

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

**KARI
SVENDSENS**
rørende
avskjed med
Lillebjørn

**Prinsesse
Astrid fant
kjærligheten
med Wilma**

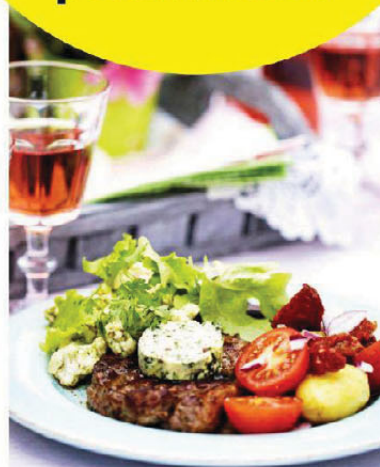
REISELYST I NORGE

**VAKRE
AURLAND**



**DEILIG
GRILLMAT**

- Kjøtt, fisk og grønt
- De beste potetsalatene



STRIKK
sporty
genser til
svale
kvelder

*Kvinnehelse
med Hjemmet*

ALVORLIG PMS

En pille redder hverdagen





INNHold

i Hjemmet

UKE 23/2025



92

Unik ferie
i vår vakre
verdensarv

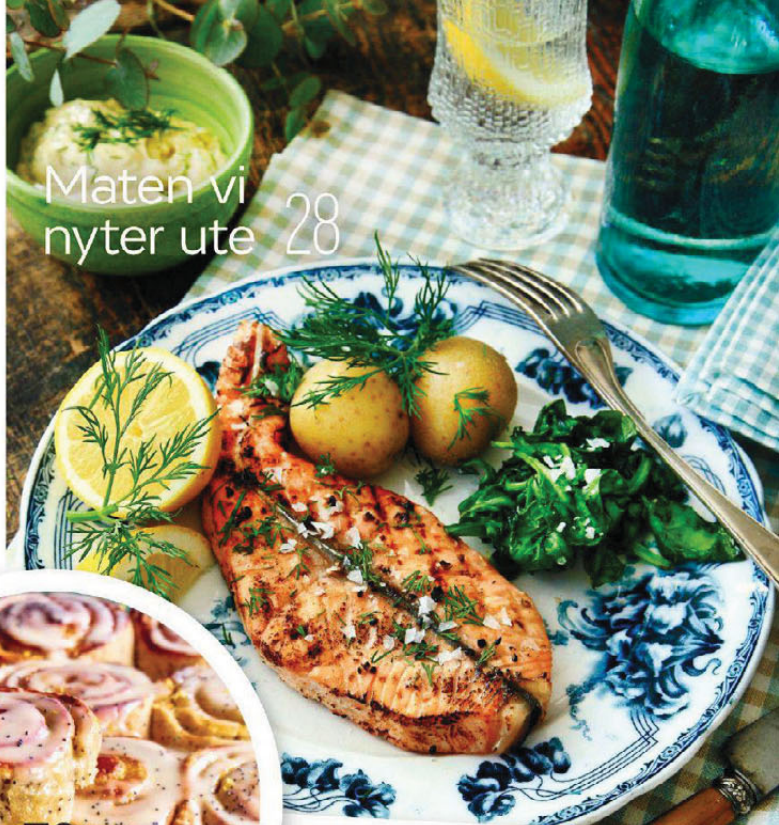
12

Prinsessens
firbente
følgesvenner



70

Slik får du
skattene til
å skinne



Maten vi
nyter ute 28



32

Smak av
sommer



TUSEN TAKK

De kalte han Kjakan. Eller Erling Fjeld eller et av de andre tretti dekknavnene han benyttet, men aldri Gunnar Sønsteby. I fem år var hans ekte navn så hemmelig at det ikke måtte uttales høyt. Han ble bare omtalt som nr. 24 og for eksilregjeringen i London var han det sterkeste kortet de hadde. «Kjakan» var bare i begynnelsen av 20-årene da han ble Gestapos mest ettersøkte mann.

Vår høyest dekorerte motstandsmann, Gunnar Sønsteby overlevde mot alle odds. Det har vært utrolig fint å lære han nærmere å kjenne. Ydmykhet og respekt er følelser som dukker opp når man leser om Gunnar Sønsteby, og man får behov for å si: Tusen takk! Det var også uendelig fint å lese om kjærligheten som ble han til del etter krigen, og som gjorde han i stand til å reise land og strand rundt med fredsbudskapet «Aldri mer!».

Kristin Ma Berg, journalist

“De første årene var rett og slett
jævlige. Ro fant jeg ingen steder.

Gunnar Sønsteby

ARTIKLER

★ Banjo-Karis minner etter Lillebjørn	6
★ Prinsesse Ragnhilds firebente venner	12
Freja reddet lillebror	16
Krigshelten Kjakan	86
★ Flotte opplevelser i Aurland	92

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	21
★ En pille ble redningen	24

MAT OG BAKING

★ Godt på grillen	28
Imponerende kaker	32

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Det grønne hjørnet	64
Gamle minner i hagen	70

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Sporty genser	62
-----------------	----

LESELYST

Gave til besvær	36
På siste verset	39
Hjertelegen (4:4)	72

LESERNE FORTELLER

Jeg er stolt av meg selv	78
Ingen ser hva jeg driver med	80
Jeg ville så gjerne tro på ham	82

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Vet du det?	59
Hjemmets lille avis	60
Fra kvinne til kvinne	76
Ditt personlige horoskop	84
Et lite stykke Norge	98

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Gry Traaen



Vakreste vuggesang

For en tid tilbake var jeg på konsert på en liten pub i hjertet av Oslo. Musikantene er gode venner, og spiller sammen som en hyggelig avveksling fra jobber som lærer, tekstforfatter, konsulent og prest. Hver gang de går på scenen, fylles lokalet av gamle kjente fra en tid i livet da vi var barn- og partnerløse. Én ting har vi felles: Vi har alle vokst opp i Oslo.

Siden den gang har vi fått partnere som har utvidet horisontene våre, men Oslo er fortsatt et bindeledd mellom oss. I år hevdet bandet at dette var en avskjedskonsert – men vi får nå se. Lokalet var stappfullt, og stemningen upåklagelig. Det var en av de første varme sommerkveldene – slike som en gang virket endeløse, men som i dag kjennes litt kortere.

Mot slutten av konserten tok gitaristen noen strofer fra Lillebjørn Nilsens «God natt Oslo». Flere snudde seg mot hverandre og sang med:

God natt, kjære Oslo. God natt. God natt.

God natt, kjære Oslo – sov godt i natt.

Hvis Oslo noen gang skulle få en nasjonalsang, måtte det være denne. Lillebjørn kalte den en vuggesang i teksten, og over 40 år etter at den ble skrevet, fanger den fortsatt byens sjel i overgangen fra kveld til natt. Da jeg vokste opp, var noe av det fineste jeg visste å gå hjem etter en kveld i byen.

*På Drammensveien hvisler det en drosje gjennom natten,
og ved Skøyen blir den praiet av et par,
som smiler til hverandre i lyset fra kupeen,
før døra slår igjen og bilen drar.*

Jeg er stolt over å være femte generasjon Osloboer på farssiden. Oslo, med sin dramatiske beliggenhet og overraskende skjønnhet – særlig om sommeren – er og blir en helt spesiell by.

Derfor varmet det ekstra å tenke på at en av de siste opplevelsene Lillebjørn delte med sin ekskone og gode venn, Kari Svendsen, nettopp var denne sangen. Det gir «God natt Oslo» en ny dybde – ikke bare som en kjærlighetserklæring til byen, men også som et siste musikalsk bånd mellom to som sto hverandre nær. Les det varme og rørende intervjuet med Kari på side 6–10, der hun forteller om deres siste møte – bare dager før Lillebjørn gikk bort.

Med ønsker om en god uke!

Kitty Jensehaugen

Redaksjonssjef,

kitty.jensehaugen@egmont.com

Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 OSLO

God uke med Hjemmet



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

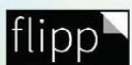
Hilsen Cathrine



FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO



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



LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/



Visste du at ...

... rips har vært dyrket for sine gode sylte- og saftbær siden 1600-tallet. Har du en ripsbusk i hagen, er det få ting som smaker så godt som modne rips med sukker og fløte til på en fin sommerdag.



LESERBREV



KRYSSORDHJELPEN

Liv Berit Larsen har sendt oss dette bildet av papegøyen Aro elsker å være med å løse kryssord. Har du bilder av kjæledyret ditt, et møte i hverdagen eller et øyeblikk du vil dele med flere. Send bildet til oss, og vi deler det her på God uke med Hjemmet-siden vår. E-post: godukemedhjemmet@egmont.com



GLIMT FRA FACEBOOK:

Bente Kristin har delt denne fantastiske og fargerike ostekaken på Bakelyst med Hjemmet. Mottageren er en heldig konfirmant.



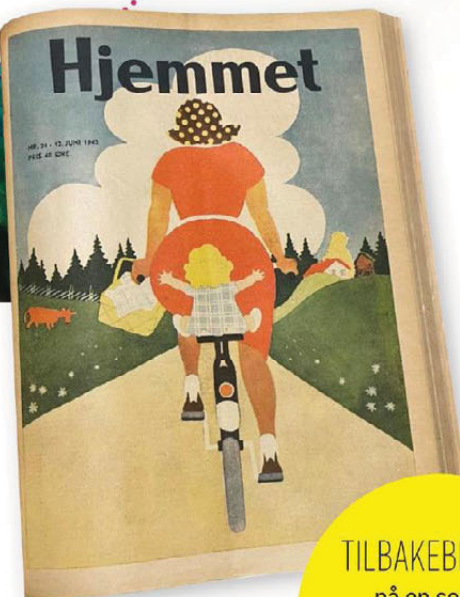
LESERGLIMT

FAMILIESTRIKK

Ingrid Bævre Solli har sendt inn dette bildet på vegne av bestemoren. Bildet ble tatt rundt juletider 2015 og viser hele familien, tobente og firbente, ikledd flotte Mariusgensere strikket av bestemor. Her er det inspirasjon å hente om man allerede nå sitter og tenker på hva man skal gi i julegave til store og små.

PINSE

Pinse feires den syvende søndagen etter påske, og i år er er pinseaften, lørdag 7. juni, samme dag som vi kan feire at det er 120 år siden Unionsoppløsningen. Pinsehøytiden er til minne om at Den hellige ånd, som ifølge Det nye testamentet, kom til apostlene og lot dem snakke på andre språk og oppfatte fremmede språk som sitt eget. Slik kunne alle folkeslag forstå budskapet om Jesus.



TILBAKEBLIKK ...

... på en sommerfrisk sykkelturn
– på forsiden av Hjemmet, 12. juni 1943.



Fra barnemunn

Bukspyttkjertelen sitter i baken og har som oppgave å sende spyttet oppover.

Krister (8)
SITATET ER HENTET FRA BOKEN
«DET ER TI KUER I HORTEN»
AV UNNI LINDELL

Takk!

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



Se – sommeren har gode ting å gi oss. Den ser på oss med sine blomsterblikk.

INGER HAGERUP

Når kroppens vene-funksjon ikke fungerer optimalt, kan du merke det i bena. De oppleves tunge og trette og plutselig blir hverdagen litt mer trøblete. Ingrediensene i Venolet støtter venefunksjonen din.



TEMA
Sunn
venefunksjon
i bena

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



MOTVIRKER
TRETTE BEN



MOT FØLESEN
AV TUNGE BEN



SUNNERE
HUD



MINDRE
APPELSINHUD

Tunge og trette ben?

Tunge og trette ben påvirker ca 20-30% av befolkningen. Det er ikke en alvorlig tilstand, men det kan begrense de daglige aktivitetene.

Hvordan oppstår veneproblemer

Det kan som regel spores tilbake til at kretsløpet ikke fungerer optimalt. Det påvirker både følelsen i bena og hudens utseende.

Vener er blodårer som returnerer blodet fra organene, tilbake

til hjertet ved hjelp av veneklaffer. Hvis funksjonen i disse klaffene ikke opprettholdes, vil blodet i venen kunne hope seg opp. Opplever du tunghet og tretthet i bena, kan det være fordi det siver væske ut i vevet, fra de små blodårene.

Hjelp mot tunge og trette ben

Venolet er basert på ingrediensene rød vinrankeblad/kjerner, vitamin C og furubark. Rød vinrankeblad/

kjerner bidrar til en god blodgjennomstrømming i bena, og til en normal funksjon av venesystemet. To faktorer som motvirker opplevelsen av tunge og trette ben. Planten kan forbedre hudens generelle utseende og redusere cellulitt.

Vitamin C bidrar til normal dannelse av kollagen, som har betydning for normalt fungerende blodårer.

Bestill Venolet - få 50%
på 1. levering ved abonnement

NÅ 209,- inkl. frakt kr 248,-
2 mnd forbruk. Ingen bindingstid.

SMS: send VENOLET 11 til 2210

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl. 8-16

WEB: wellvita.no



wellvita

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

BLODSIRKULASJON

- har innvirkning på konsentrasjon og hukommelse

Hjernen styrer alt fra adferd, språk, tilgang til lagret kunnskap og erfaring, slik at vi kan løse problemer og lære oss nye ferdigheter. En slik oppgave krever oksygen, og et velfungerende blodomløp som kan levere oksygenet. Dessverre forringes blodomløpet med alderen.

BACOPA MONNIERI bidrar til et normalt kretsløp, spesielt i de små blodårene. Bidrar også til å opprettholde en god kognitiv funksjon og til å opprettholde hukommelsen ved stigende alder.

GINSENG bidrar til å opprettholde kognitive evner som hukommelse og reaksjonsevne og motvirker tretthet og utmattelse.



Nå er hukommelsen min på plass igjen

Da Bodil opplevde at det ble vanskelig å holde seg konsentrert og huske ting, mistet hun lysten til å snakke i forsamlinger.

- Jeg måtte tenke mer før jeg snakket, og fant ikke alltid de rette ordene. Barna mine spøkte med at "mor har blitt gammel", sier hun.

Selv om spøken var vennlig ment, gikk det inn på henne. Hun savnet selvtilliten hun pleide å ha.

Planter til hukommelsen

Løsningen var faktisk enklere å finne enn Bodil hadde regnet med. I

lokalavisen kom hun over Remital, et plantepreparat til hukommelse og konsentrasjon. - Det fanget straks interessen min. Det var ikke langt fra tanke til handling den dagen, og det gikk ikke lang tid før jeg mottok første pakke Remital, sier Bodil.

En merkbar forandring

- Jeg må innrømme at jeg ble positivt overrasket over virkningen. Etter kun noen måneder begynte jeg å merke forandring. Selv om jeg fortsatt kan sitte og lete etter et navn på en person nå og da,



holder jeg lettere konsentrasjonen og formulerer meg bedre. Jeg føler meg årvåken og klar igjen. Det er bare helt fantastisk. Hvis du har de samme utfordringene, vil jeg helt klart anbefale deg å prøve Remital.

Bestill Remital i dag -

Nå kun 199,-

(total 238,- inkl. frakt)
2 mnd. forbruk

✓ Ingen bindingstid ✓ Fornøydgaranti

få 50% på 1. pakke ved abonnement

SMS: REMITAL 25 til 2210

WEB: wellvita.no

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl. 8-16



wellvita
Engenes 15, 4865 Åmli

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 438,- inkl. frakt (219,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før nest levering.

TINGENES TALE

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

EIER: Kari Svendsen (74)

GJENSTAND: En flaske med en innkapslet miniatyrbanjo, laget av Lillebjørn Nilsen på begynnelsen av 80-tallet.

IFARTA: Den 5. september fyller Kari Svendsen 75 år. Etter at hun i fjor ga ut albumet Kari Svendsen spesial, har hun fått en ny oppblomstring og er stadig ute på turné.



SØT MUSIKK

Arven etter Lillebjørn

Kari Svendsens ungdomskjæreste og eksmann kunne mer enn å skrive flotte sanger og spille vakker musikk.

TEKST: Jonas Rein Seehuus FOTO: Gry Traaen og privat

På et lite bord hjemme hos Kari Svendsen på St. Hanshaugen i Oslo står en flaske, og inni flasken, en miniatyrbanjo. I stil med de såkalte «skips-flaskene», hvor forseggjorte skip med master og seil, ror, tauverk og anker på magisk vis har havnet i glassbeholderen. Dette er en tidkrevende hobby som etter sigende utviklet seg som en tidrøyte blant sjømenn ute på de syv hav.

– Det er Lillebjørn som har laget den, forteller Svendsen, og legger til at den folkekjære artisten og musikeren, som het Nilsen til etternavn, hadde mye rart på gang utover musikken.

– Han tegnet masse, og da vi flyttet inn i vår første store leilighet i Kirkeveien, ble en av stuenne brukt til å bygge en modelltogbane. Jeg vet også at han laget flere flasker som dette. Jon Larsen i Hot Club de Norvège fikk en i gave til trettiårsdagen sin – en flaske med en innkapslet gitar mot en bakgrunn av et Django Reinhardt-bilde. Det er et tålmodighetsarbeid som krever at du er veldig stø på hånda. Det var ikke Lillebjørn de siste åra han levde.

Kari Svendsen mener at hun fikk denne flasken en gang på begynnelsen av 80-tallet, en god stund etter at de ble skilt, og da banjoen for lengst var blitt hennes varemerke.



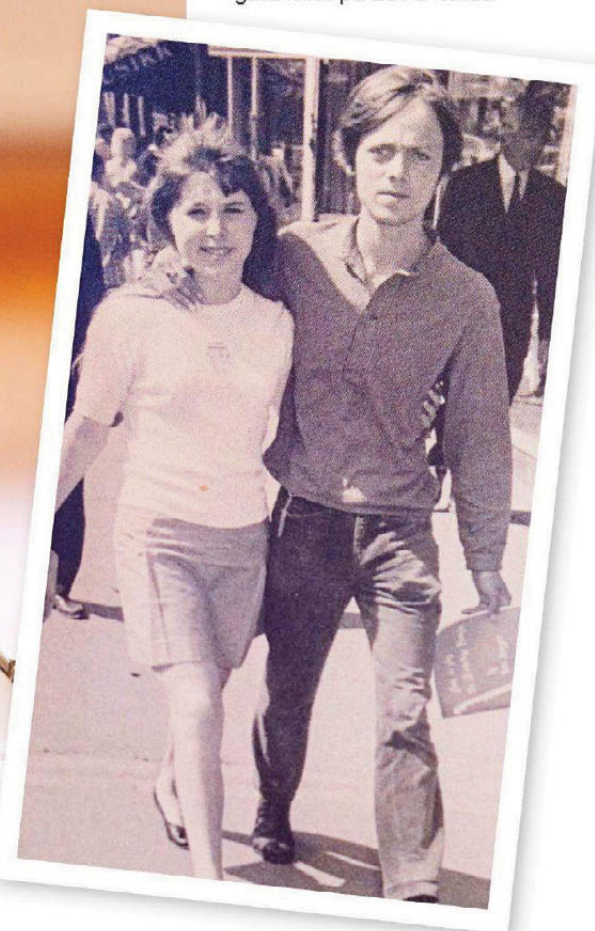
KREATIVT PÅFUNN: De såkalte flaskeskutene inspirerte Lillebjørn Nilsen til å montere en banjo i en flaske – en gave til sin kollega og tidligere ektefelle.

PÅ BANJO-JAKT

Det hele begynte med et populært radioprogram på midten av 60-tallet; *Grammofon-kabaret ved Rosa Seierstad*.

– Hun spilte mye musikk fra den andre siden av Atlanterhavet, folkemusikk og viser, og det var der jeg fikk høre den amerikanske vise-

FORELSKET PAR: Kari Svendsen og Lillebjørn Nilsen knipset av en gatefotograf på Karl Johans gate midt på 1970-tallet.

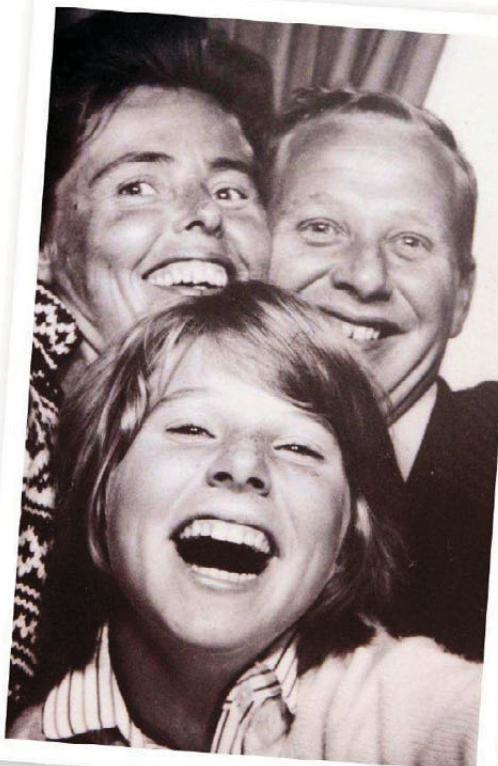


Vi gikk på Ila skole begge to, men den gangen var det gutteklasser og jenteklasser. Så først da vi begynte på realskolen ble vi ordentlig kjent med hverandre.

*Fy fader, jeg var
så forbanna.
Jeg skjelte ut alle.
Var det ingen
som hadde
solidaritet med
meg?*

LYKKELIG ENEBARN:

Lille Kari, mor og far i en fotoautomat i Paris sommeren 1963. – Foreldrene mine var fantastiske, og jeg har aldri savnet søsken, sier hun.



sangeren og banjospilleren Pete Seeger for aller første gang, sier Svendsen.

Så fascinert ble hun at hun bestemte seg for å skaffe seg sin egen femstrengs-banjo. Sammen med Lillebjørn dro hun på leting fra musikkforretning til musikkforretning, men instrumentet var ikke å oppdrive i Norge.

– De bare lo av oss, så omsider endte vi opp i Göteborg. Der fant vi til slutt en liten banjo, som vi kjøpte for 120 kroner.

Noe senere kom de over en annonse i et engelsk musikk-tidsskrift hvor en eldre kar, tidligere medlem av et countryband, hadde en bedre banjo til salgs.

– Vi ringte ham og fikk ham til å sende den til Fornebu hvor vi plukket den opp. Dette var i 1967, og banjoen kostet 2000 kroner, som var mye penger den gangen. Men den ble altså min første ordentlige banjo, sier Svendsen, og holder opp flasken med det lille strenginstrumentet inni.

– Denne ligner mer på den vi kjøpte i Göteborg.

– Har du tatt vare på den?

MUSIKKFELLESSKAP:

Kari Svendsen med gode kollegaer tidlig på 1980-tallet: Steinar Ofsdal og Lillebjørn Nilsen (bak), Carl Morten Iversen og Lars Klevstrand (i midten).



– Nei, men det er godt mulig at banjoen finnes i det arsenallet av instrumenter, bøker og papirer som Lillebjørn etterlot seg. For han kastet aldri noe.

Hun blir stille et øyeblikk.

– Men jeg tror ikke kona hans har orket å begynne å rydde enda. Det vil nok ta tid.

DRAMATISK BRUDD

Lillebjørn Nilsen døde 27. januar i fjor, og ble bisatt fra Oslo rådhus den 9. februar. Nå er han stedt til hvile på Vår Frelser gravlund, bare 300 meter fra Svendsens leilighet i Stensberggata. Og ikke mer enn 6–700 meter fra Uelands gate, hvor han vokste opp. Kari Svendsen trakk også sine barnesko i denne bydelen.

– Fra jeg var syv–åtte år gammel, visste jeg godt hvem han var. Vi gikk på Ila skole begge to, men den gangen var det gutteklasser og jente-klasser. Så først da vi begynte på realskolen ble vi ordentlig kjent med hverandre.

Kari Svendsen og Bjørn Falch Nilsen, som var hans egentlige navn, var så vidt fylt femten da de ble et par. Ti år senere giftet de seg.

– Hvorfor ventet dere så lenge?

– Nei, det vet jeg ikke. Men det var helt uromantisk, Lillebjørn likte å ha ting på stell. Kanskje hadde han tenkt at forholdet vårt ikke kom til å vare, og at det i så fall var greit å ha formalitetene i orden.

– Å, ja?

– Jo, men når man blir sammen i en alder av femten, skal det jo mye til for at forholdet varer livet ut. Det er noen som får det til, men det er veldig sjeldent. Vårt ekte-skap varte i tre år.

– Så da var det heller ikke noe dramatisk brudd?

Kari Svendsen sperrer opp øynene.

– Altså! Jeg pakket sammen og dro dagen etter at jeg fikk vite at jeg var blitt lurt. Da sa jeg bare: «Ta alt du, gutten min. Ta hele skiten, du! Jeg drar nå!» Nei, vi hadde virkelig ikke behovd å gifte oss.

– Hva skjedde?

– Han hadde hatt et forhold på si som jeg ikke visste om. Det hadde pågått i over et år. Og det verste var at alle vennene mine visste om det, bare ikke jeg.

Svendsen hever stemmen.

– Fy fader, jeg var så forbanna. Jeg skjelte ut alle. Var det ingen som hadde solidaritet med meg? «Men han er så



EN VIKTIG ARV:

Kari Svendsen håper at noen vil ta over og videreføre arbeidet hennes generasjon av låtskrivere og vise-sangere har lagt ned.

NESTEN MAGISK

Som singel 74-åring og som forvalter av en visetradisjon, er det eneste som bekymrer henne at ingen kommer til å ta over og videreføre det arbeidet som hennes generasjon låtskrivere og visesangere har nedlagt.

– Jeg bekymrer meg ikke for banjomiljøet, men å lage gode tekster og viser er en kunstform som det hele tiden må jobbes med, og jeg syns det skorter på gode historier i dag, sier hun, og tilføyer at mange av tekstene til Lillebjørn Nilsen & Co. er som små noveller.

Men enn så lenge sørger hun for å holde liv i det rikholdige materialet. I fjor høst slapp hun albumet «Kari Svendsen Spesial», hvor hun tolker viser skrevet av Rudolf Nilsen, Alf Cranner, Alf Prøysen – og selvfølgelig Lillebjørn Nilsen. Faktisk bidrar han selv på albumet.

– Vi hadde spilt inn «God natt Oslo», da produsenten Rolf-Erik Nystrøm foreslo at vi skulle ringe til Lillebjørn og spørre om han ville være med på det sporet. «Er du gæren!», sa jeg. «Han har jo ikke sunget på flere år! Han sitter hjemme med pustemaskin, og alt er bare helvete!»

– Men du ringte likevel?

– Ja, jeg gjorde det. Og jeg fortalte om låtene vi hadde spilt inn. Da sa han at han gjerne ville at vi skulle komme innom.

Allerede dagen etter var Svendsen og produsent Nystrøm på plass hjemme hos Nilsen på Sagene. De rigget opp mikrofoner og høretelefoner, og spilte av låtene i påvente av at noe kanskje kunne skje. ➔

glad i deg, Kari», fikk jeg høre til svar. «Ja, det driter jeg i.»

Hun trekker pusten.

– Så dramatisk? Jo, det var vel det.

Hun tar en liten pause.

– Så gikk jo også det forholdet til helvete, men de fikk to flotte barn sammen.

Lillebjørn giftet seg jo fire ganger, så han var nok en ekte romantiker. Det må man være når man holder på sånn.

ET SMART TREKK

Kari Svendsen forteller at hun stilte et krav i forbindelse med bruddet: At de overhodet ikke skulle se hverandre eller veksle et eneste ord sammen på ett år.

– Det var veldig lurt, og det fungerte utmerket. Jeg fikk tid til å komme over aggresjonen

og sinnet, så da vi møttes igjen var det helt uproblematisk. Både å omgås og å samarbeide om nye prosjekter.

Parallelt med skilsmissen, sa Kari Svendsen opp jobben sin. Helt siden hun var ferdig på Oslo kommunale handels-skole, hadde hun hatt kontorjobb ved siden av musikken. Den siste jobben var for ANSA, Association for Norwegian Students Abroad, som hadde kontorer i Storgata.

– Jeg husker at jeg satt i femte etasje med vinduer ut mot en bakgård og tittet opp på himmelen. Så tenkte jeg: «Nei, her kan jeg bare ikke være lenger. Nå er det slutt. Nå eller aldri.»

Bruddet med Nilsen, og det at hun sa opp kontorjobben,

skulle også bli starten på hennes karriere som soloartist, både som visesanger og på revyscenen. Og bortsett fra det ubehagelige bruddet, har Kari Svendsen bare gode minner fra ungdomstida med eksmannen.

– Det var jo i løpet av de årene vi liksom ble oss. Og vennene og kollegaene fra den gangen, har jeg fremdeles. Selv om noen begynner å falle fra.

Kari Svendsen fant seg aldri en ny livspartner etter bruddet med Lillebjørn Nilsen.

– Jeg har jo hatt noen småopplegg opp gjennom årene, men jeg tror rett og slett ikke at jeg passer til å leve i et forhold. Det er rett og slett ikke nødvendig for meg.



LESEGLEDE: Kari Svendsen leser gjerne biografier skrevet av musikerkolleger, men har – per dags dato – ingen planer om å utgi sine egne memoarer.

*På sett og vis
ble ringen sluttet.
Og dét seksti år
etter at vi ble
sammen og la
ut på denne
musikalske reisen.*

SANG, SPILL OG GAMMEL DANSK

Om Lillebjørn Nilsen har blingset, eller om strengen har havnet på feil plass under monteringen, er vanskelig å si. For det er mye som skal klaffe når det trekkes i trådene som skal reise et skip – eller i dette tilfellet en banjo – etter at alle delene er ført inn gjennom den trange flasketuten.

– Det er et drøyt år siden han forlot oss. Kan du fremdeles føle hans nærvær?

– Musikken hans lever jo videre og jeg fremfører stadig tekstene hans, sier Svendsen.

Hun smiler.

– Og som sagt, så ligger han jo rett her nede på Vår Frelses gravlund.

Svendsen forteller at på Lillebjørn Nilsens fødselsdag like før jul – han ville ha blitt 74 – hadde noen venner samlet seg ved gravstøtten hans. Dessverre var hun på farta, og fikk først nyss om dette i etterkant.

– De hadde spilt, sunget og hatt med seg en flaske Gammel Dansk. Det var favorittdrinken hans de senere årene.

– Vet du forresten hva denne flasken inneholdt før han monterte en banjo i den?

Hun tar en titt på flasken igjen. Smiler.

– Nei, men det var helt sikkert noe han har kost seg med. •

– Jeg så at han koste seg. Og da vi kom til det siste verset av «God natt Oslo», tror du ikke han begynte å synge? Og så deklamerte han litt av det første verset: «Ditt lys blir aldri slukket, ingen klapper på din pute – men av meg skal du få en vuggesang ...»

Kari Svendsen blir stille en liten stund.

– Så sier han helt til slutt: «Takk for vuggesangen, Kari!». Dette var onsdag. Og på lørdag var han død.

– Det er selvfølgelig trist, men samtidig nesten noe magisk over det.

– Ja, det var helt utrolig. For da jeg hadde besøkt ham noen uker før, var han i mye dårligere form. Full av kreft og kols og nede for telling. Så hadde det ikke vært for at produsenten fikk denne ideen, hadde det ikke blitt noe av. Jeg hadde aldri fått meg til å spørre om noe sånt.

Resultatet er altså at Kari Svendsens foreløpig siste album, også inneholder det aller siste musikalske bidraget fra Lillebjørn Nilsen.

– På sett og vis ble ringen sluttet. Og dét seksti år etter at vi ble sammen og la ut på

denne musikalske reisen. Han har jo vært en viktig og stor del av livet mitt.

Kari Svendsen betrakter flasken med banjoen.

– Se her er det til og med en liten bro, påpeker hun.

– Men ...

Hun holder flasken opp mot lyset. Ser overrasket ut.

– Dette har jeg faktisk ikke sett før nå. Han har plassert femtestrengen på det fjerde båndet, men den skal egentlig være et hakk lenger opp på banjohalsen.

Hun ler.

– Men det er jo bare gøy.

Else er en frisk og aktiv pensjonist fra Skåne, som er opptatt av å ivareta egen helse. Hun ønsker å være aktiv, og elsker å være sammen med kjæresten, barn og barnebarn. I tillegg bruker hun mye tid på å være kreativ gjennom å skape fantasifulle perlebroderier.

ELSE HAR GÅTT NED

over 30 kg med hjelp av Fat Burner

Overflødige kilo

For en tid tilbake følte Else at det hadde blitt for mange overflødige kilo, som hindret henne i å være like aktiv som hun ønsket. Hun ville gå ned i vekt for helsens skyld. Takket være et tips oppdaget hun Fat Burner™.

-Jeg så resultater ganske raskt, både på vekten og fordi klærne satt penere. Jeg opplevde de første endringene allerede etter noen uker, forteller Else. Etter 2 måneder hadde hun gått ned så mye at hun måtte bytte ut enkelte plagg. -Det var naturligvis et

deilig problem at buksene hadde blitt for store rundt midjen, ler Else.

Tenker på helsen

-Jeg er så glad for at jeg ved hjelp av ingrediensene i Fat Burner™ kunne bli kvitt så mange overflødige kilo. Det kjennes bra for helsen, og det fører til at jeg kan være mer aktiv. Nå er jeg 3 størrelser mindre enn da jeg begynte med Fat Burner™, og jeg har det veldig bra, avslutter Else med et smil.



4 ulike vektproblemer!

Det kan være en hard kamp å bli kvitt overflødige kilo. Det kan oppleves vanskelig å få til en livsstilsendring. De som sliter med en mer punktvis overvekt, som for eksempel på magen, kan ha utfordringer med å se resultater på vekten. Det kjennes som om ingenting skjer uansett hva du gjør. Noen av de vanligste overvektsutfordringene er:

- 1 raske karbohydrater og ukontrollert søtsug
- 2 stadig sulten
- 3 store porsjoner
- 4 mangel på aktivitet/mosjon

Hvis du kjenner deg igjen i ett eller flere av punktene, kan det være verdt å prøve Fat Burner™ fra New Nordic. Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

**Fåes
også som
120 pk.**



Bestill hjem i dag!

**Spar 20 % på abonnement.
Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00**

**Kan også kjøpes
der du kjøper helsekost.**

Prinsesse Astrids firbente venner

KJÆRLIGHET FRA FØRSTE BJEFF

Hun kunne kjøpt en hund av edleste rase, men prinsesse Astrid tok turen til Solplassen – omplassering- og hvilehjem for eierløse hunder. Der traff hun Wilma.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: NTB

PRINSESSE ASTRID MAUD INGEBORG FERNER

Født 12. februar 1932. Datter av kong Olav og kronprinsesse Märtha, kong Haralds storesøster og lillesøsteren til avdøde prinsesse Ragnhild. Gift med disponent Johan Martin Ferner (1927–2015). Mor til fem barn.

Da Wilmas opprinnelig eier ble alvorlig syk, var det hundens ve og vel som bekymret eieren. For hvordan skulle det gå med lille Wilma nå som hun ikke lenger kunne ta vare på henne? Heldigvis fikk eieren like før hun døde, beskjed om at Wilma var i de beste hender. Wilmas nye mamma var nemlig ingen ringere enn en vaskeekte prinsesse.

KVINNE BLANT KONGER

Det hviler et eget smil og en ro over prinsessen på alle bilder der hun holder en hund på fanget. Helt fra hun var liten pike har hun hatt firbente bestevenner. Til og med store-søster prinsesse Ragnhild som var knappe tyve måneder eldre, synes det kunne bli litt i overkant. Hun ville gjerne leke med lillesøsteren uten hele tiden å ha hennes hund med på slep. I biografien «Kvinne blant konger» forteller prinsessen at:

«Ragnhild synes dyr var noe som skulle beundres på avstand, jeg kunne ikke få dem nær nok. Hun ville gjerne vi skulle leke sammen vi to, og synes ikke jeg skulle være så opptatt av hundene.»

HERRELØSE HUNDER

– Jeg har hatt egen hund siden jeg var to år. Den første var en irsk setter som jeg fikk i gave på toårsdagen av far og mor, den het Vimsa. Ifølge far var det jeg som fant på det navnet, fortalte prinsessen i et intervju med VG for noen år siden.

Vimsa ble hos prinsessen i mange år. Siden fulgte den ene rasehunden etter den andre. Nå er det imidlertid Wilma som spiller hovedrollen i prinsessens liv, og i motsetning til Vimsa, er Wilma en ekte blandingshund, en såkalt chihuahumiks som kommer fra et omplasseringshjem for eldre hunder. Og det er ikke første gang prinsessen tar til seg en herreløs hund, også den forrige hunden hennes, Tarzan, kom fra et hjem der den slett ikke hadde hatt det noe godt.

93 ÅR OG STADIG PÅ JOBB

Prinsesse Astrid var Norges førstedame i fjorten år etter at moren, kronprinsesse Märtha, døde i 1954 og frem til Sonja Haraldsen ble kronprinsesse i 1968. I de årene stilte hun alltid opp sammen med sin far, kong Olav, og var hans nærmeste fortrolige.

I februar i år fylte prinsessen 93 år. Til tross for et alvorlig lårbensbrudd i 2022 og en dårlig rygg, er prinsessen stadig på jobb. Hun er Norske Kvinners Sanitetsforenings (NKS) høye beskytter og stiller opp for dem så ofte hun kan. Hun stiller også ofte opp på forestillingene til Dissimilis og ved offisielle arrangementer i forbindelse med Kronprinsesse Märthas Minnefond, der hun er styremedlem. Helst tar hun med Wilma som ser ut til å stortrives på matmors fang.

EN TRØST I SORGEN

Da prinsessens ektemann, Johan Martin Ferner, døde i 2015 ble husets daværende hund, en liten japansk chin ved navn Pepita ekstra viktig for henne. De to pleide å ta daglige turer rundt kvartalet der prinsessen bor på Slemdal i Oslo. Etter Pepita, kom Tarzan i hus. Tarzan hadde det ikke godt der han kom fra, så prinsessen syntes det var en glede å kunne gi den eldre hunden noen gode år på slutten av dens liv. Etter Tarzan kom så Wilma.



PERLEVENNER: Prinsesse Astrid er Norske Kvinners Sanitetsforenings høye beskytter. Her ved åpningen av N.K.S. Helsehus i Akershus i 2023, sammen med sin kjære Wilma som gjør en utmerket representasjons-jobb sammen med sin kongelige matmor.



BESØK: I april ble Islands president, Halla Tómasdóttir tatt imot i Speilsalen på Slottet. Her hilser hun på prinsesse Astrid og Wilma.

HOLMENKOLLEN: Tyske Franziska Preuss hilser på prinsesse Astrid og Wilma etter seieren i kvinnenes fellesstart 12,5 km skiskyting i verdenscupen i mars.



OPPDRAK: Dronning Sonja, kronprins Haakon, og prinsesse Astrid under utstillingen «Ved Kongens bord – fra bordstell til samtidskeramikk» i februar. Wilma var selv sagt med.



Da Wilmas matmor falt fra på grunn av sykdom, kom Wilma til Solplassen – omplassering og hvilehjem for blant annet eldre hunder. Her sørger Marianne Øyen godt for dyrene frem til de finner nye eiere. Marianne forteller at det var en stor glede at Wilma nettopp kom til prinsessen som hun vet er veldig glad i hunder.

– Også den tidligere eieren fikk vite det før hun døde, og det var en stor glede og trøst for henne, sier Marianne som medgir at hun ble ganske overrasket da en svart bil plutselig kom rullende inn på gårdsplassen en dag for noen år siden.

VELDIG HYGGELIG DAME

– Jeg tenkte, hvem i all verden er det som kommer hit i en så stor og flott bil? Det var en sort jaguar med sotede vinduer. Og da det ut av bilen steg en

uniformert sjåfør, ja da ble jeg enda mer forundret, forteller Marianne.

Mannen kunne fortelle at det var prinsesse Ragnhild som satt i bilen, og at hun ønsket å se på noen hunder som kanskje trengte et nytt hjem?

– Jeg tenkte umiddelbart på Wilma som da bare hadde vært hos meg en måneds tid. Wilma har hatt det veldig godt hos sin tidligere eier. Hun er en kjærlig selskapshund og jeg synes det måtte være en perfekt hund for prinsessen. Vi snakket sammen en stund, hun er forresten en veldig jordnær og hyggelig dame. Da hun takket for seg, sa hun at hun ville komme tilbake ved en senere anledning. Det tok ikke lang tid før prinsessen var her igjen, og denne gangen tok hun Wilma med seg, forteller Marianne.

Hun har siden vært barnevakt for Wilma ved et par anledninger, blant annet da

Ragnhild synes dyr var noe som skulle beundres på avstand, jeg kunne ikke få dem nær nok.

prinsesse Astrid var gjest i bryllupet til prinsesse Märtha og Durek.

– Da fikk jeg nøye beskrivelser av hva Wilma liker å spise og hvordan hun likte å ha det. Det er tydelig at de to har funnet hverandre, og at Wilma betyr mye for prinsessen, sier Marianne lykkelig.

Hun har drevet Solplassen omplasserings- og hvilehjem for hunder i over tyve år og er særlig opptatt av at de eldre hundene også får et nytt hjem.

ET VERDIG LIV

– Mange pårørende kommer hit med en hund fordi dens eier enten er blitt syk eller

ikke lenger er i stand til å ta vare på hundene sin. Det er stort sett hunder som har hatt det veldig godt, og jeg skulle ønske flere ville gjøre som prinsessen når de ønsker seg en ny hund. Tenk alternativt, oppfordrer Marianne.

– Hva med å velge en hund som er godt voksen og allerede vel oppdradd? En bedre ambassadør enn prinsessen kunne Marianne ikke ønske seg. Og prinsessen selv?

– Wilma betyr alt for meg, sa hun nylig i et intervju med NRK. •

KILDER: NRK, AFTENPOSTEN OG BIOGRAFIEN «KVINNE BLANT KONGER» AV TROND NORÉN ISAKSEN

1946



SKAUGUM 1946: Kronprinsfamilien har alltid hatt hunder, og særlig kong Olav og prinsesse Astrid var sterkt knyttet til dem, her prinsesse Astrid med familiens hund Bob.

LILLEBRORS HUND: Prinsesse Astrid har også alltid hatt et godt forhold til hundene i familien. Her er hun fotografert sommeren 1956, sammen med hunden Tusse som opprinnelig tilhørte kronprinsen, men som også trives veldig godt i selskap med prinsessen.

1992



TØFLUS OG PRINSESEN: Den 12. februar 1990 fylte prinsesse Astrid, fru Ferner, 60 år. I anledning jubileet ble hun intervjuet og fotografert sammen med hunden Tøflus.

HJEMMET UKE 23/2025

Et liv med hunder

Prinsesse Astrid har hatt et nært forhold til hunder hele livet – fra barndommens firbeinte følgesvenner til rollen som førstedame med hunden Tusse på armen på 1950-tallet. I dag, som 93-åring, er hun fortsatt aktiv i kongehuset, og har ofte med seg sin trofaste omplasseringshund Wilma.

TEKST: Redaksjonen FOTO: NTB

1956



1960

ALLE GODE TING ER TRE: I anledning forlovelsen mellom prinsesse Astrid og disponent Johan Martin Ferner ble paret naturligvis fotografert. Prinsessen sitter smilende ved skrivebordet med hunden i fanget.



2015



SJARMTROLL: Da prinsesse Astrids ektemannen, Johan Martin Ferner, døde i 2015 ble familiens daværende hund, Pepita, ekstra viktig for prinsessen. Pepita var et sjarmtroll av en japansk chin som holdt prinsessen med selskap. Her er de fotografert sammen i 2005.

1950



FAMILIEBILDE: Kronprins Olav fotografert sammen med barna, prinsesse Astrid og prins Harald i 1950. De sitter i sofakroken på Skaugum. Hunden Bob ligger fornøyd i første rekke.



EN PILLE BLE REDNINGEN

To uker før hver menstruasjon får Frida depressive og destruktive tanker.

I dag vet hun at det er PMDD, en heftig form for PMS.

Hjelpen er antidepressiva 14 dager før menssen.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Gry Traaen

Når du møter Frida Marie Grande (33) en helt vanlig dag, er det umulig å se hvor tøft livet hennes til tider er.

– Jeg tar antidepressiver i lutealfasen, altså i fjorten dager før menssen. Det tar top-pene, men ennå har jeg ikke klart å bli kvitt den labile psyken helt, forklarer hun.

Premenstruell dysforisk forstyrrelse, PMDD, er i dag ingen egen diagnose i det norske helsevesenet. Men mange kvinner i fruktbar alder er rammet. Frida er en av dem.

Den hormonelle reisen hennes startet allerede da hun var 12–13 år gammel.

– Jeg var høy for alderen og tidlig utviklet, og fikk menssen sommeren før jeg begynte i syvende klasse. Det føltes skummelt, ekkelt og skammelig, minnes hun.

På skolen snakket de om menstruasjon, men de lærte ingen ting om sykluser og hvordan det kan påvirke kroppen.

– I mange år hadde jeg et vanlig menstruasjonsbilde. 16 år gammel begynte jeg

med p-piller og gjennom dem maskerte jeg muligens symptomer som gradvis kom, men det vet jeg ikke sikkert, forteller hun.

SELMORDSTANKER

25 år gammel smalt det. Livet føltes som en berg-og-dal-bane, uten at hun klarte å stabilisere det, og hun ble overvældet av følelser og depressive tanker med jevne mellomrom.

– Det startet med selvmordstanker, som kom «ut av det blå». I dag ser jeg at jeg også hadde veldig sterke reaksjoner på vanlige, små hendelser. Småkonflikter med venner kunne ende opp som vulkanutbrudd, beskriver hun.

Hun hadde til da vært en person i balanse. Brått gikk det veldig opp og ned.

– Det kom så plutselig at jeg ikke klarte å forstå hva det handlet om. Når ting kommer i voksen alder og blir verre jo eldre du blir, er det ikke lett å se sammenhengene. Jeg var overbevist om at jeg var psykisk syk, forklarer hun.



FORSTO IKKE:

– Jeg slet i flere år og trodde etter hvert selv at jeg hadde kortvarig tilbakevendende depresjon, sier Frida.

NÅR ALT SNUR

Da hun fikk selvmordstanker første gang, delte hun det ikke med noen.

– Jeg følte meg skamfull og var livredd meg selv. Det føltes som om en annen person hadde tatt styringen over kroppen min.

Ett år etter de første selvmordstankene ble hun

Ingen kunne se på meg at jeg slet. Alt det mørke var inni meg. Slik er det fortsatt. PMDD er en usynlig diagnose.

PMDD

PMDD er en alvorlig form for PMS, som kan gi en rekke emosjonelle og fysiske symptomer i en til to uker før hver menstruasjonsperiode. Man antar at 2–8 prosent av kvinner i fruktbar alder rammes. Mange opplever at det tar flere år før de får riktig diagnose. PMDD klassifiseres som en kronisk mental sykdom, og krever derfor diagnostisering og behandling.

KILDE: NORSK
HELSEINFORMATIKK
OG VOLVAT.NO

rammet igjen, og det året hadde hun to perioder med suicidale tanker.

– På dette tidspunktet hadde jeg ansvaret for sosiale medier i Amnesty og hadde lange og krevende arbeidsdager. *Hva feiler meg*, tenkte jeg. Jeg landet i at det var mye stress og press og et altfor heftig mentalt kjøør på jobben – og ble sykmeldt.

I de vonde periodene var hun ekstremt sårbar og skjør, helt ulik den trygge og balanserte Frida, som hun ofte også viste seg som. I gode perioder kunne hun snakke foran store forsamlinger og føle seg på høyden.

– Når jeg var nede, ble jeg også veldig irritabel og kunne få lyst til «å kaldkvele» folk, for så å oppleve at det forsvant brått. De dårlige periodene føltes som å synke ned i et digert, sort hull, fylt med selvforakt og skam, forklarer hun.

Men ingen kunne se på henne at hun slet. Alt det mørke var inni henne.

FIKK SVAR

Etter seks år fikk med uttalte plager, fikk hun en utredning og kom til en psykolog på Lovisenberg sykehus i Oslo. Hva hun selv trodde da, var at hun hadde *tilbakevendende depressiv lidelse*.



BEDRE: Symptomene er ikke borte, men jeg har fått hjelp og ting er blitt bedre, sier Frida.

– Psykologen mistenkte PMDD. «Hvis du loggfører syklusen din i to-tre måneder, kan du se om du er frisk i den ene fasen og syk i den andre», sa han. Da jeg gjorde det, ga svaret seg gjennom mønsteret jeg fant.

Frida føler seg heldig, som endelig kom til en kompetent fagperson. Hennes forhold til PMS var «hun som er sur når hun har mensén». Nå vet hun at det er *før* mensén du føler deg annerledes og får det tøft.

At PMDD ikke er allmenn kjent, forsto hun da hun kom til fastlegen, som ikke hadde hørt om diagnosen. Legen tilbød henne antidepressiver og hun takket nei og sluttet samtidig med prevensjon fordi hun ikke ville putte i seg så mye forskjellig. Og da hun skulle sette inn en spiral, ba hun om å få den med minst hormoner.

– Da jeg endelig forsto sammenhengen, var det mye som gikk opp for meg. For eksempel at p-piller var til

hjelp og ikke en årsak, slik jeg i lang tid trodde.

Hormonspiral er en av de medisinske anbefalingene til kvinner med PMDD. Det samme er antidepressiva i de to tøffe ukene. Influenseren drar nytte av begge deler.

– Spiralen holder symptomene litt i sjakk. Antidepressiver syklisk gjør at psyken ikke svinger så sterkt de berørte dagene. Så jeg har funnet en måte å håndtere det på, selv om jeg fortsatt har dager ➔



TEGNER: Frida er influenser og er kjent både som Fridategner på Instagram og podkasten «Hormonelle Frida». Motivet på denne T-skjorten er hennes.

VET LITE

– PMDD gir alvorlige psykiske symptomer. Vi vet foreløpig for lite om hvorfor noen får sykdommen og har ingen kur, men mange får et langt bedre liv med riktig diagnose, behandling og oppfølging, sier overlege Guri Majak ved gynekologisk avdeling på Ullevål sykehus.

– Den vanligste behandlingen er medikamenter, som hindrer de hormonelle svingningene. For noen er det også riktig å øke tilgangen på gode signalstoffer til hjernen ved hjelp av antidepressiver. Dette gjøres bare i den delen av syklusen da man har symptomer.

PMDD er en sykdom som tjener godt på et samarbeid mellom gynekolog og psykiater, slik at hver pasient kan få best mulig behandling. Et slikt samarbeid finnes dessverre ikke i Norge, men vi håper at det kommer på plass i fremtiden.

EKSPERT: Overlege og gynekolog Guri Majak på gynekologisk avdeling ved Ullevål sykehus om PMDD.



HAR DU ET TEMA DU ØNSKER Å LESE OM?
Send oss ditt forslag til hjemmet@egmont.com, og skriv **Kvinnehelse med Hjemmet** i emnefeltet.

Hvordan skal jeg klare å få et familieliv til å fungere når jeg rett som det er vil rømme alene til en hytte i skogen?

da jeg føler meg introvert og ikke har lyst til å stå opp fordi alt føltes for krevende.

SINGEL

Hun ble singel i fjor sommer og sier at kjæresteforhold er vanskelig med PMDD.

– Når jeg er irritabel, sårbar og utenfor, skyver jeg min

nærmeste vekk for ikke å bli en belastning. Da kan den andre føle det som en avvísning, forklarer Frida.

«Stakkars den som har med meg å gjøre», tenker hun når hormonene herjer. Da snakker hun seg ned og ser på seg selv som verdens verste menneske. Da trekker hun seg tilbake og er pessimistisk og daff. Hun avlyser avtaler, selv om hun vet at hun ikke burde.

– Jeg er overbevist om at mange forhold har tatt slutt fordi kvinner har PMDD. Jeg tror ikke at jeg tør å få barn. Hvordan skal jeg klare å få et familieliv til å fungere når jeg rett som det er vil rømme alene til en hytte i skogen? Jeg ønsker å finne en livspartner, men er redd for ikke å bli tålt når jeg er på mitt verste, sier hun ærlig.

Frida har i vår deltatt i «16 ukers helvete» på

TVNorge. Målet er å få på plass en livsstil, som kan dempe PMDD-symptomene.

– Bedre rutiner og rytme gjennom trening og et sunt kosthold sies å være gunstig, poengterer hun.

Hun sa ja takk til et tilbud på Lovisenberg sykehus, *Livslosen*, som gis til mennesker, som sliter med selv-mordstanker. I fem dager bodde hun der, spiste alle måltidene og fikk snakket med andre hver dag.

– Jeg anbefaler dette varmt. Jeg har akseptert og innsett at jeg må leve med hormonelle svingninger. Målet er å leve så jevnt og stabilt som mulig med hjelpetiltakene jeg har funnet. •



NEW

NYE TENA SILHOUETTE

Den NYE TENA Silhouette-serien gir opptil 100% beskyttelse, og ser ut som og føles som ditt vanlige undertøy.

Med en diskret, kroppsnær og komfortabel passform gir produktene den beskyttelsen du trenger, slik at du kan bruke de klærne du vil og leve livet slik du ønsker.

TENA.no





God helsehjelp starter med nødvendig informasjon om deg

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

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

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

Les mer om rettighetene dine på

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

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



LEVE VEL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images



VISSTE DU

... at mugg kan ha lange tråder inn i maten som du ikke ser? Myke oster, yoghurt og melkeprodukter med mugg bør derfor kastes. På harde oster holder det at du skjærer bort muggen.

KILDE: MATTILSYNET.NO

BEREDSKAP

Hvor godt kjenner du naboen din? Hvilke naboer kan trenge din hjelp? Og vet du hvor det bor en lege eller sykepleier i området? Dette er, ifølge myndighetene, viktig for å ha en god beredskap med tanke på krig og katastrofer. Gode naboer kan låne hverandre ting, hjelpe hverandre eller gi viktig informasjon til letemannskaper i en nødsituasjon.

KILDE: FORSKNING.NO



SYKEBESØK

Skal du ta med blomster til noen som ligger på sykehus? Her er gode alternativer til avskårne blomster: Roser uten duft, eustomia, peoner uten duft, orkideer uten duft, stokkroser, calla, viburnum, veronica, celosia, delphinium eller flamingo.

KILDE: LHL.NO

Jeg bryr meg ikke så mye om ferie. Det er en fryktelig dyr måte å finne ut at ingen steder er som hjemme.

JILLY COOPER

Tid for sommerfest!

Her er tipsene som gjør festen vellykket.

Varme dager og lyse kvelder. Nå gjelder det å nyte de fine sommerdagene. Og hva er vel hyggeligere enn å invitere til en skikkelig sommerfest? Men med sommeren følger også noen utfordringer i form av innpåsletne insekter eller intense solstråler som kan gjøre det vanskelig å servere mat utendørs.

Noen enkle råd gjør at både store og små kan kose seg:

Solskjerming: Været kan vi aldri styre. Men enten det blir nedbør eller stekende sol er det viktig å ha god skjerming over bord og mat.

Hold det kaldt: For at drikkevarene skal holde seg kalde er det lurt å sette dem i en bøtte med isbiter.

Hold insektene unna: Noen år er vepsen aktiv alle-

rede fra mai. For å unngå at vepsen surrer rundt maten kan det være lurt å sette en skål med syltetøy et stykke unna der gjestene skal sitte.

Oppbevar maten riktig: Mat blir fort dårlig i varmen, spesielt hvis den inneholder meieriprodukter. Et godt tips kan være å sette dressinger, potetsalat, kaker osv. på kjøleelementer på serveringsbordet. Husk at mat aldri skal stå i direkte sollys.

Pass på de minste: Legg en cupcake-form over koppen og trøt et sugerør igjennom, så får du et fint lokk som beskytter mot veps.

Kalde kvelder: En varm sommerdag kan bli kjølig mot kveld. Be gjestene om å ta med en god sittepute og et pledd.

KILDE: OPPLYSNINGSKONTORET
BRØD OG KORN



VISSTE DU

... at det er viktig å smøre seg med solkrem selv om man ikke pleier å bli solbrent? Risikoen for hudkreft og solskader øker likevel når man er i solen og eksponeres for UV-stråling.

KILDE: VOLVAT.NO



CØLIAKI?

Vet du at kløende utslett og væskefylte blærer på huden, såkalt Dermatitis herpetiformis, kan skyldes intoleranse for gluten? Det viser seg at mange som har denne hudsykdommen også har en cøliaki, men uten de klassiske symptomene.

KILDE: NHI.NO

Intensivt foreldreskap

Barneoppdragelsen har tatt en ny retning

Bilturer uten sikkerhetsbelter, utendørs lek i timevis uten at de voksne visste hvor man var, eller voksne som røykte inne mens barna lekte i samme rom. Mye har skjedd med barneoppdragelsen siden 1970-tallet, og i dag virker disse tingene helt utenkelig. For mens datidens foreldregenerasjon oppdro barna etter det de mente var sunn fornuft, er dagens «standard» på den andre enden av skalaen og nærmest overbeskyttende.

Den kontrollerende oppdragerollen har fått benevnelsen «Intensivt foreldreskap», og forskere i flere vestlige land har begynt å se nærmere på dette fenomenet som kjennetegnes av: Foreldre som hele tiden er til stede for barna sine,

som hele tiden underholder barna sine, og som kritiserer lærere fordi deres eget barn ikke får god nok oppfølging.

Dagens foreldregenerasjon er opptatt av å gjøre alt riktig, både når det gjelder lek, læring, mat og søvn. I tillegg ønsker de å være empatisk lyttende og gode støttespillere for barna sine.

Foreldrene innhenter gjerne råd fra eksperter eller går på kurs, fordi de føler seg usikre og tenker at de mangler nødvendig kompetanse. Men selv om målet er å få trygge og sterke barn, kan resultatet bli det motsatte, med slitne foreldre som føler at de ikke strekker til, og barn som blir sensitive og lite selvstendige.

KILDE: FORSKNING.NO

TINNITUS

Kan maten vi spiser redusere risikoen for plagsom og vedvarende lyd i øret? Forskerne har sett nærmere på det og mener de ser en sammenheng mellom kosthold og tinnitus. Studier viser at et økt inntak av frukt kan gi 35 % reduksjon i forekomst, mens meieriprodukter, kostfiber og koffein også bidrar til å redusere risikoen. Forskerne påpeker likevel at det trengs flere studier.

KILDE: ILLVIT.NO



642

Huggormen er den eneste giftige slange i Norge, men det er sjelden bittet fører til dødsfall. Det er likevel lurt å følge med når man er på tur. I fjor fikk Giftinformasjonen 642 henvendelser om huggormbitt.

KILDE: GIFTINFORMASJONEN.NO



LITT FOR MYE?

Er du bekymret for en venn, kollega, slektning eller en annen som står deg nær og som drikker for mye? Å ta praten uten å virke belærende eller dømmende kan være vanskelig. Foreningen Av-og-Til har utviklet en guide for den vanskelige alkoholpraten tilpasset ulike relasjoner og situasjoner. Du finner den på nettsidene avogtil.no.

KILDE: AVOGTIL.NO

Det hele startet da jeg fikk mitt første barn for 31 år siden. Håret mitt endret seg, og jeg ble mer og mer fortvilet over at håret var så tynt at hodebunnen kunne ses. Jeg trodde at det måtte være sånn resten livet, men nå har jeg endelig funnet produktet som hjelper håret mitt.

Var fortvilet over håret mitt

Tina er 55 år og jobber som leder i en barnehage. –Jeg har vært fortvilet lenge over forandringen som skjedde med håret mitt da jeg fikk barn. Det var tynt og jeg mistet mye hår. Til slutt kunne man se noe av hodebunnen min. Det gjør noe med selvtilliten, så jeg var fryktelig lei meg for dette.



og dråper. Men lite skjedde. – Søsteren min jobber på Matas (som er Danmarks ledende helsekostkjede), og hun anbefalte meg å prøve kosttilskuddet Hair Volume™. Som hun sa: kundene kommer igjen og igjen for å kjøpe disse tablettene og de sier, at de ikke "kan leve uten". Derfor mente hun at produktet var verdt å prøve.

HAR PRØVD ALT

– For noen år siden fikk jeg vite at hårs-ekken mine var lukket på grunn av stylingprodukter. Jeg har siden da prøvd all verdens ting. Alt fra sterke B vitaminer til forskjellige merker av shampooer

FLOTT HÅRVEKST

– Tynt hår ligger til familien, så det er helt fantastisk at jeg nå må til frisøren hver måned. Sist jeg var hos frisøren, spurte hun hva jeg hadde gjort med håret mitt, siden det hadde blitt fyldigere og flottere.

Hun kommenterte at jeg hadde fått mange nye småhår. Dette likte jeg å høre. Håret er en stor del av selvbildet, så jeg har fått selvtillitten min tilbake etter at jeg begynte med Hair Volume™.

Prøv også vår prisvinnende Hair Volume Shampoo

Kombiner gjerne Hair Volume™-tabletter med Hair Volume™ Shampoo, som hjelper med å pleie håret ditt både innen- og utenfra. Hair Volume™ Shampoo reparerer håret, samt gir det volum, fylde og fuktighet. Sjampoene er naturlige og veganske.



HVOR KAN MAN KJØPE HAIR VOLUME™?

Hair Volume™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.



FINN DIN FAVORITT

Oksekjøtt kan byttes ut med svin eller kylling. Paprika kan byttes ut med sjampinjong, squash eller løk.

Grillspyd med oksekjøtt

Fristende spyd med deilige smaker som blir enda bedre med en frisk urteolje. 4–6 spyd

600 g mørt oksekjøtt, f.eks. ytrefilet
2 gode krydrede pølser
1 stor grønn paprika
1 stor rød paprika
1 rødløk
nøytral olje
salt og kvernet pepper
grillspyd
URTEOLJE:
1 dl olivenolje
3 hvitløkfedd
1 klype knust tørket chili
1 dl hakkede friske urter som oregano, timian og rosmarin

GODT PÅ GRILLEN

På herlige sommerdager er livet best under åpen himmel, gjerne i godt selskap og med fristende middag fra grillen.

OPPSKRIFTER: Lise Finckenhagen, Lone Kjær, Bente Nissen Lundsgaard, Nadin Martinuzzi og Caroline Hofberg
FOTO: Sara Johannessen, Nadin Martinuzzi, Ove Lindfors, Columbus Leth og Betina Hastoft

Finhakk hvitløk og bland med olje, chili og urter. Mos det gjerne sammen i en morter. Skjær kjøtt og pølser i store biter. Rens og skjær paprika og rødløk i grove biter. Tre kjøttbiter, pølser, paprika og løk på spydene. Pensle spydene med urteolje og krydre med salt og kvernet pepper. Grill spydene over høy varme i cirka 8–10 minutter. Snu spydene ofte slik at kjøttet blir jevnt grillet, og pensle gjerne på litt ekstra olje underveis.

Grillet entrecôte med kryddersmør

Det hjemmelagde kryddersmøret tar denne retten fra god til fantastisk. Lag litt ekstra kryddersmør så har du til neste grillmåltid.
4 porsjoner

4 entrecôte à ca 200 g
olje til pensling
salt og pepper

KRYDDERSMØR:

50 g smør

2 ss finhakket persille

1 ss finhakket ramsløk eller purre

1 ts finhakket chili

TILBEHØR:

Små nypoteter

Salat

Pensle kjøttet med olje og krydre med salt og pepper. Grill på høy varme, snu noen ganger underveis.

Rør romtemperert smør med urter. Ha blandingen på et matpapir, rull sammen til en pølse og legg i kjøleskapet. Kutt urtesmøret i skiver og legg på hver av biffene ved servering.

Server med en god salat til.

ENKELT TILBEHØR

Grillet kjøtt trenger litt frisk salat ved siden av, men gjør det enkelt. Vend forvellede blomkålbuketter i pesto eller del cherrytomater i to og bland med strimlet oljemarkert soltørket tomat og finhakket rødløk.



MANGE MULIGHETER

Server gjerne laksen med en frisk potetsalat eller grillete grønnsaker for en komplett sommermiddag. Du kan også legge biter på grillet brød og toppe med sausen.



Hurtiggravet laks på grillen

Laks som hurtiggraves før grilling får ekstra god smak og blir ekstra saftig.
4 porsjoner

4 lakseskiver, ca. 800 g

2 ss flytende honning

2 ts salt

1 ts grovkvernet hvit pepper

SAUS:

2 dl sennepssaus

1 dl crème fraîche

2 ss finrevet pepperrot

4 ss hakket dill

Gni inn laksen med honning, salt og pepper. La stå i kjøleskapet i ca. 1½ time. Tørk av laksen og grill over glødende kull i ca. 2 minutter på hver side.

Bland alle ingrediensene til sausen og la gjerne smakene modne i kjøleskapet før servering.



DIN EGEN VRI

Lyst på fisk?
Bytt ut kotelettene med
laks eller ørret. Marinaden
smaker like godt.

Indisk-inspirerte sommerkoteletter med grillet mais og naanbrød

Gi sommerkotelettene en eksotisk vri med spennende krydder og friske urter.
2 porsjoner

- 1–2 cm frisk ingefær
- 2 hvitløkfedd
- 2 dl yoghurt ½ chili
- 1 ts malt koriander
- 1 ts gurkemeie
- 1 ts chilipulver
- 1 ss olje
- 2 ss frisk koriander
- 2 sommerkoteletter
- 2 maiskolber
- 1 ss olje
- 1 ss tandoorikrydder
- 1 lime
- YOGHURTSAUS:
- 2 dl yoghurt
- 1 lime, saft og finrevet skall
- ¼ ts pepper
- NAANBRØD:
- 75 g melk
- 1 ss sukker
- 1 ts tørrgjær
- 1 ss solsikkeolje
- 75 g yoghurt
- 1 egg
- 225 g hvetemel
- ½ ts salt
- ½ ts bakepulver

Grillede grønnsaker med parmesan

Lekker tilbehør til alle sommerens grillretter. Grønnsakene får en deilig sødme når de får en omgang på grillen.
4 porsjoner

- 1 bunt små gulrøtter, gjerne med stilk
- 1 bunt asparges
- 1 squash
- 2 ss olivenolje
- 50 g parmesanost
- friske ertespirer eller krydderurter
- nykværnet pepper

Rens grønnsakene. Skrell den nederste delen av aspargesen og del squash i skiver på langs. Vend grønnsakene med olje og grill dem på alle sider til de får farge. Server med revet parmesanost, urter og pepper.

TOPP MED SAUS

Grillede grønnsaker smaker også godt toppet med aioli, pesto, hummus eller din favoritt dressing.



Sett deigen til naanbrødet. Rør sammen melk, sukker og gjær. Visp yoghurt, egg og olje til en jevn blanding og rør det inn gjærmiksen med mel, salt og bakepulver. Elt godt sammen i en kjøkkenmaskin, dekk til og hev til dobbel størrelse. Del deigen i 6 cmner og kjevle ut til tynne pizzabunner. Varm opp grillen og grill naanbrødet på begge sider til gjennomstekt. Pensle gjerne naanbrødene med oliven- eller krydderolje før servering.

Riv ingefær og hvitløk på et fint rivjern og bland med yoghurt og finhakket chili. Rør inn malt koriander, gurkemeie, chilipulver, olje og koriander. Vend sommerkotelettene i blandingen og la marinere i 10–15 minutter. Fyr opp grillen. Del maiskolber i passende biter, pensle med olje og dryss over tandoorikrydder. Grill et par minutter på hver side sammen med lime delt i to. Grill sommerkoteletter på direkte høy varme i ca. 3 minutter på hver side. La hvile i 5 minutter.

Lag yoghurtssaus ved å røre sammen yoghurt, revet limeskall- og saft og pepper.

Server sommerkotelettene med maiskolbe, naanbrød, grillet lime og yoghurt-dressing.

Potetsalat med kesam

Et magrere og friskere alternativ til rømme – passer perfekt til grillmat. 4–6 porsjoner

1 kg nypotet
3 vårløk
3 dl kesam
1 hvitløkfedd
1 ss sitrønsaft
2 ss finhakket frisk gressløk
salt og pepper

Kok potetene møre og avkjøl helt. Del dem i to eller fire, avhengig av størrelse.

Rør sammen kesam, fin-snittet vårløk, presset hvitløk og sitrønsaft. Vend inn gressløk og smak til med salt og pepper.

Bland potetene forsiktig inn i dressingen. La potetsalaten trekke i minst én time før servering.

LETT OG SMAKFULL

Denne potetsalaten er et friskt og magert følge til både kjøtt, fisk og grønnsaker fra grillen.

SMAKSRIKT TILBEHØR

Denne salaten passer også godt som tilbehør til grillet kjøtt eller fisk.



Knust potetsalat med aspargesbønner og bacon

Sprø poteter, syrlig rødløk og salt bacon – en smakfull potetsalat med ekstra crunch. 4 porsjoner

HURTIGSYLTET RØDLØK:

½ dl rødvinseddik
1 dl vann
2 ss sukker
3 cm fersk ingefær, i tynne skiver
1 rødløk, i tynne skiver

SALAT:

800 g små poteter
200 g aspargesbønner
120 g bacon
urter, persille og basilikum

YOGHURTDRESSING:

2 dl yoghurt naturell, gresk type
2 ts dijonsennep
2 ss vineddik
2 ts honning
1 hvitløkfedd, presset

Forvarm ovnen til 220°. Kok opp vann, eddik, sukker og ingefær. Legg rødløk i en bolle og hell over laken. Sett til side.

Kok potetene til de er lett møre. Legg dem på et stekebrett med bakepapir, drypp over olivenolje og trykk dem lett flate med undersiden av et glass. Dryss med litt salt og stek i 15–20 minutter, til de er gylne og sprø. Snu dem og stek videre i 10 minutter.

Bland sammen ingrediensene til dressingen og smak til med salt og pepper. Stek bacon sprøtt, og kok aspargesbønner til de er så vidt møre.

Legg opp sprø, knuste poteter. Knekk over bacon, vend inn aspargesbønner og litt syltet rødløk. Server med resten av rødløken, yoghurt-dressing og hakkede urter.



IMPONERENDE TIL KAKEBORDET

Med smak av sommerens bær, frisk sitron og deilig vanilje frister disse kakene og får automatisk plass på sommerens kakebord.

OPPSKRIFTER OG MATFOTO: Ina Janine Johnsen PORTRETTFOTO: Line Dammen



BRUK EGGEPLOMMENE

Lager du vaniljekrem selv, kan du bruke eggeplommene til det. Du kan også lage majones eller hollandaise med ekstra eggeplommer, eller legg til en ekstra eggeplomme i vaffel- eller pannekakerøren.

Pavlova med vaniljefyll

Med utgangspunkt i sprø marengs og fløyelsmyk vaniljekrem, kan du toppe pavlovaen med det du måtte ønske av syrlige bær, frukt, nøtter og sjokolade. Her har valget falt på blåbær, bjørnebær og finhakkede pistasjnøtter. 6 porsjoner

MARENGS:

6 eggehviter, romtempererte

300 g sukker

1½ ts hvitvinseddik

1 ts vaniljeekstrakt

1 ss maisenna

VANILJEFYLL:

ca. 6 dl vaniljekrem

2 dl kremfløte

PYNT:

blåbær

bjørnebær

pistasjnøtter, finhakket

Marengs: Pisk eggehviter på middels hastighet til de skummer og er litt luftige. Tilsett sukker, gjerne en spiseskje av gangen mens du pisker. Fortsett å piske på lav hastighet i 5 minutter. Øk hastigheten til fullt når sukkeret er helt oppløst. Test ved å gni litt marengs mellom fingrene. Du skal ikke kjenne sukkerkorn. Pisk til egghvitene er så stive at de holder formen, gjerne i 5 minutter til med en kraftig kjøkkenmaskin.

Tegn en sirkel på baksiden av et bakepapir. Legg på en stekeplate dekket med bakepapir og legg marengsen i midten av sirkelen med en stor skje. Bruk en palettkniv med knekk til å trykke marengsen ut til kanten slik at du får en jevn, lav sylinder. Form gjerne mønster på siden med baksiden av en skje eller en kniv. La toppen være jevn.

Stek i varm ovn på 120° i 1½ time. Hvis marengsen begynner å få farge, senk temperaturen til 100°. Slå av varmen og la marengsen stå i ovnen til både ovn og marengs er helt avkjølt, gjerne over natten med ovnsdøren på gløtt.

FYLL: Pisk kremfløte til den holder formen, men ikke er helt stiv. Pisk vaniljekremen glatt med en håndmikser. Vend inn den piskede kremfløten.

Sett pavlovaen på et fat. Trykk midten forsiktig ned slik at du lager plass til fyllet. Fyll med noe av vaniljekremen og pynt med blåbær, bjørnebær og finhakkede pistasjnøtter. Server resten av fyllet og bærene ved siden av.



SITRONKREM

Lemon curd, en engelsk krem laget med sitron, smør, egg og sukker. Du får kjøpt ferdig lemon curd i spesialbutikker, men det er så enkelt (og bedre) å lage selv. Oppskrift finnes i boken.

Sitronboller med valmuefrø

Luftige boller med frisk smak av sitron og sprø valmuefrø – perfekt til kaffekosen.

12–15 porsjoner

500 g hvitemel

100 g sukker

½ pose tørrgjær

3 ss valmuefrø

1 ts finrevet sitronskall

2½ dl melk

1 egg

1 ts vaniljeekstrakt

100 g smør i terninger

FYLL:

2 dl lemon curd (sitronkrem)

1 ss maisenna

GLASUR:

100 g melis

melk

Bland hvitemel, sukker, tørrgjær, valmuefrø og sitronskall sammen i bakebollen til en kjøkkenmaskin med eltekrok. Bland melk, egg og vaniljeekstrakt. Hell dette oppi melblandingen mens maskinen elter. Elt til det kommer sammen til en deig. Tilsett smørterningene gradvis mens maskinen fortsetter å elte. Begynn på middels hastighet og øk etter hvert. Elt til deigen er glatt og smidig, gjerne i 10–15 minutter. Dekk til og la heve til dobbel størrelse.

Bland lemon curd med maisenna. Kjevle ut deigen til et rektangel, ca. 40x50 cm. Fordel lemon

curd utover deigen, hold igjen 2 ss til glasuren. Rull sammen deigen fra kortsiden og skjær i 12–15 like tykke skiver. Legg bollene på et bakebrett eller i en liten langpanne dekket med bakepapir eller gjenbrukbart bakeark. Dekk til og la heve til dobbel størrelse.

Stek på 200° varmluft i 20 minutter, til bollene er gylne og gjennomstekte. Bland resten av lemon curd med melis og rør inn litt melk til en tykk glasure. Fordel over bollene mens de fortsatt er litt lunkne. Sitronboller smaker best når de er helt ferske og nylagde.



VARIER TOPPINGEN

Ina liker å bruke bær og frukt i forskjellige farger for å friste både gane og øyne. Her har hun brukt jordbær, bringebær, blåbær, kiwi og physalis. Hvor mye og hvilke bær og frukter du bruker, er opp til deg, men det er fint å dekke mesteparten av bunnen.

Bær-pizza

Dette er både gøyalt og godt! En kjeksbunn dekkes med en ostekremglasur og toppes med bær eller frukt. Kaken skjæres så i pizzaskiver og serveres. 8 porsjoner

KJEKSBUNN:

100 g smeltet smør, avkjølt

150 g sukker

1 egg, romtemperert

1 ts vaniljeekstrakt

200 g hvetemel

½ ts bakepulver

GLASUR:

200 g kremost naturell, romtemperert

50 g melis

1 lime, finrevet skall

TOPPING:

en blanding av bær og frukt

LAG DAGEN FØR

Deigen til bunnen kan lages dagen eller noen dager i forveien og kan også stekes dagen i forveien om tiden er knapp. Glasuren kan også lages på forhånd, slik at alt som gjenstår før servering, er å legge glasur oppå kjeksene og pynte med bær og frukt.

ER DU PÅ JAKT ETTER FLERE KAKER SOM IMPONERER?

I kokeboken «Skikkelig gode kaker» (Frisk Forlag, 2025) har Ina Janine Johnsen samlet 90 av sine aller beste kaker. Her finner du nye favoritter enten du trenger den perfekte festkaken eller bare vil kose deg med noe skikkelig godt til helgen. Ina står bak Mat på bordet, en av Norges mest populære matblogger. Følg henne på @matpaabordet for mer inspirasjon!



Kyllinggryte til middag?



TORO
BALI
KYLINGGRYTE

**Kjempegodt
nok!**

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Jupiter ankommer Krepsens tegn mandag etter å ha passert Tvillingenes tegn det siste året. Jupiters omløpsbane er på 12 år, og det er like lenge til neste gang Jupiter ankommer samme tegn. Merkur møter Jupiter og øker interessen for å reflektere og fundere rundt relasjoner og familie. Fullmånen onsdag i Skyttens tegn belyser fremtidsvisjonene for veien videre. Noen kan miste forventninger de har hatt en periode. Det er en fin tid for å gi slipp på urealistiske drømmer og rette fokus mot det som er nært og virkelig. Å planlegge, organisere, innlede møter og dialoger for å få klarhet i alle saker man tviler eller er usikker på, er smart. Så er det lettere å sette fart i sakene etter det.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 23 06.-12.06. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Neptuns møte med Saturn i ditt tegn indikerer at behovet for en grundig undersøkelse er nødvendig før du kan gjennomføre handlinger. Å få klarhet i grenser, rammebetingelser og regler er nødvendig før man aksjonerer. På en annen side kan dette være en strålende tid for å realisere drømmer du bærer på. Legg til rette for det du ønsker å sette i verk, og gi slipp på det som hindrer fremgang. Ideer som inkluderer søsken, naboer eller andre, utvikles. Nye salg eller markedsføringsprosjekt er aktuelt.

★ **Kommunikasjon er viktig**



TYREN

21. april–21. mai

Venus ankommer ditt tegn i begynnelsen av uken og indikerer at tiltrekningskraften øker. Solen og dine finansplaneter Merkur og Jupiter befinner seg i området for økonomi, inntekter og verdier. Det er naturlig å rette blikket mot verdier du har og hvilke du ønsker å selge eller gi slipp på. Du kan være uenig i forhandlinger om pris og må kanskje vurdere å gi fra deg noe du gjerne vil beholde lenger, fordi det er lønnsomt. Ta kontakt med betydningsfulle personligheter og undersøk inntektsmulighetene.

★ **Sjekk grundig alle avtaler**



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Solen og din planet Merkur møter Jupiter, planeten for nære relasjoner i ditt tegn denne uken. Jupiter skifter også posisjon og ankommer området for økonomi og inntekter. Hellet er med deg i samarbeidsforhold og øker muligheten for jobbskifte og høyere inntekter. Du har vært i en betydningsfull utvikling det siste året, og nå øker fokus mot utvikling av evner og talent. Du kan få noen innsikter om hvem du er og hvem du vil være, spesielt i dagene rundt søndag. Fullmånen onsdag belyser dine relasjoner.

★ **Blikket klarner nå**



KREPSEN

22. juni–22. juli

Jupiter ankommer ditt tegn mandag og øker interessen for å lære mer om deg selv. Selvutvikling er et betydningsfullt tema; det forsterker behovet for å søke informasjon om nye innsikter og metoder for utvikling og vekst som finnes. Fullmånen onsdag belyser detaljer, vaner og rutiner du innser at du ikke lenger ønsker å fortsette med. Du kan bli ekstra følsom eller emosjonell i dagene rundt fullmånen. Vær årvåken for hva du ønsker å være involvert i og hva du vil skille deg av med. Detaljene teller ekstra mye nå.

★ **Perfeksjon er lønnsomt**



LØVEN

23. juli–23. august

Venner, kontakter og betydningsfulle personligheter er i fokus for tiden. Det kan involvere grupper, likesinnede, felles fritidsaktiviteter og dem du ønsker å samarbeide med. Nyttige innsikter og ny informasjon viser seg berikende for utviklingen. Dette er også en fin periode for å innhente informasjon du trenger for å skape din fremtid slik du ønsker det. Inkluder dem som kan bidra til din utvikling og vekst. Kanskje kan du også samarbeide med venner eller gode kontakter for å oppnå målene.

★ Sett deg nye mål



JOMFRUEN

24. august–23. september

En spennende tid i karrieren er tema denne uken. Det du gjør, blir lagt merke til av sjefen eller av noen høyere enn deg i rang. Har du nylig fått ny jobb, kan muligheten for vekst forsterkes. Nye venner og kontakter kan komme ut av det. Uenigheter kan dukke opp mellom deg og en kollega eller mellom deg og din kjære i forbindelse med felles livsmål. Fullmånen i bunnen av horoskopet i slutten av uken belyser det du med fordel kan gi slipp på fra fortiden. Du ser klarere det som hindrer din vekst og utvikling.

★ Ditt sosiale liv utvides



VEKTEN

24. september–23. oktober

Jupiters ankomst i området for ambisjoner og karriere mandag 9. juni indikerer en positiv utvikling i dette området. Noen kan oppnå drømmer i karrieren, mens andre kan innse at de ønsker å sette en strek i visse samarbeid som kan være til hinder for videre vekst, for å få en berikende utvikling. Det er også tid for å sette en grense i nære relasjoner og fokusere på egen utvikling. Hellet er med deg i finansielle saker, og du har mulighet til å tiltrekke deg mer av det du ønsker. Ny jobb er i sikte for dem som ønsker det.

★ Sett deg i respekt



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Verdier og ressurser du deler med noen, er tema, og det kan involvere samboer, partner, bank, forsikring, leieforhold og arbeidsgiver. Det er tid for å by på seg selv og dele mer av din kunnskap og erfaring. Å se dine nære på et dypere plan, kan gi mer informasjon om hva du ønsker å gi av deg selv. Fullmånen i området for økonomi onsdag belyser hvilke oppgaver du har fullført og hva du ikke lenger ønsker å engasjere deg i. Ønsker du å selge verdier eller tjenester for å styrke økonomien, er tiden inne.

★ By på deg selv



SKYTTE

23. november–21. desember

Solen og dine kjærlighetsplaneter Merkur og Jupiter befinner seg i området for nære relasjoner og parforhold. Det indikerer at du kan møte potensielle beilere i denne perioden. Single kan møte den rette, og forlovelse og bryllup er aktuelt for dem som har vært sammen en stund. Du inspireres til å engasjere deg mer i forhold enn du vanligvis gjør. Uenigheter med foreldre eller annen familie kan oppstå og det kan føre til distanse. Å forhøre seg med eksperter, som advokater eller andre, kan være en fordel.

★ Se andres behov



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

I denne perioden rettes fokus mot utrensning og perfektion. Du legger merke til detaljer du vanligvis ikke oppdager, og kan henge deg opp i noe du normalt ikke ville ha tenkt på. Jupiter ankommer området for nære relasjoner mandag, og det er 12 år siden forrige gang det skjedde. Det indikerer at single kan møte den rette, og de som lever i eksisterende forhold, kan ta forholdet til neste nivå. Bryllup er i sikte for noen, mens forlovelse og samboerskap er tema for andre. Ekspansjon i relasjoner er naturlig.

★ Analyser, sorter og eliminer



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Lidenskapen og kreativiteten blomstrer, og forholdet til barn og barnebarn er betydningsfullt tema. Det øker interessen for mer humor, lek og moro. Svangerskap er aktuelt for dem som er i den fruktbare fasen. Å skape noe nytt som du har lidenskap til, inspirerer ditt sinn, ettersom du har ekstremt gode ideer for tiden. Uenighet rundt finansielle saker er sannsynlig. En grense for hva du ønsker å bruke penger på er nådd. Å redusere kostnader kan være det rette å gjøre nå. Kjærligheten driver deg fremover.

★ La lidenskapen utfolde seg



FISKENE

20. februar–20. mars

Ditt forhold til familie, røtter og bakgrunn er tema denne uken. Du kan ha behov for å trekke deg litt unna familien fordi du lett kan få mer ansvar enn du liker. Tiden er inne for å ta ansvar for deg selv, egen helse og livsstil. En helsesjekk kan være på sin plass for dem som lever med usikkerhet. Sett grenser for deg selv og unngå å gape over mer enn du kan håndtere med sikkerhet. Nå kan du se klarere hvilke mønstre du kan gi slipp på som har med fortiden å gjøre. Ny energi i kjærlighet er aktuelt.

★ Frihetstrangen er stor



Gave til besvær

Gaven var mer enn fin nok, hun hadde tross alt laget den selv. Allikevel meldte tanken seg om at den kunne løftes flere hakk ved bare å henge på litt ekstra. Det var jo så lite som skulle til ...

Sølvi sto midt på kjøkkengulvet med blikket festet på bilen som sto parkert utenfor vinduet. Endelig lørdag, og ryggen kjentes dessuten mye bedre. Hun følte seg fresh etter en varm dusj, det mørke håret var ennå fuktig. Hun kunne

trengte en klipp, men hadde ikke tid til noe frisørbesøk i dag. Hun myste mot formiddagslyset mens hun strakk kroppen lett. Deretter skjøt hun brystet frem og presset skuldrene forsiktig bakover. Hendene først skrått ut til siden, før hun førte dem grad-

vis bakover helt til fingrene berørte hverandre bak ryggen.

Hun hadde slitt med vondt rygg i lang tid og smertene var fremdeles hjertelig til stede, men satt nå mer konsentrert helt øverst. Akkurat det var stor fremgang, tenkte hun fornøyd. Hun kjente seg

mykere enn på lenge, og det passet så fint akkurat i dag. I kveld skulle hun i venninnetag hjemme hos Hanne. Varm mat, litt i glasset og mye sladder. Det var fint å orke å være litt sosial igjen!

På kjøkkenbenken sto en plastflaske med frossen hylle-

blomst-saft. Det var fjorårets aller siste porsjon. Hun hadde nettopp hentet den opp fra kjelleren, og nå skulle den tine sånn at hun kunne helle den over på en mer representabel glassflaske med gammeldags porselenspropp. Flasken, som snart skulle bli vertinnegave til Hanne, hadde hun vasket godt kvelden før. Nå sto den skinnende blank på kjøkkenbenken og fanget formiddagslyset som strålte inn i rommet.

Hun smilte for seg selv. En fin flaske fylt med sommer-smak og lørdagslys, og som ikke hadde kostet henne noe.

Sølvi visste at venninnene ville ha med langt dyrere vertinnegaver enn en flaske hjemmelaget saft. I lang tid hadde hun irritert seg over hvordan de stadig hadde overgått hverandre, ingen ønsket jo å virke gjerrige når de ankom et middagsselskap.

Kanskje var det bare en naturlig utvikling etter hvert som de var blitt eldre og dessuten tjente bedre enn før. De som tidligere hadde hatt med ti roser, hadde nå med 15 – om ikke 20. De som før hadde hatt med helt grei sjokolade fra bensinstasjonen, kom nå med eksklusiv, utenlandsk konfekt. Noen ganger dukket det også opp ordentlige gaver i elegant innpakning og store kort. Vertinnen pakket opp som om det var en bursdag, jo, det hadde virkelig tatt helt av!

Sølvi prøvde å riste av seg irritasjonen, det var jo ikke akkurat et stort problem selv om hun hadde tenkt å gjøre noe med det. Hun satte hver eneste av venninnene svært høyt. Hanne, Sara og Beate var alle flotte, fornuftige jenter, men det ville vært så hyggelig om de kunne møtes uten alle de formelle gavene når det ikke engang var en spesiell anledning. De gangene Sølvi hadde vondt rygg, ble det nærmest en kamp for henne å komme seg ut for å handle. Vertinnejobben gikk tross alt på omgang, utlegg til mat og drikke jevnet seg fort ut.

Hun hadde bestemt seg for

at heretter skulle hun med løftet hode ha med noe fornuftig, gaver som ikke kostet all verden. Gjerne noe hun hadde laget selv – saft, formkake eller kanskje et hjemmebakket brød. Hun kunne skjule seg bak overbevisningen av at hun skulle snu spiralen, for noen måtte jo være den første. At det også ville hjelpe litt på den anstrengte økonomien hennes var ikke så viktig, men fikk bli en helt grei bieffekt.

Flasken med hjemmelaget hylleblomstsaft ville naturligvis bli en utmerket vertinnegave, men hun følte seg allikevel litt gjerrig. Hun strakte armene bak ryggen en siste gang, holdt fast i ti sekunder og løsnet opp ved å rulle skulderbladene lett. Smerten var der fremdeles, men hun kjente seg opplagt nok til å dra innom kjøpesenteret. Hun ville løfte vertinnegaven noen hakk ved å pakke noen få sjokoladebiter i et stykke cellofan, som hun kunne feste til saftflasken med et farget bånd. Enkelt og greit.


**Kveldens
fornuftige
vertinnegave
var i ferd med å
bli fryktelig dyr.**

Rimelig sjokolade måtte da være lov når den slo følge med hjemmelaget saft? Bare fire kroner for et hekto smågodt var jo et kupp, selv om matbutikkens priskrig hadde vært på nyhetene og venninnene ville forstå at bitene ikke hadde kostet henne stort. Hvis hun bare var litt selektiv når hun plukket, og dessuten begrenset seg til ti biter, kunne det virke litt mer eksklusivt. Deretter skulle hun nok få tak i cellofan og fint bånd i en av kjøpesenterets butikker.

Ved første øyekast åpne barte smågodtdisken seg som en fjellside med små fristelser.

Det var helt folketomt foran de mange skuffene, og da hun kom nærmere, forsto hun hvorfor – det var så godt som tomt! Alle bestselgerne var som støvsugd, bare i enkelte spredte skuffer lå det igjen noen mindre populære salte og sure smågodtrester.

Hun skulle jo bare ha ti sjokoladebiter, men hun innså at de tilgjengelige bitene ikke akkurat oste av eksklusivitet. Like ved tronet en høy stabel med dyrere konfektesker, de bitene smakte nok adskillig bedre, men ble altfor kostbare som flaskepynt. Dessuten trengte hun ikke å gi både god saft og ordentlig konfekt.

Lettere betenkt plukket hun de siste sjokoladeplettene og de siste fem rektangulære bitene med antydning til snirkeldekorene på toppen. Hun overtalte seg selv om at det var helt greit, selv om det så litt kjedelig ut – hun skulle tross alt bare pimpe en saftflaske!

Damen i kassen fikk sine kronestykker, og Sølvi trippet fornøyd over det keramiske gulvet bort til senterets lille bokhandel.

– Selger du cellofan? spurte hun etter å ha sett seg litt rundt i butikken.

Stabler med bestselgere lå på bordene, den ene veggen bugnet av pocketbøker og tegneserier. Ved disken sto det flere stativer med gratulasjonskort.

– Nei, dessverre, svarte damen bak disken. – Men du kan få kjøpe et par meter av butikkens eget papir. Hvis du handler noe, får du selvsagt innpakningen med på kjøpet.

Men Sølvi takket nei. Det måtte være blankt eller gjennomskiktig, det var sånn hun hadde sett det for seg. Sannsynligvis hadde hun bedre lykke i blomsterbutikken.

– Ekstremt dårlig timing, beklaget den godt voksne ekspeditrisen. Hun sto bak disken hvor en bunke hvitt silkepapir lå klar for innpakning av buketten. Fra taket hang to kraftige spotter som ga henne godt arbeidslys.

– Du vet vel hvilken helg det er, dette er en av årets travleste for oss som selger blomster! Jeg kommer til å gå tom for cellofan lenge før stengt tid, så jeg kan dessverre ikke selge deg et eneste flak.

– Men jeg trenger bare litt, kanskje en fjerdedel – er det ikke mulig å klippe av et hjørne?

Damen himlet med øynene og lo oppgitt. – Og så tenkte du kanskje at neste rosebukett skal pakkes inn i et stykke oppklippet cellofan? Beklager, det lar seg dessverre ikke gjøre!

– Jeg har selvsagt tenkt å betale ...

– Ja, jeg regnet faktisk med det, men svaret blir uansett nei.

Sølvi ruslet slukøret ut fra blomsterbutikken. Selv om hun forsto at damen trengte de blanke flakene til å pakke inn varene sine, var hun skuffet. Hvorfor skulle det være så vanskelig? Hun hadde jo allerede kjøpt sjokoladebitene, og var fast bestemt på å fullføre planen sin. Å bruke en vanlig gjennomskiktig plastpose ville bli for simpelt, og ikke bidra til å løfte inntrykket i det hele tatt. Hun snudde på hælen, grep en bukett med syv røde roser fra en bøtte og sto snart foran blomsterdamen igjen.

– Jeg tar disse, smilte Sølvi og la buketten på disken. – Og jeg vil gjerne ha dem pakket inn i cellofan.

Damen lo stille. – Ja, tenkte jeg det ikke. Du tar vel til takke med cellofan som det allerede er klippet litt i?

– Hva?

– Det var en spøk! kommenterte damen tørt. – Det er virkelig flotte blomster, lange stilker og topp kvalitet! De fortjener absolutt et helt flak.

Sølvi betraktet de rutinerte hendene som pakket inn rosene, som om hun måtte forsikre seg om at cellofanen ikke fikk for mange riper eller skarpe bletter.

– Da blir det 249 kroner, sa damen og holdt frem pakken. Sølvi måpte, hun hadde vært

altfor fokusert på innpakningen til å sjekke hva blomstene faktisk kostet. Men det fikk bare være, hun hadde i alle fall fått tak i flott cellofan. Så snart hun kom hjem ville hun klippe av et stort stykke for å pakke inn sjokoladebitene.

– Er du så grei og legge ved litt ekstra rødt bånd? spurte hun med et usikkert smil.

– Det høres nok litt dumt ut, men jeg har dessverre bare hvitt igjen.

– Akkurat, takket Sølvi og greide ikke å holde tilbake et tungt sukk. Hun hadde sett for seg en liten fargeklatt.

– Men den gode nyheten er at bokhandelen der borte selger innpakningsbånd til flere av senterbutikkene. Det er varer som ikke ligger fremme, du får hilse fra meg hvis du ikke får napp på første forsøk.



– Jeg gledet meg sånn til i kveld, Hanne, men nå er jeg blitt dårlig.

Tilbake i bokhandelen måtte hun vente på at kunden foran henne fikk pakket inn tre ulike bøker. Bortsett fra manglende farge, så det svarte båndet så ut til å være perfekt for å feste sjokoladebiter til en flaske hylleblomst-saft.

– Vær så god, igjen, hilste den unge butikkansatte blidt.

– Kan jeg kjøpe et par meter innpakningsbånd? spurte Sølvi. Hun syntes jo at det burde være en ganske ukomplisert forespørsel, men etter alle vidervedigheter denne dagen, kunne hun neimen ikke ta det for gitt. Og sånn sett var hun forberedt på svaret som kom.

– Jeg beklager, men vi selger bare hele spoler. Vi selger egentlig ikke papir og bånd i det hele tatt, men vi har et lite restlager med båndspoler til

eget bruk, som du kan få kjøpe fra om du vil. Du kan velge mellom rødt, hvitt og svart.

– Ok, da får jeg ta en spole med rødt bånd.

Vel, dette var jo ikke helt håpløst likevel, og Sølvi kjente seg fornøyd med at siste del av vertinnegaven nå var i boks. Helt til damen bak disken klasket en diger spole på disken.

– Nå er du selvforsynt med julebånd ut tiåret, spøkte damen. – Det blir 240 kroner, takk. Trenger du en pose?

Sølvi bet tennene sammen og betalte. Selv om hun ville ha bånd nok for mange år fremover, og meterprisen helt sikkert var overkommelig, var det det jo en fullstendig tullete kostnad akkurat nå som hun prøvde å spare litt. Men hun orket ikke mer mas nå, og var bare glad for at hun snart kunne sette kursen hjemover igjen.

Smertene var tilbake i hele ryggen. Så snart hun var hjemme og hadde pakket inn sjokoladebitene, skulle hun jammen legge seg på sofaen med en god bok og bare slappe av.

Sjokoladebitene, ja – hvor hadde de tatt veien? Ikke på bokhandlerdisken, og heller ikke på stabelen av bestselgere like ved. Hun holdt jo nettopp den lille papirposen i venstre hånd, men nå var den vekk! Hun sjekket i vesken, men uten å finne den. Heller ikke i posen med rosene. Hun måtte ha glemt den igjen inne i blomsterbutikken!

Ganske riktig! Da hun stormet inn i blomsterbutikken for tredje gang, sto damen bak disken med den lille papirposen i hånden. Hun svelget et par ganger før hun rensket stemmen.

– Jeg oppdaget den nettopp. Derfor rakk jeg ikke å løpe etter deg.

– Takk, det var uansett fint at posen lå her.

– Jeg er ikke så sikker på det, kommenterte den småfurtne damen idet hun ga fra seg smågodtposen. – Du bør

sjekke innholdet. Du hadde lagt den på disken like under den varme lampen ...

Sølvi stønnet høyt da hun konstaterte at de fleste sjokoladebitene var delvis smeltet. Hun innså at hun ikke kunne gi dem fra seg når de så sånn ut. Hva skulle ikke gå galt i dag?

Hun var nødt til å svinge innom matbutikken igjen, men ingen hadde fylt på med nye godsaker, derimot var samtlige bokser med sjokoladebiter tomme. Nok fikk være nok! Hun grep en konfekteske fra stabelen like ved. Dette var allerede blitt en farse, hun kunne like godt plukke ti delikate biter ordentlig konfekt, og resten kunne hun jo spare til neste gang hun selv skulle by gjester på noe søtt. Kveldens fornuftige vertinnegave var uansett i ferd med å bli den dyreste Sølvi noen gang hadde gitt. Og hun som skulle snu trenden!

Snart var hun hjemme i sitt eget kjøkken igjen. Ryggen verket. Hun strakte seg forsiktig, kjente at smertene ikke slapp taket, men heller tiltok. Hun hadde helt saften over på den skinnende rene gaveflasken. Hun hadde hentet ned den fine vasen fra øverste hylle og satt rosene i vann. Cellofanen hadde hun lagt på kjøkkenbordet og forsiktig klippet ut en stor trekant. Hun måtte bite tennene sammen da hun pakket inn ti fristende konfektbiter, som hun knyttet sammen med en meter rødt bånd.

Og hun hadde selvfølgelig stappet i seg de smeltede sjokoladebitene fra smågodtdisken – hun trengte litt energi etter alt maset. Hun måtte ha telt feil, for det var bare ni biter i posen.

Det verket i hele kroppen da hun til slutt festet den lille pakken til saftflasken med rødt bånd. Resultatet ble enda finere enn hun hadde sett for seg. Ingen trengte å få vite hvor mye den fornuftige

vertinnegaven faktisk hadde kostet.

Hun la seg rett ut på sofaen i stuen, skar tenner da hun ikke engang greide å strekke seg etter boken som lå på bordet like ved. Dette kjentes definitivt ikke bra. Hun burde selvsagt ha visst at selv om ryggen kjentes myk sånn like etter en varm dusj, ville smertene sige tilbake i løpet av dagen. Nå hadde hun gjort vondt verre, det hjalp ikke det spor å løpe rundt på harde butikkgulv i dårlige sko. Hun sovnet utmattet der på sofaen.

Noen timer senere var hun våken igjen. Hun hadde satt seg og hadde nettopp slått nummeret til Hanne.

– Hei, det er meg.

– Hei, Sølvi!

– Jeg gledet meg sånn til i kveld, Hanne, men ryggen har slått seg helt vrang igjen. Jeg kan hverken sitte eller stå. Det er bare ikke mulig for meg å være sammen med dere i kveld.

Hanne ble lei seg for en sånn beskjed, når de bare var fire, ble det ekstra merkbart når én måtte melde avbud. Og det hjalp ikke å lokke med gode puter eller noe ekstra godt i glasset. Sølvi kunne uansett ikke sitte til bords en hel kveld.

Hun avsluttet samtalen og så seg om i den lille stuen sin. Det kunne bli en ekstra hyggelig og litt eksklusiv kveld der i sofaen, bare for henne. Hvis hun rigget seg til med de store putene, kunne hun nok greie å lese litt. Eller hun kunne se en romantisk film. De røde rosene som pyntet bordet, satte henne i en spesiell stemning, og etter denne masete dagen fortjente hun jammen å kose seg med litt ordentlig konfekt også. Hvis hun ikke var fornøyd etter ti biter, kunne hun fortsette med konfektesken, som jo allerede var åpnet.

Og ikke minst kunne hun nyte et glass hjemmelaget hylleblomstsaft tilsatt magisk lørdagslys. •

SPENNENDE KRM



På siste verset

Han hadde begått det perfekte mord, og offeret for forbrytelsen hans ville om kort tid være borte for alltid. Nå gjaldt det bare å spille sørgende enkemann et par måneder, og så var arven hans.

Under dine vingers skygge, la meg hjertets tempel smykke, med din tro, din kjærlighet ...

Salmesangen fra koret svingte seg opp mot det hvelvede taket i kirkerommet. Espen mimet ordene og sjekket diskret i salmeboken.

Heldigvis var det siste vers i nest siste salme under Bettinas begravelse. Han hadde begått det perfekte mord, og offeret for forbrytelsen hans ville om kort tid ikke bare være begravet, men også brent. Alle spor var slettet. Han lot blikket streife over sin avdøde kones hvite kiste som sto foran altret, og anstrengte seg for å la være å smile. Det hadde gått så utrolig bra, alt sammen, og mordet hadde ikke vært planlagt engang. Ikke i detalj, iallfall.

Espen hadde lenge gått med vage planer om å kvitte seg med Bettina. Ekteskapet deres

hadde vært elendig i årevis. Skilsmisse kunne ha vært en løsning, men problemet var at eiendomsmarkedet var så dårlig nå, og de ville i så fall ha vært nødt til å selge huset og tape en formue. Tanken på det var ikke til å bære, ikke minst fordi det var han som hadde brukt omtrent all fritid de siste ti årene på å bygge om huset. Men de hadde felleseie, og Bettina ville automatisk ha fått halvparten av boet. Derfor hadde han begynt å tenke på død i stedet for skilsmisse. Han hadde bare ikke klart å finne noen skuddsikre metoder. For han ville være enkemann i frihet, ikke i fengsel. Og i forrige uke hadde Bettina kastet inn håndkleet.

Mens presten leste utgangsbønnen, tenkte Espen på den dagen. Bettina hadde ligget i badekaret med et glass vin, og så ropte hun på ham.

– Bare så du vet det, i mor-

gen sender jeg bud etter skilsmissepapirer! Så kan du kontakte eiendomsmegleren ...

Han hadde hatet henne så intenst i det øyeblikket, og med ett hadde han visst hva han skulle gjøre. I den brede vindusposten over badekaret sto den elektriske tannbørsten

– Jeg tror at du myrdet datteren min med fullt overlegg.

til Bettina i laderen. Med én lynrask bevegelse hadde han bøyd seg over badekaret, revet ned den elektriske innretningen så den havnet i badevannet, og stupt ut.

Espen kjente et lite, ufrivillig smil krølle seg om leppene, men skyndte seg å tørke det

av. Det var blitt stilt så mange spørsmål, både fra politiet og fra faren til Bettina, Helmer. Om hvordan det kunne ha hendt, og hvorfor releet ikke hadde vært avslått. Han hadde fastholdt sin forklaring om at han ikke hadde vært i nærheten av badet, men antok at Bettina hadde revet ned ledningen til laderen ved et uhell.

Hva releet angikk, hadde politiet raskt konstatert at det satt fast et lite stykke aluminiumsfolie bak den gammeldagse sikringen, slik at det måtte en svært sterk belastning til før releet koblet ut. Espen hadde sverget på at han ikke hadde ant noe om dette, og at glippen måtte tilskrives håndverkerne som hadde gjort den siste gulvslipingen for dem.

Politiet hadde kontaktet gulvfirmaet, som med voldsomme beklagelser hadde måttet meddele at deres ansatte innrømmet å ha fusket

med sikringen for å skaffe nok strøm, og at de i tillegg erkjente å ha glemt å fjerne det igjen. Og dermed ble Bettinas død det perfekte mord. Ingen kunne jo vite med sikkerhet at Espen for lengst hadde oppdaget den manipulererte sikringen og håpet at den kunne komme til nytte.

Det prikket ubehagelig på det venstre kinnet til Espen. Han snudde ansiktet, og oppdaget at det var blikket til svigerfaren. Helmer vocket på ham. Det var ingen tvil om at han var mistenksom. Men hva kunne den gamle mannen gjøre? Ingenting. Dessuten var han alvorlig syk; det var noe med hjertet, og det at han hadde mistet datteren, hadde ikke gjort saken bedre.

Orgelet satte i gang, og de som skulle bære kisten til Bettina, reiste seg opp. Espen greide å få lagt ansiktet i passende sorgtunge folder. Men Helmer, som skulle bære forrest sammen med Espen, fort-

satte å stirre på ham med det ubehagelig granskende blikket.

To dager etter begravelsen dukket svigerfaren opp i det store huset som Espen nå eide alene. Espen hadde ikke lyst til å lukke opp for ham, men følte ikke at han hadde noe valg.

– Hun var det beste jeg hadde, sukket den gamle mannen, da han hadde satt seg ved kjøkkenbordet. – Oppdaget du ikke at noen hadde fiklet med den sikringen?

Espen ristet på hodet.

– Selvfølgelig ikke. Da ville jeg ha fjernet sølvpapiret, det var jo ... ja, livsfarlig. De gulvfolkene burde tiltales for grov pliktforsømmelse.

Helmer sukket tungt.

– Ja, det er iallfall noen som bør straffes.

– Hvordan går det med hjertet? spurte Espen, som ble ille til mote. – Har du vært hos legen i det siste?

– Doktor Holm sa nettopp

til meg at jeg ikke har så lenge igjen, det er bare snakk om noen måneder, svarte Helmer. – Og nå som Bettina er borte, kan det være det samme. Jeg må låne toalettet.

– Naturligvis, svarte Espen, lettet over at svigerfaren så snart skulle gå igjen. Forhåpentligvis kom han ikke tilbake. Han fulgte gamlingen med blikket der han gikk opp trappen. Badet nede, der datteren hadde møtt døden i badekaret, orket ikke Helmer å se.

Espen svelget et ergerlig utbrudd da svigerfaren tre dager etter var på døren igjen. Skulle han aldri slutte med å komme rennende?

– Jeg har så knapp tid igjen, så du kan vel gi meg en kopp kaffe?

Espen hadde akkurat kommet hjem fra jobben og hadde laget kaffe, slik han alltid gjorde. Nå plasserte Helmer seg ved kjøkkenbordet, skjenket seg en kopp fra kannen

og ba om litt melk. Espen tok melken ut av kjøleskapet og så megetsigende på klokken.

– Som sagt, har jeg ikke lenge igjen, sa Helmer. – Det er meget viktig for meg at den som er skyld i min datters død, får sin straff.

Espens hjerte slo et ekstra slag. Men uansett hvor sterkt Helmer mistenkte ham, kunne han aldri bevise noe.

– Du vet godt at det var et ulykkestilfelle, sa Espen. – Et sammentreff av uheldige omstendigheter.

Helmer rørte langsomt i kaffen.

– Nei, det tror jeg ikke, Espen. Jeg tror at du myrdet Bettina med fullt overlegg. Problemet er bare at det ikke kan bevises.

Svigerfaren hadde ikke vært så direkte før, og Espen begynte å svette. – Hold opp med der, sa han.

Svigerfaren svarte ikke, men drakk langsomt opp kaffen. Så satte han kruset ned



Stop snorking

Sov
Godt
asonor®



Fås på
apoteket

Nesespray mot snorking

Snorking er et vanlig problem som kan påvirke søvnkvalitet og helse. Sov Godt Asonor® er en enkel og effektiv behandling som lindrer eller reduserer snorking. Sov Godt Asonor® kan hjelpe deg med å nyte roligere netter og føle deg frisk og ut hvilt om morgenen.

TannerMedico A/S · DTU Science Park · 2970 Hørsholm · Danmark · www.asonor.dk

En god søvn er svært viktig for kroppen din og velværet ditt

på bordet og smilte på en ordentlig rar måte. Faktisk så Helmer nærmest litt smågal ut, tenkte Espen.

– Det er gift i kaffen, sa Helmer. – Om ti minutter er jeg død. Som jeg sa da jeg kom, har jeg virkelig ikke lenge igjen.

– Det er ikke gift i kaffen! innvendte Espen forvirret.

Helmer fortsatte å smile sinnssykt.

– Jo, det er det, for jeg har selv puttet den oppi. Mens du snudde deg for å ta melken ut av kjøleskapet. Du forstår, jeg har gitt opp å få deg anklaget for å ha myrdet datteren min. Men du kommer til å bli anklaget for å ha myrdet meg, ved å tilsette gift i kaffen min.

– Er du blitt gal? ropte Espen, og sprang bort til bordet for å sikre seg kruset. Det lå en slant igjen på bunnen, men han helte den i vasken og fikk vasket kruset i rasende fart med kost og oppvaskmiddel. Mens han tørket det og

satte det på plass, nistirret han på Bettinas far. Var han ikke blitt litt vel blek? De gamle leppene vred seg i noe som skulle forestille et smil.

– Spar deg bryet, Espen, kom det støtvis fra ham.

– Giften er i kroppen min nå, og når politiet kommer og ransaker huset ditt, vil de finne enda en porsjon av den samme giften, som ligger gjemt her.

– Nå snakker du over deg, sa Espen og håpet at det var slik. Men den gamle kunne være både sprø og hevnjerrig nok til å snakke sant.

– Hvordan skulle den giften kunne være kommet inn i mitt hus?

Svigerfaren lukket øynene.

– Sist jeg var innom, lånte jeg gjestetoalettet ovenpå, og gjemte giften samtidig. Er ikke det en skjebnens ironi? Du slipper unna med et mord, og deretter blir du anklaget og dømt for ett som du ikke har begått. Jeg gir gjerne den usle lille resten av livet mitt

for å oppnå rettferdighet for Bettina.

Espen sto borte hos den gamle, grep ham hardt i den ene armen og forsøkte forgjeves å få ham opp på bena.

– Ingen kommer til å mistenke meg for å ha myrdet deg, ditt gamle fjols! sa han. – Og nå skal du gå herfra.

Kroppen til Helmer virket slapp allerede, og svetten perlet på det gustne ansiktet hans.

– Det blir med bena først, hvisket han. – Og, jo, du kommer til å bli mistenkt, Espen, for jeg har sagt til doktor Holm og flere av naboene mine at jeg føler meg truet på livet av deg. Jeg har fått dem til å love å kontakte politiet straks hvis jeg skulle dø brått.

Den gamle gled ned fra stolen og ned på gulvet, der han lå og kikket opp på Espen med et forklart ansiktsuttrykk.

Espen bøyde seg over ham. – Hvor har du gjemt den giften? Si det! ropte han og rusket hardt i skulderen til Helmer.

– Ja, bare lag merker, du, det underbygger historien min, kom det fra Helmer, nesten uhørlig. Så begynte kroppen hans å vri seg i krampes, og det hvite i øynene rullet frem.

Espen bannet og reiste seg opp. Han styrtet opp trappen og så seg desperat rundt. Hvor kunne Helmer ha gjemt den giften? Han rev opp skuffer og kastet ut alt innholdet, ransaket sengen og skapet og badet, mens hjertet hamret i brystkassen og pulsen tordnet i ørene.

Så var det en annen lyd som blandet seg inn, og Espen ble klar over at den hadde vart en stund. Det var noen som ringte på døren!

Han stormet ned trappen, men det var for sent: Gjennom kjøkkenvinduet fikk han øye på et sjokkert ansikt, med blikket vendt mot kjøkkengulvet hans. Det tilhørte et kvinnelig postbud som stirret på liket av Bettinas far med åpen munn og oppspærrede øyne. •



Fokus på helsen din

- ✓ Få en omfattende helsesjekk inklusiv scanning av dine blodårer og organer hos spesialist.
- ✓ Røntgenlegen undersøker om dine organer er normale og vurderer en rekke risikofaktorer.
- ✓ Du har god tid til å diskutere dine problemstillinger og bekymringer med legen.



**Austad
Diagnostikk**

Hør mer eller bestill:

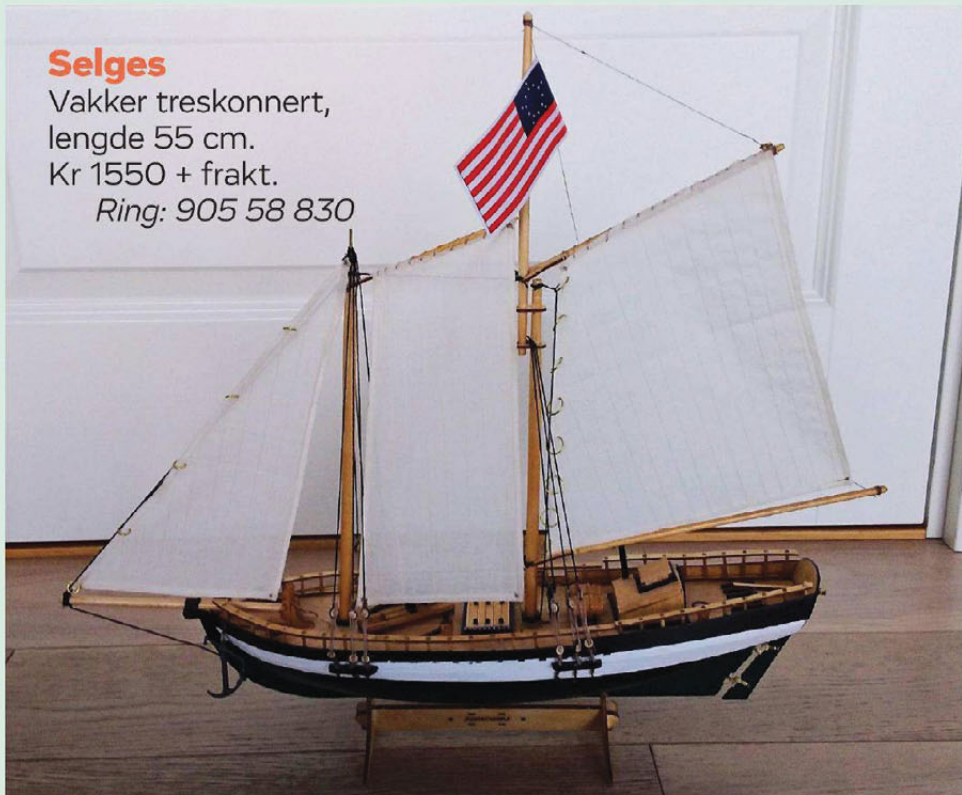
70 01 16 72

austaddiagnostikk.no

Hjemmets lille avis

Selges

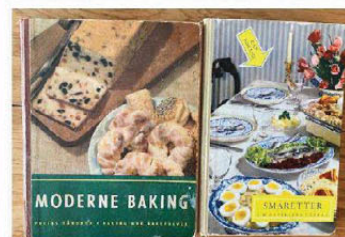
Vakker treskonnert,
lengde 55 cm.
Kr 1550 + frakt.
Ring: 905 58 830



Selges

To vakre, små blomstervaser
fra Hadeland. Kr 300 +
frakt.

Ring: 986 37 696



Selges

Selger to veldig gamle koke-
bøker. På den ene står det
kr 2 og på den andre kr 7.
Kr 150 + porto.

Ring: 930 65 608



Selges

Pent maleri av K. Kristof-
fersen. Bredde 81,5 cm og
høyde 62,5 cm. Pris kan
diskuteres.

Ring: 916 24 046



Selges

Gamle apotekerglass selges
billig.

Ring: 930 65 608



Kjøper

Er på jakt etter mønster til
dukkeklær. Kjøper også
Famosa-dukker som på
bilde.

Ring: 922 91 366



Selges

Treskåret klokke, 40 cm i
diameter. Kr 550.

Ring: 924 01 883



Selges

Malt trefat. Diameter 17,5
cm. Høyde: 6 cm. Kr 350
+ frakt.

Ring: 902 65 907



Selges

Strikke-
kjerring
kr 300 +
frakt.

Ring: 902
65 907



Selges

12 videoer, «Onedlinen».

Ring: 902 65 907



Selges

Heklet brikke, 54x32 cm.
Kr 300 + frakt.

Ring: 902 65 907

Kjøp og salg

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



Selges

4 pingvinkrus fra Ole Anders Bottolfs. Kr 400 + pluss frakt.

Ring: 986 37 696



Selges

Hvem kuser ikke klinke-kulene? Kun kr 150 + porto.

Ring: 930 65 608



Selges

To gamle lester som ble brukt til hjemmeproduksjon av sko. Kr 200 + porto.

Ring: 930 656 08

Kjøpes

Hvitt forkle til Hardanger-bunad, ev. bare broderings-borden. Helst i lin.

Ring: 905 95 283

Selges

Bokserien «Sønnvind», 124, selges for kr 1000.

Ring: 905 14 059



Selges

Malt trefat selges. Ø 38,5 cm. Kr 750 + porto.

Ring: 902 65 907



Selges

Fin, gammel kakeform fra Egersund. Kr 200 + frakt.

Ring: 986 37 696



Selges

Pen veggglampett med prisme.

Ring: 916 24 046

Selges

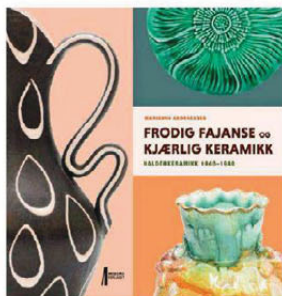
Pent brukt SUNNFJORD Norske Bunadsko, str. 36 selges. Kr 400 pluss porto.

Ring: 916 24 046

Selges

Norske og svenske danseband, CD-er med «Lirekassemelodier» fra 50-, 60- og 70-talet. Har også «Frem fra glemse-len». Kr 50 pr. stk. + porto. Har flere.

Ring: 971 06 380



Selges

Boken om Haldenkeramikk 1940-1980. Kr 270 + porto.

Ring: 901 43 965



Selges

Lekre dessertskåler i krystall med kvalitetsskjæringer. D: 16 cm. H: 3 cm. Har 11 stk.

Ring: 975 15 324



Selges

Pen Märtha-tallerken. Diameter 23 cm. Kr 350 + frakt.

Ring: 902 65 907

Selges

Nydelig kaffesett med kanne 0,5 liter, sukkerkopp og fløtemugge i 830 sølv. Nærmere 100 år gammelt. Kr 10 000 + frakt.

Ring: 928 67 108

Selges

26 bøker av Trine Angelsen, «Breibablikk», 32 bøker av Ellinor Rafaelsen, «Veien hjem», 12 bøker av Frid Ingulstad, «Ildkorset», 24 bøker av Anne Marie Meyer, «Nattsvermere», 40 bøker av Anne Marie Meyer, «Odelsjenta», 19 bøker av Trine Angelsen, «Gullburet». Kr 10 pr. bok + porto.

Ring: 993 15 171



Selges

Ny strikkejakke/kofte i Rau-maull. Str XL-XXL. Brystvidde 120 cm, lengde 67 cm, arm 48 cm. Strikket i Rauma finull. Kr 850 + porto.

SMS: 905 96 047



Selges

Rødt Maxi heklegarn 4 stk. Hjemmelaget klær til Barbie-dukker og Baby Born-dukker. Porto.

Ring: 473 83 448



Selges

Gardinkapper 130x27 cm. Runde duker ca. 105 cm, 80 cm, 76 cm, 35 cm. Dobbelte sengetepper.

Ring: 954 69 643

Selges

Stor og god lenestol med fotkrakk. Noe slitt på høyre armlene. Farge: Burgunder skinn. Kr 200.

Ring: 922 59 236

..OG DER VAR



1 AV UKAS 3
FISKEMÅLTIDER
I BOKS.

Hjemmet



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgaten via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 23.06.2025. 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. 14:
*Bjørn Haukdal,
Rissa.*



FOTO: NRK

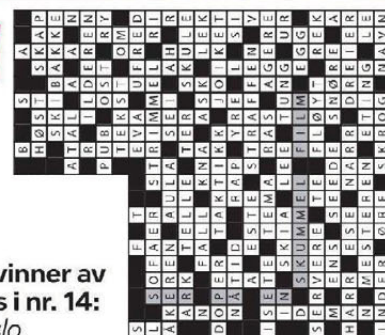
					ER GRAN ↘	SPILLE- BULE	SKUFFE	FRUKT	KLØR	KON- JUNK- SJON ↘	SITTE- PLASSENE OG SÅ VIDERE ↘	LIDELSE (FORK.) ATTER ↘	KON- TROL- LERE ↘		
					LINJEN					KAKENE					
					→						→			↘	LEV- NINGER
										VARME- KILDE GNISTER			FINT		
					BUTIK- KER SPORTE		SKOGS- DYR GALE			SANG	FRUKTER		BLÅSE		
					HELT LIK			KNA KATTE			SLEKT- NING				
					KRO	OPP- STAND SLÅ TIL RIDDER					PLATE ØSEKAR		SKAPER		
FONN	SOPE	DYRKE	LARS ...	DE 7 DAGENE TO LIKE			IKKE GLATT MÅNED		UHØFLIG LYD KASTE OPP		STABUKK PUSS				
↘					FARVEL				SPRANG HOGST- REDSKAP		FUGLE- LÅT MISTE BLØD				
EGG- FORMET					INSEKT TALL		KIOSK VÅR- MÅNED						I KROPPEN		
FALSK				ALVEN SY- UTSTYR			BLØT RIS			SKUM- MEL	KLISTRE OM- TUMLET				
CAMPE					FINE	ØL KNURRE- LYD			VINTER- GLEDE DUELYD		FOSSER KØER				
↘							VEL- STÅENDE GAMPEN			BELEGG		3,14 VENSTRE HÅND	GRØSSE		
BATTERI- TYPE	GAMMEL LINJE				SVÆR TRE- REKKE			ÆSJ BAND			IDRETT BLÅ- FARGE				
↘				KLØFT ESE		PARAT NED- FRYSE			HESTE- UTSTYR VI				TILBAKE		
IRRI- TERE				HOLDE I HÅNDA			OVER- GANG ALFABET- NABØER			REISE VISE GLEDE					
HUNDRE- ÅR DU OG DU					MANN- SKAP			IKKE NØY- AKTIG							
↘				BLI STØRRE			LEKETØY				FRØ				

FAMILIE- KRYSS

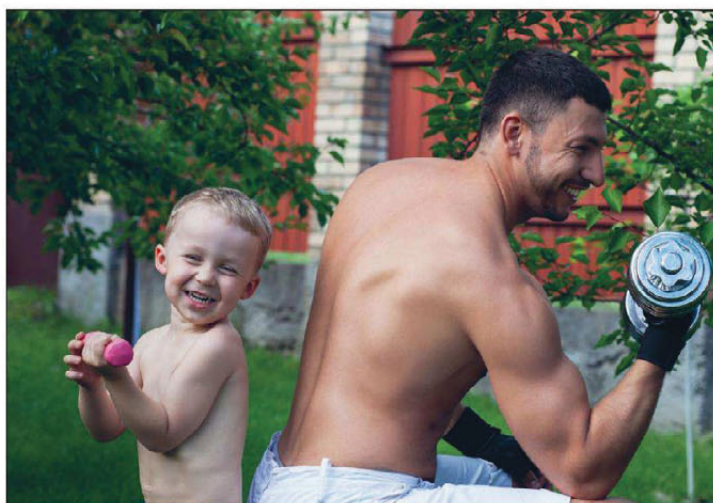
Send bare inn
løsningsgaten som
går ut fra bildet.
Se siste bilagsside.

PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd



Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 14:
Liv Skåre, Oslo.



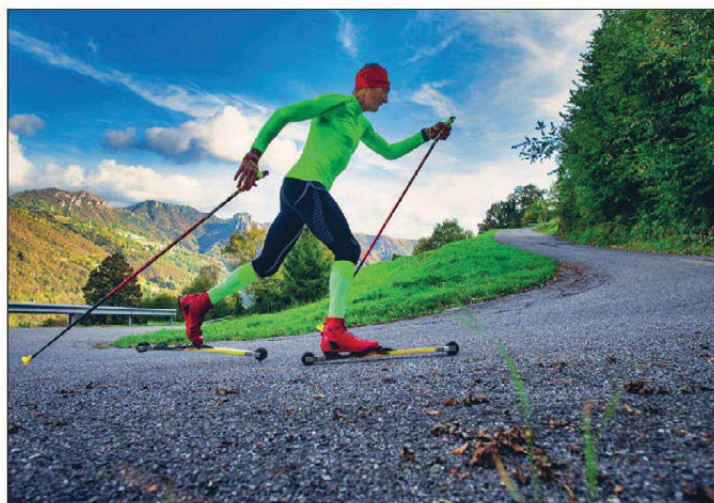
	ALV		VÆRE I RO	KULA		KRYPE	NUMMER ALLE HER	SKUE	LEDD
	ASEN					LÅTEN JORD- FESTE			
	FARTØY	FLISEN VÆSKE							
↘						SULT	ORDNE	HØYTID	
	FØLGE		OVER- FALLE I MUNNEN						
↘				ORGAN PAR- TERER			TEMPO LØFTE		
	BARNE- PIKE						CIRKA FUGLEN		DET ER TØRT
↘	KJENT- MANN	TRYGLE	TRE	LEVERTE	SKUMME	OM- STREIFER			
	HOVED- STAD HAVDYR					LISTEN ALFA- KRØLL		FINNES MÅ VI	
					BEDRA TERGE		PLATE AVSKYE- LIG	DYR TRELL	FROSTEN
↗	SKRED MODERNE		KASSE	PLAS- SERE SMERTE		GRAN- SKER EURO- PEER	SAMLE RØYS		
	SMAL				OPPTRE	HILS	HYL OPP- DRETT	FJÆR GRØNN- SAKEN	
				SYNGER FUGL			SØTSAK HELT PUMPA		
↗	SKJENNE	KJØR BØLLE		AMPER HILSEN		VEDTEKT TINE		VASSE DRIVE SPORT	DEN GANG BEISER
							SPISES RØKT TONE	BELTET SNAKK	
↗	DET GIR FRUKT DRIKK		ORGANI- SASJON STADIUM		FLYKTE SKJENKE- STED		3,14 GJENLYD	GRUS UNDER- VERK	
	SITTE- PLASS			TRYGLE BIBELSK NAVN		BARTRE FARVEL		PULVER HOVED- STAD	EVNE
	STUDENT	BUTIKK ROGN			OM TALLORD		LILLE VÆRELSE VESEN		
↘				MØRSK SKRAL					MORENE DIREKTE
	UNDER- TEGNEDE	FUGLEN BESITTE			TALL ASKE			ARTIG OG SÅ VIDERE	AN- BRAKTE BAKKE
↘			TALL	SIKKER SPURTE		RØPET FIRMA	MØR- BRØREN SPIS		
	GODBIT	SIDE- MANN			KRYDRES			SPISING	
↘							VÆRT USIKKER		TALL

KOMBI-KRYSSORD


PREMIE
**1 vinner
får 10
Flax-lodd**


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

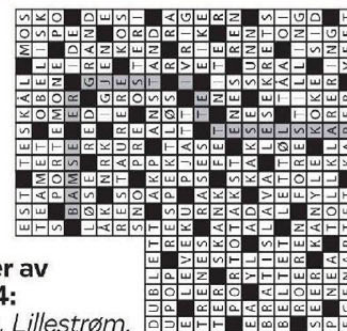
**Løsning og vinner av
Kombikryss i nr. 14:**
*Elisabeth Berg,
Rakkestad.*



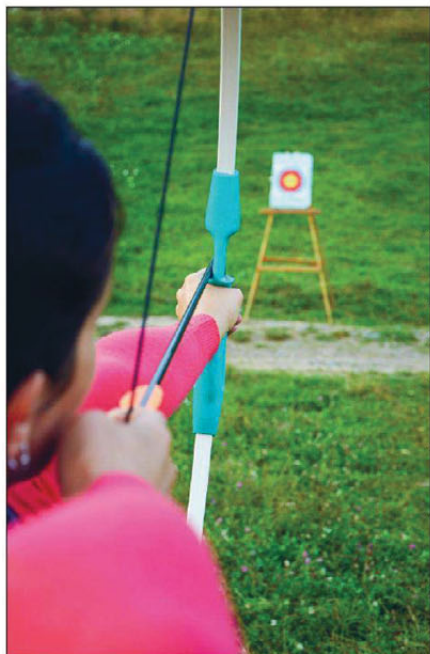
PREKE	↓ 10	SJARM	FRUKT	↓ 16	DEM- RIN- GEN	↓	13	TAKST ANFALL	FÆLE	VELTE	3	8	12	15	11	2	UTROP	12	KROPP
FLENGE	11	6	4	15	NAKNE		8	11	2	INDUS- TRISTED BE- HOLDER	16	18	18	8	LUGG	4	8	3	13
															SYK				
→ 10	2	15	6	15	8	11	15	6	3	3	2	1	FAKTURA	9	4	11	6	13	3
INNLEGG	18	TIL- FELLE MAGASIN	3	8	13	9	13	LEDEREN REPARER	1	16	13	2	12	TO UNDERET	6	6	DØR- SLAGET	BØYER SEG	11
FARE	6	1	2	KJØR MØBELET	8	3	DRIKK LENGSEL	7	2	1	3	VASKE- MIDDEL HOLDE LEVEN	16	7	16	FOTTØY HERME- TISK	13	3	16
ÅRENE	3	8	12	8	1	2	12	2	ORDRE GUDSHUS	17	2	13	15	6	1	1	6	12	19
→ 11	2	19	2	1	VAGGE	11	16	3	3	2	FEIG	15	8	11	BELJE SLIKT	9	1	2	KORT
VEDTEKT	MALM BAKSTEN	2	11	15	13	↓	13	3	6	→	10	20	→	8	13	4	8	1	15
NORSK MYNT	3	11	LØP KORT- SPILL	11	6	15	15	BLÅS PASSER	11	21	22	3	PULVER	3	20	15	FINNES HOS SMEDEN	2	11
→ 4	8	11	19	2	15	UTROP VEKST	8	3	3	FOR- STERKE SKRED	13	2	7	2	12	15	2	11	2
MALT OVER- VÅKE	3	16	12	15	11	16	1	1	2	11	2	FORMES ADV.	2	1	15	2	13	MÅL	2
→ 15	2	7	8	FIKSE	16	11	19	2	GUFNE	8	15	8	1	2	RUSSISK KEISER	15	13	8	11
EMNE	12	MAT- TILBEHØR	14	6	12	LØK- PLANTEN	6	11	6	13	2	12	FANTER	15	8	15	2	11	2

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

KODEKRYSS



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



Løsning og vinner av
Kodekryss i nr. 14:
Frødis Johansen, Lillestrøm.

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



PREMIE

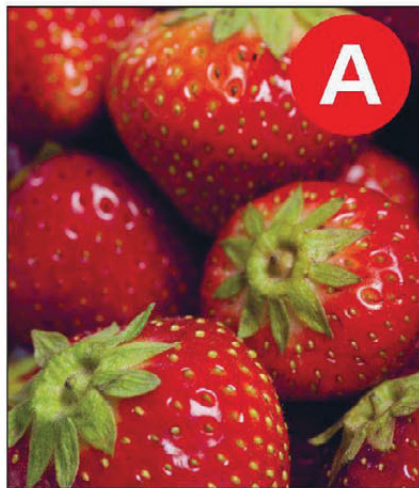
**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

[illegible]

10. MARKETING SCIENCE

TRIPP-TRAPP TRESKO

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



A

AV-FALL	↓	OPP-MERK-SOMHET	↓	VASEN	FISK	SKREM-TE
STEG				TEKKE		
AR-BEIDS-PLASS				UJEVN		
				LIKEVEL		
ANSE	LUKTE					
	REP					
DRIKK				NAKEN-BILDE		
VÅPEN					JENTE-NAVN	STØ
DES-SERT	VERTS-HUS	↓	SKREKK	RETNING	AULA	
			HEST	OVER-HODE	FLATE-INNHOLD	
PLAGG				GRUS-RYG-GENE		
PLAN-TE				SOR-TEN		
STYRE			SITTER TIL HEST	HYRE		
TIGGE				SOLO		
↓	REISER			SAM-TYKKE	DATA-PARTY	TEP-PER
	FRUKT			BRUKES		
TELE-FON				BAK-VERK		
				PLYNDRE		
BREN-NER	ADJUNK-TEN				LE-GEMS-DEL	REKKE
	VRIEN					
↓			BRØD		KLAGE	
			REPA-RERE		GUD-INNE	
PREP.		SPISE-KARTET			SUSETTE	
		SKURE			KUBBEN	
HÅND			MORAL			MORO
			HEL-BREDE			AMO-RINER
PRAT				SLAVE		
GRUB-LE	FARTØY				RØYTER	
	VENTE				JENTE-NAVN	
↓				TOTTE	FOTTØY	
				BELEGG	JEG	
UTHUS			IKKE			ORDNE
RASP			SLIT		ODDE	
↓		DAN-DERE				
PLAGG					ATO-MER	

RO	?	FOR-BILDE	SMIG-RET	↓	FISK	
					DYR	
↓						
SPRÅK				ANGST		
HEL-BRED-ENDE						
SNÅL				HVOR		
				OFRE		
LÆR-LING					?	SØP-PEL
FLOKK		RÅDE				
		DAMP				
↓			GUD			
			SETTE TIL LIVS			
ENER				?		
BIB. PER-SON		VERTS-HUS				GIFT
		PLANTE				GUD
↓				VÅPEN		
STOFF				LEVER		
				SLAPP		
OVER-SE						
			KILDER			
↓			UTVIL-SOMT			
TALL	KLOKKE			IDET		MYNT
	LØFTER					
JENTE-NAVN						MESTER-LIG
						TING
BLEK	BOKS					
	KRIBLE					
↓				ENHET		
				LE		
KONGE					AV-FALLET	
					PARADIS	
↓						PREP.
PLAN-TE	MES-TER-SKAP	HÅN				SPIS-SEN
		PREP.				FASE
DIK-TENE						
FUG-LENE						

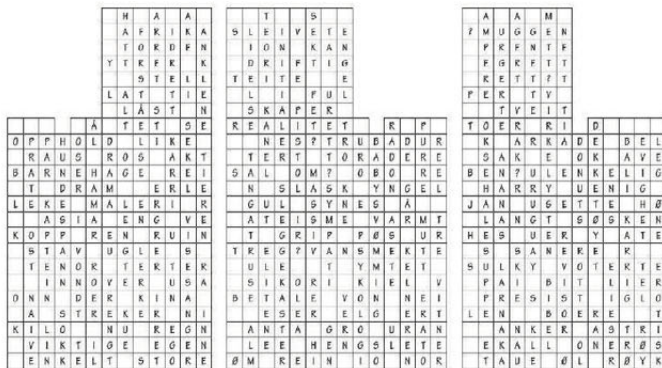
PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 14:
Lindis Sande,
Stadlandet.



STYRKE					
KORT					
GUTTE- NAV					
	FOR- TEL- LING		↓	↓	↓
				DYR	MOTE- RIKTIG
				JENTE- NAV	KJEMME
					FOT- TØY
				VOKSE	
				LAND	
TYKK					PEP- PER- MYNTE
IRRI- TERTE	LAG				
	SEDE- LIG			HOS	
				TALL	
				STRÅ	
	RED- SKAP				BÅL
	JENTE- NAV				
				VED	
				DRIKK	
				LEKER	
				LIDELSE FORK.	
					ARMOD
					FLIRE
	STREV			DRIKK	
IN- HABILE					

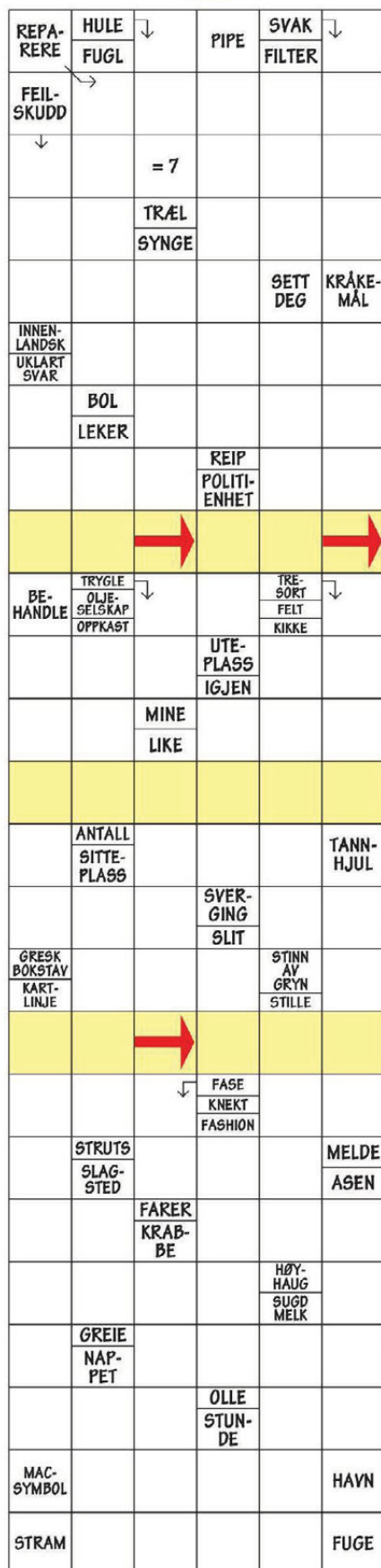
TRE- BUKK	JEVN	TILGITT ↓	GAL	SANG					
BEHØL- DER		RUIN							
DAGS- ORDEN									
HERJE				FUG- LER					
↑									
SAM- MEN- FØYNING		?	VEKST						
			GLANS						
BY					STÅ				
ILD- STED	FUG- LER					↓	RED- SKAP	ØY	BORT- FALLE
↓	BY						OPTIMAL		ELY
		REI- SENDE							
		KJERNE							
BØNN			PLATE	SNILL					
				DYR					
OVER- DRA							HAMRE		
							KJÆR- TEGN		
FUGL					FJOLS			FØR- SYNE SEG	BE- STIGE
			LOK- KENE						
↑			DYR						
KOM- MUNE	RED- SKAP				SKRIKET				GUD
	RASKE				MÅLTID				
GUTTE- NAV		HÅPE				STINN			
		MÅL FORK.				JENTE- NAV			
UT- KANT				SINT				RIST	VILL
				JULE- PYNT				TALL	
?									KON
BYGE		FUGL	ØVE TROLL- DOM		GUTTE- NAV				TRE
↑						FISK		FUGL	
								WISE	
REI- SES	MØNS- TER			SYNGER					
				KAR- NØFLE					
NAG	?								SÅLE
↓			OVER- REKKE					BIB. PER- SON	
			FRUKTER						
PINNE				BØNN		RETT			

A beautifully plated dish featuring a seared steak topped with a herb butter pat, served with a colorful vegetable medley and a small bowl of sauce. The plate is surrounded by various condiments like olive oil, salt, and pepper.

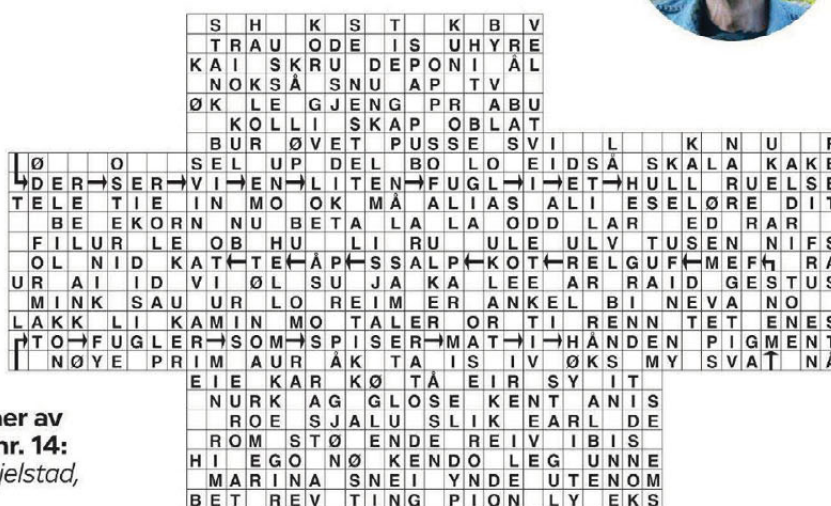
**PREMIE**

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*



**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 14:**
*May Elisabeth Gjølstad,
Holmestrand.*



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



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

53

I DYRENE'S VERDEN


PREMIE
**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

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

Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 14:
Øyvind Johnsrud Olsen,
Halden.



										ANGREP	FANGST-UTSTYRET	STRYKE UT	BIT LESOTHO	STRØM BANKE	KNUSTE	PROSE-DYRE NÆRING
										SPREKK						
										PLANTE					PRON. FUGL	
										TIDLIGERE			GRUVE UVILJE			
													LUNGE-SYKDOM HELLIG STED			KAR
										MÅLE-ENHETEN BEGLO		DRA STRUTSE-FUGL		SUKK JORDEN		
										LEVERTE				LYD-PINNE	VASSE SIVE	
										TRÆL						
FANG	KLATT	↓	BOKK	BALLE-RINA	ERKLÆRE	TØY	FIRE TSAR		KOMFYR-MERKE	REDSKAP ADVOKAT						
→					GUD BLANKETTER			FLOKK BØNN								
BEKVEM						NAKEN					BANN-ORDET BARN					ANK
			VENTILATOREN PERIODEN					REPTIL				GROV		HOVDYR UKLAR		
→																
UBE-STEM-MELIG		↓							REPARER	VETT OMTALE						
				ØKT KLAR-HODET			NØTT BIBELSK NAVN							DEL SJANSE		
→																
MUSSE-RENDE VIN		BRUCE UTROP				APER					KJEDER	GILYD FRASEG VRÆLER				
PAUSE	BETALE FESTET										VIRVEL-DYR ERTE					HAREMS-VOKTER
→					LIST	FULE GRØSSET			KVEGET FARE			GRILL TIDSAN-GIVELSE				
JEVNE	LØP SNAKK						SKRAP									
→				EKTE SJØFUGL			TØYS	KIRKE BUSK					BILDE- BESKJEDER BØRENE			
KIRKE-INVENTAR									SOLO SKORPE			LØKKE-MIDDELET SAGA-NAVN				
BRÅE	HERRE		FERD-SELSÅRE ARVE-STOFF					VENN		DYR RELATIV				TITTEL PRONO-MEN		
→						TRENE STREY						HOLD MUNN				
TRÅKK								FOR-VORPEN								
AMPRE					PROFET						OVNS-DØR					

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. 14:
Anne Grete Stake, Etne.



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!

Ab De Fn Gb If It Oe Se
So Td Vi Yr Aer Ala Ame
Ant Enn Ete Frø Ill Noa
Nsb Ore Ren Sed Syr Øvd
Afar Anen Bale Edur Etat
Fdur Grae Gørr Half Html
Lago Lend Nano Oses
Tess Uhel Æsje Aftne
Anene Delta Denim Elene
Enkle Feavl Green Isvær
Lodde Lyter Maken
Malme Mases Neume
Norad Ntata Orale Seraf
Taim Utide Æraen Ølgal
Godtro Granli Horeri
Inneha Rederi Rødsei
Saltre Sliren Snerte
Tregud Trille Ullsau Utdrag
Utfris Benmarg Betales
Datasøk Doggfri Endesnu
Kreativ Origoen Retrett
Litterær Nikanten
Silanden Skyflene
Barnelege Nummerering
Forberedelse
Legatstifter



FOTO: GETTY IMAGES



LITE TEGN	FJELL I AFRIKA	FIGUREN	RØTTENE	KÅTE	BLI MØRK	KULDE UNDER- SØKELSE	FIRMA	NÆRING	FESTE	STREIFE
FREM- DELES			FAGETAT DELE							DEKØKT
UTRENGS- MÅL				AFRI- KANER						
ENS GIS										HOVDYR
FRANSK ØY	ENSET GÅRDS- DRIFT		FARES FÆL							FOR- ARBEID
NYTE DØKTØR	BEREGNE TID KJØRE									PAGINE- RING
SEKS HUSDYR		FUGLEN	SPEKE- MAT REDDES							FOR- SVARER
UFULL- STENDIG	BØKLIG UTUKT									
ÅSSIDE	VOKALER OPP- HAVET									BRUKT
VENDE DEKKE										
BESITTE										

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

6	4							
	>	<		>				
	>		6		<			2
				6	>			
						1		
	<						<	
								6

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. Fugl
4. Redskap
8. Rense
10. By i Pakistan
12. Rådslo
13. Pussemiddel
18. Teft
19. Kjempet
20. Lagt
22. Pukkelokse
24. Tenkes
28. Viljefast
30. Uklar
31. Munndiaré
35. Gjengi
36. Skala
37. Vekst
38. Sjødyret
39. By i Mexico

LODDRETT

2. Sta
3. Bydel
4. Prefiks
5. Stige
6. Prinsesse
7. Ringte
9. Skravler
11. Rotasjon
14. Regnskapsfører
15. Ugjerninger
16. Hendelse
17. Tasker
21. Klopp
23. Vissen
25. Flikene
26. Fisker
27. Sted i Troms
29. Genren
31. Kryptet
32. Svik
33. Brunstig
34. Kjempestor

PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd



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

Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 14:
Løsningsord: Mobilbank
Per-Johan Wisløff,
Bosberg.

	1			2		3		4		5							
6																	7
8		9							10						11		
																	12
12																	
20																	
31																	
36																	
38																	

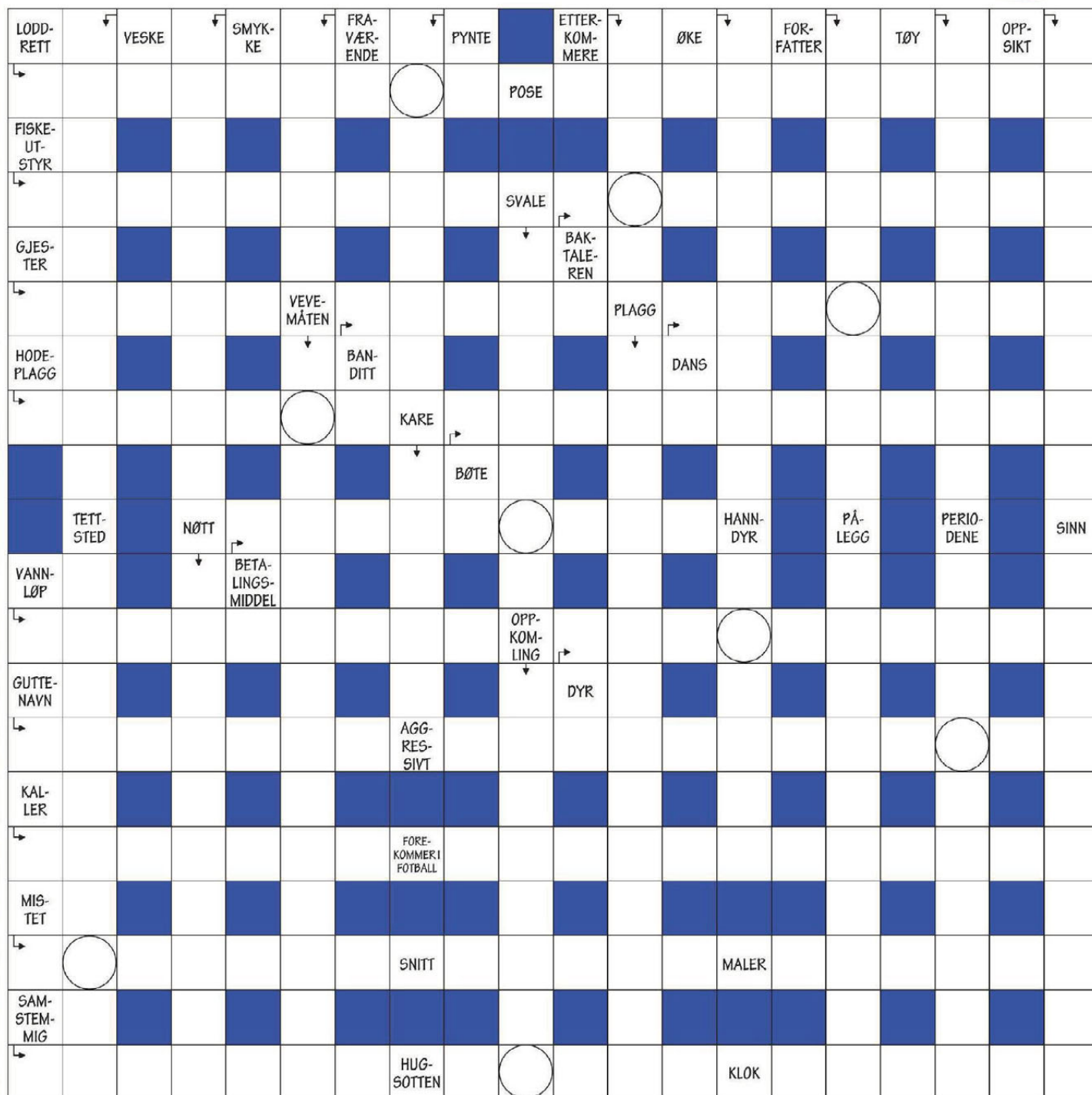
Bokstavene i de merkede rutene danner til sammen et løsningsord, som er det du skal sende inn. Se siste bilagsside. Sett bokstavene inn i diagrammet under, så ser du hva løsningsordet blir.

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



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. 14: Ann-Elise Wiik, Sortand.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 26/2025 • Må være oss i hende: 23. 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. 14:
Kolbjørn Karlsen, Moss.

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 37.

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



✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Hvor mange spillere kan spille kinasjakk samtidig?
2. Hvor på fotballbanen spiller Martin Ødegård?
3. Hva vil det si at noe er pute-tv?
4. Hvor mange spillere er det på et curlinglag?
5. Består hestens hover av samme materiale som våre negler?
6. Hva heter det ytterste laget på tannkronen?
7. Hvilket yrke har tegneseriefiguren Tintin?
8. Hvilken liten vårblomst heter Tussilago farfara på latin?



✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

1. Er Grenada en selvstendig stat?
2. Hvilket land kommer tegneserien om Tintin fra?
3. Hvilket rockeband ga ut sangen Angie?
4. Er temperaturen lavest på Nordpolen eller Sydpolen?
5. Lages det hvitvin eller rødvin av druen Sylvaner?
6. Hvor i England foregår handlingen i den britiske tv-krimen Grace?
7. Hva er etternavnet til Jens, som blant annet er kjent fra tv-programmet Jens i villmarka og Jens i Canada?
8. Er strupesang det samme som overtonesang?



✿ HJERNETRIM ✿

1. Hva vil det si at noe er i «mint condition»?
2. Når pågikk Slaget ved Stalingrad?
3. Hva heter byen Stalingrad i dag?
4. Hvilken hovedstad i Sør-Amerika har et navn som kan oversettes med «god luft»?
5. Hvilken dato markeres Nordens dag?
6. Verdens høyeste fjell utenfor Asia heter Aconcagua, i hvilket land ligger det?
7. Hva heter hovedstaden i Nord-Makedonia?
8. Hva het den greske modergudinnen som fødte Jorden og alt i hele universet?

VET DU DET



✿ PÅ PULSEN ✿

KLIMA

1. Hvilket år ble klimaavtalen kalt Parisavtalen, vedtatt?
2. Hva var målet angående global oppvarming i denne avtalen?
3. Trakk president Trump USA ut av Parisavtalen allerede i sin første presidentperiode?
4. Vil havet stige mye hvis isen på Nordpolen smelter?
5. Flyter isen på Sydpolen eller ligger den på stein?
6. Hvor mye vil verdenshavene stige hvis all is på jorda smelter?
7. Hva er kriteriet for å kalle en vær-situasjon ekstremvær ifølge varslings-meteorologene hos Meteorologisk Institutt?
8. Vil klimaendringene føre til mer nedbør over hele verden?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Seks 2. Han er midtbanespiller 3. Et tv-program som er så pinlig at man må gjemme seg bak en pute 4. Fire 5. Ja, keratin 6. Emalje 7. Journalist 8. Hestehov **EN LITEN UTFORDRING:** 1. Ja 2. Belgia 3. The Rolling Stones 4. Sydpolen 5. Hvitvin 6. Brighton og Hove 7. Kvernmo 8. Ja **HJERNETRIM:** 1. At en gjenstand, vanligvis samleobjekter eller varer, er i perfekt stand, uten skader eller slitasje 2. Fra slutten av juli 1942 til februar 1943 3. Volgograd 4. Buenos Aires 5. 23. mars 6. Argentina 7. Skopje 8. Gaia **PÅ PULSEN:** 1. 2015 2. Å holde den globale oppvarmingen godt under 2 grader, og strebe etter å holde den under 1,5 grader 3. Ja, USA trådte formelt ut av avtalen i 2020, president Biden meldte USA inn igjen 4. Nei, der flyter isen i vann og vil ikke påvirke havnivået hvis den smelter 5. Den ligger på stein, og vil øke havnivået hvis den smelter 6. Anslagsvis ca. 70 meter 7. Været må høyst sannsynlig føre til svært store skader eller ekstraordinær fare for liv og verdier i et landområde av vesentlig størrelse 8. I noen områder vil klimaendringene føre til mer nedbør, i andre områder mindre

SPORTY GENSER

Lekker genser til barn fra 2 til 12 år – perfekt for svale sommerkvelder ved sjøen. Perfekt til små eventyrere på strandtur, seiltur eller bare en rolig kveld ved hytta.

DESIGN: Eventyrlig Oppussing x House of Yarn
OPPSKRIFT UTARBEIDET AV: Ane Kydland Thomassen
FOTO: House of Yarn



EVENTYRLIG GENSER

Garn: Eventyrlig Garn (70 % superwash ull, 30 % polyamid, 100 g = ca. 150 m)

Størrelser: 2 (4) 6–8 (10) 12 år

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 64 (69) 78 (84) 91 cm

Hel lengde målt midt bak:

ca. 36 (40) 46 (50) 54 cm

Ermelengde: ca. 24 (28) 36 (38) 40 cm

Garnforbruk:

Farge 1: 3 (3) 4 (5) 6 nøster Natur 7601

Farge 2: 1 (1) 1 (1) 2 nøster Jeansblå striper 7611

Pinner: Stor og liten rundp og strømpen nr. 4½ og 5

Strikkefasthet: 18 m x 22 omg glattstrikk på p nr. 5 = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: strikkeshjelp@houseofyarn.no

BOLEN

Legg opp 116 (124) 140 (152) 164 m med farge 1 på p nr. 4½. Strikk 6 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Sett et merke rundt 1 m i hver side med 57 (61) 69 (75) 81 m mellom side-m til for- og bakstykket. Skift til p nr. 5, og strikk videre i glattstrikk. Når arb måler 17 (21) 25 (28) 31 cm, strikkes mønster etter diagr.

NB: Begynn ved pil for valgt størrelse etter hver side-m (mønsteret går ikke opp over side-m, men er likt på for- og bakstykket). Side-m strikkes i farge 1.

Når arb måler 21 (25) 30 (33) 36 cm, felles 7 (7) 9 (9) 11 m av til ermehull i hver side (= side-m + 3 (3) 4 (4) 5 m på hver side av hvert merke) = 51 (55) 61 (67) 71 m til for- og bakstykket. La m stå på p, og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 30 (34) 38 (40) 42 m med farge 1 på p nr. 4½.

Strikk 6 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Sett et merke rundt siste m = merke-m. Skift til p nr. 5, og strikk videre i glattstrikk. Når arb måler 7 cm, økes 1 m på hver side av merke-m. Gjenta økningene på hver 4. (5.) 4½. (3½.) 3. cm i alt 4 (4) 6 (8) 10 ggr = 38 (42) 50 (56) 62 m.

Samtidig, når arb måler 20 (24) 31 (33) 35 cm, eller ca. 4 (4) 5 (5) 5 cm før ønsket lengde, strikkes mønster etter diagr. Tell ut fra midt på ermet hvor mønsteret begynner. Strikk til ermet måler 24 (28) 36 (38) 40 cm, eller ønsket lengde.

NB: Slutt med samme omg i mønsteret som på bolen. På siste omg felles 7 (7) 9 (9) 11 m av midt under ermet (= merke-m + 3 (3) 4 (4) 5 m på hver side) = 31 (35) 41 (47) 51 m.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn

på p nr. 5 = 164 (180) 204 (228) 244 m. Strikk rundt i glattstrikk og mønster etter diagr på hver del som før. På 1. omg strikkes 2 m r sm i hver sammenføyning (= 1 m fra ermet + 1 m fra for- eller bakstykket) = merke-m som videre strikkes vr i den fargen som passer best i mønsteret = 160 (176) 200 (224) 240 m. På 2. omg felles det til raglan ved hver merke-m slik: Før merke-m: Ta 1 m r løs av p (som om den skulle strikkes r), strikk 1 r, trekk den løse m over. Etter merke-m: Strikk 2 r sm.

NB: Fell med den fargen som passer best inn i mønsteret. Gjenta raglanfellingene på hver 4. omg 5 (4) 3 (2) 1 ggr til, deretter på hver 2. omg 2 (5) 8 (11) 14 ggr. På siste omg felles de midterste 11 (11) 13 (15) 15 m på forstykket av til hals = 85 (85) 91 (97) 97 m. Strikk ut p, og flytt omgangens beg til venstre side av halsfelling.

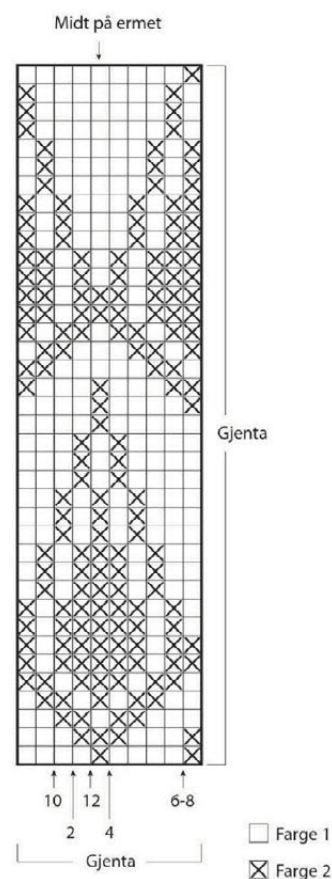
Fortsett fram og tilbake i glattstrikk og mønster, og gjenta raglanfellingene på hver 2. omg 3 ggr til. Samtidig felles det videre til halsen i beg av hver p 2,2,1 m i hver side = 51 (51) 57 (63) 63 m.

MONTERING

Sy sm under ermene.

HALSKANT

Strikk m fra bærestykket inn



på p nr. 4½ med farge 1, samtidig som det strikkes opp ca. 8–9 m pr. 5 cm rundt halsfelling. Strikk 6 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Samtidig, på 1. omg, reguleres m-tallet til ca. 78 (78) 82 (86) 90 m. Pass på at den vr m i hver sammenføyning fortsetter som vr m i vrbordstrikket. Fell løst av. Brett halskanten dobbel mot vrangen, og sy til med skjulte sting.



FARGESKIFTE

Mange synes det er upraktisk med hvite plagg til aktive barn, men det går selvsagt like fint å strikke genseren i andre farger. Hør gjerne med barnet hvilken farge han eller hun liker best, da blir nok genseren mest brukt.



**FÅ MED DEG DEN
SPENNENDE SLUTTEN!**

Hjertelegen

- Hva er det jeg hører? sa Karl med et smil.
- At du redder liv og til perfektion utfører drenasje på blødende hjerter? Litt matt gjengjeldte Anne smilet.
- Det er en lang historie.

HANDLINGEN HITIL (4:4): ANNE, 35, har vokst opp hos fosterforeldre. Da hun har et halvt år igjen av spesialiststudiet som kardiolog, blir hun hodekulls forelsket i JAKOB. At han er gift, oppdager hun først da hun dypt rystet er nødt til å foreta et akutt inngrep på konen hans. For første gang gjør hun en feil. Den er ikke fatal, men Anne er sønderknust, avbryter spesialiseringen og drar som ufaglært sykepleier til en flyktning-leir i Irak for seks måneder. Dag og natt jobber hun side om side med de spanske sykepleierne og legene KARL, DANIELLE, JOSEF og klinikkssjefen TELLER. Men ingen av legene er tilgjengelige da en hardt skadet mann blir brakt til klinikken ...

For Anne føltes det som om verden holdt pusten sammen med henne. Mannen på undersøkelsesbenken var bevisstløs og blødde fra et skuddsår. Kulen hadde gått rett gjennom overkroppen, noe som i seg selv ikke var fatalt. Men alt tydet på at en bensplint eller noe av kulen hadde sneiet hjertet, og at blodet nå sivet ut i hjerterposen. Snart ville det stå så mye blod i perikardhulen at hjertet ble hindret i å pumpe. I løpet av sin utdannelse som kardiolog hadde hun sett det to ganger. Det var bare én ting å gjøre – umiddelbart tappe ut blodet.

- Hva gjør vi? kom det anspent fra sykepleieren Elena.
- Kanskje ..., begynte Anne, men tidde igjen. Hun hadde jo sverget aldri mer å arbeide med hjerter.
- Kanskje hva? Elena stirret på henne.

Anne så på pasienten. Nå var han i live. Om litt kunne han være død. Hun hadde muligheten til å gripe inn. Plutselig var hun ikke i tvil.

- Jeg kan gjøre inngrepet, sa hun rolig. – Klarer du anestesien? Da bruker jeg ultralyd til å finne det beste stedet å stikke inn kanylen.

- Mener du alvor? sa Elena storøyd.

- Jeg har gjort dette to ganger tidligere.

Tross alvoret flakset en liten fryd gjennom Anne fordi hun følte seg helt rolig. Det var jo dette hun hadde jobbet for i så mange år.

Elena protesterte ikke, men ordnet raskt med bedøvelsen. Anne var helt stø på hendene da hun med stor presisjon gjennomboret mannens brystkasse med den lange kanylen og anbrakte den på nøyaktig riktig sted. Rød væske rant ut i den lille plastslangen hun

koblet på kanylen, og umiddelbart bedret mannens hjerterytme seg. En varm glede bredte seg i Anne. Hun hadde reddet et liv.

**– Kan jeg
sove på gulvet
hos deg?**

- Jeg er nesten sikker på at det sitter en bensplint i hjertet hans, sa hun lavt til Elena.

- Men å fjerne den er straks litt mer komplisert. Med litt hell vil den bli innkapslet, og da vil den ikke kunne gjøre mer skade.

- Men hva om blødningen ikke stopper? Elena virket fortsatt overrasket.

- Da anlegger vi et kateter fra hjertet med avløp i magen, svarte Anne. – Men foreløpig ➔

ROMAN av Berit Lypart

AVSNITT
4:4

ILLUSTRERT AV PETER MICHAEL ARD



Peter Michael

klarer han seg, og det er fullt forsvarlig å se det an en times tid. Du kan bare ta ham ut av bedøvelsen nå.

Tre timer senere satt Anne på klinikkens minimale kontor sammen med James Teller. Den britiske klinikk-sjefens øyebryn så ut til å ha tatt permanent opphold oppe i pannen hans.

– Så du er kardiolog? sa han for andre gang.

– Nesten, nikket Anne.

– Jeg hadde et halvt år igjen av spesialiseringen. Men så ... Det skjedde noe i privatlivet mitt som kom til å influere på min innsats som lege ...

Hun nølte. For bare et par måneder siden ville det vært utenkelig for henne å fortelle hva som hadde skjedd. Men nå føltes det ikke slik lenger, og hun ble enig med seg selv om å si det til Teller.

– Gjennom hele utdannelsen hadde jeg konsentrert meg om den. Men så forelsket jeg meg. Vi hadde bare hatt to stevne-møter da jeg oppdaget at han var gift. Det var da jeg måtte anlegge en midlertidig pace-maker på konen hans. Jeg kom til å punktere den ene lungen. Da lovet jeg meg selv å holde meg unna hjerter. Anne trakk på skuldrene. Nå som hun hadde satt ord på historien sin, forekom den henne ikke lenger så forferdelig. Og Teller så heller ikke rystet ut.

– Og nå? spurte han Anne smilte svakt.

– Nå vil jeg tenke gjennom det på nytt.

– OK. Men du kan arbeide mens du tenker, eller?

På vei til sengeteltet støtte Anne på Karl. Han var tilbake fra et sykebesøk. Han grep overarmene hennes og studerte henne med et smil i munnviken.

– Hva er det jeg hører? At du redder liv og til perfektion utfører drenasje på blødende hjerter?

Anne følte seg litt matt, men gjengjeldte smilet.

– Det er en lang historie.

– Jeg elsker lange historier,

sa Karl og blunket til henne.

– Pasientens blødning ser ellers ut til å ha stanset.

De påfølgende dagene avslørte at Teller holdt Annes betroelse for seg selv. Alle på klinikken visste om operasjonen, men ingen ante at hun var lege og nesten ferdig kardiolog. Når det likevel bredte seg blant klinikkens personale, var det bare fordi hun selv sa det.



– Så du vet ikke om han fortsatt er gift?

Samme dag som Anne trådte i funksjon som kardiolog, hadde hun sendt en e-post til sin tidligere mentor, overlege Lis Meyer. Det var første gang på tre måneder hun hadde latt høre fra seg. Etter som dagene gikk, lengtet hun mer og mer etter å få svar. Hun undret seg, for slik pleide hun ikke å ha det. Men hvis hun hadde et ledig øyeblikk, spekulerte hun på årsaken til Meyers taushet. Var hun sint? Skuffet? Syk? Travel? Da det endelig kom en e-post fra Meyer, ble Anne moav lettelse. Men de 20 linjene var nærmest vennlig intetsigende. Og det sto ikke det minste om at Anne var savnet på avdelingen. Heller ikke spurte Meyer om hun hadde revurdert beslutningen om å forlate kardiologien.

Det var snaut fire uker igjen av Annes kontrakt da det en natt banket svakt på døren hennes. Hun våknet og heiste seg opp på albuen.

– Hvem er det? spurte hun ut i mørket.

– Meg, kom det dempet, og Karls lyse hode dukket opp i døråpningen. – Kan jeg sove på gulvet hos deg?

– Hvorfor?

– Fordi jeg har lyst? kom det prøvende.

– Nei, da kan du ikke.

– Vel. OK. Men hva hvis

det er fordi Josef har kastet opp? Det stinker inne hos oss. Han er dritings.

Igen måtte Anne flire av Karls uttale av et av ordene han hadde snappet opp da han ferierte i Norge som ung, og hun sa at i så fall var det i orden. Det var akkurat plass til å klemme Karls madrass ned på Annes ledige gulvareal, og litt etter lå han på ryggen med armene under hodet og så opp på henne.

– Anne Parker. Hvorfor finner jeg deg ikke på Facebook?

– Fordi jeg ikke er der. Hva skulle jeg bruke det til?

– Alt! Også til å holde kontakt med alle når du reiser herfra. Og med meg. Jeg skal jo være her i ytterligere fire måneder når du har dratt hjem.

Hun la seg på siden med hodet på den ene armen og så ned på ham.

– Jeg tror ikke det er noe for meg. Facebook, altså.

– Det er noe for alle. Selv bestemoren min i Dresden er på Facebook, og hun er 95. Hvis du ikke oppretter en profil frivillig, lager jeg en til deg.

– Sov nå, hva? sa Anne. Men selv klarte hun ikke å sovne igjen, og de ble liggende og prate i mørket. På et tidspunkt stilte hun ham spørsmålet hun selv hadde vært forberedt på å få ved ankomsten, men aldri hadde fått: – Karl, hvorfor er du her? Hvorfor gjør du ikke legekarriere hjemme i Tyskland?

Han sukket ukarakteristisk tungt.

– Bakgrunnen heller pinlig.

– Fortell, oppfordret Anne. Hun erkjente at hun virkelig ønsket å vite hvorfor.

– Eventyrlyst, svarte han.

– Og jeg vet det burde vært et dyptfølt ønske om å hjelpe menneskeheten. Eller et knust hjerte eller ... noe annet. Hva med deg?

– Det er det knuste hjertet, mumlet Anne. – Selv om jeg ikke lenger helt kan forstå at jeg tok det så tungt, for jeg kjente ham nesten ikke. Men plutselig var konen hans min

pasient, og jeg kom til å gjøre en feil under inngrepet.

– Døde hun? spurte Karl og stirret ufravendt på henne.

– Nei, nei. Og heldigvis var hun frisk da jeg reiste ned hit.

– Har du kontakt med mannen? Hvis det er greit at jeg spør, altså?

– Selvfølgelig har jeg ikke kontakt med ham, svarte Anne.

– Så du vet ikke om han fortsatt er gift?

Hun ristet på hodet og gjespet.

– Jeg vet ikke og tenker sjelden på det. Og nå har jeg tenkt å sove.

– I morgen oppretter vi en Facebook-profil til deg, lød det beslutsomt fra Karl.

De siste ukene i leiren gikk både sent og fort, syntes Anne. Sent fordi hun brant etter å komme hjem og finne ut om hun kunne gjenoppta spesialistutdannelsen på den samme avdelingen. Fort fordi hun trivdes og nøt arbeidet i leiren. Og hun følte seg like hjemme i legerollen som før den natten livet hennes tok en ny dreining. Eller kanskje mer nå, tenkte hun.

Forholdet mellom Anne og Karl ble nærere dag for dag. Han tilbrakte nå de fleste nettene på gulvet hos henne. Og da hun omsider gikk med på å opprette en profil på Facebook, utvekslet de det første kysset mens de satt med hodene tett sammen over hans bærbar PC.

– Jeg liker deg temmelig godt, sa han etterpå.

– Jeg liker jo også deg temmelig godt, smilte hun tilbake.

De siste par nettene sov de begge i Annes seng, selv om det ikke ble så mye søvn. Hun var glad han ikke spurte om de skulle gjøre avtale om et gjensyn, for en slik beslutning følte hun seg ennå ikke klar for. Hennes og Karls livsbaner hadde streift hverandres, men kanskje skulle det ikke være mer enn det.

På Annes siste dag ble det en rask fest med kaffe og en

deilig, baklava-lignende kake. Konen til hjertepasienten Anne hadde utført drenasje på, hadde kommet med den. Ellers var avskjeden usentimental. Karl insisterte på å kjøre henne til flyplassen i Mosul, men heller ikke der ble det følelsesladet. Da han hadde løftet bagasjen hennes ut av jeepen, klemte han henne hardt og spurte:

– Hva er koden til Facebook-profilen din?

– Utrum cordis, lo hun. Det var han som hadde foreslått det latinske passordet, som betydde «hertets anliggender».

Annes hjemreise gikk via Istanbul og Frankfurt. På det siste flyet var det trådløst nettverk, og hun fant på å sjekke Facebook fra mobilen. Det var to nye beskjeder. Den ene var fra Karl: «God reise, og send meg en tanke innimellom.» Den andre fra en Mathilde Hansen: «Hei, Anne. Du kjenner meg ikke, men vi er kusiner. Jeg er seks år yngre enn deg. Moren min er din mors søster. Jeg har ofte sett etter deg her, for jeg har kjent til din eksistens i noen år. Sender du meg noen ord, blir jeg glad. Kjærlig hilsen din kusine Mathilde.»

Hva? Anne leste meldingen tre ganger og visste at hun ville svare på et senere tidspunkt. Hun hadde en kusine! Kanskje det fantes mer familie? Da hun lente hodet tilbake i flysetet og lukket øynene, fant hun en fjern erindring. Hadde ikke moren en gang sagt at hun var uvenner med søsteren? Det slo Anne at hvis Karl hadde vært i nærheten, ville hun ha fortalt ham om kusinen.

Ser man det, kom det langsomt fra overlege Lis Meyer. – Du vil likevel være kardiolog. Hva har skjedd?

Det var Annes fjerde dag i Norge, og hun hadde etter nøye overveielse oppsøkt sin gamle veileder privat i stedet for på avdelingen. Nå satt de på Meyers kjøkken med hver sin kaffekopp. Anne var på

nippet til bare å gli over spørsmålet slik hun tidligere ville gjort. Men så tok hun seg i det.

– Jeg har fått et nytt perspektiv på mangt. Også på å være åpen om ting jeg før ville unngått å dele med andre.

– Så det halve året i leiren har gjort deg godt?


– Jeg liker deg temmelig godt.

– Ja, uten tvil. Anne holdt Meyers blick. – Jeg har nok hatt et stort behov for å utmerke meg, nærmest følt det som en forpliktelse å være den beste til alt. Det krever ikke den helt store psykologiske innsikten å koble det sammen med bakgrunnen min. Uansett har jeg nok utviklet en tendens til tunnelsyn og til å oppfatte alt som enten sort eller hvitt. Jeg synes selv at jeg har endret meg der.

– Ja, du virker litt forandret, nikket den andre kvinnen.

Anne kastet seg ut i det:

– Er jeg velkommen tilbake på kardiologisk? Det håper jeg. Og det er ikke bare fordi jeg gjerne vil gjøre ferdig spesialiseringen.

– Naturligvis er du velkommen! Meyer la hånden over Annes. – Hjertelig velkommen, det vet du, da ...

Få dager senere var Anne tilbake på avdelingen og på vaktlisten. Det virket som tilbakekomsten var ventet. Alle ønsket å høre om oppholdet i leiren, og hun fortalte villig. En dag kommenterte en av sykepleierne med et glimt i øyet at Anne ikke lenger konsekvent var den første som reiste seg fra en pause.

Anne sto imot fristelsen til å slå opp i journalen til Jakobs kone Katrine. Det ville være både uprofesjonelt og uetisk. Men bare en måned etter hjemkomsten løp hun på Jakob utenfor en grønnsakhandel. Han trillet på en sykkel. Under jakken så hun

skinnforkleet han brukte i verkstedet sitt.

– Anne! Han stanset brått da han så det var henne.

– Hei, Jakob, hilste hun, lettet over at hun ikke var mer påvirket av synet av ham. Kanskje han hadde det annerledes, for han fuktet leppene med tungen.

– Anne, jeg ... Hvis du visste hvor sterkt jeg håpet at du ikke ville være på hjerteavdelingen den natten ...

Hun skakket på hodet og spurte:

– Er Katrine i god form?

– Ja, jo, det er hun.

– Det er jeg glad for. Ha det. Anne smatt inn i butikken og tok et par dype åndedrag, for hjertet hadde tross alt slått over i en hurtigere rytme. Men nå var det overstått, og det hadde ikke vært så ille.

Knappe fire måneder senere sto Anne og instruerte en pasient om doseringen av en ny hjertemedisin da hun la merke til at en av sykepleierne prøvde å fange oppmerksomheten hennes. Hun unnskyldte seg og gikk mot døren.

– Hva er det, Lisa?

– En tysk mann spør etter deg. En ganske så flott type. Et dempet fnis unnslopp sykepleieren. – Du finner ham i forhallen ved heisen.

Anne smilte til henne og vendte tilbake til pasienten, som heldigvis hadde forstått det grunnleggende. Da pasienten hadde fjernet seg, satte Anne kursen mot forhallen. Karl satt i den ubekvemme sofagruppen og virket litt trett. Men så måtte han også ha kommet mer eller mindre direkte fra Irak.

– Hei, Karl, smilte hun og fikk en følelse inne i seg av å ha slukt en sol. – Er det noen som har kastet opp på rommet ditt?

Han reiste seg og smilte bredt tilbake.

– Nei. Jeg har bare lyst til å sove på gulvet hos deg et par dager.

Anne nikket.

– Det blir det nok en råd med. Vakten er over om 20 minutter. Venter du her?

– Jeg venter her, lovet han.

– Gjerne i mer enn 20 minutter, hvis det er det.

SLUTT

NY, KOSELIG ROMAN!



DEN FINESTE FLOKKEN

Jørgen (48) har fått nok av å være bankmann og satser som gründer. Men etter 18 måneder uten inntekt og fremdrift, trekker investorene seg og Charlotte kaster ham ut. Blakk og ulykkelig finner han seg et lite krypinn. I joggeklubben treffer han hyggelige og vakre Kate, som gjerne vil være mer enn en venn. En natt sitter han og hører på favorittbandet sitt fra ungdomstiden, og plutselig får han en spinnvill idé. Han skal gjenforene bandet – og vinne tilbake Charlotte.

**NYTT BLAD MED
VARIERTE OG LETTE OPPGAVER!**



I BUTIKKEN FRA 16. MAI!

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

UHØFLIG OG ARROGANT

Jeg synes det er svært uhøflig å beholde øretelefoner eller øreplugger på i butikken når man kommer til kassen for å betale. Jeg legger merke til at mange nærmest bare siger gjennom betalingsområdet, uten så mye som å svare hei tilbake når betjeningen hilser.

Selv sørger jeg for å gi det mennesket jeg snakker med, min fulle oppmerksomhet, og jeg hadde selv ikke likt at kundene behandlet meg som luft om det hadde vært jeg som sto i kassen.

Hilsen Mona

«LÅNER» FRA MIN DEMENTE MOR

Min mor er kommet i midten av 80-årene. Hun er blitt dement og bor nå på sykehjem. Bortsett fra familien er det ikke mange som besøker henne, men hun har en sprek barndomsvenninne som ofte stikker innom.

Når venninnen har vært der, er det ofte noe som mangler på mors rom. Hun «låner» stadig noe. Hver

Mors venninne «låner» ting fra henne, men leverer det aldri tilbake.

gang hun har lånt noe, har hun skrevet en lapp der det står at hun har lånt for eksempel en bok eller andre ting.

Sist gang hun var der, hadde hun tatt med seg mors ullsjal. Gamle mennesker fryser lett, og mor likte å ha det rundt skuldrene om kvelden. Dessuten var hun svært glad i og stolt av sjålet, som hun hadde heklet selv og alltid fått mye skryt for.

Nå har vi ikke hørt fra denne venninnen på flere uker. Mor spurte etter og savnet sjålet i begynnelsen, men nå bryr hun seg ikke lenger, men for meg er det utrolig provoserende å oppføre seg slik overfor en gammel dame som ikke lenger kan si meningen sin. Stort sett ingenting av det hun har lånt, har hun levert tilbake.

Jeg har latt det passere, selv om det har irritert meg. Men at hun lånte dette sjålet,

og attpåtil venter så lenge med å komme tilbake med det, irriterer meg mer enn noe annet.

Skal jeg kontakte venninnen og be henne returnere sjålet, eller skal jeg la det være? Jeg vet at hun kvikker opp mor med disse besøkene.

Hilsen Datter

Kjære datter.

Jeg synes at du bør kontakte denne venninnen. Hun er vel på alder med din mor og kan ha blitt syk eller så skrøpelig at det er vanskelig for henne å komme.

Ring henne og spør hvordan det står til. Fortell at du og resten av familien setter pris på at hun så regelmessig har besøkt moren din, og at mor også blir oppkvikket av hennes besøk. Siden hun ikke har vært der på en stund, ville du høre om alt sto bra til.

Og enten det står bra eller

Plast og annet søppel

Den stakkars hvalen som hadde spist så mye plast i sjøen at den døde, ga vel de fleste av oss sjokk. Det var også reportasjer om fiskebåter som hadde funnet store mengder plast i havet.

Jeg tror det er på høy tid at vi tar denne forurensingen på alvor. Både fugler og fisk lider på grunn av dette.

Vi har bare én jord og må tenke på våre etterkommere. Jeg håper at ingen kaster ting på sjøen eller slenger søppel rundt på strendene. Jeg har også sett at mange som lufter hundene sine, ikke plukker opp hundebæsjen.

Eller enda verre, de tar opp hundens etterlatenskaper i plastposer som de knytter igjen, men i stedet for å kaste disse posene i avfallskurver, kaster de disse fulle posene rundt i naturen. Det er jo enda verre enn ikke å plukke opp etter hunden!

Kanskje er det på tide å gi natursvin (store) bøtter? Søppel og skitt forsvinner ikke av seg selv.

Hilsen Elisabeth

dårlig til, si at du stikker innom henne en dag og tar med noe godt til kaffen. Hun har jo i alle år vært en trofast venninne av moren din. Men du må også si at din mor savner sjålet sitt, og at du tar det med når du kommer på besøk. Hvis hun har lest ferdig bøkene hun har lånt av moren din, vil du også gjerne hente dem.

Det kan jo hende om damen er aldri så sprek, at hun likevel er blitt mer glemsk enn før. At hun ikke har ment å stjele din mors ting, viser jo lappene hun har skrevet. Så vent med irritasjonen til du er sikker på at det er grunn til det.

Håper dere får en koselig kaffestund.

Hilsen Eva

«BRYSBOMT ELLER HYGGELIG?»

... skrev «Spent» om i februar. Hun liker å gi små



gaver til venner uten at det behøver å være noen spesiell anledning. Men nå har hun begynt å lure på om mottagerne synes dette er mer brysomt enn hyggelig.

Vi har allerede hatt tre svar. Her kommer ett til:

TIL ETTERTANKE

Takk skal du ha for innlegget ditt, det var til ettertanke. Jeg har faktisk lurt på det samme som deg, så nå venter også jeg spent på svar fra andre lesere.

Selv var jeg så lik deg i dette med å elske å gi bort små gaver, at det nesten er nifst. Men gjennom et langt liv har jeg kommet frem til erkjennelsen av at dette gjorde jeg mest for egen del, og tenkte aldri over mottagers reaksjon.

Å ta med en gave, om aldri så liten, når en skal møtes på kafé til en kaffekopp eller stikker innom noen til en ørliten prat, tror jeg kanskje blir overveldende for de fleste, og treffet blir dermed forpliktende.

Jeg fikk øynene opp for dette da jeg inviterte en herlig venn til å stikke innom til frokost før hun skulle til en tidlig legeavtale like ved der jeg bor, og hun brøt nesten sammen fordi hun ikke hadde med noe til meg, slik «du jo alltid har når vi treffes», som hun sa. Vi fikk en god prat ved kjøkkenbordet, kan du tro, og der og da gikk jeg virkelig i meg selv med denne gavegivertrangen min.

Aldri har vi venninner vært tettere sammensveiset enn hva vi er nå, og vi møtes fremdeles både her og der, uten andre gaver enn en god klem. Den gaven må aldri undervurderes.

*Gode tanker til «Spent»
fra Vesla*

GAMMEL SOM 50-ÅRING?

Jeg har merket meg at enkelte snakker om at de begynner å bli gamle når de

har rundet 50. For ikke å snakke om 60! De sukker og akker og mener de har mesteparten av livet bak seg. Det knaker og knirker i kropp og sjel, grå hår har dukket opp, og de orker ikke lenger å gå to mil på ski uten pause.

Men hva skal vi som er 70–80 si da? At vi står på gravens rand, hånd i hånd

Kall meg gjerne gammel, men jeg nekter å bli sett på som en «nær-døden-person».

med døden, og at livet har mistet sin mening?

Jeg er 77, men er forhåpentlig langt fra ferdig med livet. Håret mitt er hvitt og jeg er ryggoperert. Kall meg gjerne gammel, det er helt i orden, men jeg nekter å bli sett på som en «nær-døden-person».

Til dere som er 50–60 år: Hold munn, slutt å sutre og nyt livet.

Hilsen Gamla

GJERRIG, MEN HYGGELIG

Jeg har en venn som er svært gjerrig. Når jeg har bursdag, inviterer jeg vanligvis åtte gode venner til middag på restaurant. Min gjerrige venn er definitivt blant disse, vi har kjent hverandre siden videregående. En slik middag koster gjerne mellom 500 og 600 kroner pr. snute, og drikke må de kjøpe selv.

I løpet av året blir jeg invitert på noe tilsvarende av mine gjester. Men min gjerrige venn, som har OK økonomi, inviterer aldri. Ikke engang på så mye som en vaffel hjemme hos seg selv.

Da jeg kuttet ham ut som bursdagsgjest for et par år siden og erstattet ham med

en annen, ble han fornærmet.

Jeg vil understreke at jeg på ingen måte forventer at alle skal invitere tilbake på samme måte som meg.

Andre har andre rammer, men selv hun som er uføretrygdet, byr på hjemmelaget middag fra tid til annen, noe jeg setter veldig pris på.

Skal jeg forklare min gjerrige venn, som flere ganger har hintet om at han ikke er invitert til mine treff, hvorfor vi nå for tiden bare møtes ute på kafé?

Jeg vil tilføye at jeg setter pris på våre gode samtaler, men dette med gjerrigheten hans har jeg ikke klart å bringe på bane.

Hilsen Mona

Kjære Mona.

Dere er gode venner, hold fast i det. Hvis han ikke forstår hvorfor han ikke blir invitert i bursdagslaget ditt, så la den ballen ligge. Kanskje du skal vise litt storsinn å invitere ham neste gang? Å konfrontere ham med at du synes han er gjerrig, er en veldig sårende ting å si, og det vil ødelegge for det gode vennskapet, tror jeg. Hvis han virkelig er gjerrig, er det et karaktertrekk som aldri går over.

Han har helt sikkert sine grunner til at han ikke inviterer tilbake. Kanskje han er flau av boligen sin, og derfor ikke inviterer deg. Kanskje han ikke er så god på kjøkkenet, og inviterer ikke av den grunn. Det er dessuten ikke alle som er komfortable med å ha folk på besøk, og det må vi respektere.

Jeg vil råde deg til å akseptere at din venn er som han er, og heller måle vennskapets verdi i samværet og de gode samtalerne dere har.

Det fine med å ha mange venner, som du åpenbart har, er at du kan kose deg med et berikende mangfold.

Hilsen Eva

SMÅ FUNDERINGER

Nå sitter jeg og koser meg med kaffekoppen etter helgehandelen, og i dag var jeg frekk mot en bekjent, gitt! Det er så gøy at vi i denne spalten får lov til å komme med både store bekymringer og bitte små funderinger.

Nærbutikken hadde 10-kronersmarked med masse som fristet, og jeg handlet visst mer enn en gammel skrott burde dratt med seg hjem på en énkilometers spasertur. Jeg kjøpte derfor mange plastposer. Av en eller annen mystisk grunn synes jeg de blir lettere å bære når varene blir fordelt.

Den bekjente stakk nesen ned i mine mindre enn halvfulle poser, og bemerket: «Ja, her tas det ikke miljøhensyn, ser jeg!»

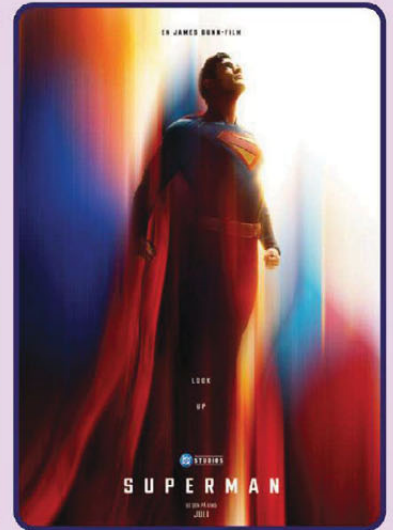
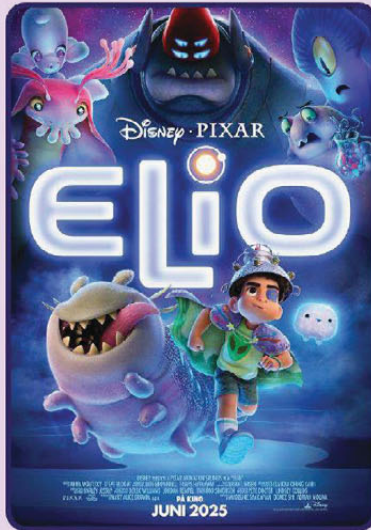
Den lille djevelen satte seg på tungen min umiddelbart og svarte: «Uff, ja, jeg skulle jo brukt bil, så klart!»

Begge vet godt hvor den andre bor, omtrent på meteren like langt fra butikken, i hver vår retning. Og den andre damen bar sine varer ut i bilen i miljøvennlig, medbrakt kartong, mens jeg trasket hjem med sekk på ryggen og plast i begge hender.

Var jeg slem?

Hilsen Fast leser

Selges også i kiosk,
bensinstasjon og
dagligvare



Perfekt til konfirmasjon, sommer og skoleavslutning!

Kinogavekort – en gave alle setter pris på.



Kjøp på
kinogavekort.no

FILMWEB Kinogavekort

Kan brukes til kjøp av kinobilletter og kioskvarer på kinoer i Norge.

JEG ER STOLT AV MEG SELV

Da min gamle far døde, visste jeg at arven kom til å bli kraftig skjevdelt. Den ene broren min var gjort arveløs.

«LIVET ER IKKE rettferdig, og du kan likeså godt venne deg til det med en gang!»

Jeg husker at min strenge og alltid korrekte pappa sa dette til meg og de to brødrene mine. Hvis vi åpnet munnen og protesterte på at vi ble behandlet ulikt, forklarte han at hver og én fikk det han eller hun fortjente. Altså gjaldt det å gjøre hva foreldrene våre ønsket av oss til enhver tid.

For en liten, flink pike som meg var ikke dette et stort problem, for jeg hadde hverken kraften eller styrken til å opponere eller gjøre noe galt. Kanskje ble jeg født from. Jeg ser nå at jeg allerede som liten jente strebet etter å være den personen mamma og pappa ville at jeg skulle være.

Med broren min, Frode, var det annerledes. Han hadde en tendens til både selvforskyldt og uforskyldt å havne i de situasjonene som påkalte vår fars vrede. Da han var liten, vanket det straffereaksjoner. Han ble sendt på rommet eller satt til å vaske og skrubbe badegulv som straff.

Jeg husker at han ble veldig, veldig lei seg, og at store tårer trillet nedover kinnene hans mens han gjorde det han måtte. Jeg syntes synd på ham, men fikk klar beskjed om at han fikk som fortjent, og slett ikke måtte få min sympati. Å hjelpe ham kunne jeg ikke, selv om jeg hadde lyst, for da ville pappa blitt sint på meg også.

Den andre broren min, Stig, var smart og visste hva som lønte seg. Hva mamma og pappa ikke visste, var at han ble utpekulert og lurte dem trill rundt. Han var den av

brødrene mine som kunne være slem og infam, men i likhet med far, hadde han en slags autoritet knyttet til sin personlighet. Fordi han var eldre enn meg, våget jeg ikke å sladre eller fortelle sannheten.

I vår familie ble Frode det sorte fåret. Han følte seg tidlig veldig urettferdig behandlet, og det med rette. Pappa sjiknerte og rakk ned på ham i alle sammenhenger, både foran andre og foran oss. «Klarer du ingenting?» «Hvorfor må du alltid stelle i stand bråk?»

Å sørge for rettferdighet gir en fantastisk følelse, det vet jeg i dag.

Med hånden på hjertet tror jeg ikke at jeg en eneste gang hørte at han fikk ros eller gode ord. Jeg tror at mamma syntes synd på ham, men heller ikke hun hadde styrke og mot nok til å stå opp mot pappa.

Mens jeg og min eldste bror klarte oss faglig bra på skolen, slet Frode med dysleksi og gjorde det ikke så bra. Dette la stein til byrden. Jeg glemmer ikke at pappa sa: «Hadde det ikke vært for at jeg visste bedre, kunne jeg ikke ha trodd at du er min sønn!»

Så fort han fikk lov, reiste Frode hjemmefra. Han dro til sjøs. Pappa ristet på hodet av det valget også. «Ja, ja, dekksgutt klarer han sikkert å være», datt det ut av ham. Jeg

syntes fryktelig synd på lillebroren min og kjente at jeg var veldig glad i ham, men det kunne jeg bare vise når vi var alene. Det jeg elsket ved ham, var at han sang så vakkert og spilte gitar, og dessuten tegnet han de vakreste tegninger.

Far var en militær, og han så ikke på det å være kunstner som noen levevei. Da Frode etter tre år til sjøs gjorde det klart at han ville til Frankrike for å male, fikk han beskjed om å klare seg selv.

Mens jeg ble sykepleier og den eldste broren vår tok befalsskole og utdannet seg innen Forsvaret, bodde Frode sammen med tre andre kunstnere i en kunstnerbolig som holdt på å ramle sammen, på landsbygda i Sør-Frankrike. Frode fikk to barn med en annen kunstner, og pappa fnøs av «det ansvarsløse» livet de levde. Han nektet å ha dem på besøk og ville ikke reise for å hilse på de to barnebarna.

Jeg vet at mamma hadde kontakt med dem i det skjulte, bak pappas rygg, og at hun drømte om å få være bestemor på ordentlig. Frode var stolt og ville vise at han klarte seg alene. Da jeg som voksen dro til ham på besøk, gjorde han det klart at han hadde avskrevet vår far som pappa. «Den mannen har aldri gjort meg noe godt», sa han, og jeg kunne ikke annet enn å være enig.

Heldigvis for min egen skyld, fikk jeg mitt personlige ståsted da jeg endelig ble voksen. Jeg var glad i Frode og ble glad i samboeren og barna deres. Derfor dro jeg ned på besøk hver sommer. Ukene hos dem var det mest fantas-

tiske jeg hadde opplevd. Da jeg ble mor selv, dro jeg og mine barn ned til dem. De var så avslappet når det gjaldt ting, og vi kunne nyte dagene og være 100 prosent oss selv.

Gjennom mange år hørte jeg pappa snakke om at Frode aldri kom til å arve noe etter ham og mor. Han mente at han hadde rotet bort livet sitt og ikke fått til noen ting, og derfor skulle han heller ikke få noe som helst av verdier, utover det lovpålagte. Det var jeg og Stig, som hadde skikket oss og levde ordentlige liv, som skulle få.

Jeg orket ikke å gå inn i dette og brukte ikke mye tid

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES



VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

SØSKENKLEM: Jeg fikk
en god klem av min bror
Frode da han fikk vite at
jeg hadde gjenopprettet
rettferdigheten.

på å tenke over hva som kom til å skje. Mamma døde først, dessverre, og min far både forventet og krevde at jeg som sykepleierdatter stilte opp og hjalp ham i hans tre siste leveår. Det nyttet ikke å protestere. Inni meg tenkte jeg mange ganger at han var en fæl fyr, men jeg var bare hyggelig mot ham.

Da han døde, ble 90 prosent av verdiene gitt meg og Stig, og med skam å melde tenkte jeg i den første tiden at det var rett og rimelig at det var slik, for jeg hadde jo passet de gamle. Økonomien min var ikke fantastisk, og det føltes deilig å vite at jeg ikke kom til

å få økonomiske problemer resten av livet.

Det ble min datter som fikk meg til å våkne. «Du må ikke tåle så inderlig vel den urett som ikke rammer deg selv», minnet hun meg om med dikteren Arnulf Øverlands ord. Hun mente at onkel Frode fortjente å få det samme som den andre onkelen og meg. Jeg ble skamfull da hun satte meg til veggs og kalte meg dobbelt-moralistisk.

«Ja, men dette har ikke jeg bestemt. Det var dine besteforeldre som ville ha det slik», unnskyldte jeg meg. «Den som har vettet, må bruke det», repliserte Rebekka, som da

var 24 år og nesten ferdig utdannet sosionom. Ja, den som har vettet, må bruke det.

Etter å ha tenkt og sovet på ting et par netter, forsto jeg at noe måtte gjøres. Jeg kontaktet advokaten som min far hadde brukt, og jeg sa at jeg var imot skjevdelingen som hadde funnet sted.

«Jeg hadde håpet at dere skulle se dette», sa han og gjorde det klart at Stig og jeg som to voksne mennesker sto fritt til å dele med vår bror.

Å sørge for rettferdighet gir en fantastisk følelse, det vet jeg i dag. Det vet også min bror, Stig, som overraskende gikk med på å gi av sin arv for

at Frode skulle få det samme som oss to. Nå er det ett år siden vi møttes, vi tre, og fikk snakket ut om oppveksten vår og fars urimelighet.

Der og da kjente vi alle på denne sterke følelsen av søskensamhörighet. Frode gråt gledesårer da han forsto at vi ikke fant oss i forfordelingen. Til sommeren skal både jeg og min familie, og Stig og hans kone og barn, til Frankrike for å være hos Frode. Han har brukt arven på et galleri og gjør det bra, og vi er stolt og glad på hans vegne.

Det var mer enn nok midler og ting til oss alle. Å dele likt var det eneste riktige. •

SLITER: Jeg liker ikke min egen kropp og hater å se meg selv i speilet.



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

INGEN SER HVA JEG DRIVER MED

Jeg er en tilsynelatende velfungerende alenemor til to barn i barnehagealder, men ingen vet hvor håpløst trist tilværelsen min er.

DE FLESTE SER for seg tynne, bleke og usikre jenter når det snakkes om spiseforstyrrelser. Å ha et vanskelig forhold til mat kobles mot ungdommens jag etter å få den perfekte kroppen. Dette gjelder ikke damer på min alder, som nærmer seg 40 år. Tror alle. Jeg vet bedre.

Som ung hadde jeg en slank kropp som jeg var fornøyd med, og jeg spiste det jeg ville hele tiden. Å slanke seg var noe andre jenter gjorde, ikke jeg. Jeg trengte ikke å tenke i de baner. «Naturlig slank» ble det sagt hvis min kropp ble nevnt.

Når jeg ser tilbake på bilder fra barndommen min, ser jeg en spikertynn jente som elsket å løpe, hoppe tau og klatre i trær. Jeg var et fysisk barn. Da jeg var ungdom spilte jeg håndball og stortrivdes i livet. Mens de andre jentene utviklet seg og ble litt lubne, fortsatte jeg å være svært slank.

Da jeg var rundt 20 år, husker jeg at jeg hadde en samtale med min aller nærmeste venninne, som hadde lagt på seg så mye at buksene ikke lenger passet. «Jeg skjønner ikke hvordan du kan være så tynn. Alle sier at vi blir lik mødrene våre, men din mor er rund, og du har ikke ett gram for mye på kroppen», sa hun.

Hun hadde rett. Og faktisk var begge foreldrene mine litt overvektige, slo det meg. Min mamma pleide å si: «Bare vent til du får barn. Da forandrer kroppen seg. Slik var det med min mor også.» Jeg pleide å tenke at hun sa det for å unnskyldte seg selv, og at det var en dårlig forklaring på hvorfor hun hadde lagt på seg. Jeg nøt å være akkurat som jeg var. Det deilige var at jeg kunne spise hva jeg ville, uten at det vistes på vekten.

Jeg møtte Snorre, og vi giftet oss. Jeg var slank som et siv da jeg gikk opp kirkegulvet, og han sa at jeg var den vakreste bruden han hadde sett. Lykke, lykke! Og bare noen uker senere var jeg gravid.

Kroppen endret seg som

over natten, føltes det som. Jeg fikk større lår og rumpe, og brystene mine, som hadde vært små, ble mye større. Det var forunderlig, men jeg sa til meg selv at jeg kom til å bli meg selv igjen bare barnet kom ut.

Jeg ble mamma til en nydelige, liten prinsesse. At hun bare veide 2999 gram overrasket både meg og mannen min, fordi magen min hadde vært så stor. Jeg oppdaget at kroppen min var blitt fortvilende lik min mors. Jeg så meg selv i speilet og tenkte at jeg så gravid ut fremdeles.

Kroppen endret seg som over natten, føltes det som.

«Nå skal jeg ned!» sa jeg til meg selv. Men jeg ammet et barn og var sulten. Jeg våknet om natten også og måtte spise. De kiloene jeg ble fortalt skulle rase av meg fordi jeg var en døgnkontinuerlig matstasjon, satt som polstret på kroppen. Jeg hatet at det var slik. «Det gjør ikke noe, jeg er like glad i deg», sa Snorre, men det gikk ikke inn. Hver time på dagen rakk jeg ned på de ferme formene mine.

Ni måneder etter at jeg ble mor for første gang, ble jeg gravid igjen. Også i dette svangerskapet la jeg på meg kraftig. «Etter dette skal jeg ikke ha flere barn», lovet jeg meg selv. Jeg følte meg som en flodhest.

Midt i svangerskapet fikk jeg bekkenløsning, og det ble slutt på turene som jeg hadde pleid å ta for å være litt i bevegelse. Jeg ble som min mor. Etter å ha født en datter til, gikk jeg på vekten og fikk sjokk. Jeg veide 35 kilo mer enn før jeg ble mor. At 20 kilo måtte bort, minst, var ikke til å komme fra.

I dag vet jeg at det er fullt mulig å få spiseforstyrrelser som voksen. Jeg ble besatt av

vekten og ønsket desperat å bli slank. Samtidig skrek kroppen min etter masse mat. Jeg var konstant sulten. Snorre holdt ut i tre år. Jeg tror jeg kan si at han gjorde så godt han kunne. Problemet var meg. Jeg var misfornøyd med meg selv, og derfor klarte jeg ikke å være glad og fornøyd mot ham. Blant folk ellers var jeg blid og tilsynelatende fornøyd.

Jeg begynte å jobbe igjen etter barselpermisjonen og fremsto som ressurssterk og balansert. Da jeg ble skilt, ga det fart til spiseforstyrrelsene jeg allerede hadde et snev av. Jeg følte meg så totalt mislykket og var ensom. På kveldene, når ungene hadde sovnet, spiste jeg alt jeg kom over, for så å få dårlig samvittighet og kaste alt opp igjen. Noen uker var jeg så flink til dette at jeg gikk ned et halvt kilo, andre uker sto vekten på stedet hvil.

Jeg har skrevet i fortid, som om problemene mine nå er blitt borte. Det er de ikke. Nå er barna mine fire og fem år. Jeg har vært alene i ett år, og jeg sliter med meg selv. Jeg fungerer som mor og arbeidstager, men alenetiden er en utfordring. Jeg spiser og spyr, og jeg er full av selvforakt.

Når jeg er i butikken og handler, er jeg alltid ekstremt sulten fordi jeg som regel bare har spist en liten brødskeiv til frokost og en frukt til lunsj, og da fyller jeg matkurven med alt som frister. Jeg har opplevd å møte kjente under slike «ekstremhandleturer», og da har jeg hørt meg selv si, mens jeg kaster et blick på den fulle handlevognen: «Jeg handler bare én dag i uken, skjønner du.»

Det har også hendt at jeg har sett en bekjent og forlatt vognen for at vedkommende ikke skal se hvor mye usunn mat jeg kjøper. Den vonde spiralen har fått meg til å lyve og dekke over. Det finnes mange typer spiseforstyrrelser, og bulimi er ikke livsfar-

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

lig, fordi jeg ikke blir sykkelig tynn av å holde på som jeg gjør.

Men jeg kan skrive under på at det er energikrevende å leve et liv som mitt. Etter to runder med spising og påfølgende oppkast, gjør jeg rent toalettet og skyller og pusser tennene i flere omganger for at det ikke skal lukte av meg. Etter det er jeg helt ferdig og må legge meg.

Jeg vet at jeg ikke kan leve som jeg gjør. Jeg vet at noe må skje. De siste ukene har jeg lest alt jeg kommer over om behandlingsformene som finnes. Jeg har innsett at jeg trenger hjelp.

Jeg forteller om min hverdag som voksen og spiseforstyrret for bedre å se meg selv. Jeg nekter å tro at jeg er alene om å ha slike problemer. Fordi jeg er en reflektert og ansvarlig mor, forstår jeg at det må bli slutt på kveldsritualene jeg har fått. Mine døtre skal ikke ende som meg. De skal lære seg å bli glad i kroppen sin slik den er, og de skal være avslappet til at den en dag forandrer seg.

Jeg tror nøkkelen til min lykke ligger i dette. Jeg må lære meg å akseptere at kroppen min har båret frem og født barn, og at den bærer preg av det. Jeg må trene på å bli glad i meg selv, slik jeg er. Jeg har ringt og meldt meg på et kurs i «mindfulness», og håper og tror at det vil hjelpe meg til å bli frisk. Ingen kan leve slik jeg gjør nå. •



JEG VILLE SÅ GJERNE TRO PÅ HAM

«Jeg har vært et ødelagt menneske. I dag klarer jeg ikke å forstå hvordan jeg kunne oppføre meg sånn». Det sa mannen min da vi gikk sammen i terapi. Han fremsto som en angrende synder.

SELVBEDRAG:

– Han sa at det var meg han elsket, men gikk til sengs med andre kvinner.

ORDET UFORBEDERLIG ER brutalt. Jeg er en dame på snart 45 år, som aldri har tatt det i min munn. Ikke før nå. Nå skal jeg, så godt jeg kan, forsøke å få fortalt min historie. Uten å overdrive. Akkurat sånn som det har vært.

Håkon og jeg har vært et par i snart 20 år. Etter at vi møtte hverandre på en fest hos felles venner, har mitt liv vært flettet inn i hans. Han, den høye, kjekke og flotte mannen, har vært min. Jeg har vært så stolt av det! Men jeg vet at andre har tenkt at han var den heldige, for jeg er en OK dame, både utenpå og inni.

Jeg tør å si det nå. Jeg er nødt til å gi meg selv såpass, etter alt jeg har vært igjennom. Altså var han og jeg like heldige da vi giftet oss. Fra dypet av hjertet mitt visste jeg at han var mannen jeg hadde drømt om å finne, som jeg skulle bli gammel sammen med.

De første årene gikk som en lek, og jeg kunne ikke ha vært lykkeligere. Vi ble foreldre til to barn, nydelige jenter begge to, og min hverdag handlet om dem og om oss – Håkon og meg. Jeg elsket å stille hjemme og skape en trygg og god ramme rundt vår harmoniske kjernefamilie.

Håkon er ingeniør og har alltid hatt mye å gjøre på jobben. Tidlig i vårt samliv lærte jeg meg å leve med at han hadde lange dager, og iblant måtte stikke på kontoret på kveldene. Det plaget meg ikke. Jeg stolte på ham, og sjalusi har aldri ligget for meg.

I dag vet jeg at mange i vår bekjentskapskrets så meg som enten naiv, blind eller grenseløst tolerant. Mens jeg fremsto som den glade og takknemlige kona, visste de hva som foregikk. Gjennom flere år ble det snakket om Håkon og meg og det merkelige ekteskapet vi hadde. Og ingen blandet seg inn. Hvorfor kunne de ikke isteden ha fortalt meg hva de visste?

Det kom som en bombe på meg at mannen min var notorisk utro. En kveld forsøkte jeg

intest å ringe ham fordi moren min var blitt alvorlig syk, og jeg fikk ikke tak i ham. I desperasjon ordnet jeg en barnevakt og dro til kontoret hans. Der var han ikke. Etterpå ringte jeg alle vennene våre. Han var ikke hos dem, heller.

Jeg ringte og ringte ham uten at jeg fikk svar, og måtte til slutt dra alene til sykehuset for å se til moren min. Da jeg sliten og utmattet kom hjem, satt Håkon i stolen som et spørsmålsteget. «Hvor har du vært?» spurte han. Jeg ga ham et svar og stilte motspørsmålet: «Og hvor har du vært?» «På kontoret», sa han. Da visste jeg at han løy, men jeg sa ingen ting.

Det kom som en bombe på meg at mannen min var notorisk utro.

Tre dager senere luftet jeg min uro for en venninne i vår felles vennekrets. Hun så rett på meg. «Mener du å si at du ikke vet hvordan mannen din holder på?» sa hun. Jeg fikk vite at han var kjent som den største skjortejegeren i byen, og at alle var sikre på at vi hadde et «fritt» forhold. Han «hadde seg» med kvinner hele tiden og overalt, og han la ikke engang skjul på det!

Da jeg konfronterte Håkon, forsøkte han ikke engang å benekte utroskapen. Nei, i stedet la han seg helt flat og konstaterte at han nok var sexavhengig. «Det har ingen ting med følelser å gjøre. Jeg elsker bare deg», sa han, og så gråt han store, salte tårer og la hodet i fanget mitt.

Jeg syntes øyeblikkelig synd på ham. Og etter å ha snakket med en psykolog om sexavhengighet, forsto jeg at det var mer som en sykdom enn et symptom på et ulykkelig ekteskap. For meg var det

viktig at han ikke lå med andre kvinner fordi han var misfornøyd med meg. Da jeg fikk en diagnose å henge det på, ble det lettere å leve med det som hadde skjedd.

Når jeg tenker tilbake på denne tiden, føler jeg meg nesten kvalm. Jeg ville så gjerne beholde familielivet vårt, at jeg gikk med på å legge det vonde bak meg. Mannen min hadde vært utro gjennom flere år, og jeg bestemte meg for å tilgi. Jeg som ikke engang hadde sett på en annen mann etter at vi giftet oss, valgte å opprettholde tilliten.

I tiden som fulgte hadde vi nære, dype og fortrolige samtaler, og han bedyret at han elsket meg og ikke ville ha en annen kvinne enn meg. Jeg var åpen overfor omgivelsene våre, og det var Håkon også. «Du er fantastisk. Dette hadde ikke jeg klart å leve med», sa venninnene mine.

Jeg frydet meg over at vi fikk det så bra igjen. Overalt hvor Håkon og jeg var sammen, snakket han høyt om hvor dypt han elsket meg. «Mona betyr alt for meg», kunne han si, og hele tiden holdt han meg i hånden.

Nå og da snakket vi med andre om utroskap, og hver gang hadde min mann rollen som han som angret dypt, som hadde vært dum, som endelig var blitt klok. Jeg slappet helt av hver gang han måtte jobbe overtid. Han hadde lært. Han ville aldri bedra meg igjen.

I dag vet jeg at det å fremstå som den angrende synder kan være en form for avvæpning og avsporing. Min mann fikk både meg og alle andre til å tro at han endelig var kommet til fornuft. Han snakket om sexavhengigheten som noe han hadde overvunnet. Sannheten var en helt annen.

Telefonen hans lå gjenglemt på badet en kveld, og jeg falt for fristelsen til å se på den siste SMS-en som var kommet inn. Den var fra en dame som

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

var mye yngre enn meg, og ordene var ikke til å misforstå: «Er alene i morgen klokken tre, nøkkel der du vet», sto det.

Å oppdage at han fortsatt bedro meg, var så sjokkerende at jeg fikk et sammenbrudd. Da jeg la meg den kvelden, klarte jeg ikke engang å snakke. Jeg så på mannen min mens tårene spratt, og bare pekte på telefonen hans. Alle innrømmelsene, all selvkritikken, alle de kloke ordene – alt var et spill for galleriet.

Da jeg endelig klarte å få fortalt hva jeg hadde sett, skjedde det samme som åtte år tidligere: Han la seg flat. «Jeg kan ikke noe for det», sa han. Denne gangen klarte jeg hverken å tilgi eller forstå. Jeg forsto at jeg måtte bort fra ham. «Du er syk, uforbederlig syk», sa jeg og krevde skilsmisse.

Nå sitter jeg her, i det som var vårt felles hjem, og nederlaget er stort. Vennene våre hadde rett da de tenkte at jeg var naiv og blind. Fordi jeg så gjerne ville tro på ham, lukket jeg øynene mine. Min bitre erfaring nå, er at det å fremstå som angrende kan være rå manipulasjon. Den mannen jeg elsket, og som er far til mine to barn, er ikke bare avhengig av å ha tilfeldig sex. Han mangler også samvittighet.

Men det er ikke en slagen kvinne som sitter her. Sviket hans har gjort meg sint og sterk. Denne gangen lar jeg meg ikke lure av anger og tårer. Jeg vil heller leve alene enn å bli bedratt og løyet for. •

KRIGSHELTENS UTVALGTE:

Etter krigen var «Kjakan» både rastløs og rådvill. Han krysset Atlanteren flere ganger, ble tilbudt stadig nye jobber, men mistrivdes både her og der, inntil han fikk jobb i Halden.





GUNNAR SØNSTEBY
(1918–2012)

Norsk motstandsmann under andre verdenskrig. Ledet Oslogjengen og deltok i flere risikofylte sabotasjeaksjoner. Gestapos mest ettersøkte mann og Norges høyest dekorerte krigshelt med Krigskorset med tre sverd. Gift med Anne Karin og far til tre døtre.

*Gunnar «Kjakan» Sønsteby,
vår store krigshelt*

ETTER KRIGEN KOM KJÆRLIGHETEN

I fem år holder han kjærligheten på avstand. Hver dag våger han livet i kampen mot fienden, og vil ikke binde seg. Gunnar «Kjakan» Sønsteby er Norges høyest dekorerte soldat. Først i 1953 møter han kjærligheten og frir til sjefens datter.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: NTB og privat

Hun er nitten år og så vakker at den garvede krigshelten blir helt blendet. Siden krigen har «Kjakan» kjent på en gnagende rastløshet som har ført han hit og dit, og over Atlanteren flere ganger. I Amerika har han både jobbet og fullført en økonomisk utdannelse, men han er ennå usikker på hva han skal gjøre med fremtiden. Lite vet han at den, av alle steder, ligger og venter på han i Halden.

Jeg tror ikke jeg har så mye nerver selv, men de første fredsårene var rett og slett jævlig. Ro fant jeg ingen steder.

TRIVDES INGEN STEDER

I 1960 blir den fryktløse motstandsmannen intervjuet i Arbeiderbladet. «Kjakan» eller «Nr. 24» som han også kalles, har utført de mest risikofylte sabotasjeoppdragene under krigen. Han har vært kjeppjaget av nazistene i fem år og er den eneste av krigsheltene som er tildelt den høyeste krigsmedaljen, Krigskorset med tre sverd. Nå lurar journalisten på om han ikke synes det var en brå overgang å gå fra krigens intense spenning til en triviell hverdag?

«Det skal Gudene vite», svarer Gunnar Sønsteby.

«Jeg tror ikke jeg har så mye nerver selv, men de første fredsårene var rett og slett jævlige. Ro fant jeg ingen steder. Dro til Amerika og fikk god jobb. Trivdes ikke. Dro hjem igjen. Trivdes ikke der heller. Over til Amerika for annen gang. Men så en dag bestemte jeg meg. Det er i Norge du skal bo, gutten min. ➔

Reis hjem og hold deg der, besluttet jeg. Det har jeg aldri angret på.»

NYE TIDER, NYE JOBBER

Da han bestemmer seg for å bli værende i Norge, får han et tilbud om jobb hos skipsreder Erling Lorentzen. De to ble kjent med hverandre mens de begge var på militær trening i Skottland i 1943. Erling ledet siden motstandskampen fra Hallingdal, mens «Kjakan» ble sjef for Oslogjengen.

Gunnar Sønsteby blir i jobben hos Erling Lorentzen frem til han nærmest blir headhuntet til Saugbrugsforeningen i Halden av direktør Olav Trygve Jarlsby, han ønsker seg krigshelten inn på salgssiden. Treforedlingsbedriften selger papir og kartong, og Jarlsby vil først ha Sønsteby som personalsjef for deretter å plassere han i salgsavdelingen. Det er mangel på papir i verden etter krigen, og Jarlsby, som kan tilby både avisepapir, tykk kartong og magasinpapir, er overbevist om at en mann med Sønstebys fortid og nettverk vil bli godt mottatt overalt. Det direktøren derimot ikke tenker på, er at den nye personalsjefen også blir godt mottatt hos hans egen datter, Anne-Karin.

Til sine venners store forundring virker det som om Sønsteby trives med en alminnelig jobb i den lille byen Halden. Venner mottar brev der han forteller om en spennende jobb, først som personalsjef så som salgssjef. Han har lært seg å kjenne forskjellen på alle typer papir, fra det tynneste avisepapir til tykk kartong, og han er stadig på farten både i Europa og i USA



FALT TIL RO: Gunnar Sønsteby takket sine rolige nerver for at han ikke led av krigstraumer, men også sin kjære Anne Karin for at han falt til ro etter rastløse krigsår. Paret fikk tre døtre og var gift i 59 år.

for å inngå lukrative salgssavtaler. Direktørens datter nevner han ikke med et ord.

KJAKAN OG ANNE KARINS BRYLLUP

Treogtredve år gamle Gunnar Sønsteby og nitten år gamle Anne-Karin møtes ved flere sosiale anledninger. Når fabrikken har besøk av utenlandske kunder, inviterer direktør Jarlsby gjerne på uformelle samvær der også Anne Karin av og til er til stede. Ryktene om at de to ser ut til å bli et par, når snart krigsveteranens venner i hovedstaden. Hans ungdomsvenn, Harald Riverud skriver i et brev datert 23. januar 1951:

«Så vidt jeg forstår driver du hardt på i jobben. Fra andre kanter hører jeg at du driver hardt på utenom jobben også, og det er jo rimelig at du har enkelte høyere interesser?»

Riverud har rett i sine antagelser. I oktober 1951 friir Gunnar Sønsteby til Anne-



ET LYKKELIG EKTESKAP: I over femti år etter krigen reiste Gunnar Sønsteby rundt og holdt foredrag. Kona Anne Karin holdt orden på både agendaen og kartoteket.

Karin og får ja. Det er duket for bryllup i april 1953. Samme vår er det også et annet par som skal gifte seg, nemlig Gunnar Sønstebys tidligere arbeidsgiver og gode venn, Erling Lorentzen som er forlovet med prinsesse Ragnhild. De har sågar truffet hverandre gjennom Sønsteby, som i sin tid ble bedt om å finne en som kunne lære prinsessen å seile.

PRINSESEN OG ERLINGS BRYLLUP

Erling har bedt om å få Gunnar Sønsteby som forlover når han gifter seg med prinsesse Ragnhild. Sønsteby er smigret, men ser at det kan by på problemer å gjengjelde invitasjonen med å be sin gode venn og hans prinsesse til sitt eget og Anne Karins bryllup. Han forklarer hvorfor i sitt brev til Erling:

«Beklager, men dere blir ikke invitert til vårt bryllup, for i det bryllupet skal Anne-

Karin være hovedpersonen og ikke Ragnhild». Kjakan forklarer videre at hovedgrunnen er at pressen er helt gale etter prinsesse Ragnhild og hennes forlovede. Hvis de kommer til Halden, vil de bli forfulgt. De ble jo forfulgt overalt. Så i den saken var jeg helt klar, sier Kjakan i ettertid. «Erling forsto. Vi har alltid hatt et skikkelig forhold, Erling og jeg».

En måned senere gifter prinsessen og Erling Lorentzen seg. Gunnar Sønsteby er forlover og kommer med sin unge kone, Anne-Karin. Siden utvikler de to parene nære vennskapsbånd.

ET UFATTELEG MOT

En ung mann står helt alene ved siden av sykkel sin i Studenterlunden i Oslo. Han har blikket rettet mot hovedstadens paradegate Karl Johan. Det er en statue, men likevel en sterk påminnelse om et menneske som våget livet for din og min frihet i fem lange krigsår.

KRONPRINSFAMILIENS LIVVAKT: Da kongefamilien kom hjem til Norge 7. juni 1945 ville jubelen ingen ende ta. Gunnar Sønsteby satt i bilen som deres livvakt. Bak han sitter prinsesse Ragnhild som siden ble gift med krigskameraten, Erling Lorentzen.



EN UNNSELIG MANN:

I fem år var han Gestapos mest etter-søkte mann. Han opererte med over tredve identiteter og sov aldri mer enn to netter på samme sted.



Mareritt? Nei, jeg putter minnene i en skuff og lukker den. Så drar jeg den kun frem når jeg holder foredrag.

9. april i år var det nøyaktig femogåtti år siden den nyutdannede handelsskolestudenten Gunnar Sønsteby fra Rjukan sto slik som statuen og bivånte tyske soldater marsjere ned Karl Johan og opp mot Stortinget.

Gunnar Sønsteby som fikk flere identiteter under krigen, blant annet «Nr. 24», «Erling Fjeld» og sist, men ikke minst «Kjakan», et klengenavn han ble gitt av en kollega i motstandsbevegelsen, var kun to-ogtyve år da han med vantroså horder av tyskere inntra Oslo.

Dagen før hadde heldigvis de som var stasjonert på festningen ved Oscarsborg klart å senke det tyske krigsskipet Blücher, slik at både regjeringen og kongefamilien rakk å flykte. Nyhetene sto nærmest i kø den dagen og det var vanskelig for Gunnar og resten av befolkningen å begripe hva som var i ferd med å skje.

DA BYEN SKULLE BOMBES

Men Gunnar måtte uansett på jobb. Han var nyansatt revisorassistent hos revisor Thinn, og dagene måtte gå sin gang. Men så, dagen etter, den 10. april oppsto det plutselig usammenhengende rykter om at hele byen skulle bombes. 11. april lyttet Gunnar på radioen og hørte at det flere steder ble iverksatt motstandskamper mot tyskerne. Noen påsto at de allierte snart ville komme dem til unnsetning. Gunnar kjente på et sterkt behov for å bidra. Han kontaktet en god venn og sammen ble de enige om å melde seg til kamp, en kamp som skulle komme til å stjele fem år av deres unge liv.

Allerede i begynnelsen av krigen fremviste Gunnar et mot og en ro som tok pusten fra de andre. Med stålkontroll ledet han Oslogjengen der også Max Manus og Gregers Gram var med. Gunnar sørget for at det ene etterretnings-

oppdraget etter det andre fra den britiske ledelsen i London ble fullført til punkt og prikke. At hans eget liv til enhver tid sto på spill, så aldri ut til å påvirke denne mannen. Han var kreativ og løsningsorientert.

VÅPENFABRIKKEN GIKK I LUFTA

Det var Gunnar Sønsteby som ledet an da Oslogjengen sprengte Kongsberg Våpenfabrikk i lufta, der tyskerne produserte luftvernkanoner. I 1942 var det han som organiserte kuppet i Norges Bank og dermed fikk sikret at eksilregjeringen i London fikk trykkplatene til norske sedler.

Lettere forkledd, iskald og rolig plasserte han i 1944 dynamitt i lokalene til arbeidskontoret i Akersgata, der kartoteket med navn og adresser på åtti tusen mobiliseringsdyktige norske ungdommer ble oppbevart. Norske gutter som tyskerne ville tvinge ut i kamp på tysk side. Like før det smalt ropte han ut et varsko:

«Kom dere ut før bygningen går i lufta.» Selv ilte han ned trappen og forsvant på sykkel sin. Så smalt det. Mobiliseringskortene gikk i luften og ingen sivile kom til skade.

Nazistene iverksatte gang på gang storstilte letaksjoner, men «Kjakan» eller «Nr. 24» var forduftet. Til sammen brukte han nærmere tredve ulike identiteter og sov sjelden på samme sted mer enn to netter. Hvordan han klarte å bevege seg fritt i Oslo, til tross for at han var Gestapos mest ettersøkte mann, er fortsatt en gåte. Selv mente Gunnar Sønsteby at det skyldes hans unnselige utscende og hans manglende evne til å vise frykt.

Ledelsen ga han følgende attest: «Nr. 24» har energi, pågangsmot og utholdenhet som få andre, og han er ellers i besittelse av en rekke andre ferdigheter som kommer godt med i det krevende og svært

MANNEN MED SYKKELEN:

På dette historiske bildet fra 9. april 1940, som man antar inspirerte kunstneren Per Ung til å lage statuen som i dag står på Karl Johan, sees en ung mann med en sykkel blant publikum på venstre side. Mange mente at dette var Gunnar Sønsteby, selv var han imidlertid ikke sikker. Men at han var der og bivånte det historiske øyeblikket, det kunne han bekrefte.

farlige motstandsarbeidet.» Gestapo klarte aldri å avdekke hans egentlige navn.

KRIGENS ETTERVIRKNINGER

Etter krigen er Sønsteby så visst ikke alene om å kjenne på en rastløs uro. Mange sliter med ettervirkninger som helt og delvis ødelegger livene deres. Sønsteby på sin side ser ut til å ha en egen evne til å legge de verste opplevelsene bak seg.

I et intervju med VG sa han en gang at han mente hans største fordel var at han ikke eide nerver: «Jeg ble nesten roligere jo farligere situasjonen var.» På spørsmålet om han var plaget av mareritt svarte krigshelten:

«Mareritt? Nei, jeg putter minnene i en skuff og lukker den. Så drar jeg den kun frem når jeg holder foredrag.»

Foredragsvirksomhet skulle det bare bli mer av. Alle ville høre krigsheltens egen historie i tiårene etter krigen. Nå han fortalte om krigen, forstummet selv de mest urolige skoleungdommene. Utallige bøker, filmer og flere dokumentarer er laget om Gunnar «Kjakan» Sønsteby.

Han og Anne-Karin blir boende i Halden i tyve år og får tre døtre sammen. Først i 1968 flytter familien til Oslo der Sønsteby får jobb som direktør ved Akers mekaniske Verksted. Snart velger han likevel å slutte da foredrags- og konsulentvirksomhet tar mer og mer av hans tid. Han engasjerer seg også sterkt i Krigsinvalideforbundet.



Han kunne levd et liv i glansen av sine bragder, men i stedet forble han den ująlete Rjukan-gutten som så på seg selv som en helt alminnelig mann.

Gjennom hele resten av livet er Gunnar Sønsteby opp-tatt av å hjelpe og rette søkelyst mot krigsveteraner som sliter med fysiske og psykiske ettervirkninger.

JEG ELSKER DEG

Det var mye takket være Anne-Karins støtte at Gunnar Sønsteby klarte å reise landet rundt på ulike konsulentoppdrag og foredragsturneer. Hun holdt orden på hans agenda og kartotek, og drev et uvurderlig arbeid med å arkivere historiske krigsdokumenter, også mens hun jobbet på Hjemmefrontmuseet der hun var ansatt i tyve år.

I et intervju til VG sa Sønsteby: «Hun er min adjutant om dagen, jeg er hennes om



PÅ SYKKEL: «Kjakan» brukte sykkel som fremkomstmiddel i årene han ledet Oslogjengen. Statuen står i dag på Karl Johan og er laget av kunstneren Per Ung.

kvelden». At de to hadde et sterkt kjærlighetsforhold, hersket det ingen tvil om. Ingen hadde noen gang hørt dem krangle. Snarere tvert imot, de fortalte hverandre hver dag at de elsket hverandre. Det vil si det var Anne-Karin som sa ordene, fortalte Sønsteby til Dagbladet i 2008, men han humret alltid tilbake. «Det er jo en aksept i det», mente han.

Våren 2012 ble han lagt inn på Hovseter sykehjem og 10. mai sluttet hjertet hans å slå. Gunnar «Kjakan» Sønsteby ble 94 år gammel. Anne-Karin lå på feltseng ved siden av sin elskede de siste ukene før han døde. Daværende statsminister Jens Stoltenberg takket «Kjakan» med disse ordene i begravelsen:

«Sønsteby var krigshelt i fem år, og fredshelt i over 60 år. Vi sørger i dag for å ha mistet en av våre aller største. Han kunne levd et liv i glansen av sine bragder, men i stedet forble han den ująlete Rjukan-gutten som så på seg selv som en helt alminnelig mann. Han var beskjeden og nærmest brydd på egne vegne. Det gjør storheten hans enda større.»

Anne-Karin Sønsteby døde 8. mai i 2020, 88 år gammel, 75 år etter frigjøringen. •

KILDER: 24 KAPITLER I KJAKANS LIV AV ARNFINN MOLAND, «RAPPORT FRA NR. 24» NRK, NR. 24 GUNNAR «KJAKAN» SØNSTEBY KRIGEN-FREDEN-ARVEN AV PETTER RINGEN JOHANNESSEN OG ARNFINN MOLAND, VG, AFTENPOSTEN DAGBLAD

BØKER OG FILMER

- Gunnar Sønsteby: «Rapport fra nr 24», og «Rapport fra nr 24: Bak rapportene.» «Kjakans liv 24 kapitler» av Arnfinn Moland, og «NR 24 Kjakans liv. Krigen-Freden-Arven» av Petter Ringen Johannessen og Arnfinn Moland.
- Dokumentar på NRK fra 1992: Rapport fra «Nr. 24» – Mannen med sykkel. 3 episoder.
- Filmen «Nr. 24» hadde kinopremiere i 2024. Ligger også på Netflix.



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

*Kamille-weekend er gøy for jenter i alle aldre!
Ta med deg en god venninne eller tre, eller gjør
det til en skikkelig hyggelig mor/datter-helg.*

DETTE VENTER PÅ VESTLIA RESORT 12.-14.SEPTEMBER:

Kremen av foredragsholdere og instruktører gleder seg til å gi deg en velfortjent helg full av aktiviteter, trening, underholdning, velvære, latter og god stemning! Nyt av velsmakende måltider og gjør et kupp i hotellets handlegate.

- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**

Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)

Meld deg på på kamilleweekend.no



*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*



Marius Gulliksrud

*Yngvar Andersen
har kontroll
på aktivitetene*



*Kathrine Sørland
holder foredrag om
mote og interiør*

SJEKK LOPPE- MARKEDER

Se på loppemarked og hos brukt-handlere, kanskje finner du noen sjarmerende gamle møbler som har sett sine beste dager. Da kan du med god samvittighet la dem stå ute, og ha glede av dem så lenge de varer.

KOSELIG HAGEKROK:

Gamle benker skaper hygge i hagen. Tips! Morkne trespiller kan du skifte ut.

GJENBRUK: Slike gamle jernstativ er supre å sette blomsterpotter i. Opprinnelig ble de brukt til emaljerte vaskevannsfat og vannkanner.

HAGEHYGGE MED GAMLE MINNER

Gamle benker, bord, duken fra grandtante Gudrun og potter fra gjenbruksbutikken bidrar alle til å skape den koselige sommerstemningen i hagen.

TEKST: Redaksjonen, Ellen Ørnes FOTO: Arne Moe Vindedal



JORDBÆR MED FLØTE: Lett servering på terrassen med kaffe og jordbær hører med på en varm sommerdag. Serviset fra 70-tallet er fra Figgjo.



GODT KJØP:

Denne fargesprakende duken med jugendmotiv, ble kjøpt hos en hyggelig dame på antikkmarkedet på Vestkanttorvet i Oslo, for kr 100. Puten er av nyere historie og er brodert etter Kaffe Fassetts bøker.

BLÅ STOL: Det er utrolig mye fint å finne på gjenbruksbutikker og ombruksplasser, som en gammel blå stol med flere lag maling. Syrinene og hagerododendronen er nye for våren.



FLERBRUK: Et heklet sengeteppe er også ypperlig egnet til duk, og som fin bakgrunn for et blomstrete servise. Skoleplansen med sommerfuglmotiv, understreker følelsen av sommer.



BRUK DET DU HAR:

Pelargoniasjarm i en gammel sinkbalje.



GODVÆRSSTOL: Gamle kurvmøbler må behandles med forsiktighet, men kan henes frem når sola skinner og fuglene kvitrer.

Hageglede på hjul

Først kom MS-diagnosen, deretter hageinteressen. Aleksander har stor glede av å pusle med planter og vekster, og den lille hageflekken har han utarbeidet slik at rullestolen ikke skal være noen hindring.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold

DET ER SOLSKINN og blå himmel, og i hagen på Ise utenfor Sarpsborg tar Aleksander Olsen en runde i rullestolen for å sjekke forholdene. Hagen er hans store hobby i sommerhalvåret.

– Det som er så spennende med hage, er at man aldri blir ferdig, det er alltid noe å ta tak i, og jeg har stadig nye prosjekter her. Og det beste med alt er at jeg kan ta det akkurat når det passer meg, når jeg har ork og overskudd.

I 2017 var Aleksander 23 år og frisørlærling, og det var bare en måneds tid igjen til fagprøven. I det siste hadde han registrert at han var veldig sliten, slet med finmotorikken og hadde dårligere koordinasjon enn før. Han gikk imidlertid ikke til legen før han omtrent ikke greide å stå på beina.

– Da ble jeg sykemeldt med en gang, og jeg kom aldri tilbake, så noen fagprøve fikk jeg ikke tatt.

I stedet fikk han diagnosen multippel sklerose.

EGET HUS

Han er oppvokst rett borti gata her på Bråtenfeltet, og foreldrene bor fortsatt i det huset

ALEKSANDERS HAGE

HVEM: Aleksander Olsen (31)

HVA: Enebolig med hageflekk

HVOR: Ise utenfor Sarpsborg

INSTAGRAM:

@funksjonshemmahage

LAG HØYDE

Sett flere pallekarmer oppå hverandre så du får plantene opp i høyden og det blir lettere å komme til.

FARGERIKT: Smalbrønslé (Bidens ferulaefolia), småpetunia (Million bells) og dichondra 'Silver falls' er vakre i høye krukker på plattingen.



HOSTA: Da Aleksander kjøpte huset, stod det en del hosta langs husveggen, og dette er en plante han er blitt veldig glad i. Om våren kan man ta skudd og bruke dem som asparges.

HJEMMEKOSELIG:

Aleksander bor i eget hus med alt på ett nivå slik at han kan klare seg selv. Her har han opparbeidet en hage som også passer ham godt.



FORNØYD: Aleksander har skapt en hage etter sin egen smak. Her er det mer fokus på trivsel enn at det skal være striglet.

DET GRØNNE HJØRNET

*Det er viktig at hagen
ikke blir en plikt, et ork.*





VEKST: Aleksander starter sesongen med å så frø innendørs i januar, og straks det er varmt nok i drivhuset, flyttes plantene dit.



HELT GRATIS

Plukk kvist og kvast i skogen som du kan bruke til nytte og dekorasjon i hagen. Enkelt og helt gratis!

GRATIS: Leveggen har Aleksander laget selv, og den er helt gratis, for her har han brukt kvister han har hentet når han vært på tur i skogen med offroadrullestolen.

hvor Aleksander hadde hele sin barndom. Og det var hos dem han bodde de første årene etter diagnosen. Nå har han fått sin egen bolig i nærheten.

– Det er bare et par-tre hundre meter unna foreldrene mine, men jeg ser dem akkurat ikke, heldigvis, sier Aleksander og ler.

– Nei da, planen var hele tiden å finne et hus i nærheten, for det er godt å ha mulighet for hjelp når jeg trenger det. Jeg kjenner mye folk i området, og siden jeg er glad i hage og skog, var det best på alle måter å bosette seg her. Har ikke noe i byen å gjøre jeg, vettu. Utenfor huset hans var det

bare gressplen, mose og en stubbe. Her var det med andre ord store muligheter for Aleksander som de siste årene hadde fått stor interesse for planter og dyrking.

– Det startet sommeren 2018. Jeg var mye hjemme på gutterommet, og ett eller annet på Instagram trignet meg til å begynne å dyrke i pallekarmner på verandaen. Jeg ville gjerne skape noe, få til noe, og det var så vellykket med paprika, tomat, rødbeter og urter. Jeg ble rett og slett bitt av basillen.

Og dermed var han godt rustet til å anlegge sin egen hage da muligheten kom.



SKYGGE: I skyggen ved husveggen er det plassert to stoler fra Europrip, men Aleksander medgir at han ikke tar seg tid til å sitte her så ofte.

*Det er hardt
å bli rammet av
sykdom, men man
må prøve å leve
best mulig uansett.*

HAGEPYNT: Noen av figurene Aleksander støper får plass i hans egen hage.



SITTEPlass: Utenfor drivhuset har Aleksander laget en koselig sitteplass.



SELVLAGET: Kulene har Aleksander laget av garn og avretningsmasse. Disse selger han som julekuler på markeder, men noen av dem har fått stå til pynt i hagen.



PALLEKARMER: I pallekarmene har Aleksander plantet gulrøtter, kepaløk, rosa stangselleri, hvitløk, purre og vårløk, samt cosmos, prydgulrot og prydgress.



ALEKSANDERS FAVORITTER

I hagen hos Aleksander vokser det mye fint, og dette er hans favorittvekster:

- Kjempeverbena (Verbena bonariensis)
- Georginer (Dahlia)
- Stokkroser (Alcea rosea)
- Blodbeger (Rhodochiton atrosanguineum)
- Doble valmuer (Papaver)
- Kornblomst (Centaurea cyanus)
- Reveamarant (Amaranthus caudatus)
- Syrinhortensia (Hortensia paniculata)
- Solsikker (Helianthus annuus)
- Susanne med det sorte øyet (Thunbergia alata)



TOMATER:

Tomatplantene vokser seg store og frodige inne i drivhuset hos Aleksander.

RUST: Aleksander elsker rust og blir ekstra glad når han kommer over en skrothaug hvor det kan befinne seg noe han kan bruke i hagen. Denne gamle felgen fant han i veikanten.



VANNSPEIL: Et brett til å ha under en bålpanne er blitt til et vannspeil på plattingen utenfor drivhuset.



HUSK VANN

Et vannspeil i hagen er ikke bare fint å se på, det er også nyttig for insekter. Som vannspeil kan du bruke nær sagt hva som helst, bare det er tett og tåler å stå ute.

Jeg hadde aldri hatt råd til å ha en superstrigla hage, men det gjør ikke noe.

POSITIVT

I kjølvannet av sykdommen har han fått fatigue, noe som gjør at formen varierer fra dag til dag og fra time til time. Å stå i en vanlig jobb hadde blitt for hardt og uforutsigbart, så det er ikke noe alternativ. I stedet har han engasjert seg i den lokale MS-foreningen hvor han er ungdomskontakt og styremedlem, han har innredet verksted i boden hvor



KLIPPES NED: Ved siden av den store lykten vokser skogskjegg (*Aruncus dioicus*) som insekter elsker. Plantet sprer seg lett og derfor er blitt svartelistet, og for å unngå spredning anbefales det å klippe ned planten etter blomstring.

BETONG: Aleksanders andre hobby er å støpe ting og figurer i betong, som han selger gjennom virksomheten «Pønt åpp». Og noen av figurene får plass i hans egen hage.

han støper figurer i betong som han selger på markeder, og så har han hagen, da.

– Det er viktig at hagen ikke blir en plikt, et ork. Den skal være noe positivt, noe jeg kan glede meg over når jeg er i form til det. Det er ingen krise om det blir litt ugress her og der, hagen ligger nå bare der og er klar når jeg er i form.

BILLIGST MULIG

Som uføretrygdet har han ikke all verdens midler å bruke på hagen. Han velger å se det positive i det også.

– Det gjør at jeg blir mer kreativ og må finne andre metoder og løsninger. Det er litt gøy å prøve å gjøre det billigst mulig, å være «fattig» er ikke alltid så dumt, sier Aleksander.

– Jeg hadde aldri hatt råd til å ha en superstrigla hage, men det gjør ikke noe, det er uansett ikke noe for meg, min stil er mer rufsete og shabby.

Med Instagramkontoen @funksjonshemmahage håper Aleksander å kunne inspirere andre i noenlunde samme situasjon. Han er opptatt av viktigheten av å ha et positivt syn på livet, sykdommen til tross.

– Det er hardt å bli rammet av sykdom, men man må prøve å leve best mulig uansett. Å bli liggende i senga og se på Netflix får man i alle fall ikke noe bedre liv av. Det er mange i min situasjon som graver seg ned, men det ser jeg ikke noe poeng i, sier Aleksander.

Da er det adskillig mer givende å grave i hagen. •





GRATIS

BLOMSTERFRØ

Hjelp naturens superhelter!

FÅ GRATIS BLOMSTERFRØ PÅ
WWF.NO/BLOMST



SCAN QR-KODEN
MED DIN MOBIL

Bo midt i verdensarven

Flotte opplevelser i Aurland

Med utgangspunkt i en renoverert gammelt gård midt i Aurland ligger alt til rette for unike og spennende opplevelser midt i vår vakre verdensarv.

TEKST: Torild Moland

FOTO: Torild Moland, NTB, VisitNorway.com, Sven-Erik Knoff
og Frid-Jorunn Stabell/Statens vegvesen

DET BANKENDE HJERTET:

Aurlandsfjorden er utgangspunkt for en rekke fantastiske opplevelser, både til fots og med båt eller bil.



TURFAVORITT: Turen ned Aurlandsdalen er en av de vakreste i hele Norge.



FRA BY TIL LAND:

Tone Tone Rønning Vike og mannen Bjørn var lei av bylivet og har bygget om en gammel gård i Aurland til et nydelig hotell.

Aurland har vært et populært reisemål helt siden Keiser Wilhelm II seilte innover Sognefjorden på sine årlige sommerferier på slutten av 1800-tallet. Den tyske keiseren hadde vært på en utstilling av nasjonalromantiske malerier fra Norge i 1888, og sommeren etter reiste han nordover for å se om det virkelige var så vakkert der nord. Han fant akkurat hva han trengte her inne mellom fjord og fjell. Trenden var satt.

– Det var sånn naturopplevelsene startet her, påpeker Tone Rønning Vike.

ARVET EN HISTORIE

Da den tidligere Dagbladet-journalisten og byggmestermannen Bjørn Vike flyttet fra Oslo og inn i den gamle gården i Aurlandsdalen i 2012, var det med et klart ønske om å skape noe unikt. De tok ikke bare over en gård – de arvet en historie. Om den britiske Buxtonfamilien som fra slut-

NYGAMMELT: 29/2 Aurland er et koselig sted der fokus er sakteferie, økologisk og bærekraftig drift.

ten av 1800-tallet brukte to uker på å reise hit, hvert eneste år, for å fiske i Aurlandselva, rangert som en av de beste ørretelvene i verden. Om bestemoren og bestefaren til Bjørn og hans egen barndoms ferier her. Om et unikt og siden UNESCO-vernet landskap.

– Grunnen til at vestnorsk fjordlandskap ble skrevet inn på UNESCOs verdensarvliste i 2005, er den unike kombinasjonen av fjell, fjord og busetting. Det er vi forpliktet til å ivareta for fremtidige generasjoner, mener Tone.

Og det gjør de. Med stor

egeninnsats og lange dager har Tone og Bjørn skapt et helt spesielt sted med gjenbruksfokus, økologisk kjøkkenhage, egg fra egne høner, gode historier og høy kvalitet.

GAMMELT OG NYTT

– Uten historie er alt så hult. Vi ønsker å invitere folk inn i stedets ånd og gi det liv, sier Tone.

Dette er særlig synlig i innredningen, en miks av gammelt og nytt, personlig og innkjøpt, et teppe fra bestemor og en gammel stølsdør. Rommene er stilistiske og ryddige og spiller på historien i Aurlands-

LÆRDALS-TUNNELEN

Verdens lengste tunnel er vel verdt å kjøre igjennom. Den er hele 25 kilometer og går fra Aurland til Lærdal inne i samme fjell som Nasjonal turistveg Aurlandsfjellet går oppå. Ta tunnelen én vei og nasjonalveien den andre!



HØYDEPUNKT

Gå Aurlandsdalen:

Heldagsturen fra Østerbø 820 moh. og ned til Vassbygdi på 50 moh. er en av landets aller mest kjente og kjære fotturer. aurlandsdalen.com

Nasjonal turistveg Aurlandsfjellet:

Ta bilen opp til det berømte utkikkspunktet Stegastein og om sommeren fortsett over fjellet og ned til historiske Lærdalsøyri.

Flåm med Flåmsbana:

Flåmsbana er med rette kåret til en av verdens vakreste togturer. Hva med å ta toget opp og sykle ned? En vei fra kr 570, t/r fra kr 850. flamsbana.no og visitflam.com

Cruise Nærøyfjorden:

Aurlandsfjorden henger sammen med den UNESCO-vernedede Nærøyfjorden, og med utgangspunkt i Flåm kan man ta et elektrisk cruise som helt stille smyer seg frem i fjorden. T/r Flåm-Gudvangen kr 960, bestill på thefjords.no.

GAMLE LÆRDALSØYRI

Gamle Lærdalsøyri er en gammel handelsplass med historie tilbake til middelalderen. I dag er selve Lærdalsøyri kommunesenter der de nesten 170 vernede trehusmiljøet fra 1700- og 1800-tallet utgjør den eldste delen av tettstedet.

LAKSELORDENE: På slutten av 1800-tallet kom britiske lorder for å fiske i Aurlandselva, og minnene henger på veggen hos 29/2.

TREND OG TRADISJON: 29/2 Aurland ligger nydelig til i ly av fjellene ved Aurlandselva.



NYTT OG GAMMELT: Rommene har fått navn etter fiskevald i Aurlandselva og er innredet med alt fra en gammel stølsdør til møbler fra Finn og en jordmorveske Tone har fått av moren sin.



dalen. Fiskehuset var et av de første husene i her. Det har stått her siden tidlig 1700-tallet, fra den tiden da Aurlandsdalen lå i enden av kvegruta fra Østlandet.

– Det er noe nytt og noe gammelt i alt vi gjør, poengterer Tone mens vi vandrer fra rom til rom – alle med sitt helt egne særpreg.

Her er ikke en stol, en seng eller et teppe lik.

CRUISE I VERDENSARVEN

29/2 Aurland ligger midt i smørøyet for opplevelser i området, fra fotturer til fiske, cruise eller biltur. Flåm er

bare 10 minutter unna med bil. Derfra kan man både ta den berømte Flåmsbana eller et cruise inn i verdensarven med den helelektriske båten Future of the Fjords.

– Se, nå nærmer vi oss det fineste. Innerst i Nærøyfjorden er det virkelig flott. Fjorden er bare 250 meter bred, og fjellsidene stiger enda noen flere hundre meter i været enn du ser nå, sier kaptein Arvid Langeteig og peker på de bratte fjellsidene over oss som er dekket av skodde.

– På fine dager går båten så stille at selv kanopadlerne ikke hører oss. Det er som

båten sklir gjennom vannet på en luftpute, mener kapteinen.

TOGET TIL TOPPS

Det berømte toget fra Flåm er ikke like stille, men minst like imponerende. I løpet av en times togtur stiger ferden jevnt og trutt – i snitt en meter opp for hver 18. meter, noe som gjør Flåmsbana til en av verdens bratteste togruter. Det er også imponerende ingeniørkunst, med blant annet en vendetunnel som går i spiral inne i fjellet. Flåmsbana regnes som en klassiker og ble blant annet kåret til verdens vakreste togreise av Lonely Planet i 2014.

Om man har leid sykkel i Flåm, er det mulig å sykle ned igjen de to siste milene av Rallarvegen fra toppstasjonene Vatnahalsen (820 moh.) eller Myrdal (867 moh.).

SIGHTSEEING MED BIL

En enda enklere måte å nyte naturen på er å kjøre Nasjonal turistveg Aurlandsfjellet. Den smale veien snirkler seg opp dalsiden nesten 800 meter fra Aurlandsvangen til Stegastein utsiktspunkt, som også er et populært stopp for cruise-turister. Fra Stegastein og over fjellet avtar trafikken, men den er bare åpen fra ca. 1. juni. ➔

FJORDCRUISE:

Bli med den elektriske båten Future of the Fjords på et stille cruise i våre UNESCO-vernedte fjorder!



BYGDETUN: Mellom Aurland og Flåm ligger de gamle husklyngene på Otternes Bygdetun – populære for lokale sauer.

Å GJØRE HOS 29/2

FLUEFISKE:

Aurlandselva var en av verdens beste ørret-elver frem til 1968 da den ble bygget ut til kraftproduksjon. Bjørn Vike bruker sitt lange miljøengasjement på å kjempe for mer vann i elven og bedre gyteforhold til villfisken.

TOPPTURER:

Området har mange flere fotturer enn Aurlandsdalen. Et høydepunkt er å gå med Tone opp til Skjerdal stølsystem på stølen Leim, hvor det er geiter, og det lages ost.

SAKTEFERIE: Nyt «spæet» i hagen med badestamp og badstue. Ta robåt ut på fjorden, finn frem piknikpledd og nyt en lunsj i det fri, eller vandre en tur til et fossefall i nærheten. Prøv å la livet gå litt sakte.

TIL TOPPS: Fra utkikkspunktet Stegastein på toppen av Nasjonal turistveg Aurlandsfjellet er det utsikt over både fjord og fjell.



REISEFAKTA

KOMME HIT: Aurland er drøye 4,5 timer i bil fra Oslo og litt over 2,5 timer fra Bergen. Det er mulig å ta toget til Flåm og bli hentet der om man skal overnatte på 29/2.

OVERNATTING: 29/2 Aurland ligger midt i smørøyet for opplevelser i og rundt Aurland. Totalt er det 10 rom fordelt på Fiskehuset der britene bodde, Bestemorhuset der bestemoren til Bjørn bodde og det nye Geitefjøsene. Pris fra kr 4500 per person per døgn, inkludert opphold, frokost, ettermiddagskaffe med bakst og treretters middag på kvelden. Bestill på 292aurland.com

Vangsgaarden Gjestgiveri er et annet veldig koselig alternativ inne i selve Aurland med historie tilbake til 1700-tallet. Her er det hotellrom, restaurant og rorbuer. Dobbeltrom fra kr 2600 inkl. frokost. vangsgaarden.com

Les mer: sognefjord.no/fjordbygd/aurland/bli-inspirert-i-aurland/



FLÅMSBANA: Verdens vakreste togreise og et stykke imponerende ingeniørkunst.

Fiskehuset var et av de første husene i Aurlandsdalen.

Stopp på landskapsrommet på Flotane på høyfjellet og ved Vedahaugane og Mark Dions tankevekkende kunstverk. Tilbake går ferden gjennom verdens lengste tunnel, Lærdalstunnelen. Og er dere fortsatt sultne på mer eventyr, er det mange fine fotturer og støler å besøke, ikke minst den berømte turen ned Aurlandsdalen.

Den spektakulære naturen, de blågrønne fjordene og de idylliske bosettingene som bergtok Keiser Wilhelm II, er like imponerende mer enn hundre år senere, noe ikke bare Tone og Bjørn, men hele verden er forpliktet til å ta vare på. •



RISSKOV BILFERIE

Mer ferie for pengene

Skjem dere
bort med
Spa



SPAR OPP
TIL
879,-

2 dager fra
1099,-



Vestkysten, Grebbestad

★★★★★

Skjem dere bort med Spa TanumStrand SPA & Resort

- 1 x overnatting m. frokost
- 1 x 2-retters meny
- 1 kopp kaffe/te etter middag
- 1 x entré til spa-avdeling
- Gratis internett og parkering

Luksusferie
én time fra
Oslo!



SPAR OPP
TIL
466,-

3 dager fra
1229,-

Oslofjorden, Åsgårdstrand

★★★★★

Ferie ved Oslofjorden Grand Hotel Åsgårdstrand

- 2 x overnattinger
- 2 x frokost
- Gratis kaffe/te på rommet
- Rett ved havet
- Gratis internett

Oppdag
Røros



SPAR OPP
TIL
561,-

2 dager fra
979,-

Midt-Norge, Røros

★★★★★

Oppdag Røros Bergstadens Hotel

- 1 x overnatting m. frokost
- 1 x 2-retters meny
- 1 x entré til spa-avdeling (1 time)
- 10% rabatt på spabehandlinger
- Gratis parkering og internett

Slapp av
ved sjøen i
historiske
Arendal



SPAR OPP
TIL
381,-

2 dager fra
579,-

Sørlandet, Arendal

★★★★★

Ferie ved vannet Clarion Hotel Tyholmen

- 1 x overnatting
- 1 x frokost
- 1 x 1 velkomstdrink
- Gratis tilgang til trening
- Rett ved havet

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

Risskov.no **32 82 90 00**

Hverdager mellom 09 – 17.

Husk bestillingskoden: **hjemmet**

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

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





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:

Lise Bullen

lise.bullen@egmont.com

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

Marianne Gram

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**
På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse:

abo-hjemmet@egmont.com

Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice

Postboks 4980 Nydalen,

0441 OSLO

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 1749 1/2 år kr 1091



TIPS OSS!

Kjenner du noen vi bør skrive om? Send en av oss en e-post.

VI DU BLI ABONNENT?

abo-hjemmet@egmont.com

eller gå inn på

www.bladkiosken.no

BLADKIOSKEN.no

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN 0018-2842
Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonssystem eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto: We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, klubb.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delidele selskaper.

Hjemmet

storyhouse

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



LINN CHARLOTTE OG PAUL REISTE I ÅTTE ÅR

– Verden er full av gode mennesker



GRØNT OLDEMORS KOLONIHAGE

Her bor Bjørg hele sommeren



MAT
FRISKE
SOMMER-
SALATER
10 mettende
favoritter

DITT STORE SOMMER-HOROSKOP

KJÆRLIGHET ★ ØKONOMI ★ HELSE



EKSTRA
BILAG TIL
DEG!

STJERNENE
AVSLØRER
Slik blir DIN
sommer!

HELE NORGES ASTROLOG
NINA SKJEMSTAD

Vi ses igjen NESTE UKE

I SALG 13. JUNI

– Arilds tørre
jazzhumor gikk rett
i hjertet på meg.

Hege Schøyen



ET LITE STYKKE NORGE

Travle dager
i blomsterbaren
– humla vet hvor
sommerens
søteste dråper
finnes.

*La det være rettferdighet for
alle. La det være fred for alle.
La det være arbeid, brød,
vann og salt for alle.*

NELSON MANDELA

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER

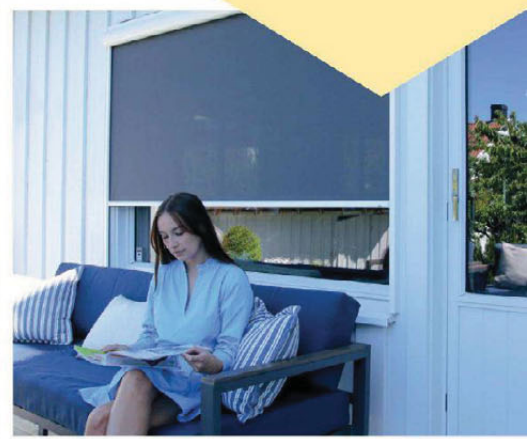
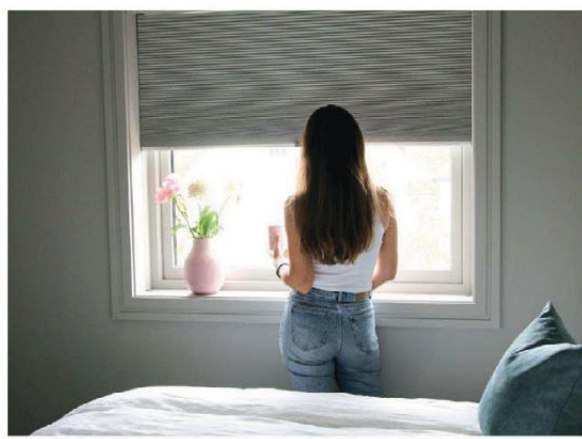


Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

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

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter. Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk, i valgfri stilling. Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny blodtrykksmåling kunne konstatere at blodtrykket i bena var perfekt!

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!

**Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.**

Klarna

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**



Vitalplus 1003

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

- Varmefunksjon for kalde føtter
- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm • 30 dagers full returrett



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS