–21. mai

Solens møte med Uranus i ditt tegn kan føre til at du kan overraske deg selv ved å gjøre noe høyst uvanlig. Fokus rundt imaget, kroppen og forholdet til deg selv er i endring, og dine rebelske sider kommer sterkere frem. Du kan ende med å investere i nye antrekk, ny stil, frisyre og noe annet enn du vanligvis gjør. Solen ankommer området for økonomi og inntekter fra tirsdag 20. mai og belyser dine åndelige og materielle verdier. Du ser klarere hva du vil ivareta og ønsker å styrke fremover.

★ Å fikse noe inspirerer



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Solen befinner seg i området for ditt indre liv frem til torsdag. Det indikerer en tid for å legge merke til ubevisste følelser å gi slipp på noe. Det inspirerer til å fullføre noe slik at du kan frigjøre tid til noe annet. Solens møte med Uranus indikerer at aha-opplevelser kan dukke opp og gi innsikter som har innflytelse på dine avgjørelser. Fra torsdag vil du se deg selv og dine behov i et klarere lys. Du blir lagt merke til og kan gjøre deg bemerket. Energinivået, livsgleden og tiltrekningskraften øker.

★ Vit hva du virkelig vil



KREPSEN

22. juni–22. juli

Uventede begivenheter i forbindelse med en gruppe, et vennskap eller sosiale nettverk kan dukke opp lørdag. Det kan også involvere en gave, tjeneste eller finansielle interesser. For noen kan det også indikere jobbtilbud eller informasjon om jobb du ønsker å søke på. Dette er en fin tid for å sette seg nye mål og stake ut en ny kurs. Sjekkerende opplysninger kan sette deg litt ut av spill. Å distansere seg og trekke seg tilbake i rolige omgivelser for å reflektere, kan være en god løsning for å se klarere.

★ Noen feriedager gjør godt





## LØVEN

23. juli–23. august

I dagene frem til torsdag belyses toppen av horoskopet, og det indikerer at du ser resultatene av dine bragder i et klarere lys. Uventede endringer kan dukke opp i forbindelse med karrieren. Sjefen eller andre som er over deg i rang, kan vise seg å gjøre noe som påvirker veien videre. Etter torsdag klarer blikket for sikten forover og du vet mer hvilke tiltak du ønsker å gjennomføre. En gruppe eller autoritet kan bety ekstra mye for hva det er smart å prioritere eller satse på. Mars i ditt tegn øker intensiteten.

★ Unngå å dominere andre



## JOMFRUEN

24. august–23. september

Nye innsikter eller kunnskaper kan gi nye muligheter i jobbsammenheng. Nå kan du også øke inntekten om du har ekstra mye å by på av personlige kvaliteter. Jobbmuligheter kan komme din vei disse dagene. Du kan markere hva du står for ved å uttrykke dine spesielle erfaringer. Fra torsdag belyser Solen toppen av horoskopet og gjør at du ser tydeligere hvilke resultater du kan utrette eller skape. Det du gjør, blir lagt merke til og kan gjøre deg bemerket. Foreldre eller andre over deg i rang kan bety mye.

★ Observer før du handler



## VEKTEN

24. september–23. oktober

Positive overraskelser kan komme din vei i finansielle saker eller i karrieren. Hellet er med deg, og det kan føre til at dine kreative sider kan utfolde seg i større grad enn ellers. Drømmer kan realiseres i samarbeidsforhold. Det kan kreve ekstra mye av deg overfor en gruppe eller organisasjon. Gode dialoger med samarbeidspartnere kan bidra til å løfte dine prosjekter til neste nivå. Solens tegnskifte torsdag belyser dine kunnskaper og gjør at du kan presentere flere av dine kvaliteter og erfaringer.

★ Vær mottagelig for noe nytt



## SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Uventede endringer kan oppstå i nære relasjoner. Enten du overrasker din kjære eller motsatt, kan noe i hjemmet eller familien være i forandring. Å finpusse og forbedre ting man har, er tema for noen. Rydding i skuffer og skap, kjeller og loft, boder eller garasje er aktuelt. Oppussing og klargjøring av finesser og detaljer kan føre til analyse, evaluering og eliminering. Er du uenig med din kjære eller med sjefen, kan det bli tydelig nå. Vær åpen for flere sider av saken. Da er det lettere å finne løsninger.

★ Lytt til dine nærmest



## SKYTTE

23. november–21. desember

Solen belyser detaljer i vaner og rutiner. Døgnrytme og renhold i hjemmet eller i rom du ikke bruker, kan bidra til å øke trivselen. En fase er fullført, og det er tid for å gi slipp før du beveger deg videre. Fra torsdag øker fokuset rundt nære relasjoner. Det er tid for å tilpasse seg andres behov og spesielt dine nærmeste. Du kan fungere godt som diplomat i denne perioden. Forelskelse, romantikk, lidenskap og svangerskap er aktuelt. Mer ansvar og aktivitet med barn og barnebarn er tema for dem som er i den fasen.

★ Lek og moro motiverer



## STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Solen belyser området for romantikk, kjærlighet og lidenskap. Interessen for flørt, amorøse øyeblikk og kreativ utfoldelse forsterkes. Uventede begivenheter kan oppstå i den sammenhengen. Nå kan du inspireres til å være ekstra kreativ og skape noe som kan generere gode inntekter på sikt. Glimrende ideer kan dukke opp, og for noen kan det inkludere barn eller barnebarn. Fra torsdag kan man gå fra tanke til handling og realisere de gode ideene du sitter inne med i praksis. Du har stor gjennomføringskraft.

★ Detaljene blir tydeligere



## VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Solens møte med din planet Uranus i begynnelsen av uken indikerer at interessante overraskelser kan forekomme på hjemmebanen eller i familien. Noen kan overraske deg og gjøre noe helt uventet. Flytting, ombygging eller salg av noe du tidligere har hatt kjær, kan være noe av det som utspiller seg. En uventet reparasjon er tema for noen. Foreldre eller besteforeldre kan sjokkere ved å gjøre noe du ikke har drømt om når det gjelder familieklenodier eller eiendom. Det kan gagne deg eller andre familiemedlemmer.

★ Forvent det uventede



## FISKENE

20. februar–20. mars

Nå kan du bli overrasket over egne prioriteringer. Du kan bli oppmerksom på hva du har brukt tid på som du ikke lenger ønsker å fortsette med. Behovet for økt effektivitet, og få unna oppgavene raskere, krever nye løsninger. Et forslag er å være mer konsentrert når du først engasjerer deg. Du kan oppnå det du ønsker, men må være tydelig og målrettet. Det nytter ikke å spille på andres empati. En ny strategi må til. Du kan inspireres til å gi for å motta noe i retur. Hva du vil oppnå, påvirker hva du vil gi.

★ Oppdag dine intensjoner





# VÅR VAKRESTE KLATRER

Drømmer du om frodige klatreplanter på vegger og gjerder, skal du satse på klematis. Her er tips til hvordan du lykkes med de blomstrende skjønnhetene.

TEKST: Bente Halkjær

**LETTSTELT:** Klematis «Ville de Lyon» er relativt lett å få til å trives i hagen. Derfor kan den gjerne plantes flere steder.



**FIN TIL SNITT:** Klematis er vakker i buketter og det er bare bra å klippe den ettersom det letter fornyelsen av planten.



HEVBRANDT

## SOL OG SKYGGE

Klematis trives best hvis røttene får være i skyggen og toppen i solen. Finn en solrik plass der plantens løvverk og grener vil trives, og sørg deretter for å skaffe skygge til røttene ved å plante en lavtvoksende staude inntil klematisen. Før du setter planten i jorden, er det smart å putte rotklumpen i en vannbøtte slik at røttene blir gjennombløtt.

## ENKELTE BOTANISKE

**FAMILIER** er små og andre store. Klematis hører definitivt til den siste kategorien; det fins mengder av arter og sorter. Enkelte anslag går ut på flere enn 350.

Klematis er en flerårig klatrer som får feste ved hjelp av bladskafte, som den snor omkring underlaget. Den er perfekt til å dekke vegger med, bare den har noe å klatre på, som eksempelvis et espalier.

Klematis kan i utgangspunktet plantes når som helst på året, så lenge det er plussgrader. Men aller best fungerer det å plante den om høsten.

Velger du å plante på våren eller forsommeren, er det ekstra viktig å være nøye med vanningen. •



COLOURBOX

**BLOMSTRER LENGE:** Sorten 'Boulevard' finnes i ulike farger og blomstrer hele sommeren.

## VANN OMHYGGELIG

Klematis vil ha mye vann om sommeren, og det er bedre å vanne skikkelig når du først vanner, enn å småskvette litt nå og da. Det er viktig at planten ikke tørker ut. En god idé er å helle vannet i en kanne på forhånd og la den stå fremme i solen til det er temperert. Eller fyll hageslangen, trekk den ut i full lengde og la den varmes av solen.

## PLANTETIPS

Grav en romslig grop og kafs litt i jorden på bunnen og langs kantene. Bland litt av den oppgravde jorden med kompost og legg nederst i gropen før planting.

## VED VEGGEN

Jorden inntil en husvegg er tørr, så plant klematisplanten 30–40 cm ut fra veggen.



HEVBRANDT



HEVBRANDT

## STORE HVITE BLOMSTER:

'Destiny' har store hvite blomster med rosa pollenbærere. Blomstrer i starten av sesongen men kan komme med en runde til på sensommeren.

## KLEMATIS 'PAUL

**FARGES':** Denne sorten kalles også for Summer Snow, og er en voksevillig småblomstret klematis passer fint i en lundhage. Blomstrer med et flor av små, hvite og duftende blomster.





NY,  
SPENNENDE  
ROMAN

# Hjertelegen

Annes far døde av ubehandlet hjerteflimmer da hun var tre år, og Anne fikk et klart mål i livet. Hun ville bli kardiolog. Men da det gjenstår et halvt år av spesialiseringen, skal livet hennes snart ta en ny dreining og bringe henne ut i ukjent landskap.

**A**anne var ferdig med vekten sin og gikk gjennom kardiologisk avdelings korridor med kurs for personalgarderoben. Vakten var faktisk over for 25 minutter siden, så hun da hun fisket klokken opp av lommen på kittelen.

– Anne? Anne Parker? Er det virkelig deg?

Stemmen bak henne klang både forbløffet og kjent, og Anne snurret rundt. Kvinnen som hadde ropt, kunne være i 60-årene. Det krevde to blunk før Anne kom på hvem hun var. Moren til venninnen Rikke fra grunnskolen.

– Ja, det er meg, nikket Anne. – Og du er Rikkes mor ... Helen.

Fornavnet dukket plutselig opp i hodet.

– Det er jammen lenge siden, smilte den andre kvinnen. – Men jeg hadde faktisk hørt at du var blitt lege. Så du

er her på hjerteavdelingen? Hvis jeg må ha nytt hjerte en gang, kan det altså være du som opererer det inn i meg?

– Nei, jeg er kardiolog. Eller jeg blir det når jeg er ferdig med spesialiseringen min om et halvt år. Kardiologer beskjeftiger seg med medisiner og foretar mindre inngrep. Anne avbrøt seg selv og smilte til den andre kvinnen. Det var ikke første gang hun hadde fått spørsmålet, og flere ganger hadde hun kastet seg ut i lange forklaringer. Men ofte hadde hun kunnet lese i ansiktet til den som spurte, at han eller hun mistet interessen.

– Heldigvis ser du frisk og rask ut, skyndte hun seg å tilføye.

– Ja, jeg skal bare besøke svogeren min. Jeg må fortelle Rikke at jeg har støtt på deg. Hun er jo gift og mor til ikke mindre enn tre. Hva med Lisa og Karsten? De må være vel-

dig stolte av deg. Ser du dem fortsatt innimellom?

Anne så for seg fosterforeldrene sine. Hun ble fjernet fra moren som femåring og hadde vokst opp hos Lisa og Karsten. De hadde vært greie nok.

Men de var reserveforeldre til ganske mange barn, og etter Annes 18-årsdag hadde de ikke lenger fått vederlag for å ha henne boende. Derfor hadde hun flyttet inn i en kommunal hybel for ungdommer, og hun hadde klart seg gjennom studiet ved å være sparsommelig og med helgearbeid på McDonald's i starten.

– Vi har ikke så mye kontakt, svarte hun nå. – Det har jo passert en god del barn gjennom livet deres. Hvis de skulle ha alle på besøk i høytidene, ville ...

– Hjelp! Hjelp meg, mannen min har falt om!

En skingrende, skrekklagen stemme avbrøt Anne.

Kvinnen som ropte, sto utenfor rom 4. Det tilhørte 83-årige Werner Juhl. Han var døgninnlagt for å få skiftet ut ledningene til pacemakeren. Inngrepet var planlagt utført senere i dag. Annes mentor og sjef, avdelingsoverlege Lis Meyer, skulle foreta det, men hun kom først om en time.

Med lange skritt var Anne allerede på vei mot rom 4. Juhls kone hadde slått hånden for munnen, hun skalv synlig og så fullstendig sjokkert ut.

– Han ligger på toalettet, gispet hun mellom fingrene.

Anne strøk forbi henne. Døren til toalettet sto åpen, og hun så Juhls ben stikke frem.



*Peter Michael*

Det føltes som  
hun ble badet  
i lys og varme.



I speilet fanget hun et glimt av sykepleieren Helle, som hadde fulgt etter henne, og som så ut til å ta seg av Juhls kone. Anne sank ned på kne. Juhl hadde vært heldig og ikke slått hodet i fallet. Men han var gråblek, og huden kjent klam da Anne tok pulsen. Pulsen var der, men den var langsom. Hun anslo blodtrykket til å være 60 over 20. Han var ikke ved bevissthet.

– Pute, sa hun rolig bakover samtidig som hun slo ned toalettsidet og tok tak i pasientens ankler og dreide bena slik at de ble liggende oppå lokket. Helle rakte henne en hodepute, og Anne la den varsomt under Juhls hode. – Det er en vasovagal reaksjon, sa hun uten å snu seg.

– Drypp? foreslo Helle dempet.

– Ja, men vi venter to minutter, avgjorde Anne mens hun fortsatte å betrakte Juhl. Et minutt senere var ansiktsfargen bedre, og det begynte å rykke i øyelokkene. Litt etter hadde den tunge mannen kommet såpass til seg selv at han med litt hjelp kunne reise seg og returnere til sengen. I mellomtiden hadde konen hans dumpet ned på en stol. Skjelvende pustet hun dypt inn og ut.

– Jeg ble så redd, hvisket hun til Anne, som satte seg på huk foran henne og grep hånden hennes.

– Det skjønner jeg godt, sa Anne. – Mannen din fikk et blodtrykksfall, og det kan forekomme ved for eksempel en anstrengelse. Nå gir vi ham intravenøs, og når han bare får hvilt seg litt, vil han helt sikkert være bra igjen.

– Å, takk, tusen takk, kom det i en lang utpust fra Juhls kone.

**E**n halvtime senere kunne Anne endelig låse opp garderobeskapet og skifte til sivil. Hun kastet et raskt blikk i speilet og rusket litt opp i det mørke håret.

Hun bestemte seg for å sykle Ringveien hjem.

Underveis hørte hun et ekko av stemmen til Rikkas mor: «Hun er jo gift og mor til ikke mindre enn tre.» Både Rikke og hun var 35 år. I et glimt så Anne for seg de tre mennene hun hadde hatt et kjæresteaktig forhold til. Alle hadde vært fine fyrer, men hun var ikke sønderknust da det ble slutt. Det viktigste for henne hadde vært utdannelsen.

Etter et lyskryss skjedde det. Sykkelkjedet hoppet av, og giret låste seg. Annes fremdrift bråstoppet, og det var et lykketreff at hun unngikk å bli påkjørt av syklisten bak. Han fikk slått en bue utenom henne, og hun ropte unnskyld.

– Sykkelverksted der nede, ropte han tilbake og pekte mot en sidegate.



**Hennes ville, lykkelige og gjengjeldte forelskelse sto tydeligvis å lese utenpå henne.**

Hva pokker var det som hadde skjedd? Anne saumfarte sykkelens, men oppnådde bare å få olje på fingrene. Det endte med at hun løftet sykkelens opp på skulderen og gikk ned sidegaten til hun fant et kjellerlokale der det sto noen pertentlig parkerte sykler utenfor. Et loddrett banner på en stang opplyste at stedet het «Jakobs sykler». De tre trinnene ned til den opplyste butikken var flankert av et gammeldags, grønnmalt jerngelen, og hun stilte sykkelens opp mot det, tok trinnene og dyttet opp døren med skulderen.

– Hei!

Mannen som hilste, var høy og hadde brede, rette skuldre under genseren. Han arbeidet på en sykkel som var hengt opp i to kjettinger fra taket. Et slitt skinnforkle avslørte at han var meget slank. Håret var like mørkt som Annes, men

mens Anne hadde brune øyne, var hans blågrønne. Blikket i dem var så intenst at hun til sin egen forvirring glemte å trekke pusten, men refleksmessig gjengjeldte smilet hans. Munnen hans var bred, tennene hvite, og den ene hjørnetannen stakk frem på en måte som nesten var for sjarmerende. Det samme gjaldt kløften i haken. Det korte skjegget kunne ikke skjule den.

– Hei, fikk Anne kvekket frem.

Han grep en klut og tørket fingrene mens han kom mot henne.

– Hva kan jeg gjøre for deg?

Alt, runget det i henne mens hun prøvde å formulere et rimelig fornuftig svar.

– Sykkelen min ... Hun pekte ut mot gaten. – Det skjedde noe med giret.

– Den gule racersykkelen? Jeg henter den og ser på den her nede.

Snart hang Annes sykkel i et annet sett med kjettinger, og mannen undersøkte den. Anne betraktet ham. Var han Jakob? Og hvorfor hadde han denne fullstendig irrasjonelle og underlige effekten på henne? Blikket festet seg ved de pene hendene med de lange, rette fingrene. Ingen ringer. Til gjengjeld så hun en liten tatovering med snirklete bokstaver på venstre håndledd.

– OK, kom det nå langsomt fra Jakob mens han flyttet oppmerksomheten fra sykkelens til Anne. Det føltes som hun ble badet i lys og varme.

– «OK»?

Han smilte.

– Det er ikke ille. Men et av tannhjulene må skiftes. Jeg kan saktens fikse det, men jeg har det ikke på lager. Med litt hell kan jeg få tak i det i morgen. Tenker det blir rundt 900 kroner. Han så spørrende på henne.

Hun nikket og klarte liksom ikke å slutte med nikingen.

– Bra. Da prøver jeg.

Han tok opp en mobil fra lommen i forkleet, og litt etter

visste Anne at det var han som var Jakob. Og at reservedelen kunne være fremme i morgen etter tre. Da han hadde avsluttet samtalen, gled blikket hans mot de oljeflekkete fingrene hennes, og han rakte henne en ren klut. Idet hun tok den, berørte hendene deres hverandre, og Anne var sikker på at gnisten som sprang mellom dem, var synlig. Og hun var ikke alene om å merke den heller, for Jakob kom med et lite utbrudd. Øynene deres lik som limte seg til hverandre, og Anne var ikke i stand til å se bort mens hun gned olje av fingrene. Det ble han som til slutt flyttet blikket samtidig som han rensket stemmen.

– Æ ... Du kan få en lånesykkel hvis du ikke bor rett rundt hjørnet?

– Takk. Jeg bor i Munkestien.

– Nummer?

– 7. Andre til høyre.

Han lo, og hun fikk på nytt et glimt av hjørnetannen.

– Mobilnummer, mente jeg. Så jeg kan kontakte deg om timeplanen sprekker.

– Å. Hun ramset det opp og tilføyde navnet sitt.

Innerst i butikken hentet Jakob en solid utseende, brun damesykkel som han bar opp på gaten. Han la hånden på setet og lente den litt mot henne.

– God tur, Anne Parker. Vi høres.

**D**e seks ordene runget fremdeles i ørene på Anne da hun utpå kvelden fikk en SMS. Hun burde vært i seng, men hennes indre var i opprør. Derfor var hun lys våken og i ferd med å sjekke sin foreløpige litteraturliste til det avsluttende spesialiststudiet. Det var relativt sjelden hun fikk meldinger, og hun rev mobilen til seg. «Hei. Det er Jakob. Nå har du mitt nummer også.» Hun behersket seg og la nummeret inn i telefonboken under navnet «Jakob sykkelreparatør» før hun tastet: «Det har jeg, ja.» Øyeblikket etter skrev han: «Hva driver du med?» Hun tok tre dype



innåndinger og svarte: «Akkurat nå eller sånn i det hele tatt?» Han skrev: «Akkurat nå og i det hele tatt.»

De hadde utvekslet en sverm av meldinger da han skrev: «Jeg er nødt til å utvide servicen min og justere prisen. Nå kommer jeg selv og bytter syklene, og alt sammen koster et pastamåltid. OK?»

Anne var glad ingen kunne se henne, for hun kjente at hun satt og smilte helt idiotisk fra øre til øre. «Klokken 19.30 på torsdag er OK», skrev hun.

**P**å en eller annen måte hadde de kommet dit hen at de holdt hverandre i hånden over det lille, runde spisebordet som Anne hadde trukket frem foran sin franske altandør. Tallerkenene de hadde brukt, sto ute i kjøkkenvasken, og nå satt de med den siste vinen i glassene. Anne hadde aldri opplevd stemningen i leiligheten sin som magisk. Men det var den i kveld. Og det var som om hun og Jakob befant seg i en luftlomme i virkeligheten, isolert fra alt og alle.

– Hvorfor kardiologi? spurte han og snodde fingrene sine inn mellom hennes så hun fikk gåsehud oppover armen av velbehag.

Hun nølte litt. Jakob hadde vært i leiligheten hennes i snart to timer, og det var de beste to timene hun hadde opplevd på lang tid.

– Delvis fordi du som kardiolog kan se resultatet av din innsats når du går av vakt. Hvis jeg får en pasient med lungeødem eller hjerterytmeforstyrrelse, finner jeg den riktige medisinen eller behandlingen, og i langt de fleste tilfeller bedres pasientens tilstand i løpet av kort tid. Hun bet seg i leppen for ikke å si at søkningen til spesialiseringen som kardiolog var stor, og at opptakskravene var tilsvarende høye. Det kunne lyde som skryt. Så selv om hun tåpelig nok hadde lyst til å fremheve seg selv overfor ham, motsto hun fristelsen.

– «Delvis»? sa han dem-

pet. – Da mangler noe av forklaringen?

Da hun hadde tatt en liten slurk vin, tok han også den hånden. Nå var alle fingrene deres flettet sammen.

– Den delen handler om faren min, sa Anne lavt.

– Han døde av hjertesvikt som følge av langvarig, ubehandlet atrieflimmer da jeg var tre. En kardiolog kunne ha reddet ham. Hun hadde ikke sagt så mye om dette i sitt voksne liv. Ikke før heller. På avdelingen var det bare Lis Meyer som visste det, og Meyer hadde dessuten bare fått en absolutt kortversjon.

– Det gir mening, kom det fra Jakob.

Anne la hodet litt på skakke.

– Hvorfor sykler?

Nå smilte han bredt.

– Fordi jeg elsker sykler og alltid har gjort det. Og fordi jeg er i ferd med å utvikle min egen sykkel. En helt ny type med små hjul og et kraftig, men lett rammeverk som skal kunne tas helt fra hverandre og plasseres i en stor veske. Men innimellom arbeidet med det blir jeg forstyrret av kunder, og jeg er jo også nødt til å tjene til livets opphold. Heldigvis forstyrret, når det gjelder en viss kardiolog med en gul racersykkel.

Anne syntes stemningen var blitt fortettet, og hun grep seg i å puste bare helt overfladisk. Jakob løftet den høyre hånden hennes til munnen sin og trykte myke, dvelende kyss på hver fingertupp.

– Og hvorfor dette? hvisket hun og strøk fingeren over tatoveringen han hadde på venstre håndledd. De blålige bokstavene slynget seg i hverandre. – Latin? Noe med en seier?

– Rebus optimum vindictae, sa han. – Det kan oversettes med «suksess er den beste seier». I dag ville jeg ikke valgt en slik tatovering. Men da jeg endelig ble myndig og kunne forlate min fosterfamilie og flytte for meg selv, var jeg en sint, ung mann og hundre

prosent oppsatt på å vise alle denne verdens svin at jeg nok skulle klare meg. Å klare meg bedre enn svin, vel å merke. Begge foreldrene mine var schizofrene, og jeg ble tatt fra dem da jeg var ti år. Ingen av dem lever i dag.

Anne stirret på ham.

– Jeg har også vokst opp i en fosterfamilie. Etter at min far døde, var ikke moren min i stand til å oppfylle kravene som livet og hverdagen stilte til henne. Jeg var fem år da jeg ble flyttet. På det tidspunktet hadde hun forsvunnet inn i et blandingsmisbruk som hun døde av i 2003. Anne tidde og svelget, kunne ikke huske når hun sist hadde vært så åpen overfor et annet menneske.

– Er det sant? mumlet Jakob. – Er det virkelig sant? Han reiste seg fra stolen, bøyd seg over bordet mot henne og la hånden rundt nakken hennes. Og Anne fulgte med opp og lot leppene møte hans mens Rikkens ansikt merkelig nok flakset gjennom hodet hennes.



**Flere hadde spurt om det nylig hadde skjedd noe spennende i Annes liv.**

**A**tte dager senere betraktet overlege Lis Meyer henne granskende. Anne kom inn på døgnvakt, og Meyer var på vei hjem.

– Hva er det med deg? brummet overlegen.

– Hvorfor tror du at det er noe med meg? spurte Anne uskyldig. Hennes ville, lykelige og gjengjeldte forelskelse sto tydeligvis å lese utenpå henne. Flere hadde spurt om det nylig hadde skjedd noe spennende i Annes liv.

– Fordi jeg ikke er født i går, dessverre, svarte Meyer.

– Og det handler ikke bare om en ny frisyre, og du har heller ikke gått ned i vekt – noe du i motsetning til visse andre jo heller ikke trenger. Hun klappet seg på bakenden.

Anne lo litt, ønsket Meyer en god kveld og gled utenom henne, for i kontordøren sto avdelingssykepleieren og speidet utålmodig etter henne. Avdelingssykepleieren hadde fri når hun og Anne hadde gjennomgått dagens journaler. Fra klokken 23 var Anne alene på avdelingen med en hjelpepleier og to nattsykepleiere. Hun kvalte en gjesp og tenkte at hun ville legge seg ned på hvis eller når nattens stillhet senket seg. Den inntraff litt over midnatt, og hun stilte treskoene under briksen, trakk av seg buksen og dro teppet over seg.

Litt over klokken to ble hun vekket av nattsykepleierens hånd på skulderen.

– Anne? Det kommer en akutt pasient opp fra vaktlegen. En kvinne med en ganske voldsom hjertearytmi.

Anne satte seg opp og tvang bort de siste restene av en underlig drøm.

– Kjenner vi henne her på avdelingen? spurte hun og stakk bena i buksen.

Sykepleieren ristet på hodet.

– Nei. Pasienten er bare 28 år, og hun er her sammen med mannen sin.

– Greit. Jeg kommer straks.

Speilet over håndvasken viste et blekt ansikt, og hun tok en rask tannpuss, for det fikk henne alltid til å føle seg friskere og mer tilstedeværende. Da hun kom ut i den nattestille gangen, var de automatiske dørene til den lille forhallen ved heisen på vei til å lukke seg. Hun så at det var lys i undersøkelsesrom 1. Hun var fire skritt fra glassdøren da hun fikk øye på pasienten, som sykepleieren holdt på å hjelpe opp på benken. Den unge kvinnen hadde langt, krøllete, rødt hår. Og mannen som sto ved siden av henne, var Jakob.

*Fortsetter 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:**

frakvinnetilkvinne@  
egmont.com

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

### BORTKASTEDE PENGER

I dag har alle råd til å kjøpe seg det de vil dekorere stuen sine med. Og slike små gaver blir bare skapfyll, hvis de ikke havner i søpla straks du har snudd ryggen til. Folks skap og skuffer er fulle av ting som aldri blir brukt.

Et godt råd er at hvis du absolutt må kjøpe noe, kjøp da noe som kan spises eller drikkes. Noe annet er bare bortkastede penger og til irritasjon for mottageren.

*Hilsen JP*

### GI TIL FRELSESARMEEN

Jeg har likt å gi folk små gaver, men har opplevd at noen har svart: «Tror du ikke jeg har råd til å kjøpe slike ting selv, eller?» De er blitt brydd og evner vel ikke å motta gaver.

Frelsesarmeen der jeg bor, er derimot mer enn glad for det de får. Slike småting bruker de som gevinster ved sine regelmessige utlodninger.

Om du er usikker på om folk liker å motta disse små-gavene fra deg, bør du legge nøye merke til de forskjellige reaksjoner når de får gavene. Ser de brydd ut eller blir de glade? Gi da heller et håndtrykk og si noe pent til de «brydde» og la det bli med det, og ellers kan du fortsette som før.

*Hilsen Iris*

### «BRYDSOMT ELLER HYGGELIG?»

... skrev «Spent» om i uke 9. Hun liker å gi små gaver uten at det behøver å være en spesiell anledning, men er usikker på om folk synes det er brydsomt fordi de da føler at de kommer i taknemlighetsgjeld. Hun har glede av å gi, men forventer ikke noe igjen.

*Her er tre svar:*

### IKKE FLERE PYNTE- GJENSTANDER

Jeg personlig ville følt det brydsomt. Mest fordi jeg ikke trenger flere ting i form av nips eller pyntegjenstander, det har jeg mer enn nok av fra før. Noe annet er det hvis det er snakk om forbruksvarer som for eksempel en pose kaffe eller te, en dusjsåpe eller en god sjokolade. Da ville jeg tatt imot med glede, uten å føle at jeg trengte å gi en gave i retur.

Det er en kunst å ta imot også, og innsenderen gir jo med glede!

*Med vennlig hilsen  
vestlending*

## Tatoveringer som mote



Det er en del ting jeg ikke forstår her i verden. Og noe av det mest ubegripelige er at unge, pene mennesker lar seg tatovere frivillig, og attpåtil betaler en formue for styggedommen. Man ser jo nesten ikke et menneske under 40 år lenger, som ikke har ødelagt kroppen sin med disse groteske tatoveringene.

Noen har til og med tatoveringer i ansiktet. Jo flere tatoveringer, desto bedre, virker det som.

Enkelte unge menn har så mange tatoveringer på armene at man ikke ser deres naturlige hud i det hele tatt.

I ungdomsårene, hvor vi alle er på vårt vakreste, lar velskapte ungdommer seg tatovere så de forvandles til groteske monstre. Trist og ubegripelig, for man blir tidsnok stygg og gammel.

*Hilsen Mary*

### JEG HAR MISTET MIN DATTER

Jeg er en mor som har mistet min datter fordi kjæresten hennes er manipulerende og har overtalt henne til å kutte kontakten med foreldre, familie og venner. I tillegg har også sønnen vår blitt kompis med denne fyren, og dermed har også han brutt kontakten med oss foreldre.

Fra å være en sammen-sveiset, normal familie, er vi blitt fornedret på det groveste etter at min datter kom sammen med denne mannen. De har også forsøkt å splitte ekteskapet vårt. Det er jeg som mor som har fått

den verste støytten, noe psykologen forklarer med at jeg er den sterkeste.

Denne situasjonen har vart i fire år. Ufattelig og grusomt. Vi har barnebarn som ikke har fått være sammen med oss i løpet av disse årene.

*Hilsen Sliten*

### «MÅ MAN SENDE TAKKEKORT?»

... spurte Anny. Etter 50-årsfeiringen ringte hun hver enkelt gjest, takket for gaven og snakket hyggelig med dem. Likevel fikk hun høre at noen av gjestene mente at hun heller burde ha sendt takkekort.

*Her er en kommentar:*

### GLEDE DEG OVER DE POSITIVE TILBAKE- MELDINGENE

Jeg synes innsenderens måte å «sende» takken på var fin. Hun brukte både mer tid og penger enn ved å sende takkekort i posten.

Kanskje burde hun åpnet

**Jeg har mistet  
min datter fordi  
kjæresten  
hennes har over-  
talt henne til å  
kutte kontakten  
med foreldre.**



samtalene med at hun «ringte takkekort» i stedet for å sende dem? Så kunne hun fylle på med hyggelig prat og igjen takke for at de kom i selskapet.

Jeg synes Eva svarte på en veldig fin og klok måte. Vi bør ikke henge oss opp i de få negative tilbakemeldingene og la dem få overstyre de gode kommentarene.

*Hilsen Karin*

## UNNGÅ VORSPIELET

Jeg jobber i en bedrift hvor miljøet er ungt, kreativt og «kult». Selv er jeg 42 år og en av de eldste. Det er god økonomi i bedriften, og ledelsen er svært spandabel mot de ansatte. Det resulterer i en høy «partyfaktor», og champagnekorkene spretter støtt og stadig.

Selv er jeg svært forsiktig med alkohol. Jeg er gift og har mitt eget private miljø. Jeg er flink og pliktoppfyllende i jobben og blir respektert for det, selv om jeg også vet at jeg blir sett på som en festbrems. Det blir godtatt at jeg ikke deltar i all festingen, men én fest forventer ledelsen at alle stiller opp på, og det er bedriftens store sommerfest. Dit kan man også ta med ektemenn og kjærester, heldigvis.

Men: Det har utviklet seg en tradisjon med et slags vorspiel til denne sommerfesten et par kvelder i forveien, som bare er for de ansatte, og som det også forventes at vi deltar på.

Da skal vi opptre, og vinnerne blir utnevnt, får flotte premier og blir siden hyllet på sommerfesten. Vi blir filmet også, og filmen av de ansatte som opptre, blir vist på sommerfesten til stor latter og jubel. Vi får utdelt oppgaver som innebærer dans eller sang, og det virker som om lederne legger sin sjel i dette vorspielet. Hemningene forsvinner i takt med alkoholinntaket, mens jeg blir stiv som en pinne av sjanse og synes det hele er fryktelig.

I år gruer jeg meg så mye til dette vorspielet at jeg vurderer å late som om jeg er syk. Det blir nemlig ansett som svært usolidarisk å nekte å opptre. Jeg forsøkte å forklare at jeg føler dette som en stor belastning, men mine kolleger sa at jeg som er så voksen og fornuftig – og jeg tror ikke fornuftig var ment som noe kompliment – kunne da ikke ta meg selv så høytidelig.

Hva skal jeg gjøre? Jeg orker ikke tanken på å være med på dette tullet i år igjen, jeg får angst bare ved tanken.

*Hilsen Festbrems og anti-danseløve*

Kjære deg.

For en straff å havne på et slikt vorspiel. Ingen grunn til at du skal måtte utsette deg for noe slikt. Jeg vil råde deg til å flagge helt ærlig at dette er en festform som ikke passer for deg. Ikke kom med noen nødløgner. Du har allerede forklart for dine kolleger at for deg er det å opptre med dans eller sang foran alle de andre, en stor belastning. Du har ingen glede av det, men gruer deg lang tid i forveien.

Be sjefen din om en personlig samtale i god tid før arrangementet. Si at du er takknemlig for bedriftens sjenerøsitet overfor de ansatte, og at du gjerne deltar på den flotte sommerfesten, men at dette vorspielet har ikke vært noe for deg.

Slik jeg tolker deg har du jo vært med på det, således vet du hva du snakker om, og det bør veie tungt når sjefen gir aksept for at du blir unntatt deltagelse på dette, for deg, store marerittet.

Min erfaring er at ærlige medarbeidere som står fjellstøtt i hvem de er, blir respektert. Og faktisk også beundret. Når du våger å tre fem som ikke så festglad, åpner det for andre å gjøre det samme.

Håper du får en fin sommerfest.

*Hilsen Eva*

## SKRYTER AV BARNEBARNA

Forleden traff jeg en gammel bekjent som fortalte at barnebarnet hennes hadde begynt å gå da han var ni måneder. Et annet barnebarn hadde så smått begynt å snakke da hun var et halvt år, og før hun var to hadde hun snakket helt rent og hatt et ordforråd som en voksen. De tre eldste barne-

  
**Uhemmet skryt av barn og barnebarn kan være veldig slitsomt å lytte til.**

barna gjorde det så godt på skolen at det ble vurdert å flytte dem opp et par klasser. Alle var svært musikalske, og sønnesønnen på 12 hadde startet eget band.

Denne damen er beryktet for å skryte hemningsløst av seg og sitt, spesielt er det ikke måte på hvilke vidundere av noen barnebarn hun har fått.

Som regel står jeg bare der med et anstrengt smil og sier ha og ja når hun skryter av barnebarna, men denne gangen orket jeg ikke mer og tok til motmæle gjennom å skryte hemningsløst av meg selv.

Selv har jeg hverken barn eller barnebarn, så jeg fortalte at jeg selv hadde begynt å danse ballett da jeg var to år, at jeg hadde blitt eliteturner da jeg var fire og at jeg spilte så vakkert fiolin da jeg var 11, at det ble vurdert å la meg begynne i Kringkastingsorkesteret. Alt dette var selvsagt blank løgn, og min gamle bekjente forsto det nok, for hun

fikk et underlig uttrykk i ansiktet og hadde det plutselig travelt med å komme videre.

Mitt håp er at hun fikk seg en lærepenge. For uhemmet skryt av barn og barnebarn kan være veldig slitsomt å lytte til.

*Hilsen Astrid*

## LANGT HÅR ELLER IKKE?

**Vi har hatt flere innlegg om hvorvidt voksne kvinner kan ha langt hår eller ikke.**

*Her kommer ett til:*

HÅRET ER KVINNENS PRYD

Jeg kunne ikke la være med og kommentere denne kvinnen med sitt syn på langt hår. Håret er kvinnens pryd, het det før i tiden, og jeg er så enig i det. At så mange har langt hår nå for tiden er kanskje en trend?

Siden jeg ble voksen har jeg latt håret gro. Mine døtre, barnebarn og oldebarn likeså. Og menn med langt hår, herlig! De står i nydelig kontrast til alle snauklippede som tror de er en sexy gave til alle kvinner.

Kvinner med langt hår har jo oftest stor tro på seg selv, og hvem ønsker ikke å bli lagt merke til?

Så, kvinner, la håret gro og du skal se verden smiler til deg, bortsett fra dem med kort hår som virker både strikse, stramme og flere år eldre enn de er.

*Hilsen dame over de 70*





# JEG SKULLE IKKE HA BLITT SINT

Mannen min virket fjern, satt oppe om natten og ville sove til langt på dagen. Når jeg ble sint, ble han bare veldig lei seg.

GEIR OG JEG var på vei inn i en ny fase av livet. Yngstedatteren vår var på vei ut av redet, og jeg så for meg et liv der vi to kunne tenke mer på oss selv, hvilket jeg håpet ville innebære kvalitetstid som par, både gjennom reiser og rolige stunder hjemme.

Vi hadde vært oppofrende foreldre som stilte opp for de to jentene våre. Begge var aktive i håndball, og vi kjørte

til og fra treninger og kamper, stilte opp på dugnader og som materialforvaltere. I mange år hadde vi praktisk talt ikke hatt en helg fri gjennom vinterhalvåret. Det var en glede for oss begge å stille opp, men samtidig visste jeg at jeg gledet meg til det skulle ta slutt.

I jaget vi frivillig var en del av, hadde vi også hatt gamle foreldre som trengte oss, så jeg så frem til mer ro og mer

tid til meg og mitt. Og til vårt. Mannen min startet allerede som ung sitt eget snekkerfirma, og han var kjent for å være flink og pålitelig. Selv har jeg i mange år jobbet innen regnskap, og fordi jeg etter hvert ble leder for avdelingen jeg jobbet i, var det hektisk og mye ansvar. Men Geir og jeg var innstilt på det livet vi levde.

Vi snakket ofte om at det var en tid for alt. Så lenge vi

hadde barn boende hjemme, var de viktigst. At vi begge hadde lite overskudd til å være den andres superkjæreste, var vi innforstått med. Det måtte bare få være sånn.

Så jeg gledet meg. Vel, jeg gruet meg til at den yngste også skulle flytte, slik som søsteren før henne, men samtidig så jeg at det var riktig og bra for samtlige. De unge vokser på å komme seg vekk fra





**ØMHET:** Nå føler jeg bare ømhet for mannen min.

jeg at han kom og la seg først en gang tidlig på morgenkvisten, og når jeg sto opp, orket han ikke å ønske en ny dag velkommen. Når jeg kom hjem fra jobb, møtte jeg en mann som fremdeles hadde søvn i øynene. Han virket sløv og apatisk.

Når han skulle ut og kjøre, fant han ikke bilnøkkelen.

Datteren vår flyttet ut, og vi ble alene. Ingen ting ble så fint som jeg hadde drømt om. Geir virket trist og fjern, og det irriterte meg at han ikke hadde initiativ. Noe hadde skjedd med ham, uten at jeg kunne sette fingeren på hva det var.

**Da han endelig kom seg til legen, fikk han medisiner for depresjon, men de hjalp ikke.**

Da jeg snakket med søsteren hans om det, mente hun at han kanskje var inne i en depresjon. «Ikke alle takler at huset blir tomt for barn», minnet hun om. Det gikk et lys opp for meg, og jeg bestemte meg for å vise større forståelse. Problemet var at det ikke hjalp. «Du må gå til legen, kanskje trenger du hjelp fordi du er deprimert», sa jeg til ham. Han sa at han ikke var lei seg, bare sliten.

I et halvt år levde vi i denne situasjonen, som for meg var utrolig krevende. Mannen min var sykmeldt og gikk hjemme, men han klarte ikke engang å ha middagen klar når jeg kom hjem. Da han påsto at han ikke fikk induksjonstoppen til å virke, lo jeg av ham, og det var en irritert og sarkastisk latter. Det fikk være grenser for latskap!

Jeg visste at jeg hadde skjemt ham bort ved å være den som hadde laget mat i alle år vi hadde vært gift, men en

omelett måtte han da i det minste kunne klare å lage, sa jeg til meg selv. Da han endelig kom seg til legen, fikk han medisiner for depresjon, men de hjalp ikke. Han virket like nedstemt og tiltaksløs.

Døgnet ble snudd fullstendig på hodet, og det var ingen nærhet mellom ham og meg. Det skyldtes ikke at jeg ikke ville. I ettertid ser jeg at jeg var lite oppmerksom, for han kunne rett som det var slite med å finne de riktige ordene når vi snakket sammen.

Når han skulle fortelle at han hadde tatt ut av oppvaskmaskinen, kunne han for eksempel snakke om «den tingen som vasket skitne glass». Det var en merkelig ting å si, men jeg orket ikke å henge meg opp i det.

«Hva er det med pappa?» Døtrene våre la også merke til at noe var galt. Når de ba ham om å finne frem bilder på mobiltelefonen, klarte han ikke å huske koden til sin egen telefon, eller han strevde med å finne frem til albumet de snakket om. Slike ting hadde han vært flink til før.

Ferdigheter som blir borte, skal gis oppmerksomhet. Døgn som snus på hodet også. I dag vet jeg at begge disse tingene er tegn på tidlig demens. Men da forsto jeg det ikke. Jeg ble bare sint og irritert. Til slutt ville jeg egentlig bare skille meg.

«Jeg kjenner ikke pappa igjen, og dette går ikke», sa jeg til barna mine.

De forsøkte å snakke med ham, og han virket veldig lei seg da han forsto hvor langt ting var gått. «Jeg vet ikke hva det er med meg», sa han.

Jeg mente at han måtte komme seg tilbake i arbeid. «Bare du gjør det, blir alt som før», sa jeg. Han gikk med på det, eller følte seg tvunget til det, og det ble ikke bra. Den



## VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

mannen som hadde vært så flink og pålitelig, fikk nå ikke til ting han hadde gjort mange tusen ganger før, og kundene klaget. Jeg forsto ingen ting. Hva kunne det være? Geir var 44 år, og alle blodprøver viste at han var frisk.

Fremdeles hengte vi oss opp i at det måtte være en form for depresjon han led av. Først to år etter at vi ble alene i huset, kom diagnosen. Han led av tidlig Alzheimers. Da hadde det gått så langt at det faktisk føltes som en lettelse, fordi det fantes et svar.

Samtidig ble jeg rammet av en voldsom anger og skyldfølelse. Den stakkars mannen min hadde levd med en sint og urimelig kone som ikke forsto noe som helst. Jeg følte meg så grusomt slem.

Nå er det fem år siden vi fikk beskjeden, og Geir bor fremdeles hjemme. Ting har ikke forverret seg i stor grad siden da, og med litt hjelp klarer vi oss i hverdagen. Men jeg har måttet innse at denne fasen av livet ikke blir slik jeg drømte om og planla.

Det er selvfølgelig trist, men samtidig ser jeg at det er mye fint i den hverdagen vi har nå. Siden jeg vet at Geir ikke selv er skyld i personlighetsendringene, føler jeg ømhet i stedet for sinne. Som et resultat av det er han blitt mer glad og takknemlig. Hva fremtiden vil gi oss, vet vi ikke, og derfor tar jeg én dag om gangen. •

foreldrene, det så jeg på vår eldste, og det hadde jeg erfart selv som ung.

Sommeren før vi skulle bli alene, skjedde det noe. Den mannen som jeg gledet meg til å bli gammel med, ble plutselig så mye mer satt. Han satte seg ned på en måte han ikke hadde satt seg ned på før. Og når jeg la meg på et tidspunkt da vi pleide å gå til sengs sammen, ville han heller bli sittende igjen foran fjernsynet.

Han hadde ødelagt armen og var sykmeldt, og jeg trodde at han var frustrert på grunn av dette. I begynnelsen merket



**IDYLL:** Når han tok meg med ut i villmarken og vi kun levde der og da, hadde vi det veldig bra.



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

# ***FINE STUNDER ER IKKE ALLTID NOK***

Uenigheter i verdispørsmål kan bli vanskelig i et ekteskap, og det ble alltid gnisninger når vi diskuterte politikk eller menneskeverd.



DA JEG MØTTE Einar, var jeg alenemor til min datter Ingrid. Han var også forelder fra før. De to døtrene hans bodde i hovedsak hos moren, men var hos ham annenhver helg og i ferier. I grunnen var det en grei løsning da vi flyttet sammen for å satse på vår felles fremtid, og etter hvert giftet oss. Vi kunne fokusere på hverandre og nyte kvalitetstid som par.

Hva var det som gjorde at jeg falt for ham? Svaret var hans kjærlighet til naturen. Han var en villmarksmann som elsket å vandre inn i skog og mark, gjerne for noen dager om gangen. Med telt og sovepose i en stor ryggsekk labbet han i vei til fiskevann og små skogshytter. Jeg fikk være med.

Min datter fikk også oppleve fine stunder ved bålet, og hun ble god til å gå på ski og gå lange fotturer, takket være Einar. Når han og jeg hadde helger alene sammen, valgte vi friluftslivets gleder og ikke stive selskaper.

I begynnelsen var jeg så betatt av det livet han levde at jeg ikke tok innover meg at han også var en annen person. Jeg opplevde ham som firkantet hvis vi diskuterte samfunnsspørsmål. I hans øyne var alle uføretrygdde bare trygdemisbrukere, og alle innvandrere snyllet på våre goder og var en trussel mot velferdssamfunnet vårt.

«Du trenger ikke å gjøre deg så kynisk, for det er du ikke», sa jeg. Dette ble mitt forsvar, min måte å holde ideene hans på avstand. Jeg ville ikke tro at han var sann, så lite tolerant. Overfor meg og datteren min var han flott.

Jeg så at hun ble glad i ham og at hun satte pris på alle turene han tok oss med på. Jeg var også helt sikker på at han var glad i henne. Han skrøt av hvor tøff hun var og sa ofte at hun kom til å bli en jeger, akkurat som ham. Dette var veldig viktig for ham. Hans egne barn ville ikke være med på fjellet eller i marka.

Etter hvert som de ble eldre, kom de sjeldnere og sjeldnere til oss. Det betydde at det ble vi tre som ble en familie – Einar, Ingrid og jeg. Ingrids pappa bodde i en annen by og hadde etablert seg på nytt med to barn til, og hun så ham bare sporadisk. De hadde et godt forhold, men det var ikke kvantitet i samværet.

Ingrid ble tenåring og alt fortsatte å gå bra hos oss. Hun hadde ingen kjæresten, og det var vi glad for. Venninnene hennes kom og gikk hjemme hos oss. Etter videregående skole reiste hun av gårde for å studere til å bli lærer.

## Å møte familie og venner som hadde fått vite det, ble en utfordring.

Det slo meg at hun var blitt en flott, ung kvinne. Hun var sterk og balansert og trygg på hvem hun var. Jeg tok meg i å snakke om hvordan det ville bli når hun fikk barn og jeg ble bestemor. «Mamma, kanskje blir det ikke sann», sa hun. «Klart det blir sann», insisterte jeg, og hun sa ikke mer.

Gjennom noen år var det flere tilsvarende situasjoner. «Er det ikke rart at hun ikke har hatt noen kjæreste ennå?» spurte jeg Einar. Han sa at det kanskje var rart, men at det sikkert skyldtes at hun var kresen. «Hun leter sikkert etter en mann som meg. Det finnes ikke mange av oss», tullet han.

Han og jeg hadde det fint. Det var gnisninger når vi diskuterte politikk eller menneskeverd, men når vi var ute i naturen, var det aldri uenighet. Da levde vi i øyeblikkene og fokuserte på her og nå. Jeg elsket ham når han tente opp bål og kokte kaffe til meg over flammene. I slike stunder tenkte jeg at jeg var heldig.

Da min datter var nesten ferdig utdannet, kom hun hjem og sa at det var noe hun måtte informere meg om. Hun sa det som det var, uten forsøk på å dekke det til. «Jeg er lesbisk og har en kjæreste.»

Jeg måtte svelge tre ganger før jeg klarte å si noe. «Hva?» sa jeg. Hun gjentok det hun hadde sagt. Jeg er et tolerant menneske og har aldri dømt andre på bakgrunn av religion eller legning, og jeg forsto hvordan jeg måtte møte beskjednen. «Er du sikker?» spurte jeg. «Helt sikker», sa Ingrid.

Brått gikk det opp for meg hvorfor vi ikke hadde hatt guttekjæresten hjemme hos oss. «Har du visst lenge at det er sann?» fortsatte jeg. Hun sa at hun hadde visst det siden hun var 15 år og ble forelsket i sin beste venninne. Når jeg tenker tilbake, ser jeg at det ikke var lett å ta imot beskjednen, av flere grunner.

For det første hadde jeg bare dette ene barnet og drømte om å få etterkommere, og det andre var at jeg levde sammen med en mann som ikke kom til å takle det bra. Hun ba meg om ikke å si noe til stefaren i første omgang, og det gjorde meg lettet at jeg fikk tid til å tenke gjennom situasjonen. «Jeg er like glad i deg uansett, det vet du», sa jeg og ga henne en klem. «Det vet jeg, mamma», sa hun.

Det var da hun bestemte seg for å stå frem offentlig som lesbisk at jeg fikk det virkelige tungt.

Å møte familie og venner som hadde fått vite det, ble en utfordring. Jeg kjente på en slags flauhet, som jeg hatet. Heldigvis sørget min mann for at denne følelsen slapp taket i meg. Da han fikk vite det, reagerte han så negativt at mine forsvarsmekanismer trådte i kraft umiddelbart. «Lesbisk? Vel, da får hun gjør-

## VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

re noe med det. Det finnes behandling å få», sa han.

Jeg ble så provosert at jeg mistet besinnelsen. «Hvis noen trenger behandling i dette hjemmet, er det du!» skrek jeg. Det føltes godt å få frem hvor jeg sto. Einars mangel på toleranse og respekt kalte frem mine verdier. Jeg gjorde det klart at hvis vi skulle fortsette å være gift, måtte han akseptere og respektere min datter for den hun var.

Han klarte ikke å gjøre noe med holdningene sine, og det gikk opp for meg hvor forskjellige han og jeg var rent menneskelig. Jeg kunne ikke være gift med en mann som så på homofili som noe ekkelt og unaturlig.

Nå er det gått to år siden jeg reiste fra ham, og jeg har ikke sett meg tilbake. Situasjonen synliggjorde hva som er viktigst i livet mitt, nemlig min datters ve og vel. Jeg har åpent hjem for henne og kjæresten. De to gir meg så mye lykke og glede at ord ikke kan beskrive det.

Heldigvis viste min eksmann seg som en helt annen mann enn Einar. Han gjorde det klart at han elsket Ingrid samme hva. Han var stolt over at hun sto frem. I dag tenker jeg at det er synd på personer som Einar. Tenk å være så låst i en vrangforestilling at du ikke evner å se hva kjærlighet er.

Neste gang jeg forelsker meg, skal jeg passe på at han er verdiforankret i menneskeverdet. Noe annet er ikke til å leve med. •



# JEG BLE AKKURAT SOM MIN MOR

Familien min ristet på hodet og sa at jeg trengte profesjonell hjelp. Samtidig syntes de nok det var litt deilig at jeg holdt hjemmet vårt skinnende rent.

**BESATT:** Jeg fikk abstinenser hvis jeg følte meg hindret i å ta de grepene som jeg syntes var nødvendige.



EN STOR INNRØMMELSE ligger til grunn for det jeg skal fortelle om nå. Jeg har vært helt hektet. Ikke på rusmidler, en annen person eller på spill, men på noe så vanlig som rengjøring.

Jeg er sikker på at mange kvinner vil kjenne seg igjen i min historie. Jeg vet ikke akkurat når det begynte, men det var definitivt ikke da jeg var et barn, for jeg rotet og brydde meg ikke om skitt og støv. Da jeg ble ungdom, møtte jeg med et skuldertrekk min mors ustoppelige klagesang over hvor ekkelt og rotete jeg hadde det rundt meg. Ja, jeg var et «rotehue», og det irriter-te meg at min mor var så hysterisk på grunn av noen sandkorn eller litt støv på gulvene.

Tvangstankene mine kom da jeg fikk min egen første lille leilighet. Jeg var 20 år og flyttet inn i mitt første hjem, uten foreldre som maste om noe som helst. Det var en fantastisk deilig følelse, og full av iver vasket jeg ned de tre rommene med en gang jeg hadde fått nøkkelen og kunne gå inn. Jeg var godt oppdratt og visste at salmiakk og grønnsåpe fjernet alt som var av skitt og «basselusker».

Da jeg var ferdig, luktet det like rent som når moren min hver måned hadde storrengjøring og gikk løs på vinduer, vegger, tak, gulv og møbler. I begynnelsen var det stoltheten over å ha et pent hjem som fikk meg til å gnikke og gnu, støvsuge og vaske. Jeg måtte ha putene i en spesiell stilling i sofaen, og bilder måtte ikke henge skjevt.

I timevis kunne jeg la blik-



ket gli over leiligheten for å se at alt var perfekt. Når det kom venner hjem til meg, og de bemerket hvor strøket det var, gjorde det meg glad. Og det ga fart til tanken om at alt skulle være pent og perfekt til enhver tid.

Mor roste meg. «Jeg hadde aldri trodd at du skulle bli så ordentlig, Anja. Jeg er stolt av deg!» sa hun. At hun sa det slik og så det på den måten, fikk meg til å føle meg veldig voksen og ansvarlig. Det var altså slik min karriere som «tvangstenker» begynte.

Ikke lenge etter at jeg flyttet for meg selv, fikk jeg en kjæreste. Siden han ikke hadde flyttet hjemmefra ennå, flyttet han likeså godt inn hos meg. Jeg la min ære i å holde det rent og ryddig til enhver tid, og når vi hadde spist, var det jeg som ryddet og vasket på bord og benker, fordi det alltid var rusk og snusk etter ham.

**Mor roste meg.  
«Jeg hadde aldri  
trodd at du  
skulle bli så  
ordentlig, Anja.»**

Han lot det skje. Og hans mor lo og sa at jeg var fantastisk. Gradvis ble jeg hektet på renslighet. Sakte, men sikkert tok tankene på å ha et plettfritt hjem overhånd.

Vi giftet oss og flyttet til et lite hus, og jeg fortsatte min iherdige innsats som rengjørers der. Selv om jeg ble fortalt at jeg ikke trengte å gå så grundig til verks så ofte, fortsatte jeg. Jeg klarte ikke å slutte.

I noen år ble jeg vennskapelig ertet fordi jeg ikke klarte å legge fra meg vaskefilla, men da vi fikk barn og jeg løp etter dem for å tørke opp etter dem, ble mannen min irritert: «Ærlig talt, de er barn, og du er bare opptatt av at de ikke skal grise til», sa han. Jeg ville være en leken og avslappet

mamma, men klarte ikke å være det.

Når ungene ble så store at de fikk besøk av andre barn, knøt det seg i magen fordi det ble så skittent hjemme hos oss. Mens barna lekte og hadde det gøy, snek jeg meg rundt og tørket opp, støvsuget og vasket der de hadde beveget seg. Fordi jeg fikk mye kritikk for ikke å klare å slappe av, men var helt besatt av å ha det rent rundt meg, begynte jeg å snike meg rundt i eget hjem, nærmest med kluten gjemt under jakken.

Når vi hadde gjester, lot jeg som om jeg måtte et nødvendig ærend, mens jeg egentlig vasket toalettet og vasken. Hjernen min var konstant i vaskeberedskap. Jeg fikk abstinenser hvis jeg følte meg hindret i å ta de grepene som jeg syntes var nødvendige.

I dag vet jeg at det finnes en diagnose, OCD – Obsessive Compulsive Disorder. Definisjonen på dette er en lidelse med tilbakevendende tvangstanker og/eller tvangshandlinger. Det er ikke en sinnslidelse, selv om mange med lidelsen er engstelig for å bli oppfattet som det av omgivelsene. Jeg slet med tvangstanker i så stor grad at det faktisk styrte livet mitt, og det gikk ut over familielivet og parforholdet.

Det jeg skal innrømme nå, er fryktelig flaut, men hvis mannen min og jeg var sammen i sengen, lå jeg bare og tenkte på sengetøyet som måtte vaskes etterpå. I hverdagslivet prioriterte jeg å vaske fremfor å hygge meg.

Hvis mannen min foreslo at vi skulle gå tur med barna, ville jeg heller bli igjen hjemme. Jeg sa at jeg hadde ting som måtte gjøres. «Hva da?» spurte han. Jeg ble irritert og sa at han måtte slutte å blande seg inn i mine gjøremål. «Da skal du vaske igjen, da», kommenterte han. «Og hva så? Du har til dags dato ikke rørt en vaskeklut!» smalt det fra meg.

Mange situasjoner endte i krangler som dette, fordi jeg

ikke klarte å frigjøre meg fra tvangstankene mine. Og når vi leide oss feriehus i Danmark om sommeren, holdt jeg på nøyaktig på den samme måten. Det måtte utroskap til for å få meg til å se at jeg trengte hjelp. Mannen min var ærlig og sa det som det var. Han hadde møtt en morsom dame som var alene med to barn, og som var deilig avslappende å være sammen med.

Vi hadde en lang prat, og jeg gråt. Hele døgnets våkne timer var for meg preget av tvangstanker og -handlinger. Jeg visste at jeg brukte tiden feil og gjorde noe «dumt», men klarte ikke å la være. Da jeg synliggjorde min egen fortvilelse, tok mannen min armene rundt meg. «OK, vi forsøker å finne ut av dette sammen, men du må endre deg», sa han.

Da jeg fikk henvisning til en psykolog, var det med større kunnskap enn før. Kveld etter kveld leste jeg meg opp på OCD. Jeg visste at de som er rammet, ofte sliter med stor skamfølelse og at de holder det mest mulig skjult for omgivelsene. Av den grunn kalles lidelsen ofte for «den skjulte lidelsen».

Det var ikke tilfeldig at jeg ble rammet, for personer som er svært pliktoppfyllende eller sensitive for angst og uro, rammes lettere enn andre. Min lykke var at jeg ikke var av de hardest rammede. Jeg leste at det for noen ble en funksjonshemming.

Da jeg kom til psykolog, brukte jeg en hel time til å snakke om alle tankene og følelsene jeg hadde, som hadde tatt totalt styring over min hverdag. Hun satt for det meste stille og lyttet. Iblant

## VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

stilte hun et oppfølgingsspørsmål. «Noen har bare en følelse av at de må gjøre ting uten at de vet hvorfor, så du er ikke alene», sa hun.

I mange år hadde jeg arrangert ting slik at de lå symmetrisk og sto på linje, og jeg hadde slitt med angst for at noen skulle rote det til igjen. Å få sagt det jeg skammet meg over, føltes så utrolig deilig! Psykologen fortalte meg at forskere antar at OCD har en kombinasjon av psykologiske og nevrobiologiske årsaker, og at det hos rammede er en forstyrrelse i et av hjernens signalstoffer.

Samtaletterapi hadde vist seg å ha liten effekt, sa hun. Legen min besluttet å gi meg medisiner, men jeg fikk ingen garanti for at de ville virke. Til mitt hell gjorde de det. I dag klarer jeg å slappe av på en helt ny måte. Hjernen min er ikke lenger så opphengt og tvangsstyrt. Jeg klarer endelig å nyte øyeblikk sammen med dem jeg er glad i.

Jeg er så glad for at jeg innså at jeg trengte hjelp, for jeg var ikke lykkelig som tvangsrengjørers, og jeg gjorde mine nærmeste frustrert og oppgitt. Nå setter de isteden pris på den «nye» meg. •





**FREMTIDS-  
UTSIKTER:**

Søster Ane-Elisabeth håper hun kan bli boende i klosteret resten av sitt liv.

**ET UVANLIG VALG:** Thomas Hole var bare tenåring da han bestemte seg for å bli munk. I dag heter han Pater Hallvard og bor i St. Frans kirke og kloster i utkanten av Larvik.



VALGTE ET ANNERLEDES LIV

# DE FIKK KALLET FRA GUD

De var begge vanlige tenåringer, men så skjedde det noe. Møt søster Ane-Elisabet og pater Hallvard. Begge har valgt å leve i kloster. I sølibat.

TEKST: Kirsti Ellefsen FOTO: Charlotte Wiig

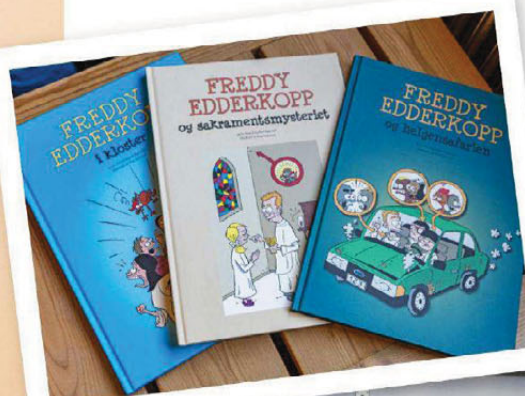






**ANGRER IKKE:** Søster Ane-Elisabet angrer ikke på å ha gitt avkall på familieliv og ekteskap. Hun ser på sitt liv som et ekteskap med Gud.

**HVERDAGSLIV:** Søster Ane-Elisabeth Røer er glad i å skrive og har skrevet flere barnebøker om karakteren Freddy Edderkopp.



**KJØKKEN-TJENESTE:** Søster Ane-Elisabet har ulike oppgaver i klosteret. Her er hun på kjøkkenet med kjøkkenhjelp Natalina Bailanova.



## DOMINIKANER-ORDENEN

Dominikanerordenen er en religiøs orden innen den katolske kirke. Ordenen ble stiftet av St. Dominikus i Toulouse 1215, og godkjent av paven 1216. Ordenen har fra begynnelsen av bestått både av menn og kvinner, og søker å forene tradisjonelt klosterliv med studier og forkynnelse.

KILDE: STORE NORSKE LEKSIKON

## – JEG HÅPER Å BLI HER LIVET UT

For 30 år siden fikk Ane-Elisabet en overbevisning og tillit til at Gud ville at hun skulle vie sitt liv til å tjene Ham og at han har en plan for hennes liv.

### MIDT PÅ TYKKESTE

Majorstuen i Oslo, mellom butikker og boligblokker går en liten stikkvei. Her ligger en bygning i rød tegl, det er det katolske nonneklosteret Sankta Katarinahjemmet. Klosteret ble grunnlagt i 1928 med hjelp fra blant andre Sigrid Undset. I dag bor det åtte nonner, eller søstre her. En av dem er søster Ane-Elisabet Røer. I 30 år har hun levd som dominikanerinne i klosteret og viet sitt liv til Gud.

– I 1994 var vi 17 søstre her, forteller Ane-Elisabet.

Hun er 53 år, og i dag en av de yngre søstrene i klosteret. Den eldste er 84 år.

Med en gang vi er innenfor døren i den røde teglsteinsbygningen føles det plutselig riktig å senke stemmen litt. All støyen fra livet utenfor er på et vis dempet her inne. Her handler det om å være sammen i stillhet.

– Jeg håper å kunne bli i klosteret livet ut, om helsen da ikke blir så svak at jeg trenger pleie i et sykehjem, sier Ane-Elisabet mens hun går gjennom klosterkorridorene med raske skritt.

Over heisen henger et helgenbilde, over en annen dør henger Kristus på korset, og på flere av veggene er det vakre fresker. Søster Ane-Elisabet er stolt over å kunne vise frem hjemmet sitt.

### ALT TILHØRER KLOSTERET

Det er litt kaldt, så Ane-Elisabet har en tykk lusekofte utenpå nonnedrakten. Den har hun hatt en god stund. Skal hun kjøpe et nytt klesplagg, må hun snakke med priorinnen om dette. Ingen av søstrene har egen økonomi, alt som kommer av gaver og inntekter tilhører klosteret. De lever etter

**Vi avlegger  
løfter om å leve  
i fattigdom.**

SØSTER ANE-ELISABET

et av de første kristnes grunnprinsipper, å gi det man eier og har til fellesskapet, og så få tilbake alt det man trenger.

– Hva om du har lyst til å kjøpe deg en brus eller en sjokolade?

– Da er det naturlig å tenke seg om. Vi avlegger løfter om å leve i fattigdom. I tillegg er klostrene helt avhengig av gaver utenfra for å klare seg. Det er da naturlig å tenke igjennom hvordan fellesskapets midler brukes. Det er en vurdering fellesskapet må gjøre sammen, og ikke en avgjørelse den enkelte bør ta alene.

### HEKTISK HVERDAG

Tre ganger om dagen møtes søstrene til bønn i klosterkapellet, et lunt rom med tre-





**NONNER I BYBILDET:** Det er ikke uvanlig å observere dominikanerinnene rundt om i byen.

## NY PAVE

Pave Frans døde 2. påskedag, 21. april og ble gravlagt lørdag 26. april. Etter begravelsen startet prosessen med valg av ny pave.

Valget skjer gjennom konklave, som betyr «lås med nøkkel». I praksis betyr det at kardinalene låses inne og får ikke forlate Vatikanet før ny pave er valgt. Kardinalene under 80 år har stemmerett og per april 2025 omfatter det 135 karninaler. Valget skjer i Det sixtinske kapellet, bak lukkede dører. Etter hver stemmegiving brennes stemmesedlene. Sort røyk betyr at ingen er valgt. Hvit røyk og kirkeklokker betyr at ny pave er valgt.

KILDE: NRK, NETTEAVISEN, WIKIPEDIA

benker. Over alteret er det ikoner som fremstiller de tolv apostlene, det er vakre glassmalerier og bakerst i kapellet en madonnafigur. Ane-Elisabet tenner et lys i stillhet.

Det er lett å tenke at livet i et kloster består av stillhet og bønn. Men Søster Ane-Elisabet har tett program. Hun står opp 05.30, leser litt, spiser frokost og går til bønn i kapellet. Deretter starter dagens aktiviteter. Å tjene andre er en viktig del av livet til dominikanerinnene.

Ane-Elisabet bidrar på kjøkkenet og i hagen, organiserer mye av den daglige driften på Sankta Katarinahjemmet, tar vare på husets studenter og ansatte, er med i søstrenes grupper og aktiviteter. Og så er det bønn tre ganger om dagen. Et ganske hektisk liv.

– Se her, sier Ane-Elisabet og finner frem noen fargerike barnebøker. De er det hun som har skrevet.

– Jeg er glad i å skrive. Hun smiler.

Det er ikke uvanlig å se søstrene ute i bymiljøet på vei til eller fra daglige gjøremål. Du kan også risikere å se Ane-Elisabet kjøre rundt i klostrets felles bil. For bil må de ha, de lever tross alt i 2025.

### BESTEMT OG LITT SÆR

Ane-Elisabet Røer vokste opp på Eidsvoll og i Tønsberg, i en søskenflokk på fem. Hun spilte i korps, gikk med avisen og var politisk aktiv i SOS Rasisme.

– Jeg har alltid vært veldig bestemt, selvstendig og spontan. Og litt sær. Hun smiler.

Men hvordan havnet Ane-Elisabet her i klosteret? Hva var det som skjedde?

– Det var et forholdsvis uvennlig klima mellom barna på Eidsvoll, og det å være tøff var viktig for å «overleve». For meg betød det at jeg lærte meg butikknasking. Jeg var 8–9 år gammel på den tiden. Jeg for-

sto at dette var feil, men visste ikke hvordan jeg skulle komme meg ut av det, forteller søster Ane-Elisabet.

– En natt våknet jeg opp til en kraftig solnedgang. Det var et så sterkt lys, og jeg ble slått av styrken i det. Der og da forsto jeg bare at lyset var sterkere enn alt annet, ja selv en atombombe, som jeg hadde lært om på skolen. Jeg ba min aller første bønn den natten. Jeg ba om at dette lyset måtte hjelpe meg til å bli et bedre menneske, og gjorde han det ville jeg i gjengjeld gi meg selv til Gud.

### VALGET

I årene som fulgte lever Ane-Elisabet et ganske vanlig tenåringsliv. Hun forelsker seg, men har aldri noe seriøst forhold. Hun er 17 år når hun bestemmer seg for å bli katolikk. I noen år studerer hun filosofi ved Universitetet i Oslo, hun reiser til India og jobber i slummen for Mor Teresa – en

eventyrlyst ung kvinne som ønsker å bidra og gjøre en innsats for andre. 22 år gammel tar hun et avgjørende livsvalg; hun vil bli nonne og leve i kloster. Hun har fått et kall.

– Hva er egentlig et kall?

– Du får en overbevisning og tillit til at Gud vil du skal vie ditt liv til å tjene Ham og at han har en plan for ditt liv. Det er Gud som har gitt deg et oppdrag.

Deretter starter en prosess for Ane-Elisabet og hun trer inn i novisiatet – en slags prøveperiode på tre år.

– Da får man drakten og avlegger løftet om fattigdom, lydighet og kyskhed. Etter de tre årene kan man gi løftet for evig tid.

Det løftet gir hun.

Heretter skal klosteret og et lite rom – en såkalt celle, bli hjemmet hennes.

– Hvordan reagerte familien din på at du ville leve som nonne?

– Selv om kanskje livsvalget mitt var utenom det vanlige, møtte jeg støtte i min familie. Det er jeg svært takknemlig for.

– Var det et vanskelig valg? Å velge bort samliv, barn og familie?

Hun trekker på skuldrene.

– Nei, egentlig ikke. Jeg hadde allerede gitt mitt liv til Gud da jeg så dette lyset som barn. Klosterlivet ble på et vis en naturlig følge av det løftet jeg ga da. Samtidig må jeg si jeg opplever at jeg har både barn og barnebarn, selv om jeg ikke har født noen selv. I tillegg har Gud gitt meg et fellesskap i klosteret, som jeg er takknemlig for.

– Hender det du angrer på at du valgte å bli nonne?

– Nei, det kan jeg ikke si. I det hele er jeg bare svært takknemlig for det livet Gud har gitt meg, sier Søster Ane-Elisabet og retter litt på det sorte hodetørkleet.



**ET STORT VALG:** Som ung gutt het han Thomas Hole. Han ble forelsket i jenter og vurderte å kanskje bli lærer. 40 år gamle Pater Hallvard tar et tilbakeblikk på valget han tok.



**HUSFAR:** I tillegg til bønn, sjelesorg og prekener må Pater Hallvard også stelle hus og lage mat.



## FRANSISKANER-ORDENEN

Fransiskanerordenen er en katolsk orden som ble stiftet i 1209 av Frans av Assisi (1181–1226). Fransiskanerordenen er en tiggerorden (mendikant), som vektlegger fattigdomsidealet. Det betyr at medlemmene, som kalles brødre og søstre, ideelt sett skal leve i fattigdom og utelukkende skal leve av gaver (almisser). Fransiskanerne er den største katolske ordenen.

KILDE: STORE NORSKE LEKSIKON

## TIL TJENESTE:

Som dominikanermunk skal Pater Hallvard Hole leve et liv i kyskhets og fattigdom. Huslige plikter som å ta oppvasken må også til.

## – KLOSTERLIVET ER LITT SOM ET EKTESKAP

Thomas var 16 år da ha tok et valg. Han ville leve som Frans av Assisi, og tjene Gud og medmennesker, som munk.

**HÅNDTRYKKET ER FAST** og han smiler mellom skjegg og designerbriller der han leder oss i inn i det som har vært hjemmet hans siden august 2024: St. Frans kirke og kloster i utkanten av Larvik. Antrekket er en brun munkekjortel med en hvit snor rundt livet. Det ganske nybygde klosteret har flere korridorer og rom- eller celler med plass til flere, men i dag er det bare to munkar her. Hallvard og 32 år gamle polske Dolindo.

## LAV REKRUTTERING

De håper på å bli flere, men det er ikke så enkelt å rekruttere nye munkar. Dagen så langt har bestått av morgen-

bønn og kontorarbeid, og nå er det tid for dagens andre bønn. Tre ganger om dagen er det tidebønn, da møtes Hallvard og Dolindo i klosterkapellet, et rom prydet med krusifikser, glassmosaikk og ikonmalerier. De to munkene setter seg på hver sin benk – vent mot hverandre, og Hallvard leser bønnene – på polsk, en messende nesten syngende fremføring. De ser litt små ut, de to mennene i det store rommet.

## KUNNE VÆRT ANNERLEDES

– Jeg har akkurat fylt 40, og det er jo nå man ser seg tilbake og tenker på hvordan livet kunne vært – kjørt barn på fotballtrening, spist middag

med familien og dratt på sommerferie.

Pater Hallvard tar en slurk kaffe.

– Men jeg har tatt et valg, nå er det dette som er livet mitt.

Den unge gutten som het Thomas Hole, som vokste opp i Hønefoss, forelsket seg i jenter og vurderte å bli lærer – han finnes ikke lenger. Livet skulle ta en annen vending. Veien til klosteret i Larvik og til livet han lever i dag startet da Thomas var 16 år og gikk på videregående.

– Det var da jeg fikk jeg et kall. Jeg leste om den hellige Frans av Assisi og ble veldig fascinert av hans tanker om å

**Klosterlivet er litt som et ekteskap**  
PATER HALLVARD

tjene Gud gjennom å tjene medmennesker, bety noe for andre. Jeg tenkte; sann vil jeg bli!

– Tenkte du på alt du ville måtte gi avkall på?

Munken trekker pusten.

– Jeg tror nok ikke jeg tok det inn over meg på det tidspunktet.

## EN ANNEN FORM FOR EKTESKAP

18 år gammel flytter Thomas inn i St. Hallvard kloster og blir til fransiskanermunken





**TID TIL Å LESE:**  
Som dominikaner-  
prest er tid til lesing  
og kontemplasjon  
viktig.

**KALLET:**  
Midtveis i livet  
kommer tankene  
på hvordan livet  
ville vært om  
Hallvard ikke  
valgte bli munk.

**Jeg trenger ikke  
tenke på barn  
som må hentes  
eller følges til  
tannlegen.**

PATER HALLVARD

Hallvard. Han avgir løftene om fattigdom, kyskhhet og lydlighet.

– For en gutt på 18 må det være et tøft valg? Aldri mer ha en kjæreste eller egen familie?

– Klosterlivet er litt som et ekteskap. Forelsker du deg i en annen, må du bare ta deg sammen og vente på at det går over. Jeg har blitt valgt til dette livet, og det kjennes riktig for meg.

Men hva med foreldrene til Thomas. Hvordan forholdt de seg til at tenåringssønnen deres ville bli munk?

– Mine foreldre var ikke forundret over at jeg tok et annerledes valg, men det var

heller ikke noe jeg hadde en spesiell samtale med dem om. Det ble bare klart i løpet av det siste året på videregående at det var veien videre for meg etter den sommeren. Jeg har ikke følt annet enn støtte på at jeg må ta mine egne valg, sier Pater Hallvard.

#### STUDIER OG UTENLANDS

I årene fremover tar han en doktorgrad i teologi, han studerer i Polen og lærer seg polsk, og bor nesten tre år i Italia. Nå er han her i Larvik, som prest og munk i et kloster fra der det er plass til mange flere enn de to mennene som bor der i dag.

– Å være munk betyr jo en veldig spesiell måte å leve på, som absolutt ikke er for alle. Hva er det som gjør at du ønsker å leve sånn?

– Du må ha et kall, og føle deg tiltrukket av dette livet og denne livsformen – ønske å være fullt og helt tilgjengelig for andre og for Gud. Det kan jeg når jeg lever på denne må-

ten. Jeg trenger ikke tenke på barn som må hentes eller følges til tannlegen.

#### HVERDAGER

Livet i klosteret består av bønn, kontorarbeid, holde messer, dra på sykebesøk, holde undervisning for konfirmanter og ved dåp, og vedlikehold av klosteret.

– Kan du gjøre ting som å dra på trening eller løpe en tur?

– Ja, jeg pleier å dra og svømme og så sykler jeg.

Pater Hallvard besøker dessuten jevnlig søsteren sin i Oslo.

– Hun har en liten sønn på to år, forteller munken og smiler.

– Og min mor har vel følt det fint at jeg har kunnet prioritere å være sammen med dem i ferier og når jeg har hatt fri.

– Hva tenker du om fremtiden?

– Jeg tenker at jeg vil bo her og få til et miljø rundt kirken og klosteret. Og så tenker jeg at vinduene trenger å pusses. •



**NYTT BLAD MED  
VARIERTE OG LETTE OPPGAVER!**



**I BUTIKKEN FRA 16. MAI!**



A vibrant photograph of a rural scene. In the foreground, a lush field of green grass is dotted with numerous small, bright blue flowers. Two chickens are visible: a dark, iridescent one on the left and a reddish-brown one on the right, both facing away from the camera. In the background, a red wooden building with vertical plank siding features two white-framed, multi-paned windows. A large, leafless bush with thin, light-colored branches is positioned to the left of the building, partially obscuring it. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**HØNER PÅ VIFT:** Om våren er det mye godt å finne i gresset mellom vakre perlehyasinter.





**NYDELIG:**  
Scilla og porseleenshyasint blir så vakre ved siden av hverandre.

# Alle nyanser av blått LØKENE SOM SETTER FARGE PÅ VÅREN

Vårpyrd, scilla og perleblomster i ulike nyanser av blå toner viser oss at nå, endelig, er våren her. Her er de beste tipsene til å skape blå fryd for øynene i hagen din.

TEKST OG FOTO: Ellen Forsström

**HAR DU NOEN** gang kikket over gjerdet til andre hager der blå blomstertepper brer seg ut under frukttrærne om våren?

Åh. Sånn ønsker jeg også å ha det hjemme i min hage. Og vet du hva, det er en drøm som er innenfor rekkevidde. Det finnes enkle triks som kan hjelpe deg med å lykkes.

Det viktigste er å rengjøre hagen på våren passe mye, blant annet ved å være forsiktig med gressklipping slik at løkene rekker å frø seg.

Her gir vi deg noen smarte triks til å skape en herlig fargeprakt med vårens fineste løker.

Løken vil stå i fred. Vent med gressklippingen til bladene har visnet helt – slik at løken får den energien den trenger til å kunne blomstre igjen – og til blomsten har satt frø. Mange

vårløker, for eksempel perlehyasint, ser ut som et gresstrå noen år før de begynner å blomstre, så det gjelder å ikke være for grundig med lukingen, men vente å se hva som dukker opp.

Vårløken trives ofte best i hagens utkanter hvor de får stå i fred, samt under trær og busker hvor fjorårets løv får ligge og råtne og hvor solstrålene når før trekronene blir grønne. Der får de også beskyttelse om sommeren.

Velg din favoritt, sett løker, del planter og gjør deretter ingenting.

Få flere vårbloster! Store planter kan deles om sommeren etter blomstringen. Plant løkene tidlig på høsten, gjerne rett når de kommer inn i planteskolen, slik at de ikke rekker å tørke ut. •



**STEMNING:**  
Hva er hyggeligere enn å se enn fribente venner som nyter våren sammen med vårløker og scilla



### 3 VÅRSKJØNNHETER

**1. VÅRPYD:** Ikke gå glipp av disse små skjønnhetene, lyse, lyse blå blomster med mørkere blå striper i blomsten. De kommer gjerne tidlig på våren, noen ganger allerede i mars, med flere blomster på hver stilk. Vårpyrd har ingen store krav til voksested, men en veldrenert jord i sol til halvskygge fungerer bra. Den kan raskt spre seg og danne tepper.

**2. RUSSEBLÅSTJERNE/SCILLA:** Kanskje den vanligste teppedannende vårblomsten. Man kan ofte se dem «renne» som blå bekker ut gjennom hekker og ned i grøftkantene hvor de har fått vokse uforstyrret. Sett dem ikke i bedet, der de kan ta over, men la dem forville seg under trær og busker.

Veldrenert og humusrik jord, sol til halvskygge, er gode forutsetninger. Det finnes flere forskjellige arter av slekten scilla. Blant annet scilla forbesii, som finnes i både lilla og rosa, og russisk blåstjerne, scilla siberica, som ofte har klarblå kalkblad med en mørkere midtstripe. Blomstrer i mars-april.

**3. PERLEBLOMSTER:** Perleblomster danner heller tuer enn tepper, men akk så søt den er! Bladene er grønne lenge, og det gjelder å være tålmodig og la dem visne ned før man klipper gresset.

Alternativt kan man ha dem i bedet og bare la noen planter hoppe ut, slik at det ser ut som om de er på rømmen.

Perlehyasint er vakker i samplanter med narsisser og tulipaner. Hvorfor ikke plante en skikkelig fargeeksplosjon, med blå perleblomster, den lille gule narsissen 'Jetfire' og en rød botanisk tulipan?

Perleblomster blomstrer litt senere enn perleblomster og scilla/russeblåstjerne, i april-mai. Den liker sol og trives best i veldrenert jord.

#### RUSSEBLÅSTJERNE/ SCILLA

Dette er en svært gammel hageplante, som er mest kjent under det gamle navnet Scilla. Planten ble tidligere regnet til den store liljefamilien, men etter at den ble splittet opp regnes russeblåstjerne til aspargesfamilien. Blomsten er en løkplante med blå klokkeblomster, og mange kjenner den som scilla. Planten finnes i mange hager, parker, i kratt og langs veikanter mange steder i Norge. En sjelden gang kan blomstene til russeblåstjerne også bli hvite.

#### VÅRPYD

Vårpyrd er en fremmedplante, innført som prydpante og funnet forvillet i 1970. Arten vokser raskt og sprer seg langs kysten fra Østfold til Flekkefjord, og her og der nord til Tromsø.

#### FIN KOMBINASJON:

Vakre scilla og påskeliljer langs muren.



**STEMNING:** Ingenting gir vel bedre vårfølelse enn en blå eng av blomster.





# Den beste kremen jeg noensinne har prøvd

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

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



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

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

-Jeg har vært stor «fan» av

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

**Eksklusiv og deilig krem**

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

**Unik konsistens**

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

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

**Eksepsjonell myk og deilig hud hele dagen**

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

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

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

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

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

**Fåes også der du kjøper helsekost**

## ANSIKTSKREM MED NÆRMEST MAGISK EFFEKT PÅ RYNKER

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







*Himmel og hav for en by!*

# KULTURBYEN BODØ

Med sine urbane attraksjoner midt mellom hav og fjell, er Bodø en liten metropol med stor personlighet. Nordlands hovedstad smaker av både sjø og sjarm.

TEKST: Runar Larsen FOTO: Runar Larsen, Nordic Life / nordnorge.com, Wirestock Creators, Shutterstock

**HØY TRIVSEL:** Sola skinner ikke alltid i Bodø, men på lune sommerdager er ute-serveringene i havna stedet å være.





**GALLERI:** På Bodøgaard Galleri kan du se mye av Oscar Bodøgaard sin kunst.



## ENKEL FOTTUR

Keiservarden er Bodøs «byfjell». Kjør eller gå opp til Rønkvikfjellet og fortsett langs turstien opp til Keiservarden i bodøværingenes største turfavoritt. Ca. 45 minutter en vei fra parkeringsplassen ved Wood Hotel. Suveren utsikt over by, hav og fjell.

Et glimt av storbyliv, et blick mot havet – alt ved foten av taggete fjell. Det skal ikke stå på forutsetningene, og med en miks av jovialt pågangsmot og ramsalt selvtillit, fremstår Bodø i dag som langt mer enn en mellomstasjon på vei til Lofoten. Det er vel verdt å sette av noen dager for å utforske Bodø og omegn.

## INTERNASJONAL KULTURBY

Takket være en hybrid av naturlig skjønnhet og kulturell stolthet havnet Bodø midt i det internasjonale søkelyset da den ble utnevnt til European Capital of Culture 2024. Da det nye Wood Hotel åpnet dørene på Rønkvikfjellet med utsikt over by og hav i fjor, fikk overnattingstilbudet en ekstra dimensjon. Bodø er blitt en harmonisk by, noe som er særlig tydelig i havna. Dette er hjertet for både kulinariske og kulturelle opplevelser.



**SMAK OG BEHAG:** Bodø sentrum er relativt kompakt, men likevel spekket med gode smaker og førsteklasses spisesteder. Grillet tørrfisk fra Bryggerikaia er et must.

– Vi har vendt oss mot kysten igjen, sier Alf Mangor Johannessen.

Sjefen ved restaurant Bryggerikaia gliser i sola en lun sommerdag. Stemningen i ute-serveringene minner mer om en trendy bar ved den franske rivieraen enn Norge på 67 grader nord. Servitørene bærer bugnende fat med blåskjell, stekt tørrfisk og fiskesuppe ut fra kjøkkenet. Folkelig, men likevel elegant – akkurat som byen i seg selv.

## UT MOT HAVET

Dersom du kommer med fly fra sør, er det omgivelsene som stjeler oppmerksomheten. Mot vest skimtes Lofotveggen, mens hvite strender, grønne

øyer og bratte fjell preger landskapet langs kysten. For ikke mange år siden var sentrum i stor grad sperret av store bygg fra sjøsiden. Det var ikke folk på kaia. Nå er situasjonen snudd på hodet. Nye byrom har åpnet opp den delen av byen.

– Vi har blitt en by med ansikt ut mot havet, fortsetter Johannessen og nevner den nye bydelen Ramsalt som et godt eksempel der restauranter, kafeer, butikker og hotell som har inntatt første rekke mot fjorden.

– Det er blitt som en miniversjon av Manhattan. En liten by, men stor på innhold – hvor de lokale er flinke til å bruke tilbudene, slår han fast.



**GATEKUNST:** På en byvandring i Bodøs kompakte sentrum er det lurt å holde utkikk etter spennende gatekunst.

## KUNST OG KULTUR

### 1. Galleri Bodøgaard:

Et nydelig galleri hvor Bodøgaardsamlingen og arven etter Oscar Bodøgaard virke er høydepunkt. [Bodogaard.no](http://Bodogaard.no)

**2. Kjerringdøy:** En reise til 1800-tallet i det gamle handelsstedet er en viktig del av kulturopplevelsen i Bodø. En tidsreise til en definierende epoke i historien til Nord-Norge.

[kjerringoyhandelssted.no](http://kjerringoyhandelssted.no)

### 3. Jektefartsmuseet:

Ta et dykk ned i den maritime historien i det mektige Jektefartsmuseet, hvor nordland-sjekta Anna Karoline er høydepunktet. Her er det også en hyggelig kafé ved fjorden.

[jektefart.no](http://jektefart.no)

**4. Gatekunst:** Flere husvegger er dekorert av internasjonalt anerkjente gatekunstnere. [Visitbodo.no](http://Visitbodo.no) har en god oversikt. «After school» av Rustam Qbic i Kongens gate 18 er et must.

**5. NorlandiART:** Er et kunstprosjekt hvor flere artister har fått dekorere byens bygninger med bildekunst. [norlandiart.no](http://norlandiart.no)

**6. Norsk Luftfartsmuseum:** En interessant attraksjon med fokus på både sivil og militær luftfartshistorie, og dermed også Bodøs nyere historie. [luftfartsmuseum.no](http://luftfartsmuseum.no)



**MELLOM HAV OG FJELL:** Bodø har spektakulær beliggenhet mellom storhavet og de dramatiske Børvasstinden.

## EN VIRVEL-VIND

Bli med ut i båt og kjenn verdens sterkeste malstrøm på kroppen! Fra Bodø tar turen en time i RIB til det trange sundet under Saltstraumbua hvor den verdensberømte strømmen oppstår når tidevannet snur, hver sjette time. De enorme kreftene skaper strømvirvler som kan bli 10 meter i diameter og fire-fem meter dype. [exploresalten.no](https://exploresalten.no)

**FLYVENDE SEVERDIGHETER:** Gå ikke glipp av en mer moderne historietime Norsk Luftfartsmuseum.



## KREATIV SHOPPING:

I sentrum av Bodø blomstrer kreativiteten. Kanskje finner du en fin suvenir i form av kunstrykk hos Gundersons?

Et krabbeklokastr fra spise-stedet hopper friskuser i sjøen fra den flytende badstuen Pust. Fiskeskøyene tøffer inn og ut av havna, mens RIB-båter med hundrevis av hestekrefter på hekken frakter turister til verdens sterkeste malstrøm på bare noen minutter. Det er heftige kontraster.

## EKTE KYSTKULTUR

Midt mellom bratte fjell og det åpne storhavet har Nordlands metropol lenge vært et knutepunkt for handel og reiser. Kulturarven har ikke blomstret over natten. Den er foran-

kret i alt fra samiske tradisjoner til historiske handelssteder og sjøfart – alt tilgjengelig i byens viktigste severdigheter.

En utfukt tilbake til 1800-tallet på Kjerringøy gir et innblikk i kystkulturens relevans for både verdiskaping og regional utvikling. Uten Kjerringøy, intet Bodø. Det idylliske stedet mange kjenner fra TV-programmet «Hver gang vi møtes» er en essensiell introduksjon til livet nordpå.

Det samme gjelder Jektefartsmuseum ved Bodøsjøen like utenfor sentrum, hvor his-

torien om den viktige sjøfarten presenteres i utstillinger og aktiviteter i et nasjonalt maritimt museum. Bymuseet som åpnet etter en omfattende ombygging i anledning kulturåret 2024, presenterer Bodøs historie fra vikingtid til krigens ødeleggelser, mens internasjonal gatekunst har fått en naturlig plass på husvegger og fasader i byen. Glem heller ikke Galleri Bodøgaard. Nord-Norges største private kunstsamling ivaretar arven etter Oscar Bodøgaard, en lokal kunstner som blant annet lot seg inspi-

rere av landskapet og det magiske lyset i hjembyen. Kultur og natur går hånd i hånd.

## LYDEN AV NORD

– Å komme til Bodø er jo en naturopplevelse i seg selv. Beliggenheten er utrolig, med fjell, vidda, topper og fjord – vi har alt, sier Harald Bodøgaard som etablerte galleriet sammen med sin far i 1985.

Han nevner lyden av Nord-Norge som en annen kulturopplevelse i verdensklasse.

– Arktisk Filharmonik har regelmessige konserter i Stormen Kulturhus. Det er en



## MAT OG DRIKKE

### 1. BRYGGERIKAIA:

Har holdt koken i 20 år nede ved havna og byr på tradisjonskost og god stemning. Grillet tørrfisk er en favoritt.

[bryggerikaia.no](http://bryggerikaia.no)

### 2. BRØDRENE

#### BERBUSMEL:

Perfekt for kaffe og kaker så vel som lunsj. «Snickersbollen» er et måltid i seg selv.

[berbusmel.no](http://berbusmel.no)

### 3. OHMA ASIAN

#### COOKING:

Serverer sushi, dimsum og wok på ekte asiatisk vis. Høyt nivå på mat og drikke og et hyggelig sted.

[ohma-asian.no](http://ohma-asian.no)

### 4. CRAIG ALIBONE

#### PÂTISSERIE &

#### CHAMPAGNERIA:

Et av verdens nordligste sjokolademakerier. Flere av sjokoladene er inspirert av lokal geografi, i smak og utseende.

[craigalibone.com](http://craigalibone.com)

### 5. BJØRK:

Restaurant i enden av det berømte Glasshuset. Kullgrill og italiensk pizzaovn.

[restaurantbjork.no](http://restaurantbjork.no)

*Folkelig, men likevel elegant – akkurat som byen i seg selv.*

stor opplevelse å se dem spille i det flotte bygget, sier han.

Den lokale forankringen preger også det kulinariske tilbudet og kreativt design. Ull-design fra FOGG Gildeskål representerer moderne stil med tradisjonell innpakning og en hyllest til kystkulturen, mens Studio EBN selger vesker og tilbehør av lakseskinn – begge drevet av lokale gründere med kjærlighet til by og natur og fokus på bærekraft. Med et kompakt sentrum midt i naturen, er Bodø byen hvor kunst og kyst går hånd i hånd. •



**FOTTUR:** Ta turen opp til Keiservarden for nydelig utsikt mot hav og by. Dette er Bodøs mest populære dagstur til fots.



### ULL ER GULL:

Strikkevarer fra FOGG Gildeskål er et godt eksempel på lokalprodusert design – laget for nordnorske forhold.



**NATURKREFTER:** Det er kort vei fra urbane gleder til mektig natur i Bodø. Her fra den mektige tidevannsstrømmen i Saltstraumen.

**HISTORISK HANDELSSTED:** Nydelige Kjerringøy – aktuell i TV-serien «Hver gang vi møtes» er en interessant utflukt fra Bodø.

### KUNSTNER:

Billedkunstner Are Andreassen har base i Bodø og på nærliggende Fleinvær.



## REISEFAKTA

**Komme hit:** Fly fra Oslo til Bodø med SAS og Norwegian, fra kr 2000 t/r. Flytid 1,5 time. Du kan omtrent gå fra flyplassen til sentrum. Bodø er også endestasjonen på Nordlandsbanen, mens kystrutene til Hurtigruten og Havila stopper i Bodø.

### Overnatting:

- Nye Wood Hotell Bodø ([strawberry.no](http://strawberry.no)) på Rønvikfjellet har gitt Bodø en helt ny dimensjon. Bygningen i tre er et av landets mest spektakulære hotell, fra kr 1200 per natt i dobbeltrom.
- Scandic Ramsalt ([scandichotels.no](http://scandichotels.no)) i sentrum har dobbeltrom fra kr 1200 inkludert frokost. Radisson Blue ([radissonhotels.com](http://radissonhotels.com)) i havna og Scandic Havet ([scandichotels.no](http://scandichotels.no)) er gode alternativer.

**Komme rundt:** Selve byen er kompakt, men med så mange naturlige attraksjoner i nærområdet er det greit å ha tilgang på bil.

Les mer: [Visitbodo.no](http://Visitbodo.no)





Bestill  
på nett:

**Storytravel.no**

post@storytravel.no  
Tlf: 22 22 22 26



Nghet - uten  
singeltilllegg!  
**Fra 18 990,-**



**SESONGEN 2025/2026 | FLY | 2 ELLER 4 UKER | FRA 18 990,-**

# Langtidsferie midt i herlige Fuengirola!

*Unn deg en deilig langtidsferie på et av våre hoteller i Spania! Hva med å sjekke inn på vårt nye tilbud i sentrum av Fuengirola, for eksempel? Her bor du helt uten singeltilllegg.*

**V**elkommen 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 reisevert alltid på samme område som deg og arrangerer aktiviteter som utflukter, morgenturer, quiz og kaffeslabberas. Her kan du bli kjent med nye mennesker, 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!

## DETTE FÅR DU:

- Ca. 30 m² stor leilighet med balkong
- Frokost inkludert hver morgen
- Kjøkken med kokeplater, kjøleskap, mikrobølgeovn og vannkoker
- Bad med dusj og hårføner
- Flatskjermtv med satellittkanaler
- Wifi uten ekstra kostnad
- Aircondition
- Norsktalende reisevert som bor på samme hotell
- Ingen tilleggskostnad for singelrom

**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





## FUENGIROLA PLAYA PÅ COSTA DEL SOL

- Moderne leilighetshotell rett ved stranden.
- Romslig, velutstyrt leilighet med kjøkken, stue og bad.
- Egen balkong hvor du kan nyte den vakre soloppgangen.
- Strandpromenade med mange hyggelige restauranter og butikker like utenfor.

**SESONGEN 25/26 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 18 490,-**



## WYNDHAM RESORT PÅ MIJAS COSTA

- Ligger nær Fuengirola på vakre Costa del Sol.
- Du bor i en komfortabel leilighet med tilgang til en stor, flott resort, og et lite tog frakter deg trygt rundt på området.
- Resorten har flere bassenger, restauranter og butikker.
- Det er også et eget treningssenter på området.

**SESONGEN 25/26 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 19 400,-**



**Utflukt  
og velkomst-  
middag  
inkludert!**

## MARBELLA BEACH RESORT I ELVIRIA

- Flotte, romslige leiligheter perfekt plassert mellom Marbella og Fuengirola, med kort vei til havet.
- Sol, strand og fantastiske turmuligheter hele året rundt.
- Utendørs- og innendørsbasseng, pluss eget treningsrom.
- Restauranter og butikker like i nærheten.

**SESONGEN 25/26 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 22 990,-**



## SANTA POLA PÅ COSTA BLANCA *Uten singeltilllegg!*

- Et perfekt valg for deg som reiser alene! På hotellet vårt i Santa Pola, Hotel Gran Playa, betaler du nemlig ikke singeltilllegg.
- Du bor på et komfortabelt hotellrom med frokost inkludert.
- Utflukter og sosiale samlinger gjør det lett å møte nye venner.
- Kort vei til flotte naturområder, stranden og sentrum.

**SESONGEN 25/26 | FLY | 3 ELLER 6 UKER | FRA 17 990,-**



## ALBIR HILLS RESORT I ALBIR

- Koselig kystby med lang strandpromenade og deilig klima!
- Hyggelige kafeer, restauranter og butikker i nærområdet, samt flotte turstier i naturparken Serra Gelada.
- Utendørsbasseng, boblebad og treningrom på hotellet.
- Gratis shuttlebuss til sentrum av Albir flere ganger om dagen.

**SESONGEN 25/26 | FLY | 3 ELLER 6 UKER | FRA 15 990,-**

*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 i to til åtte 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 Ingier**

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

**Kate Wik** • kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

**Marianne Gram**

## VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**  
På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

### KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse:

abo-hjemmet@egmont.com

Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice

Postboks 4980 Nydalen,

0441 OSLO

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

### ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 1749 1/2 år kr 1091



MIX

Papir | Støtter ansvarlig skogbruk

FSC® C146119

### TIPS OSS!

Kjenner du noen vi bør skrive om?

Send en av oss en e-post.

### VI DU BLI ABONNENT?

abo-hjemmet@egmont.com

eller gå inn på

www.bladkiosken.no

**BLADKIOSKEN.no**

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN 0018-2842

Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonssystem eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto: We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, klubb.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delidele selskaper.

**Hjemmet**

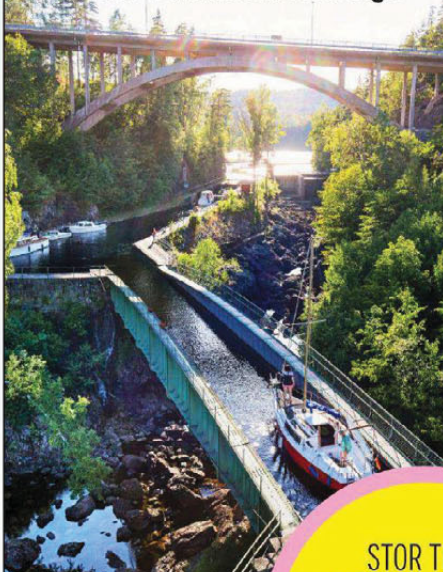
**story house**

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i pressetiske spørsmål. Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. E-post: pfu@presse.no



## REISE DALSLAND KANAL

Reis vannveien i Sverige



## STOR TEST HVILKEN FISKEKAKE BØR DU VELGE?

## MAT SØT BOLLEBAKST

6 fristende oppskrifter



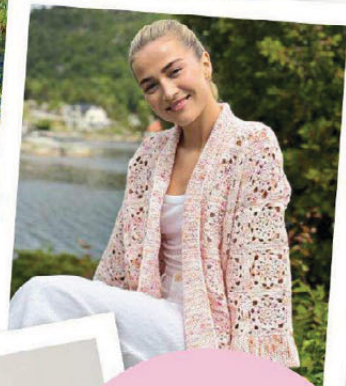
## PEDER FRA «TEAM PØLSA»

– Jeg har hatt problemer med å regulere følelsene mine



## GRØNT HAGEN PÅ BLYBERG

Alskens blomstring på økologisk vis



## HÅNDARBEID 10 SIDER MED STRIKK OG HEKLING

Til alle størrelser







*Vi ses igjen* NESTE UKE

**I SALG 23. MAI**

*– Vi må anerkjenne  
alder som en naturlig,  
rik del av livet*

*– ikke slutten på det.*

Trond Viggo Torgersen og  
datteren Anna Helle-Valle





ET LITE STYKKE  
**NORGE**

Barnetoget  
passerer  
Stortinget på vei  
opp Karl Johans  
gate, 17. mai  
1966.

*Vift med alle flagg.  
Norge er i raudt, kvitt og blått.  
Verda er i fargar.  
Bare rasistane er i svart  
og kvitt. Vift med absolutt  
alle flagg.*

FRODE GRYTEN





FRA TINGVOLL

GRATIS  
BEFARING  
-  
SE MER HER

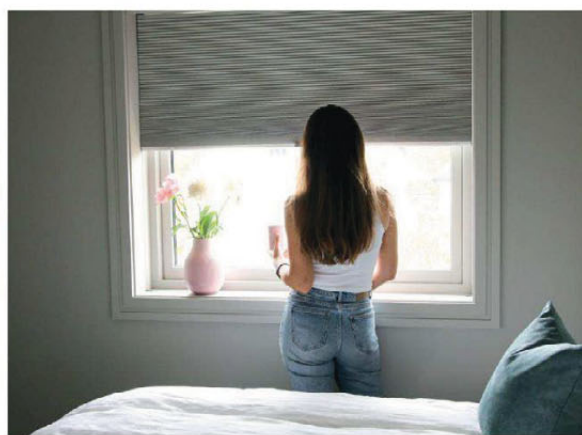


Vi gjør  
solskinnsdager  
enda bedre

**NORSOL®**

## Lunhet og hygge med funksjonelle liftgardiner

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.



**1**

### GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon, tar nøyaktige mål, og gir prisoverslag.

**2**

### PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som blir skreddersydd på vår fabrikk.

**3**

### MONTERING

Vi monterer din ferdige bestilling der du ønsker den, raskt og fagmessig.



Returadresse:  
ART AS  
Postboks 209  
2021 Skedsmokorset

# Vital Plus +

## Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR  
745,-**

**BESTILL I DAG!**

Telefon: 69 39 90 40 - [www.postshop.no](http://www.postshop.no)

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk, i valgfri stilling. Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny blodtrykksmåling kunne konstatere at blodtrykket i bena var perfekt!

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1002

~~2 595,-~~  
**NÅ KUN  
1850,-**

**ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!**

### NYHET! Oppladbar og lettere

- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm • 30 dagers full returrett



**GRATIS! • Verdi kr. 249,-**



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1002. Styres med fjernkontroll.

Kjøp nå.  
Betal senere  
med Klarna.

Klarna

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS