

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet



Mine sommerminner

UNNI LINDELL

– Jeg likte ikke
barneskolen –
sommerferien
føltes som å bli
sluppet fri

GOD
SOMMER



TRADISJONSRIK
SOMMERMAT
+ litt til kaffen



Bygde
DRIVHUS
av gamle
vinduer



Svenskenes
skjulte ferieperle



HENRIETTE STEENSTRUP
– PØRNI ER ET

FORBILDE FOR MEG

Enkel hjernetrim
Slik holder
du hodet i
toppform!



ALPAKKA-
DRONNINGEN!
Britt startet med 4,
nå har hun 85

INGER (96) ER
OLDEMOR TIL ATTE:
– Jeg tror det var
enkler å være barn
på 1930-tallet

INNHold

i Hjemmet

UKE 28/2025



92
Kongefamiliens
hjem på sjøen



80
Hagedrømmen
ble endelig
en realitet



28
Tradisjonsmaten
vi lengter etter



Et hyggelig møte

Det er aldri for seint å oppfylle drømmer. Britt drømte om å eie fire alpakkaer. Johnny har alltid drømt om å eie sin egen gård. Da de møttes og forelsket seg i godt moden alder, fant de ut at de delte den samme drømmen.

Men skulle de våge å ta spranget? I dag er Britt 62 år og har pensjonert seg. Nå er hun bonde på heltid. Johnny er bonde hver fredag, pluss litt til. På gården i Tysvær, går 85 nydelige alpakkaer og deres små, nyfødte crías – i drømmen som ble virkelig.

Gunn Gravdal Elton, journalist

“De skiller seg fra hverandre i væremåte og utseende, og jeg kjenner igjen alle sammen.

Britt Vangsnes

ARTIKLER

★ Henriette Steenstrup i medvind	8
★ Mitt sommerminne: Unni Lindell	14
★ Britt og Johnny og alpakaene	16
★ Oldemor og de åtte ungene	86
Ombord Kongeskipet	92
★ Ukjente svenske sommerperler	94

HELSE OG VELVÆRE

★ Trim hodet i toppform	22
Lev vel	24

MAT OG BAKING

★ Sommerlig tradisjonsmat	28
---------------------------	----

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Interiør: Hygge hos Helle	60
★ Det grønne hjørnet	80

HOBBY OG HÅNDARBEID

Blomsterbroderi	67
-----------------	----

LESELYST

Blomster i håret	34
Sort enke	37
Den fineste flokken (5:6)	70

LESERNE FORTELLER

Hva er galt med meg?	74
Jeg skulle gått lenge før	76
Det er mitt liv og min fremtid	78

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Et lite stykke Norge	6
Fra kvinne til kvinne	26
Ditt personlige horoskop	40
Vet du det?	59

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Agnete Brun



TRIM PÅ STRIKKEPINNER:
Mitt mest intrikate strikkeprosjekt hittil – en real treningsøkt for hjernen!



Fingertelling, veivising og strikketerapi

Vår kjære kollega Eva, som har ansvar for helsestoffet i Hjemmet, testet ut hjernetrimmen fra side 22–23 på oss i lunsjen en dag. Idet hun ramset opp tallrekken og ba meg finne det neste tallet, sa det full stopp i hodet. Jeg stirret tomt på henne – med panikk i blikket og total kortslutning i hjernen.

Jeg skjønner jo at sånne tester er bra for meg – det handler om å legge frykten til side og prøve å finne logikken, selv der den virker fullstendig skjult. Cathrine, som jobber med reportasjene, ble ikke rammet av samme tallpanikk og knekte «gåten» på strak arm. Klarer du?

Tall har aldri vært min sterke side. Jeg har som regel kalkulatoren klar på mobilen – bare for sikkerhets skyld. Mamma synes det var sjarmerende at jeg telte på fingrene som barn. Jeg hater å innrømme det, men jeg gjør det fortsatt – om enn litt mer diskret enn før.

Jeg er overbevist om at min sviktende tallforståelse henger sammen med at jeg fortsatt roter med høyre og venstre. Altså – jeg kan forskjellen, men hvis du spør meg om veien, må jeg peke samtidig som jeg sier det. Min kjære har både havnet i blindveier og kjørt i helt feil retning mer enn én gang på grunn av det når jeg skal forklare retning når vi kjører bil. Jeg prøver å få ham til å se det positive i det – tenk på alt vi får oppleve når vi havner på eventyr vi aldri hadde planlagt.

Så nei – tallrekker er ikke helt min greie. Men jeg strikker! Og det, skal du vite, er også god hjernetrim. Når jeg strikker, må jeg holde tunga rett i munnen. Jeg teller masker, leser diagrammer, følger mønster, planlegger farger og former – og bruker både finmotorikk og konsentrasjon. Det er nesten som sudoku med ull. Dessuten gir det ro i hodet og varme til kroppen. Og om jeg bommer litt, kan jeg i det minste rekke opp og begynne på nytt – uten at noen kjører feil av den grunn.

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

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

God uke med Hjemmet



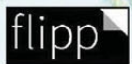
Skriv til oss, ris eller ros. Vi vil gjerne høre hva dere synes om Hjemmet! Send inn bilder av hagen din og andre hyggelige blinkskudd, eller har du noen du ønsker å gratulere? Skriv til godukemedhjemmet@egmont.com eller Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo. *Hilsen Cathrine*



FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO



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



LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/



TILBAKEBLIKK
... på gårdslivets
hverdagsgleder,
på forsiden av
Hjemmet, 19. juli
1952

SOMMERKOS

Kryssord er morsomt (og nyttig) hele året, men det er først om sommeren, og gjerne litt uti ferien at jeg har ro nok til å sette meg ned og løse kryssord midt på dagen. Er jeg heldig så sitter vi flere sammen, og da kan vi gruble over de samme nøttene. Jeg liker best å løse kryssord med penn, så en god kryssordpenn er (nesten) fornuftig å skaffe seg. Tøffer meg litt med at jeg løser kryssord med penn, men sannheten er at kryssordpennen kan viskes ut med medfølgende viskelær. Kryssordpenn hos Ark, kr 69,90.



GLIMT FRA FACEBOOK:

Dette er et solid strikketips i sommer. «Sommertøfler» fra @sud_knit er en utrolig gøy oppskrift på fine og gode tøfler. Deilig med småstrikk som en blir hekta på! PS. perfekt for restegarn. Tipset er delt av Mona Lisa Høibø Golebiowska på Strikkelyst med Hjemmet.



Fra barnemunn

Når noen dør, er det trist. Særlig hvis det er en som har pleid å gi deg penger. Bjørnar (6)

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

GRØFTEKANTGLEDER

Få ting smaker bedre enn nyplukkede, solvarme villbringe-bær. Alt du trenger er tid, og en liten boks eller et glass å plukke i. Bærene som gjerne vokser i grøftekanten, kan plukkes på vei til – eller på vei hjem. Med boksen full av nyplukket lykke, kan du skynde deg hjem og skjære deg to skiver godt brød, ta på godt smør og toppe med bringerbær + et ørlite dryss sukker. Brødskivene nytes utendørs, på trammen eller et annet passende sted – til lyden av fuglekvisper og bølgebrus.

BEHAGELIG PÅ STRANDEN

Liker du deg på stranden, men ikke å ligge på dekke i sanden? Da er denne praktiske strandstolen fra Europris en god investering. Stolen er uten ben og passer på stranda, båten, på sva-berget eller i skogen. Ryggen kan reguleres i flere vinkler og har en bærestropp som gjør det enkelt å bære den med seg. Kr 399, Europris.



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

Du legg hånda di inn i mi.

VERDEN TEK EIN PAUSE.
HELGE TORVUND

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

MÅ SES OG
PRØVES!

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

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





ET LITE STYKKE
NORGE

Stille vann og en
ventende båt
– rolig stund
blant fjell og fjord
ved Bergen.

*La livets båt være
lett, bare lastet med
det du trenger.*

JEROME K. JEROME





Om suksess og bekymringer KATASTROFETENKER I MEDVIND

Skuespiller, manusforfatter og serieskaper Henriette Steenstrup lever i sterk medvind akkurat nå. Og det bekymrer henne. Veldig.

TEKST: Eirik Alver FOTO: Agnete Brun, privat

– **FARE? JA**, det er klart det er en viss fare knyttet til det!

De fra før av store øynene til skuespiller og serieskaper Henriette Steenstrup blir om mulig enda større. Og rundere.

– Ja, folk kan jo rett og slett bli lei av meg. Og det er jo ikke bra.

Hun kan være inne på noe, for akkurat nå synes Henriette Steenstrup å være over alt. Hun er elskovssyk og enslig i serien «Evig singel», viser frem sine fluefiskeferdigheter i «Fiskekrigen», er etterforsker i krim-podkasten «Ding-dong, du er død!» og nylig var hun tilbake i femte – og siste – sesong av den internasjonale seriesuksessen «Pørni».

Og om ikke det er nok, like over sommeren blir hun å se i den splitter nye TV-serien «Nepobaby», som ble invitert til å konkurrere i den prestisjetunge konkurransen Cannes-series i festivalbyen på den franske riviera, praktisk talt før noen hadde sett den. Og som gikk hen og vant to priser: for beste ensemble og beste manus.

– Det føles utrolig fint! Manusprisen skal Siri Seljeseth og Tina Rygh ha mest ære for. Og så er det særlig fint å få pris for beste ensemble, for når det kommer til alt, så er



*Når ting går bra,
som nå, er det lett
for at jeg begynner
å grue meg til
nedturen, som jeg
vet må komme.*

det aller beste med å være skuespiller, at man jobber i et team. At man er del av en gjeng.

– GRUER MEG TIL NEDTUREN

Det er fredag ettermiddag. I den øverste etasjen av en gammel fabrikk på Tøyen i Oslo, lokalene som vanligvis

SOMMERPARADIS:

Henriette på hyttebesøk hos farmor og farfar på Hvasser – et sted hun fremdeles omtaler som «verdens beste sted».

HUMØRSPREDER:

Fra barndommen av var Henriette kjent for å by på seg selv. Her møter hun sin rake motsetning – «Sinnataggen».





SUKSESS: Det blåser friskt rundt Henriette Steenstrup om dagen. I vår vant den nye serien «Nepobaby» to priser i Cannes, siste og femte sesong av «Pørni» har fått glitrende kritikker (New York Times kaller den «briljant») og i mai fikk hun LOs kulturpris – for å nevne noe.

HENRIETTE STEENSTRUP

Født: 29. september 1974

Familie: Gift med Rune Assmann.

To barn: Ebba (17) og Billy (13) og tre bonusbarn: Ingvild (29), Eilert (25) og Andreas (15). Skuespiller Henriette Steenstrup har gjort suksess både innen film, TV og teater. De siste årene har hun også markert seg som manusforfatter, blant annet med TV-serien «Pørni», som ble avsluttet etter fem sesonger i vår. Hun er også aktuell med komiserien «Evig singel» og i høst blir hun å se på TV2 i drama-serien «Nepobaby», der hun også er delansvarlig for manus.

BESTEMT:

Først på sjetten forsøk kom Henriette Steenstrup inn på Teaterskolen, noe som vitner om ekstrem målbevissthet. Og manglende selvinnsikt, mener hun selv.

**GENERASJONSTREFF:**

Mormor Bobbo, morfar Arne Otto, tante Lisa (bak) og Henriette i Schöningsgate i Oslo.



syder og koker av folk med såkalte «kreative yrker», er det nå stille. På et luftig kontor helt innerst i det enorme bygget, er Henriette Steenstrup i ferd med å avslutte nok en uke med intenst skrivearbeid. På kontoret er den ene veggen full av post-it-lapper i noe som viser seg å være et intrikat system.

– Vi er godt inne i arbeidet med sesong to av «Nepobaby», og du må love å ikke fortelle til noen hva som står på lappene på veggen, sier Steenstrup og tar plass bak et stort skrivebord.

Hun ligger selvfølgelig milevis foran oss andre, og er allerede langt inne i manusarbeidet til andre sesong av «Nepobaby».

Stressnivået er rimelig høyt, men hun påstår det er til å leve med. Hun trives med å ha hendene fulle. Og når tilbakemeldingene på det hun gjør er så formidable, gjelder det å nyte øyeblikket. Eller?

Jeg var seks år gammel, og hvis du ser på «Skomakergata» nå – den ligger i NRK-spillere – er det helt tydelig at jeg ikke var det minste selvbevisst eller forfengelig. Herregud, jeg står jo og peller buser mens jeg synger!

– Ja, jeg vet. Selvfølgelig. Jeg vet at det jeg opplever nå ikke er noe som skjer hver dag, eller hvert år.

– Eller kanskje aldri?

– Nei, men jeg er en katastrofetenker. Når ting går bra, som nå, er det lett for at jeg begynner å grue meg til nedturen, som jeg vet må komme.

– Må den det?

Hun rister på hodet.

– Altså. Jeg er fullt klar over at det kun er noen få ganger i livet man treffer planken, sånn skikkelig. Og jeg vet selvfølgelig at derfor gjelder det å nyte dette her.

– Klarer du det?

– Nei.

MANGLENDE SELVINNSIKT

– Jeg elsker blokk!

Innrømmelsen kommer på spørsmål om hvordan det var å vokse opp på Hovseter, langt vest i Oslo, men som på grunn av sterk blokkbebyggelse ofte blir omtalt som «østkanten på vestkanten». Med en medfødt evne til å «ta rommet» – samt et intenst ønske om å stå i rampelyset – allerede fra barnehagen av, hadde det sine fordeler å bo på den måten: Det manglet aldri på lekekamerater.

VEIS ENDE: Siste sesong av «Pørni» sto ikke tilbake for de foregående. Selv New York Times var fulle av lovord. Her Ebba Jacobsen Öberg, Henriette Steenstrup og Vivild Falk Berg.

Eller publikum. At Steenstrups mor jobbet i NRK, var heller ingen ulempe. Før ordet «nepotisme» hadde dukket opp i vokabularet til folk flest, var det ofte sånn at barna til NRK-ansatte gikk foran i køen. Så raskere enn du kan nynnne første strofe av «Vi tenner våre lykter når det mørkner», var purunge frk. Steenstrup på skjermen i «Jul i Skomakergata», sendt på NRK julen 1979, og siden ble serien sendt reprise på 80-, 90-, og 2000-tallet.

– Om det var stort? Hvis jeg skal være helt ærlig, tror jeg

TURGLAD: Steenstrup er innfødt Oslo-jente og familien var flinke til å benytte hovedstadens herligheter. Her er Henriette (t.h.) og søsteren Kathinka på tur på Bygdøy.

MEGABRYLLUP: Da Henriette Steenstrup og Rune Assmann giftet seg, ble det virkelig ikke spart på konfekten. Tre dager til ende varte festen.



PANGSTART: Det var Rune som falt først for Henriette – bokstavelig talt. Han veltet på sykkel i en trikkeskinne, hun kom løpende til for å hjelpe. Her fotografert på Hvasser utenfor Tønsberg.



ikke jeg tenkte på det. Jeg var mer opptatt av andre ting. Å få pølser av Fru Enebær, for eksempel. Eller at det var morsomt med kunstig snø.

– Du var for ung til å skjønne at du var med i det som skulle bli «tidenes julekalender»?

Hun rynker på nesen.

– Jeg var seks år gammel, og hvis du ser på «Skomakergata» nå – den ligger i NRK-spilleren – er det helt tydelig at jeg ikke var det minste selvbevisst eller forfengelig. Herregud, jeg står jo og peller buser mens jeg synger!

Med årene økte selvbevisstheten. Og ambisjonene. Henriette Steenstrup må ha noe i nærheten av rekord når det gjelder å søke på Statens teaterskole.

– Jeg kom først inn på sjette forsøk, sier hun tørt.

– Vitner det om ekstrem målbevissthet? Svært godt utviklet tålmodighet?

– Ja. Samt manglende selv-innsikt. He-he, ha-haa!

Latteren er brå, høy og ender nesten i et gisp etter luft.

– Sannheten er at jeg rett og slett ikke hadde noen plan B. Hvis det hadde vært nå, hadde



jeg nok gitt meg tidligere, eller kanskje gjort noe annet ved siden av å forberede søknader i alle de årene. Jeg kunne for eksempel tatt noen fag på universitetet.

– Du hadde rukket en god del på seks år ...

– Jøss, ja! Jeg kunne jo tatt en Ph.d.!

– Eller du kunne blitt lege?

– Ja! Men – jeg måtte lik-som inn på den skolen. Det var ekstremt viktig for meg. Selv om jeg hele tiden drev med skuespill, følte jeg ikke at jeg kunne kalle meg skuespiller uten å ha gått der. Jeg har forresten mareritt om det fremdeles. Jeg drømmer at jeg igjen har søkt. I en alder av femti.

Hun rister på hodet.

– Det triste med det hele er at så snart man har kommet inn på teaterskolen, og tror at man er ferdig med opptaksprøver og auditions for godt, skjønner man at det bare var starten. At yrket består av en

endeløs rekke av auditions. Det er det jeg liker minst med å være skuespiller.

Men akkurat da Steenstrup hadde nådd den alderen der kvinnelige skuespillere ofte klager over at det ikke lenger finnes gode roller for dem, fant hun en smart – og skulle det vise seg – usedvanlig vellykket måte å unngå dette problemet. Men før det, litt om det som virkelig betyr noe i livet: Kjærligheten.

«LIVETS SENSOMMER»

– Er det virkelig sant at du møtte din mann i en trikkeskinne?

Steenstrup ler.

– Ja, det er faktisk det. Jeg så en mann som fikk sykkelhjulet inn i en trikkeskinne, og tryna skikkelig. Jeg løp bort for å sjekke hvordan det gikk, men han spratt opp igjen. Så det gikk bra.

Etter å ha oppdaget at mannen som «tryna» kjente søsteren →



SAMLIVSRÅD: Henriette Steenstrup er overbevist om at felles interesser er en viktig ingrediens i alle forhold. Og hvis man ikke allerede har det, kan man få det. Derfor har hun begynt å interessere seg for fotball og fluefiske.

PROBLEMLØSNING: Det mange skuespillere, Henriette Steenstrup inkludert, liker minst ved yrket sitt, er å hele tiden bli veid, målt og vurdert – altså å gå på auditions. Men Steenstrup har funnet en svært vellykket måte å unngå det på.



Jeg er nok mer konfliktsky enn Pørni, som er fullstendig uredt i møte med vanskelige situasjoner, både på jobb og hjemme. Hun er nok et slags forbilde for meg.

hennes, og viste seg å være en usedvanlig hyggelig fyr, prøvde Steenstrup å koble ham med en singel venninne.

– De var på date, men det gikk dårlig. Heldigvis, for jeg skjønnte jo at det var jeg som hadde lyst til å gå på date med ham. Men – dette tok sin tid.

Den viktigste grunnen til det, var at Steenstrup på det tidspunktet nylig hadde skilt seg fra skuespillerkollega Fritjof Såheim, og ikke var spesielt klar for å gå inn i et nytt forhold. Men av alle naturkrefter er kanskje kjærligheten den sterkeste, så for seks år siden sa Henriette Steenstrup og Rune Assmann høytidelig

«ja» til hverandre i vitners nærvær. Bryllupet var stort og staselig, varte tre dager til ende, men uansett: «Det er hverdager det er flest av», som Steenstrups far sa i talen til sin datter, akkurat slik han hadde gjort i hennes første bryllup.

– I hverdag og fest, hvordan man holder det gående?

Steenstrup tenker seg om.

– Det er både fordeler og ulemper med å møtes hverandre i «livets høst», sier hun med dyp og dramatisk røst.

– Kom igjen! Du er da ikke så gammel ...

– Nei, kanskje «livets sensommer», er riktigere. Vel, jeg tror det handler om at vi rett

og slett må sette av tid til å være sammen, bare oss to.

Hun sier at det kan være utfordrende, siden de begge har barn fra tidligere forhold, og ønsker å være sammen med dem så mye som mulig. Men hun understreker at de er kjempeheldige, siden barna liker hverandre og tenker på dem alle som en stor gjeng.

– Jeg tror også felles interesser er veldig viktig. Så jeg har begynt med fluefiske og ser på fotballkamper.

– Hva har vært mest utfordrende?

– Å se på fotball sammen med gjengen er bare moro, så da blir nok svaret fluefiske.

Steenstrup forteller at ekte mannen hadde sagt til henne hvor viktig det var å være musestille når man fisket, selv om man fisker i en stri og bråkete elv. Noe hun etter hvert skjønnte ikke stemte.

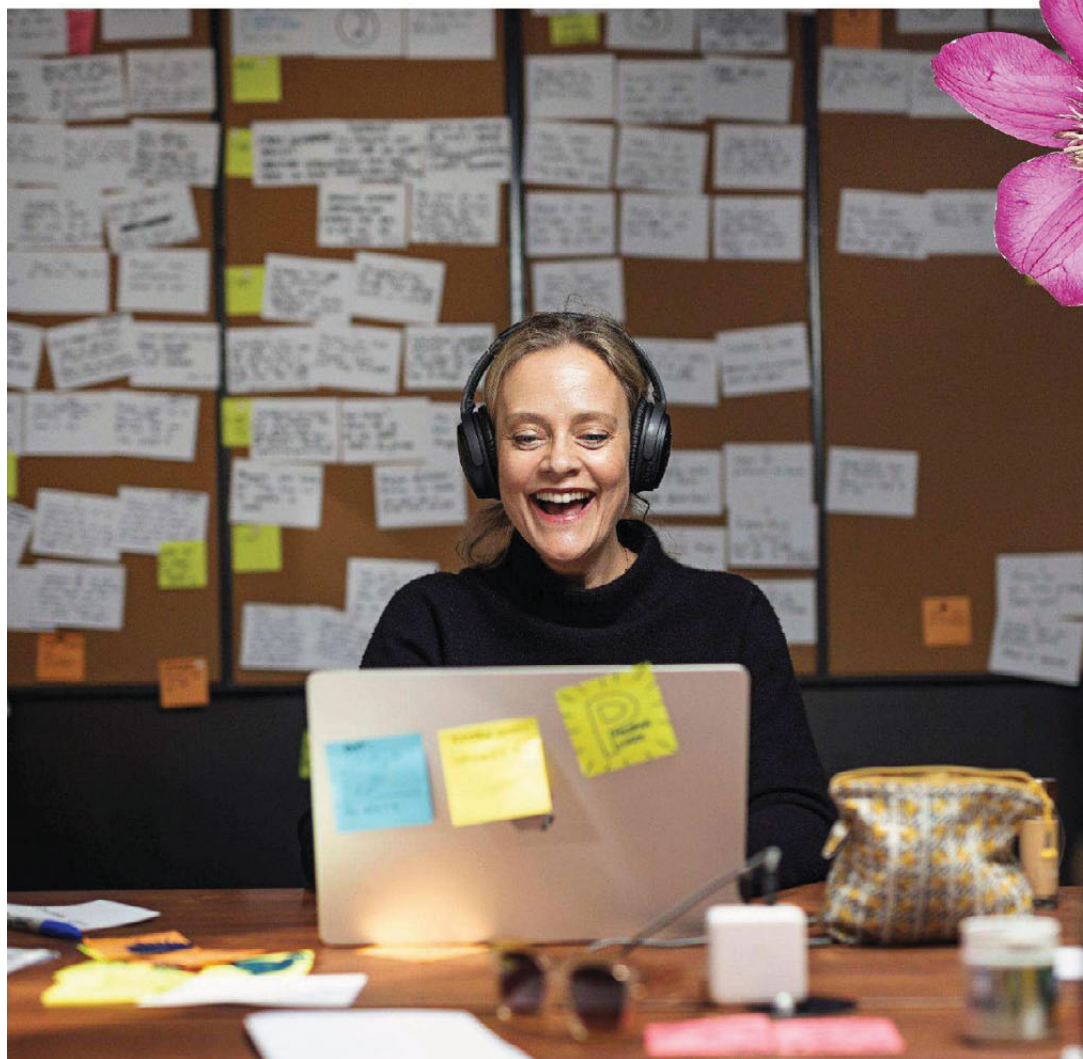
– Da ble jeg litt sur. Jeg, som hadde stått ved en elv i åtte

timer uten å si ett ord. Men samtidig skjønner jeg at en av de sentrale tingene ved fluefiske, er at man skal være stille. Man skal være rolig. At tiden bare skal flyte av gårde, akkurat som elven.

STOLT AV PØRNI-EFFEKTEN

«Skaper: Henriette Steenstrup». Det står det på rulleteksten til «Pørni», serien om den fraskilte tobarnsmoren som med vekslende hell forsøker å balansere impulsive og krevende tenåringsbarn, en selvsentrert eksmann, ymse kjæresten og kolleger, samt mer eller mindre skakkjorte folk hun møter i jobben som barnevernspedagog. Det geniale – og imponerende – Steenstrup gjorde, var altså å skape sin egen jobb. Å skrive en rolle til seg selv. Slik slapp hun dette hun liker minst med yrket sitt: å gå på audition.

– Det er klart det er en kjempefordel, men samtidig



GØY PÅ JOBB: Første sesong av serien «Nepobaby» har ennå ikke hatt premiere, men Steenstrup allerede langt inne manuset til andre. At arbeidet er lystbetont, er det ingen tvil om.

har dessverre en tendens til å snakke ned effekten av det vi driver med. Hjernekirurgi er selvfølgelig viktigere, men likevel.

– Kan Pørni dukke opp igjen i en annen sammenheng?

– Som min far pleier å si: Man skal aldri si aldri.

STEINRIK FORRETNINGSKVINNE

For manusforfatter Steenstrup begynner det å bli lenge siden Pørni la beslag på mesteparten av tankevirksomheten hennes. For tiden er hun langt inni hodene på rollegalleriet til «Nepobaby». Spesielt i den steinrike forretningskvinnen Margrete Bullmann, som hun selv spiller, og som er et gigantisk sprang fra den eigode Pørni, for å si det forsiktig.

– Jeg er ingen «method actor», jeg blir ikke rollefiguren min på fritiden også. Begynner ikke å røyke hasj privat fordi rollen jeg spiller gjør det. Men siden jeg også har skapt Margrete Bullmann på papiret, sammen med medforfatter Siri Seljeseth, blir akkurat det litt sterkere. Så under innspillingen i fjor kunne jeg begynne å tenke tanker av typen «men er ikke perleøredobber egentlig ganske fint?» Og: «Er jeg ikke ganske fin i dress, da?».

– Er du det?

– Nei! Så nå har jeg to dresser, sånne power suits, i skapet hjemme, som jeg aldri kommer til å bruke. Ha, ha!

– Når alt kommer til alt har du tross alt mer til felles med Pørni?

Steenstrup nikker sakte.

– Ja. Heldigvis. •

må det være lov å være «bare» skuespiller også. Alle kan ikke skrive sine egne roller. Men for meg har det vært bra, siden det har gitt meg flere ben å stå på.

Hun tenker seg om.

– Slik var det også før jeg begynte å skrive. Jeg har hele tiden vekslet mellom humor og film og mer «seriøse» teaterroller. At jeg aldri har vært jålete på sånt, tror jeg har vært lurt.

– I hvilken grad kan du takke «Pørni» for der du er karrieremessig i dag?

– Jeg tror nok det har gitt meg litt kredibilitet og helt klart mange muligheter, ja.

– Men nå er det altså snart slutt for «Pørni».

– Ja. Jeg har skrevet de to siste sesongene frem til at det skulle være en dundrende finale, så det føles riktig å gi seg nå. Å forlate Pørni der hun havner på slutten av sesong 5.

– Når du ser tilbake, hva

tror du den viktigste grunnen til seriens suksess har vært?

– Det er flere grunner til at den har truffet bredere enn jeg drømte om. For det første tror jeg mange kjenner seg igjen i familiedynamikken. Og så er det nok veldig mange som føler at de kjenner en Pørni i virkeligheten. At de har en venninne, en tante, en mor eller en kollega som er en Pørni. Eller – at de selv føler seg litt som en Pørni.

– Hvor mye har du felles med henne?

– Hun er nok mer sånn jeg skulle ønske at jeg var, enn jeg faktisk er. Jeg er nok mer konfliktsky enn Pørni, som er fullstendig uredde i møte med vanskelige situasjoner, både på jobb og hjemme. Hun er nok et slags forbilde for meg.

– Og for mange andre, åpenbart?

Steenstrup smiler. Stolt. Og med god grunn. For en tid tilbake ble det kjent at flere enn

før nå søker seg til helse- og sosialfagutdanning, som noen mener til dels kan skyldes serien. Ja, det snakkes sågar om «Pørni-effekten».

– Det gjør ikke at jeg føler meg kjempeviktig, eller noe sånt, men det er selvfølgelig veldig tilfredsstillende med en sånn bi-effekt. Ja, det er veldig kult!

– Det er ikke så ofte at barnevernsansatte blir helter i TV-serier?

– Nei, vi hører vel stort sett om dem når de får kjeft, når ting går galt eller at barnevernssaker ender i den europeiske menneskerettsdomstolen i Strasbourg. Men i en dramaserie kan man løfte opp tjenesten og kanskje si noe om at det er ganske mange som får hjelp fra barnevernet.

– Et håndfast bevis på at kunst og kultur er viktig for samfunnet?

– Ja, jeg tror det. Mange, også vi som jobber med dette,



Mine
sommer-
minner

TAKKNEMLIG:

– Jeg er heldig, som får ha sommerukene med barn og barnebarn, sier Unni.

LYKKE: Unni elsker å ha barnebarna rundt seg på Sørlandet i sommerukene.



UNNI LINDELL

– Jeg hviler ut i august

I årets fellesferie kan du se forfatter Unni Lindell (68) leke gjemsel på TV. Privat nyter hun lyden og latteren som følger ferie med storfamilien, samtidig som hun minnes barndommens deilige somre.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Private bilder

TRAVEL DAME

Aktuell som deltager i «Ekstrem Gjemsel», premiere 1. juli på TV2. Har to bøker i høst. Julebok med Terese Moe Leiner, og første bok i en Frøken Detektivserie, «FRØKEN SNUSHANE – Den magiske jakka», for barn fra 9–12 år. Jobber med et spennende prosjekt med Camilla Läckberg og Sara Blædel. Og et prosjekt med Anne B. Ragde, som de ikke har lov til å reklamere for.



– Hva er lyden av sommer for deg?

– Stillhet og sol. Men reelt er det bråk og spektakkel, latter og glede. Uker på Sørlandet med hele familien, inkludert fire barnebarn, gjør meg skikkelig lykkelig, men ikke uthvilt. Jeg sover meg opp igjen i august.

– Ditt kjæreste sommerminne fra barndommen?

– De lange soldagene ved Tyrifjorden. Vi hadde hytte på Sundvollen og min sommervenninne Helga, lillesøster Tone og jeg lekte med dukker og badet fra morgen til kveld. Jeg husker de somrene som «hele livet», men egentlig var de bare fra jeg var 6–14 år.

– Hvordan så en typisk sommerferie ut for deg da du var liten?

– Jeg likte ikke barneskolen, følte meg utrygg og litt ensom. Å komme til paradiset på Sundvollen var himmelen. Søsteren min og jeg var fæle til å krangle og slåss, men ikke om sommeren. Da lekte vi i tre-spenn med venninne Helga, som bodde på gården like ved. Vi tre jentene lekte «ordentlig» med dukker, hadde syv «barn» til sammen. De måtte mates og stelles og var med overalt.

– Ditt kjæreste sommerminne fra barndommen?

– 6. august begynte krepsingen og ved midnatt ble vi vekket og møtte Helga og foreldrene hennes ved Steinsfjorden. Så var det bål, kaffe og pølser. Og masse folk. Skolestart nærmet seg, så jeg husker gleden i mørket da teinene ble satt ut, men også murringen av at hverdagen dessverre nærmet seg.

– Hvordan så en typisk sommerferie ut for deg da du var liten?

– Faren min mente at vi ikke «bare» kunne være på hytta. Så det ble et tidagers telttur-avbrudd fra paradiset. Jeg kunne ikke fordra de turene. Familien var stappet sammen i den lille, røde folkevogn-bobla. Søsteren min og jeg kranglet konstant i baksetet. Foreldrene mine røykte i bilen, og vi ble bilsyke av det. I tillegg var jeg livredd for å sove i telt. Min krimfantasi var allerede på plass. Jeg ventet bare på at en mor der skulle stikke en kniv gjennom teltet.

– Husker du en spesiell sommerforelskelse?

– Korpset jeg var drilljente i, var i Danmark på sommertur. Der var det en liten dansk Ole som kurtiserte meg. Han syntes jeg var lekker i hvite støvletter, kort drakt og hatt med fjær. Jeg var kanskje tretten, han var elleve.

– Hva var favorittisen din som barn – og er det fortsatt den samme i dag?

– Favorittisen min var firkantet pinneis, jordbær. Papiret var i sølv og grønt, med et stort bilde av et jordbær. Jeg husker isen ned på detaljnivå, smaken av den. Is er ikke det samme i dag. Den gangen var den laget av fløte og ekte jordbær.

– Hva pleide du å pakke med deg i strandbagen som barn?

– Marie-kjeks og gul saft. Og, da jeg ble litt eldre, det lille firkantede bladet «Romantikk».

SOMMER-MAGI: Unni, lillesøsteren Tone og ferie-venninen Helga lekte med dukker sammen fra morgen til kveld, dag etter dag.



Om sommeren skal barna bare være lykkelige. Sommer-magien er litt av en grunnmur å bygge livet på.

– Hvordan var det når skoleåret var ferdig – frihetsfølelse eller kjedsomhet?

– Kun frihetsfølelse. Som å slippe ut av fengsel.

– Hva var et typisk sommerantrekk for deg?

– Vi hadde noe som het soldrakter, en slags badedrakt i bomullsstoff, som ikke kunne brukes i vann, med et lite skjørt på. Min var lyseblå med små, mørkeblå blomster.

– Hva slags typisk sommermat fikk du hjemme – og lager du det fortsatt?

– Vi hadde alltid ett sommermåltid med bare grønnsaker på hytta. Det syntes gårdsjenta Helga var veldig rart. De hadde jo griser på gården, så der var det alltid kjøttmåltider. Vi tre jentene spiste litt her og der, men mest matpakker på stranden, der vi var alene hele dagen.

– Hvis du kunne gjenoppleve én sommer fra barndommen, hvilken ville det ha vært?

– Mine barndoms somre var som en stor, lykkelig dag. Og enebarnet Helgas foreldre, jeg griner bare jeg tenker på dem. Faren kjeftet om vi bråkte og gjorde rampete ting, men hadde alltid en latter i munnaviken, og vi fantes ikke redde ham.

– Hvordan ser en perfekt sommerdag ut for deg i dag?

– Med hele familien på Sørlandet. Med solskinn, bading og spektakkel. Elsker å sitte med solhatt og se på barnebarna. Jeg klyper meg i armen av takknemlighet. Krig og elendighet banker jo på døra. Vi har snakket med barna om hvor privilegerte vi er. Men om sommeren skal de bare være lykkelige. Sommermagien er litt av en grunnmur å bygge livet på. •



*Britt og Johnny
oppfylte sin lodne drøm*

DYRA GIR OSS EN INDRE RO

**Britt Vangsnes drømte om fire alpakkaer
– nå har hun 85. Etter pensjonist-
tilværelsen ble hun bonde på heltid
i Tysvær utenfor Haugesund.**

TEKST OG FOTO: Gunn Gravdal Elton

NYDELIGE DYR: For Britt er alpakaene nærmest terapi. De er sosiale, myke og stille og klarer seg stort sett selv. Ofte oppsøker hun alpakaflokkene for å finne ro og fred.



LUNDEGÅRD • ROGALAND

– Det var kjærlighet ved første blick, sier Britt Vangsnes og ser bort på ektemannen Johnny Ånderå.

Han ligger på alle fire ved siden av Sara og Y-king – to alpakkaer som prøver å pare seg. De trenger litt hjelp, og Johnny har fått den nødvendige erfaringen etter hvert.

Det er 11 år siden Britt og Johnny kjøpte sine første alpakkaer. Planen var fire. Nå går 85 lodne dyr rundt på gården. 22 av disse er drektige og skal snart sette avkom til verden. De får gå i fred. Unghopper er derimot klare for paring, og nå følger de nysgjerrige ungdyrene spent med på det som skjer.

– Det tar gjerne 20 minutter før han er ferdig, sier Britt som forklarer den intense lyden alpakka-hannen gir fra seg.

– Alpakkaen lager en lyd – vi kaller det for å orgle – som fremkaller egglosning hos hunnen. Dette gjør at alpakkaene kan pare seg hele året, de er ikke avhengige av brunst eller sykluser. Vi kan derfor planlegge når vi vil ha fødslene, sier alpakka-bonden som bare ville ha en hobby ved siden av arbeidet som helsesykepleier. Men hobbyen ble omfattende. Nylig valgte hun som 62 åring å førtidspensjonere seg fra jobben i helsevesenet og er i dag bonde på heltid.

Det var Haugesunds Avis som først skrev om Britt Vangsnes og Johnny Ånderå.

FALT PLADASK

– Vi drømte begge om å eie vår egen gård, og da vi var på dyrskuen i Lyngdal for 15 år siden, var vi solgt. Dette var dyrene vi ønsket oss. Men jeg ante ikke at det skulle bli så mange. Jeg tenkte vi kanskje skulle ha fire dyr, sier Britt som fremdeles kjenner på en dyp kjærlighet for hvert eneste av disse stille, myke alpakkaene. De spytter riktignok av og til, men det kan Britt leve godt med.

– Alpakkaene kan av og til



Det hender jeg går opp til dyrene som holder til i skogen, bare for å finne roen. Da sitter jeg bare her midt i flokken og finner en indre fred.

være litt irriterte når de har crias, som babyene kalles. Da kan de spytte for å passe på at vi eller andre alpakkaer ikke kommer for nær avkommet. Det hender vi må tåle litt grønt mageinnhold fra en og annen alpakka.

I dag har Britt og ektemannen Johnny Ånderå 250 mål jordbruksareal og utmark. De 85 alpakkaene er spredt på forskjellige steder. Ungdyrene går på jordene hjemme på Lundegård i Aksdal. De voksne hanndyrene er på en slags støl i skogen, mens de drektige dyrene får være i fred ved stallen.

– Det hender jeg går opp til dyrene som holder til i skogen, bare for å finne roen. Da sitter jeg bare her midt i flokken og finner en indre fred.

HAR ANGRET

Britt kjenner hver eneste alpakka. De har sin egen personlighet og er ulike å se til. Alle har selvsagt navn, som Prosecco, Anny, Chaplin, Chanel og Charlie. En er albino og døv. Han heter Beethoven. Mens Marcus er en av Britts favoritter. Nå kommer han bort til Britt og gnir snuten inn mot henne.

– De skiller seg fra hverandre i væremåte og på utseendet, og jeg kjenner igjen alle sammen. Jeg har tross alt fulgt dyrene hver dag helt siden fødselen, sier Britt som kan navnet på alle alpakkaene sine.

Selv om Britt sier hun finner ro og fred sammen med dyrene, innrømmer hun at det til tider også kan være uvanlig mye arbeid.

SAMME DRØM: Britt og Johnny møttes i voksen alder. Det viste seg at begge hadde samme drøm om å eie en egen gård. Nå er Britt pensjonert og heltidsbonde.

– Det har vel hendt at jeg har angret. Det kan være tunge dager og tunge perioder innimellom, med sykdom og nyfødte dyr som må mates med flaske, sier Britt som likevel har brettet opp ermene og fortsatt som hardtarbeidende pensjonist. Kjærligheten til dyra og livet som gårdbruker er en livsstil hun trives med.

– Jeg prøver å overtale Johnny til å pensjonere seg også. Det var tross alt han som overbeviste meg om å kjøpe denne gården og flytte hit. Jeg lot meg overtale og angret ikke på det i dag.

DRENG FOR KONA

Ektemannen Johnny nøler litt. 61 åringen har egen bedrift i Stavanger hvor paret bodde før alpakkaene. Men å kjøpe en gård i Stavanger-regionen, ble for kostbart. Det var nærmest umulig å finne en gård som egnet seg. Da Johnny utvidet søket til regionen rundt

NÆRKONTAKT: Britt er ikke redd nærkontakt, selv om alpakkaer kan spytte.

PERSONLIGHET: Britt har fulgt dyrene siden de ble født på gården. Alle har sin egen personlighet, Marcus har blitt en av favorittene.



NYKLIPT: De fleste dyrene var nyklypte da Hjemmet besøkte gården.

Haugesund, dukket dette dødsboet i Hesjadalen i Tysvær opp.

– Noen kjøper seg hus i Spania når de har passert 50. Vi kjøpte alpakkaer og gård. Så nå bor vi her. Johnny dagpendler, men han er bonde hver fredag.

Det er mandag kveld når Hjemmet besøker Britt og Johnny, og Johnny må være litt bonde selv på ukas første dag. Sola skinner og gresset har vokst seg høyt og friskt. Drengen må ut og slå nå mens det er godvær. Og når gresset er slått, må han lede avlsdyret Y-king til hoppene. Nye alpakkaer skal til verden også neste vår.

Men selv om Johnny er travel både som selvstendig næringsdrivende i Stavanger og bonde i Tysvær, trives han med tilværelsen. Han vokste selv opp på gård og hadde lenge hatt en drøm om å eie en egen gård. Å være dreng for kona, er en glede

han skal nyte i enda større grad når han om ikke altfor mange år pensjonerer seg.

I SLEKT MED KAMELEN

Å drive med alpakkaer er ganske nytt i Norge og Europa. På 1980-tallet ble de første alpakkaene eksportert til USA og Canada. Først i 1996 kom de til Europa og i 2004 kom de første alpakkaene til Hornindal i Norge.

Alpakka og Lama er dyr som er i slekt med kamelen. De kommer opprinnelig fra Peru i Sør-Amerika og ble avholdt for sine luksuriøse fiber i tusenvis av år. På hjemmesidene til Alpakkaforeningen kan du lese om inka-indianerne som var avhengige av alpakkaen som kilde til varme tekstiler og mat. Men da spanjolene invaderte Peru i 1532, nærmest utslettet de alpakkaene. De slaktet og spiste dyrene og hentet sau og kveg fra Europa som overtok beitemarkedene.

– Vi lager garn av ulla og selger i butikken vår. Den ulla som ikke egner seg til garn, blir sendt til Tyskland og brukt som fyll i dyner, sier Britt som forteller at de farger sitt eget garn. Når dyrene dør, brukes de fineste skinnene som skinnfell. En mykere skinnfell skal du lete lenge etter.

Men Laurita skal få dø med pelsen på. Hun er 23 år, fra Chile og nærmer seg livets ende. Det er vemodig for Britt når dyrene dør eller blir solgt videre til andre gårdbrukere. Forståelig nok, for du skal være ganske hardhudet for ikke å bli glad i disse lodne, myke, rolige dyrene.

– Drømmen vår er jo at folk en dag tenker om norsk garn på samme måte som de tenker om norsk mat. Norsk garn er både kortreist og miljøvennlig. Den største miljøsynderen i dag er jo klesproduksjon og frakt av varer over hele ver-

den, sier Britt som motstridende også har startet med pølseproduksjon.

– Det er ikke noe jeg liker, å spise egne dyr. Men nå har vi likevel begynt å slakte, og selger faktisk alpakka-pølse i gårdsbutikken. Alpakkakjøtt er magert, har lite kolesterol og høyt proteininnhold. Smaken er som en blanding av hjort og storfe, sier Britt.

MØTTES I VOKSEN ALDER

Britt og Johnny møttes for 20 år siden. Britt var helse-søster i Stavanger, Johnny drev sin egen bedrift som leverandør av utstyr til utvendig vedlikehold, som sope-maskiner. Derav navnet Sop i Hop. Begge var skilt og har hvert sitt barnekull fra tidligere forhold, og barnebarn. At de hadde samme drøm, var bare en av suksessfaktorene for forholdet.

– Barna mine har drevet med hest, og jeg har vært mye ➔

NYTT LIV:
Nyfødte creas
på Lundegård.

PARING: Johnny og Britt
må hjelpe litt til når Y-king
skal bedekke unghoppen
Sara. De drektige dyrene går
i 11 måneder før de føder
en liten crias.



OPPSKRIFT:
Vil du strikke
denne nydelige
og varme
«halsen»,
får du opp-
skriften her.



STRIKK EN NYDELIG «HALS»

Garn: 100 g alpakkagarn
Pinner: Kort rundpinne nr 3
Heklenål nr 2
Legg opp 80 m. Strikk frem og
tilbake rettstrikk begge sider.
Ta av den første masken ved
begynnelsen av hver omgang.
Strikk til arbeidet måler 40 cm.
Fell av. Hekle en fin kant rundt
arbeidet slik: 3 luftmasker, en
fastmaske i arbeidet, 3 luftmas-
ker, en fastmaske. Fortsett med
å lage fine og jevne løkker jevnt
fordelt rundt arbeidet.
Brett arbeidet diagonalt i en litt
ujevn trekant. Sy så sammen
de ytterste spissene, slik at en
får laget en fin rund hals. Sy på
en knapp, eller annen pynt
fremme som holde fasongen til
halsen fin og på plass. Prøv
den gjerne på før du velger
hvor knappen skal sitte.

i stallen. Mens Johnny vokste
opp på gård. Vi fulgte drøm-
mene våre og endte opp her,
med alpakaene.

Lundegård regnes som en
stor alpakkagård på Vestlandet.
Ifølge nettet er det rundt 5000
alpakaer i Norge, spredt på
ca. 200 gårder fra Lindesnes
til Tana. Dyrene blir hoved-
sakelig brukt til ullproduksjon
og videreforedling til garn.
Årlig blir det produsert ca.
15 000 kilo ull fra alpakaer i
Norge.

MINDRE ENN LAMA

Alpakaene er sosiale, men
ikke spesielt kosete dyr. De er
relativt små og blir mellom
60 og 80 kilo, i motsetning til
lamaene som blir mer enn
dobbelt så store. Dyrene klarer
seg stort sett på egen hånd. De
tar seg av eget avkom, krever
lite og spiser ikke kraftfôr.

– Dyrene får litt mineraler
og godt høy som vi produserer

**Den våte drømmen er jo
at folk en dag tenker om
norsk garn på samme måte
som de tenker om norsk
mat. Norsk garn er både
kortreist og miljøvennlig.**

selv. Alpakaene burde blitt
mye mer verdsatt enn de er i
Norge. Tenk om norsk ull,
både saueull og alpakaull,
kunne kommet inn i klima-
regnskapet og bli verdsatt som
en del av kortreist tekstilpro-
duksjon. I stedet skal dyrene
stemples som miljøverstinger
fordi de promper, sier Britt
oppgitt.

De siste to årene har Britt
vært leder av Den norske al-
pakkaforening.

Nesten alle alpakaene

er nyklipte denne dagen.
Bare de som skal selges eller
slaktes får vandre med den
tykken pelsen på. De nyklipte
dyrene er snauklipte på hele
kroppen, bortsett fra nederst
på beina. Her har de en ring
av pels.

– Duftkjertlene sitter ne-
derst på bakkbenene. De er ikke
alltid så lett å få øye på. Dette
er alpakaens ID-kort og gir
andre dyr informasjon om alt
fra status, humør og seksuell
adferd, sier Britt som lar disse

kjertlene få være i fred under
klipping.

INGEN VIL TA OVER

Britt og Johnny ser for seg
mange år som alpaka-bønder.

– Så lenge helsa holder, vil
vi holde på med dette. Ingen
av barna våre vil ta over når
dagen kommer at vi må gi oss,
så da må vi finne en annen
løsning. Men vi er optimister
og tror det vil løse seg på en
god måte både for oss og
dyrene når den tid kommer. •

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.

OMSORG: Hjernen trenger pleie og omsorg, akkurat som resten av kroppen.



Forskernes råd for å unngå demens:

TRIM HODET I TOPPPFORM

Visste du at hjernen din må utfordres og trenes for å holde seg frisk og rask? Her er hjerneforskernes oppgaver som får hjernen i toppform – og som kan hjelpe mot demens.

TEKST: Maria Haarbye ILLUSTRASJON: Lisa Kirsch og Getty Images

Selv om hjernen jobber hele tiden, går den for det meste på autopilot. Men med riktig trening kan du få fart på den, slik at du enkelt kan manøvrere mellom alle utfordringene du møter i det daglige.

Kaja Nordengen er lege og hjerneforsker. Hun har skrevet flere bøker med fokus på hjernehelse.

– Når vi lærer nye ting og utfordrer hjernen vår, danner vi nye forbindelser mellom nervecellene og dermed helt nye nervecellenettverk. Samtidig stabiliserer og styrker vi de nervecelleforbindelsene vi allerede har. Alt du lærer, både fysisk og mentalt, er i hovedsak hjernetrening, sier Nordengen.

Hun påpeker at for å trene og styrke hjernen, må man gjøre en liten holdningsendring rundt vaner og utfordringer i det daglige.

TA UTFORDRINGER

– Når du tar mange nye valg i løpet av dagen hver eneste dag, vil det ha stor effekt på hjernehelset. Forskning på hjernetreningsspill og apper tyder på at dette alene ikke er universalmiddelet som skaper en mer velfungerende hjerne. Det viktigste er hvordan vi lever livet hver eneste dag. Vi mennesker er vanedyr, og det er enklere å falle inn i et vant spor enn å oppsøke nye opplevelser og utfordringer. Det er viktig å endre tankesettet sitt og aktivt tilnærme seg utfordringer.

– Når du begynner å trene hjernen, husk at ting tar tid. Forandring skjer ikke over natten. Det finnes ingen snarveier, og treningen krever hardt arbeid før resultatene kommer, forklarer Nordengen.

– Bruk tiden og gjør det til en vane, for selv om treningen tar tid, er det en veldig god investering i deg selv.

Hun anbefaler flere ting for å holde hjernen i god form.

UTSETT DEMENS

– Sov godt, beveg deg, lær deg et instrument eller et nytt språk, spis sunt, drikk mer vann, fjern stressfaktorer fra livet, se mindre på TV og les mer i stedet, sier hun.

Å være sosial og utfordre seg selv er også faktorer som kan gjøre hjernehelset bedre. Hjerneforsker, forfatter og foredragsholder Troels Wesenberg Kjær mener at det er flere grunner til at det er viktig å holde hjernen i aktivitet:

– Noe tyder på at hvis du holder hjernen i aktivitet, utsetter du en eventuell demens. Det er for eksempel kjent at personer med høyere utdanning og personer som har to morsmål, utvikler demens senere enn andre. Så jo mer hjernen trenes og holdes i bevegelse, jo lavere risiko er det for demens, sier han. •

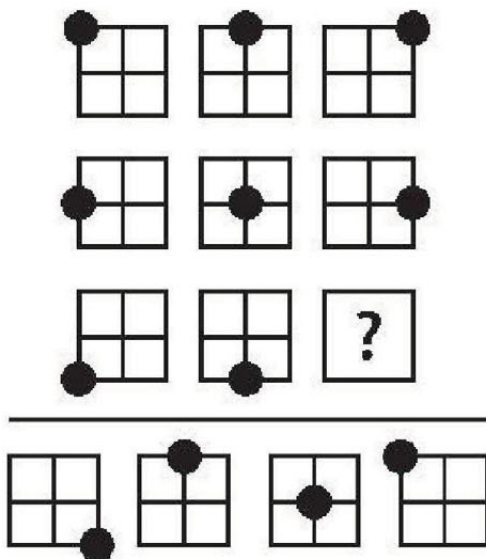
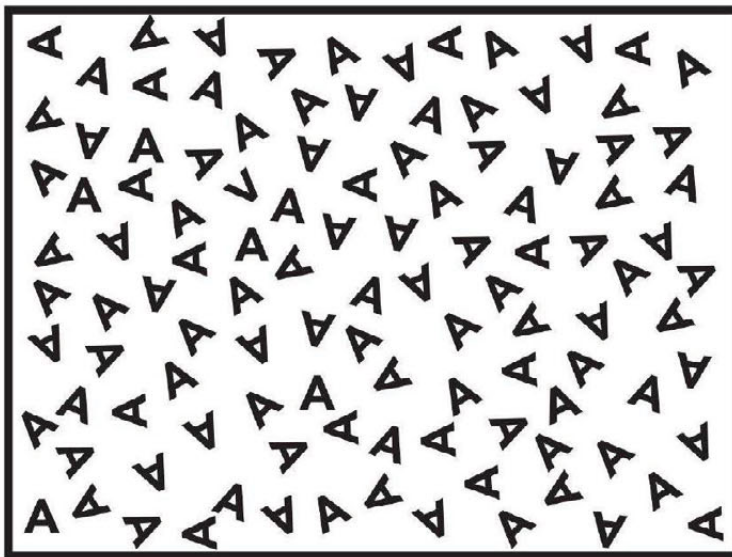
STROOP-TESTEN

GRØNN	BLÅ	RØD	RØD	BLÅ	RØD
BLÅ	GUL	BLÅ	GRØNN	GUL	GRØNN
RØD	GUL	RØD	GRØNN	GUL	GUL
GRØNN	BLÅ	GUL	BLÅ	BLÅ	RØD
BLÅ	GRØNN	BLÅ	RØD	RØD	BLÅ

Ta testen som viser hva som skjer når hjernen får to beskjeder på samme tid. Alt du trenger er en stoppeklokke, eller be noen ta tiden på deg, og konsentrasjon. Hvor raskt kan du si fargen ordene er skrevet i, og ikke det som faktisk står? Gjenta øvelsen og utfordre deg selv til å gjøre den raskere og raskere.

SE FORT

Finn den det bare er én av.



HVA PASSER

1. Hva er neste tall i rekken? Her skal du tenke deg frem til hva som skal stå i stedet for spørsmålstegnet: 1-12-52-356-24-?

ORDLISTEN

Les ordlisten under noen ganger. Når du mener at du husker ordene, kan du dekke den til og skrive ned alle ordene eller si dem høyt for deg selv. Utfordre deg selv med nye ordlister.

- Fisker
- Juice
- Strømper
- Tunnel
- Forbindelse
- Koffert
- Genser
- Ski
- Bakke
- Blomsterbed

FAST: De første fire tallene angir hvor mange år, måneder, uker og dager det er på et år. Det femte tallet angir hvor mange timer det er i løpet av et døgn. Det siste tallet som mangler er 60 (minutter per time).

LEVOVEL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images

VISSTE DU

... at hvis du har mer vannmelon enn du greier å spise kan du skjære den i terninger og fryse ned? Supert å bruke i drinker, fruktbowle og iste.

KILDE: RESTEMAT.NO



ER DU DEKKET?

Hvis du har en underliggende sykdom, er det viktig å sjekke at reiseforsikringen din dekker dette før du skal ut å reise. Forsikringen må dekke både varighet og hva slags type reise det er. Hvis forsikringsselskapet mener at reisen er uforvarsvarlig og innebærer risiko for å bli syk, er det ikke sikkert forsikringen vil gjelde. Prat med legen din hvis du er usikker.

KILDE: KRY.NO

Vakre sommernegler

Velg den stilen som passer for deg

Å ha velstelte hender har mye å si for velværet, enten det er hverdag eller fest. Og om sommeren er det ekstra gøy å leke seg med farger eller pynt på neglene. Her er noen tips:

FARGER: Om sommeren kler vi oss mer fargerikt, og det kan være fint med sterke farger på neglene. Velg en av sesongens trendfarger, eller gå for den fargen som matcher antrekket eller som du liker best.

DEKOR: Hvis du har neglelakk i flere farger, er det enkelt å lage søte blomster. Det eneste du trenger er såkalt *dotting tools*, som er verktøy for å lage negle-design. Fil neglene i den fasongen du ønsker og legg på et lag med underlakk. Gjør klar de fargene du ønsker å bruke i små klatter på et lite fat. Mal små prik-

ker i sirkel, som bladene på en blomst, på neglen ved hjelp av verktøyet. Legg en annen farge i midten av sirkelen. Fortsett med neste negl, så fort lakken har tørket. Når alle blomstene har tørket legger du et lag med topplakk.

KRYSTALLER: Lakk neglene med Glazed donut nails som er en naturlig manikyr forsterket med perlemorskimmerende pigmenter. Deretter limer du på små krystaller.

FUNKY FRENCH: Den tradisjonelle varianten har en klassisk hvit kant ytterst på neglen. Hva med å bytte ut det hvite med en fin farge?

KUNSTIGE NEGLER: Husk at det går an å jukse seg til lekre negler.

KILDE: KICKS.NO/LYKO.NO



HETESLAG

Nok drikke er viktig for å unngå overoppheting i varmen. Ved heteslag er det viktig å få i seg drikke som inneholder elektrolytter, som Farris eller sportsdrikker, forutsatt at man klarer å drikke. Unngå alkohol og koffeinholdige drikker som er vanddrivende.

KILDE: RODEKORS.NO

Bare den fortjener
makt som daglig
rettferdiggjør den.

DAG HAMMARSKJÖLD



VISSTE DU

... at solbrent hud ikke bør dekkes med makeup? Den kan inneholde kjemikalier som kan gi hudreaksjoner på skadet hud og vil dessuten tette porene og hindre naturlig luftavkjøling.

KILDE: VOLVAT.NO

FRISK PUST

Årsaken til at vi gjerne våkner med en vond smak i munnen og «morgenånde» skyldes bakterieveksten som har pågått gjennom natten. Derfor er det viktig å pusse tennene før eller etter frokost for å fjerne bakteriene, og dermed lukt.

KILDE: NHI.NO

10

Rekene vi kjøper i ferskvaredisken i Norge og koser oss med om sommeren er såkalte dypvannsreker. De lever på 70 til flere hundre meters dyp og kan bli opptil ti år gamle.

KILDE: HAVFORSKNINGSINSTITUTTET



VEIEN TILBAKE

Pasienter som er innlagt for døgnrehabilitering etter hjerneslag, bør få minimum tre timer målrettet trening fem ganger i uken. Det er Helsedirektoratets nyeste anbefalinger for denne pasientgruppen. Intensiv og målrettet trening er viktig etter et hjerneslag og gir både funksjonsforbedring og bedre livskvalitet for den som er rammet.

KILDE: HELSEDIREKTORATET.NO



Har du husket alt?

Det er lett å glemme noe når feriekofferten skal pakkes

Pass og billetter ligger klart, klærne er på plass i kofferten og det samme er bøkene du skal lese på stranden. Skal du til utlandet, er det ekstra kjedelig å glemme noe. For det å måtte bruke feriebudsjettet på noe som ligger igjen hjemme, føles ekstra kjedelig. Her er huskelisten over tingene vi ofte glemmer:

ADAPTERE OG LADERE TIL MOBILTELEFONER OG PC-ER:

Vær klar over at landene har ulike kontakter og strømuttak. Du trenger derfor en adapter tilpasset det landet du skal besøke.

BADESKO: Det er ekstra viktig å unngå kutt og skader i utlandet. Å bruke badesko når man bader kan derfor være lurt.

PARAPLY OG REGNTØY: Det hender dessverre at det regner selv om man

er på ferie. Viktige telefonnummer: Hvis noe skulle skje mens du er i utlandet, er det greit å ha en lapp med nummeret/kontaktperson til forsikringsselskap, bank, alarmselskap, nabo osv.

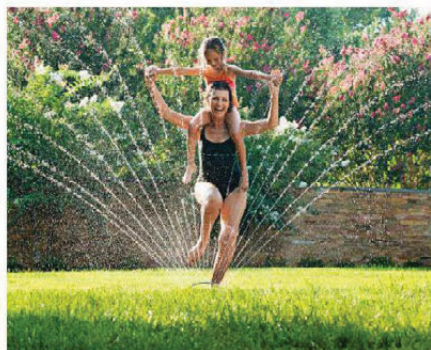
BADEHETTE: Enkelte steder har krav om badehette hvis man skal oppholde seg i bassenget.

SNORKLEUTSTYR/SVØMMEBRILLER/BADELEKER: Enten du skal snorkle eller leke i vannet, kan det være lurt å ta med utstyret hjemmefra.

PENGEBELTE: Å ha verdisakene tett innpå kroppen er fortsatt et godt råd når man er i utlandet for å unngå lommetyver.

TOALETTSAKER/MEDISINER/ BLEIER: Tenk igjennom hva du og familien bruker i hverdagen.

KILDE: VING.NO



TRENING I FERIE

Det går fint an å holde på formen selv om det er ferietid og treningssenteret er sommerlukket. Få med deg familie-medlemmer eller venner og bruk omgivelsene der du er. Finn en park hvor dere kan trene styrkeøvelser, løpe i trapper, eller bruk naturen. Er dere på fjellet er det nok av motbakker for intervalltrening. Og ved kysten kan dere løpe på stranden eller svømme.

KILDE: VOLVAT.NO

FRA
KVINNE TIL
KVINNE
med adgang
for menn



SKRIV TIL EVA

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

E-POST:

frakvinnetilkvinne@
egmont.com

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

Det har nå
gått over 15 år
siden sist hun
inviterte meg
i selskap.

BRUTTE LØFTER

Jeg har en «venninne» som stadig sa ting som at hun skulle invitere meg når kjøkkenet hennes var ferdig renoveret, eller når hun hadde fått orden på hagen sin, eller til 17. mai. Det har nå gått over 15 år siden sist hun inviterte meg til 17. mai-selskap eller til noe som helst annet. Men hun elsker å komme i de selskapene jeg holder, ca. tre-fire ganger i året. Riktignok bare hvis de andre gjestene er interessante. For hun spør alltid på forhånd om hvem som kommer, og om det kommer noen menn? Hvis jeg sier at vi blir flest kvinner, kommer hun ikke. Hun gir aldri noe av seg selv. I hvert fall ikke til meg.

Jeg vet at hun har hatt flere 17. mai-frokoster i løpet av disse 15 årene, men uten å invitere meg. Er ikke dette en merkelig venninne å ha? Burde jeg ikke bare kutte forbindelsen med henne? Jeg har jo mange sjenerøse venner, så hvorfor må jeg bry meg med denne damen?

Hun kjenner mange velstående mennesker som hun

gjærne omgås, og hun hjalp meg med en jobb for mange år siden. Men det betyr vel ikke at jeg skal være evig takknemlig og finne meg i at hun ikke vil invitere meg fordi jeg ikke er kjendis eller velstående?

Hilsen Venn eller uvenn?

Kjære deg.

Det virker ikke som dere noen gang møtes bare dere to. Noe sier meg at dere heller ikke har de gode, nære venninnesamtalene. Alle disse løftene om å invitere deg, som hun aldri innfrir, sier noe om hvordan hun ser på deg. Om det er fordi du hverken er kjendis eller rik, er ikke så godt å si.

Siden du fortsetter å invitere henne, er det vel fordi du opplever at hun bidrar med noe til selskapet som er verdifullt for gjestene.

Jeg synes ikke du skal føle at du står i takknemlighetsgjeld fordi hun for mange år siden hjalp deg med en jobb. Tror det vil gjøre deg godt å slutte og definere henne som en venninne, men heller betrakte henne som en bekjent. Og i kretsen man har rundt seg, er det jo helt fint

Frekke naboer?



For ikke så mange dagene siden hadde jeg invitert et vennepar. Det en god stund siden vi hadde sett hverandre, så vi gledet oss veldig til dette besøket.

En halvtime før venneparet kom ringte det på døren, og et nabopar sto utenfor. Jeg sa som sant var at vi om ikke lenge ventet gjester. Jeg fikk da til svar at de kunne komme inn til disse kom, så jeg slapp naboene inn. Da venneparet kom, forventet jeg at naboene ville takke for seg og gå. Nei, det var ikke lenge før de og vårt vennepar kom inn i en god samtale.

Jeg hadde laget en varmrett som ikke kunne stå ubegrenset tid før vi fikk spist, så jeg dekket på bordet til to til og ba alle sette seg til bords. Jeg hadde beregnet denne retten til fire, så det ble til at jeg og mannen min måtte redusere inntaket kraftig. Naboparet ble sittende lenge og vel, så når de endelig gikk, var kvelden stort sett over.

Hva ville andre lesere gjort i et slikt tilfelle? Nektet paret å komme inn, sagt at jeg hadde kun beregnet maten til fire, eller gjort som jeg gjorde for høflighets skyld.

Hilsen Irritert vertinne

å også ha folk man ikke står veldig nær.

Det er godt å høre at du har nære, gode venner. Gled deg over dem!

Hilsen Eva

«UMODERNE Å TRO PÅ GUD?»

... skrev Marit. Hun har sin barnetro, men opplever stadig at folk synes hun er naiv som kan tro på Gud og Jesus.

Her er et svar:

SPENNENDE TEMA

Et så himmelvidt tema er det vel umulig å gjennomdiskutere, men utrolig spennende! At et godt, kristent menneske blir stilt til ansvar for kortsog og heksebrekking er ufattelig. Her kan det vel bare spekuleres i hva som har vært sagt i forkant som har fått noen til å komme

med slike uttalelser. Piggene stritter fort der det diskuteres religion og politikk.

At julen opprinnelig var en hedensk tradisjon er et faktum, likeså at ufattelig grusomheter er blitt utført i Guds navn gjennom tidene. Kan noen virkelig krangle om det?

Selvgod er vel bare den som hevder å ha rett svar på alle livets mysterier. Men jeg synes det er veldig rart at noen som tror fullt og fast på jomfrufødsel og alle miraklene Jesus gjorde, kan latterliggjøre noe som oppleves overnaturlig i dag.

Selv opplever jeg for eksempel vardøgger, slik min mor og mormor gjorde før meg. Sistnevnte var for øvrig en streng kristen. Og ingen skal noensinne kunne overbevise meg om at disse vardøggene finnes kun i mitt eget hode.

At et godt, kristent menneske blir stilt til ansvar for korstog og heksebrenning er ufattelig.

Det viktigste i livet er å vise respekt for andres tro og overbevisning, om den ikke er fanatisk og undertrykkende. Jeg misunner deg din barnetro, Marit, og er glad på dine vegne. Behold den og lev inkluderende og trygt videre.

Hilsen Lita

JEG VALGTE Å STOLE PÅ HAM

Vi har nylig feiret sølvbryllup. I gjestenes taler ble vi beundret og berømmet for vårt gode ekteskap. I mitt stille sinn tenkte jeg at ekteskapet vårt kunne vært dårlig, eller over for lengst, hvis jeg ikke hadde tatt et aktivt valg om å stole på mannen min. I mange år slet jeg nemlig med mindreverdighetsfølelse og sjalusi, men heldigvis forsøkte jeg klokelig ikke å vise det.

Mannen min er en svært utadvendt, godt likt og sjarmerende type, men han har aldri vist annet enn at det er meg han er glad i. Han har gode venner, blant annet flere barndomskamerater, og i alle år har han møtt disse «gutta» jevnlig. Noen ganger er vi damene med, men han og vennene vil også ha sine turer og kvelder alene.

Da han for noen år siden kjøpte seg motorsykkel og meldte seg inn i en motorsykkelklubb, kjente jeg hvordan den gamle usikkerheten og sjalusien flammet opp igjen. Selv om dette var en gutteklubb, dro de jo rundt på stevner og bodde på ulike hoteller, og på hoteller er det jo damer og fristelser, tenkte jeg. Men også denne gang

tiet jeg og valgte å stole på ham.

Jeg hadde jo også min fulle frihet til å omgås mine venninner, dra på jenteturer og dyrke mine interesser, uten at jeg var utro av den grunn! Altså måtte jeg også fortsette å vise ham tillit.

Nå er vi i 50-årene og har aldri hatt det bedre sammen. Min erfaring er at sjalusi og mistillit kan motarbeides i stedet for å dyrkes.

Hilsen Fornøyd kone

LANGT HÅR?

For en tid siden hadde vi et innlegg der «Kortklipt» mente at kvinner over 60 år ikke skulle ha langt hår.

Her er to svar:

MORALPOLITI?

Jeg lurer på om vi har fått et eget moralpoliti i Norge? Selv klarer jeg ikke å forstå hvorfor man offentlig skal være nødt til å kritisere at godt voksne kvinner har langt hår. Videre kritiseres det at så mange ungdommer tatoverer seg, det er også forkastelig. Hva blir det neste? At kvinner som er over 50 år skal måtte ha skjortelengden til under knærne? Og ikke må de kle seg i trange bukser eller ettersittende gensere – for de må jo for all del ikke tro at de er 30?

Overvektige kvinner må ha heldekkende badedrakt, bikini er fy-fy. Og menn over 50 år bør ha kort hår, ikke langt hår i hestehale.

Ikke alle er i A4-format, som man sier. Vi har forskjellig smak, tanker og ønsker, og det mener jeg man bør akseptere og forstå. Hva jeg synes er flott og vakkert, kan andre synes er håpløst. Dersom ingen spør om din eller min mening om noe, bør vi holde den for oss selv. Slutt med å fortelle andre uoppfordret hva du tenker og mener om dem, dersom de ikke selv ber om din oppriktige mening.

Tatovering er forresten en eldgammel tradisjon.

Hilsen Sissel

HELT ENIG

Jeg er helt enig med «Kortklipt» når det gjelder langt hår på eldre. Når jeg ser folk 60 + komme med skulderlangt hår, mer eller mindre grått, synes jeg det er ekkelt.

Eva skriver at det er mange mannfolk som kler langt hår, det er jeg langt fra enig i. Når mannfolk godt opp i åra kommer med hestehale, ser det bare helt latterlig ut. Eva undres over om «Kortklipt» egentlig ønsker seg langt hår. Det er nok ikke tilfelle. En må kunne være negativ til saker og ting, uten at det har noe med hva en ønsker selv.

Jeg er selv godt opp i åra, har fremdeles tykt og fyldig grått hår, men det kunne aldri falle meg inn å ha skulderlangt hår.

Eva oppfordrer «Kortklipt» til å prøve å finne ut hvorfor hun blir så rasende når hun ser langt hår. Dette har hun redegjort for i innlegget hun skrev. Kortklipt er ikke imot langt hår, men at folk godt opp i åra går med langt, flagrende hår irriterer henne. Det samme gjør jeg.

Hilsen Enig med Kortklipt

«FRI TIL Å VÆRE HJEMME»

Jeg vil gjerne svare på Synnøves innlegg «Fri til å være hjemme».

Du skriver at du har mistet reiselyst på grunn av din autoritære ektemann som bestemte alt. Jeg har levd i et lignende forhold i mer enn 20 år. Jeg kunne aldri reise noen sted alene, ikke engang til behandling på sykehus.

Etter at jeg ble skilt, reiste jeg til Syden sammen med en venninne. Jeg kan love deg at det var det morsomste jeg hadde opplevd til da. Endelig fri til å gjøre som jeg ville på egen hånd! Jeg tror

jeg lo mer på de to ukene enn jeg hadde gjort i hele mitt samliv.

Dersom du har råd til det, anbefaler jeg absolutt en reise sammen med familie eller en venn.

Ikke la bitterhet fra forgangen tid ødelegge for fremtidige opplevelser.

Hilsen reiseglad

«NY KOMFYR»

Grete skrev at hennes mann vil ha induksjonstopp på ny komfyr. Hun mente at han skulle la være å blande seg, i og med at det er hun som lager mat.

Her kommer et svar:

HELLER GAMMEL-DAGSE KOKEPLATER

Eneste fordelen med induksjonstopp er at platen blir varm nesten med det samme. Vi har det, men jeg har ofte hatt lyst til å bytte den ut! Jeg føler at jeg har måttet lære meg å lage mat på en ny måte. Skur du ned varmen på en plate, risikerer du at en annen panne fosskoker! Dette har ikke menn greie på, utenom de som kokkelerer selv. Dessuten – se bare hvilke kokeplater proffe kokker har.

Du skriver ikke noe om hvor gammel du er; jeg fikk min nye koketopp da jeg var 59 år – så matlagingen var godt innarbeidet. Hadde jeg visst da, det jeg vet nå, hadde jeg kjøpt skikkelig, gammeldagse kokeplater.

Lykke til med valget!

Hilsen matmor

SOMMERLIG TRADISJONSMAT

Nypoteter, sommerkål, spekemat og rømmegrøt er blant klassikerne som vi gleder oss til i sommer sammen med familie og venner, med en liten søt en til slutt.

OPPSKRIFTER OG FOTO: Hanne Buxrud

NOE DU SAVNER?

Annet som går fint ved siden av spekematen kan være ost, jordbær, bringebær, grissini, lefseruller med røkelaks og kremost, focaccia, flatbrød, aioli, små sylteagurk.

Spekemat med eggerøre og potetsalat

Klassisk norsk sommermat av det gode slaget.

4 porsjoner

600 g nypoteter
½ rødløk
2 ss kapers
2 dl crème fraîche
½ dl majones
1 dl finhakkede urter, som gressløk, dill og persille
1 hvitløkfedd
2 ss sitronsaft
SPEKEMAT:
1 bunt asparges
300 g spekeskinke
200 g salami, gjerne ulike sorter
1 cantaloupemelon
250 g små tomater
frisk basilikum
EGGERØRE:
6 egg
2 ss finhakkert gressløk
1 ss olivenolje
2 ss meierismør

Kok poteter knapt møre, skrell og del i terninger. Finhakk rødløk og kapers, ha i bolle med crème fraîche, majones og urter. Press i hvitløk og bland godt. Smak til med sitronsaft, salt og pepper. Vend inn potetbitene. Sett til side. Knekk av bunnen på asparges, kok et par minutter i lettsaltet vann og skyll i kaldt vann. Legg spekematen på fat eller fjøl.

Del melon i båter og fordel på fatet sammen med tomater og asparges. Visp eggene godt med urter, en god klype flaksalt og nykvernet pepper. Varm olje og smør i en panne og stek eggerøre etter ønske. Server spekematene med eggerøre og potetsalat.

REDD SAUSEN

Sausen må ikke koke når du tilsetter smør, da vil den skille seg. Hvis det skulle skje, prøv med litt iskaldt vann i sausen under kraftig pisking.

Kokt ørret med agurksalat og sandefjordsmør

Enkel og god sommermiddag som ikke legger seg så tungt i magen.

4 porsjoner

800 g ørret eller laks i skiver
4 ss salt
2 ts hel pepper
2 laurbærblad
AGURKSALAT:
1 agurk
3 ss vann
2 ss hvitvinseddik
1 ss sukker

½ ts salt
¼ ts hvit pepper
½ liten potte kruspersille
SANDEFJORDSMØR:
2 dl kremfløte
200 g meierismør, kaldt
½ liten potte kruspersille
½ sitron
TIL SERVERING:
kokte nypoteter

Kok opp vann i en stor vid kjele. Ha i salt, pepper og laurbærblad. Skru ned varmen, det må ikke koke, legg i fisken og la den trekke i ca. 10 minutter. Om du ønsker, skrell agurken.

Bruk ostehøvel og skjær i tynne skiver og legg i en serveringsbolle. Bland vann, eddik, sukker, salt og pepper til sukker og salt er oppløst. Hell over agurk og vend inn. Sett til side.

Kok opp fløte og la koke noen minutter. Del smøret i terninger, skru varmen helt ned til minste styrke og tilsett smørterninger, litt om gangen under pisking. Tilsett finhakket persille og smak til med sitron.

Server fisken med poteter, agurksalat og sandefjordsmør. ➔



Rømmegrøt

Enten du tyr til ferdigkjøpt eller lager den selv; mer tradisjonsrikt og norsk blir det vel ikke. 4 porsjoner

5 d seterrømme

120 g hvetemel

8 dl helmelk

TIL SERVERING:

sukker

kanel

eventuelt meierismør

Kok opp rømme, gjerne i en tykkbunnet kjele. Sett ned varmen og la den putre i ca. 5 minutter. Sikt inn halvparten av melet, pisk det godt inn i rømmen. Pass på at det ikke klumper seg. La putre til fettset pipler frem, det ser litt ut som om grøten skiller seg. Fjern fettset med en skje. Noen bruker dette smøret til servering, andre liker å bruke «nytt» smør.

Det er viktig å røre godt langs bunnen hele tiden slik at grøten ikke setter seg fast. Rør inn resten av melet og spe med litt av melken. La grøten koke opp igjen mellom hver gang du sper. La til slutt grøten putre i ca. 5 minutter. Smak til med salt og server med sukker, kanel og smeltet eller vanlig smør.

LITT MINDRE FETT?

Erstatt noe av seterrømmen med lettrømme og noe av helmelken med lettmelk.



LOFF I STEDET FOR BAGUETTE?

Vil du heller lage loff, ha deigen i form, etterhev 30 minutter og stek i 35–45 minutter.



Rekecocktail

Smakfullt gjensyn med en av
forrett-klassikerne fra 70-tallet.

4 porsjoner

BAGUETTE:

7 g fersk gjær
400 g vann
1 ss honning
500 g hvitemel
6 g salt
1 ss olivenolje
valmuefrø

COCKTAIL:

800 g reker
2 avokado
1 bunt asparges
2 hjertesalat
½ agurk

DRESSING:

1 dl crème fraîche
2 ss ketsjup
1 ts dijonsennep
3 små sylteagurk eller 8
skiver sylteagurk
1 sjalottløk
½ potte dill

2 ts sitronsaft

TIL PYNT:

lakserogn eller annen rogn
sitronskiver eller tynne
båter
dill

Ha gjær, vann og honning i en bolle og pisk til gjæren er løst opp. Bland inn mel og salt. Ha olje på hendene og kna til akkurat blandet. Dekk med lokk, la heve i minimum 8 timer, gjerne over natten.

Ha på melet benk, del i to og dra i hver ende, vend og vri til en slags pølse (skal ikke knas, da forsvinner luften), legg på bakepapir på stekebrett, strø med valmuefrø. Stek ved 220° i 20–30 minutter. Baguettene skal høres hule ut når du banker på dem. Avkjøl på rist.

Tin rekene hvis de er fryst. Del avokado i terninger, kutt bunnen av

aspargesen, bruk en potetskreller, legg asparges på fjøl, dra av strimler med skrelleren og legg i isvann. Snitt salat i tynne strimler og agurk i terninger.

Ha crème fraîche i en bolle og bland inn ketsjup og sennep. Finhakk sylteagurk, sjalottløk og dill. Vend inn og smak til med sitronsaft, salt og pepper. Fordel snittet salat, aspargesstrimler, agurk- og avokadobiter i glassene, topp med reker, rogn, dressing, litt dill som pynt og en skive sitron. Server med resten av dressingene ved siden av, baguette og eventuelt godt smør.



LAG SELV

Du kan lage din egen kokte skinke med ca. 1 kg rå, surret skinkestek uten ben. Ha den i en kokepose med biter av løk og litt urter, koke opp, sette ned varmen til rundt 70° og la den trekke i 1-1½ time.

Kokt skinke med sommerkål

For et herlig sommermåltid!
4 porsjoner

ca. 1 kg ferdigkokt skinke, røkt eller urøkt
2 sommerkål
2 dl vann
50 g meierismør
URTEDRESSING:
100 g lettromme
20 g kapers
1 hvitløkfedd
1 ss pepperrot fra tube
1 ts dijonsennep
1 ts honning
1 ss hver av finhakket persille, basilikum og gressløk
1 ss sitronsaft
2 ss olivenolje
TIL SERVERING:
kokte nypoteter

Finhakk kapers, press hvitløk og bland i en bolle med resten av ingrediensene. Kok opp vann og smør, del kål i båter, legg i kjelen og damp under lokk i 2-4 minutter. Kålen skal være mør, men beholde fin farge og litt tyggemotstand. Skjær skinken i skiver og server med smørdampet sommerkål og urtedressing.



DAGEN DERPA

Putt dem i brødristeren, så blir de som ferske igjen.

Lapper med jordbærsyltetøy

Når duften av nystekte lapper brer seg, strømmer små og store til.
Ca. 32 stk.

4½ dl kefir
2 ts natron
3 egg
150 g sukker
300 g hvetemel
1 ts vaniljesukker
½ ts salt
TIL SERVERING:
rørte jordbær eller jordbærsyltetøy
rømme

Bland kefir og natron, sett til side. Pisk egg og sukker til lys og tykk eggedosis. Vend kefir inn i eggedosis. Sikt og vend inn mel, vaniljesukker og salt. La swelle i ½ time. Bruk en spiseskje og ha i 3-5 klatter i tørr stekepanne (jernpanne vil ha fett).

Stek gylne på den ene siden før du snur. De trenger ofte kortere tid på den andre siden. Avkjøl på rist og server med rørte bær og rømme.



Läkerol[®]
PASTILLES

Makes People Talk



Blomster i håret

De var i festlig lag sammen med flere bekjente den kvelden hun oppdaget en ny side ved mannen hun hadde levd sammen med i to tiår. Nå gjaldt det å legge en slagplan for fremtiden ...

Mia hadde kjent seg ensom en god stund. Hun hadde lenge gått rundt og kjent på en følelse det var umulig å skyve bort, på tross av at hun og Erlend bodde under samme tak. Hvor lenge var det siden hun hadde gledet seg til å komme hjem til en mann som hadde for vane å barrikadere seg inne på kontoret så fort han hadde hevet i seg middag? Hvis han ikke sank ned i sofaen med nesen i telefonen og ga seg til å surfe rundt som en annen tenårings. Det med telefonen var forresten det verste, nå som den ekle mistanken hadde fått fotfeste.

Mia hadde ikke for vane å lytte til samtalerne Erlend hadde med vennene sine, men denne gangen hadde hun tilfeldigvis stått bak den brede ryggen hans mens hun ventet på at toalettet hos vertinnen skulle bli ledig. De var i festlig lag sammen med flere bekjente den kvelden hun oppdaget en ny side ved mannen hun hadde levd sammen med i to tiår.

Erlend var sannsynligvis ikke klar over at hun sto og lyttet da han begynte å legge ut om den gamle klassevenninnen som hadde sendt ham en venneforespørsel på Facebook. En forespørsel han hadde godtatt uten å nøle, etter det som Mia hadde fått med seg. Forbauselsen kunne ikke ha vært større. Erlend hadde for lengst gjort det klart for henne at han sjelden eller aldri var innom et forum det var

umulig å forstå seg på, dermed var det merkelig å høre ham stå der og legge ut.

Nå var de negative ytringene tydeligvis glemt. Med iver i stemmen fortalte han om denne Rita, som han visstnok hadde hengt sammen med de tre årene de gikk i samme klasse på ungdomsskolen. Klassevenninnen hans hadde tydeligvis ikke forandret seg nevneverdig i løpet av årene som hadde gått, i og med at han hadde kjent henne igjen med det samme han fikk se bildene hun hadde lagt ut av seg selv på Facebook.

Mia hadde rukket å få med seg at denne Rita var nyskilt og hadde tre barn, før hun snek seg inn på toalettet for å fordøye opplysningene som ikke var ment for hennes ører.

Neste morgen stilte Mia seg opp foran det store speilet på badet for å studere seg selv fra alle vinkler og kanter. Dette på tross av at hun sto i fare for å komme for sent på jobb. Det hun så var en person som var i ferd med å passere middagshøyden. En kvinne som menn sannsynligvis ikke så på som attraktiv, lenger. Uten at det hadde spilt noen overordnet rolle.

Det myke sommerlyset som smøg seg inn gjennom vinduet var ikke i stand til å skjule et forfall hun ikke hadde reflektert over før nå. Denne gangen ble alt studert med kritisk blick. Kråketærne rundt øynene var blitt markante i løpet av vinteren. Og håret, som hun

ikke hadde fått stelt og klippet på en evighet, lignet mest av alt på et forlatt fuglerede.

For ikke å snakke om ekstrakiloen som hadde sneket seg på i løpet av vinteren.

Stress og mas på jobben hadde ført til et forfall hun ikke hadde heftet seg ved før hun fikk høre om denne Rita, som hun hadde sjekket opp neste dag. Synet av den livsfriske kvinnen hadde vært nedslående. Rita var av den slanke og veltrente typen.

Som om ikke det var nok, var hun innehaver av et strålende smil. Hun var av den typen som mannfolk flest sannsynligvis lå langflate etter, dermed var det bare å håpe at hun ville bli snappet opp igjen ganske snart.

Dette kunne ikke fortsette lenger. Hun måtte gjøre noe, men hva?

Mia, som vanligvis var en åpen person, nevnte ingenting om den merkelige samtalen hun hadde overhørt den kvelden. Tanken på at Erlend skulle få det for seg at hun var sjalu, fikk henne til å holde seg i skinnet, noe som ble vanskeligere etter som ukene gikk. Nærheten hun hadde hungret etter, forsvant lenger og lenger ut av syne.

Stadig vekk travet Erlend inn i et annet rom med telefonen i hånden, og hver gang ble Mia sittende igjen og kikket etter ham med klump i halsen, mens tankene for frem og tilbake. Tanker som stort sett dreide seg om Rita.

Dette kunne ikke fortsette lenger. Hun måtte gjøre noe, men hva? Hadde hun fått seg til å snike i telefonen til Erlend, ville hun sannsynligvis ha funnet svaret der, men tanken på å gjøre noe slikt bød henne imot.

En kveld, mens Mia spaserte gjennom nabolaget og nøt duftene fra syrener og hegg som hang over hvitmalte stakittgjerder, fikk hun en idé. Om et par uker ville Erlend fylle år. Hva om hun overrasket ham med en langstrakt helgetur for to? Hun måtte forberede ham først, i så fall. Transportselskapet han drev, hadde dyktige medarbeidere han fint kunne overlate ansvaret til, så lenge han fikk et varsel på forhånd. De behøvde ikke å reise langt av sted. Mia visste nøyaktig hvor turen skulle gå.

Hun og Erlend hadde fått låne den vesle hytta hun tenkte på, flere ganger før, men nå var det lenge siden de hadde vært der, på tross av at Bitten, venninnen hennes, stadig var på tilbudssiden. Det var der de hadde tilbrakt hvetebrødsdagene, hun og Erlend.

I et soverom som hadde inneholdt en seng som knirket gudsjammelig så fort de



rørte på seg, hadde de ligget tett omslynget om kveldene. Fremdeles var minnene sterke. Når Mia lukket øynene, så hun for seg en stekende sol og salt sjøvann. Lange dovne elskovstunder som hun hadde sett tilbake på med stor glede. Nå var det vemodet som rådde. Tenk om de kunne ha gjenopplevd en flik av den perfekte uken, hun og Erlend? En uke ingen av dem ønsket skulle ta slutt mens den sto på. En aldri så liten reprise av det de opplevde, ville kanskje få Erlend til å innse at det var på tide å ruske opp i forholdet.

Mia forsøkte å ikke la seg påvirke av den lunkne holdningen som Erlend la for dagen da hun innviet ham i planen.

– Det passer egentlig veldig dårlig akkurat nå, sa han. – Hadde du spurt meg på forhånd, ville jeg ha foretrukket å vente til sommerferien. Men ok, jeg skal forsøke å finne en medarbeider som kan stå ansvarlig.

Ordene ble sittende fast i halsen på Mia. Ord som handlet om hvor fint de skulle få det nå som de ville få en sjanse til å gjenoppleve hve-tebrødsdagene. Hun svelget skuffelsen som la seg som et blylodd i brystet. Hun sa til seg selv at alt ville ordne seg så fort de kom frem til hytta, selv om hun ikke trodde på det. Det var nesten så hun angret på hele greia.

Nå var de snart fremme. Bilen snodde seg frem langs en vei som var like smal og kronglete som Mia husket.

– Se på nyperosene, sa hun. – Jeg leste et stykke i avisen her om dagen. Det er visst forbudt å plante buskene her i landet, i og med at de ikke tilhører vår naturlige fauna. Målet er visst å utrydde dem. Jeg er glad for at nyheten ikke har nådd ut hit.

Erlend snudde seg mot henne og smilte. I neste øyeblikk trakk han inn luktene som

smøg seg inn gjennom det halvåpne bilvinduet.

– Enig, sa han. – Det skal faktisk bli fint å slappe litt av for en gangs skyld. Senke skuldrene og nyte livet.

Livet, sa han. Ikke henne. Men det var ikke noe å henge seg opp i. De hadde med seg ingredienser til minst to gode middager i bilen. Pluss et par flasker vin. Alt lå til rette for en perfekt helg.



– Jeg har gått med tanker om at du kanskje var lei av meg.

Da de kom frem, hadde solen gjemt seg bak mørke skyer. Like etterpå høljert regnet ned, dermed måtte de løpe frem og tilbake for å få innlosjert bagasjen. Det enkle måltidet ble inntatt i taushet, i og med at de var slitne begge to. Erlend stupte i seng like etter klokken syv, og der ble han liggende, til tross for at han hadde planlagt å ta en liten lur. Mobilen, som han hadde tatt med seg inn på soverommet, ga stadig fra seg meldingslyder han heldigvis ikke oppfattet.

Solen tittet frem like før den sank ned i vest. Den rakk så vidt å gi fra seg litt varme før den forsvant ut av syne igjen. Mia ga seg til å rusle frem og tilbake langs den regnvåte stranden. Slo seg ned på et glattskurt svaberg for å lokke frem følelsen synet av havet hadde pleid å gi henne, men det var umulig. Erlend hadde knapt sett på henne før han tumlet i seng. Nå lå han sannsynligvis og snorket så det durte i veggene. Best å legge seg i stuen i natt, kanskje.

Da Mia våknet opp, var det lyst rundt henne og stille i hytta. Hun snek seg bort til vinduet på bare føtter. Fikk øye på Erlend, som sto nede

ved vannkanten og snakket i telefonen. Med ett snudde han seg og kikket opp mot vinduet der hun sto. Han så henne tydeligvis ikke i gjenskinnet fra solen. Det var noe annet han så. Noe som befant seg for hans indre blikk. Smilet som lå om munnen, var stort og guttaktig. Kroppsholdningen fremviste en iver det var lenge siden hun hadde sett hos ham. Var det Rita han snakket med? Var det hun som fikk frem gutten i mannen?

Mia snek seg bort til sofaen, igjen. Hun ble liggende og kikket opp i taket mens hun formet setningene som måtte sies så fort Erlend kom inn. Hun var så langt inne i sin egen tankeverden at hun skvatt til da det gikk i døren. Til tross for forsettet om å snakke, feiget hun ut.

Hun snudde seg mot veggen da Erlend kom inn i stuen. En liten utsettelse, det var alt hun behøvde. Erlend stanset opp midt på gulvet. Ble stående og betrakte henne, det kunne hun kjenne med hver fiber i kroppen. Der forsvant han omsider ut på kjøkkenet. Ga seg til å skramle med stekepannen mens han plystret falskt og skjærende. Han oppførte seg som en forelsket mann.

En mann som helst ville rope det ut for all verden. Snart drev lukten av stekt bacon ut i stuen der Mia lå. Tvers gjennom en lukket dør som ikke var i stand til å skjule Erlends gode humør.

De slo seg ned ved frokostbordet da maten var ferdig. Erlend hadde virkelig gjort seg flid med borddekkingen, denne gangen. Baconet var sprøstekt, eggerøren smakte bedre enn noen gang før. Var det den dårlige samvittigheten som hadde drevet ham til å yte sitt beste?

– Forsyn deg, sa Erlend. – Jeg håper du er sulten. Det er noe jeg må fortelle deg, forresten. Men det kan vente til etterpå.

– Nei, sa Mia med tynn stemme. – Jeg vil gjerne vite det nå.

Hun la fra seg kniv og gaffel og lente seg tilbake. Møtte et blikk som merkelig nok ikke så ut til å være det spor skyldbetyngt, og det var da det begynte å demre for henne at hun kanskje hadde misforstått. For dette blikket kjente hun. Det var et blikk som fortalte at hun var elsket. Et blikk hun ikke hadde ventet å få fra den kanten flere ganger.

Da ettermiddagen kom, slo de seg ned på det glattskurte svaberg. Satt tett inntil hverandre mens de nøytrale strålende fra en synkende sol. Mia var ergerlig og glad på samme tid. Hvorfor hadde ikke Erlend fortalt om problemene som hadde ridd ham som en mare det siste året? Transportfirmaet hadde stått på nippet til å gå dukken like før redningen kom nå i dag tidlig. I form av en ordre han hadde vunnet i konkurranse med flere andre tilbydere.

– Alt kommer til å ordne seg, sa Erlend. – I hvert fall i overskuelig fremtid. Jeg er lei meg for at jeg har holdt problemene for meg selv, men du vet hvordan det er. Jeg vil helst ordne opp uten innblanding. Men denne gangen var det på hengende håret, det må jeg innrømme.

Mia snudde seg mot ham og kikket ham inn i øynene.

– Jeg vil gjerne bli involvert neste gang det skjer noe lignende, sa hun. – Hvis det blir noe neste gang. Jeg har også tenkt i det siste, ser du. Jeg har tumlet med så mange rare tanker. Tanker som blant annet har gått ut på at du var lei av meg.

– Lei av deg, sa Erlend. – Hvor har du det fra?

I neste øyeblikk bøyde han seg frem for å gi henne et kyss. Et kyss som fikk gamle minner til å strømme gjennom kroppen. I morgen ville hun lage en blomsterdekorasjon av nyperoser. En kreasjon som skulle plasseres i en hårmanke som kunne ha trengt en skikkelig hårklipp. Men det hastet ikke. Det eneste som hastet nå, var å nyte øyeblikket. •



SPENNENDE KRIM

Sort enke

Det var en strek i regningen at Sigvart fikk hjertetrøbbel og kreperte. Heldigvis var skjulestedet tømmt for tjuvgods, bare skipssekken som de tre hadde spart på i snart 15 år, gjensto. Nå hastet det å sikre byttet!

Sigvart er dau! forkynte Egil på telefon fra bobilen. Han befant seg på en rasteplass et sted mellom Fredrikstad og svenskegrensen. – Jeg fikk nettopp nyss om at han sloknet for et par dager siden. Vi må møtes snarest mulig, jeg er på vei hjemover nå!

Martin lot det synke inn. Kameraten hadde altså takket for seg uten det minste hint til de andre to om at det gikk mot

slutten. Det var altfor tidlig, selv om de var godt voksne. Så hadde kanskje det fatale kommet litt brått på? De hadde for så vidt ikke stått hverandre spesielt nær, det var mange år siden de møttes jevnlig. Det siste året hadde de knapt sett hverandre. Hverken Martin eller Egil var blant dem som ville bli holdt orientert om endret helsetilstand. Nå som Sigvart ikke var i stand til egenhendig å spre det triste budskapet, sto

sannsynligvis de to helt ned-erst på en sånn liste.

Sigvart, Egil og Martin hadde operert sammen i mange år i det småkriminelle markedet, og de hadde derfor en omfattende og lyssky felles historie. På det meste hadde de gjennomført ett raid i måneden, men det hadde gradvis blitt mindre. Det som hadde startet som en slags hobby-geskjeft, nærmest som guttestreker, hadde etter hvert blitt

en fulltidsjobb, noe de ble avhengige av, noe som ga livet spenning. Dette skulle ingen andre vite om, derfor hadde de som oftest møtt hverandre i det skjulte. Sigvart var den eldste – eller rettere; han hadde vært den eldste, nå var han jo borte. Han var ikke lenger en av gutta.

– Du er der, ja? Egil kremtet i telefonen, som om han ville forsikre seg om at Martin fortsatt var tilkoblet.

– Vi holder oss vel unna bisettelsen?

– Tja, svarte Egil. – Sigvart er jo uansett ikke der, spiller ingen rolle for ham. Men kanskje vi bør vise enken litt sånn siste respekt?

– Det er den døde som skal vises en siste respekt, korrigerte Martin tørt.

– Ja vel, men hun trenger vel også litt omtanke? For høflighets skyld, om ikke annet?

– Hun forventer ikke det, sa Martin. – Hun vet knapt hvem vi er og tenker nok på helt andre saker enn oss to når kisten senkes. Sannsynligvis står elskeren hennes få meter fra henne, og de bare venter på å få seremonien overstått.

– Såpass?

– Det er jo ingen hemmelighet, Egil, at Edith har hatt en elsker i flere år. Sigvart visste også om det. Han godtok det vel fordi hun var så mye yngre enn ham.

De ble tause begge to.

– Vi må få tak i skipssekken.

– Ja.

– Hvordan fikser vi det?

– Jeg må tenke litt. Ringer deg i kveld, går det greit?

– Ok, svarte Egil.

Martin nippet til glasset med gin. Den var av simpleste merke, men var blitt en godt etablert tradisjon i mørke sensommerkvelder. Nå var høsten allerede på hell, men det var ennå mildt nok til å sitte ute ved epletreet, i hvert fall når han hadde på seg den varme jakken.

Det gamle treet bugnet ikke lenger av saftig frukt, sånn som det gjorde da de ennå var to i huset. Det hadde sett sine bedre dager, akkurat som ham selv. Barken var mosegrodd og med få unntak lå løvet allerede på bakken. Selv var han blitt grå og tynn i håret. Han visste godt at epletrær skulle beskjæres, men hadde stadig utsatt det til sesongen etter, til tross for at han jo var i utmerket form og kunne håndtere en sag når som helst.

Etter at han brått ble enkemann for snart ti år siden hadde livet stort sett fortonet seg som stillstand. Det var ikke nødvendigvis negativt at begivenhetene ikke lenger sto i kø, men han kjente seg en smule parkert. Selv ikke de små kriminelle sprellene kunne endre stort på det. De hadde dessuten trappet ned da Sigvart først fikk astma og deretter brakk beinet, for et par år siden.

Nå som Sigvart var borte, ville det nok ikke bli flere raid. Det kjentes som om langsiktig planlegging ikke lenger hadde noen hensikt, kanskje det omsider var tid for bare å nyte. Om fem år kunne han pensjonere seg fra jobben.

Han hadde kjent Sigvart i en snau mannsalder, Egil ikke fullt så lenge. De tre hadde spritet opp livet med å gjøre noen mindre brekk – ikke ofte, og aldri noe voldelig. De hadde aldri brutt seg inn fysisk, aldri skadet en eneste lås. I stedet hadde de spesialisert seg på å oppspore ubevoktede øyeblikk.

– Det er ingen hemmelighet at Edith har hatt en elsker i flere år.

Det startet som så mye annet i livet med tilfeldigheter, de hadde tatt med seg noe fra en åpen varebil fordi de trodde det skulle hentes for en bekjent, og så viste det seg at han allerede hadde hentet det han skulle ha – fra en bil som sto parkert et helt annet sted. Eskene viste seg å inneholde små importerte skinnvarer, ikke lett omsettelig, men verdt å ta vare på. Sigvart hadde stilt garasjen til disposisjon, der hadde han et avlukke skjult bak en stor stabel med ved, og der ble eskene plassert i påvente av bedre tider.

De hadde først blitt forbauset over hvor lett det var å forsyne seg av andres varer, hvis de bare fokuserte på transporten i stedet for lageret eller utsalgsstedet. Sjøførene var uoppmerksomme, ofte fullstendig uinteresserte i varene de fraktet. Noen forlot til og med bilen ulåst mens de stakk innom en bensinstasjon for å spise en pølse. I utsøkte tilfeller sto vare bilen der med åpen dør mens sjåføren tok seg en røyk i nærheten, eller var inne på lageret for å hente eller levere.

Det gikk ikke lang tid før de forsto at dette kunne bli en fin bigeskjeft. Mest for spennings skyld, men innholdet i kasser og esker var jo ikke helt uten interesse. De tok aldri mer enn ett kolli, og regnet med at i de fleste tilfellene ville det ikke være opplagt at noen hadde ranet lasten, men at avviket like gjerne kunne skyldes svikt i logistikken. Kanskje noen hadde telt feil. Sannsynligvis hadde de aldri blitt observert, heller. At sjåfører og lageransatte pådro seg et forklaringsproblem, kunne de tre fint leve med.

De møttes omtrent hver måned for å oppsøke lasteramper og varebiler, hvor de kunne røske med seg noe. Etterpå dro de til Sigvarts garasje for å sjekke innholdet før de unte seg en øl på stamstedet.

Eskene inneholdt som oftest varer som ingen av dem hadde bruk for, og derfor ikke var interesserte i å ta med hjem. Lageret bak vedstabelen vokste og ble stadig mer sammenfatt. En dag fortalte Sigvart rolig at han hadde fått kontakt med en kar som var interessert i å kjøpe varene, og sånn kom samarbeidet med heler-Knut i gang. Han ble kontaktet når lageret hadde fått en viss størrelse. Gutta fikk oppgjør i kontanter. Det ble sjelden større summer enn at det forsvant i bensin- og pubregninger.

Fordi byttene var relativt beskjedne, ble tyveriene sann-

synligvis ikke politianmeldt. Ikke før det store ranet, da de på mirakuløst vis greide å rane en pengetransport, riktignok en av de beskjedne. I et ubevoktet øyeblikk hadde de fått tak i en av koffertene uten i det hele tatt å bli sett. Deretter hadde de greid å åpne den uten å utløse noen form for sikkerhetsinstallasjon, den var ikke engang sikret med blekkpatroner for å misfarge sedlene. Tre millioner! Det desidert største varpet noen-sinne! Nå var det ikke lenger snakk om guttestreker – de var blitt kriminelle.

Sigvart mente bestemt at pengene måtte gjemmes unna i minst 15 år fordi nummer-seriene kunne spores så snart de nye sedlene kom i omløp. Sedlene ble døpt pensjonsfondet og flyttet over i en gammel og slitt, blå skipssekk, som Sigvart hadde tatt vare på helt siden han selv reiste til sjøs noen sesonger i yngre år. Den tomme penge kofferten hadde Egil kastet fra seg i en grøft da han kjørte bobil sin mot Svinesund. Den ble funnet av politiet et par uker senere, og basert på hva avisene skrev, ble det antatt at ranerne hadde kommet fra utlandet.

Martin ringte tilbake til Egil. De måtte få tak i skipssekken som lå bak vedstabelen i garasjen, og det hastet sannsynligvis. Enken hadde trolig planer om å la elskeren flytte inn, og da ville det ikke ta lang tid før de snakket i Sigvarts saker.

– Det skjer vel ikke før Sigvart har rukket å bli kald? innvendte Egil.

– Nå for tiden rekker visst ingen å bli kalde før verden går videre, kommenterte Martin tørt. – Gi meg én god grunn til at Edith skal ta seg god tid?

De måtte oppsøke henne, og det kunne ikke vente til etter bisettelsen.

– Vi har ikke nøkkelen til garasjen, påpekte Egil.

– Kompis, for én gangs

skyld må vi begå et innbrudd.

– Vi er kanskje ikke så gode på akkurat det?

– Det er neppe vanskeligere enn å knuse det lille garasjevinduet, eller å brette opp sidedøren. Hvis Sigvart ikke forsterket karmen, burde det gå rimelig greit.

– Jeg er nokså sikker på at den døren aldri ble låst med vanlig lås, men at den er hengslet innvendig, og at det er satt en slå eller to på innsiden av døren.

Jo, Martin så det for seg, det lå muligens to solide planker på tvers av døren. I så fall kunne den bare åpnes innenfra.

– Sigvart slapp oss alltid inn gjennom garasjeporten, fortsatte Egil. – Han åpnet porten med fjernkontrollen på nøkkelknippet sitt. Hvordan får vi kloa i det knippet?

Martin holdt kjeft mens han tenkte. Hvis han sa mer enn nødvendig nå, risikerte han at Egil motsatte seg forslaget.

– Vi må ta oss inn gjennom det vinduet. Du er minst, Egil, det blir din jobb.

Samme natt klokken to møttes de. Martin plukket opp Egil, og de parkerte bilen et godt stykke unna Sigvarts garasje. Som ventet var det lite trafikk og de møtte knapt en eneste bil på vei opp mot villaen. Store skyer vekslet på å skjule månen, og inne i huset var det tussemørkt.

Enken sov nok og de kunne utføre ærendet sitt i fred og ro, hvis de bare unngikk å bråke.

Garasjevinduet var mindre enn Martin husket, men til gjengjeld virket det også mindre solid.

– Men jeg kommer meg ikke gjennom der! protesterte Egil med dempet stemme.

– Jo, det gjør du! Vent og se!

Martin åpnet bagen med verktøy. Selve glassflaten ville være for liten for Egils moderate kropp, så i stedet for å knuse glasset, forsøkte han å brette ut vinduet med kubei-

net. Det gikk heller dårlig, og dessuten tok det så lang tid at Egil begynte å bli nervøs. De hørte en bil nærme seg i det fjerne, men den passerte og forsvant. Først da Martin fjernet vinduslistene for å løfte hele vindusrammen ut, begynte kameraten å fatte interesse. Hele karmen ble lagt i gresset, og den mørke åpningen der oppe fremsto som mye større enn den faktisk var.

– Er du klar? hvisket Martin og gjorde tegn til at Egil kunne bruke ham som stige.

– Antar det, mumlet Egil og heiste den senete kroppen sin opp mot åpningen.

Det ble et svare leven idet han presset seg gjennom det rektangulære hullet i veggen.



– Kompis, for én gangs skyld må vi begå et innbrudd.

– Kan du dempe de stønene dine en anelse? spurte Martin og ga kameraten en ekstra dytt. Det lød et skrik etterfulgt av et brak idet han falt ned på den andre siden av veggen. Så ble det helt stille, og Martin ble urolig. Hadde Egil skadet seg?

– Ser du noe? hvisket han.

– Nei. Men vent litt.

Som om Martin kunne gjøre stort annet enn å vente. Nå hørte han at Egil romsterte der inne.

– Det var da som pokker! lød det plutselig.

– Hva skjer?

– Skipssekken er borte.

Alt er borte, garasjen er tom!

Bisettelsen var fin, men Martin satt på kapellets bakerste benk i tre kvarter og tvinnet fingrene. Ikke nok med at han mislikte begravelser, nå måtte de også prate med enken, Edith. Ikke kun for å kondolere, men for å fin-

ne ut hvor det hadde blitt av skipssekken, som tross alt inneholdt tre millioner i ubrukte sedler.

Etter seremonien ble kisten båret ut av seks rake menn i mørke dresser. Sigvarts nærmeste fulgte tett bak, mens Edith ble stående alene ved kapellets utgang for å ta imot omsorgsfulle nikk og dvaske håndtrykk. Holdt elskerens seg bevisst unna, eller var han kanskje en av kistebærerne, tilfreds med å hjelpe Sigvart til det aller siste hvilestedet?

Martin og Egil holdt seg i bakgrunnen, lot folkemengden slippe ut før de siktet seg inn på enken. Hun var kledd i svart, med en pikant liten hatt og svarte solbriller som dekket øynene.

– Kondolerer! hilste Martin og grep den utstrakte hånden. Han ante at hun nølte, som om hun trengte noen få stikkord for å plassere sin avdøde manns venner.

– Tidligere arbeidskolleger, supplerte Egil. Det var jo ikke så langt unna sannheten. Også han grep hånden hennes.

– Du store, hva har skjedd med deg? utbrøt Edith da hun så Egils forslåtte ansikt. Et solid blåmerke tronet like under høyre øye, og over hele ansiktet gikk det flere blodige riper. Merker fra et ublidt møte med en jernrive som hadde ligget på et visst garasjegulv.

– Jeg snublet og falt i bilen min, ikke noe å snakke om, forklarte han.

– Vi har hatt kontakt helt siden Sigvart var til sjøs, bløffet Martin. – Jeg husker at vi faktisk hadde helt like skipssekker. Blå.

– Akkurat?

– Sjømenn får et helt spesielt forhold til sekken sin. Jeg tror faktisk at Sigvart tok godt vare på sin, han var jo så flink til å ta vare på gamle minner.

– Gammelt skrot, mener du?

– Vel, sekken hadde jo stor verdi for ham, understreket Martin og blunket til Egil.

– Det ville vært fantastisk å få ta vare på sekken hans nå som Sigvart er borte. Du vet ikke tilfeldigvis hvor han oppbevarte den?

Edith ristet nølende på det blonde hodet.

– Nei, jeg har ikke sett den. Kanskje den lå i garasjen, i så fall er den dessverre kastet sammen med mye annet skrot. Mengder med gammel ved måtte også flyttes.

Martin og Egil vekslet blikk. Hadde enken kjørt skipssekken på dynga?

– Nå som Anders flytter inn, med Sigvarts velsignelse, trenger bilen plass i garasjen, fortsatte enken. – Så han har ryddet plass, og det var jo strengt tatt på tide.

– Ja vel?

Edith ble med ett usikker og kastet et blikk etter følget der ute som var på vei mot Sigvarts ventende grav.

– Ja, det er vel ikke så merkelig at man rydder i en garasje?

– Nei da. Og dere kastet alt på den kommunale fyllinga, da, eller?

– Ja, det må jeg jo gå ut fra. Ville det vært oppsiktsvekkende?

– Nei da, på ingen måte ...

Martin sukket, men forsøkte å se uberørt ut. – Det blir rart uten Sigvart, mumlet han og fikk det til å se ut som om det skuffede uttrykket skyldtes avdøde. Skipssekken var sannsynligvis tapt for alltid, de visste ikke engang hvor den var blitt kastet. Han hadde ventet på millionen sin i snart 15 år, og nå viste det seg å ha vært fullstendig fånyttet.

– Vel, mange takk for at dere møtte her i dag, fortsatte Edith og rakte frem hånden på nytt. Hun rødmet lett da hun gløttet ned på den store, skinnende ringen. Martin la merke til den først nå, den så ny ut, og steinen som prydet den, var nærmest vulgært stor.

Sigvart ville neppe ha gitt henne en så kostbar ring. Men denne Anders var kanskje av det mer sjenerøse slaget? •

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen og Jupiter beveger seg gjennom Krepsens tegn og øker fokuset rundt familie og privatliv. Mange ferierer sammen med familien og reiser gjerne til noen de er i slekt med. Det er ferietid for de fleste, og det gir mulighet til å tilbringe mer tid på hjemmebanen. Uranus har akkurat ankommet Tvillingenes tegn og øker interessen for sosialisering, utveksling av informasjon og engasjement i tekniske løsninger. Å være innovativ og skape noe nytt er tema for noen. Saturn påvirkes av Neptuns nærhet i denne perioden. Det åpner for å gi slipp på illusjoner, sette en grense og realisere drømmer. Det er tid for å konkretisere noe du har tenkt på en stund eller har drømt om å realisere.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 28 11.-17.07.2025



VÆREN

21. mars–21. april

Familie og privatliv belyses denne uken. Du kan være ekstra opptatt av detaljer og perfektion for tiden. Du gjør en iherdig innsats i alt du foretar deg og er mer effektiv enn du vanligvis er. Nå kan du være ekstra streng med deg selv, også om du er sliten i utgangspunktet. Du kan tiltrekke deg oppmerksomheten du ønsker fra eksperter og de som har stor kunnskap om et fagfelt du trenger å vite mer om. Venner og kontakter er villig til å gi det du trenger for å oppnå fremgang. Sørg for gode planer.

★ Inkluder nære og kjære



TYREN

21. april–21. mai

Kommunikasjon og utveksling med naboer, søsken og kolleger er tema i denne perioden. Forhandlinger, som salg av aksjer, prosjekter og leieforhold, er tema, og du kan inspireres til å investere i aksjer, fond eller noe som kan øke tryggheten og økonomien. Din rolle i familien er viktig. Å sørge for å ivareta familiemedlemmer ved å invitere dem hjem til samvær, kan øke tilhørighet og fellesskap. Du er i det kreative og lidenskapelige hjørnet og kan ha behov for å gjøre spennende aktiviteter som stimulerer dette behovet.

★ Prioriter tiden med omhu



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

I denne perioden øker fokuset rundt inntekter og personlige verdier. Du inspireres til å skape noe nytt og å kunne by på flere av dine evner og talenter. Saturns møte med Neptun øker interessen for samarbeid med noen som kan bidra til fremgang og vekst. Venner og sosiale nettverk betyr ekstra mye nå. Du kan ende med å eliminere noe for å oppnå noe mer fremtidsrettet. Nye jobbtillbud kan dukke opp og friste til å gjøre noe spennende som utfordrer deg og krever mer av deg. Rebellen i deg styrkes og øker frihetstrangen.

★ Stol på deg selv



KREPSEN

22. juni–22. juli

Med Solen gjennom ditt tegn er dagene frem til 21. juli den beste perioden i året for deg. Det er tid for å forvente å bli lagt merke til og nyte oppmerksomheten du får fra andre. Din utstråling og magnetisme er ekstra sterk og indikerer at du kan gjøre deg bemerket. Saturn, din planet for relasjoner, vandrer sammen med Neptun noen uker og øker sannsynligheten for forelskelse og felles målsettinger med din kjære. Du er sentrum for oppmerksomhet og kan tiltrekke deg flere som ønsker å gi ekstra støtte og energi.

★ Vit hva du ønsker deg



LØVEN

23. juli–23. august

Denne uken er det naturlig å fokusere på ferie og fritid. Å tilbringe tid borte fra plikter og ansvar, inspirerer, og nå gjelder det å nyte livet, å gjøre ingenting eller å oppsøke paradiset. Å drive med kreative engasjement som å male hus eller å pusse opp bolig – eller å organisere hage, veranda, balkong og terrasse – stimulerer absolutt kreativiteten. Turer i naturen og på steder som antyder ro, fred og harmoni, kan også trekke i oppmerksomheten. Fullmånen belyser detaljer og vaner det kan være nyttig å gi slipp på.

★ Nye opplysninger gir verdi



JOMFRUEN

24. august–23. september

Solen og Jupiter belyser dine fremtidsplaner og indikerer en tid for å reflektere rundt kursen forover. Trenger du flere opplysninger, mer informasjon eller nye forbindelser for å satse på dine planer, er tiden inne for å gjøre noe med det. Med Mars gjennom ditt tegn øker viljestyrken og handlekraften. Det er lett å rette fokuset rundt egne behov og det du ønsker å utrette. Du ser vennskap og kontakter i et klarere lys, og din perfektjonistiske holdning kan føre deg nærmere suksess. Behovet for å prestere forsterkes.

★ Stoltheten driver deg



VEKTEN

24. september–23. oktober

Solen og Jupiter befinner seg i toppen av horoskopet, og det indikerer at du kan se klarere hva du har prestert og hva du ønsker å skape fremover. Det du gjør, kan bli lagt merke til av autoriteter. Flere muligheter for vekst er i gjære i ambisjoner og karriere. Gode samarbeidspartnere kan komme inn i bildet og bidra til å realisere drømmer. Nye innsikter dukker opp og indikerer at du kan oppnå mer i finansielle saker. Din styrke vil bli synlig, og muligheten for å bevise dine kvaliteter øker betydelig.

★ Hellet er med deg nå



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Du inspireres til å bevege deg ut av komfortsonen og gjøre noe nytt og spennende. En reise til fjerne strøk er tema for noen, mens en tur i skog og mark er det for andre. Livsstil og helse er også et viktig tema å forholde seg til nå. Behovet for å avslutte noe, sette en grense og gi slipp på noe kan være nødvendig. Det er tid for å sortere i detaljer, i oppgaver og i rot du mangler orden på, så vel som i dokumenter og regnskap. Kort sagt alt som ennå ikke er på plass. Skaff deg en oversikt som gir det store bildet.

★ System gir fremdrift



SKYTTE

23. november–21. desember

Ressurser du deler med andre, og verdier du involverer deg i, er tema denne uken. Du kan ende med å gi bort deg selv i ønsket om å bety noe for noen og for lysten til å hjelpe. Forholdet til arbeidsgiver og hva du har å by på av kvaliteter kan motivere til ekstra innsats. Du har mye å gi for tiden og kan være en inspirator for mange på din vei. I iverens hete kan du strekke deg for langt. Det er også naturlig å erkjenne hva du ikke lenger vil gi energi til. Muligheten til å oppnå verdier i forhandlinger er stor denne uken.

★ Lytt til hjertet



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Din planet Saturn møter Neptun og de beveger seg sammen noen uker fremover. Det kan føre til at du blir litt tilbakeholden, sliten og har behov for å lade batteriene. Solen og Jupiter befinner seg i området for nære relasjoner, og det indikerer at du kan møte interessante personligheter som kan bidra til utvikling og vekst. Single kan møte den rette og forlovelse og bryllup er tema. Samboerskap er aktuelt for særboere. Du inspireres til å engasjere deg i dialogen i forholdet til søsken eller naboer.

★ Parforhold betyr mest nå



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Din planet Uranus har akkurat skiftet tegn, og det kan påvirke avgjørelser i relasjoner til kjæreste, partner, elsker eller til barn og barnebarn. Overraskelser kan oppstå i romantiske anliggender. Du kan selv overraske din kjære eller dine barn i tiden som kommer. Prioritering av tiden er et viktig tema denne uken. Hvem du vil bruke tid på, er også noe å tenke på. Hvis du konsentrerer deg om det du virkelig ønsker å legge tid og energi i, vil du tiltrekke deg de rette personlighetene som kan bidra til utviklingen.

★ Detaljene åpner for klarsyn



FISKENE

20. februar–20. mars

Romantikk, lidenskap, forelskelse og seksuell utfoldelse er tema. Å oppleve ubetinget kjærlighet er ikke alle forunt, men du kan tilby det til dine kjære om du vil. Verdier er også et viktig tema, og noe tyder på at du er klar for å gi slipp på visse verdier fordi det kan tilfredsstille frihetstrangen. Å gi slipp på eiendeler eller eiendom reduserer ansvaret for noe krevende. Lidskapen overgår det meste, og da blir materielle verdier mindre interessante. Finn balansen mellom åndelige og materielle verdier.

★ Flytting er aktuelt

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



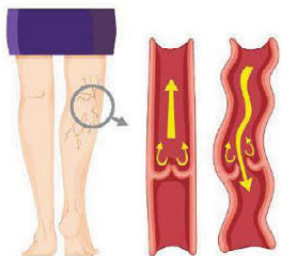
Problemer med Tunge og trette ben?

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

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

Hvordan oppstår veneproblemer?

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



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

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

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

Mot tunge og trette ben

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

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

4

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



Motvirker trette ben



Mot følelsen av tunge ben



Gir sunnere hud



Mindre appelsinhud

Bestill Venolet - Få 50% rabatt

på første levering ved abonnement.
2 mnd forbruk

Kr 209,- Totalt 248,- inkl. frakt

✓ Ingen bindingstid ✓ Fornøydgaranti

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

SMS: Send VENOLET11 til 2210

Web: wellvita.no



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

wellvita® Engenes 15
4865 Åmli

Fornøyde brukere

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

JETTE NIELSEN

Fikk lettere og penere ben



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

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

MARIANNE CHRISTIANSEN

En liten tablett hjalp bena mine



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

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

MARIA LARSSON

Bena mine er så mye bedre nå



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

Hjemmet



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgaten via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 28.07.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan

du bli med i trekningen om hovedpremien på både den eksklusive 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. 21:

*Gunveig Ersvik,
Tverlandet.*



FOTO: NRK



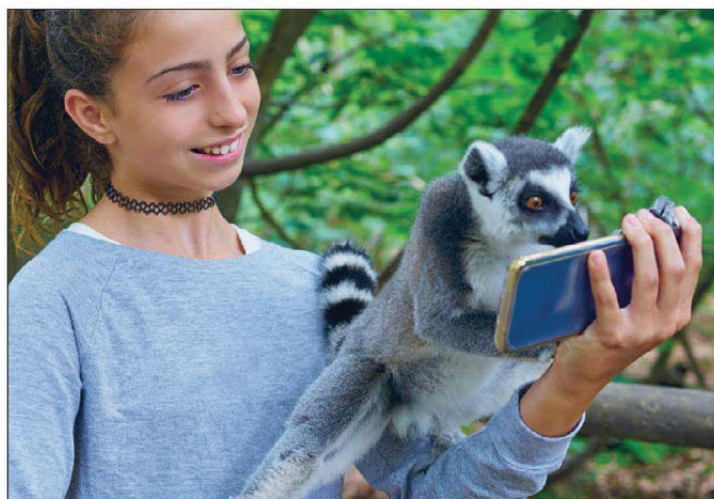
KJEMPE	DAL- SIDEN DYRET	FISK	BULDRE	REIS	GJENLYD	SNOR	SLEIV
VOKALER		PLENTY	VEL- STÅENDE	M.NAVN	IRRI- TERE		
					FYR		
		REGN	BEDØ- VELSE		VÅT		
TOALETT		PLAGGET	LEDD			HESTER	TOSK
SNUTE			HØFLIG TILTALE				
ANTA			FUGL	KVINNEN			
			MANN	VARME- KILDE			
KLEBE	FÆL			NORD- BOER		MUS- KULØS	
	SÆR			ISEN- TRUM			
RETNING	FRODIG	KLØFT	INGE- BORG ...	VILL	RANK		
				VASKE	FOR- SIKRING		
		AV SAMME MENING	GJØN	HISSIG			BILDE
		RØD FISK	ODDE	SKRED			
PAVE				GLOSE	KNUSTE		
				LITEN HAUG	BESITTE		
TEPPENE				SCENE		FARTING	
				KLASSE		TRE	
ÅTE	POLKØ			TORSKE- FISK		EN AUDI	
	LURE		PORSJØN	STØY			
		KNE		OPP- STRAM- MER		PUSS	TOPP
		SANG	PART				
			SNAKKER				
REFS	ALFA- KRØLL		JORDET	KORN	AVSKJE- DIGE		
	DER TIL		GRØNN PLETT	HEVER	KV.NAVN		
			TRIKS			TIDLIG- ERE	
			LØPER			BEAR- BEIDE	
			LITE GRANN		VISER		
					MENING		
NABOENE				ARBEIDE	PÅ MØTEN		TONE
				REKKE			
HANDLE					TÅKA		FJOTT
FERDES			VÆRE GOD FOR				
		SY SAMMEN		ROV- FUG- LENE		BATTERI- TYPE	

KOMBI-KRYSSORD



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

Løsning og vinner av
Kombikryss i nr. 21:
Mette Losvar, Åsvang.



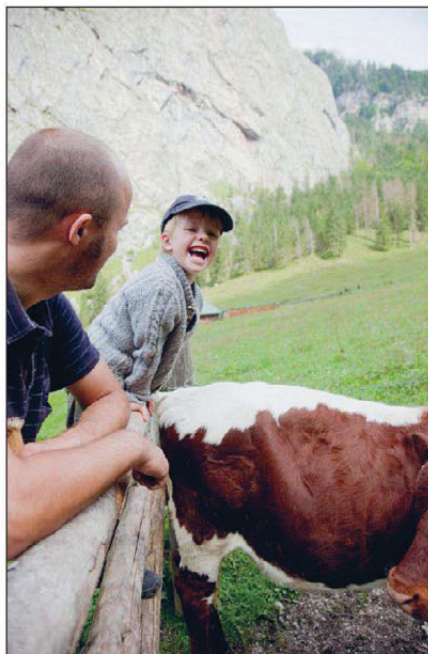
TAPENE	3	FART	3	TONER-ART	5	BLOTTE	15	PLASS	BEDRA	KLOA	14	12	13	10	12	14	PLANTE	3	ALDRI			
HOVED-STAD	17	9	12	19	KYSS	SKAL	14	20	3	3	APE	12	6	15	12	DAMPEN	STRIDS-KLAR	7	3	12	14	
1	5	10	3	17	21	22	14	15	14	12	6	9	SKRIKE	3	17	6	18	10	12			
LOV-BRUK	8	DASKES	3	10	18	3	FOLDES	6	22	14	17	12	3	AD ACTA	5	5	JUVEL	ARNENE	4			
		OPPRØR																				
ARM-STYKKE	12	6	21	12	MASSE	NORSK MYNT	13	6	16	15	MINKE	23	FØYELIG	15	5	21	IN HOS-PITAL	4	7	4		
BETRYR NY	14	12	7	KINNENE	IDRETT	17	23	5	17	12	14	12	ERFARE	7	4	4	10	12	19	12		
													ARVEAN-LEGGET									
1	12	9	10	13	6	12	4	PÅLEGG	DYDS-MØNSTER	ARBEIDE	12	14	13	10	12	24	5	6	14	SCORER		
BOMMERT	SEIRET OVER	BUNTEN	3	10	7	BÆRENE	BUD	6	9	4	3	12	14	12	PLANTEN	BAKE	14	12	3	10	12	14
NAV-NØS	14	14	KUNN-SKAP	SKRØNE	10	11	6	8	7	21	HELT LIK	BRØL	12	14	3	GRUS-RYGGENE	ANSER	6	5	12	14	12
1	12	9	10	1	6	9	HERR	3	9	6	BAK FUGLE-LÅT	12	15	15	12	6	ETASJE	ATL	12	15		
UTEN LYTE	17	14	22	SÆRT	DIFTONG	12	13	12	15	17	15	12	6	8	12	10	PLAS-SERING	15				
MURRE																						
1	12	13	13	12	14	10	12	21	20	6	BUENE	17	7	15	15	12	14	12				
VEKSTEN	15	HATT	12	9	8	BESKYL-DER	15	9	10	15	5	10	12	6	ERT	15	9	6	6			

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

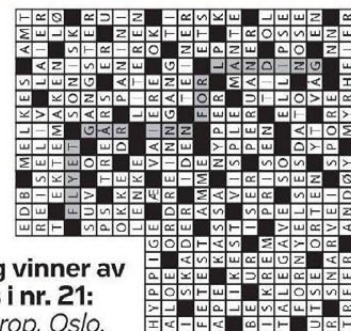


Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
Kodekryss i nr. 21:**
Inger Møllerop, Oslo.



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



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

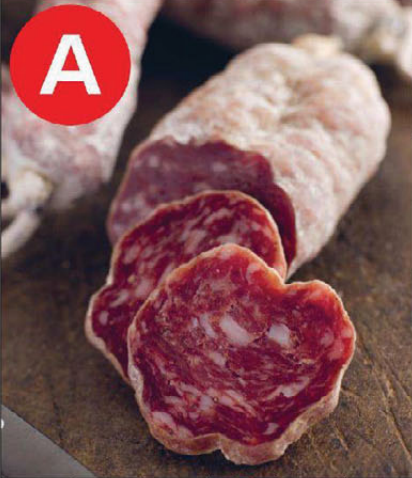
[illegible]

TEMA	FOR- BRYTE- RE TEMA	↓	FØR	↓	ART.											TEMA	DEN GANG TEMA	↓	GRET- TEN	AVTA DIGRE	↓	
OVER- LEGENT			NIKS													TUMME- LUMSK						
↳																↳		IDET FRI TYGGE- GUMMI- MERKE				
SLÅ ØKT					DUK- KERT											SVIKE- FULL FOTTØY					OLD- TIDSBY	
↳			MERK! SPISE- KART													↳			UJEVN FIR- SPRANG			
STEDS- NAYN ALT I ORDEN				LA SMÅ- STJELE												HODE- PLAGG = JERN						
↳		SLUTT KEISER				↓	ENG DAL- SIDE	FRA BARN	↓	↓	↓	TANTE- BARN	KVEG TV- MERKE		FOS- FOR C		EN KEISER	HJØR- NENE				
VULKAN				KØLLE KALVE- MOR								VERN BLIR GRØNN		TEMA TEMA								
ENVIS	TEMA TEMA								ENDE- LØST JEG					FOR- LYSTER KRØLL- ALFA								
↳			HOLDE NEDE MØT				MUSIKK- ØRE TRILLE						= Å FINS		BITE PÅ GUD- INNE							
TERGE DUSK- REGN				TEMA	LEKE- TØY GIR- TRINN						KORRI- GERE MYK					DRIV- STOFF- MERKE						
↳		JOD OVER- SE		DEKKE DESS				ILER LAND						NÆR DEL AV GRUVE		VEKT- ENHET	MI BYGE					
STEM- NING REISE- MIDDEL					HÅLKE ETTER- SPØR- SEL				HVOR				KAPSE- LEN MOTOR- VOGN									
↳			FISKET FOR- SKJEL- LIG						MAN PREP.			ETTER VERN			HASTE GJØN							
VENDE				ANTALL BUD BILTYPE			MINE PLO- GEN				DAL- SIDE = 500		RYTTER- SETE VASKE				FUGE	PLAGG- DEL				
LEDIGE	TEMA TEMA								FINT FOR- DELER					TEMA TEMA								
GJØRES LYSERE	↳			LANG- SOM TEMA						TEMA	AM- BOLT	VIRKE- LIG	RUNDT DANS		RØRE	KLOK- KER GIR LOV						
↳					SNOP SKUE- SPILL							LØPE SOM EN HEST ↓						SJØKO- LADE- MERKE HUD				
FLATE- MÅL			NYDE- LIGE SLEMT					FALLE						LEIE								
JENTE FRED				ATOM FUGL				ESS LYTTE- ORGAN						SKJØRT FØRER				START- STED				
↳		TY- TYPE OPP- DRETT				WISE	ROY- FUGL RETTS- LØFTE				SAMT- LIGE FRED				NEVNE	SJARM HALVT PAR						
SKYVER KRANG- LE				LUFT					ETTER- LATEN- SKAPER				TYRENE									
↳				LIGGE BEST AN					AVGI ULL				LYSE									

10. MINIREVIEW

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

TOLKE		FRYSE	BARK	LURING MYLD- RER	FOR- SYNE
HJØRNE					
STEDFOR- TREDER					
SHOW					LE- GEMS- DELEN
HUNN- HEST		FUGL			
		DEMPE			
				PERIODE ARBEIDS- PERIODEN	
TALL			MYNT KVIN- NER		

RUS- LET		SOLO	STERIL TITTER	GRUBLE NED- BØR		OM- RÅDE
GÅ FORBI					DEM- KING GRUS	
FJELL- KJEDE					FØLE STRAKE	FRUKT
TIL- SKUER MØDEL			ÅRSÅKEN VÆRE GLAD I			
			VIN- NERE VERN		FIEN- DER	KLEBE
VIRKE- LIG				LEVER	VALSE TIL OG MED	
SLEKT- NING	REDD KOMPLI- SERT				GATE UNDER- TRYKKE	
			FOR- NÆRME SJEF			HUNDE- GÅRD- DEN
SVINGE SEG	SAMT- LIGE UTROP			KRAFT- LØS STØTE BÅRER		
				FOT- TØYET		ARVE- FAK- TORENE
UAN- STEN- DIG					MARK BORD	
LOKKE- MAT	DYR FOR- BUDT		SLIT ASEN		GUTTE- NAVN	
		KRYPPDYR MO- DERNE			TALL VENE	
TITTEL			TYNNE UT TALL		ORKE UTROP	
HUNN- BJØRN KORN				IDRETTS- UT- ØVEREN		
		HASTE			JENTE- NAVN	

BRYN- JE	?	UTE- BLI	SETE	GARN	KNU- TEN
FISKE					UTROP
KLAGE					
OPP- SPILT					
					STJELE GUTTE- NAVN
FOR- FATTER				MYNT PRON.	
			BIL		
ETTER					SERVI- TØR
HORN					
		SLESK	?	NEDER- LAG ELV	
RET- NING	BRENNE DIKTET				ELV
FLUKT					STAT
MYNT					KOM- MUNE SINDIG
SLETTE					
		BODDE			
DANS		VOKSER INNSJØ			
				VELGE	SMYK- KER
?					
MYNTE	PLAGG VISKET UT				REIM- TØY SKAL
					ABER MANN
FUGL				MOTTA GREND	
PRON.		OM- DØMME HULL			LYKKE- SPILL HVOR
KOM- MUNE					
		SKØY			SKJØNN- ÅND
RØYS MODIG					

PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd

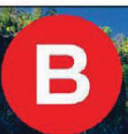


KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 21:

Kristin Birgitte Mai-
Lill Eriksen, Halden.

				S	T	O	B	E				V	I	K	E	L																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
--	--	--	--	---	---	---	---	---	--	--	--	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TALJE								
INSTRUMENTER								
	TELE	↓	FOR-ENING	↓	DRIKK	↓		
					FOR-MING			
			HÅR					
			TRE					
								MERKE
			SAN-GER	IDET				
				GREP				
TEORI	TØNNE				STOR-ARTET			
	TRE-SORT							
								LUFTE-GRAY
					YTRET			
					BILDET			
			SMER-TEK					
			GNIING					
EIE			DEKKE					
KNAPP			REPA-RERE					
			STIRRE					GUD
			ART.					
					REKKE			
	PELS-VERK							

TIL-BUD	?	MANN	PLANTE	↓	ENERE	↓			
			TRE		BAK-VERK				
FRUKT									
AN-LEGG									
TILBAKE									
			GLANS	DRIKK					
TURER				VERK-TØY					
LIDELSE									
					FLYK-TET	JENTE-NAV			
ENDE			FARGE						
ILD			VEKS-TEN						
				GUDINNE					
				SØRGE-DIKT					
DRIKK		?							
			LE-GEMS-DELENE						
VIRV-LENE					PUNKT				KUNNE
			FRODIG		TAU				DYR-KET
			TRE		YRKE				
SAMT	RØRE				JENTE-NAV				PREP.
	LAND				FRUKT				ERGO
FLOTT				LOKALE					
FUGL				FLOKK			TITTEL		
			DUK				LEIT		
			GRUS				STOF-FET		
?								SPISS	
								FASE	
TEPPE		MUSIKK							YRKE
		MØBEL-DELER							
				HASE		BY I SVE-RIGE			PRON.
OPP-FØRT						MÅL FORK.		HJØR-NE	PRON.
						REKKE		BUNN	
FOR-BITRET							PARA-SITTER		
IVRIG									
LENDE									
							RED-SKA-PER		



A large stack of vintage suitcases in various colors (brown, tan, red, black) and styles, displayed outdoors under a wooden structure. The suitcases are arranged in several columns, showing different textures like woven fabric and smooth leather. Some have metal latches and handles, while others have leather straps. The background shows a wooden trellis and green foliage, suggesting an outdoor market or display area.



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

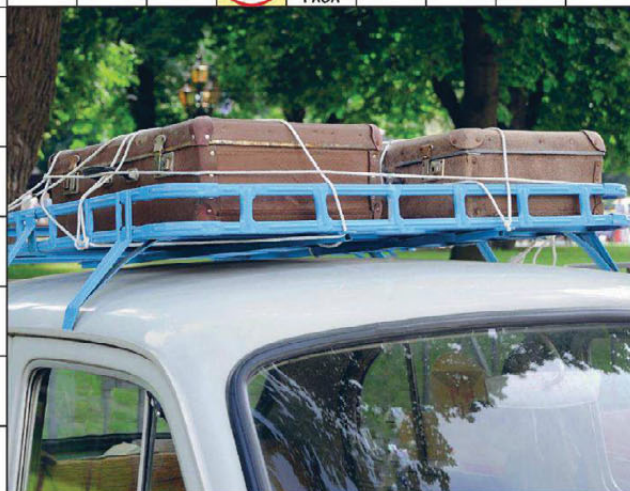


METO- DEN	OVER- TA HOPPE	↓	DET FINS EN FOR TO	BARN JEG	↓
VERN	↘				
↓		URO			
		ET ELLER ANNET STATER			
KORN- SORT SETTER OPP				PYTT	SAND- STEIN
	VASKE- MIDDEL				
	FLEIP				
			FE- KONGE		
			BEILE		
		RADIO- BØLGE			MAKE- LØS
		TRE- SORT			RA- KJØRE
				→	
TRAU	= 2 DATA- VIRUS			BØYD	
				HULE	
			HAI DERE (FØR)		
		ART. HAR SEG			HELE ETUI
←				←	
↓	DEN GANG ORDNE 3.14			FORSTÅ BELEGG	
		STINN AV GRYN ROM			
DES- SERT SOMRE			DANS TIL SJØS		
	→				→
	FERDIG UTSØKT			MÅL TONE BETY	↓
KVEG KEISER			VIRKE- LIG DREIE		
		HUSTRU VÅKEN			
				FOR TIDEN SLAPP	
	KLIS- TER HYGGE				EN SANG SANG- GRUPPE
			ALT I ORDEN C		
GLOSE				TRE- SLAG	
FANT STED				TEPPE	

[illegible]

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 21:**
Dagrun Bråtene, Halden.

	FLETT		FE-KONGE BEILE		TRE-SORT FUGE	SITTE TIL HEST STAMME	HISTO- RIE	HELLIG- DOM	TANN- HJUL	ART. TIL	PLATE- SEL- SKAP	I HUS	MAN
	RADIO- BØLGE		MAKE- LØS RÅ- KJØRE		KNEKT ILD- STED	FUKT- SKADE OPP- STØT					FASE STEM- ME		
	TRE- SORT									HERRE KNOK- KEL			
TRAU	= 2 DATA- VIRUS		BØYD HULE		PAPE- GØYE REIME- NE		FRA STU- DERER		MOTOR- VOGN TILTALE- FORM		FLEKK- FRI	AGN	
		HAI DERE (FØR)		RE- SPEKT	SÁTID TV- MERKE	VINYL- SKIVE DRÅPE		FØRER- KORT- KLASSE DEMPE		SETTE NED FØTEN SKRYT			
		ART. HAR SEG		HELE ETUI		LEGGE I SEG FIRT		BØL OVER- REKKE		OG SYRED- SKAP			
	DEN GANG ORDNE 3.14		FORSTÅ BELEGG		BLAD (FØR) FYLL	FLOK- KEN GRØSS				KVINNE DER- ETTER FØ OPP		RØY- SER	SKADE
	STINN AV GRYN ROM		RED- DER GASS					HAYN	FUG- LEN FØLE	MASKE VANN- VEI			
DES- SERT SOMRE		DANS TIL SJØS		GRIPE RUGK		SI	DETTE HOLDE				BRU- TAL GI LOV		
	FERDIG UTSØKT		MÅL TONE BETY		HVIS TRAU	DRIKK TOLKE BISOL				PEKER UTTIL LEK PAGA			
KVEG KEISER		VIRKE- LIG DREIE		MELKE- KJERTEL EKSI- STERER									
	HUSTRU VÅKEN		BEIT AKSEL										
		FØR TIDEN SLAPP		VEDER- BUK BRISKE	TYR	STU- DERE							
	KLIS- TER HYGGE		EN SANS SANG- GRUPPE		LEKER MYNT- ENHET								
		ALT I ORDEN C		SINN BRØ- DERE									
GLOSE		TRE- SLAG		STJER- NE									
FANT STED		TEPPE		AVTA									



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



KRYSSORD AV
Gjermund Hurum

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Noe å bryne seg på i nr. 21:**
Ingebjørg Alsaker, Kristiansund.

52

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

[illegible]

KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

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. 21:
Gerd Sørebo, Sandane.



FOTO: ADOBE STOCK PHOTO



FLERRE	↓	BOWER	FISKEN BEGYN- NELSER	↓	VARME- KILDE	↓	BEGYNNE EX OFFICIO	↓	DOM- PROST	SVI
VOLDSOM										
KOMM. I TELE- MARK					ÅT ADELIG					
→						→	TØYS HURTIG			
ENDELSE				12 ASIATEN						ANHOL- DER
BEAR- BEIDE									NORD- AMERI- KANSK BY	
TONEART		DRAKT						ANGA FARVEL		
SKUSLE	↓	LUR	MALE	ORDRE	↓	GLATT	↓	FOTO- GRAFIET		
BIL- MERKE				HARD HUD BIL- MODELL				EVEN- TUELT TAST		
SLAPP						BIBELSK NAVN			GRØNN- SAK RYGGENE	
FYLLERØR						HELT LIK LØP		BRUKES I ROBÅTEN JUS- TERER		
HJERNE- MÅLING				BØS HYLER				EL. INNRET- NING	STUMT	LAND- KODE
MAJO- NES	DUX INNLEDE					GA KAOS		HEST		
→					LYD			SKJEBNE- BESTEMT MILITÆR- ENHET		HAVARM
AV- DELING				AVKROK BOSTED			ULEMPE		DIKTE ETTER- SKRIFTET	
KROK					KLIPPE DIKTENE			GRESK GUD DRETT		
AN- SPORE	GRAV DANS					BÅT	BIT LEIER		RYKNING RASKE	PLAGER
→				KOST BITRE			SKRATTE STIGE		FINNES STRØ	ORGANI- SASJON FORM
ER- KLÆRE			GRU- SOM					MAST PADDEN		BYI SVEITS
BYDEL			FOLK I BOLIVIA DEL				MARK	→		SPØRRE AKASIE
→					LEK- PREDI- KANT			ESPALIER DATA- UTTRYKK		
LAN- SERER		DIKTET				NERVE- SVULST			SITRET	
HØVE- LIGE					BESIT- TERE			KLØSTER- SJEFFEN		

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

Løsning og vinner av Førstehjelp i nr. 21:

Esther L. Rusdal, Hovsherad.



FOTO: GETTY IMAGES



Tømmerhytte

An illustration of a red and blue eraser and an orange pencil. The eraser is on the left, and the pencil is on the right, pointing towards the bottom right corner.

TØNNE	ANNAL	SLUK	ANSKRIK	BUFE	SVENSK BUTIKK	OMRÅDE I EUROPA	MÅL	SÆRMERKE	TIL BÅTEN
SLÅ		JULE-FUGL					ERLE-FUGL	BINDE YRKE	
TRIMME			AVSLO				DEL		FAG
LAG		RUSTE						SPORTE	
ASIA-TISK BY		BLØ						MUSIKK-AUTOMAT	
			AV-GRENSE NORSK BY						
NYNORSK PRON.	FIGHTE DYR			ORGANI-SASJON	SPRUKNE		SNE-VER-SYNT	SØVN	
		APPARAT	AKSJE-SELSKAP		EDEL-STEN			FARES	TRE
KLUBB				IGNORERT	AV-STIVER				OVER HAVET
BANAL			SUFFIKS	TRØNDER-BYGD					HYTTE
			POL. PARTI		SKIPS-ROM				
ARR.					FATTIG				INN-FØRE
KAMME									
		RETNING	KRATT				KIL		
			KLE				BIFAL-LENDE		
TREFAT	RASK HERJER			BOM-MERT	HESTENE				
			GRIPE			TYGGIS			NYHETS-BYRÅ
			REPTIL			TID			MUSIKK-GRUPPE
FEIL-TØLKER	KOM-MUNE PÅ MØRE DOSSERE				PEERS MOR		FIFFE		
				SERVI-TØR			STREV		
				KNARK					
PÅ DANSKE BILER		FRUKT				JOURNAL-NUMMER			FORSYNE SEG
BAK-TERIE		FINT							PIXAR-FILM
			BE-DØMMES			OM			
BISTER				KASUS					

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

	<		3			
		∇		∇		
>				>	<	
∇	△		∇			
	>		<	6		
	∇					
	>		6	<		
∇	△	△		∇	∇	
<	<					
∇			△			∇
	2					
∇					△	
			>		<	2

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. Partikler
4. Slarvet
8. Møkkabøtte
10. Fruktsort
12. Svinerase
13. Inklusive
18. Forstavelse
19. Jage bort
20. Fille
22. Dott
24. Slå tilbake
28. Bagasje
30. Stelt
31. Instrument
35. Finsk innsjø
36. Gambling
37. Løpe
38. Trestammene
39. Embete

LODDRETT

2. Oppholdssted ved fronten
3. Galskap
4. Spørre
5. Slapphet
6. Evig
7. Reiste
9. Spenner ut
11. Norsk elv
14. Brenne
15. Kludring
16. Liga
17. Omtanke
21. Gal
23. Stabukk
25. Betennelsen
26. Øks
27. Likt
29. Isen
31. Men
32. Vesen
33. Merket
34. Kunst

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



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

**Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 21:**
*Løsningsord: Sebrafink
Ola Langfjæran,
Levanger.*

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



SJONG- LERE	SKAM- FERE	FOR- FATTER	REV- NET	BE- HAND- LING	GUD	PLAN- TE	SVAR- TE	RØRE	DRON- NING
				BEHOL- DER					
KUNST- NERE									
				HUNN- DYR					
FOLKE- GRUPPE				HEN- RETTE					
		SJEK- KEN				FOR- RET- NING			
SYKEHUS- AVDE- LINGEN			TRÅKK			RED- SKAP			
				USTØ- PER- SON					
				NYT- TIG					
KANO- NEN	LAND					SKRÅ- NINGEN	LOV- BRUDD	FUG- LER	INSEK- TENE
GANG		MÅLE- ENHET							
				AR- BEID					
FAR- TØY					FILO- SOF				
				KJÆLE- DEG- GENE					
PREP.									
				BY					
FULL- KOMNE									
				DALEN			HYLLE		
KUJON									
				MÅLE- STOKK			INN- VIE		

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



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. 21: Irene Ranheim, Fagernes.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 32/2025 • Må være oss i hende: 28. juli

Kjendiskryss:

Familiekryss:

Kombikryss:

Kodekryss:

Temakryss:

Tripp-trapp-tresko:

Dobbeltkryss:

Noe å bryne seg på:

Gavekryss:

I dyrenes verden:

Førstehjelp:

Ukens nøtt:

Mesterkryss:

Vinner av hovedpremien i nr. 21:
Sigrid Torskangerpoll, Måløy.

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 42.

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 per sms.

• **VIA POST:**

Skriv inn løsningsgatene og send kupongen her til **Hjemmets kryssordmagasin nr. 32, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.



✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Cuba er et land, men er det også en øy?
2. Hva kalles det når man rir uten sal?
3. Hvilket engelsk fotballag blir kalt både «The Hammers» og «The Irons»?
4. I hvilket land ligger stranda Bondi Beach, som blant annet er kjent fra en tv-serie?
5. Hvilken isprodusent lager ispinnen Lollipop?
6. Hvor skal Ruben og Kent tilbringe sommeren i boka Verdens verste sommer?
7. Er en gigabyte større enn en megabyte?
8. Hva er gambit?

✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

1. Hvor gammel må en person være for å kunne bli valgt til president i USA?
2. Produseres Chianti-vinen i Toscana?
3. Hvor vokste Donald Trump opp?
4. Hvilken by har en bydel som heter Posebyen?
5. Hvilken amerikansk svømmer tok hele sju gullmedaljer under OL i München i 1972?
6. Den nye paven har tatt navnet Leo, hvilket tall står etter navnet hans?
7. Hvem ble kåret til «Årets deltaker» i Gullruten-utdelingen 2025?
8. Hva slags redskap er en snurrevad?

✧ HJERNETRIM ✧

1. Hvor i Bibelen kan du lese om det som er kjent som «Apokalypsens fire ryttere»?
2. Hva er en pressostat?
3. Hvilket annet ord brukes om altergang/nattverd?
4. Hva menes med at noe er kommen-surabel?
5. Hvor var Frederik Willem de Klerk president?
6. Hva heter de fem byene i det vakre området Cinque Terre i Liguria-regionen i Italia?
7. Når Storbritannias finansminister presenterer statsbudsjettet, tar han dokumentet ut fra en tradisjonell ting, hva er det?
8. Hva kalles en grunntone, første tonen, i en skala innen musikk, som også treklengen er bygd på?

✧ PÅ PULSEN ✧

LESESTOFF I FERIE

1. Hva heter forfatteren som har skrevet romanene Vanne blomster om kvelden og De tre?
2. Hvem har skrevet feelgood-road trip-boka Lincoln Highway?
3. Den gamle mannen og havet er skrevet av Hemingway: Men hva kalles den gamle mannen?
4. Hva er tittelen på Trude Marsteins roman, der vi følger Monicas liv?
5. Hvilken ferieøy mangler i tittelen på Isabelle Brooms roman Min sommer på ...?
6. Hva er tittelen på Tove Janssons roman hvor Sophia, hennes pappa og farmor tilbringer sommeren på en øy?
7. Hvilke to andre bøker enn Ligge i grønne enger inngår i Anne B. Ragdes Neshov-triologi?
8. Hvem har skrevet bøkene om etterforskeren Eddie Feber?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Ja 2. Å ri barbak 3. West Ham United 4. Australia 5. Diplom-Is 6. På hytta ved sjøen 7. Ja 8. En spillåpning i sjakk

EN LITEN UTFORDRING: 1. Må være fylt minst 35 år 2. Ja, i vindistriktet Chianti i Toscana 3. New York City 4. Kristiansand 5. Mark Spitz 6. XIV (14) 7. Gjengen fra Team Pølsa 8. Fiskeredskap

HJERNETRIM: 1. I Johannes' åpenbaring 2. En elektrisk kontakt, som er styrt av lufttrykk 3. Kommunion 4. Som kan måles med samme mål, sammenlignbart 5. Sør-Afrika 6. Monterosso al Mare, Vernazza, Corniglia, Manarola, og Riomaggiore 7. En rød koffert 8. Tonika

PÅ PULSEN: 1. Valérie Perrin 2. Amor Towles 3. Fiskeren Santiago 4. Så mye hadde jeg 5. Korfu 6. Sommerboken 7. Berlinerpoplene og Eremittekrepsene 8. Karin Fossum

Hygge hos Helle

KUNST: Maleriet over sofaen fra Ygg & Lyng har Helle arvet etter sine besteforeldre. Bordet har hun overtatt etter sin mor, og stolene er av typen Flora fra Muubs.



OPPSATS: I en oppsats på bordet har Helle samlet dahlia, anemone, floks, japansk lønn og drueblader.



Helle var bare 27 år da hun arvet huset i Sandefjord etter sin mor. Siden har hun bodd her med mann og barn, og her er det høy grad av hjemmekos og hygge.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold

Vi er på Breidablikk i Sandefjord, rett nedenfor Midtåsen hvor Anders Jahre fikk bygget sitt kjente herskaps hus i 1933. I et gammelt, hvitt hus bygget på begynnelsen av 1900-tallet, bor Helle Arntzen (64) og ektemannen Karl-Erik Hesselroth (70), og her har de bodd i snart 40 år.

ARVET HUSET

Helle er oppvokst i Bærum og hadde akkurat forlatt barnedomshjemmet da hennes mor flyttet til Sandefjord og bosatte seg i dette koselige, gamle huset. Dessverre fikk hun bodd her i bare fem år før hun døde.

– Mine to søsken og jeg visste ikke helt hva vi skulle gjøre med huset, men etter hvert ble vi enige om at jeg skulle overta det, forteller Helle som på det tidspunkt

var blitt 27 år. Da hadde hun bodd og jobbet litt rundt omkring, blant annet på Vestlandet, men hun hadde allerede møtt Karl-Erik fra Sandefjord, og dermed ble det et naturlig valg å bosette seg i denne byen.

– Huset hadde stått ubebodd i et par år før jeg overtok, så utvendig var det en del å ta tak i. Vi måtte drenere, og vi valgte å lute huset i stedet for å skrape. Senere skiftet vi både tak og vinduer. Men innvendig var det heldigvis ganske grei standard da vi flyttet inn.

Det er blitt både tid og rom for mer kreativitet de siste årene, ja.

INTERIØR

GAMMELT: Huset er fra begynnelsen av 1900-tallet og er senere blitt bygget ut i flere omganger.



KLASSISK: Den klassiske kjøkkeninnredningen fra Italian House ble satt inn for nærmere 20 år siden, og denne er det foreløpig ingen grunn til å bytte ut.

SPISEPlass: Det store spisebordet er et bruktfunn, og jærstolene har Helle og Karl-Erik hatt i mange år.



INSTAGRAM
@hearntz

RØD: Helle ønsket å ha en litt «knæsjs» farge på sofaen som er arvet etter Karl-Eriks foreldre, så da den skulle trekkes om, valgte hun knallrødt stoff. Bordet er også arvegods.

BYGGET UT

Da Helles mor kjøpte huset, var det relativt lite. I løpet av årene hun bodde her, sørget hun for å utvide det og forandre litt på planløsningen. Det som i dag er stue var nemlig både stue, kjøkken og spise-stue før moren fikk bygget ut en ny kjøkkendel hvor det også ble plass til et ekstra soverom. Dermed var huset stort nok for Helle og Karl-Erik som etter hvert fikk utvidet familien med barna Henrik, Eskil og Tuva.

– Guttene delte soverom i mange år, mens Tuva fikk sitt eget. Da guttene var blitt tenåringer, bygget vi ut huset litt til, slik at også de fikk hvert sitt rom.

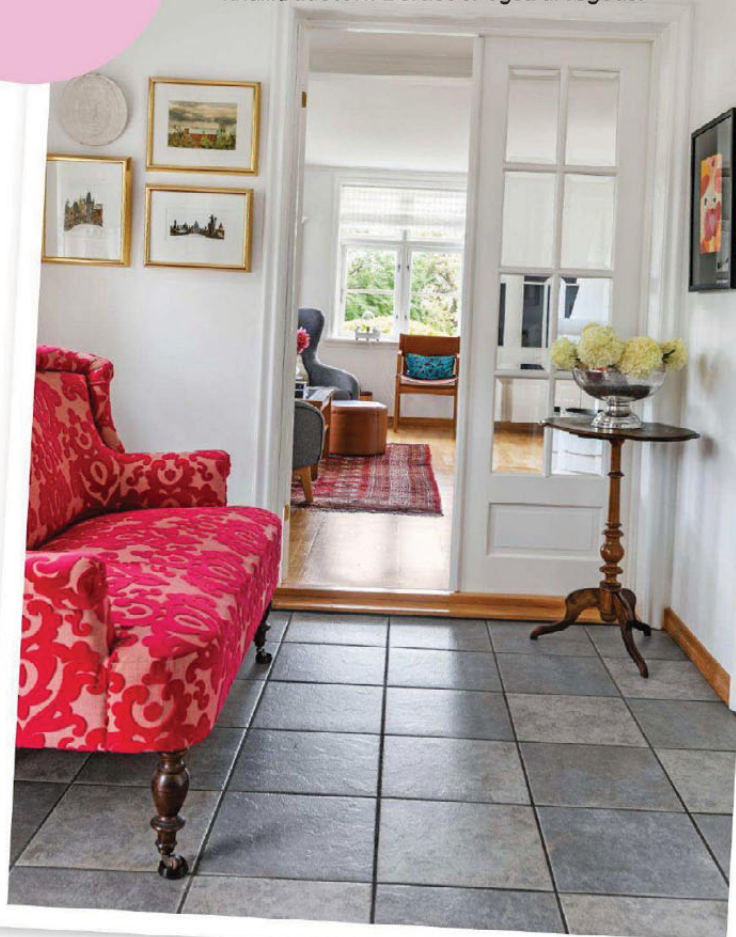
GOD Plass

Nå har Helle og Karl-Erik et boligareal på rundt 220 kvadratmeter, og det holder i mas-

Stilen min har nok vært ganske stabil hele tiden vi har bodd her. Det viktigste er at man trives med det man har.

sevis, spesielt nå som barna for lengst er blitt voksne og har flyttet ut. Og nå er det også blitt plass til at Helle kan ha sin egen hobbykrok i det som tidligere var et barnerom.

– Det er blitt både tid og rom for mer kreativitet de siste årene, ja. Jeg er glad i å strikke, og jeg liker å sy og pusle med småtterier, så da er det fint å ha et stort arbeidsbord og god plass til materialer.



Glutenfri blomsterkake

MANDELBUNN

6 eggehviter
300 g sukker
500 g mandler
4 ts bakepulver
SJOKOLADEKREM
300 g mykt smør
250 g melis
2 ss kakaopulver
6 eggeplommer
1 ts salt

SJOKOLADEGANACHE

1 dl kremfløte
100 g mørk kokesjokolade

Pisk eggehviten til stiv marengs. Mal mandlene, ha i bakepulver og vend inn i marengsen. Fordel røren i tre runde former med diameter på 20 cm. Stek på 175 grader i 25 minutter. Avkjøl.

SJOKOLADEKREM:

Bland alt til en god krem som smøres på de tre mandelbunnene. Stable bunnene oppå hverandre, og ha et lag sjokoladekrem på toppen i tillegg. Sett kaken i kjøleskapet i noen timer.

SJOKOLADEGANACHE: Hakk sjokoladen i små biter. Varm fløten til kokepunktet og hell den over sjokoladen. La blandingen stå i noen minutter før du rører alt sammen. Hell ganachen over kaken og la det renne litt nedover sidene. Pynt gjerne med blomster fra hagen!

VAKKER KAKE: Helle har bakt en deilig kake med mandelbunn og sjokoladekrem, og pyntet den med nydelige roser fra hagen.



UTSIKT: Fra kjøkkenbenken er det koselig utsikt ut mot hagen. Brettet er av typen Zhao fra franske Ibride.



SOFAKROK: Lenestolene er fra Bolia, mens gulvteppet er arvegods og bordet kjøpt i en lokal interiørbutikk for mange år siden. Det lutede skapet har fulgt Helle helt siden hun kjøpte det i ungdomstiden.



ARVEGODS: Det lille trillebordet sto i huset da Helle overtok, mens speilet er fra Nordal.

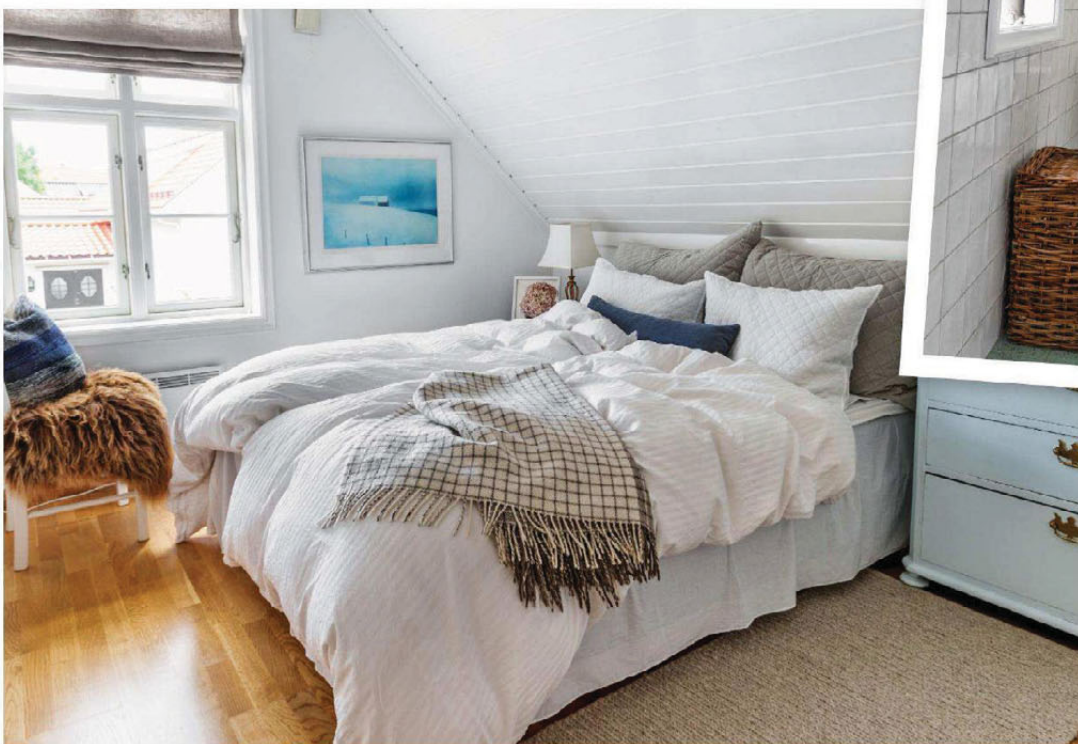


HOBBYROM: Etter at barna flyttet ut, ble det plass til en hobbykrok på det ene soverommet. Her kan Helle utfolde seg kreativt med å sy og pusle med diverse håndarbeid.



BAD: Det romslige badet har italienske fliser og et badekar fra Svedberg som i hovedsak brukes av barnebarna når de er på besøk.

LUFTIG: Den lyseblå kommoden på det ene gjesterommet fant Helle i sin tid på loftet hos sine svigerforeldre. Gulvteppet er kjøpt på Home & Cottage.



GJESTEROM:
Nattbordet på
gjesterommet er
en gammel kom-
mode som Helle
har arvet. Stolen
er også arvegods,
mens skrivebordet
er kjøpt på Ikea.

TIPS!

Blank maling i taket
gir spennende reflek-
ser og gjør at rom-
met virker større.

**Jeg er glad
i å strikke,
og jeg liker å sy
og pusle med
småtterier, så da
er det fint
å ha et stort
arbeidsbord
og god plass til
materialer.**

LIKER KLASSISK STIL

Opp gjennom årene har Helle jobbet både i butikker og i helsesektoren. I tillegg tok hun utdanning som interiørkonsulent i sin tid.

– Det var både morsomt og lærerikt, uten at jeg har gjort noe mer ut av det yrkesmessig.

Men interessen for interiør har alltid vært der. For Helle gir det stor glede å innrede, pynte og skape et fint og koselig miljø rundt seg.

– Stilen min har nok vært ganske stabil hele tiden vi har bodd her. Det viktigste er at man trives med det man har. Jeg liker klassiske ting som varer lenge, jeg kan jo ikke bare gå ut og kjøpe nye og dyre ting hele tiden. Her er det mye arvegods og ting vi har hatt i veldig mange år. •





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.*

*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*

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.

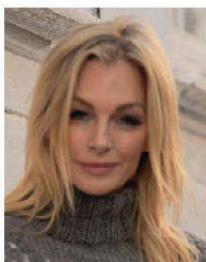
- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**
Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)



Meld deg på på kamilleweekend.no



Kim Wigaard lager god stemning i baren.



Inspirerende foredrag med Kathrine Sørland.



Erlend Elias holder foredrag og leder an i quiz.



Trening med Yngvar Andersen.



Afternoon tea med kongehus-ekspert Tove Taalesen

+ Vinkurs, podcaster, strikkeworkshops.



BLOMSTERFLOR

Nydelig løper brodert med korssting på Bellana.

DESIGN: Lillill Thuve STYLING OG DIAGRAM: Thuve-Stua FOTO: Morten Flaten

PRIMROSE LØPER

Klippemål: 45 x 100 cm

Ferdigmål: 35 x 90 cm

Broderiet måler: 31 x 86 cm

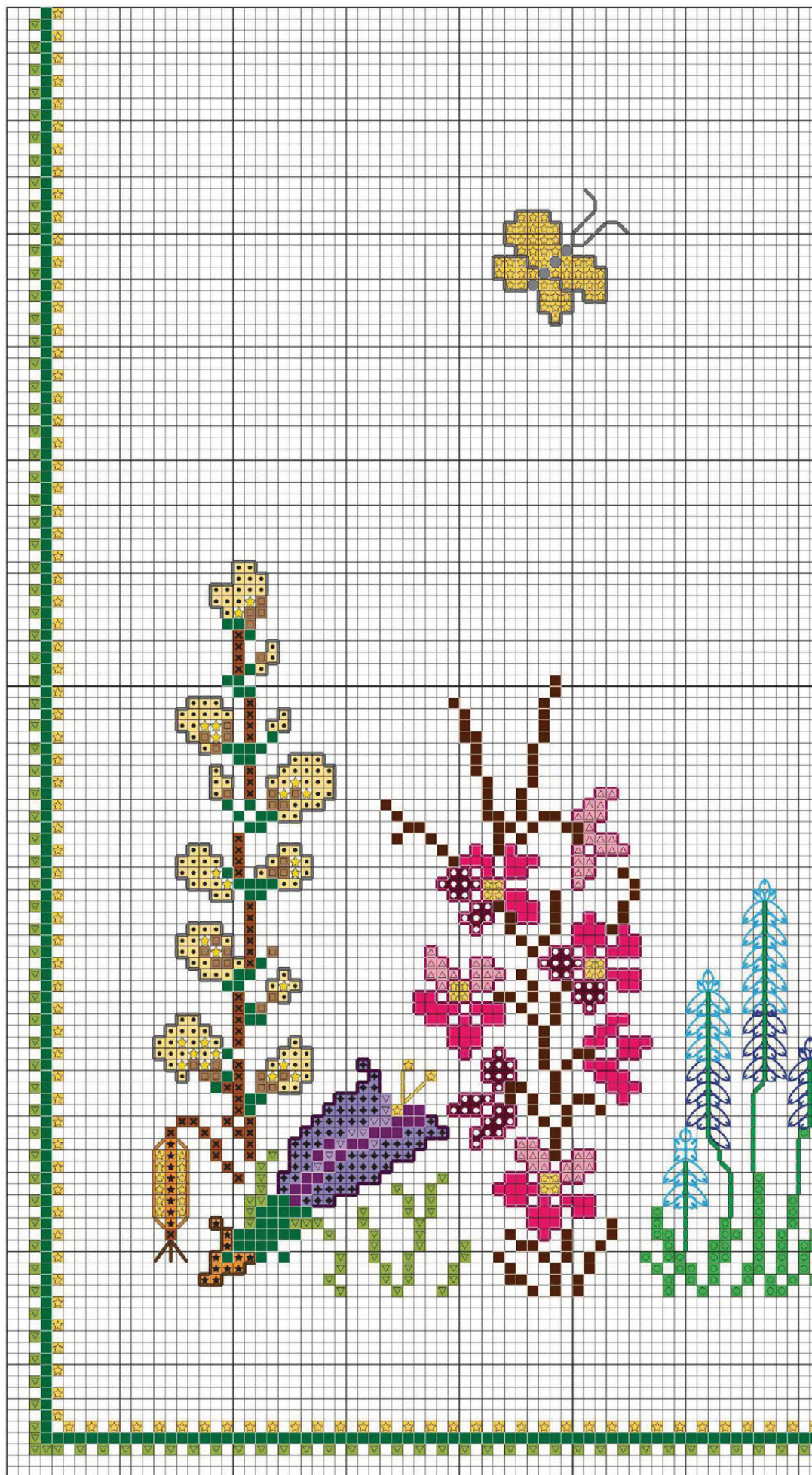
Materialer: 3256 Bellana (50 % bomull, 48 % modal), 101 Råhvit, med 8 tråder pr. cm DMC Moulinégarn og Perlegarn nr. 8, 1 nøste Blanc-hvit, til hullfalden

Materialene kan bestilles fra Thuve-Stua, tlf. 90 12 18 40 thuvestua@gmail.com eller www.thuve-stua-butikk.com

En rute på diagrammet er to tråder hver vei på stoffet.

Pilen på diagrammet peker inn til midten på løperens kortside. Finn midten på stoffet og sy en merketråd ut til alle fire sider. Tell ut fra diagrammet og begynn å brodere på løperens kortside.

Løperen faldes opp med en enkel hullsøm i perlegarn nr. 8, hvit. Trekk ut en tråd i stoffet 4 tråder utenfor broderiet, og sy hullsømmen over 4 tråder i stoffet. Beregn falden ca. 2 cm bred, ferdig brettet. Lag hjørner med skråsnitt.



FLERE MULIGHETER

Det flotte motivet gjør seg også godt på en pute eller innrammet på veggen.

DMC Moulinégarn

Korssting - med 3 deletråder i nålen

333 - Blå Fiolett	1 dk
402 - Lys Mahogni	1 dk
414 - Stål Grå	1 dk
433 - Brun	1 dk
435 - Lys Brun	1 dk
471 - Avokado Grønn	2 dk
550 - Mørk Fiolett	1 dk
554 - Lys Fiolett	1 dk
602 - Rosa	1 dk
604 - Lys Rosa	1 dk
702 - Grønn	1 dk
743 - Gul	1 dk
898 - Mørk Kaffe Brun	1 dk
917 - Plomme	1 dk
948 - Lys Fersken	1 dk
987 - Mørk Grønn	2 dk

Attersting - med 2 deletråder i nålen

402 - Lys Mahogni	
- Rundt rakler	
414 - Grå	
- Rundt gåsungene, sommerfugl og antenner	
433 - Brun	
- Rundt rote på krokus	
550 - Mørk Fiolett	
- Rundt krokus	
702 - Grønn	
- Stilker til perleblomster	
743 - Gul	
- Støvfanger	
917 - Plomme	
- Rundt rosa blomster	

Rette Sting - med 2 deletråder i nålen

433 - Brun

Mille Fleur/Løkkesting - med 3 deletråder i nålen

798 - Blå	1 dk
809 - Lys Blå	1 dk

Madeira Nr 10

Korssting	
Gull	1 Brett

Den fineste flokken

Jørgen lette etter ordene. Han følte seg plutselig som en skolegutt. Her sto den berømte operasangerinnen som var umulig å få kontakt med. Hun spurte om han hadde lyst til å ta en kaffe med ham! Og hun ville gjerne høre hva han hadde på hjertet!

HANDLINGEN HITTEL (5:6): JØRGENS (48) drøm om å leve av gründer-ideen sin, koster ham både hus og hjem og ekteskap. Attpåtil har **CHARLOTTE** truffet en ny mann. De to tvillingdøtrene på 20 studerer i andre byer. I joggeklubben blir han kjent med hyggelige **KATE**, som skjønner at han har det vanskelig. Han får leie en ørliten leilighet av en i joggeklubben, men han er dypt deprimert. En sen kveld rigger han seg til med rødvin og gamle plater, han hører på bandet han elsket da han var ung, «Den fineste flokken», og plutselig får han en vill idé. Han skal gjenforene bandet, og pengene skal gå til å hjelpe joggeklubben ut av den økonomiske krisen. Han ringer til Kate midt på natten og forteller euforisk om planen sin. Han begynner å spore opp bandmedlemmene, først finner han sologitaristen, **BASTIAN**, i et slitt studio. Men for ham er det uaktuelt med en gjenforeningskonsert. Vokalist **CORA** finner han i et hus utenfor allfarvei. Ikke interessert, hun heller. Mismodig er han på vei

til banken for å søke jobb der igjen, da han får en melding fra Bastian. Han og Cora har snakket sammen og vil forsøke å øve inn noen gamle låter. Jørgen jubler. Nå gjelder det å få tak i den andre vokalisten, **RENATE FROM**, men hun er en berømt operasanger. Jørgen og Kate drar til Kristiansand for å se Renate i en forestilling, men han får henne ikke i tale. Da han går for å ta heisen opp til rommet sitt, får han tilfeldigvis se henne utenfor på gaten.

Han fikk hjertebank og mistet nøkkelen på gulvet. I alle dager, der var hun, rett utenfor. Hun passerte helt alene på fortauet foran hotellet med en kåpe over kjolen.

Jørgen skyndte seg bort til døren og la i vei i samme retning som Renate. Hun var ca. 20 meter foran ham, men han måtte passe på å ikke virke skremmende når han snakket til henne.

– Unnskyld ... Renate From? sa han forsiktig.

Hun snudde seg, stoppet. Nølende. Vaksom.

Jørgen smilte og holdt armene avvæpnende opp.

– Jeg beklager at jeg tar kontakt på denne måten, men jeg har nettopp sett deg opptre i operahuset. Jeg ventet lenge ved sceneinngangen, jeg vil så gjerne snakke med deg.

Stemmen var hektisk, tennene klapret i kulden.

Renate From senket skuldrene, smilte profesjonelt og la en hånd på armen hans.

– Ta det med ro. Fortell hvorfor du ventet på meg.

Jørgen følte seg plutselig som en skolegutt, og han lette etter ordene.

Han gjenkjente rockestjernen han hadde beundret, men han registrerte også at årene hadde satt sine spor.

– Jo, fordi jeg synes du synger fantastisk.

– Tusen takk. Vil du ha en autograf?

– Nei takk. Ikke ta det ille opp, jeg har stor respekt for din karriere som operasanger, men det jeg vil snakke med deg om, er tiden med «Den fineste flokken».

I et par lange sekunder ble det helt stille mellom dem. Det var bare ånden som skapte litt bevegelse mellom dem i kulden. Så begynte Renate From å le hjertelig. ➔



ROMAN av Lea Madsen

AVSNITT
5:6

ILLUSTRERT AV PETER MICHAEL ARD

– Hva er det som har gått galt i ekteskapet ditt? spurte Renate.

– Det var en fin tid, men jeg har ikke hatt kontakt med noen av dem på mange år. Vi hadde noen vanskelige år i gruppen. Så hvorfor vil du snakke med meg?

Jørgen trakk pusten dypt.

– Fordi jeg har planer om å gjenforene bandet til en comeback-konsert.

Renate fikk en dyp rynke i pannen. – Er du fra et bookingselskap?

– Nei, absolutt ikke.

Beklager at jeg ikke har presentert meg. Jeg heter Jørgen, og konen min har nettopp gått fra meg.

Han stakk hånden i lommen og fant et visittkort fra gründerprosjektet sitt.

– Jeg er bare en gammel tilhenger av bandet. Og drømmen min er å få samlet bandet igjen, for da har jeg et håp om å vinne tilbake min kone.

Hun tok imot kortet og studerte ham i noen sekunder. Hun hadde vakre øyne.

– Jeg vet ikke riktig hvordan jeg skal få sagt dette, Jørgen. Men jeg kan dessverre ikke hjelpe deg. Ha en fin kveld, sa hun og begynte å gå.

Han stirret etter henne. Så slo han hjelpeløst ut med armene.

– Jeg har snakket med Bastian og Cora. De vil gjerne ...

Renate stanset brått og snudde seg mot ham.

– Det er en kafé her borte som fremdeles er åpen. Skal vi gå dit?

Noen minutter senere satt de ved et vindusbord med hver sin kopp te, som Renate insisterte på å spandere. Selv puttet hun en dose honning i sin.

– Vi operasangere må passe på stemmen. Halsen må smøres etter hver sceneopptreden.

Men la meg høre hvilke sprø ideer du går rundt og bærer på? Har du virkelig snakket med Bastian og Cora? Åh, det er så lenge siden jeg har sett dem.

Hun smilte sørgmodig.

Jørgen flyttet seg litt på sto-

len og begynte å fortelle. Det kom ut litt usammenhengende, og han måtte forklare hvorfor gjenforeningen av bandet var viktig når det gjaldt ekteskapet hans. Men etter hvert fikk hun sånn noenlunde tak i hele historien. Hun smilte og så oppriktig interessert på ham før hun la hånden sin over hans.

– Jeg skjønner at du har det vanskelig, og at ekteskapet ditt er i en krise. Men egentlig er det en vakker historie du sitter der og forteller meg. Og jeg føler meg rørt og beæret over at musikken vår har betydd så mye for deg, og fremdeles gjør det. Men jeg tror du bør spørre deg selv hvorfor du har endt opp i en slik situasjon. Hva er det som har gått galt i ekteskapet ditt?

Jørgen visste ikke riktig hva han skulle svare. Men spørsmålet satt fast i hodet hans.

– Det var nok min skyld at min kone ikke orket mer. Jeg har gjort noen ukloke valg de siste årene. Hun prøvde å advare meg, men jeg bare durte i vei. Det er nok det som er årsaken. Men jeg blir litt flau over at du er så direkte, innrømte han.

Renate nikket. – Selvinnsikt er et godt utgangspunkt. Jeg skal absolutt ikke sitte her og være din terapeut, men hvis du tenker at det er din skyld, kan du jo be om tilgivelse og spørre om dere kan prøve på nytt. Men du må tenke deg godt om, for antagelig er dere to om et dårlig forhold. Det kan være vanskelig å finne tilbake når ting har gått galt. Av og til er det bedre å komme seg videre i livet. Det er også derfor jeg blir nødt til å takke nei til tilbudet ditt om å gjenforene bandet. Det kommer aldri på tale. Men hvordan sto det til med Bastian og Cora?

Jørgen fortalte om møtet med de to gamle bandmedlemmene, og Renate lyttet interessert. Det så ut som om hun var oppslukt av minnene.

Da han var ferdig, smilte hun høflig. – Jeg håper du finner ut av livet og får orden

på problemene dine, sa hun vennlig.

Så reiste hun seg og forlot kafeen.

Jørgen ble sittende igjen og føle at han hadde fått en tømmerstokk i hodet. For operastjernen hadde nettopp torpedert drømmen hans. Han kikket etter henne og tenkte at der går det et menneske som er trygg i seg selv.

Da han kom opp i korridoren med rommene, lurte han på om han skulle banke på hos Kate. Men han lot det være. Antagelig hadde hun lagt seg, og hva skulle han si? At han hadde funnet Renate, men at hun hadde avvist ham kontant. Dårlige nyheter haster ikke, tenkte han.

Jørgen gikk inn på sitt eget rom og gjorde seg klar for å legge seg. Samtalene med Charlotte og Renate kjørte rundt i hodet hans. Han skulle ønske han og Charlotte kunne få seg en ordentlig prat, slik at hun innså hva hun risikerte. Det hadde gått opp for ham da han kom inn i operahuset med Kate ved armen, at Charlotte fremdeles var med i alt han gjorde.

Selv om Kate var en vakker kvinne som så fantastisk ut denne kvelden, hadde det føltes underlig at det ikke var Charlotte som var ved siden av ham.

Og det var en forandring han ikke var fortrolig med.

Han la seg på sengen for å slappe av og sovnet på få sekunder. Da han våknet igjen, måtte han summe seg litt. Var det morgen? Nei, ute var det mørkt. Og han hadde alle klærne på.

Han heiste seg opp på albuen. Så gikk det opp for ham at det var lyden av telefonen på nattbordet som hadde vekket ham. Han grep den, kanskje det var Charlotte? Var det skjedd noe med jentene?

Men det var Renate From som ringte. Hun kniste.

– Vekket jeg deg?

– Æh, ja. Hva er klokken?

– Aner ikke. Men natten er ung. Har du lyst på besøk? Jeg

har mer på hjertet angående det gamle bandet. Det var litt av en tid.

Jørgen satte seg opp i sengen og svingte bena ut på gulvet.

– Ja. Hyggelig, det. Jeg møter deg i foajeen, mumlet han.

– Jeg har ikke lyst til å bli sett midt på natten. Kan jeg komme opp på rommet ditt?

Han skvatt ut av sengen, plutselig lys våken. Renate From hadde nettopp invitert seg selv på besøk. Var hun full? Litt pussa? Kanskje. Han kikket på klokken. Kvart på tre.



– Jeg kommer sikkert til å angre. Men jeg tror det er best at du går.

Tyve minutter senere banket det forsiktig på døren, og Jørgen åpnet. Han hadde puls over normalen. Renate hadde på seg et par jeans og en genser under kåpen. Håret var oppsatt. I hånden hadde hun en flaske rødvin som var åpnet.

Hun var fremdeles vakker, og ved første øyekast var hun den samme, grasiøse utgaven av seg selv som et par timer tidligere. Likevel var noe endret, i bevegelsene hennes og i de skinnende øynene.

– Har du glass?

Jørgen så seg rundt i det lille hotellrommet. Han hentet vannglasset fra baderommet.

Renate smilte og helte raust i glasset. – Vi kan jo bare dele dette, sa hun.

Jørgen følte seg utilpass. For et par timer siden hadde operasangeren vært behersket og vennlig, og vist interesse for prosjektet hans. Men han kunne ikke trekke seg nå.

– Du sa at du ville snakke om bandet. Har du kanskje ombestemt deg med hensyn til å samles igjen? spurte han håpefullt.

Renate blåste luft mellom leppene og veivet med hånden.
– Man bør ikke rippe opp i fortiden. Men hva med nåtiden? Fremtiden? Hva med å ta tak i den? spurte hun og pekte på ham.

– Ikke riktig sikker på hva du mener med det? sa han.

– Du må i alle fall love meg at du ikke begynner å synes synd på deg selv. Når du bare klarer å få bruddet og parforholdet litt på avstand, har du jo fremdeles – var det to barn du hadde? Du har venner, og du bor i en by der mange kjenner deg. Du har da et bra liv, mann! Og det må du sette pris på. Det misunner jeg deg.

Jørgen smilte overrasket.
– Misunner du meg?

Han reiste seg og kikket ut over byen.

– Du er en verdensstjerne! Du har en fantastisk karriere. Du har garantert sett det meste av verden gjennom jobben din og karrieren din. Jeg må innrømme at jeg var skuffet da du forlot «Den fineste flokken» og den musikkgenren. For du var virkelig god. Men da jeg så deg på scenen i kveld, forstår jeg det godt.

Han hadde såret sin eneste og beste venn. Han skammet seg.

Renate drakk av rødvinen. En litt for stor slurk.

– Det er jo én måte å se det på. Som jo for så vidt stemmer. Men de valgene jeg har gjort, har hatt en konsekvens. Da jeg forlot bandet, forlot jeg også mine beste venner. Det var ingen vei utenom. For det var altfor mange intriger og bråk. Vi hadde tatt livet av hverandre hvis vi ikke hadde splittet, sa hun lavt, før hun fortsatte:

– Cora og Bastian var jo kjærester. Men Bastian ville

ha meg, og jeg var grådig nok til å tro at jeg kunne få ham og samtidig beholde vennskapet med Cora. Men det gikk ikke.

Privatlivet mitt har vært en katastrofe. Jeg har vært gift to ganger – begge med opera-sangere – og begge har endt i kaos. Jeg har ikke fått barn, og jeg har nesten ingen familie igjen. Så det kan fort bli litt ensomt på et hotellrom i Kristiansand en onsdag kveld. Det kan være fristende med litt rødvin og en flott mann som har lyst til å snakke om fortiden.

Hun smilte.

Jørgen flyttet seg litt urolig på stolen.

Renate fortsatte: – Og jeg blir ikke yngre. Jeg er 53 år, og snart er jeg historie.

– Det stemmer vel ikke, prøvde Jørgen.

Hun rakte ham vinglasset, og han tok en slurk, selv om han ikke hadde lyst på vin.

Så trakk hun genseren over hodet og løsnet håret. Jørgen kjente på ubehaget, og måtte se vekk.

– Hva var det du sa om Cora tidligere. Var det bra med henne? spurte Renate.

– Jeg har bare truffet henne én gang. Men hun virket litt ensom. Bor ganske avsides.

– Cora hadde virkelig en fantastisk stemme en gang i tiden, sa Renate drømmende.

– Dere var gode sammen.

– Det var vi, konstaterte Renate.

Jørgen reiste seg. Han følte seg varm og hadde behov for å samle tankene, så han unnskyldte seg og gikk inn på badet og låste døren. Måtte puste litt.

Da han kom ut fra badet, satt hun på sengen hans. Hun var vakker, og veldig tiltrek-kende, selv om hun hadde fått mer enn nok å drikke. Hun sendte ham et blick som ikke var til å misforstå, og så klap-pet hun på lakenet ved siden av seg for at han skulle sette seg der.

Han satte seg nølende ved siden av henne. Kjente varmen fra kroppen hennes. Hun

smilte forførende og lente seg inn mot ham og kysset ham forsiktig på munnen.

– Det fine med å være helt alene i byen er jo at man kan ta for seg av de eventyr som byr seg, sa Renate kjælent.

Det kokte i hodet hans. Renate lente seg på nytt inn mot ham, og de kysset.

Jørgen snuste inn duften av håret hennes mens han kjente den bløte barmen hennes mot brystet sitt.

Ikke i sin villeste fantasi hadde han forestilt seg at denne kvelden kunne ende sånn. Han betraktet kvinnen foran seg og kjente at hun var villig.

Men så pustet han dypt inn og gjorde seg fri fra favntaket.

– Jeg er lei for det, og jeg kommer sikkert til å angre. Men jeg kan ikke. Ikke nå. Jeg tror det er best at du går.

Renate blunket med øynene, som om hun ble vekket av en drøm. Han tenkte at hun ville bli sint, men hun ble bare sit-tende stille litt for å summe

seg. Så reiste hun seg, la en hånd på armen hans og tok på seg genseren.

– Du er en fin fyr, Jørgen.

Jørgen trakk pusten i korte støt. Et øyeblikk strakte han armene ut etter henne, men trakk dem inn igjen. Renate åpnet døren til korridoren. Så på ham med vennlige øyne.

– Tusen takk for i kveld, sa hun og strakte seg opp og ga ham et siste kyss.

Så gikk hun.

Jørgen kikket etter henne. Da hun hadde rundet hjør-net, tok han et skritt tilbake for å lukke døren. Blikket falt på døren midt imot. Den var åpen, og Kate kikket på ham med et blick fylt av undring og smerte. Det traff ham rett i hjerteroten.

Det var ikke bare det at drømmen hans var smadret. Han hadde også såret sin eneste og beste venn. Han skammet seg.

Fortsetter i neste nummer

Sokker som ikke strammer



Sliter du med fotsvette eller vond lukt?

Kjøp Perma helsesokker:

- Reduserer fotsvette og lukt
- Svært elastiske og uten sømmer
- Pustende
- Bakteriehemmende – reduserer uønsket bakterievekst

Hvit og sort

Én størrelse som passer fra 38 til 47



Art. 250

199,-

For 1 par

TILBUD

3 for 2 i hele juli

Kvalitetssokker siden 1997
Norsk nettbutikk med god service

Bestill på ametrine.no

eller tlf 724 81 667 | Små pakker leveres i postkassen

STJÅLNE STUNDER:

I alle disse årene har jeg levd for våre stjalne stunder. Jeg har gitt avkall på drømmen om å gifte meg og få egne barn.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

HVA ER GALT MED MEG?

Det er lørdag kveld, og jeg sitter her alene og tenker og filosoferer over mitt eget liv. For to timer siden gikk kjæresten min ut av døren. Vi to har aldri noen kvelder sammen, og heller ingen hverdager.

DET HAR GÅTT 12 år siden jeg møtte Stein. I like mange år har vi møttes i det skjulte og vært hemmelige elskere. Nå er jeg i slutten av 30-årene, og utsiktene til å få egne barn renner sakte, men sikkert ut i sanden. Likevel gjør jeg ikke noe med situasjonen. Jeg er

bare den dumme elskerinnen som nøyer meg med smuler, og nå vil jeg fortelle min historie som en slags terapi for meg selv.

Jeg merket tidlig at jeg hadde en tendens til å bli helt opphengt i mine forelskelser. Jeg var ikke som venninnene

mine. De kunne gå inn i og ut av forhold med den største letthet, mens jeg klamret meg fast i den ene og ville ikke akseptere det når det var over.

Før jeg fylte 20 år hadde jeg allerede hatt to store kjærlighetssorger, og jeg unner ingen å ha det så vondt som jeg had-

de det da. Jeg orket knapt å spise, fikk ikke sove og klarte ikke å tenke på annet enn den ene, han som hadde forlatt meg. Jeg oppsøkte begge disse forelskelsene om natten og tryglet og ba. Jeg sendte meldinger, og jeg ringte og ringte i håp om at ting skulle bli bra.

Men selvfølgelig skremte jeg bare ekskjærestene mine enda lenger fra meg. Jeg hadde overhodet ingen stolthet eller verdighet, og jeg ble sett på som hysterisk, ynkelig og slit-som.

Gjennom livet er jeg vel også blitt betatt av helt feil gutter og menn. Jeg har tapt mitt hjerte til selvsentrerte personer som ikke har elsket meg tilbake. På et vis er jeg blitt utnyttet, det ser jeg nå. Når du har en personlighet som min, med et hjerte som så fort løper løpsk, er det heller ikke lett å finne en stabil kjæreste.

I flere år søkte jeg intenst etter noe varig og ordentlig, uten hell. Så fikk jeg jobb som sekretær i et stort transport-firma, og en av sjefene mine viste meg interesse. Det var Stein. Han var i 30-årene og var både kjekk, morsom og sexy. Jeg visste at han var gift. Jeg så jo at han gikk med gifting, og jeg hørte at han snakket om kona og de to barna deres.

Til tross for dette begynte jeg å drømme om ham og meg. Kroppen min sitret av lengsel hver gang vi var i samme rom. Noe med hans måte å snakke til meg på fikk meg også til å forstå at følelsene ble gjengjeldt, og i tiden som fulgte ble jeg som besatt av tanken på å få Stein. Når jeg var sammen med kolleger som kjente ham godt, spurte jeg liksom tilfeldig om hva slags person han var. Jeg fikk bekreftet det jeg trodde. Han var en flott mann.

– Men ikke legg an på ham, Trude. Husk at han er gift! sa en dame jeg jobbet sammen med. Jeg husker at jeg rødmet. Det var som om hun hadde lest tankene mine.

Men på det første julebordet skjedde det som forandret mitt liv. Etter at jeg hadde smugkikket på Stein hele kvelden, kom han bort til meg og spurte om en dans. Jeg kjente de varme hendene hans mot ryggen min og pusten hans mot øret. Måten han holdt meg på, for-

talte meg at han ville noe mer enn å bare danse. Han foreslo å følge meg hjem. På det tidspunktet hadde jeg akkurat kjøpt meg en liten leilighet, og jeg var stolt over å vise ham at jeg greide meg selv, både økonomisk og ellers.

Det gikk som det måtte gå. Han ble med meg inn for å se hvordan jeg hadde det, og etter ett glass rødvin havnet vi i hverandres armer på sofaen min. Jeg visste at han var «forbuden frukt». Jeg visste at han var gift, og at det var umoralsk og forkastelig å gå til sengs med ham. Men følelsene mine hadde bygd seg opp over tid. Jeg klarte ikke å stå imot.

– Uansett hva jeg føler for deg, forlater jeg ikke familien min, sier han.

Hvem som tok initiativet den gangen, husker jeg heller ikke. Ting bare skjedde. Da han reiste seg opp for å tusle hjem til seg selv, var han lut i ryggen og sa at han angret.

– Du er en nydelig jente, men jeg har en kone som jeg skal holde sammen med til jeg dør, sa han.

Det rørte meg at han sa dette, og jeg tok det som en bekreftelse på hvilken fin mann han var. Vi var i utgangspunktet enige om at det som hadde skjedd, kun var en engangsforeteelse. Men allerede to uker senere, etter at vi begge hadde jobbet overtid, kjørte han meg hjem. Han ble med opp i leiligheten igjen fordi jeg ba ham om det, og siden den gangen har han vært hos meg ukentlig.

I 12 år har vi holdt på, uten at forholdet vårt har kommet noe lenger. Jeg elsker Stein. Selv om han er gift, er han mannen i mitt hjerte. Jeg vil ikke ha en annen kjæreste enn ham. Hver gang han kommer til meg, bruser det i hele krop-

pen min. Begjæret er så voldsomt og altoppslukende at jeg ikke klarer å være fornuftig.

Hele veien har han stått fast på at han ikke kommer til å skille seg fra kona. Han sier at det er viktig for ham å holde familien samlet, spesielt av hensyn til de to barna, som nå er blitt nesten voksne. Selv har jeg bedt ham om å forlate henne og satse på oss i stedet, men da ber han meg om ikke å presse ham til å ta et valg.

– Uansett hva jeg føler for deg, forlater jeg ikke familien min, sier han.

Så jeg har lært meg til å akseptere situasjonen. I alle disse årene har jeg levd for våre stjålne stunder. Jeg har gitt avkall på drømmen om å gifte meg og få egne barn. Bare en venninne av meg kjenner til forholdet jeg har til Stein, og hun sier at jeg er gal og dum som bidrar til at han får både i pose og sekk.

– Du må finne deg en mann du kan ha hverdager med! sier hun.

Men jeg klarer det ikke. Jeg er besatt av Stein. Hjertet mitt lar seg ikke styre bort fra ham.

Noen ganger drømmer jeg om at jeg ringer til kona hans og forteller alt sammen. Da går hun fra ham, sier jeg til meg selv. Problemet er at jeg vet hva annet som også kommer til å skje: Stein vil bli så sint på meg at jeg mister ham for alltid. Han velger ikke meg hvis jeg sladrer til kona hans, det er jeg klar over.

Jeg har også hatt ville drømmer om å bli gravid. Kanskje han velger meg hvis jeg bærer hans barn, lyver jeg for meg selv. Sannheten er at han har sagt hva som ville blitt resultatet av noe slikt:

– Da forblir du alene, og barnet vokser opp uten å kjenne faren sin, har han erklært.

Så jeg er altså den dumme og ensomme elskerinnen. Jeg er damen som han har

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

lidenskapelig sex med, damen som alltid møter ham med smil og varme. Det finnes ingen hverdag for oss, bare fest.

Jeg har til dags dato bare tilbrakt noen få hele netter sammen med ham. Å ta til takke med stjålne stunder i sene ettermiddagstimer, er elskerinnens skjebne. Hver gang han kommer, jubler hjertet mitt, og hver gang han går hjem til henne, kona, føler jeg sorg.

Jeg vet at det er dumt av meg. Jeg vet at jeg er et uselt menneske. Men jeg kan ikke noe for det. Jeg er styrt av følelser som er sterkere enn all verdens viljestyrke. Begjæret etter Stein stiller seg først i køen og krever å få sin plass. Jeg er blitt avhengig av å ligge i armene hans og få være hans i noen minutter. Krampaktig har jeg forsøkt å forelske meg i andre menn, uten hell. I håp om å gjøre ham sjalu har jeg noen ganger diktet opp at jeg har møtt en annen.

– Jeg unner deg å få en familie. Du må ikke la meg stå i veien for deg, har han sagt da.

Sannsynligvis elsker han ikke meg slik som jeg elsker ham. Han er ikke glad nok i meg til å gi avkall på det livet han har. Jeg vet at jeg burde ha stengt døren for ham fordi det er slik, men det går ikke. Mitt hjerte er besatt. •

JEG SKULLE GÅTT LENGE FØR

Min historie handler om å leve i et ekteskap som kunne ha vært bra, hvis det ikke hadde vært for en dominerende og fiendtlig svigermor. I ti år holdt jeg ut, til tross for hennes stygge oppførsel.



TRAKASSET: Måten svigermor snakket til meg på, fikk meg til å føle meg liten og lite verd.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

DA JEG BLE kjent med Christoffer, var vi begge i 20-årene, og jeg hadde lenge lengtet etter å være i et seriøst forhold som kunne bringe mitt liv videre. Jeg hadde gode

venninner som allerede hadde giftet seg og fått barn, og det var min store drøm å få min egen familie.

Jeg vokste opp i et alminnelig hjem i en liten by sør i lan-

det. Fordi mamma var syk av leddgikt, var hun hjemmeverende, mens pappa arbeidet skift på en fabrikk. Da jeg var ti år gammel, forlot han oss til fordel for en annen dame, og

det ble vanskelig for oss, ikke minst økonomisk. Men jeg lærte mye av at vi hadde dårlig råd.

Allerede 15 år gammel skaffet jeg meg deltidsjobb i et

gatekjøkken for å tjene egne penger. Å gå løs på en lang utdannelse var ikke lett. Fordi jeg jobbet ved siden av skolen, hadde jeg ikke de beste resultatene, så da jeg fikk fast jobb i en butikk, tok jeg den og flyttet for meg selv som 21-åring. Penger til depositum for leiligheten hadde jeg spart sammen av egen lønn, og jeg følte meg stolt som hadde fått mitt eget lille hjem.

Det var i denne perioden at Christoffer og jeg møttes på et utested i byen. Han var hverken spesielt pen eller veldig sjarmerende, men hadde en ro og en forsiktighet som appellerte til meg. Intuitivt forsto jeg at han også lette etter noe som kunne vare. Vi ble et par. At han hadde en helt annen bakgrunn enn meg, betydde ingen ting for meg og min familie. Mamma elsket ham fra første møte.

– Han er så kjekk og ordentlig, skrøt hun til meg.

Hvorfor holdt jeg ut så lenge å bli tråkket på? I dag forstår jeg det ikke.

Det betydde mye for meg at hun var så positivt innstilt til ham, for jeg har alltid hørt på hva moren min mener om ting. Det ble helt annerledes for meg å komme hjem til kjæresten min, som fremdeles bodde hjemme hos foreldrene fordi han studerte og ville redusere utgiftene. Begge foreldrene hans var lærere, og det føltes som om de kryssforhørte meg under middagen.

– Skal du ikke gå mer på skole? Er ikke det dumt, da? Å, har ikke moren din vært i jobb?

Måten svigermor snakket til meg på, fikk meg til å føle meg liten og lite verd. Men jeg sa ingen ting den gangen, for jeg ville ikke sære Christoffer. Jeg forsøkte også å finne for-

mildende omstendigheter i situasjonen og tenkte for meg selv at moren hans sikkert bare var nysgjerrig på hvem jeg var.

Det skulle vise seg å være en altfor snill tolkning av henne, for allerede da begynte hun å jobbe mot Christoffer og meg som par. Hun ønsket nemlig at sønnen hennes skulle finne seg en jente med utdannelse, ikke en «butikk-medarbeider uten ambisjoner», som hun uttrykte det.

Det fine for meg var at kjæresten min elsket meg uansett.

– Du må ikke ta det moren min sier innover deg. Hun mener det ikke så ille. Når hun blir kjent med deg, blir hun like glad i deg som det jeg er, trøstet Christoffer.

Jeg trodde først at han hadde rett, men gradvis gikk det opp for meg at vi var naive begge to. Små stikk fra svigermor ble en vanlig ting i min hverdag fra da av.

Hun kom ubedt inn i vårt hjem og fjernet gjenstander som hun mente ikke passet inn, og erstattet dem med noe hun likte bedre.

– Du må lære deg å se hva som passer sammen med hva, sa hun og klemte meg etterpå.

Jeg hadde egentlig bare lyst til å gråte. Men jeg giftet meg og ble gravid. Og sammen med mannen min hadde jeg det bra. Jeg elsket ham virkelig, og han var glad i meg. Den eneste feilen Christoffer hadde, var at han ikke var sterk nok når det gjaldt moren. Jeg drømte om at han skulle jage henne ut av huset vårt og be henne om å slutte å plage meg.

Han gjorde dessverre aldri det. Hver gang vi var sammen med mine svigerforeldre, ble jeg minnet på at jeg var av en lavere rang enn dem.

– I vår familie er det fullstendig utelukket å la være å ta en utdannelse. Mine barnebarn skal slett ikke arbeide i en butikk, sa min svigermor bestemt. Til stadighet fikk jeg høre slike meldinger, og det var tungt å ta imot. Min mor orket ikke å være i familiessel-

skaper sammen med Christoffers familie. Hun forsøkte tre ganger, men følte seg tråkket på av svigermors små stikk:

– Du som ikke liker å lage mat ... Du som er uføretrygdet ...

Hun passet på å få sagt på finurlige måter at mamma var en taper og en samfunnssnylter, og at hun ikke hadde oppdratt meg bra nok, siden heller ikke jeg var flink på kjøkkenet. Hvordan klarte jeg å ta imot så mye nedlatende fiendtlighet? Hvorfor holdt jeg ut så lenge å bli tråkket på? I dag forstår jeg det ikke. Årsaken må være at jeg heldigvis ikke så svigermor daglig. Når det bare var Christoffer, barna og meg sammen, hadde vi det bra.

Det var en juleferie som til slutt veltet alt. Da hadde følelsene mine bygd seg opp gjennom mange år. Vi var invitert til å feire høytiden på fjellet med Christoffers foreldre, noe jeg egentlig ikke hadde lyst til. Men fordi faren hans hadde vært syk og ligget på sykehus, lot jeg meg overtale til å dra. Jeg var forberedt på det som ville komme, men likevel ble jeg slått ut allerede ved velkomsten. Etter at vi hadde satt bagene på plass, ble vi møtt med en velkomstdrink.

– Velkommen til oss. Nå skal vi ha det hyggelig. For at ferien skal bli smertefritt, har jeg tatt meg den frihet å gi de voksne noen ansvarsoppgaver. Fordi Lise ikke kan lage mat, er hun oppvasksjef. Christoffer spiller geni med barna, for det er moro og lærerikt, sa hun høyt.

Jeg forsto hva hun mente. Jeg var så dum at jeg ikke egnet meg til å svare på spørsmålene i spillet. Det ble den verste julen jeg hadde hatt. Men da jeg sa at jeg ville reise hjem, ba Christoffer meg om å være tålmodig og legge de sære følelsene mine til side.

– Hun mener det ikke sånn. Du overtolker alt hun sier og

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

gjør, sa han. Jeg bestemte meg for ikke å lage en scene og ødelegge julen for barna våre. Men mellom svigermor og meg var det en isfront resten av julen. Og da vi kom hjem, bestemte jeg meg for å flytte fra mannen min. Jeg innså at han aldri kom til å få styrke nok til å sette grenser for moren sin. Hun er rett og slett altfor dominerende. Christoffer var helt sønderknust, men likevel sto jeg på mitt.

– Jeg klarer ikke dette mer, sa jeg, og det var sant. Jeg ville skilles på grunn av en tredje person – min egen svigermor. Endelig skulle hun få det som hun ville.

Det har gått to år nå, og jeg har det godt. Nå omgås jeg mennesker som bygger meg opp i stedet for å dra meg ned. Jeg har fått høre av andre hva svigermor sier: – Jeg forsto fra starten av at det ikke kom til å vare. Hun har ingen utdannelse. Vi må sørge for at de stakkars barna ikke ender opp der, de også!

Jeg er ikke dum, selv om jeg ikke har en utdannelse, og jeg ønsker at mine barn skal få den skolegangen jeg ikke fikk.

Men når det er sagt, synes jeg at det er min ekssvigermor som dummer seg ut, ikke jeg. Hun evner ikke å se at samfunnet faktisk trenger alle. Hun forstår ikke at ingen er noe mer eller mindre verd enn andre. •

DET ER MITT LIV OG MIN FREMTID

Den mannen jeg snart skal flytte sammen med, er mange år eldre enn meg og ikke spesielt kjekk, men han kan tilby meg økonomisk trygghet.



VARTET OPP: Hvor mye betyr egentlig alder og utseende? Johan hadde fått meg til å le, og for første gang på mange år ble jeg vartet opp.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

FOR 15 ÅR siden møtte jeg David mens jeg jobbet en sommer i London. Året etter kom han til Norge, og vi giftet oss i rådhuset. Unge og lykkelige som vi var, ble vi begeistret da jeg oppdaget at jeg var gravid. At fremtiden noen gang skulle by på problemer, var ikke en tanke som streift meg engang.

Jeg var ferdig utdannet sykepleier og hadde fått jobb på et sykehjem. David måtte bare lære språket, så ville nok han få jobb også. Lille Nora kom til verden, og jeg ble voksen nærmest over natten.

– Jeg lover at jeg alltid skal ta godt vare på deg, hvisket jeg ned i det dunete hodet. At det kom til å bli tøft å holde det løftet, var jeg lykkelig uvitende om.

Det ble trangt med en liten baby på hybelen, og David slet med å finne jobb. I stedet syntet han med tanken om å starte en engelsk pub. Jeg var skeptisk, men David var full av pågangsmot og tok kontakt med eieren av en pub i nærheten. Innehaveren der var i ferd med å legge ned og ville selge. Den summen David skulle betale for puben, virket altfor høy på meg, selv om David forsikret meg om at stedet var en gullgrube.

– Så hvorfor gikk den forrige eieren konkurs da? spurte jeg inkvisitorisk.

– Han drev stedet på helt feil måte, mente David og var full av ideer om hvordan han skulle drive mye mer lønnsomt, med «happy hour», servering av småretter og band som skulle spille der i helgene.

Han var sikker på at pengene kom til å strømme inn. Til slutt gikk jeg med på å undertegne lånekontrakten.

Davids pub ble aldri noen gullgruve. Vannlekkasjer og råte i veggene var bare noen av de vanskelighetene han støtte på mens han pusset opp, og enda mer penger måtte lånes før han endelig kunne åpne med brask og bram.

David rakk å drive puben i ett år, før det ved et boketter-syn kom for en dag at han hverken hadde betalt arbeidsgiveravgift eller moms. Dette satte strek for driften. Konkursen var et faktum.

– Får jeg lov til å invitere deg ut på middag?

Noen dager etter kom jeg hjem fra jobb og oppdaget at alle Davids ting var borte. Han hadde rett og slett forlatt landet, og han har aldri tatt kontakt med meg eller med Nora etter dette.

Det har vært umulig å komme i kontakt med ham, og sannsynligvis har han skiftet navn også. Som medansvarlig for lånet måtte jeg likevel betjene det, og på min ganske beskjedne lønn som sykepleier, virket det som en nesten uoverkommelig oppgave. Men det var ingen vei utenom. Staten er en nådeløs kreditor.

Nora og jeg har heldigvis klart oss likevel, om enn bare så vidt. I dag er jeg stolt av å ha betalt ned hver krone av lånet. Men det har kostet. Bare de som har hatt det like trangt økonomisk som oss, kan forstå hva det innebærer. Hver minste uforutsette utgift har vært en katastrofe. Klær og sko har jeg kjøpt brukt. Jeg har trålet byen etter billige matvarer, og det har ikke vært penger til ferier eller fritidsaktiviteter. Nora har måttet bli hjemme fra bursdager fordi jeg ikke har hatt penger til gave.

Nora, som i dag er tenåring, har aldri klaget. Men etter hvert som hun ble eldre, så hun jo hvordan andre barn hadde det. Vi bodde fortsatt på den trange hybelen, der vi begge sov på en sovesofa i stuen. Det at hun ikke hadde et eget rom, og at hun ikke kunne be med noen hjem på overnatting heller, holdt venninnene på avstand. Isolasjon og følelsen av å være annerledes kan være like tøft som mobbing for et barn.

Det året Nora skulle begynne på ungdomsskolen, bestemte jeg meg for å flytte. Jeg fikk tilslag på en jobb i en by sør i landet. Siden boligprisene var mye lavere der enn i Oslo, ville vi endelig få råd til å ha større plass.

– Tror du at vi får det fint på det nye stedet, mamma? spurte Nora spent, og jeg nikket og sa at det var jeg helt sikker på.

Vi fant oss raskt til rette. Noras skole var ganske liten, og det var heldigvis ikke noe merkepress der. På jobben tok de nye kollegene godt imot meg, og Nina, en annen alenemor på min alder, tok meg under sine vinger.

– Det er hyggelig med nye mennesker i byen! Kanskje vi kan gå ut sammen en gang iblant? Men drømmepriksen finner du nok ikke her, for de få single mennene som finnes, er enten smålinger eller gamle gubber, lo hun.

Det bekymret meg ikke. Jeg var et brent barn, og i stedet for å jakte på kjærligheten, ville jeg prioritere å skape en god hverdag for Nora og meg.

Men så en dag fikk jeg ansvaret for en pasient med benbrudd. Han var en litt eldre mann som så puslete og forkommen ut der han lå i sengen med gipset ben.

– Der kommer sannelig min reddende engel, lo han og blunket flørtende.

Jeg hørte bare på ham med et halvt øre mens jeg ordnet putene hans, for som kvinnelig sykepleier er det ikke uvanlig å få kommentarer fra mannlige pasienter. Men

Johan fortsatte å hilse meg med et stort smil hver eneste dag, og han lot komplimentene drysse over meg mens jeg stelte ham.

I journalen så jeg at han var 60 år, det vil si over 20 år eldre enn meg. Da han kom seg på bena igjen, viste det seg dessuten at han var nesten et hode kortere enn meg.

– Får jeg lov til å invitere deg ut på middag? spurte han da han ble skrevet ut.

Jeg overhørte invitasjonen og ønsket ham god bedring. Men Johan ga seg ikke. Dagen etter sendte han meg en stor blomsterbukett med takk for god pleie. På kortet hadde han utvidet middagsinvitasjonen til også å gjelde et show med en kjent artist på byens beste hotell.

Jeg fortalte det til Nina, og hun himlet med øynene og hadde tydeligvis plassert Johan i kategorien «gammel gubbe».

– Men han burde jo ha råd til å spandere middag på deg. Johan Berger nærmest vasser i penger, for han eier de fleste bygårdene her, opplyste hun.

Den natten ble jeg liggende og tenke. Hvor mye betyr egentlig alder og utseende? Johan hadde fått meg til å le, og for første gang på mange år ble jeg faktisk varmt opp. Restaurant hadde jeg ikke spist på siden den sommeren jeg bodde i London. Fem blomsterbuketter senere ringte jeg Johan og sa at jeg gjerne ville bli med ham ut.

– I all vennskapelighet, la jeg til.

Kvelden ble usedvanlig vellykket. Johan hentet meg i drosje og behandlet meg som en dronning. Maten og vinen var utsøkt, showet et eventyr. Han kysset meg på hånden da han satte meg av hjemme.

Senere er det blitt flere slike kvelder. Johan vet ikke hva godt han kan gjøre for meg, og det er deilig endelig å kunne more seg. Nora var selvsagt

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

nysgjerrig på denne kavalieren min. Jeg advarte henne om at han var en del eldre enn meg.

– Det spiller vel ingen rolle, så lenge han gjør deg så glad, sa hun.

Johan og Nora fant tonen fra første stund. Nylig var vi alle tre i London en langhelg, og Nora fikk endelig handle på Oxford Street, noe hun alltid har drømt om. Til sommeren har Johan invitert oss med på cruise i Middelhavet.

Johan har kvaliteter som ikke kommer til syne før man blir kjent med ham. Han er intelligent, morsom, omsorgsfull og spandabel.

Jeg skal imidlertid være så ærlig at jeg innrømmer at jeg nok aldri ville ha «oppdaget» ham om han ikke hadde hatt penger. Og for andre mennesker som ikke har kjent på kroppen hva det vil si å ha dårlig råd, er det lett å snakke nedlatende om meg, slik jeg vet at flere av kollegene mine gjør. De mener at jeg har tatt Johan bare for pengenes skyld. Men hvilken rett har de til å dømme meg?

Kjærligheten er ikke betingelsesløs. Den som sier det, lyver for seg selv. Dessuten har følelsene mine for Johan vokst med tiden. For noen dager siden spurte han meg om vi skulle flytte sammen, han, Nora og jeg.

Jeg kommer til å svare ja på spørsmålet, og jeg vil fortsette å gå med rak rygg. Ingen skal få lov til å se ned på meg. Dette handler om mitt liv og min fremtid, og det er mitt valg. •



Oasen ved fjorden

Linda og Kjell Inge sparte på gamle bygningsdeler i mange år før drømmehuset i hagen endelig ble en realitet.

TEKST OG FOTO: Monica Almskår Heggset

GLAD I GJENBRUK: Da Linda skulle innrede drivhuset, var hun bevisst på at hun ønsket gamle møbler med patina. Det synes hun tilfører rommet en atmosfære man ikke får med nye møbler. Bjelkene i taket har den samme effekten. De kommer fra en gammel låve på barndomsgården til Kjell Inge. Ovnen er kjøpt brukt fra en villa i Ålesund, mens flisene var et lykketreff på en lokal butikk. Legg merke til det okerfargede mønsteret, det passer så fint sammen med den okerfargede døra.

BLOMSTERBUKETT:

Linda liker å pusle i hagen og plukker gjerne med seg en bukett eller to når hun skal pynte i drivhuset. Lille Rikky er fast følgesvenn på hagevandring.

Når Linda og Kjell Inge viser frem drivhuset sitt, er det med store smil. Huset har tilført hagen og hagelivet en ny dimensjon og har blitt midtpunktet i en del av hagen de nesten aldri brukte før.

– Du skjønner, vi var hagebåteiere en stund, ler Linda. Båten vår kom seg liksom aldri ned til sjøen. Etter hvert tenkte vi at plassen den sto på, kunne brukes til noe bedre. Det var da planene om drivhus skjød fart!

SAMLET LENGE

For tre år siden sto huset ferdig! Da hadde de planlagt byggingen og samlet på gamle bygningsdeler i flere år for å få det akkurat slik de ønsket.

– Det tok sin tid å samle det vi trengte, men mye falt på plass da vi kom i kontakt med ei dame på Sunnmøre, som skulle selge de gamle vinduene hun byttet ut i huset sitt, forteller Kjell Inge.

– Vi kjøpte dem etter hvert som de ble tatt ut, og kjørte to turer med henger for å hente både dem og den doble ytterdøra vi også kjøpte av henne.

GJENBRUK

Gjenbruk er noe de to alltid har syslet med, både da de bygde huset sitt og da de bygde hytte noen år senere.



BYGNINGSDELER SOM BLE BRUKT:

- Elleve vinduer med enkelt glass og ei ytterdør fra et hus på Sunnmøre.
- To runde vinduer fra Danmark.
 - Gammel teglstein.
 - Bjelker fra et fjøs.
 - En etasjeovn.
- Gulvfliser, veggpanel og takplater ble kjøpt nytt.

*Det tok sin tid
å samle det vi
trengte.*

Det ble naturlig å tenke slik i forhold til drivhuset også. Drømmen var et drivhus av gamle vinduer, teglstein og ei mosegrønn dør!

– Vi tenkte med en gang at deler av drivhuset skulle bygges i gammel teglstein, og begynte å kjøpe, litt her og litt der, men etter hvert var vi heldige og kom over et større parti, og plutselig hadde vi mer enn nok.

DET GRØNNE HJØRNET

Hvem: Linda Venås og

Kjell Inge Hjelvik

Hva: Har bygget drivhus av gjenbruksmaterialer.

Hvor: Hovde i Romsdalen.

Instagram: @lindavenas og @kihjelvik



NOSTALGISK: Linda er glad i gamle kopper, og dette er et servise foreldrene hennes fikk i bryllupsgave. Det er det ekstra koselig å dekke med i drivhuset.



HØVELBENK: Den gamle høvelbenken sto lagret i kjelleren i mange år med tanke på et sted som dette. Den har Kjell Inge fått av sin far. I drivhuset fungerer den både som plantebord og buffébord. Kaken er en saftig og god sjokoladecake Linda har bakt mange ganger. Den heter Café Stings sjokoladecake og oppskriften har hun funnet på detsoteli.no.



KREATIV: Linda storkoser seg når hun kan pynte og dekke bord i drivhuset. Her har hun fått på plass gamle møbler som hun har spart på til dette formålet i mange år.

VURDER VARME

Velger du å sette en varmekilde i hagehuset utvider du sesongen betraktelig.

HUSK LUFTING

Det er viktig å ha god mulighet til å lufte, for både mennesker og planter.

FJORD OG FJELL: Hagen til Linda og Kjell Inge har nydelig utsikt over fjord og fjell. Noe som er vakkert også når det er gråvær og regn.



GAMLE VINDUER: Drivhuset ble bygget av elleve gamle vinduer fra et hus der vinduene skulle byttes. Den flotte ytterdøra kommer fra det samme huset. Størrelsen på huset ble tegnet ut fra vinduene de hadde tilgjengelig.

Både Linda og Kjell Inge er kreative sjeler, og for Kjell Inge var det å bygge drivhuset en glede og en utfordring med positivt fortegn. Noe av det vanskeligste var å mure inn to runde vinduer i teglsteinsveggen. Disse vinduene var de heldige å komme over på ferie i Danmark

– Det følte omtrent som å vinne i lotto! Det sa nesten pang! Kjell Inge mimrer tilbake til en sommerdag de var så

Jeg kjenner takknemlighet når jeg går hit! Så heldige vi er.

heldige å få bli med opp på mørkeloftet til en kjenning av familien for å ta de flotte vinduene i øyesyn.

– Da vi endelig hadde det vi trengte av materialer, sto Kjell Inge og spant og ville starte byggingen, men tenk, da klarte jeg å stoppe han!

MÅTTE VENTE

Linda må le litt når hun sier det, for egentlig synes hun at hun overgikk seg selv i å være tålmodig.

– Vi hadde en uteplass vi holdt på med akkurat da, og jeg argumenterte for at det var lurt å gjøre ferdig den først.

Nå som drivhusdrømmen har tatt form, kan de si at det ble akkurat som de hadde sett for seg, bortsett fra én ting.

– Vi skulle jo ha mosegrønn dør, men døra med de fargede glassrutene kunne ikke være grønn, den måtte bli oker! Jeg så med en gang at det ville bli ➔



BYR PÅ LY: Noen ganger er det slik at sommeren byr på mer regn enn man skulle ønske. Da er det godt å ha et drivhus som også er innredet for kos og samvær. Fargen på panelet heter green tea.



LITT ITALIA: Den steinlagte plassen foran huset er blitt som en italiensk piazza i miniatyr. Det flotte treet i forkant fungerer som parasoll eller paraply alt etter som. Det er en bøk som Kjell Inge har toppet og som han klipper i fasong hvert år.



UTSIKT: Drivhuset er plassert der utsikten er aller finest. Tidligere sto båten til Linda og Kjell Inge og tok opp plass her, men etter at drivhuset kom opp, er dette blitt det stedet i hagen hvor de oppholder seg aller mest.

ARBEIDSOMME: Linda og Kjell Inge liker å ha et prosjekt eller to på gang, og de siste årene er det hagen som har fått mer og mer fokus. Tidligere har de bygget både hus og hytte. Nå er de glad for å ha fullført drivhusdrømmen i hagen.



BYGG SELV

Flere steder finner du kurs i å bygge drivhus av gamle vinduer, se for eksempel Studio Skøientoppen på Facebook.

*Det følte omtrent som å vinne i lotto!
Det sa nesten pang!*

KJØKKENHAGE:

Bak drivhuset fantes det bare ei gresslette før, men etter at drivhuset kom opp, ble det naturlig å utvide hagen videre. En sørvendt kjøkkenhage og ei koselig grind har kommet opp her. Pipa på huset er en midlertidig pipe som Kjell Inge har laget selv, ei ny pipe er bestilt. Takrenner er av sink.



vanskelig å finne en grønnfarge som matchet grønnfargen på glassrutene, men okerfargen synes jeg ble midt i blinken!

Linda er nok den som bruker drivhuset aller mest. Hun forteller at hun kan sitte her å ha en liten meditatív stund for seg selv, sommer som vinter. Her kan hun finne på å sitte med symaskinen, eller be sammen til juleverksted, eller bare pusle litt for seg selv. Med vedovnen Kjell Inge har installert, kan huset brukes hele året.

– Jeg kjenner takknemlighet når jeg går hit! Så heldige vi er! •



Slekt følger slekters gang

OLDEMOR OG DE ATTE UNGENE

Nesten 95 år skiller den yngste og den eldste i Inger Wilbergs familie. På tvers av generasjonene ser hun slektskapet leve videre, og når hun betrakter oldebarna, kan hun også se seg selv som barn på 1930-tallet. Og én ting er hun sikker på: Verden er ikke blitt et bedre sted.

TEKST: Jonas Rein Seehuus FOTO: Agnete Brun

FIN FLOKK: Inger Wilberg flankert av oldebarna hjemme i Thomles gate i Oslo. Fra venstre: Sara, Selma, Michael (i Ingers fang), Anne Sofie, Maja, Bonnie og Ameli. Gustav, gutten bak, er bonusoldebarn og «stand-in» for Lilly, som dessverre ikke kunne være med.



PERSPEKTIVER: Inger Wilberg gleder seg over å se oldebarna vokse opp, men hun tror det var enklere å være barn på 1930-tallet.

Et hav av sko i alle størrelser ligger spredt utover gulvet i inngangspartiet til Inger Wilbergs leilighet i Thomles gate, like nedenfor Solli Plass i Oslo.

– Kan noen finne opp et skostativ for en familie bestående av fire generasjoner, spør hun og smiler unnskyldende.

Hun bor alene, men i dag har hun invitert alle oldebarna og deres mødre på besøk. Men flere familiemedlemmer har også dukket opp, blant annet noen av besteforeldrene, altså Ingers egne barn.

– Det var i grunnen ikke meningen, men så kunne jeg jo ikke si nei når de gjerne også ville være med på moroa. Vi er en veldig sammensveiset familie.

Hun tenker seg om et øyeblikk.

– Ja, det er faktisk sånn at jeg må be om «fri» iblant, når jeg har behov for litt egentid. For det har man jo når man har nådd en så anselig alder.

GAMLEMORMORS FEST

Den 6. mai fylte Inger Wilberg 96. Hun bor som nevnt alene, stiller sin egen leilighet, handler inn til eget forbruk, og har som familiens eldste blitt et samlingspunkt for en høyling som teller fire barn, hvorav tre døtre og en sønn, ti barnebarn, fem jenter og fem gutter, og så langt, altså: åtte oldebarn. Den eldste jenta ble nylig tenåring, den eneste gutten er seks år gammel, og så kom det et rush med jenter, et halvt dusin som alle er i alderen to til fire. Nå har hun klart å samle dem alle, bortsett fra en, som ble værende igjen i Uppsala i Sverige, hvor et av barnebarna har bosatt seg.

– Disse ungene har faktisk aldri før vært samlet på én og samme gang, så her skrives det historie, sier Wilberg og smiler fornøyd.



Selv har hun hatt god tid til å betrakte hver og en av dem, og hun har dannet seg klare meninger.

– Det er fascinerende å se hvordan personlighetene deres kommer til uttrykk allerede i veldig ung alder. Ta Bonnie, for eksempel, som forresten kaller meg gamlemormor, ikke oldemor. Hun er prikk lik sin mormor, altså min datter. Jeg ser flere slike likheter, på tvers av generasjonene, og det er gøy.

– Husker du noe fra da du var på alder med de yngste oldebarna dine?

– Ikke annet enn at mine fem eldre brødre hele tiden sloss om meg. Jeg kom sist og var den eneste jenta, og det er i grunnen rart at jeg ikke har tatt skade av det. Men så overøste de meg jo også med kjærlighet, og akkurat det har nok gitt meg en positiv ballast.

Wilberg tenker seg om et øyeblikk.

– Og så husker jeg 25-øringen.

Hver lørdag fikk vi 25 øre

til å kjøpe noe godt for, og det var alltid stas.

EN TØFFERE VERDEN

– Hva tenker du om den overfloden mange barn vokser opp med i dag?

– Jeg tror ikke det er bra. Det er jo nesten umulig å gå i et bursdagsselskap uten å lure på hva man skal gi i gave. For det virker som om mange allerede har alt.

Hun sukker.

– Og så er det disse skjermene som tar så mye tid. Jeg tror faktisk mine jevnaldrende vokste opp med noen verdier som har gått tapt. Men derfor kan min generasjon også bidra. Slik jeg gjør nå. Samle alle – og om ikke annet: sørge for at mobiltelefonene blir lagt bort for en stund.

Wilberg lever imidlertid ikke i fortiden, er ikke spesielt nostalgisk anlagt, og understreker at vi selvfølgelig må akseptere at verden går fremover. Men hun ser også at mange eldre føler seg akter-

utseilt av ny teknologi og en hverdag der livet må organiseres på nett og i ulike apper.

– Hvor blir det av menneskene? Og dette går ikke bare utover de eldre. Ingen skal komme og fortelle meg at alt er som det skal være, når man ser hvordan mange tenåringer sliter i dag. Det er klart at noe er galt! Det var nok en del elendighet før i tiden også, men ikke i det samme omfanget. Og ikke på denne måten.

Wilberg forteller at hun har vært ganske streng i oppdragelsen av sine barn.

– Jeg hadde som prinsipp at de for eksempel skulle være hjemme klokka syv, selv om andre barn fikk være ute lengre. Og siden vi ikke hadde så mye å rutte med, var vi kreative. Senere har de takket meg for det, og nå ser jeg at min måte å oppdra dem på også går i arv.

SMIL TIL VERDEN

Dagen før smårollingenens inntog har Wilberg vært ut og kjøpt flerfargede ballonger, morsomme hatter, saft til de små og vin til de voksne.

– I min alder er det viktig å komme seg ut. Hver eneste dag. Og spesielt hvis du tenker: Uff, i dag orker jeg ikke. Ja, da tror jeg det er lurt å bare stålsette seg, og bevise for seg selv at det går bra! Man vet ikke hva som bor i en før du har prøvd, pleier jeg å si.

– Det er kanskje lettere sagt enn gjort for mange?

– Ja, det tror jeg. Men det er veldig lett å komme inn i en destruktiv trakt hvor man subber rundt i slåbrok til langt ut på dagen.

– Hvordan unngår du det?

– Jeg står opp hver morgen, kler meg, sminker meg til jeg ser nogen lunde ok ut. Og så tar jeg fatt på dagen. Jeg tror det har mye med innstillingen til livet å gjøre – å lete etter og se mulighetene hver eneste dag bringer. Og kanskje viktigst av alt er å smile til dem du møter på din vei, og hvis du føler for det, gjerne slå av en prat. Tro meg, da får du mye tilbake.

TIDLIG 60-TALLET: Inger Willberg til høyre med Lillebil Ibsen, Inger kjørte Fiat 600, det gjorde også Lillebil. Da billedbladet NÅ skulle lage en annonse for Fiat, tok Inger kontakt med Lillebil. Honorar var 70 kroner.

BARNDOMSBILDE:

Inger er den minste jenta midt i ungflokken som står på hestekjerre. Bildet er tatt tidlig på 1930-tallet.



FAMILIEBILDE:

Bildet er trolig tatt en gang mellom 1961-62. F.v. datteren Hege (f.1957), ektemannen Sverre (f. 1922), datteren Marianne (f. 1947), datteren Jennecke (f.1959) og Inger. I 1966 fikk de sønnen, Sverre jr.



Wilberg forteller at hun stadig får spørsmål om hva hun gjør for holde seg i vigør, og innrømmer at det ikke er noe enkelt svar på det. Hun er også svært klar over at hun er heldig og privilegert.

– Til en viss grad dreier det seg nok om gener, men det alene er ikke nok. Det handler naturligvis også om hvem man er som person. Jeg er blitt velsignet med gode sosiale antenner, har lett for å åpne meg – og så er jeg veldig glad i mennesker.

Hun blir tankefull.

– Jeg får jo stadig høre ting som at jeg lett tar rommet jeg kommer inn i, eller at folk får energi av å være sammen med meg. Det er jo fantastisk at folk oppfatter meg på den måten, og da tenker jeg at jeg kanskje har en misjon her i verden.

Ingen skal komme og fortelle meg at alt er som det skal være, når man ser hvordan mange tenåringer sliter i dag. Det er klart at noe er galt!

GRIP DAGEN!

I Wilbergs stue – eller rettere sagt, i partiet mellom de to stuene – forsøker fotograf Agnete Brun å samle alle oldebarna for å forevige dette «historiske» øyeblikket. Stillstand er det ikke når den yngste generasjonen skal dan deres rundt familiens overhode. Det er liv og røre, slik



OPPVEKST PÅ 1930-TALLET VS. I DAG

☆ FAMILIELIV

1930-tallet: Store søskenflokker, ofte én inntekt i husholdningen.

I dag: Små familier, vanlig med to yrkesaktive foreldre.

☆ FORBRUK

1930-tallet: Gaver var sjeldne og små – 25 øre var luksus.

I dag: Gaver og eiendeler i overflod.

☆ LEK OG FRITID

1930-tallet: Enkle leker, mye fysisk lek utendørs.

I dag: Skjermer, sosiale medier og digital underholdning.

☆ KINO:

1930-tallet: Billetter til «Snehvit og de syv dvergene» kostet i 1938 1 krone for voksne og 30 øre for barn – tilsvarer nå ca. 42- og 12 kroner.

I dag: Kinobilletter til nyinnspillingen av «Snehvit og de syv dvergene» koster ca. 199 kroner for voksne og 159 kroner for barn.

☆ TEKNOLOGI:

1930-tallet: Ingen TV eller andre skjermer. Radio var luksus for mange.

I dag: Nettbrett og smarttelefon fra tidlig alder.

☆ UTDANNING:

1930-tallet: Grunnskole var vanlig; få tok høyere utdanning.

I dag: Lang utdanning er vanlig – og ofte forventet.

☆ FELLESSKAP:

1930-tallet: Tett kontakt med naboer og familie. Fysiske møteplasser var viktige.

I dag: Mye sosial kontakt skjer via skjerm.

☆ SAMFERDSEL:

1930-tallet: Ca. 25 000 biler registrert i Norge.

I dag: Mer enn 2,8 millioner personbiler.

☆ BOLIGFORHOLD:

1930-tallet: De fleste leide bolig, særlig i byene. Å kjøpe en leilighet på 90 m² i Oslo kostet ca. 11 000 kroner (tilsvarer ca. 540 000 kroner i dagens pengeverdi).

I dag: En leilighet i Oslo på 90 m² koster 8–10 millioner kroner.

☆ FOLKETALL:

1930-tallet: Ca. 2,9 millioner innbyggere.

I dag: Nesten fordoblet – ca. 5,6 millioner.

„
**Jeg er så takknemlig
for det livet jeg har, for
at det har gått så bra
med barna mine, og for
at jeg har så god helse.**

PÅ BØLGELENGDE:
83 år skiller oldemor
Inger og det eldste
oldebarnet, 13 år gamle
Sara. Men de er gode
venner, og seg imellom
kan de snakke om alt.

det gjerne er i Inger Wilbergs univers. For 96-åringen har slettes ikke tenkt å sette seg ned og tvinne tommeltotter i påvente av den evige søvn.

– Jeg vet jo ikke om jeg lever i morgen, så hver dag er en dyrebar gave som jeg prøver å gjøre det beste ut av.

Hun tenker seg om et øyeblikk.

– Jeg er så takknemlig for det livet jeg har, for at det har gått så bra med barna mine, og for at jeg har så god helse. Heldigvis har jeg aldri kjent på hverken misunnelse eller

hat. Det tror jeg kan ødelegge mye. Men tenker du positive tanker, vil det gi signaler til hjernen din, som i sin tur vil prege livet ditt. For meg er det helt selvfølgelig.

SVIMLENDE

Blir Inger Wilbergs yngste oldebarn like gamle som hun er nå, vil kalenderen vise år 2117 – et svimlende årstall som det selvfølgelig er umulig å spå noe om. Like umulig var det å spå om fremtiden da lille Inger trakk sine barnesko i Fredrikstad på 1930-tallet. En

verdenskrig var ikke langt unna, Norge skulle bli okkupert, Europa skulle forandres, og teknologiske gjennombrudd ingen kunne ane konturene av, skulle endre hverdagen. Mennesket skulle sette sin fot på månen, datamaskiner skulle krympe fra digre mastodonter til små enheter i hver lomme, og internett skulle binde verden sammen på en måte ingen kunne forestille seg.

Det vi i dag med sikkerhet kan si, er at menneskets levealder stadig øker. Mange mener at vi vil nå en biologisk

grense på rundt 120–130 år, men det finnes også teorier av det ekstreme slaget. Som at vi kan leve i flere hundre år – eller til og med bli biologisk «udødelige». Men at det stadig blir flere eldre er et uomtvistelig faktum, og derfor vil også stadig flere barn få oppleve og bli kjent med sine oldeforeldre.

– Hvordan var det med deg – traff du selv noen av dine?

– Nei, men jeg så min oldemor da hun lå på likstrå. Jeg husker at de hadde kledd henne så fint, og ved siden av henne lå en tjukk bibel. Under begravelsen satt jeg på fanget til presten, og det hele var rart, men jeg kan ikke huske at jeg falt i grublerier om døden.

I en alder av 96 har Wilberg fått tid til det. Hennes ekte mann døde av et hjerneslag for 33 år siden, mannen som ble hennes samboer etter det gikk bort i 2022. Ingen av hennes jevngamle venner lever i dag – en påminnelse om hvilken vei det går.

Men, for å si det med den romerske dramatiker Seneca: «Døden er ikke noe vi bør frykte, for den angår oss ikke: Når den kommer, er vi ikke lenger. La oss derfor huske at vi skal dø bare én dag – alle andre dager skal vi leve.»

– Jeg tror hun blir to hundre år, skyter Sara, Ingers eldste oldebarn, inn fra sidelinjen mens bildene knipses av 96-åringen, som troner i godstolen, omgitt av en til dels uregjerlig ballett.

Wilberg smiler fornøyd og rister på hodet.

– Hvordan håper du selv at du vil bli husket når disse oldebarna vokser til?

– Forhåpentligvis som en gammel dame som klarte å spre litt glede. Og hvis jeg har fått noen til å tenke at det slettes ikke er så ille å bli gammel, da har jeg ikke levd forjeves, sier hun og smiler mot fotografen i det blitsen går av nok en gang.

– Kanskje vil de også huske denne dagen? Dette øyeblikket? Vel, den som lever får se. •

VERDENSNYHET!

e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen
Fire kjøremodus inkl. Trail-mode
412km WLTP rekkevidde
Suzuki Connect App
40/20/40 Justerbart baksete
Opptil over 500 l bagasjerom
Høy bakkeklaring
Les mer på suzuki.no



**Introduksjonspris
e VITARA ALLGRIP-e 4X4 fra kun 334.900,-**

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

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





KONGE PÅ SJØEN

Kongeskipet «Norge» har siden 1947 vært et flytende hjem for kongefamilien under fylkesturer og offisielle besøk. Skipet, som eies av kong Harald og driftes av Sjøforsvaret, ble gitt i gave fra folket til kong Haakon.

Etter en ødeleggende brann ble det bygget opp igjen, og er i dag ett av verdens to gjenværende kongeskip – sammen med danske «Dannebrog».

TEKST: Redaksjonen FOTO: NTB

1947



EN GAVE FRA FOLKET: Da prins Carl ble tilbudt den norske tronen i 1905, inkluderte regjeringens tilbud også en yacht på statens bekostning. Men i den økonomiske situasjonen etter unionsoppløsningen gjorde kong Haakon aldri krav skipet. Først etter 2. verdenskrig ble ideen realisert: I forbindelse med kongens 75-årsdag ble det samlet inn penger til en folkegave. I juli 1947 ble den britiske motoryachten Philante kjøpt og ble til kongeskipet «Norge».

I UTLANDET: Da kronprinsesse Victoria og prins Daniel giftet seg i Stockholm 19. juni 2010, bodde bryllupsgjestene fra den norske kongefamilien på kongeskipet. Her forlater kronprins Haakon og prinsesse Ingrid Alexandra skipet dagen etter bryllupsfesten.

2010



1985



BRANN: Vinteren 1985 oppsto det en omfattende brann om bord i kongeskipet mens det lå til reparasjon ved Horten Verft. Skipet ble totalskadd innvendig, men skrog og maskin forble intakte. Kong Olav inspiserte det brannherjede skipet og besluttet at det skulle gjenoppbygges.

BRILLUPSREISE MED

STIL: Etter at feiringen på Slottet var over 25. august 2001, satte kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit kursen mot bryllupsreisen. Her sitter de i sjaluppen på vei ut til kongeskipet. Paret har skiftet til uformelle klær – kronprinsen iført seilerlue – og vinker smilende til pressen.

2001



1980



KONGELIG TRADISJON: Kong Olav videreførte sin fars bruk av kongeskipet både privat og offisielt. Her er ongefamilien samlet om bord på KS «Norge» under et besøk i Trøndelag. Fra venstre: Kronprins Harald, prinsesse Märtha Louise, kong Olav, kronprinsesse Sonja og prins Haakon Magnus.

2023

I KONGELIG TJENESTE: Etter kong Olav Vs død i 1991 overtok kong Harald KS «Norge», som fortsatt brukes aktivt av Kongefamilien ved offisielle reiser og som base under internasjonale regattaer. Skipet har vært sentralt under signingsferdene i 1958, 1991 og 1992, samt ved store markeringer som Kongeparets 60-årsdager i 1997 og 25-årsjubileet som konge og dronning i 2016. Skipet eies av Kongen, men bemannes og driftes av Forsvaret. Om sommeren har det en besetning på rundt 50 personer, mens vinteren brukes til vedlikehold og opplæring av nye vernepliktige. Her er skipet i Vevelstad kommune i juni 2023 som en del av kongeparets fylkestur i Nordland.



2012

KONGEPARET I TØNSBERG:

Sjaluppen brukes til å frakte kongefamilien og gjester til og fra kongeskipet. Her ser vi kong Harald og dronning Sonja under et besøk i Tønsberg i juni 2012. Tusenvis av mennesker hadde møtt frem, og flere følger med idet kongeparet fraktes tilbake til KS «Norge».



2006



MAJESTETISK MØTE: Dronningen på Skageflå med fossefallet «De syv søstre» i bakgrunnen, og KS «Norge» på fjorden. Hun hyllet landskapet og uttrykte stolthet over at området er en del av UNESCOs verdensarvliste.

KONGELIG

TAKK: Kong Harald og dronning Sonja inviterte til mottakelse om bord på kongeskipet Norge mai 2024, som avslutning på fylkesbesøket til Agder og Rogaland. Blant gjestene var ordførere og lokale bidragsytere fra kommunene de hadde besøkt.



2024

2025



SESONGSTART:

14. mai 2025 gikk kong Harald om bord på kongeskipet, og åpnet seilesesongen. Dronning Sonja og kronprins Haakon deltok også. Kronprinsen inspirerte mannskapet, en tradisjonen som går tilbake til 1948.



UKJENTE SVENSKE SOMMERPERLER

SVERIGES STØRSTE:
Innsjøen Vänern er
perfekt for båttur eller
et bad om sommeren.



GJØR ET KUPP: Rörstrand
Museum er både museum og
fabrikkutsalg.



1 Lidköping

Ved den sørlige bredden av Sveriges største innsjø venter både spennende designhistorie, søte bakverk og vakker natur. Lidköping er kanskje ikke veldig kjent som reisemål, og den største attraksjonen i den lille byen helt sør ved Vänern er faktisk en nedlagt porselensfabrikk. Dette er riktignok langt mer imponerende enn det høres ut, for porselen fra Rörstrand er en essensiell del av svensk designhistorie. Selv om den 300 år gamle fabrikk ble lagt ned for snart 20 år siden, er det fortsatt liv i fabrikklokalene.

I 2022 åpnet Rörstrand Museum etter en større ombygging, og i dag byr dette designhistoriske flaggskipet på et spennende innblikk i både produksjonsteknikker og utvikling i en av Europas eldste porselensfabrikker, samt et fabrikkutsalg. I kafeen serveres kaker og kaffe – selvsagt fra det fineste porselen. Lidköping er mer enn skjør brukskunst. Gamla Rådhuset er selve symbolet på byen, og det

særegne bygget huser blant annet et velrenommert bakeri kjent for sine søte fristelser. Herfra er det fint å utforske Vänern, og på varme sommerdager er badeplassen i Filsbäcksbadet et populært utfluktsmål.

Et par mil utenfor bykjernen er Läckö Slott en annen attraksjon. Det vakre barokkslottet regnes som et av de vakreste i Sverige og byr blant annet på en fargerik slottshage.

MER INFO:

Det går tog fra Göteborg til Lidköping, reisetid 1,5 timer. Ca. 3,5 timer fra Oslo. lidkop.se

HØYDEPUNKT:

1. **Rörstrand Museum:** Bli kjent med porselensfabrikkens 300 år gamle historie. rorstrand-museum.se
2. **Läckö Slott:** Historisk slott i barokk stil, med nydelig hage. lackoslott.se
3. **Vänern:** Sveriges største innsjø er som et lite hav. vanermuseet.se

GOD STEMNING: Det finnes en rekke mindre byer i Vest-Sverige som byr på fika, badeliv og sommerstemning – som litt ukjente Lidköping.

Klar for svensk småbysjarm og slott på landet, eller er du mest interessert i historiske bosettinger og deilig sjømat ute ved havet? Her er fem forslag til deg som jakter nye skatter på det svenske sørvestlandet.

TEKST: Runar Larsen FOTO: Visit Sweden



IDYLL: Lille Hjo har et stort hjerte, og mange fine småbutikker.

2 Trehusbyen Hjo

Liten i størrelse, stor på sjarm. Hjo er byen med det lune hjertet. Velholdte trehus fra 1700-tallet preger de brosteinsdekte gatene i Hjo. Den lille landsbyen på vestsiden av Vättern er preget av historisk sus, og den godt bevarte trehusbebyggelsen er til og med belønnet med hedersmedalje av Europa Nostra som symbol på viktig kulturvern.

Sammen med Eksjö i Småland og Nora i Bergslagen er Hjo en del av nettverkstrioen Tre Trebyer. De elegante bygningene er på sitt vakreste når blomster og planter skaper fargerike rammer. En spasertur i gatene byr på historisk sus, men legg også en tur innom Kulturkvarteret Pedagogien hvor det er en utstilling om Estrid Ericson. Designeren som grunnla det ikoniske varemerket Svenskt Tenn vokste opp i Hjo. Kanskje ble hun inspirert av de sterke tradisjonene, og sannsynligvis var ballasten fra det gode liv langs «Hjovieran» med på å etablere et kreativt sinn.

I dag handler mye om å nyte sommerdagene ved Vätterns vestlige bredder, og med alt fra isbarer og badeparker til båtturer med historiske dampskip er det lett å kose seg i Hjo.

MER INFO: Hjo er en times kjøring nord for Jönköping. Ca. 4,5 timer fra Oslo. hjo.se



BÅTBYEN: Marstrand er langt fra ukjent, men likevel et veldig koselig stopp på turen nedover svenskekysten.

3 Marstrand

Den livlige sommerbyen nord for Göteborg har det meste for en fin langhelg ved havet. Du får ikke Marstrand for deg selv, men de fleste som tar turen innom tettstedet på de to øyene Marstrandsön og Koön, tilbringer dagene i havnen. Dette er tross alt Sveriges seilbåthovedstad.

Men det er også fine muligheter for å utforske stedet til fots, og en tur til Carlstens

Festning er definitivt noe som bør stå på planen. Fra toppen av festningen som har historie tilbake til 1600-tallet, er det suveren utsikt. Det er dessuten muligheter for å overnatte i kommandantsenteret og kaserne inne i festningen, mens det er guidet omvisning flere ganger hver dag.

Selve Marstrand er kjent for sine vakre trehus, og siden det syder av liv nede på havneområdet om sommeren, er det morsomt å spasere langs bryggen – eller «gå et kajslag» som svenskene selv kaller det. Se til Ottos Vardagsrum & Kök på Marstrands Havshotell for god sjømat, eller Bergs Kondi-

tori for søtsaker og kaffe. Med en miks av sommerlige kulturarrangement, gode serveringssteder og mektig natur har du i grunn alt inkludert.

MER INFO: Det er veiforbindelse til Marstrand, som er ca. 3,5 timers kjøring fra Oslo. marstrands.se



UT MOT HAVET: Se kysten fra sjøsiden, eller vandrer langs stien mot fyret Skallen.

SVERIGES RIVIERA: Lange, myke strender er bare en av attraksjonene i Halmstad.



5 Alingsås

Har du hørt om «fika»? I koselige Alingsås er kaffe og bakst nærmest blitt en kunstform.

Den lille byen utenfor Göteborg omtales som «det perfekte reisemålet for deg som elsker fika». Selv om du er ukjent med dette essensielle begrepet som nærmest definerer hygge i Sverige, er det garantert noe som vil falle i smak. Fika er en omskrivning av kaffe/kaffi og er noe av en sosial og kulinarisk tradisjon som handler om å nyte en kaffepause – gjerne med boller eller kaker! – sammen med venner. Det er altså her Alingsås, en halvtime fra Göteborg, kommer til sin rett. Den lille byen har nemlig en lang historie med koselige kafeer, og hver helg arrangeres det til og med



FIKABYEN: I Alingsås er fika så viktig at det arrangeres «fikavandring» hver helg.

organisert «fikavandring» til byens serveringssteder.

I tillegg til uforholdsmessig mange konditorier og kafeer, gjør brosteinsdekte gater og trehusbebyggelse at Alingsås bobler av sjarm. Noen av stedets 30 kafeer har historie tilbake til 1800-tallet, så dette er slettet ikke en ny trend. Ekstedts Bageri & Café er en av de mest tradisjonelle. Kombiner kaffepausene med sightseeing i sentrum.

Nolhaga slottspark er som en grønn oase. Her finner du også Nolhaga slott i renessansestil, bygget på 1800-tallet – og åpent for besøkende om sommeren. Det samme er Nolhaga Parkbad, hvor det er både bassenger og spa. Den lille dampbåten Herbert går i turistrattikk på innsjøen Mjörn om sommeren.

MER INFO: Alingsås er en halvtime utenfor Göteborg. alingsas.se

4 Halmstad

Halmstad har historiske severdigheter, deilige strender og en flik av storbyfølelse. Det er kystens idyll som lokker, men det blir fort historietimen som fascinerer i Hallands største by. Hallands militærhistoriske museum viser mye interessant fra en region som på mange måter har vært i sentrum for en historisk dragkamp mellom Danmark og Sverige.

Også Halmstad slott er et eksempel på at dette har vært et sted midt i grenseland. Det ble reist på 1600-tallet mens denne delen av Sverige var dansk, noe som også gjelder byporten. Legg merke til Vallgata, hvor det er noen få bygninger som slapp unna den store bybrannen i 1619. På vandringen i den sjarmerende byen er for øvrig Stora Torget et naturlig midtpunkt. Her er det torghandel, sjarmerende gågater og utsalg av alt fra husflid til svensk design.

Mjellby Kunstmuseum har nylig gjenåpnet etter en storstilt oppussing og huser utstillinger i alt fra samtidskunst til surrealisme. Ta også en titt på Hallands kunstmuseum, som ligger i en nydelig hage. Tylösand og det lekke strandhotellet Hotel Tylösand (hvor musiker Per Gessle fra The Roxette er på eiern siden) er badeløvenes favoritt.

MER INFO: Halvannen time sør for Göteborg, 4,5 timer fra Oslo. destinationhalmstad.se



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 Skjølhaug

trine.skjolhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Bente Skogsrud

Lene Haanes Ingier

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

Marianne Gram

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**
På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse:

abo-hjemmet@egmont.com

Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice

Postboks 4980 Nydalen,

0441 OSLO

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 1749 1/2 år kr 1091



TIPS OSS!

Kjenner du noen vi bør skrive om?
Send en av oss en e-post.

VI DU BLI ABONNENT?

abo-hjemmet@egmont.com

eller gå inn på

www.bladkiosken.no

BLADKIOSKEN.no

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN 0018-2842
Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonssystem eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.
Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktiviteter i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto: We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, klubb.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delide selskaper.

Hjemmet

storyhouse
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i pressetiske spørsmål.
Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo
E-post: pfu@presse.no



MAT
**SOMMER-
KAKER
MED BÆR**
12 favoritter til
hverdag og fest



HERMINE VEIDE BARE 470 GRAM DA HUN BLE FØDT

– Nå ser vi fremover og tør å tro at alt skal gå bra



REISE
**DET NYE
SYDEN**
Karibiske
vibber i nord



HÅNDARBEID
**MODERNE
BESTEMORS-
RUTER**
Enkel heklet
veske



GRØNT HARMONISKE SAMPLANTINGER

Fargespillene
som fungerer



HELSE MATEN SOM KAN FOREBYGGE KREFT

Fedon Lindberg
avslører





Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 18. JULI

**EKSTRA
STOR UTGAVE
– 148 SIDER**

*Masse godt
lesestoff*

*– Jeg er fremdeles
grådig på livet*
Lise Fjeldstad



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Hjemmet

VI ER STØRST OG BEST PÅ*:

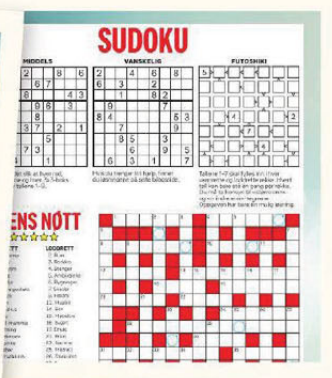
★ MAT & OPPSKRIFTER



Norges
største
ukeblad
HVER UKE!

★ HELSE & KOSTHOLD

★ KRYSS & QUIZ



* BASERT PÅ MERKESTYRKE- OG KJENNSKAPSMÅLING, YOUNGOV 2021