

STØRST OG MEST FOR PENGENE

# Hjemmet



Mine sommerminner

**INGER LISE RYPDAL**

– Minnene om bestemor og bestefar på Totenåsen er fortsatt sterke

## TID FOR GEORGINER

Se Nadjas fantastiske hage

### FAVORITTER I FORM

Middagene som lager seg selv

Eventyrlige  
Turid Stensdal (89)  
– Gode venner  
og vin er det  
som holder meg  
i live nå

**HEKLEJAKKEN  
ALLE VIL HA!**

**MALAGA**  
Solkystens  
hovedstad

BRAASTAD-DYNASTIET:  
100 år med konjakk  
og familietradisjoner



# INNHold

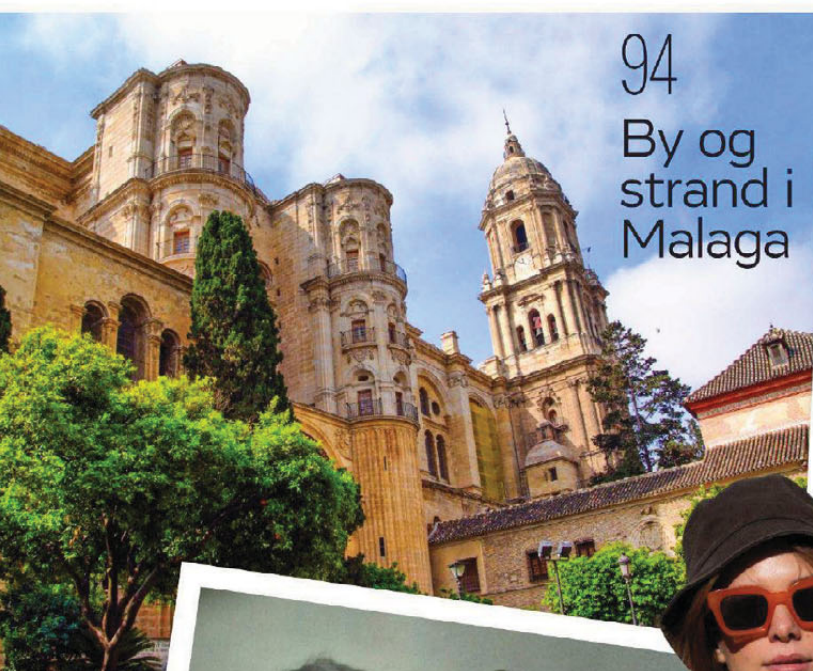
*i Hjemmet*

UKE 32/2025



28  
Enkle retter  
i stekeovnen

82  
Hjemme hos  
georginedronningen



94  
By og  
strand i  
Malaga



88  
Braastads  
konjakk-  
eventyr

66  
Enkel  
heklet  
jakke



## Et sterkt møte

Sterke kvinner er ikke alltid så sterke. Anette Storstein er ei råsterk dame som har hatt mange og tunge løft etter at hun kjøpte seg et lite småbruk for ti år siden. Men bak det tøffe ytre ligger det en sårbarhet som hun har forsøkt å skjule hele livet.

Gunn Gravdal Elton

“Det var ikke min plan å bli gift igjen.

Anette Storstein



## ARTIKLER

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| ★ Mitt sommerminne: Inger Lise Rypdal | 8  |
| ★ Turids innholdsrike liv             | 10 |
| Anette kjøpte gård alene              | 16 |
| ★ Fra Gjøvik til Jarnac               | 88 |
| ★ Solkystens hovedstad                | 94 |

## HELSE OG VELVÆRE

|         |    |
|---------|----|
| Lev vel | 23 |
|---------|----|

## MAT OG BAKING

|                 |    |
|-----------------|----|
| ★ Middag i form | 28 |
|-----------------|----|

## INTERIØR, TIPS OG HAGE

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Interiør: Helt på høyden | 60 |
| ★ Det grønne hjørnet     | 82 |

## HOBBY OG HÅNDARBEID

|                     |    |
|---------------------|----|
| ★ Herlig hekkejakke | 66 |
|---------------------|----|

## LESELYST

|                     |    |
|---------------------|----|
| Venninner           | 34 |
| Farlig hyttetur     | 37 |
| Husmorskolen (3:10) | 76 |

## LESERNE FORTELLER

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Jeg følte at noe var galt | 70 |
| Medaljens bakside         | 72 |
| Han passet ikke inn       | 74 |

## 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 |



**DRØMMEHAGE:**  
Håper du blir like inspirert som meg av Nadjas fantastiske hage full av georginer.



# Georginefeber

Den vakreste blomsten jeg vet om, er georginen – eller dahlia, som den også kalles. Jeg har sagt det før: grønne fingre har jeg ikke, med mindre det gjelder ugress. Heldigvis har jeg kolleger som får alt til å blomstre. Når georginesesongen nærmer seg i Hjemmet, og vi kan vise frem Nadjas praktfulle georginchage på side 82–87, sitter vi nærmest i kor og sukker over hvor vanvittig vakre de er. Og så mange varianter! Store, små, fylte, enkle – i alle tenkelige farger og fasonger.

Blant mine mest hageentusiastiske kolleger (redaktør Ole Martin og reportasjeansvarlig Cathrine) er det like stor entusiasme når blomstene står i full prakt som når knollene skal opp av jorda og klargjøres for vinterlagring. Ole Martin kjører sine knoller til en venninne med kjeller i perfekt temperatur – det ideelle vinterhjem for hans fargerike skatter. Det tipses og deles råd: om å fjerne jord, pakke i avispapir og unngå mugg som kan ta knekken på alt.

Like stor er gleden når knollene hentes hjem igjen, pakkes ut og forberedes på nytt liv i jorda. Cathrine og Ole Martin kan ha lange samtaler om dette – og det er alltid litt vennskapelig konkurranse om hvem som får årets første georgine i blomst. I fjor hadde jeg min aller første georgine. Jeg hadde riktignok ikke dyrket den selv – jeg kjøpte en pottevariant på hagesenteret. Blant mine kolleger, som gjør alt etter boken, er det nok ikke helt en «verdig» variant, siden jeg hoppet over alle de viktige leddene. Likevel ble det sommerens store prosjekt: å holde liv i den. Ikke drukne den. Ikke glemme den. Bare få den til å overleve. Og det klarte jeg – så vidt.

Det ble kanskje ikke den mest imponerende georginen, men for meg var den likevel helt spesiell. Kanskje nettopp fordi den krevde min fulle oppmerksomhet. Nå skjønner jeg litt bedre hva kollegene mine snakker om – den stille gleden ved å se noe vokse, og forventningen som bygger seg opp mot en eneste blomst. Jeg er neppe klar for egne knoller helt ennå. Men en ny potteplante? Absolutt.

*Med ønsker om en god uke!*  
**Kitty Jensehaugen**

Redaksjonssjef,

kitty.jensehaugen@egmont.com

Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 OSLO

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:  
Agnete Brun



# God uke med Hjemmet



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

Hilsen Cathrine



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



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



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



## SOMMERHILSEN

Jeg vil så gjerne glede Elisabeth Gallefoss i Bergen med en hyggelig hilsen på «God uke med Hjemmet». Elisabeth er en sprudlende og kreativ dame som gleder mange. Her er hun avbildet på Bryggen i Bergen, med et av sine fargerike og fine maleri. Beste hilsen Marianne Hægglund



LESERGLIMT

TILBAKEBLIKK ...  
... på en blomstrende og vakker forside av Hjemmet, 16. august 1947.



## Visste du at ...

... 9. august er den internasjonale dagen for urfolk? I Norge er dagen spesielt relevant for samene, som er landets urfolk. Norge anerkjenner også fem nasjonale minoriteter: kvener/norskfinnar, skogfinner, jøder, romer og tatere.



## GLIMT FRA FACEBOOK:

Aud Sissel Bengtsson har laget denne nydelig sjokoladekaken, som nesten er for fin til å spises. Men bare nesten ... For mer inspirasjon, sjekk ut Bakelyst med Hjemmet.



## Fra barnemunn

Hvis man ikke hadde hatt hud, hadde sjelen løsnnet og hoppet ut.

Julie (6)

Sitatet er hentet fra boken «Det er ti kuer i Horten» av Unni Lindell

## Takk!

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

## DILLDALL I HAGEN

Ønsker du deg mariehøner i hagen, er dill en god og velduftende investering. Men dillen har også flere gode egenskaper. I tillegg til at den bidrar med god duft og smaker godt sammen med skalldyr, er den også kjent for å fjerne hikke, hjelpe mot kolikk, være antibiotisk, øke morsmelkproduksjon og bedre tarmfunksjonen. En skikkelig nyttig plante å ha i hagen, med andre ord.

## MJAU!

8. august feirer vi den internasjonale kattedagen. Det er anslått å være mellom 750 000 og 800 000 tusen eide katter i Norge, og er det vanligste selskapsdyret i Norge og Vest-Europa. Visste du forresten at en katts neseavtrykk er unikt for hver enkelt katt akkurat som fingeravtrykk til mennesker? Og hvis den ruller rundt på ryggen, er det et tegn på at den stoler på deg. Jo mer du snakker til katten din, jo mer vil den snakke tilbake, og for å berolige en skremt katt bør du putte hånden din over dynene og pannen på den, eller la den krype inn i armhulen din.

KILDE: KATTENSVERDEN.NO



Nå skinner sola i vinduskarmen, og katta maler som aldri før.

ALF PRØYSEN

HJEMMET UKE 32/2025





## Liselottes frisør - Janne

- Med Liselottes hår har jeg opplevd at det er gått fra å være litt porøst og tynt - til å få mer tykkelse og styrke.



# Håret mitt er blitt *fyldigere* igjen

At Liselotte Ersgaard begynte å ta Hair Grow, var litt av en tilfeldighet.

- Håret mitt har gjennom de siste årene vært flatt og manglet fylde, uansett hvordan jeg har klippet det. Det hadde jeg egentlig akseptert. Ved en levering fra Wellvita, hadde det ved en feil kommet med en pakke Hair Grow.

- Når vi kontaktet Wellvita Kundeservice, beklager de feilen og sa jeg kunne beholde pakken.

Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med det! Så jeg begynte å ta tablettene.

### Frisøren kunne se forskjell

Flere måneder senere opplever jeg en markant endring på håret mitt. Minst 10 forskjell-

lige venner og bekjente har kommentert at de synes håret mitt ser fyldigere ut. Selv frisøren min bemerket at det var skjedd noe positivt med håret, uten at jeg hadde sagt noe.

- Og det er ikke bare håret som har hatt godt av Hair Grow. Det har vært bra for øyenbrynene mine også. I ungdommen var det moderne med millimetertynne øyenbryn og jeg nappet dem flittig, noe som medførte at det til slutt nesten ikke var noen hår igjen. Nå har det imidlertid begynt å vokse små nye hår der det ikke var vært noen på mange år.

- Jeg er veldig fornøyd med produktet. Både når det gjelder håret, øyenbrynene og øyevippene mine, avslutter Liselotte.

## Ny og forsterket *Hair Grow*

Hair Grow er Wellvitas oppgraderte og videreutviklede hårtablett.

I tillegg til de opprinnelige og populære ingrediensene, har produktet nå også blitt forsterket med et ekstrakt av åkersnelle, som kan fremme og styrke hårveksten din. På engelsk heter planten for Common Horsetail (Vanlig Hestehale), et veldig passende navn, selv om det antagelig skyldes plantens utseende mer enn dens gode egenskaper i forhold til håret.



BIO-  
TIN  
x10

Biotin, ofte kalt 'hårvitaminet' er fortsatt en viktig ingrediens i den forbedrede Hair Grow tablett og Wellvitas produktutviklere har justert sammensetningen slike at innholdet av biotin nå er tidoblet.



Fornøydgaranti  
Ingen bindingstid

SPESIALPRIS  
**249,-**  
inkl. frakt 288,-

**Bestill Hair Grow - få 50% rabatt**  
for 1. pakke ved abonnement

**RING:** 37 08 13 00  
(man-fre kl. 8-18)

**SMS:** HÅR11 til 2210

**WEB:** wellvita.no

Scan  
QR-koden  
og få  
tilbudet



Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 538,- inkl. frakt (269,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

### Ingrediensene i Hair Grow:

Åkersnelle kan fremme og styrke hårveksten. Biotin (B7/B8) bidrar til å bevare et normalt hår. Pantothensyre (B5) og vitamin C bidrar til en normal energiomsetning. Jern bidrar til en normal oksygentransport i kroppen. Sink bidrar til å vedlikeholde normal hud og hår. Kobber hjelper med normal pigmentering av håret. Inneholder også Taurin og L-Cystin samt kvalitets-ekstrakt av hirse, som er spesielt rik på silisiumforbindelser.

**wellvita**



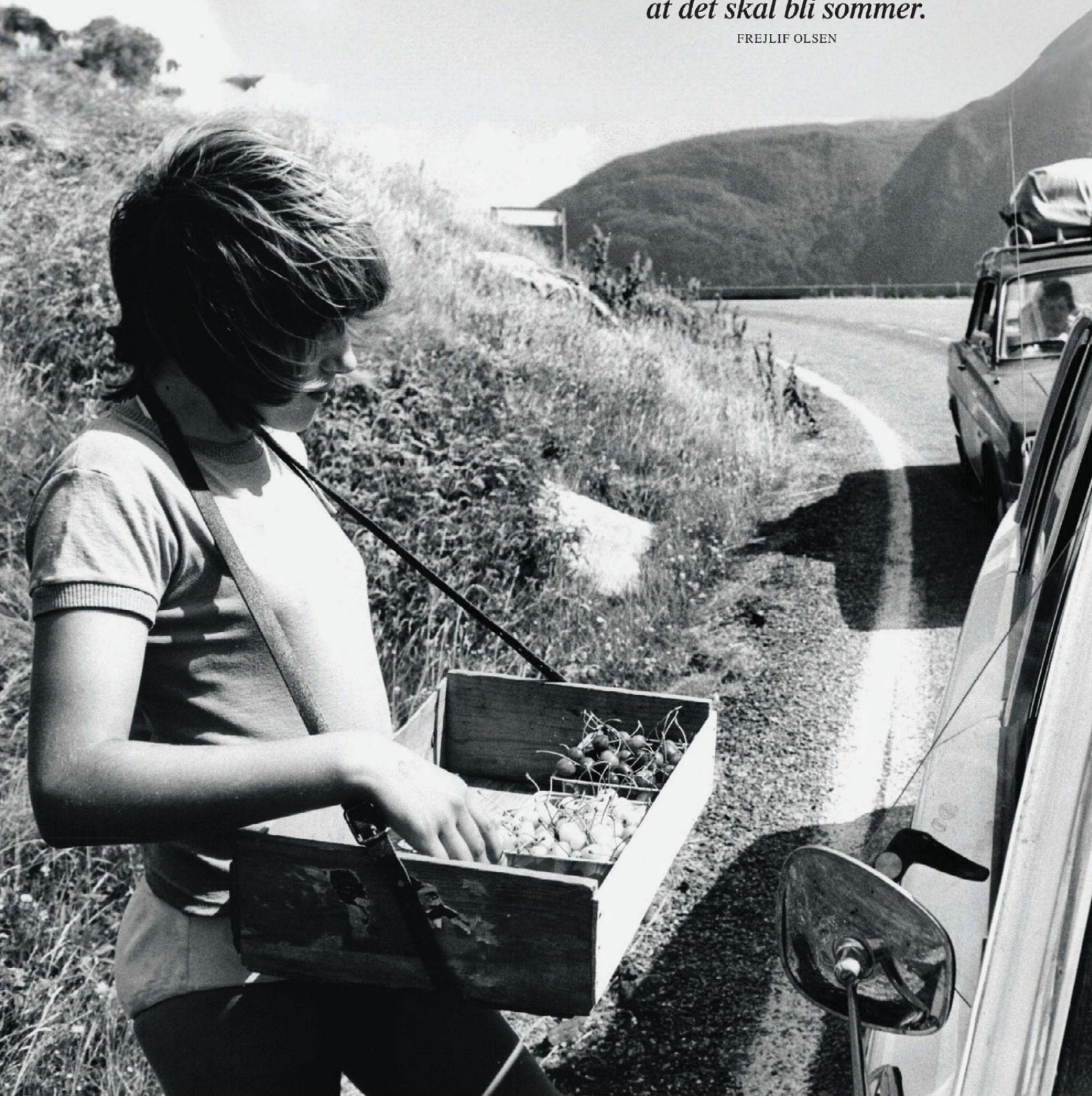


ET LITE STYKKE  
**NORGE**

Søte moreller  
til salgs fra  
Linge fergekai  
– sommeridyll  
i Møre og  
Romsdal i 1976.

*Det finnes optimister som gleder  
seg til at det skal bli vinter, slik  
at de kan begynne å glede seg til  
at det skal bli sommer.*

FREJLIF OLSEN





# 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](https://suzuki.no)



**Introduksjonspris  
e VITARA ALLGRIP-e 4X4 fra kun 334.500,-**

### SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart førersete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive frern- 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







## Mine sommer- minner

**SOMMERFLOTT:** Inger Lise har gjennom en lang artistkarriere underholdt oss med teater, show og konserter.



INGER LISE RYPDAL

# Vi badet i Mjøsa

Summingen fra biene, fuglenes sang. En kopp te i solkroken i kolonihagen. Det skal ikke mer til for å gi Inger Lise ekte sommerlykke.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Hjemmet arkiv og privat



**LITEN:** Inger Lise i finkjolen, kanskje på besøk hos fotografen?





### – Hva er lyden av sommer for deg?

– Det må bli NRKs

Reiseradioen. Hvis jeg ikke får med meg inngangen på den, er det nesten litt trist. Jeg liker å lytte på radio og synes at statskanalen har mange fine programmer, heldigvis uten reklamepauser.

### – Ditt kjæreste sommerminne fra barndommen?

– Bestefar Karsten bygde en hytte i Totenåsen, den er fortsatt i familien. Jeg minnes somrene der. Den lå vet et lite vann, som vi rodde ut og fisket i. Når vi skulle kjøpe melk, måtte vi gå langt til en seter, og da kjøpte vi ekte rømme også, rett fra kua. Det sterkeste minnet er bestefars hånd. Vi leide hverandre hele veien.

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

– Mor pakket niste i matbokser, som egentlig var gamle kakebokser. Så syklet vi ned til stranden på Skreia, hvor vi bodde. Vi badet, lekte og koste oss helt til far var ferdig på jobb og kom og hentet oss. I dag minnes jeg bare sol-dagene. Jeg tok svømmeknap-pen der, og vannet var veldig kaldt, slik det ofte er i Mjøsa.

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

– Det var som sagt mor som pakket alt vi skulle ha med oss. Fordi vi lærte å svømme tidlig, var det bare snakk om håndkle, badetøy, mat og drikke. Hva som var i matboksene husker jeg ikke nå, men jeg likte godt banan på brødskiven og tror at det må ha vært med.

#### SOMMERMINNE:

Inger Lise og sønnene Daniel og Marius i Kristiansand i 1980, da hun spilte revy i sørlandsbyen.

Fortsatt spiser jeg banan på brødskiver, men da skal det være toast.

### – Husker du en spesiell sommerforelskelse?

– Som barn flest fløy vi rundt og var småforelsket i gutter vi gikk i klasse med. Jeg hadde ingen stor forelskelse før jeg 19 år gammel møtte Terje Rypdal, som jeg giftet meg og fikk barn med.

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

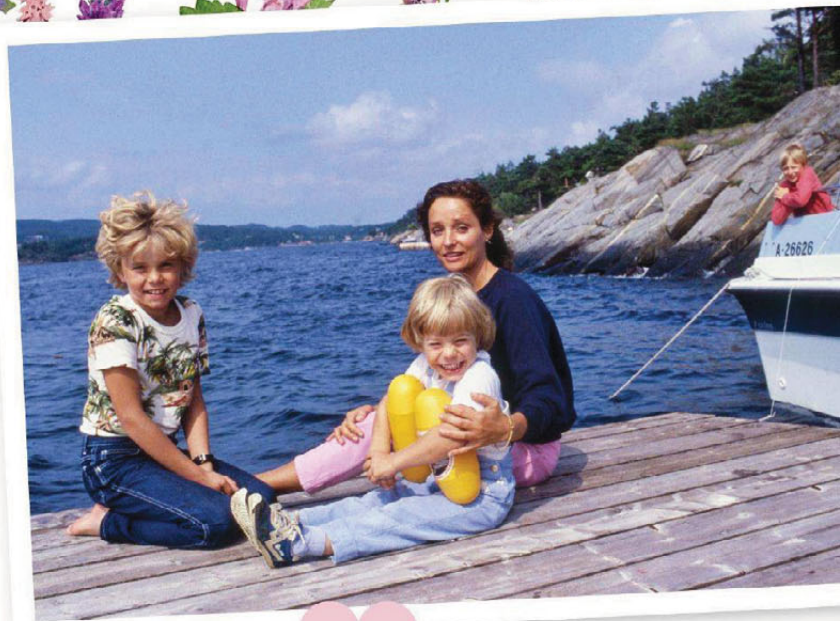
– Det var en rektangulær krokanis og var det beste jeg visste. Den finnes ikke mer og mitt førstevalg nå, er vanlig vaniljeis uten noe på. Jeg kan ha jordbær eller blåbær til. Generelt er jeg ikke så glad i søtsaker.

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

– Det var deilig, alltid! Jeg hadde det greit på skolen, men det var ting som skjedde i noen år, som jeg følte at var vanskelig, litt mobbing og tull. Kanskje skulle jeg gjennom det for å lære noe. I ferien nøt jeg å kunne leke fritt og ha det gøy.

### – Hva var et typisk sommerantrekk for deg?

– Jeg var eldst i søskenflokk og de andre arvet av meg. Men vi hadde ikke veldig god råd, så ofte ble klær sydd om.



## Mor pakket niste i matbokser, som egentlig var gamle kakebokser. Så syklet vi ned til stranden på Skreia, hvor vi bodde.

I tillegg arvet jeg av noen kusiner. 17. mai fikk jeg alltid nye, hvite sko. Hvis vi ikke hadde råd til nye, krittet mor dem til de så nye ut. Jeg fløy rundt med småkjoler, helst.

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

– Vi hadde vanlig hverdagsmat også om sommeren. Det var middag med poteter, gulrøtter og blomkål. Nå spiser jeg helst salater med fisk eller kylling til. Vi griller litt i sommermånedene, ofte går det i fisk og grønnsaker. Jeg lever relativt sunt fordi jeg da føler meg bedre. Det gir meg mer energi.

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

– Det kunne ha vært sommeren da jeg vant en amatørkonkurranse på Gjøvik, 16 år gammel, men etter det gikk ting så fort at jeg heller dveler ved somrene

på Mjøsstranda. Livet virket så enkelt da. Det var ingen bekymringer, ingen kriging om hvem som var best eller finest. Jeg liker å kunne ha lave skuldre. Minnene om bestemor og bestefar på Totenåsen er fortsatt også veldig sterke.

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

– I sommer skal jeg ha fri og ikke jobbe. Store deler av sommeren bor jeg i kolonihagen jeg har sentralt i Oslo. Der har jeg plantet ting, som trenger å vannes og stelles, så jeg må være her mye og ofte. Når det er så vindstille, godt og varmt at jeg kan sette meg i skyggen uten å fryse, koser jeg meg. Å våkne i kolonihagen en slik dag, er like fint hver gang. Da setter jeg meg ut i solkroken med en god kopp te og lytter til summingen fra biene og fuglenes sang. Får jeg opp familie, og vi griller sammen, er livet topp. Regner det, er det ikke like morsomt, men da er det kort vei inn til sentrum. ■



*Et eventyrlig liv*

# I SKJØNNHETENS TJENESTE

I sommer lar Turid Stensdal (89) hagen sin gå i frø, og når huset forsvinner bak den grønne eføyen og de røde klatrerosene, håper hun selv å omslutes av den evige søvn. – Det er dét jeg drømmer om, sier hun. – Jeg har ikke lyst til å bli nitti.

TEKST: Jonas Rein Seehuus FOTO: Agnete Brun

**GJENNOMFØRT:** Turid Stensdal er en estetiker tvers igjennom – noe både hun og hennes omgivelser bærer preg av. Hun pynter seg gjerne i en av sine tyve kimonoer – og enda flere vifter – samlet gjennom et langt liv.



### BRUDE- DRØMMEN:

Allerede som ung pike bestemte Turid Stensdal seg for at hun skulle gifte seg med en amerikaner. Og slik ble det. 11. juni 1960 sa hun «ja» til Gary P. Berken i Høvik kirke. Her er bruden sammen med sin mor.



– **JEG HAR** reist, jeg har sett, jeg har smakt og jeg har drukket. Underveis har jeg møtt mange fantastiske mennesker. Jeg har opplevd den store kjærligheten, men også det store sviket. Hva mer kan man forvente?

Turid Stensdal smiler og hever et glass med bobler fra Burgund.

– Skål for alle opplevelsene!

Hjemmets utsendte har omsider fått «audience» hjemme hos Stensdal på Høvik i Bærum, riktignok etter en del om og men. Først og fremst fordi hun foretrekker å være anonym, men også fordi hun stiller seg undrende til om hennes historie kan være interessant for andre. Men så blir intervjuforespørselen innvilget – på én betingelse: journalisten kommer ikke kjørende selv, og sier seg villig til å nippe til et glass underveis i samtalen.

– Gode venner og vin, det er dét som holder meg i live nå, sier Stensdal, som understreker at hun aldri drikker alene. Men så fort det byr seg en anledning – om det er familie, venner – eller som i dette tilfellet, journalister – som kommer på besøk, ja, da åpnes en flaske. For er det noe hun alltid har nok av i huset, så er det vin.



### MED TEDDY I MUNNVIKEN

I en krok av den frodige hagen har hun fått laget en vakker overbygd sittegruppe med sofa, bord og stoler, det hele overvåket av en Buddha-figur. På bordet står en vinkjølør med en flaske, og der sitter hun, elegant antrukket, med et stort smil, klar til å fortelle om sitt liv.

Hjemmet har på forhånd vært i kontakt med en kanadisk venninne av Stensdal, kunstneren Linda Kooluris i Toronto, som sier at alt designeren Turid rører ved blir til noe vakkert, det være seg klær, leiligheter, hus eller hager. Førsteintrykket bekrefter det, og Stensdal innrømmer at hun liker å dele skjønnhet og

glede, men at hun utover det aldri har hatt noen store ambisjoner, ei heller vært drevet av nysgjerrighet.

– Jeg vil egentlig ingenting. Annet enn å være i ro, vite at jeg er i balanse og at jeg har kontroll over mitt eget liv. Det er veldig viktig for meg.

Turid Stensdal er født i 1936 som den første av fire søsken. Og det hele begynte her på Høvik, i dette huset som ble bygget i 1914 og kjøpt av hennes besteforeldre samme år. På et tidspunkt tok foreldrene over, og for snart tredve år siden flyttet Turid inn for å se til sin mor som da var 87 år gammel. Hun skulle bli 97.

– Din mor døde med en Teddy-sigarett i munnaviken og



### SOMMERIDYLL:

Lille Turid på mammas fang, sammen med besteforeldrene en sommerdag på Stavern mot slutten av 30-tallet.

**LIVSGLAD:** En sprudlende Stensdal ved kjøkkenbordet hjemme på Høvik. Også her i nærvær av en av sine mange Buddha-statuetter.

*Jeg vil egentlig ingenting. Annet enn å være i ro, vite at jeg er i balanse og at jeg har kontroll over mitt eget liv.*

et glass rødvin på nattbordet, har jeg lest?

– Ja hun gjorde faktisk det, sier Stensdal og ler hjertelig.

– Min mor var helt klar om morgenen og i godt humør, men da kvelden kom, sovnet hun inn.





*Det tok litt tid før  
jeg skjønnte at disse  
mennene jeg hadde  
det så hyggelig  
sammen med, de var  
alle homofile. Jeg må  
rett og slett ha vært  
veldig dum.*

**TRAPPELIV:** I sommerhalvåret er trappa Stensdals favorittsted. Her inntas morgenkaffen, og dagens aviser leses i fred og ro. Hun savner hverken smarttelefon eller internett.

– Kanskje ikke den verste måten å dø på?  
– Vel, de to siste årene av sitt liv var hun mer eller mindre sengeliggende, hun sluttet å spise og visnet hen. Det er ingen verdighet i det. I Canada kan man – i slike tilfeller – velge å ta en pille, riktignok etter at man har fått medhold av tre leger. Det er et tilbud jeg syns Norge også burde innføre.

#### **HATTEMAKER OG MODELL**

Som ung pike begynte Turid å gå i lære hos Gjertrud Bjørnstad, en kjent norsk modist som laget damehatter.

– Det var en nydelig salong i Tordenskiolds gate, og kongefamilien var blant kundene. Når de var innom satt vi gjerne på bakværelset og kikket ut på dem.

«Siste nytt fra Paris» var

butikkens spesialitet, og etter tre år i lære fikk Stensdal muligheten til å avslutte sine studier med et fjerde år hos den berømte franske modisten, Madame Rose Descat i Rue Royale, midt i den franske hovedstaden.

– Min far jobbet en tid i Paris, og mine foreldre møtte hverandre i den norske klubben der. Så ville de så gjerne at jeg også skulle få oppleve byen, og for meg var det en skjellsettende opplevelse. Jeg våknet til liv og ble et helt annet menneske.

– Du fant deg selv ...?

– Ja, det kan man si. Og jeg fant ut at jeg ikke ville sitte og sy hatter resten av mitt liv. Helt siden jeg var veldig liten, hadde jeg hatt en sterk utferdstrang, og lenge før jeg kunne lese, lot jeg meg besnære av National Geographic, et tidskrift besteforeldrene mine abonnerte på.

Via et opphold i Cambridge, hvor hun blant annet jobbet som au pair, og i en lengre periode bodde på Newstead Abbey – hvor blant annet den sagnomsuste poeten Lord Byron tilbrakte flere år av sitt liv – ankom hun New York City en høstdag i 1958, 21 år gammel. Der kom hun over en stillingsannonse hvor varehuset Arnold Constable søkte etter en «Assistant Hat Buyer».

– Stillingen var allerede besatt, men så spurte de meg om jeg hadde noe erfaring som modell, og siden jeg også hadde gått en mannekengskole i Paris, kunne jeg svare «ja» på det.

#### **SUS OG DUS**

Den første tegneren som skulle avbilde henne het Jack Ceglic, og da hun sto oppkledd på podiet med lyskasterne rettet mot seg, sa han: «Ok, give me the attitude so I feel inspired to draw this garment as something wonderful that



### SJELFULLT:

Minnene etter mor sitter i veggene – bokstavelig talt. Hun har nemlig vevet mange av tapetene i huset på Høvik, med stråfunnet i nærmorådet.



### BARNDOMSMINNER:

Stensdals hus på Høvik har tilhørt familien siden 1914 og er fullt av minner.



the housewives want.» (Ok, vis meg nå en holdning slik at jeg blir inspirert til å tegne dette plagget som noe vidunderlig som husmødre vil ha).

– Så må jeg vel ha gjort det. For han ansatte meg, og siden har jeg vært modell for ham, ja faktisk helt frem til i dag.

Turid Stensdal inviterer inn i huset hvor mange av portrettene henger. Hun kan fortelle at Jack, som er jevn gammel, fremdeles er aktiv på kunstscenen i New York

– Jeg bodde hos ham da jeg var over i november, og vi ringes nesten daglig. Nå håper jeg han og ektemannen kommer og besøker meg i sommer. Jack er faktisk mannen i mitt liv, selv om det bare har vært vennskap mellom oss. Han har hatt veldig stor innflytelse på

min tankegang og hvordan jeg observerer omverdenen. Jeg beundrer ham enormt.

Hun tenker seg om et øyeblikk.

– I New York havnet jeg – takk være ham – i et miljø bestående av kunstnere, leger og advokater. De var alle så høflige, og jeg ble oppvartet på alle bauger og kanter – for jeg var faktisk en veldig attraktiv dame å ha med seg på museumsåpninger og vernissasjer. Så jeg ble invitert hit og dit, ble hentet i limousiner og fikk blomster på døren. Og jeg synes det var fantastisk. Men jeg var jo ikke interessert i å gå til senga med disse mennene ... og det var heller ingen som la an på meg.

Hun smiler. Rister på hodet.

– Du skjønner. Det tok litt tid før jeg skjønnte at disse

### HOS FOTOGRAFEN:

Lille Turid kledd sin første pels, en samekøfte, fotografert mot slutten av 30-tallet.

mennene jeg hadde det så hyggelig sammen med, de var alle homofile. Jeg må rett og slett ha vært veldig dum.

– Naiv er kanskje et mer dekkende uttrykk?

– Jo, det kan man kanskje si. Jeg visste jo ingenting om dette, beskyttet og besteborgerlig oppdratt som jeg var på Høvik, hvor alt var trygt og godt og ingen skilte seg ut. Det var en blond og blåøyd tid uten noen eksotiske innslag. Sagt på en annen måte: En gørrkjedelig tid!

### EN MØRK SKYGGE

Men som så mange unge piker på 50-tallet, hadde også Stensdal en drøm om mann og barn og stasjonsvogn. Men hun skilte seg nok ut på et punkt: Lenge før hun tok turen over Atlanteren, var hun fast innstilt på å finne seg en amerikaner. Og på varehuset Arnold Constable i New York, møtte hun også drømmemannen. Trodde hun.

– Vi reiste til Norge og giftet oss med brask og bram i Høvik kirke, men stor fest i





**USKREVEN REGEL:**  
Alle som kjenner Turid Stensdal, vet at man aldri banker på hennes dør før klokken 12. Da er hun kledd og sminket for dagen.

**LESEGLAD:** Det bugner av bøker hjemme hos Stensdal. Da Hjemmet var på besøk, var det en bok om Ludvig XV's elskerinne, Madame de Pompadour, som hadde fanget interessen hennes.



**FORTRYLLENDE:**  
Å bevege seg rundt i Stensdals hjem er som å vandre gjennom et svært personlig livsverk, dandert med kunst og klær, smykker og gjenstander av alle slag.

Thiis-bygget i Haakon VII's gate etterpå. Min morfar tok hele regningen, og hos Gaarder Møbler, som var en stor bedrift den gangen, kunne jeg plukke de møblene jeg ville ha, og alt ble shippet over til New York.

*Jeg har det jo veldig bra, men jeg skulle gjerne hatt tilgang til en slik pille man kan ta for å sovne inn. For det er i grunnen det jeg drømmer om.*

Hun rister på hodet

– Men det skulle vise seg at mannen jeg hadde giftet meg med var forferdelig sjalu. Og det kan man ikke leve med.

En tragisk hendelse i 1962 skulle snu opp ned på mye i Stensdals liv. Og kaste en mørk skygge over hele familien. Hennes lillebror, som bare var syv og et halvt, ble påkjørt. Stensdal reiste hjem til Norge, og satt hos ham på Bærum sykehus da han døde som følge av skadene.

– Det var jo grusomt og det forandret hele familien. Verst var det nok for min mor. Hun begynte å veve etter hans død, og flere av tapetene i dette huset har hun vevet av strå som hun plukket nede i Holtekilen. Hun satt oppe på loftet her og vevet i mange år.

– Hun vevet seg ut av sorgen på en måte?

– Ja, det kan man si. Og jeg har strikket og sydd, noe som skulle bli en del av min karriere. For mange av mine kreasjoner ble grunnlag for sy- og strikkesømstrene hos The McCall Pattern Company, og pengene jeg tjente der satt jeg inn på en egen konto, hvilket kom godt med da jeg overtok huset her, og måtte betale arveavgift.

#### **SKILSMISSE OG DOM**

En stund etter brorens død bestemte Stensdal seg for å reise tilbake til New York, men hun vil ikke tilbake til ektemannen. Han så imidlertid annerledes på det.

– Han nektet rett og slett, så jeg ble stilt for retten for det de i USA kaller «desertion», det





**DRIVKRAFT:** – God vin og gode venner er det som holder meg i live i dag, sier Stensdal. – Skål!

at den ene ektefellen forlater den andre uten samtykke og uten gyldig grunn – hvilket jeg mener jeg hadde. Men konklusjonen var at jeg altså hadde «desertert» ekteskapet, så han fikk beholde hus, innbo, bil og bankkonto.

– Hva satt du igjen med da?

– Ingenting. Jeg fikk ingenting. Heldigvis støttet foreldrene mine meg, og sa: «Bare la ha få alt. Det spiller ingen rolle».

– Så drømmen om å få barn ble aldri realisert?

– Nei, gudskjelov. Og i dag er jeg veldig glad for at jeg ikke har barn.

Etter det krevende bruddet, møtte hun en annen mann. Han hun en gang kalte for «sitt livs store kjærlighet». De giftet seg aldri, men i tretten år var de lykkelige kjærester. Så en dag mottok hun et brev.

– I det skrev han at nå var det slutt. Og det kom virkelig helt ut av det blå. Jeg hadde virkelig ingen anelse.

Hun rister på hodet.

– Det viste seg at han hadde truffet en annen dame, og antagelig hadde det forholdet pågått en god stund. Jeg følte meg sveket «big time», og det tok meg rett og slett ti år å komme over det. Jeg opplevde virkelig en dyp kjærlighets-sorg, og etter det har jeg ikke sluppet noen inn på meg. Nei, jeg stoler ikke lenger på menn.

Hun blir stille. Tenker seg om. Så smiler hun.

– Ja, bortsett fra homofile menn, da. Menn som er interessert i mitt vennskap. He-he.

#### ET FANTASTISK LIV

Sviket førte til at Stensdal bestemte seg for å reise hjem til Norge, hvor hun fikk seg en liten leilighet på Bislett og begynte å jobbe i brorens dyrebbutikk i Bernt Ankers gate.

Og så flyttet hun på et tidspunkt tilbake til barndomshjemmet, som i dag er fylt av møbler, bøker, kunst, kreasjo-

ner og alskens minner fra et fargerikt liv i det skjønnes tjeneste.

– Siden jeg ikke har barn, er det en niese som kommer til å ta over dette huset.

Hun himler med øynene, ser seg rundt.

– Stakkars!

– Hvorfor det?

– Huset er jo overfylt av mine ting, og eføyen vokser nå inn på loftet. Men jeg vil det skal være akkurat sånn. Nå er det jeg som bor her. Så får de som kommer etter gjøre som de vil.

– Men hvor kommer denne ideen om at du ikke ønsker å runde nitti fra? Du fremstår jo som en svært livsglad person?

– Ja, og jeg har et fantastisk liv med masse venner. Men, du skjønner, for ti år siden fikk jeg kreft. Jeg hadde aldri vært syk før, og syns jo det var blodig urettferdig. Ja, helt meningsløst. De klarte jo å stråle kreften ut av meg, men behandlingen fikk konsekvenser slik kreftbehand-

ling ofte får. Jeg har alltid vært veldig kroppslig av meg, men nå kan jeg nesten ikke bevege meg, og det er mye av grunnen til at jeg gjerne vil få slippe.

Men enn så lenge lever Stensdal livet. Med vin og god venner, hun er med i en champagneklubb som møtes flere ganger i året, ja, for å drikke champagne sammen, ekte vare. Hun elsker å lese, og sitter gjerne på trappen med en god bok i fanget. Hun går på franskkurs, og hun er det eldste medlemmet av Oslo Backgammonklubb.

– Jeg har det jo veldig bra, men jeg skulle gjerne hatt tilgang til en slik pille man kan ta for å sovne inn. For det er i grunnen det jeg drømmer om.

– Mener du virkelig det?

– Ja, hver kveld når jeg går til ro.

Hun hever glasset.

– Skål!

Så smiler hun hjertelig.

– Vel, du får ta det med en klype salt. •



**GIFT PÅ NYTT:**  
Anette hadde ingen planer om å treffe noen ny mann. Men John Sigfred hadde andre planer. For tre år siden giftet Anette og John Sigfred seg.



KAMILLA STORSTEIN GRØNN ESIAD



**UTSIKT:** Fra den nye takterrassen på tilbygget har Anette storslagen utsikt mot Bømlo og Stord.



ANETTE SØKTE ENSOMHETEN

# Men så dukket prinsen opp

– Jeg var en kriger og ville klare meg på egen hånd, sier Anette Storstein. Men livet hadde andre planer.

TEKST OG FOTO: Gunn Gravdal Elton, privat

**D**et er lett å tenke at den kvinnen er sterk som en bjørn. Om ikke, så har hun i alle fall en viljestyrke som kan flytte fjell. For da Anette Storstein flyttet inn på gården i Auklandshamn i Sveio måtte hun bokstavelig talt bære alt på ryggen. Det var ingen kjørevei opp de bratte bakkene. Materialer, møbler, eiendeler. Alt ble båret på skuldrene. Anette sine. Hun var alene og nyskilt, og kjøpte det lille småbruket for å klare seg selv. Hodet og kropp var full av virketrang, og Anette ber ikke om hjelp før hun er helt nødt til det.

– Jeg har jobbet fra morgen

til kveld. Du blir aldri ferdig. Men nå er i alle fall grunnarbeidet gjort og jeg kan starte med forskjønningen, sier Anette som hadde to mål da hun kjøpte småbruket i Sveio. Hun skulle klare seg alene, både økonomisk og praktisk. Og hun var ferdig med menn. To ekteskap fikk holde.

Men det er ikke sånn at ting alltid går etter planen.

## LETT Å BLI LURT

Anette Storstein er ingen typisk småbruker. Hun møter meg med et mildt vesen, i fotsid kjole og med langt, flagrende, kullsvart hår. Tanken på at denne kvinnen har båret tunge

materialer, hugget skog rundt tomte, klatret i steile fjellsider og satt i stand de gamle bygningene, er nesten vanskelig å forstå. Men en bjørn har også en myk skinnfell.

– Da jeg kom hit, var jeg mettet av materialisme. Her hadde jeg et tett tak, dårlig isolerte, men solide vegger, varmt og kaldt vann. Hva mer trengte jeg?

Det er ti år siden Anette kom til Auklandshamn. Stedet ligger helt ute ved havet i vest, men småbruket til Anette er bygget i le for havvindene med en vid, vakker utsikt østover.



**STERK RYGG:** Anette liker ikke å be andre om hjelp. Da hun flyttet til gården, var det ingen vei opp og hun måtte bære alt opp selv. I dag har hun hund, høns og hester her.





**GAMMELT SMÅBRUK:** Da Anette overtok småbruket, var det ikke innlagt kloakk og huset var ikke isolert. Men Anette elsket huset og plassen. Ti år senere har hun skapt sitt eget lille drømmested.

**Det var helt fantastisk å bli alene. Da jeg kjøpte dette stedet, var det lykke å vite at jeg at jeg ville klare alle forpliktelser, og at uansett hva som skjer i livet, så skal jeg klare meg på egen hånd.**

– Jeg har ikke hatt den aller enkleste oppveksten, jeg overlevde ved å være selvstendig, tøff, hard og ved ikke å vise for mange følelser.

Dessuten er jeg nok en type som heller vil bygge enn å vaske og tørke støv, så dette stedet var perfekt for meg, sier Anette og ler litt av seg selv.

Gården er omkranset av 21 mål tomt og ett mål nede ved sjøen. Da hun flyttet hit for ti år siden, var hun innstilt på å bo her uten de fire barna som hadde flyttet hjemmefra. Men hun måtte tidlig dele opp rom og sørge for at det var plass til barna og fosterbarn også. De ville gjerne være hos mamma på småbruket hennes.

#### **TØFF OG HARD**

Hun er opprinnelig fra Karmøy hvor hun kom til verden for 56 år siden. Foreldrene var skilt og Anette vokste først opp hos moren. Men som tenåring valgte hun å flytte til faren.

– Men han var jo sjømann og ofte borte. Jeg styrte meg selv og burde kanskje vært plukket opp av barnevernet den gangen. Jeg lærte tidlig å klare meg selv, sier Anette som begynte på jordbruks-skole etter ungdomsskolen. Hun var glad i dyr og hadde hatt sommerjobb på gård.

– Dyrene er så forutsigbare, sier hun.

Det mer uforutsigbare, er kjærligheten blant mennesker.

Allerede da Anette var 17 år, giftet hun seg med en tre år eldre gutt. Da hun var 20, hadde hun to små barn. Kort tid etter, var hun skilt og alenemor.

– Jeg følte meg så voksen da jeg giftet meg. Jeg hadde jo klart meg alene lenge allerede. Men forholdet fungerte ikke for meg, og etter noen få år vi ble skilt.

Men Anette hadde ikke gitt opp troen på kjærligheten. Som 25 åring gifter hun seg på nytt og får ytterligere to barn.

– Det var et materialistisk godt liv, med stor, fin enebolig og alt på stell. Vi var flinke til å jobbe og å få ting gjort, men vi var nok ikke så flinke til å være kjærester og prioritere

voksensid. Det er ikke alltid du velger en partner som du klarer å vokse sammen med. Forskjellene blir for store når barna vokser til. Vi kjente at det var noe som manglet, så da barna var store nok, var det ikke nok mellom oss til å holde sammen. Til slutt skilte vi lag og solgte gården.

#### **SØKTE ENSOMHETEN**

Da Anette ble skilt, begynte hun å søke etter et lite småbruk. Hun har alltid vært hestejente og eide den gangen fire hester. De ønsket hun ikke å kvitte seg med. Samtidig måtte det være et sted som ikke kostet mer enn at hun kunne klare både det praktiske og det økonomiske alene. Det gjorde ingenting at det bare var en krøtteri opp, at huset ikke hadde tilkoblet kloakk, eller at jordkjelleren måtte graves ut for hånd.





#### SNART I MÅL:

Grunnarbeidet på småbruket er nå gjort. Nå gjenstår det bare å gjøre det vakkert utendørs. Forskjønningen, som Anette kaller det.

#### KATTUGLE PÅ BESØK:

Denne kattugla fløy på vinduet til Anette som passet på at den var frisk og fin, før hun satte den opp i et tre.

#### BODDE PÅ VASKEROMMET:

Disse kyllingene ble klekket ut på vaskerommet inne hos Anette. Her fikk de varme og pleie til de var store nok. Nå bor og vokser de i stallen.



– Da jeg kom hit var jeg mettet av materialisme. Jeg lærte å være takknemlig for småting, og jeg trengte ikke så mye mer enn det jeg fant her, sier Anette som hyret inn en entreprenør til å sprengre vei opp til tunet. To år senere var veien ferdig. Innvendig ombygging ble også nødvendig, for de to yngste døtrene ville flytte hjem igjen og bo hos mamma. Anette måtte dele opp rom for å få nok soverom.

– Jeg ble glad i huset og synes plassen her er fantastisk. Gi meg fire-fem år til, så skal mye være annerledes utendørs. Det er en del som står igjen, spesielt forskjønningen av eiendommen. Men grunnarbeidet er jo gjort.

Gården har i dag fått en inngjerding til hestene, et lite hønsehus og et rom i stallen til kyllinger som er i ferd med å bli store.

#### ABSOLUTT IKKE PLANLAGT

– Da jeg kjøpte dette stedet, var det lykke å vite at jeg at jeg ville klare alle forpliktelser, og at uansett hva som skjer i livet, så skal jeg klare meg på egen hånd. Det var så viktig for meg å ha oversikt over økonomien, sier Anette som var fornøyd med å være alene i livet. Mor, bestemor og fostermor, men uten planer om flere ektemenn.

– Det var ikke min plan å bli gift igjen, ler Anette som måtte iføre seg brudekjolen på nytt for snart tre år siden.

– John Sigfred er en veldig snill mann. Ofte er jeg ikke våken når han står opp og drar på jobb. Men selv når han er

borte, er vi flinke til å gi hverandre en god dag. Gjerne i form av oppmuntrende meldinger. Vi er begge bevisste på hva vi sier og gjør og passer på at vi ikke havner i et dårlig mønster. John Sigfred er alt jeg ikke hadde i oppveksten.

Det eneste som kanskje ikke klaffet hundre prosent, er at John Sigfred er så høy. Han er en høy mann som skulle flytte inn i et lite hus hvor det er lavt under taket. Spesielt i annen etasje der soverom og badet er. Derfor ville han at de skulle koste på seg et tilbygg til huset.

– Da måtte jeg gå veldig mange runder med meg selv. Det betydde mer lån og større

økonomisk usikkerhet. Hva hvis jeg ble alene igjen en dag?

Men kjærligheten og fornuften vant, og John Sigfred fikk tilbygget sitt. Nå slipper han å høye seg under lave tak og skråvegger. I tilbygget har de et stort kjøkken og stue i første etasje, og flott bad, garderobe og stort soverom oppe. Fra soverommet kan du gå ut på en stor takterrasse med en formidabel utsikt.

#### SØT MUSIKK OPPSTO

De to møttes gjennom musikken som er så viktig for Anette. Hun og John Sigfred spiller i samme band, og etter noen år med øvinger og vennskap, utbasunerte John Sigfred ➔





**SKEPTISK:** Det satt langt inne før Anette sa ja til å bygge nytt tilbygg. Men i dag er hun strålende fornøyd med nytt kjøkken, stue, bad og soverom.

**Det er så viktig å være glad i seg selv. Jeg prøvde å være det, men det er ofte vanskelig å fokusere på det som er bra. Du tar lettere til deg det negative.**

at han var forelsket. Men Anette var ikke interessert i å være årsaken til ødelagte ekteskap, så hun holdt seg bak pianoet til han var skilt og tilgjengelig. Da de ble et par, spilte de inn duetten «Sorrows», en nydelig kjærlighetssang skrevet av de to sammen.

– Det er så viktig å være glad i seg selv. Jeg har forsøkt

å være det, men det er ikke alltid så lett å fokusere på det som er bra. Du tar lettere til deg det negative. I dag prøver jeg å se alt det positive rundt meg. Jeg har øvd på å si til meg selv at jeg er god nok, at jeg har verdi og verd å bli elsket. Jeg har svart belte i å bli såret. Det er menneskelig å synes synd på seg selv, eller å

føle skam. Men det kommer ingenting godt ut av det. Kanskje bortsett fra i kunsten. Som sanger og låtskriver tillater jeg meg selv å gå litt mer ned i mørket, sier Anette som har skrevet teksten til duetten de to har gitt ut sammen.

– I min søskenflokk var jeg krigeren. Jeg kjempet meg opp og frem i livet. Jeg har kanskje mer selvillit i dag enn tidligere, men stemmen inni meg er der hele tiden. Den som sier at jeg ikke er verdt noe. Men jeg jobber med meg selv, og det å ha fosterbarn gjør meg mer bevisst. Jeg prøver å forstå hvorfor vi er som vi er, hva det er som trigger oss og utløser reaksjoner og følelser. Jeg forstår nå at å overleve, gjør deg ofte destruktiv i relasjon med andre. Men det som berger

deg i øyeblikket, er kanskje det som ødelegger deg senere.

#### **JOBBen SOM FOSTERMOR**

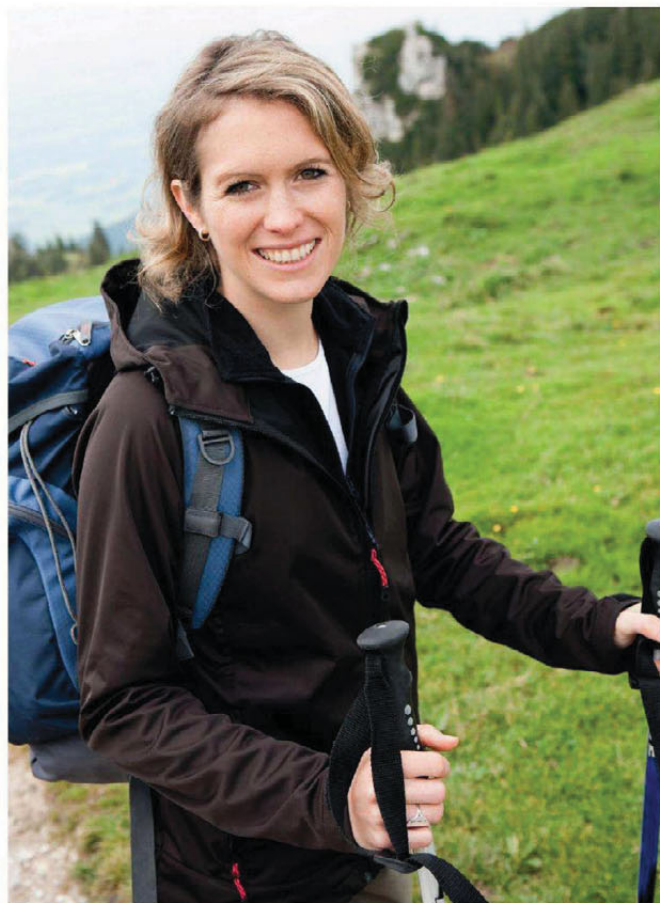
Anette har lært mye av fosterbarna som har bodd hos henne. Syv ungdommer over en periode på snart 25 år.

– Jeg trives som fostermor og kjenner at jeg har noe å bidra med. Men jeg innrømmer at det har vært tøft noen ganger, så tøft at jeg har vurdert å gi opp. Men min bakgrunn gjør det lettere for meg å forstå ungdommene som kommer til oss. Det er så mange former for omsorgssvikt, ikke alt er vold og rus. Ikke all omsorgssvikt er synlig for andre.

Anettes drøm var å synge. Leve som kunstner. Men det var ingen voksne der som hyget henne opp, ga henne den nødvendige troen på seg selv. Først da hun var 45 år, hadde hun tid og selvillit nok til å leve ut drømmene sine. Da sørget hun også for å få bygget et eget «musikkverksted» på gården. Og med musikken kom også kjærligheten.

– Det er så viktig å leve ut drømmene sine, uansett når i livet det skjer. Det er aldri for sent. Jeg har pendlet flere mil hver vei til Karmøy for å øve med tre musikere i mange år. Da koronaen kom, var det bare John Sigfred og jeg som øvde. Han er bassist og synger. På den tiden ville jeg ikke ha noen ny mann, vi var gode venner – og vennskap var alt jeg ønsket meg. Jeg hadde tross alt dårlige erfaringer med menn. Nå tror jeg kanskje det bare er en fordel for oss begge at vi startet som venner. Vi kjente hverandre godt og hadde noe bedre å bygge på enn hva du har når du er blind av forelskelse. Livet mitt er bra nå, sier Anette Storstein. •





# Godt for leddene

Opplever du av og til plager med ledd og muskulatur? Det er helt normalt og gjelder de fleste av oss. Men hvis plagene opptrer ofte og du får utfordringer med ulike gjøremål, da er det kanskje på tide å hjelpe kroppen litt.

## BRUSKKONSENTRAT FRA FISK

1

Kollagen er spesielt viktig for leddene i kroppen. Brusken du har i leddene inneholder masse proteiner, hvorav hele 70% er kollagen. Kollagen type II kan hentes fra bruskkonsentrat fra fisk og fra kyllingbrusk.



## MANGAN

Mangan bidrar til normal dannelse av bindevev. Ulike typer bindevev finnes i bein, ledd, muskler, sener og leddbånd. Gode kilder er brød, nøtter og grønne grønnsaker. Variert, sunt norsk kosthold dekker behovet for mangan.

2

## BOSWELLIA

Planteekstraktet Boswellia er kjent for at det kan bidra til å holde leddene komfortable. Boswellia serrata er et tre som vokser både i Asia og Afrika og har blitt brukt i India i tusenvis av år for å vedlikeholde sunne ledd.

3

## VITAMIN C OG D

4

Vitaminet C stimulerer kroppens dannelse av kollagen. Kroppen produserer ikke vitamin C selv, men frukt, bær og grønnsaker er gode kilder til vitamin C. Vitamin D bidrar til å opprettholde normal knokkel- og muskelfunksjon. Fet fisk, rogn og fiskelever er rike på vitamin D, og en porsjon fet fisk dekker dagsbehovet.

## MULTIKOLLAGEN COMPLEX- 4 TYPER KOLLAGEN

OVOMET® er et patentert multikollagen complex. Spesielt utviklet for å bidra til en sunn ledd-, muskel- og senhelse.

5

## MUSKLER OG LEDD

Reumex er et unikt sammensatt produkt for deg som ønsker optimale sunne og friske muskler, knokler og ledd. Kan brukes både forebyggende og kurativt ved muskel- og leddplager. Støtter fleksibilitet og gir næring til leddbrusk. Reumex inneholder både naturlige og oppbyggende komponenter for ledd og leddbrusk, samt betennelsesdempende ingredienser, vitaminer og mineraler for optimalt opptak i kroppen. REUMEX inneholder multikollagen complex - designet for å bidra til en sunn og ungdommelig kropp, samt til å vedlikeholde optimale og komfortable ledd, ben og brusk.

Spesialtilbud!

Muskel og leddpakke  
**Reumex + Arnica-gel**  
kun kr. 298,-  
(ordinær pris kr. 548,-)

+ porto kr 49.

Få mer informasjon og  
kjøp produktene på  
[www.biosan.no](http://www.biosan.no)

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



Inneholder  
4 typer  
kollagen

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

Biosan er norskprodusert – Trygghet og kvalitet siden 1986

**Biosan**





# Hepro Aurora løftestol

## Utmerket komfort over lang tid

Hepro har 35 års erfaring med å forbedre livskvalitet gjennom innovative produkter. Vår Aurora løftestol tilbyr utmerket sittekomfort og støtte, med en rygg som former seg etter kroppen.

Løftestolene er meget brukervennlige på grunn av et godt løftemønster og utforming av armlener. Dette gir en behagelig støtte slik at man enkelt kan reise seg opp. Stolen er lett å justere fra rettløft til skråløft, og har en sokkelplate som ikke hindrer bevegelse ved oppreisning.

### NØKKELFUNKSJONER:

- **Tilpasningsvennlig:** Finnes i fem bredder (40–60 cm) og har et bredt utvalg av tilbehør.
- **Svingfunksjon:** Tilgjengelig i både manuell og elektrisk versjon.
- **Justerbarhet:** Kan tilpasses fra rettløft til skråløft.
- **Komfort:** Ekstra polstring og rygg som former seg etter kroppen.
- **USB-lader:** Innebygd for enkel lading av enheter.
- **Materialer:** Laget av stoff, hud og eik for å passe inn i ethvert hjem.



Ring oss på **46 74 55 55**  
og få en brosjye i posten!



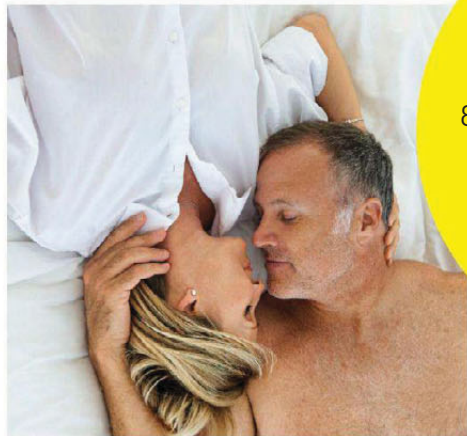
Les mer på [shop.hepro.no/velg-loftestol](https://shop.hepro.no/velg-loftestol)  
eller **skann QR-koden.**



# LEV VÆL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty



## VISSTE DU

...at 40 % av alle personer over 80 år i Norge bruker sosiale medier som Facebook og Instagram hver dag? I aldersgruppen 67-79 år ligger tallet på 56 %.

KILDE: SENIORNETT.NO

## SOVER BEDRE

Å gi kjærtegn og berøre den du er glad i, er viktig. Men det trenger ikke å handle om sex. Nå viser forskning at par som har ikke-seksuell intim kontakt før de sovner, får et mer tillitsfullt forhold, reduserer stressnivået og føler seg tryggere. Å ligge tett, holde hender eller gi hverandre en klem er derfor en fin måte å avslutte dagen på.

KILDE: ILLUSTRERT VITENSKAP



## I BADEKARET

Det er deilig å avslutte dagen med et varmt skumbad, og en perfekt måte å stresse ned på. Men pass på at badet ikke blir for tett opp mot leggetid. Kropstemperaturen øker når du er i varmt vann, og det kan bli for varmt under dynen og vanskelig å sovne.

KILDE: BOOTS.NO

*Den eneste måten å leve lenger på, er å eldes.*

DANIEL FRANÇOIS ESPRIT AUBER



## Derfor er den best

Hesten kan være en fantastisk terapeut

Vi sier gjerne at hunden er menneskets beste venn, men når livet er vanskelig kan en hest være vel så god å støtte seg mot. Allerede for 3000 år siden uttalte Hippokrates at «Om du har et problem, skal du ri». Her ser du hvorfor:

**ALLTID GOD TID:** En hest har det aldri travelt. Den har tid til deg, så lenge du har tid til den.

**AKSEPTERER HELE DEG:** En hest er ikke opptatt av hva du jobber med, hvor mange penger du har eller hvor godt du har lykket i livet. Den ser deg som en del av flokken sin som den vil beskytte og passe på.

**ROER DEG:** Hester er flinke til å roe andre dyr som de regner som flokken sin. Dette kan også ha en beroligende effekt på mennesker.

**GIR DEG STYRKE:** Skal du ri på en hest, blir du tvunget til å kjenne at du har en kropp. Det kan være en god opplevelse for dem som har et anstrengt forhold til egen kropp. Hesten tåler det, uansett hva du bærer på, og sammen klarer dere å være aktive.

**GJØR DEG TRYGG:** Den som skal ri, er nødt til å rette ryggen og vende blikket utover. Det igjen gjør at mange klarer å få en annen og mer selvsikker holdning også når de ikke er sammen med hesten.

**LIKER VARSOMHET:** Sjenerte og lavmælte mennesker går gjerne mer forsiktig frem enn andre. Det er en egenkap hesten setter pris på.

KILDE: HØGSKULEN PÅ VESTLANDET/  
FORSKNING.NO





## VISSTE DU

...at 100 000 mennesker dør av slangebitt hvert eneste år? De fleste dødsfallene skjer i India, fattige land sør for Sahara, i Latin-Amerika og på øya Ny-Guinea.

KILDE: LEGER UTEN GRENSER



## DRIKKER MINDRE

Personer som bruker slankemedisin drikker mindre. Det viser en fersk studie. Hva som er årsaken, vet forskerne ennå ikke, men en teori er at medisinen demper suget etter både mat og alkohol. Et ønske om å legge om til en sunnere livsstil, kan være en annen.

KILDE: FORSKNING.NO

# Hvordan har du det?

Her er rådene som gir god psykisk helse

Trening og et sunt kosthold er viktig hvis vi skal holde oss friske. Men den psykiske helsen vår trenger også trening for at vi skal ha det bra. Og det er ikke alltid så mye som skal til for å få det bedre. Her er noen råd:

**GJØR NOE MENINGSFULLT:** Hva er det som gir deg en god følelse og som betyr noe for deg? Kanskje er det å gå en tur, hjelpe andre, reparere noe som er ødelagt, lese en god bok, lære noe nytt, besøke en som sitter mye alene.

**GJØR NOE AKTIVT:** Når kroppen er i bevegelse, kommer tankene over på andre ting og vi får det som regel bedre. Og jo oftere og mer regelmessig du klarer å være aktiv, desto bedre. Kanskje kjenner du noen som vil være med på den aktivi-

teten du foreslår? Vær ute i naturen, gå en tur, tren med en aktivitet du liker, bygg noe, ha et håndarbeid liggende i sofaen som du kan drive med innendørs, lag mat.

**GJØR NOE SAMMEN MED ANDRE:** De aller fleste har det bedre når de har mennesker rundt seg. Det å få være sammen med andre er godt for oss og gir mening. Besøk en venn eller slektning, bli med på et arrangement eller en aktivitet der du bor, ring noen du kjenner. Sosialt samvær med andre er godt for deg, men er også fint for dem du er sammen med. Det betyr at du kan få det bedre selv, samtidig som du bidrar til at andre får det bedre.

KILDE: HELSENORGE.NO

## FLYTT I TIDE

Det er ikke lett å flytte. En ny studie viser at mange eldre blir boende i hus eller leiligheter som er lite egnet for alderdom. 10 % oppgir at de ikke har hatt råd til å tilrettelegge boligen mens tre ganger så mange sier at det er lite hensiktsmessig eller ikke lar seg gjøre. Mange mente også at det ikke var nødvendig å gjøre tilpasninger og at de ikke valgte å prioritere det.

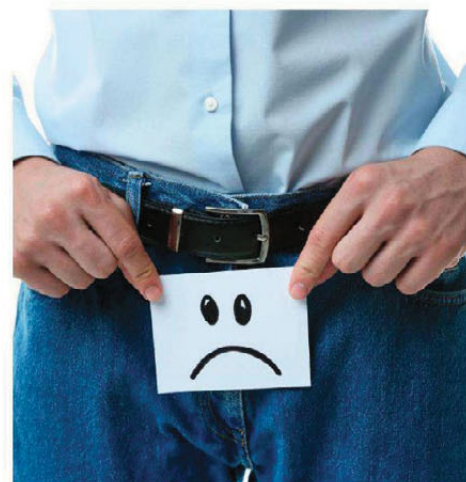
KILDE: GEMINI.NO



# 40

Vi venter lengre med å si JA. Gjennomsnittsalderen for når norske menn gifter seg er nå 40 år mens kvinnes alder ligger på 37 år.

KILDE: SSB.NO



## NY VAKSINE

3150 personer i Norge fikk påvist gonore i 2024. Dette var en økning på 6 % fra året før, og stadig flere godt voksne blir smittet. I England innfører de nå et vaksineprogram etter at tallet lå på skyhøye 85 000 tilfeller i fjor. Det er i første omgang risikopersoner, inkludert homofile og bifile menn, som blir tilbudt vaksinen.

KILDE: NHI.NO



## HÅRPLEIE

**Sofia fant en løsning  
på problemet med  
håravfall;**

# OVERBEVISTE FRISØREN MIN

**OG NÅ TRIVES JEG MED  
HÅRET MITT IGJEN!**

Sofia er en blid 45-åring, som arbeider med økonomi. Hun bor ved havet, og elsker å tilbringe tid på stranden. Sofia har alltid vært opptatt av å ivareta både helsen og utseendet sitt. I hele sitt voksne liv har hun imidlertid hatt problemer med håravfall i perioder.

-Jeg kjente jeg ble stresset over alt håret som falt av, og opp gjennom årene har jeg prøvd mye forskjellig, som vitaminprodukter, ulike hårpleieprodukter samt akupunktur. Sofia forteller at ingenting ga noen langvarig løsning på problemet.

## Onn sirkel med stress

Sofia kjenner til at stress kan påvirke både hårets kvalitet og håravfall.

-Det gjorde naturligvis ikke saken bedre at jeg bekymret meg over å miste mer hår. Det ble som en ond sirkel. Jo mer stresset jeg ble over dette, desto mer hår opplevde jeg at jeg mistet, fortsetter Sofia.

## Leste om Hair Volume

-Jeg leste om en fornøyd bruker av Hair Volume™, og kjente at jeg var litt skeptisk. Jeg syntes det høstes litt for godt ut til å være sant, ler Sofia. Men, jeg bestemte meg for å gi det et forsøk, og for å prøve tablettene i 3 måneder.

## Overbeviste frisøren

-Etter å ha tatt Hair Volume™ i noen måneder merket jeg tydelig at hårets kvalitet ble bedre, og at jeg ikke mistet like mye hår. Da jeg var hos frisøren min, lurte hun på hva jeg hadde gjort. Hun merket nemlig også en tydelig forskjell. Jeg fortalte henne om



Hair Volume™, og hun ble veldig imponert. Nå tar både frisøren og 2 andre venninner Hair Volume™, og vi er like fornøyd alle sammen, avslutter Sofia.

Hair Volume™ kan kjøpes direkte på [newnordic.no](http://newnordic.no) eller der du kjøper helsekost.

**Bestill hjem i dag!**

**Velg abonnement og spar 20 %.**  
Gå inn på [newnordic.no](http://newnordic.no)  
eller ring 69 25 73 00

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



*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 naturlig og vegansk.





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

**Bare fantasien  
setter grenser  
for hva vi kan  
brukes til,  
uansett alder.**

### MIN VENNINNE, EGOISTEN

Min venninne har forandret seg mye i det siste, så jeg tror ikke vennskapet vårt kan holde. Hun er gift, har barn og er i full stilling. Etter at hun fikk en bedre jobb og ble lønnet over gjennomsnittet, er hun som forvandlet. Vi bor i samme strøk – så det er lett å ha kontakt, men nå blir det ikke så ofte.

Hun er besatt av alt som er moderne, og hun streber etter alt det for å vise at hun har råd og tid. Hennes mann er jo så snill, men er ganske utslitt etter hvert. Han må hente barna i barnehagen og ofte levere dem også, for min venninne må alltid et eller annet for sin egen del. Bare det å shoppe tar jo tid, men trening er blitt det viktigste. Enten er det turer på de høyeste fjelltopper, eller på treningssenter og kanskje begge deler.

Det er viktig for henne å fortelle hvor mye tid hun har brukt på fjellturene for å vise hva hun er i stand til å yte. Videre er det ingen heft for henne å dra på jenteturer på fjellet og til utlandet, og

mannen må ta seg av barna. I tillegg har de nå fått vaskehjelp, noe som har stor betydning utad, men hennes mann har jo alltid måttet ta det meste av husarbeidet.

Hun oppfører seg som om hun skulle vært direktør, eller det som viktigere er. På nettet er hun hele tiden, for som alle vet, gjelder det å bli sett. Slik også med bekjentskapene hvor det er blitt viktig hvilken status de har. Men hun har ikke forstått at om «vennene» har høyere sosial status, synes heller ikke de om hennes selvopptatthet.

Hun må også være først på plass i køer, på butikker og andre steder hvor hun synes det gjelder. Poenget er at hun ikke hadde klart noe av dette uten at andre hadde tatt seg av husarbeid og klesvask, samt barna.

Det verste er at hennes egen familie synes dette er storartet og ser ikke hvordan mannen hennes sliter. De sier bare at han er så snill, så snill. Så jeg tenker at det er vel slike ting hennes slekt setter pris på og ikke menneskelige egenskaper.

## Gammel og usynlig

Jeg blir faktisk sjelden sur og irritert, men jeg sier det like godt først som sist: Å bli gammel er noe herk! Plutselig en dag, som lyn fra klar himmel, står vi der og er gamle og usynlige! Nå skal vi muntert te oss med verdighet og finne oss i å høre hvor heldige vi er som nå kan gjøre som vi vil, hvor godt vi ser ut for alderen og bli introdusert av de yngre: «Dette er ... som er 79 år UNG.»

Åååå, jeg blir like sint som Juster i sketsjen «Mot normalt» over slikt overbærende tull og får lyst til å replisere: «Og dette er ... som er 79 kg LETT ...», men sånt gjør jo ikke kondisjonerte, gamle damer!

Men alderdommen kommer til oss alle. Vi må selv sørge for at vi kan brukes til noe. Bare fantasien setter grenser for hva vi kan brukes til, uansett alder. Pus teller i hvert fall ikke rynker når han fornøyd og malende konstaterer at her finnes verdens beste stell og fang.

*Hilsen Gammel og fornøyd, tross alt*

Jeg har naturligvis spurt henne om hvorfor hun tar slike prioriteringer og ikke tenker på mannen sin, men hun ser det ikke slik.

Jeg synes hun har misforstått hva likestilling er, eller hva synes andre?

*Hilsen Ellen*

Kjære Ellen.

Jeg skjønner ikke helt hvorfor du blir så provosert. Slik jeg leser din venninne, er hun en karrierekvinne som har måttet gjøre noen prioriteringer. Er du så sikker på at hun og mannen ikke har gjort en avtale der de har en arbeidsfordeling som de begge er fornøyd med? At han av egen fri vilje og kjærlighet til sin kone tar ekstra ansvar hjemme for at hun skal få muligheten til å realisere seg.

Og når de skaffer seg vaskehjelp, synes du det også er galt. Hun er neppe ansatt for å øke din venninnes status, jeg tipper de

velger å kjøpe noen tjenester i en hektisk hverdag. Det er deres valg, og det synes jeg man skal respektere. Og da legger jeg til grunn at det er en såkalt «hvit vaskehjelp», altså at det ikke «svarte» tjenester.

Jeg synes vi skal heie på kvinner som tar på seg ansvarsfulle stillinger. Arbeidslivet trenger dem. At hun i denne fasen må prioritere hva som gir henne energi – som fjellturer og vennineturer – er fornuftig.

Jeg tror ikke det er noen grunn til å bekymre seg for mannen hennes. Jeg synes du skal tenke gjennom hvorfor din venninnes livsvalg provoserer deg så veldig.

*Hilsen Eva*

### «LANGT HÅR»

... skrev «Kortklipt» om i uke 10. Hun synes langt hår på kvinner over 40 er stygt og upassende, og setter også spørsmålstegn ved deres personlighet.



**Vi har hatt flere svar.  
Her kommer ett til:**

## HJELPE MEG

Som regel kan jeg smile av slike innlegg, men nå tok forargelsen overhånd. At det går an å komme med slike utsagn. Det blir nesten for dumt å svare i det hele tatt, men også nesten umulig å la være.

Jeg ser for meg min egen mor og mine formødre med sitt lange, vakre hår livet ut. Og mine godt voksne barn og venner – som jeg vil ha meg frabedt av «Kortklippt» å beskrive som innbilske, dumme og uhygieniske på grunn av hårlengden.

Du blander deg også bort i hvordan disse «sauene som vil være lam» tørker sine «uskjønne pistrer» etter dusjen, og nevner idrettskvinner med hår til midjen som omtrent ofrer gullet for sin forfengelighet. Makan!

*Hilsen Britt*

## RIKDOM

Jeg sitter på altanen i sol og ser utover landskapet. Epletreet på tunet står i blomst, hvitt og nydelig. Hestene gresser på haugen ved den gamle løa. Sjøen ligger blå og stille. Fra nabohuset høres barnerøster. Det meste av tepper og puter ligger til lufting i det nydelige været, en svak bris kommer av og til.

Jeg blir så takknemlig for all denne skjønnheten rundt meg og for at jeg har det så godt. Men alt jeg har å takke for, ønsker jeg også å dele med andre. Det skal ikke alltid så mye til. Et smil, en kaffekopp og tid til dem som trenger det rundt oss.

Fuglene kvitrer, og nå vil jeg skrive kort til en dame som sitter mye alene.

*Hilsen Takknemlig leser av  
Hjemmet*

## STØTTE TIL EN DATTER

Nylig hørte jeg en historie om en flott og klok mamma som fortalte om at datteren

hadde fortalt at hun var lesbisk. Moren elsker datteren sin og støtter henne fullt og helt.

Stefaren har hatt et godt forhold til denne kvinnens datter i mange år, men han tolererer ikke at stedatteren er lesbisk. Moren innser at hun ikke kan leve med denne mannen og skiller seg.

**Jeg er i dag så  
stolt av min  
kjære datter og  
lykkelig for at  
hun i alle disse  
årene har følt  
seg lykkelig, fri  
og glad.**

Det er nå nøyaktig 20 år siden min datter fortalte at hun var lesbisk. Det var kanskje tøffere den gang å være annerledes enn hva det er i dag, men jeg visste intuitivt at jeg ville støtte henne, uansett hva andre måtte mene.

Jeg er i dag så stolt av min kjære datter og lykkelig for at hun i alle disse årene har følt seg lykkelig, fri og glad fordi hun har hatt støtte fra meg – og etter hvert også fra hele familien.

*Hilsen glad mamma*

**«ETTÅRINGER OG  
BARNEHAGER»  
... skrev «Alettes mamma»  
om for litt siden. «Vi er  
begge ferske i arbeidslivet,  
har høye studielån og høyt  
boliglån. Vi har ikke noe  
valg, ettåringen må være i  
barnehagen, men jeg har  
dårlig samvittighet hver  
dag», skriver hun.**

**Her er et svar:**

TIL MAMMA  
MED DÅRLIG  
SAMVITTIGHET  
Hvis det er ditt første barn,  
er det sannsynlig at du inni-  
mellom vil slite med dårlig

samvittighet nesten uansett hva du gjør. Som innflytter i storbyen uten familie, er det ikke sikkert at det beste for datteren din ville vært å gå hjemme med deg. Du hadde sannsynligvis savnet voksenkontakt og gått litt rundt og vært misfornøyd, og etter en stund hadde du gått på veggen. Det hadde ikke vært det beste for datteren din.

Jeg hadde små barn den gang det var vanskelig å få barnehageplass. Jeg bodde et sted med flere hjemmeværende på omtrent samme alder, og vi hadde jevnaldrende barn som lekte godt sammen. Sønnen min hadde det fint. Men så flyttet vi til et område hvor det ikke var småbarn, og hvor heller ikke jeg fikk kontakt med voksne.

De som bodde i nabolaget, var generasjonen til min mor. Sønnen min var utilfreds og det samme var jeg. Jeg var heldig, fikk en god dagmamma og begynte derfor å jobbe. Det var den beste løsningen for oss begge.

Det er bedre å sitte på jobben og lengte etter barna, enn å være hjemme og lengte etter å være ute i arbeidslivet.

Hvis datteren din viser at hun ikke trives i barnehagen, kan det være grunn til bekymring. Da må du undersøke hva som er galt. Hvis du derimot møter en fornøyd jente når du henter i barnehagen, tror jeg du kan ta det med ro.

*Hilsen Anne Lise*

## GAMMELDAGS MED HYGIENE?

Jeg var syk i lang tid og fikk hjemmehjelp. Den ene av de to hyggelige damene som kom, tok klesvasken min. Da jeg tok vasken ut av maskinen, så jeg at tøy som burde vært kokvasket, som håndklær, sengeklær, skurekluter og mopper, var blandet og alt vasket på 40 grader.

Neste gang de kom, ga jeg

beskjed om at jeg hadde måttet vaske alt om igjen. Slik de vasket tøyet var både uhygienisk og farlig. «Har dere ikke fått opplæring før dere begynte som hjemmehjelpere?» spurte jeg. «Nei da, det var da ikke nødvendig», svarte de.

Så kom de igjen. Jeg hadde lovet meg selv at de aldri mer skulle få ta min klesvask. Men uten at jeg hadde merket det, hadde de igjen puttet gulvkluter, putevar, håndklær og annet tøy i vaskemaskinen. Det luktet ekkelt, og alt måtte igjen vaskes på nytt. Gulvkluter og mopper er automatisk kokevask hos meg, alene i maskinen, aldri sammen med annet tøy.

Da jeg var ung, tok jeg seks måneders husmorskole etter handelsskolen. Bakterier lærte vi om på folkeskolen i fjerde klasse. Mine barn hadde aldri omgangssyke da de var små, vasking av hender før mat var en selvfølge. To som jobbet i barnehagen nær oss, fortalte at barna aldri vasket hendene før de spiste. Mine fire barn gikk ikke i barnehagen.

Ignaz Semmelweis ofret livet for at sykehusdirektøren skulle forstå hvor farlig dårlig hygiene var. (Les boken om ham. Han levde på 1800-tallet og påpekte at det var legenes og jordmødres urenslighet som førte til at så mange kvinner døde i barselbeber.)

*Hilsen Karin*



# ENKELT I OVNE

Vi nyter fine augustdager og har funnet frem noen herlige, enkle middager i form + tre smakfulle snacks-retter. Det er bare å kose seg!

OPPSKRIFTER AV: Lise Finckenhagen og Hanne Buxrud  
FOTO: Sara Johannessen og Hanne Buxrud



## KOKOSMELK

Erstatt fløte med kokosmelk eller helmelk om du ønsker en magrere variant.

## Pasta med fyldig saus

Kyllingretten er super å servere til hverdags.  
4 porsjoner

2 squash  
2 ss olivenolje  
flaksalt  
½ ts tørket chili  
¼ l krem- eller matfløte  
1 sjalottløk  
1 hvitløkfedd  
1 sitron, finrevet skall  
2 ts sitronsaff  
1 boks Snøfrisk

50 g parmesan, revet  
400 g kyllingbryst  
400 g pasta  
frisk basilikum

Del squash på langs, så i ca. 1 cm tykke skiver. Legg bitene på bakepapir på stekebrett, drypp over olivenolje, en klype salt og litt tørket chili hvis du vil. Bak i ovnen ved 200° i 20 minutter. Finhakk løk og hvitløk og del kyllingen i biter. Kok opp 4 liter vann

og 2 ss salt. Ha i pasta og kok til al dente.

Mens pastaen koker, steker du kylling i litt olje. Når den har fått litt farge, ha i løk, hvitløk og sitronskall. Surr et minutt og tilsett fløte. La putre ett minutt. Sett ned varmen og rør inn sitronsaff, kremost og parmesan. Blir sausen for tykk, tilsett ½-1 dl av kokevannet. Sil av pasta. Bland alt sammen i en form eller bolle og server med frisk basilikum.

## Kylling med mye godt

Overrask med denne herlige retten på en grå hverdag.  
4 porsjoner

8 overlår av kylling med skinn og ben  
2 røde paprika  
1 gul paprika  
2-4 hvitløkfedd  
tørket chili  
olivenolje  
200 g daggammelt brød i grove biter, gjerne surdeigsbrød eller lyst brød  
1-2 ferske mozzarella à 125 g  
frisk basilikum

Legg kyllingen over i en stor ildfast form og krydre med salt og pepper. Tilsett hele tomater, paprika delt i store biter og hvitløk skåret i skiver. Drypp over godt med olivenolje, dryss over en klype tørket chili og vend alt sammen så alt har fått litt olje på seg. Pass på at kyllingen ligger med skinnsiden opp og er udekket.

Stek ved 200° midt i ovnen i 25-30 minutter til kyllingen har fått fin farge og grønnsakene er helt myke. Tilsett brødet, drypp eventuelt over litt ekstra olje og sett formen tilbake i ovnen i 5-10 minutter til brødet har sugd til seg en del av kraften samtidig som det har blitt sprøtt på overflaten. Dryss over basilikumblader og fordel grove biter av mozzarella over. Gi det gjerne et par minutter til i ovnen slik at osten begynner å smelte, eller server med det samme, gjerne med ris, couscous, poteter eller pasta.





### OST

La mozzarellaen få renne godt av seg før bruk. Mozzarella kan eventuelt erstattes med revet ost.





## Vegetarlasagne

Lett og kjøttfri middag på en mandag kanskje?  
4 rause porsjoner

### FYLL:

30 g smør  
1 løk, finhakket  
2 hvitløkfedd, finhakket  
1 pose spinat, frossen  
300 g ricotta eller cottage cheese

### SAUS:

1 ss olivenolje  
1 liten løk, finhakket  
5 hvitløkfedd, finhakket  
3 bokser tomater  
1 ss basilikum  
1 ss tørket oregano  
2 ts dijonsennep  
1 ss balsamico  
1 ts sukker  
lasagneplater  
75 g revet ost  
50 g parmesan, fint revet

Smelt smør i en panne og stek løk og hvitløk i 3–5 minutter, til det blir mykt. Ha i spinat og la det putre i 5 minutter, eller til en del av vannet er fordampnet. Avkjøl lett og kjør blandingen i en food processor sammen med ricotta, til godt blandet. Smak til med salt og pepper.

Varm olje i en stor panne eller gryte og stek løk og hvitløk på lav varme i 8–10 minutter. Skru opp varmen og tilsett kjøttdeig. Stek til brunet. Ha i resten av ingrediensene. Kok opp, sett ned temperaturen og la det putre i 10–15 minutter, til sausen tykner.

Bruk en ildfast form (ca. 2 liter) og legg litt av sausen i bunnen. Ha på litt av fyllet og så et lag med lasagneplater. Knekk dem i biter hvis du trenger. Gjenta til du ender opp med et lag med fyll og dekk over med revet ost.

Stek ved 180° i 35–40 minutter, la den hvile i 5 minutter før servering.

Server med en deilig, grønn salat til.

## FERDIGMIKS

Velg dine frosne favoritter fra frysedisken i stedet for spinat eller mesk deg med sesongens friske, gode gulrøtter, stangselleri eller betar.

## MER SMAK?

Ønsker du ekstra tekstur og smak, kan du riste noen fennikel- eller sesamfrø i en tørr panne til de er gyllne og strø dem over retten før servering. Det gir både crunch og en aromatisk nøttekarakter som løfter smaken.

## Laks med sommerkål og brokkolini

Vi har gitt middagen en god smak av både sommer, litt syrlig og en søt piff.  
4 porsjoner

800 g laksefilet  
3 hvitløkfedd  
1 sjalottløk  
3 ss limesaft  
3 ss soyasaus  
1 ss honning  
2 ss olivenolje  
200 g brokkolini  
1 sommerkål  
TIL SERVERING:  
2 vårløk  
1 dl fersk koriander

Del laksefilet i porsjonsstykker. Mos hvitløk, finhakk sjalottløk og visp det med limesaft, soyasaus, honning og olivenolje. Hell over laksen og la marinere i 30–60 minutter. Forvarm ovn til 230° med grillelement.

Ha brokkolinien i en langpanne dekket med bakepapir og drypp over 1 ss olivenolje, bland godt med hendene. Del kål i fire båter, så igjen i fire. Legg kålen i langpannen og stek midt i ovnen 5–8 minutter. Det gjør ikke noe om kålen blir litt svidd i kantene.

Skru av grillelementet. Legg i laksebiter formen og drypp resten av marinaden over grønnsaker. Stek videre i 6–8 minutter. La hvile et par minutter. Hakk vårløk og koriander og dryss over rett før servering.









## FROSSEN BUTTER-DEIG

Beregn et kvarters tid på å tine de ferdige butterdeigsplatene.

### Ovnsbakt brie med honning

*Lun terte vi gjerne serverer til dessert eller som en liten kveldssnacks.*

*4 porsjoner*

1 hel liten brie, ca. 200 g  
2 pl. frossen butterdeig  
egg til pensling  
1 dl flytende honning  
5 tørkede aprikoser  
1 dl grovhakkede valnøtter  
et par kvaster frisk timian

Tin butterdeigsplatene, legg platene oppå hverandre og kjevle ut til en firkant som er stor nok til å dekke/kle osten. Bruk ev. litt mel når du kjevler ut, kjevle minst mulig.

Dekk et stekebrett med bakepapir. Hell litt honning på midten av bakepapiret. Lag noen snitt ned i den ene siden av osten og legg osten med snittsiden ned i honningen. Kle osten med butterdeigen, klem deigen godt inntil kanten så hele osten er ordentlig pakket inn. Pensle med egg og stek osten ved 210° midt i ovnen i ca. 20 minutter, eller til butterdeigen er gyllen.

Skjær aprikosene i tynne skiver og ha dem over i en liten kjele sammen med resten av honningen og noen stilker frisk timian. Varm honningen forsiktig til honningen er varm og aprikosene er myke. Vend brien over på en passende tallerken og dra av bakepapiret. Dryss over valnøtter og topp med aprikoshonningen. Server terten umiddelbart, gjerne med litt ekstra brød eller kjeks.



## VEGETAR

Bytt ut kjøttdeigen med linser eller plantebasert kjøtterstatning for en vegetarisk variant. Du kan også bruke ferdiglaget salsa og guacamole for en enda raskere løsning.



## Toast med fetakrem og bakte tomater

Vi tøyer litt ekstra på sommeren og byr på en solfylt tomatfristelse. 4 porsjoner

1–2 halvstekte baguetter  
god olivenolje  
150 g fetaost  
3–4 ss crème fraîche eller rømme  
frisk basilikum  
tynne skiver spekeskinke  
kvernet sort pepper  
BAKTE SMÅ TOMATER:  
500 g små tomater  
2 hvitløkfedd  
olivenolje  
salt og kvernet sort pepper  
sukker

Legg tomatene i en liten ildfast form. Tilsett knuste hvitløkfedd, drypp over olje og krydre med litt salt, pepper og en klype sukker. Bak tomatene ved 200° i ca. 20 minutter, eller til skallet begynner å sprekke. Skjær baguetten i 1 cm tynne skiver på skrå. Toast skivene gylne på begge sider under grill i ovn. Drypp de varme toastene med litt olivenolje.



Mos fetaosten med crème fraîche. Smør litt fetakrem på hver toast. Topp med bakte tomater, et par basilikumblader og en skinkeskive. Drypp over «sjyen» fra tomatene og kvern over litt sort pepper.

## TØRT BRØD

- I og med at brødet ristes i ovn, er det bare å bruke opp litt tørr loff eller brød.
- Bytt gjerne loffen til surdeigsbrød eller ditt vanlige hverdagsbrød.

## Nachos med kjøttdeig og chorizo

Smaksrike nachos med krydret kjøttsaus, tomat salsa og smeltet ost – perfekt til helgekosen. 2 porsjoner

½ løk  
1 hvitløkfedd  
50–100 g rå chorizo-pølse  
200 g kjøttdeig  
½ ts knuste korianderfrø  
½ ts knuste fennikelfrø  
1 ts malt spisskummen  
1 ts paprikapulver  
½–1 ts chilipulver  
2 dl knuste tomater  
salt og pepper  
olje til steking  
1 pose nachochips  
150 g revet ost, gjerne cheddar  
TOMATSALSA:  
1–2 plommetomater  
2 ss finhakk løk  
½ hvitløkfedd  
½ grønn chili  
limesaft  
frisk koriander (kan sløyfes)  
avokado (kan sløyfes)  
TIL SERVERING:  
rømme (kan sløyfes)

Finhakk løk og hvitløk. Skjær chorizoen i små biter.

Varm olje i en stekepanne og fres løken myk og gyllen. Tilsett hvitløk de siste minuttene. Ta løken ut av pannen og legg den til side.

Stek kjøttdeig og chorizo i samme panne til kjøttet er godt brunet. Ha løken tilbake i pannen og tilsett koriander, fennikel, spisskummen, paprika og chili. Bland godt.

Tilsett knuste tomater og la småkoke i 10 minutter. Smak til med salt og pepper.

Forvarm ovnen til 225 °C. Legg et lag nachochips i en ildfast form. Ha over et lag kjøttsaus og litt ost.

Gjenta lagvis og avslutt med ost. Gratiner i ovnen i 5–10 minutter, til osten har smeltet.

TOMATSALSA: Skjær tomater i små terninger. Finhakk løk, hvitløk og chili. Bland med tomat, limesaft, koriander og litt salt. Skjær avokado i terninger.

Topp de varme nachosene med tomat salsa, avokado og eventuelt rømme.



# Venninner

Kirsti hadde funnet tonen med svigerdatteren fra første stund. Hun hadde nærmest sett på henne som datteren hun aldri fikk, og vissheten om at hun snart ville forsvinne ut av familien, var uutholdelig. Heldigvis ville skjebnen det annerledes ...

Kirsti hadde det ikke godt for tiden. Hun hadde en sønn som hadde bestemt seg for å skilles, på tross av at han hadde en partner de fleste menn ville ha gjort hva som helst for å holde på. Niklas kunne umulig ha tenkt nøye gjennom hva det ville innebære å gå til et slikt drastisk skritt. Hva Britt, som snart kunne tituleres som hans forhenverende kone, mente om saken, hadde ikke Kirsti riktig fått tak i. Den før så omgjengelige svigerdatteren hadde ikke kontaktet henne siden bomben falt, og det kunne hun ikke klandre henne for. Ikke nå som hun visste at det var Niklas som ikke ville mer.

Det var kanskje det som var verst. Hun hadde funnet tonen med Britt fra første stund. Hadde nærmest sett på henne som datteren hun aldri fikk. Vissheten om at hun snart ville forsvinne ut av familien, var uutholdelig. Nå var det slutt på det hellige tirsdagsritualet. Et ritual som hadde bestått av en kaffekopp og et stykke kringle på bakeriet nede i sentrum.

Sent en kveld hadde sønnen hennes ringt for å spørre om det passet at han stakk innom for å ta en prat. Kirsti sa ja uten å nøle, på tross av at hun nettopp hadde gått til sengs. Hun våget ikke å spørre om det var noe som var galt, på tross av at det ante henne at Niklas hadde noe alvorlig på hjertet. Da hun hadde lagt fra seg telefonen på nattbordet, forlot hun den varme sengen

og slo morgenkåpen rundt livet. Hun tuslet ned i stuen mens tankene kvernet rundt i hodet. Der ble hun sittende i sofaen med hendene i fanget mens hun forsøkte å forbedre seg på et budskap som tydeligvis ikke kunne vente. Funderte på om hun skulle ringe til Tor, men med ett gikk det opp for henne at sønnen deres sannsynligvis hadde valgt denne kvelden fordi han visste at faren ikke var hjemme.

Da Niklas slo seg ned i stuen og begynte å legge ut om et ekteskap som var helt annerledes enn hun hadde sett for seg, ble hun opprørt.

**Hva er det som har skjedd? Har du forelsket deg i en annen?**

– Jammen, dette kan du ikke mene, utbrøt hun til slutt. – Britt som er så glad i deg. Som har gjort alt hun kan for at dere skal trives sammen. Dere har snakket om å få barn også, nå som dere er ferdig utdannet. Det er ikke lenge siden hun fortalte at dere har planlagt å selge leiligheten for å kjøpe et lite hus. Jeg forstår ingenting av dette. Hva er det som har skjedd? Har du forelsket deg i en annen?

Niklas hadde sendt henne et oppgitt blick. Da han var

ferdig med å forklare seg, satt Kirsti fremdeles igjen med en haug med spørsmål. Pluss en følelse av at hun hadde sviktet sin egen sønn ved å være så lite forståelsesfull. På tross av at Niklas ikke hadde noe å klandre henne for. Dette som han hadde fortalt, hadde jo kommet som lyn fra klar himmel, det burde han forstå.

Etter å ha tenkt seg om et par dager, inviterte Kirsti Niklas med seg til et spisested hun visste at han likte. Og det var da, mens de satt og nøt en bedre middag, at det begynte å gå opp for henne at hun ikke hadde visst stort om sønnens liv. Om dilemmaet han tydeligvis hadde slitt med i lengre tid.

– Jeg har gått rundt og kjent at det er noe som er galt, sa han. – Det har jeg gjort en stund, hvis jeg skal være ærlig. I begynnelsen var alt rosenrødt. Vi var stormende forelsket, jeg og Britt, og sikre på at forholdet ville vare livet ut. Jeg tok feil, mor. Innerst inne visste jeg at det ikke ville være riktig av meg å gifte meg, men jeg var feig. Kirken var tross alt bestilt og gjestene invitert. Husker du talen pappa holdt mens vi satt ved bordet? Den var så følelsesladet og flott at flere av gjestene strevde med å holde tårene tilbake. Selv husker jeg ikke så mye av hyllesten, hvis jeg skal være ærlig, men én ting husker jeg, og det var at han brukte ordet «tvillingsjeler» da han skulle beskrive forholdet vårt. Det vrenget seg







ILLUSTRERT AV RAGNALISE VIKRE



i meg da han sa det. Det var som om min egen far sto der i findressen og hånet meg. Jeg har fulgt strømmen for lenge. Har tenkt at det kanskje ikke ville bli så ille, likevel. Livet handler ofte om å tilpasse seg, ikke sant? Men nå som dette med unger og hus har begynt å komme på banen, er det som om jeg har våknet opp. Jeg blir mer og mer sikker på at jeg kommer til å ende som en ulykkelig utgave av meg selv hvis jeg fortsetter med dette skuespillet. Jeg beklager, men det kommer ikke til å skje, det som du og Britt har snakket om. Hun ender sikkert opp med barn en dag, men det blir ikke mine barn. Jeg håper virkelig at hun treffer den rette. Hun kommer til å bli en flott mor når hun får den mannen hun fortjener.



**Hun kommer til å bli en flott mor når hun får den mannen hun fortjener.**

Kirsti hadde sett sønnen sin inn i øynene, og forstått at slaget var tapt. Dette slaget som hun hadde vært beredt på å kjempe på svigerdatterens vegne.

Tor var ikke nådig da det gikk opp for ham hva som var i ferd med å skje, og det var vel som forventet. Han syntes ikke noe om mennesker som ga opp uten å kjempe. Nå var sønnen hans ett av disse menneskene. Tor hadde bestandig visst hva han ville. Han foretok seg sjelden eller aldri noe uventet. For ikke å snakke om noe som kunne tolkes som ufornuftig. Hun hadde faktisk savnet en mer løssluppen Tor nå og da. De var to motpoler som til en viss grad hadde tatt farge av hverandres oppførsel.

Hun var blitt mer fornuftig med årene, mens Tor hadde

myknet opp og blitt mer ledig. Han hadde påpekt akkurat det en kveld, mens de satt på benken ute i hagen og vendte ansiktene mot den varmende solen som de hadde lengtet etter gjennom lange, kalde vinterkvelder. Mens de satt og betraktet et paradis de, ved hjelp av hans tålmodighet og hennes fantasi, hadde skapt sammen.

Så fort nattefrosten forsvant ut av syne, var det på tide å rake bort gammelt rusk og rask og forberede seg på en ny sesong med hagearbeid. De var et godt team når det gjaldt planlegging og utføring av praktisk arbeid. Slik hadde det bestandig vært. Men nå var det noe som hadde kommet mellom dem.

Tor var fremdeles sint på Niklas, mens hun syntes synd på de unge. Hun var lei seg, det var sant, men hvor lei seg hun var, hadde hun ikke fått seg til å si noe om. Før eller siden måtte hun kontakte Britt. Tanken på at hun kanskje ville klandre henne for en bestemmelse Niklas hadde tatt, var uutholdelig.

Da middagen var over, trakk Kirsti sønnen sin inntil seg. Ga ham en lang og god bamseklem før hun slapp ham fra seg igjen, mens hun hvisket at hun alltid ville være glad i ham, uansett hva som skjedde. Hun klarte å holde tårene tilbake frem til den brede ryggen forsvant ut av syne.

Niklas, som var så lik henne. Det var kanskje derfor hun hadde trodd at hun kjente ham ut og inn. Hun visste at Tor satt hjemme og ventet for å høre hvordan samtalen hadde utviklet seg. Han håpet selvfølgelig at Niklas hadde fått kalde føtter. Det var derfor hun bestemte seg for å rusle ned til moloen som lå like utenfor restauranten.

Glad for å få en anledning til å sortere tankene i fred og ro før hun ville bli nødt til å dele den dårlige nyheten med mannen hun elsket, slo hun

seg ned på en av de runde steinene som bølgene stadig vekk forsøkte å trekke til seg. Gang på gang fikk det salte vannet inn en fulltreffer, før det motvillig trakk seg tilbake der det hørte hjemme. Hun grudde seg for samtalen med Britt. Det siste hun ville, var at de skulle bli uvenner. Nå var det over en uke siden de hadde snakket med hverandre.

Neste dag, mens Kirsti befant seg midt i et myldrende folkehav, fikk hun øye på svigerdatteren. Hun var i ferd med å krysse gaten på raske føtter. Den røde innsvingte kåpen var ikke til å ta feil av. Det var tross alt hun som hadde kjøpt den. Hun hadde visst at Britt hadde ønsket seg akkurat den kåpen, dermed hadde gleden vært like stor fra begge sider da den ble overrakt. Kirsti halset etter den røde kåpen med bankende hjerte. Var på nippet til å ombestemme seg da hun kom så nær at hun kunne ta på den.

– Hei, sa hun, og prikket Britt på skulderen.

Da hun snudde seg og møtte blikket til den unge kvinnen hun hadde blitt så glad i, tvang hun seg til å smile, på tross av at hun følte for å gi seg over.

– Kom, sa Britt. – Vi må snakke sammen. Jeg vet at jeg burde ha kontaktet deg før, men du vet hvordan det er.

De slo seg ned på en av benkene som sto plassert i byens grønne lunge. Kirsti var fortumlet og redd på samme tid. Glad for at hun og Britt endelig skulle få anledning til å snakke ut om det som hadde skjedd. Samtidig var hun engstelig for at hun skulle få høre noe hun ikke hadde lyst til å høre.

– Jeg er så lei meg for at dere skal gå fra hverandre, sa hun lavt. – Tor er lynende sint, bare så du vet det. På Niklas. Ikke på deg, som tross alt er uten skyld i dette.

Britt møtte blikket hennes og smilte.

– Han må ikke være sint,

sa hun. – Jeg var også sint i begynnelsen. Var helt ute meg, hvis jeg skal være ærlig. Jeg tenkte på planene vi hadde lagt. Planer som angikk oss to som par, og jeg følte meg lur. Men jeg har visst hvor veien bærer en god stund, Kirsti. Helt siden januar.

– Januar, sa Kirsti. – Jeg som trodde at det var nytt for deg også.

– Nytt er det så visst ikke. Og fremdeles gjør det fryktelig vondt, det skal jeg være den første til å innrømme. Jeg er ikke som Niklas. Jeg foretrekker at tingene er som de er. Og nå er jeg kastet ut i noe jeg ikke ser omfanget av.

Britt stirret ned i bakken og bet seg i leppen. Britt som var så god. Som hadde en personlighet det var umulig å la være å bli sjarmert av. Hva var det Niklas tenkte på?

– Jeg har grublet og fundert, sa Kirsti. – Kommet frem til at du er det beste som har hendt meg på lang tid. Og jeg har vært så redd for å miste deg. Nå kommer det til å skje, det som jeg har fryktet.

– Jeg har også vært redd, sa Britt. – For å miste deg. Det er nesten det verste av alt.

De to kvinnene så på hverandre og smilte. På tross av at tårene sperret sikten for begge to.

– Vet du hva, sa Kirsti.

– Jeg foreslår at vi stikker innom bakeriet og bevilger oss et reall stykke kringle nå med det samme. På tross av at det er torsdag i dag. Hva sier du til det? Jeg vil at vi skal holde liv i tradisjonen så lenge det er mulig, hvis jeg skal være ærlig.

– Jeg sier ja takk til begge deler, svarte Britt. – Jeg er så glad for at jeg traff deg akkurat i dag, Kirsti. Nå vet jeg at du fremdeles ønsker å være en del av livet mitt. Jeg endte kanskje ikke opp med den rette mannen i første omgang. Men en mer perfekt eks-svigermor er det sannelig ikke mange som har! •





# Farlig hyttetur

Hun burde ha forlatt Erik for lenge siden. Burde i hvert fall ikke ha reist hit på hytta. Det ergret henne at hun ikke hadde klart å avverge «koseturen», som han hadde kalt det. Hun burde jo egentlig ha kvittet seg med ham første gangen han slo henne ...





**L**ina kjente det allerede mens de var på vei mot hytta. Motstanden som prikket i nervebanene fortalte henne at det var noe som ikke stemte. Erik hadde for lengst gjort det klart at hyttelivets enkle gleder ikke var noe for ham. Allikevel hadde han mast seg til å være med. Han hørte ikke til i naturen. Kom aldri til å bli en skogens mann. Nå så han ut til å være i strålende humør.

– Så var vi på vei, sa han.  
– Jeg er ikke vanskelig å ha med å gjøre, ser du. Ei helg i ødemarka skal jeg alltså tåle. Det skader ikke å se på mulighetene, heller. Tanken på å bli kvitt hytta og det evinnelige arbeidet som følger med, kan vel ikke ha vært helt fremmed, hvis du skal være ærlig.

Hun snudde seg mot bilvinduet for å redde seg unna blikket hans. Ga seg til å betrakte trærne som for forbi synsfeltet i et rasende tempo. Sommeren som snart var på hell, hadde vært en katastrofe værmessig, men nå var regnet fordrevet. Solen var i ferd med å lage store revner i skydekket. Dette kunne ha blitt en fin tur.

Farten var høyere enn hun likte. Erik hadde sannelig funnet seg til rette bak rattet. Han likte å kjøre selv. Foretrakk å ha kontrollen, selv om bilen var hennes. Veien som førte frem mot hytta, var ikke bygget for villmannskjøring, det burde han forstå.

Skulle hun si noe, eller holde ut? Det var det store spørsmålet. Telefonen hans begynte å ringe før hun rakk å komme til noen konklusjon. For å redde henne ut av dilemmaet, forekom det henne.

Erik senket farten like før den siste, store svingen dukket opp. Trakk telefonen opp av jakkelomma og plasserte den mot det øret som vendte bort fra henne. Sa, med lav røst, at han var opptatt, men at han ville ringe opp igjen så fort det lot seg gjøre. Stemmen hans var silkemyk og vennlig. Denne stemmen som hun had-

de latt seg svøpe inn i da de ble kjent. Som hadde lovet henne gull og grønne skoger allerede den første kvelden. Sannheten var at han var blakk, da som nå.

Skogen som nærmet seg, var det hun som eide. En skog som var tettepakket med gran og furu. Midt i det hele sto den enkle tømmerhytta som farfaren hennes hadde ført opp med egne hender. For å gjøre inntrykk på mormoren, som hadde visst å sette pris på den storslåtte gaven, var hun blitt fortalt.



**– For et gudsforlatt sted. Jeg forstår ikke hvordan du orker å være her.**

Hytta lå perfekt til, i en lysning i skogen. Om sommeren speilet den seg i det klare vannet som lå og lokket like nedenfor. Om vinteren gikk den trauste, urnorske bygningen i dvale med skoddene trukket for. Det var somrene som sto klart frem. Mang en kveld hadde Lina sittet og betraktet insektene som siktet seg inn mot den blanke vannflaten, intetanende om faren som truet. Det hadde vært umulig å ståls sette seg mot hugget i brystet idet ørreten skjøt fart for å sikre seg en saftig godbit. Da, som nå, hadde hun en forkjærlighet for øyestikkerne. Mang en gang hadde hun forstyrret landingen for å redde dem fra den grådige fiskekjevten.

**N**å var de fremme. Trykket i brystet forsvant idet hytta dukket opp og synet av faren åpenbarte seg for hennes indre blikk. Det var han som hadde åpnet sansene hennes. Som så henne som det naturbarnet hun fremdeles var. Nå var han borte, men minnene levde.

Erik sa ingenting mens de gikk mot hyttedøra. Blikket hans for hit og dit. Vurderte og forkastet, og igjen slo det henne at det var noe han var ute etter. Noe han hadde gått og grublet på uten å informere henne. Ville han at hun skulle kvitte seg med noe som var en vesentlig del av identiteten hennes?

Det kom aldri til å skje. Det var hun sikker på. Hun visste noe annet også. Hun burde ha forlatt Erik for lenge siden. Burde ikke ha reist hit i det hele tatt. Ikke sammen med ham. Det ergret henne at hun ikke hadde klart å avverge «koseturen», som han hadde kalt det.

Den første gangen han invaderte grensene hennes og slo, gråt og angret han seg etterpå. Det var slik hun oppfattet det. Han var ikke seg selv i gjerningsøyeblikket, dermed hadde det utenkelige skjedd. Det tok lang tid før det gjentok seg. Også denne gangen, på tross av at hun hadde lovet seg det motsatte, tilga hun.

Nå var det lenge siden han hadde forgrepet seg fysisk, men sakte, men sikkert hadde det blitt slik at det var hans ord som telte. Hun følte ikke så mye lenger. Lot ham styre og holde på. Lot som om hun trodde han når han påsto at drømmejobben ventet like rundt hjørnet. Stillingen som var ment for ham, ville dukke opp før han visste ordet av det. Blikkene han fikk fra andre kvinner, disse blikkene som plaget vettet av henne i begynnelsen, gjorde henne ingenting lenger. Hvis en av dem bare kunne slå kloa i ham, ville hun være reddet.

Hun hadde forberedt seg på å gjøre det slutt. Hadde grublet på hvordan hun skulle ordlegge seg den kvelden hun ble oppringt av den fremmede kvinnen. Fra skjult nummer, allikevel hadde hun svart. Akkurat det undret hun seg over i etterkant.

– Du må komme deg bort

fra den mannen, hadde kvinnen sagt, med en stemme som dirret av noe hun først ikke fikk tak i. – Så fort som mulig, og uten å varsle på forhånd! Jeg forsøkte å snakke meg ut av forholdet, og ble belønnet med et par uker på sykehus. Erik ble heldigvis dømt, og jeg fikk hemmelig adresse. Jeg vet hva den mannen er i stand til å gjøre. Neste gang dreper han kanskje. Du må komme deg unna før det er for sent!

**H**un hadde tenkt at det kanskje ville være like greit å tilbringe helgen her hvor hun bestandig hadde følt seg trygg. I motsetning til Erik, som i løpet av kjøreturen hadde begynt å snakke om ulven som nylig hadde blitt observert i et område som visstnok befant seg noen mil unna. Han var livredd for alt som tilhørte hundeslekten, det hadde hun forstått den gangen han fikk en løpsk unghund i fanget og ble forvandlet til et skjelvende vrak. Hun kvalte heldigvis latteren som var på vei opp i halsen. Lot som om hun var enig da Erik påpekte at beistet burde ha vært avlivet.

Nå som mørket kom sigende for å svøpe inn skogen og hytta, forsto hun at Erik var redd for flere ting.

– For et gudsforlatt sted, sa han, da han kom inn fra utedoen i en viss fart. – Jeg forstår ikke hvordan du orker å være her. Vi reiser hjem i morgen. Etter at jeg har sjekket hvor grensepålene befinner seg.

Hun svarte ikke. Stelte i stand kveldsmat mens en merkelig følelse av at hytta var i ferd med å bli omgjort til en utrygg base, fylte brystet. Gikk ut med det samme de hadde spist, for å få luft. Sa at hun måtte sjekke vedlageret med tanke på høstsesongen. Ble lettet da Erik ikke protesterte. Han hadde ikke kommentert antall ølbokser hun hadde kjøpt inn. Hadde det blitt for mange, ville fareflag-



get ha kommet opp for hennes vedkommende.

Nå som hun satt på fjellknausen og stirret mot den mørke skogen som forgjeves forsøkte å speile seg i vannflaten, ble hun fylt av roen hun hadde savnet så lenge. Før hun rakk å tenke seg om, hadde hun vippet den gamle jolla rundt og trukket den ned til vannet. Hun fant årene i skjulet og dro båten over den myke sanden. Hoppet oppi like før den slapp seg fra underlaget. Rodde utover med lange, seige tak, mens hun kjente at den hun hadde vært, langsomt kom henne i møte. Erik ville nok bli sint, nå. Rasende, hvis hun kjente ham rett. Han satt kanskje og talte minuttene for å finne ut hvor lang tid hun brukte på det vedlageret.

## Hva var det han holdt på med bak ryggen hennes?

Hun stoppet opp før hun nådde bort til den andre siden, der skogen sto tett. Trakk årene opp av vannet og la dem i kryss over fanget mens hun kjempet mot tårene som truet med å bryte frem. Løftet hodet da lyden av en gren som knakk nådde øregangene. I neste øyeblikk fikk hun øye på en skikkelse inne mellom trærne. Det var en stor hund som hastet av sted, var det ikke? I neste øyeblikk begynte hjertet å banke hardt av spenning. Sannelig så det ut som om Erik hadde rett. Kunne det virkelig være en ulv hun nettopp hadde sett? Det omdiskuterte dyret hadde aldri blitt observert i dette området før.

Hun grep fatt i årene og rodde nærmere. Snart var hun fremme ved skogbrynet. Ble sittende og speide innover i skogen uten å få øye på noe som minnet om et levende

vesen. Hun kom til seg selv og snudde båten. Denne gangen holdt hun så høy fart at vannet fosset om baugen. Hun tenkte på Erik som satt i hytta og telte minutter. Var glad for at hun i det minste kunne fortelle ham om hunden hun hadde sett. En hund som muligens var en ulv.

Da hun kom inn i stua, fikk hun øye på ham. Han var ikke det spor sint. Han sov. Satt i stolen med en åpen hånd som på et eller annet tidspunkt hadde sluppet en tom ølboks i gulvet.

Neste morgen sa han lite. Han hadde sovet dårlig, forsto hun. Men planen hadde han til hensikt å følge. Grensepålene skulle sjekkes før de dro hjem. Hun nikket og fant frem et kart. Stusset da han tok imot uten å protestere.

– Det tar nok ikke lang tid, sa hun. – Toppen en halvtime. Du får hilse ulven hvis du ser den. Det er forresten en ting jeg har glemt å si. Noe viktig. Du må passe deg for ...

Han snudde seg bort med en håndbevegelse som signaliserte forakt. I neste øyeblikk forsvant han ut av døra. Hun ryddet av bordet med hastige bevegelser. Etterpå ville hun pakke sammen resten av tingene, slik at alt var klart. Hun orket ikke tanken på å ha blikket hans hengende over seg når han kom tilbake. Hvordan hadde hun havnet i denne situasjonen? Hun, av alle mennesker?

Formiddagen var på hell, og Erik hadde ikke kommet tilbake. Hun hadde vurdert å sende en melding da hun fikk øye på telefonen hans, som pleide å være med ham overalt. Den lå til lading på gulvet ved siden av kjøkkenstolen. Displayet lyste opp idet hun grep etter den. «Hei, elskling!» sto det, etterfulgt av flere hjerter. Lenge ble



hun stående og se på en melding hun ikke våget å åpne, mens en merkelig følelse fylte kroppen. Hva var det han holdt på med bak ryggen hennes? Skulle hun endelig bli bønnhørt? Kunne det være så enkelt?

Hun trakk på seg slagstøvle før hun gikk ut. Hun behøvde ikke noe kart for å finne ut hvor grensepålene var plassert. Hun beveget seg lenger og lenger innover i skogen hun kjente så godt. Nå og da formet hun hendene til en trakt og ropte av sine lungers kraft, uten å få svar. Erik var som sunket i jorden.

Hun bestemte seg for å fortsette, til tross for at underlaget stadig ble mer gjørmete og ufremkommelig. Hun så plutselig for seg de lave skoenene Erik hadde på seg da han la i vei. Hun trådte utenfor de mest krevende områdene, allikevel pustet hun tungt. Nå var hun straks fremme ved stedet der fareskiltet sto plassert, i påvente av planene som var lagt. Planer som gikk ut på å fylle ut den livsfarlige synkemyra med en egnet masse. Det var meningen at hytteeierne i området skulle dele på utgif-

tene, og nå hadde de kommet til enighet.

Hun beveget seg i en bue utenom det verste gjørme-havet. Stusset da det gikk opp for henne at det store fareskiltet var borte. Var det løpt ned av et dyr? En elg, kanskje? Dette måtte hun få varslet om raskest mulig.

I neste øyeblikk fikk hun øye på den ene skoen til Erik. En sko som var full av gjørme og laget med tanke på byvandring. Hun bøyde seg ned og tok den opp. Ropte navnet hans med skjelvende stemme uten å få svar. Begynte å slå nødnummeret idet hun snudde for å gå tilbake. Forsøkte flere ganger før hun fikk forbindelse. Hun skvatt til da en skikkelse brått forbi mellom trærne et stykke unna. En rugg av en hund, på tross av båndtvangen. Eller var det en ulv? Erik hadde kanskje også sett dyret og fått panikk. Løpt av gårde uten å ense den virkelige faren. Erik, som ikke var en skogens mann. Som aldri kom til å bli det. I hvert fall ikke hvis bildene som for gjennom hodet hennes hadde noen forbindelse med virkeligheten. •



# DITT PERSONLIGE HOROSKOP

*Kjære leser*

Solen befinner seg i Løvens tegn denne uken og inspirerer til økt lidenskap, lek og moro. Sommeren nærmer seg slutten, og det er tid for å nyte siste rest av sol, varme, uteliv og feriefølelse. Fullmånen i Vannmannens tegn lørdag åpner sinnet for mange tanker og følelsesregisteret for store følelser. Det kan gi muligheten til å sette ord på noe du har fornektet. Du ser deg selv i et klarere lys. Merkur vender forover etter cirka tre uker på vei bakover og stagnerer i dagene mellom søndag og tirsdag før den haster forover igjen. Det øker muligheten til å oppklare noe som har vært uklart. Misforståelser kan ryddes av veien, og det er tid for å ta beslutninger. Noe du har reflektert rundt de siste ukene, kan nå plutselig bli tydelig. Hjerne-tåken forsvinner som dugg for solen og blikket klarer.

*Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog*

UKE 32 08.-14.08. 2025



## VÆREN

21. mars–21. april

Har det vært knuter på tråden i ditt kjærlighetsliv, er tiden inne for å stoppe opp og finne ut av det. I dagene mellom søndag og tirsdag kan du få en følelse av stillstand, der alt stopper opp inntil du tar en avgjørelse. Det er på tide å klarne blikket når det gjelder romantikk, lidenskap og seksuelle aktiviteter. Flørt og moro kan lede til resultater. Dette er en avgjørende fase i relasjoner som har vart en stund. Hete omfavnelser kan føre til bryllup eller svangerskap for dem som er i den fruktbare fasen.

★ **Beslutninger tas nå**



## TYREN

21. april–21. mai

Har det oppstått noe på hjemmebanen eller i familien som trenger å fikses eller repareres, er tiden inne for å gjøre noe med det. En tre ukers periode med tvil eller usikkerhet er over, og det kan føre til at du tar avgjørelser som påvirker veien forover. Fullmånen lørdag retter lyset mot toppen av horoskopet og indikerer at en fase er fullført i livsmål og interesser du strekker deg mot. Familie og privatliv betyr mer enn ellers, og du virker å være en solid bauta for dem rundt deg i disse dagene.

★ **Bolig kan være tema nå**



## TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Nye jobbmuligheter kan dukke opp i denne perioden, og da får du sjansen til å bruke flere sider av deg selv og dine emnente talent. Det du gjør, vil bli lagt merke til, og du kan motta flere oppdrag enn du forventer. Din planet Merkur stagnerer fra søndag til tirsdag før den vender forover. Det kan føre til at blikket klarer og refleksjoner du har hatt en stund, forløses. Det påvirker dine prioriteringer. Hvordan du bruker tiden, blir en viktig faktor. Jo mer du skaper eller kreerer, desto bedre belønning.

★ **Kjærligheten inspirerer**



## KREPSEN

22. juni–22. juli

Møtet mellom Venus og Jupiter i ditt tegn tyder på at selvtiliten og egenverdien øker. Du har lettere for å tiltrekke deg oppmerksomhet og er i sentrum av begivenheter blant venner og kontakter. Invitasjoner til sosiale tilstelninger er sannsynlig. Uansett kan du møte mange interessante og berikende personligheter. Det vil være naturlig å oppleve et spesielt møte med en partner i denne perioden. Din sjarm og utstråling eskalere og øker tiltrekningskraften. Du kan markere deg og styrke dine verdier nå.

★ **Du føler deg rikere fremover**





## LØVEN

23. juli–23. august

Solen befinner seg i ditt tegn og gjør at du ser deg selv i et klarere lys. Merkur vender forover etter cirka tre uker på vei bakover i ditt tegn og indikerer at perfektjon og selvkontroll er tema for noen. Fullmånen i tegnet overfor ditt belyser nære relasjoner. Noe er fullført og det er tid for å gi slipp på noe som ikke lenger gagnar. Noen har viet tid til å se seg selv i et klarere lys, og nå kan svarene du har søkt etter en stund, dukke opp. Brikker faller på plass og gode løsninger kan komme ut av det.

★ Nå kan forholdet påvirkes



## JOMFRUEN

24. august–23. september

Fullmånen lørdag belyser vaner, rutiner og holdninger som du legger merke til ikke lenger gir deg belønningen du forventer. Behovet for å tilbringe noe tid alene forsterkes disse dagene. Føler du deg sliten, er tiden inne for å ta en helsesjekk for å eliminere usikkerhet. De beste innsiktene og ideene får du når du befinner deg alene i naturen denne uken. Å ta deg tid til å lytte med hele kroppen øker også muligheten til å få med deg mer av det som skjer rundt deg i nærmiljøet. Noe kan du med fordel gi slipp på.

★ Reduser tankevirksomheten



## VEKTEN

24. september–23. oktober

Med Mars gjennom ditt tegn og dens gode aspekt til Pluto har du både pågangsmot og handlekraft for tiden. Din planet Venus' kontakt med Jupiter i toppen av horoskopet indikerer at din magnetisme og muligheter øker i karrieresammenheng. Jobbsøkere har hellet med seg og gode kontakter bidrar til suksess. Det er tid for å gi slipp på frykt og avhengighet av respons. Positive overraskelser og inntektsmuligheter kan dukke opp via kontakter og sosiale nettverk. Forsinkelser ser ut til å fordufte fra søndag.

★ Tirsdag forventes fremgang



## SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Solen belyser toppen av horoskopet og indikerer at du ser din status og posisjon i et klarere lys. De siste tre ukene ser det ut til å ha vært mindre fokus rundt ambisjoner og karriere. Forholdet til foreldre og andre autoriteter er tema. Forsinkelser og knuter på tråden mellom deg og noen nære ser ut til å oppløses denne uken. Det kan komme utenfra, fra sjefen, en autoritet eller fra andre kjente. Enten kan du ha fått noen glimrende ideer den siste tiden, eller det vil dukke opp noen via betydningsfulle møter.

★ Gi slipp på fortiden



## SKYTTE

23. november–21. desember

Lysten til å reise og utvikle seg forsterkes. Har du lært noe nytt den siste tiden, kan du inspireres til å ekspandere. Noen inspirerer deg og motiverer til å fortsette å fordype deg i flere innsikter via meningsfulle opplevelser. Turer i naturen, frisk luft, stille vann, fjell, skog og bevegelse inspirerer til å gjøre mer av det som kan bidra til frihetsfølelse, fornyelse og vekst. Fullmånen lørdag belyser dine prioriteringer. Når perspektivet utvides, kan du se klarere hva som gir mening og betyr aller mest for deg.

★ Nye dører åpner seg



## STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Ressurser du deler med noen, er et betydningsfullt tema denne uken. Solen belyser investeringer og inntektsgivende engasjement, samt leieforhold og din partners eiendeler og verdier. Fullmånen lørdag belyser verdier du med fordel kan gi slipp på, selge eller gi bort. Du vil se klarere hvilke oppgaver og engasjement du kan avslutte eller involvere deg i. Merkurs vending forover denne uken indikerer at forsinkelser eller stagnasjon slipper taket og fremdriften begynner å ta form. Hastigheten på aktiviteten øker.

★ Ny jobb er aktuelt for noen



## VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Med Solen i området for parforhold er det naturlig å gi ekstra energi og oppmerksomhet til din kjære. Fullmånen i ditt tegn lørdag belyser forholdet til deg selv, til image, livsstil og helse. Noe tyder på at du ser deg selv i et klarere lys, og det inspirerer til å gi slipp på uvaner som ikke lenger gagnar. En fase er over og noe er fullført. Å sette i gang med nye helseregimer og rutiner er et aktuelt tema. Jakten på informasjon eller nyheter som påvirker parforhold og livsstil, er naturlig. Oppklaring er nødvendig.

★ Detaljene teller mye



## FISKENE

20. februar–20. mars

Interessen for flørt, romantikk, lidenskap, lek og moro er ekstra stor for tiden. Single kan møte sin utkårede eller åpne for flere beilere samtidig. Du virker klar for å forandre verdisystem. Verdier som har betydd mye for deg, har ikke lenger samme betydning. Du tar lettere på ting enn du gjorde før. Du er klar for å gi slipp på det som ikke har betydning, og det som ikke er morsomt eller gir sjelelig glede. Mer intimitet, nærhet og kvalitetstid med barn er tema, fordi det gir mulighet til å leke og le mer.

★ Drømmen er å elske mer





**BLI INSPIRERT!** Made by Me er et nytt trendmagasin for alle som elsker håndarbeid. Få 100 sider med kreative ideer, redesign fra arkivet og eksklusive oppskrifter fra bl.a. Helene Moo, RunaStrikk og PetiteKnit.

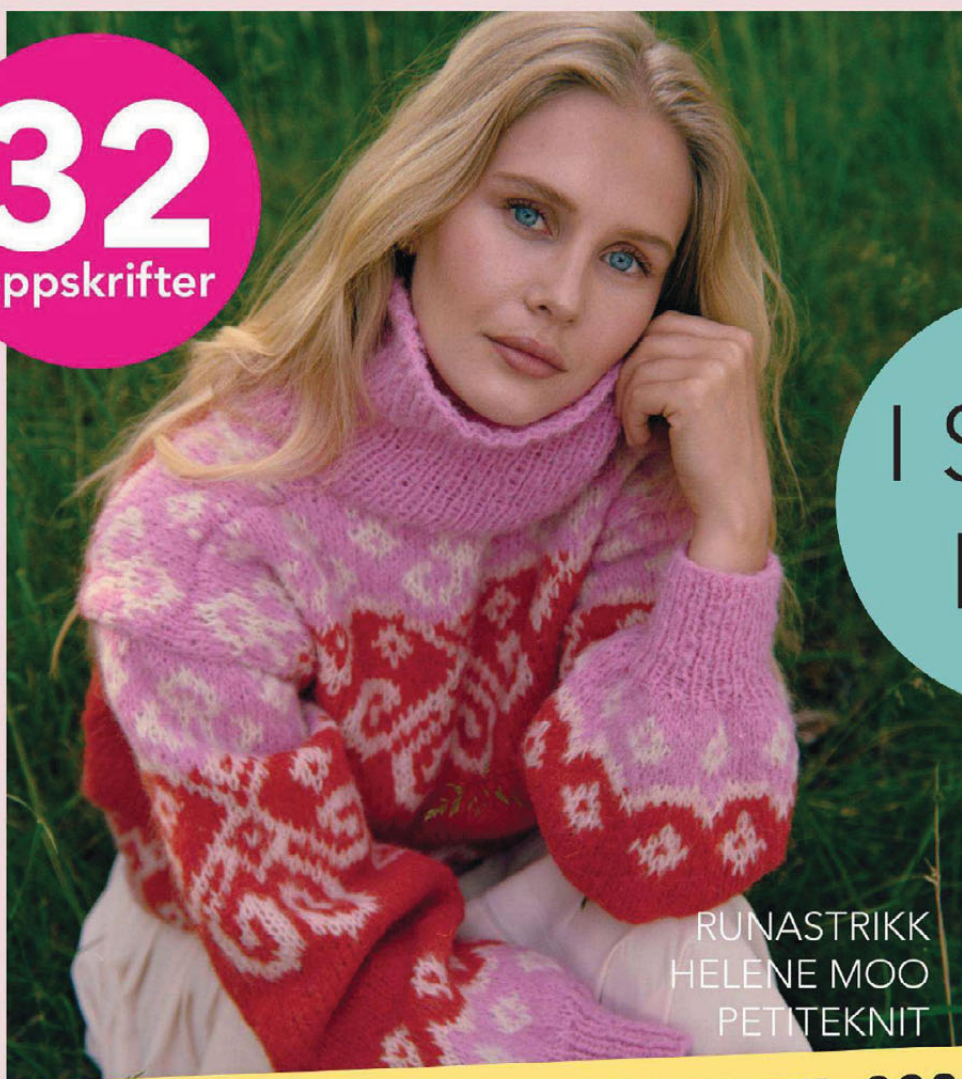
2025

STRIKK & INSPIRASJON

# Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

**32**  
oppskrifter



I SALG  
NÅ!

RUNASTRIKK  
HELENE MOO  
PETITEKNIT

Bestill på sms! SEND **MADE25 TIL 2205**

Kr. 149,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

... / ... / ...



Hjemmet

# KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 25.08.2025. 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**

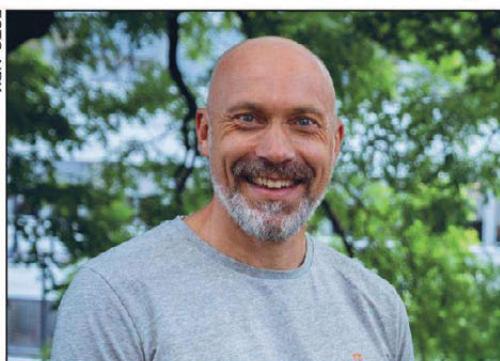
1 vinner  
får 10  
Flax-lodd

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

Løsning og  
vinner av  
Kjendiskryss  
i nr. 26:  
*Kristian  
Klavenes,  
Sandefjord.*



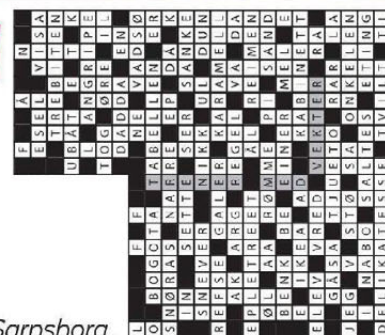
FOTO: NRK



|               |                          |       |                     |                      |                |                            |                   |                          |                           |                                    |                   |                                     |               |
|---------------|--------------------------|-------|---------------------|----------------------|----------------|----------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|---------------|
|               | KRO                      | FALSK | STEIN-<br>SETTE     | KLENGE-<br>NAVN      |                | KLOK<br>FUGL               | LISTIG            |                          | KRANG-<br>LE              | REKKER                             |                   | INSEKT                              | RUNDE         |
|               |                          |       |                     | KAVE<br>OM           |                |                            |                   |                          |                           | RED-<br>SKAP                       |                   |                                     |               |
|               | BEHOV                    |       |                     |                      |                |                            | FUG-<br>LENE      |                          |                           |                                    |                   |                                     |               |
|               | VEBJØRN<br>...           |       |                     |                      |                |                            | KIOSK             | KLAGER                   |                           | UORDEN<br>TETT<br>INNPÅ            |                   |                                     |               |
|               | LEKER                    |       |                     | INSEKTET<br>DNA      |                |                            |                   |                          |                           |                                    | AUDI<br>VISER     |                                     |               |
| DYRE-<br>FOR  | GLATT                    | ↓     |                     | AVGIFT<br>ANMODE     |                | SPRANG                     | OMRÅDE            |                          | UTROP<br>I ØSTEN          |                                    | SLEKT<br>TYPE BIL |                                     | PÅSKE-<br>MAT |
|               |                          |       |                     | KORTSPILL<br>DRIKKEN |                |                            |                   |                          | MØBLER<br>EMILS<br>SØSTER |                                    |                   | FERSK                               |               |
| GRISSET       |                          |       |                     |                      | TRANG<br>GATE  |                            | TANNLYD<br>LEVEN  |                          |                           |                                    | KORN              |                                     |               |
| FRUKT         |                          |       |                     | ROM                  |                |                            | PATTER<br>MELDING |                          |                           | NØLT                               | GJØRE I<br>STAND  | GAMMEL<br>KARAKTER<br>LUKT          |               |
| VARM<br>DRIKK |                          |       | KNA                 | PÅFYLL<br>ANYDNING   |                |                            | BILMERKE<br>STOFF |                          |                           | LANGSOM<br>SITTEPLASS<br>FOR FLERE |                   |                                     | LØV-<br>TRE   |
| BOK-<br>HYLLE | LAND I<br>AFRIKA<br>GODS |       |                     |                      |                | HARM                       |                   | KUDEL                    | LØSNING                   |                                    |                   |                                     | FLYKTE        |
|               |                          |       |                     | VEGG<br>SAMS         |                |                            | UFF<br>VANLIG     |                          | VÅPEN                     | PLAGE                              |                   | ØSTE-<br>SPISER<br>KAN VITS<br>VÆRE |               |
| NIKS          |                          |       |                     |                      | SKREYNE<br>ORD | ANONYM                     |                   | LUSENT<br>DIKT           |                           |                                    |                   | NEST-<br>SJEF<br>14-5               |               |
| SPE-<br>SIELL |                          |       |                     | ANTA                 |                |                            | SLIT<br>SÅRE      |                          |                           | SUKK<br>SLIPPE<br>UT LUFT          |                   |                                     | GENI          |
| MÅNE-<br>FASE |                          |       | SKYNDE<br>SEG<br>VI |                      |                | BLOD-<br>FARGE<br>NORDMANN |                   | VRIMLE<br>FISKE-<br>GARN |                           |                                    | RAKE<br>SNOK      |                                     |               |
| NORSK<br>BY   |                          | ↘     | NEVNT               |                      | →              |                            |                   |                          |                           |                                    |                   | DESSERT<br>ARTIKKEL                 |               |
|               |                          |       |                     | RELIGION             |                |                            |                   | LØV-<br>TRÆR             |                           |                                    |                   | FORHEN-<br>VERENDE                  |               |
| KAVE          |                          |       |                     |                      | EVNE           |                            |                   |                          | PLAGG-<br>DELENE          |                                    |                   |                                     |               |



# FAMILIE- KRYSS


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


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

Løsning og vinner av  
**Familiekryss i nr. 26:**

Wenche Fotland Ludvigsen, Sarpsborg.

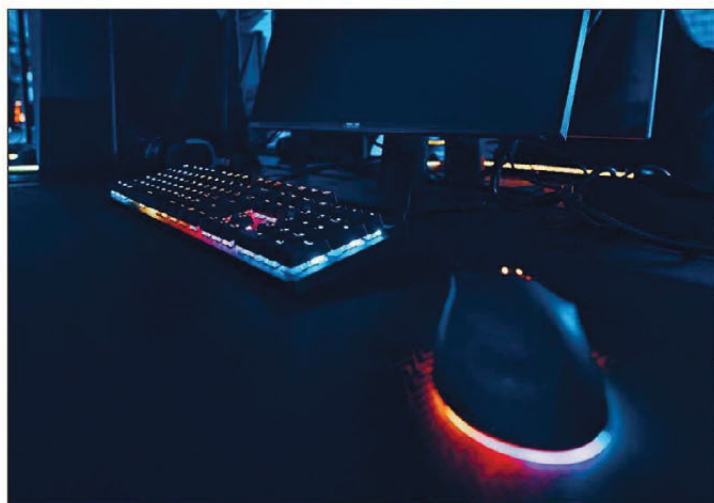


|                           |                |                           |                 |                            |                                 |                          |      |                            |                           |                                        |                        |                       |
|---------------------------|----------------|---------------------------|-----------------|----------------------------|---------------------------------|--------------------------|------|----------------------------|---------------------------|----------------------------------------|------------------------|-----------------------|
|                           | I<br>RETTE     |                           | UBE-<br>BODD    |                            | INNSATS-<br>VILJE               |                          |      | RU                         | SLØVER<br>PARTI           |                                        | VISE<br>GLEDE          | VARSEL                |
|                           | SOVE           |                           |                 |                            |                                 |                          |      | FLY-<br>PLASS<br>YTELSE    |                           |                                        |                        |                       |
|                           | FART           | TIL-<br>HENDER<br>WIRE    |                 |                            |                                 |                          |      |                            |                           |                                        |                        |                       |
| ↳                         |                |                           |                 |                            |                                 |                          | UÅR  |                            | DEN<br>GANG               |                                        | DIS-<br>TANSE          |                       |
|                           | FROST-<br>TEGN |                           | FRATAR<br>DILLE |                            |                                 |                          |      |                            |                           |                                        |                        |                       |
| ↳                         |                |                           |                 |                            | RED-<br>SKAPET<br>BUNKE         |                          |      |                            |                           | ARRAN-<br>GEMENT<br>FISK               |                        |                       |
|                           | DYRET          |                           |                 |                            |                                 |                          |      |                            | KAM<br>KALD<br>SAK        |                                        |                        | SKILT                 |
| KJEMP-<br>ENDE            |                | FOMLE                     | TRE             | PÅFUNN                     | INSTRU-<br>MENTER               | RED-<br>SKAPET           |      | KLOKKE                     | FERSK<br>URO              |                                        | VOKSE<br>ALDRI         |                       |
| VARM                      |                |                           |                 |                            |                                 | FØRRET-<br>NING<br>SLAVE |      |                            |                           |                                        | ØDELAGT<br>UTBYGG      |                       |
| RATTET                    |                |                           |                 |                            | BEGYN-<br>ELSE<br>DRIKK         |                          |      | BIDRA<br>HYPO-<br>TESE     |                           | MUSIKK-<br>GRUPPE<br>MULTI-<br>PLISERE |                        |                       |
| →                         |                | BETEN-<br>ELSE<br>SKJENNE |                 |                            |                                 |                          |      | BIDRA<br>PRYD-<br>TRÆR     |                           | FINE<br>TILTALE-<br>FORM               |                        |                       |
| PART<br>PÅ DET<br>PUNKTET |                |                           |                 | SLAG-<br>STED<br>YNDIG     |                                 | GANG<br>ALVEN            |      |                            | RAMLET<br>PLANTE          |                                        |                        | GRÅ-<br>VÆR           |
| IMPORT                    |                | HEVE<br>BARNET            |                 |                            | SKAM-<br>FULL<br>SKRØ-<br>PELIG |                          |      | DAMPEN                     |                           |                                        | IGJEN<br>MAN           |                       |
| ↳                         |                |                           |                 |                            |                                 |                          |      | BESIN-<br>DIGHET<br>PARTI  |                           | RACER<br>GAMMEL<br>PLATE               |                        | KUNN-<br>GJØR         |
| DUMRIAN<br>DU OG<br>DU    |                |                           |                 | LENGSEL<br>KONGE           |                                 | MIK-<br>ROBEN<br>NAKEN   |      |                            |                           |                                        | AN-<br>BRAKTE<br>BRA   |                       |
| ↳                         |                |                           |                 | BEUND-<br>KERPOST<br>TIGGE |                                 |                          |      | SKIVE<br>STRENG            |                           | AVTA                                   | OG SÅ<br>VIDERE<br>KNA |                       |
| TRANG                     | KLØR           |                           | ETTER<br>DIKT   |                            |                                 | GRUS<br>REIS             |      | NEVNE<br>OBSER-<br>VERE    |                           | REPA-<br>RERE<br>DRO                   |                        |                       |
| ↳                         |                |                           |                 |                            | UTBYGG<br>SÅNNE                 |                          |      | REN<br>KJØKKEN-<br>REDGKAP |                           |                                        |                        | KÅT<br>HANN-<br>DYRET |
| BEITE                     |                |                           |                 | TRESORT<br>STABUKK         |                                 | BEITER<br>PLAPRE         |      |                            | BESTEG<br>REN-<br>GJØRING |                                        |                        |                       |
| FORDEL                    |                | HYLLE<br>PLANTE           |                 |                            |                                 | FUGL                     |      | DAGBLAD<br>MYLDRE          |                           |                                        | AGN<br>MENING          |                       |
| ↳                         |                |                           |                 |                            | RETNING<br>HAST                 |                          |      |                            |                           |                                        |                        | FASE                  |
| LEVER<br>TUNGT<br>SKYTS   |                |                           | TRE             |                            |                                 | SKLIR                    |      |                            | BYENE                     |                                        |                        |                       |
| ↳                         |                |                           |                 |                            |                                 |                          | FUGL |                            |                           |                                        | ESS                    |                       |



**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av Kombikryss i nr. 26:**  
Tove Eilen Syversen,  
Skjeberg.



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



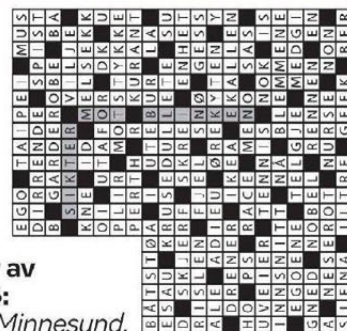
# KODEKRYSS



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



Løsning og vinner av  
Kodekryss i nr. 26:  
Grethe Granheim, Minnesund.



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



KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

# TEMAKRYSS

PREMIE

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



1 vinner  
får 10  
Flax-lodd

Løsning og vinner av  
Temakryss  
i nr. 26:  
Kari Stikbakke,  
Borgenhaugen.



| TEMA                                | GRIS<br>TEMA | KNA | FØLE<br>OLLENE | TEMA | INVI-<br>TERE<br>TEMA | STYK-<br>KENE<br>SLAPP | JULER |
|-------------------------------------|--------------|-----|----------------|------|-----------------------|------------------------|-------|
| ROLIG                               |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ↳                                   |              |     |                |      |                       |                        |       |
| OR-<br>DENS-<br>TALL                |              |     |                |      |                       |                        |       |
| 055                                 |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ↳                                   |              |     |                |      |                       |                        |       |
| LIK                                 |              |     |                |      |                       |                        |       |
| RØYK                                |              |     |                |      |                       |                        |       |
| OG                                  |              |     |                |      |                       |                        |       |
| SMAL<br>VEI                         |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ↳                                   |              |     |                |      |                       |                        |       |
| SJARM<br>KRANG-<br>LE               |              |     |                |      |                       |                        |       |
| FERDIG<br>FOR-<br>NUFT              |              |     |                |      |                       |                        |       |
| 0.6275<br>METER<br>KVINNE-<br>NAVN  |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ↳                                   |              |     |                |      |                       |                        |       |
| GRUVE-<br>GANG                      |              |     |                |      |                       |                        |       |
| VERN<br>ETTER<br>FRA-<br>DRAG       |              |     |                |      |                       |                        |       |
| IRLAND                              |              |     |                |      |                       |                        |       |
| LIGH-<br>TERE<br>SELV<br>OM         |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ATOMET                              |              |     |                |      |                       |                        |       |
| KJEM-<br>ME                         |              |     |                |      |                       |                        |       |
| SPISS                               |              |     |                |      |                       |                        |       |
| TEMA<br>RØV-<br>DYRET               |              |     |                |      |                       |                        |       |
| FØR VY                              |              |     |                |      |                       |                        |       |
| FUGL                                |              |     |                |      |                       |                        |       |
| TIL<br>SJØS<br>ULIKE                |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ODDE<br>FLOKK                       |              |     |                |      |                       |                        |       |
| VARM<br>OG<br>FUKTIG                |              |     |                |      |                       |                        |       |
| FOSFOR<br>VEGG-<br>PYNT             |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ↳                                   |              |     |                |      |                       |                        |       |
| HOLDT<br>TETT<br>SPILL-<br>KORT     |              |     |                |      |                       |                        |       |
| BIBEL-<br>NAVN<br>= LITAUEN         |              |     |                |      |                       |                        |       |
| STIKKER<br>HAVNER                   |              |     |                |      |                       |                        |       |
| KOM-<br>MENDE<br>VANN-<br>VEI       |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ↳                                   |              |     |                |      |                       |                        |       |
| MORENE<br>HENSTÅ                    |              |     |                |      |                       |                        |       |
| FISKE-<br>UTSTYR<br>STUNDE          |              |     |                |      |                       |                        |       |
| VON<br>HARS-<br>KE                  |              |     |                |      |                       |                        |       |
| TEMA<br>TEMA                        |              |     |                |      |                       |                        |       |
| OPP-<br>RØRER                       |              |     |                |      |                       |                        |       |
| PLAGE<br>FØRER-<br>KORT-<br>KLASSE  |              |     |                |      |                       |                        |       |
| TYE-<br>KAMP<br>TEMA                |              |     |                |      |                       |                        |       |
| LITEN<br>VINYL-<br>SKIVE<br>FORENER |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ↳                                   |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ØY-<br>BOER<br>DES-<br>SERT         |              |     |                |      |                       |                        |       |
| BESATT<br>OPP-<br>HØYER             |              |     |                |      |                       |                        |       |
| KANT-<br>RER<br>TILTALE-<br>FORM    |              |     |                |      |                       |                        |       |
| SETER-<br>HUS                       |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ↳                                   |              |     |                |      |                       |                        |       |
| FLÅTE<br>PEKE UT<br>TIL LEK         |              |     |                |      |                       |                        |       |
| DU<br>SLETTE<br>TID                 |              |     |                |      |                       |                        |       |
| MÅN<br>KREPS-<br>DYR                |              |     |                |      |                       |                        |       |
| SINT<br>RØRER                       |              |     |                |      |                       |                        |       |
| TALL-<br>ORD<br>VASS-<br>DRAG       |              |     |                |      |                       |                        |       |
| TEMA<br>MOTOR-<br>YOGN              |              |     |                |      |                       |                        |       |
| MÅLTID                              |              |     |                |      |                       |                        |       |
| HIKSTE                              |              |     |                |      |                       |                        |       |
| BONDS<br>SJEF                       |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ØNSKE<br>ANTALL                     |              |     |                |      |                       |                        |       |
| TEGN FOR<br>ØVELSES-<br>KJØRING     |              |     |                |      |                       |                        |       |
| GIR-<br>TRINN<br>LEGGE<br>I SEG     |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ↳                                   |              |     |                |      |                       |                        |       |
| DAL-<br>SIDEN<br>VERN               |              |     |                |      |                       |                        |       |
| PLAGG-<br>DEL<br>SLAG-<br>STED      |              |     |                |      |                       |                        |       |
| GRE-<br>VEN<br>RI                   |              |     |                |      |                       |                        |       |
| HELE<br>GJEN-<br>GEN                |              |     |                |      |                       |                        |       |
| SYN-<br>GER                         |              |     |                |      |                       |                        |       |
| RØRE-<br>RED-<br>SKAP               |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ↳                                   |              |     |                |      |                       |                        |       |
| DALE                                |              |     |                |      |                       |                        |       |
| TER-<br>NING-<br>KAST               |              |     |                |      |                       |                        |       |
| DRIKK                               |              |     |                |      |                       |                        |       |
| VISÉ<br>MI                          |              |     |                |      |                       |                        |       |
| AVTAR                               |              |     |                |      |                       |                        |       |
| ESS                                 |              |     |                |      |                       |                        |       |



# 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.



|            |      |          |              |             |            |
|------------|------|----------|--------------|-------------|------------|
| UTIL-FREDS | TETT | RET-NING | IN-STRU-MENT | TIGGE LEDIG | FOR-SINKET |
| DYR        |      |          |              |             | HVAL       |
| UTBRE      |      | SNØR     |              |             |            |
|            |      | VEER     |              | MODERNE     |            |
|            |      |          |              | IKKE NOEN   |            |
| UTROP      |      |          | FRYSE        |             |            |
|            |      |          | MØBEL        |             |            |
| SERVITØR   |      |          |              |             |            |

|              |             |             |                |          |             |            |  |              |
|--------------|-------------|-------------|----------------|----------|-------------|------------|--|--------------|
| TEMA         | SAL         | FABEL-VESEN | LANG-SOM       |          |             |            |  | SVÆRE        |
|              |             |             | STJELE         |          |             |            |  |              |
| TYNT         |             |             |                | LETT     | SNUTE       |            |  |              |
|              |             |             |                |          | IDIO-TISK   |            |  |              |
| BARN         |             |             | TATT FYR       |          |             |            |  | DATA-MAS-KIN |
| KLOK         |             |             | HESTE-VEDELØP  |          |             |            |  |              |
|              |             |             |                | GUD-INNE |             | DAMP       |  |              |
|              |             |             |                | HVIS     |             | AV-GASS    |  |              |
| STILL-HET    | SLIT        |             | RØTE           |          |             |            |  |              |
|              | OPP-MERKSOM |             | KRUS           |          |             |            |  |              |
|              |             | BLYGSEL     |                |          | PUTRER      |            |  |              |
|              |             | GIGAN-TISK  |                |          | OVER-HODE   |            |  |              |
| ØNSKE        |             |             |                | SKINN    |             |            |  | DIKT         |
|              |             |             |                | SJEF     |             |            |  |              |
| SØT-SAKER    |             |             | DOVEN          |          |             | GUTTE-NAVN |  |              |
|              |             |             |                |          |             | RIKLETE    |  |              |
| LEGGE EGG    | HEN-DELSER  |             |                |          |             |            |  |              |
|              | FØLGE       |             |                |          |             |            |  |              |
|              |             |             | PRON.          |          | HOVED-STAD  | SUVE-NIRER |  | ENER         |
|              |             |             | TAKK           |          |             |            |  |              |
| PINE         |             |             |                |          | TEDDY-BJØRN |            |  |              |
|              |             |             |                |          | HUNNDYR     |            |  |              |
| BILDE-KORTET | DUM-RIAN    | KVIST       | VÅPEN-MAGA-SIN |          |             |            |  | SVIKE-FULL   |
|              |             |             |                |          | PLANET      |            |  |              |
|              |             |             |                |          | UTROP       |            |  |              |
| SNÅL         |             |             | ØYE-BLIKK      |          | VARMT       |            |  | MES-TER-SKAP |
|              |             |             | MORENE         |          | OM-DØMME    |            |  |              |
| HAU-GER      |             |             | ORDNE HÅR      |          |             |            |  |              |
| VUL-KAN      |             |             | ØY             |          |             | VÆREL-SE   |  |              |

|             |             |           |               |             |            |            |
|-------------|-------------|-----------|---------------|-------------|------------|------------|
| AV-GJØRE    | KRYD-DER    | ?         | FUGL          | TIL-TENKE   | KJÆR-LIG   |            |
|             |             |           |               |             | SI FRA     |            |
| FAR-TØY     |             |           |               |             |            | ØRE-KYTE   |
| RULLER      |             |           |               |             |            |            |
| VEL         |             |           |               |             |            |            |
|             |             |           | FINE          |             |            |            |
|             |             |           | RYGG          |             |            |            |
| BEKYM-RING  |             |           |               | GRØNN-SAK   |            |            |
| RÅKALD      |             |           |               | MOKO        |            |            |
|             |             |           |               |             |            | TEKKE      |
| MANNE-VONDE |             |           |               |             | GI         | BRYST      |
|             |             |           |               | INSTRU-MENT |            |            |
|             |             |           |               | MOTSATT     |            |            |
| LE-GEMS-DEL | TALL        |           |               |             | BANE       |            |
|             | KROPPS-DEL  |           |               |             |            |            |
|             |             |           |               | ?           |            | VOND       |
|             |             |           |               |             |            |            |
| OND         |             | OFRE      |               |             |            | BAK-VERK   |
|             |             | SED-VANE  |               |             |            | NAUT       |
|             |             |           |               |             | NY         |            |
|             |             |           |               |             | GUBBE      |            |
| FRUK-TEN    | FISKELINEN  |           |               |             |            |            |
|             | GRUNN-STOFF |           |               |             |            |            |
| AKSEP-TERE  |             |           |               |             |            | HODE-PLAGG |
|             |             |           |               |             |            |            |
| MERKE       |             | BUD-SENDE |               |             |            |            |
|             |             | REKKE     |               |             |            |            |
|             |             |           | FØR OPP       |             |            |            |
|             |             |           | TEKST-MELDING |             |            |            |
| STANG       |             |           |               |             | MYNT       |            |
|             |             |           |               |             | SLEKT-NING |            |
| ?           |             |           |               |             |            |            |
|             |             |           |               |             |            |            |
| KLOK        |             | ETSE      |               |             |            | ABER       |
|             |             | AMBOLT    |               |             |            |            |
|             |             |           | DYR           |             |            |            |
|             |             |           | RINNE         |             |            |            |
| TRIG-GE     |             |           |               |             |            |            |
| FUG-LENE    |             |           |               |             |            |            |



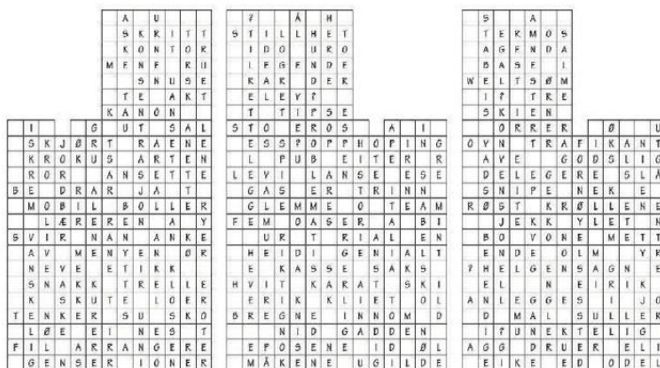
**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**



KRYSSORD AV  
*Torunn Klevjer*



**Løsning og vinner  
av Tripp-trapp-  
tresko i nr. 26:**  
*Odd Boye Tønning,  
Skien.*



| FOR-MEN    | FUG-LER   |  | KANDE-LABER |  | BAS-TARD | FLOKK         |
|------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|
|            |           |                                                                                    |             |                                                                                    |          |               |
|            |           |                                                                                    | BØNN        |                                                                                    |          |               |
|            |           |                                                                                    | BRYG-GE     |                                                                                    |          |               |
|            |           |                                                                                    | FISK        |                                                                                    |          |               |
|            |           |                                                                                    |             |                                                                                    |          | GLØ-DER       |
|            |           |                                                                                    |             | TALL                                                                               |          |               |
|            |           |                                                                                    |             | GLANS                                                                              |          |               |
|            | BAK-VERK  |                                                                                    |             |                                                                                    | KVIN-NE  |               |
|            | BYGE      |                                                                                    |             |                                                                                    |          |               |
| FOR-GIFTER |           |                                                                                    |             |                                                                                    |          |               |
| GUD        |           |                                                                                    |             |                                                                                    |          |               |
|            |           |                                                                                    |             | PINE                                                                               |          |               |
|            |           |                                                                                    |             | NAG                                                                                |          |               |
|            | TID       |                                                                                    | EIER        |                                                                                    |          |               |
|            |           |                                                                                    | VEIE        |                                                                                    |          |               |
|            |           |                                                                                    |             |                                                                                    | FET-TET  | ID-RETTS-MENN |
|            |           |                                                                                    |             |                                                                                    |          |               |
| FISK       |           |                                                                                    |             | FLOSS                                                                              |          |               |
|            |           |                                                                                    |             | VED                                                                                |          |               |
|            |           | FISKE-YNDEL                                                                        |             |                                                                                    |          |               |
|            |           | NEDBØR                                                                             |             |                                                                                    |          |               |
| AVLER      |           |                                                                                    |             |                                                                                    |          |               |
|            | TETT-STED |                                                                                    |             |                                                                                    |          |               |

|                |             |             |               |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
|----------------|-------------|-------------|---------------|--------|----------|---------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------|
| PLAN-TE        | ↘           | HVELV       | ↘             | ?      | ↘        | PLUGG         | ↘            |  |             |              |       |
| RED-SKAP       |             | AKNER       |               |        |          | KVINNE        |              |                                                                                     |             |              |       |
| ENDE           |             |             |               |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
| ART.           |             |             | UTROP         |        |          | SYNGE         |              |                                                                                     |             |              |       |
| KUNST          |             |             |               |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
| ↙              |             |             | SKINNE        |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
|                |             |             | TEIT-STED     |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
| PLAGG          |             |             |               |        |          | GUTTE-NAVN    |              |                                                                                     |             |              |       |
| TONE           | SPORTY      |             |               |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
|                | HÅRD-NAKKET |             |               |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
| ↙              |             | ?           | RØRE          |        |          | ↓             | MES-TEREN    | SPRÅK                                                                               | ↘           | LYD          | LUKT  |
|                |             |             | SKÅR          |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
| PLAGG-DEL      |             |             |               |        |          |               |              | MUSIKK-STYKKE                                                                       |             |              |       |
|                |             |             |               |        |          |               |              | TENKE                                                                               |             |              |       |
| LIDEL-SE       |             |             |               |        | PLAN-TE  |               |              |                                                                                     |             |              |       |
| SPISS          |             |             | KONGE         |        |          |               |              |                                                                                     | BYG-NIN-GER | TALL         |       |
|                |             |             | SKUER         |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
| BLENDE         |             |             |               |        | VIR-VEL  | AKKOR-DERER   |              |                                                                                     |             |              |       |
| FABEL-VESEN    |             |             |               |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
| ↙              |             |             | BY I TYSKLAND |        |          |               |              |                                                                                     |             |              | TRE   |
|                |             |             | BIB NAVN      |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
| GUD            |             |             |               |        |          | OPPFØRTE      |              |                                                                                     |             | UTROP        |       |
| BY I FRANKRIKE |             |             |               |        |          | TROPPE-STYRKE |              |                                                                                     |             |              |       |
| ↙              |             |             |               | TRAKT  |          |               | KARAKTER     |                                                                                     |             |              |       |
|                |             |             |               | LEDIGE |          |               | TRYKK-METODE |                                                                                     |             |              |       |
| KNAPP          |             |             |               |        | GUD-INNE |               |              | FYLDIG                                                                              |             |              |       |
|                |             |             |               |        |          |               |              | GUD                                                                                 |             |              |       |
| ?              |             |             |               |        |          |               |              |                                                                                     |             | FRA-VÆR-ENDE | TAPRE |
| ↘              |             |             | VED           |        | SPØT     | NESTE         |              |                                                                                     | SKJØT       |              |       |
| ↘              |             |             |               |        |          | ER-KJENNE     |              |                                                                                     | SVIDD       |              |       |
| GUTTE-NAVN     | POLL        | BY I ITALIA |               |        |          |               |              | ENHET                                                                               |             |              |       |
|                |             | ASIAT       |               |        |          |               |              | ALTSÅ                                                                               |             |              |       |
| LEGEMG-DEL     |             |             |               |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
| AVGRUNN        |             |             |               |        |          |               |              |                                                                                     |             |              |       |
| ↙              |             |             | GUTTE-NAVN    |        |          | REPP          |              |                                                                                     |             |              |       |
|                |             |             | TRAU          |        |          | PLATE         |              |                                                                                     |             |              |       |
| LO-KALE        |             |             |               |        |          |               | PUS-SET      |                                                                                     |             |              |       |
| HOTES          |             |             |               |        |          | TEGNE         |              |                                                                                     |             |              |       |



A golden retriever is swimming in a body of water, holding a stick in its mouth. The dog's head and front paws are visible above the water surface. The water is a murky green color.

A photograph of a brown and white cow running across a green field. The cow is in the foreground, facing left, with its head turned slightly towards the camera. It has a dark collar around its neck. The background features a range of steep, green mountains with patches of snow on their peaks and ridges under a clear blue sky. The overall scene is bright and sunny.





**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

**Løsning og vinner av  
Dobbeltkryss i nr. 26:**  
*Hans Erik Neprud, Drammen.*

A close-up photograph of two small, pink piglets lying on a lush green lawn. The piglets are positioned side-by-side, with their heads tilted slightly towards the camera. They have large, upright ears and prominent pink snouts. The background is a soft-focus view of green trees and foliage, suggesting a park or garden setting. The lighting is bright and natural, highlighting the texture of the grass and the smooth skin of the piglets.



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

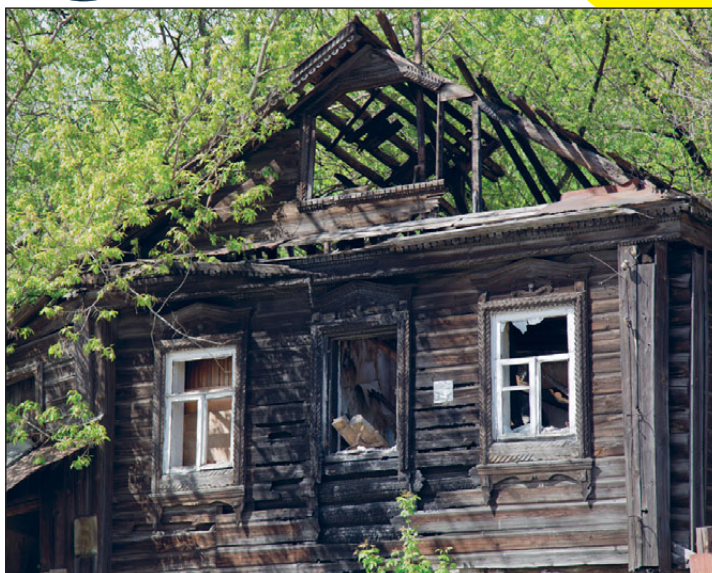


# PREMIE

**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**



**Løsning av Noe å bryne  
seg på i nr. 26.**

[illegible]



**1 vinner  
får 10  
Flax-lodd**

A circular portrait of Dr. Barbara A. Schindler, a woman with dark hair and glasses, wearing a red jacket. The background of the portrait shows a blue lake and a forested hill.[illegible]A photograph of two young women hiking on a rocky, mossy trail. The woman in the foreground is wearing a purple long-sleeved shirt, blue jeans, and a colorful plaid skirt, and is pulling the other woman up by a rope. The woman in the background is wearing a dark purple long-sleeved shirt, black pants, and a light blue jacket. They are surrounded by lush green foliage and trees.



# 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. 26:  
Inger Mari Vollestad, Ridabu.

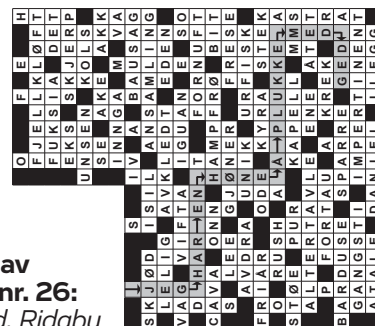


FOTO: ADOBE STOCK PHOTO

|                                                                                   |              |        |                               |                                |                                  |                  |                                   |                                   |                                   |                           |                                     |                          |                                  |                            |                                       |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |              |        |                               |                                |                                  |                  |                                   |                                   |                                   | BEVERT-<br>NINGS-<br>STED | PLANTE                              | BLÅ-<br>FARGE            | SKOLE<br>BØKER                   | NORSK<br>FILM<br>ALPEDYR   | ORDNET                                | MORE<br>SEG<br>JUGGEL                                                                 |
|                                                                                   |              |        |                               |                                |                                  |                  |                                   |                                   |                                   | FØR-<br>TROPP             |                                     |                          |                                  |                            |                                       |                                                                                       |
|                                                                                   |              |        |                               |                                |                                  |                  |                                   |                                   |                                   | FESTE<br>SEG              |                                     |                          |                                  |                            | FOTBALL-<br>KLUBB<br>ODELS-<br>TINGET |                                                                                       |
|                                                                                   |              |        |                               |                                |                                  |                  |                                   |                                   |                                   | BÅE                       |                                     |                          | BARN-<br>LIGE<br>FREM-<br>DELES  |                            |                                       |                                                                                       |
|                                                                                   |              |        |                               |                                |                                  |                  |                                   |                                   |                                   |                           |                                     |                          |                                  | GIKK TIL<br>VÆRS<br>INNSJØ |                                       | DIKT                                                                                  |
|                                                                                   |              |        |                               |                                |                                  |                  |                                   |                                   |                                   | BLI<br>LYSERE<br>LYST     |                                     | DIREK-<br>TORAT<br>SKINN |                                  |                            | BUNN<br>HERJE                         |                                                                                       |
|                                                                                   |              |        |                               |                                |                                  |                  |                                   |                                   |                                   | DÅRLIG<br>PRONO-<br>MEN   |                                     |                          |                                  | RELATIV                    | HELLING<br>FJELL                      |                                                                                       |
| SYNDS-<br>FORLAT-<br>ELSE                                                         | VAGG         | ↓      | TØRR                          | GRIPER                         | VOLUM-<br>ENHET                  | INJURIE          | DAMP-<br>FARTØY<br>GRUPPEN        |                                   |                                   |                           | RUSSISK<br>ELV                      |                          | IFARE<br>BETYN-<br>NY            |                            |                                       |                                                                                       |
| →                                                                                 |              |        |                               |                                | GRØDE                            |                  |                                   |                                   | KOMM. I<br>AKERS-<br>HUS<br>DVASK |                           |                                     |                          |                                  |                            |                                       |                                                                                       |
| LANDLIG                                                                           |              |        |                               |                                |                                  | FUGLENE<br>ASIAT |                                   |                                   |                                   |                           |                                     |                          | MILD<br>JENTA,<br>DIAL.          |                            |                                       | USTELTE                                                                               |
| →                                                                                 |              |        |                               |                                | LØVE<br>KVEDE                    |                  |                                   | BØSS<br>SKUE                      |                                   |                           |                                     |                          |                                  | RETT                       |                                       |                                                                                       |
| EDEL-<br>STEN<br>LIMITED                                                          |              |        |                               | ARREST-<br>EN<br>GÅ            |                                  |                  |                                   |                                   |                                   | FINLAND                   | →                                   | →                        |                                  |                            | EU FØR<br>REALE                       |                                                                                       |
| →                                                                                 |              |        | INN-<br>BITTE<br>HØYLYTT      |                                |                                  |                  |                                   |                                   | UJEVN<br>BESTIL-<br>LING          |                           |                                     |                          |                                  | DRIVE                      |                                       |                                                                                       |
| BRINGE                                                                            | TRE          |        |                               |                                | SVØMME-<br>FUGLEN                |                  | MATE-<br>RIALE                    |                                   |                                   |                           |                                     |                          | FOR-<br>TRINN<br>ALDRI           |                            |                                       | OPP-<br>HAVET                                                                         |
| LINJE                                                                             | DRAPET<br>BA |        |                               |                                |                                  |                  | VALUTA-<br>KODE<br>FOR-<br>STYRRE |                                   |                                   | RØD<br>FISK               |                                     |                          |                                  | BESVÆR<br>UNDER            |                                       |                                                                                       |
| →                                                                                 |              |        |                               |                                | BLOM-<br>STER-<br>STAND<br>DYRET |                  |                                   | SVENSK<br>TETT-<br>STED<br>SKUFFE |                                   |                           | VEKS-<br>TENE<br>TREET              |                          |                                  |                            |                                       |                                                                                       |
| PLUSS                                                                             |              | ↘      |                               |                                |                                  | →                |                                   |                                   |                                   |                           |                                     | ↗                        | ELV                              |                            | FYRSTE-<br>DØMME                      | SJENERE                                                                               |
| →                                                                                 |              | BESERE |                               | LAKS<br>ELVI<br>FRANK-<br>RIKE |                                  |                  |                                   | HEV<br>AFRI-<br>KANSK<br>BY       |                                   |                           | NORD-<br>MENNENE<br>REGEL-<br>BRUDD |                          |                                  |                            |                                       |                                                                                       |
| CURLING-<br>UTTRYKK                                                               |              |        |                               |                                | FORSAGT<br>LEITE                 |                  |                                   |                                   | INTERJ.<br>BEVEGDE                |                           |                                     |                          | ELVI<br>NEDERL.<br>BIL-<br>MERKE |                            |                                       | TANN-<br>HVAL                                                                         |
| EGGE                                                                              | FOR-<br>BUND |        | HUS-<br>VÆRE<br>EKTE-<br>FOLK |                                |                                  |                  |                                   | HJELP<br>MEDIE-<br>SELSKAP        |                                   |                           |                                     |                          |                                  |                            |                                       |                                                                                       |
| →                                                                                 |              |        |                               |                                |                                  | LEDERNE<br>SATTE |                                   |                                   |                                   |                           |                                     |                          | BEILER                           |                            |                                       |                                                                                       |
| STOFF                                                                             |              |        |                               |                                |                                  |                  | BO-<br>STEDET                     |                                   |                                   |                           |                                     |                          | PALME-<br>LUND                   |                            |                                       |                                                                                       |
| DUM                                                                               |              |        |                               |                                | BØNN-<br>FALL                    |                  |                                   |                                   |                                   | FURTET                    |                                     |                          |                                  |                            |                                       |  |



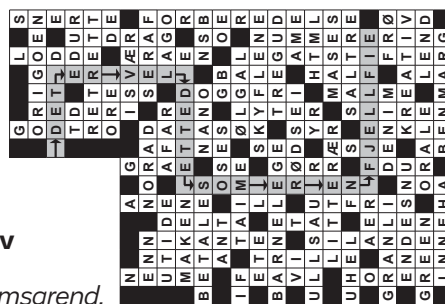
# FØRSTE- HJELP


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

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

Løsning og vinner av  
Førstehjelp i nr. 26:

Merete Fredin, Straumsgrend.



Du får ekstra hjelp til å løse denne oppgaven, om du ønsker det. Vi har listet opp alle løsningsordene i ordlisten nedenfor. Du kan naturligvis løse den på vanlig måte uten å kikke. Lykke til!

FOTO: GETTY IMAGES



Ag Am Dr Ed Ia Il Ja Ra  
Re Sg Te Tr Ua Vd Yt Ask  
Del Din Due Idi Ile Itu Klo  
Køe Lee Ost Rue Ter Uka  
Yrt Atal Brun Buet Dean  
Edam Elet Erie Leik Naan  
Nbbl Susp Ties Udyr Usse  
Veri Ålen Curry Egede  
Evnes Gnudd Grabb  
Grade Haiku Lørja Pekan  
Sitre Snøre Spion Svære  
Tedde Tolga Ueren Arrest  
Girert Hustyv Knerte  
Menget Reeler Rialen  
Roerne Råvann Saktne  
Sirlir Smårør Sveive Tivoli  
Ulluer Veltet Yrende  
Forrest Knester Ufarbar  
Varsemnd Veivene  
Anetavle Oktetten  
Snesevis Argentina  
Innbytter Kartongen  
Rundpinne Sannsiget  
Ubestridd Ettertanke  
Diktatorisk  
Sentimental  
Slavedriver



|                                    |                             |       |                                  |                          |                               |                                    |                           |                           |
|------------------------------------|-----------------------------|-------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| KJELT-<br>RING                     | ↓                           | FØRST | FØR-<br>MIDDAG                   | ↓                        | BOLIG-<br>LAG                 | ↓                                  | LIVLIG                    | ↓                         |
| UVEISOM                            |                             |       |                                  |                          |                               |                                    |                           |                           |
| →                                  |                             |       |                                  | ↘                        |                               |                                    | MAKTES                    |                           |
| LAND-<br>KODE                      |                             |       | FUREN<br>PARK                    |                          |                               |                                    |                           |                           |
| REGNET                             |                             |       |                                  | ↓                        | 495<br>SJØI<br>USA            |                                    |                           |                           |
| ARMENE                             |                             |       |                                  |                          |                               |                                    |                           |                           |
| KORT-<br>DIKT                      | ↓                           | LINE  | FYRE                             | BEIST                    | ↓                             | BANDET<br>AV                       | SKIKKE<br>LAND            | ESKEN                     |
| ESKE                               |                             |       |                                  | TOTAL-<br>LITÆR          |                               |                                    |                           |                           |
| RESERVE                            |                             |       |                                  |                          |                               |                                    | RUGGE                     | ATOM                      |
| VENTE<br>KRYDDER                   |                             |       | DUNGE<br>GI                      |                          |                               | IOWA                               | ↘                         | TITTEL<br>HØST-<br>FERIEN |
| ↘                                  |                             |       |                                  | BY I<br>NEDER-<br>LAND   | TAGNES<br>STRIKKE-<br>REDSKAP |                                    | BØYD<br>SKUREN            |                           |
| SKYTE-<br>VÅPEN                    | OVER-<br>VEIELSE<br>APPARAT |       |                                  |                          |                               |                                    | LEM<br>MÅLE               |                           |
| ↘                                  |                             | CELLE |                                  | FREDS-<br>SYMBOL<br>BLØT |                               | KOMMUNE<br>INN-<br>LANDET<br>DEMPE |                           | TYRANN                    |
| NORSK<br>FILM<br>FORSIKTIG-<br>HET |                             |       | PROFET<br>BAN-<br>DASJE          |                          |                               |                                    |                           | ENTALL<br>FELTE           |
| ↘                                  |                             |       |                                  |                          | STAMTRE<br>SVENSK<br>TETTSTED |                                    |                           |                           |
| FARGE<br>UTEN<br>KONKUR-<br>RANGE  |                             |       |                                  | NØTTE-<br>SØRT<br>BOWENE |                               |                                    | DOM-<br>PROST<br>MANGE    |                           |
| ↘                                  |                             |       |                                  |                          |                               | VEMME-<br>LIG                      | ↘                         | DANSER                    |
| DAMPET                             | ANGIVER<br>GRESS            |       |                                  |                          | BAKVERK<br>PUSSET             |                                    | ARTER<br>SENDT            |                           |
| ↘                                  |                             |       | BLANDET<br>ELVI<br>AKERS-<br>HUS |                          |                               |                                    | GRØN-<br>LANDS<br>APOSTEL |                           |
| VÆSKE                              | FISKEN<br>PREFIKS           |       |                                  |                          | GØY                           |                                    | SVIRRE<br>HURV            |                           |
| ↘                                  |                             |       |                                  |                          |                               |                                    |                           | TEMPO<br>ANKER            |
| STONE<br>BÅTEN                     |                             |       | FØRTE<br>BIFALL                  |                          |                               | DREIE                              |                           |                           |
| ↘                                  |                             |       |                                  | EN<br>AMIN               |                               | PIPLER                             |                           |                           |
| MYNTEN                             |                             |       |                                  |                          | SMELL                         |                                    |                           | 10                        |



# SUDOKU

## MIDDELS

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

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

## VANSKELIG

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

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

## FUTOSHIKI

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

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

- Instrument
- Ungdomsfjes-katastrofen
- Slutt
- Fisk
- Engelsk filosof
- Firkanten
- Pike
- Vegre seg
- Skummel
- Blåse
- Flinke
- Varig
- Bibelsk navn
- Mirakel
- Drikk
- Yrke
- Basseng
- Grovere
- Symbol

### LODDRETT

- Dørk
- Røpes
- Lue
- Nøste
- Jesu fødeby
- Legemsdel på døde
- Ti
- Mobbing
- Kraner
- Kvinne
- Vørdte
- Klagesang
- Rense
- Bekreftelse
- Dyrene
- Fabelvesen
- Pirringen
- Åsen
- Klager
- Kallenavn på Harald Berg
- Irre
- Båtripe

**PREMIE**

1 vinner får 10 Flax-lodd



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

Løsning og vinner av Ukens nøtt i nr. 26:  
Løsningsord: Ydmykelse  
Aud Heilevang Erle,  
Førde.

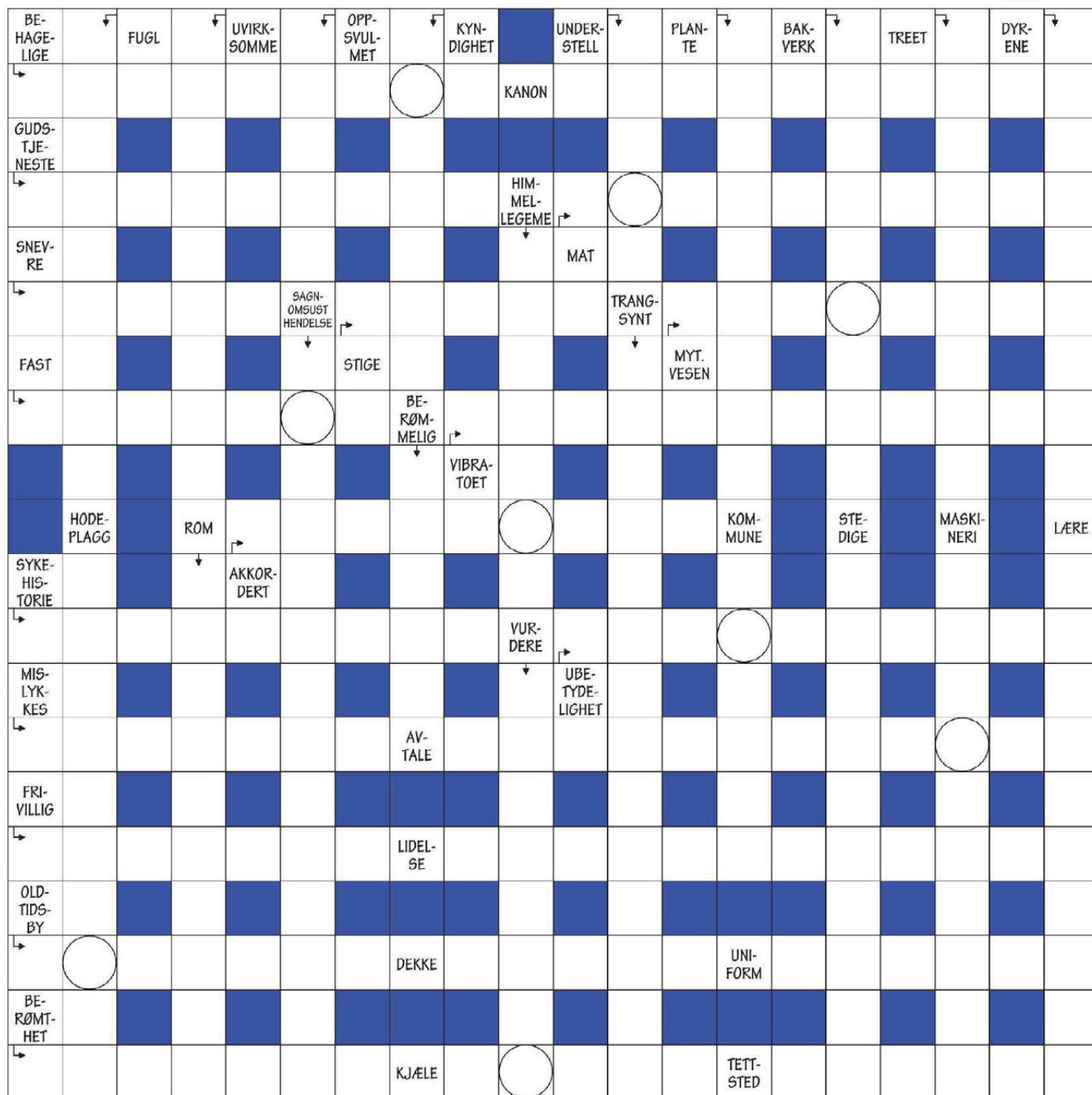
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|



# MESTERKRYSS



KRYSSORD AV  
Torunn Klevjer



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



Når de ni merkede rutene leses i rekkefølge ovenfra og nedover (pass på rekkefølgen!), danner de en bokstavkode. Koden er ikke et ord som kan gjettes. Løsningskoden føres inn på kupongen bak, om du skal delta i konkurransen.

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

Løsning og vinner av Mesterkryss i nr. 26: Elise Petra Eikenes, Hestenesøyra.



## LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



## KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

### Nr. 37/2025 • Må være oss i hende: 25. august

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. 26:  
Tor Bjelde, Fetsund.

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 47.

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 løsningsgaterne 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 løsningsgaterne og send kupongen her til **Hjemmets kryssordmagasin nr. 37, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.





## ✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Hva er det Gollum i Ringenes Herre kaller My precious/Min kosteligste?
2. Hvilken konge samlet Norge til ett rike?
3. Er Pluto hunden til Mikke Mus eller til Donald Duck?
4. Hva har du hvis du har karies?
5. Hva ble kongene i Det gamle Egypt kalt?
6. Hvor i kroppen sitter skinnbeinet?
7. Hva er 36 delt på/dividert med 6?
8. Hva heter insektet som er rødt med sorte prikker og som kan fly?

## ✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

1. Hva heter hovedstaden i Romania?
2. I hvilken by ble John Lennon myrdet?
3. Hva heter hovedstaden på Gran Canaria?
4. Hvilket år ble Beatles-filmen A Hard Day's Night lansert?
5. Hva kalles prosessen hvor man salter og sukrer rå fisk og legger fisken under lett press noen dager?
6. Hvilken by var hovedstad i Tyskland før hovedstaden ble flyttet tilbake til Berlin i 1991?
7. Hva kalles det når flere synger sammen, men noen starter sangen litt etter de første?
8. Hvilket skriftspråk utviklet Louis Braille?

## ✿ HJERNETRIM ✿

1. Motown Records sto bak en revolusjon innen populærmusikken på 1960-tallet. I hvilken by ble selskapet grunnlagt?
2. Hvilket år startet Den franske revolusjonen?
3. Hvilket år ble Arne Treholt arrestert for spionasje?
4. Hvilket år og hvor ble FIFA verdensmesterskap for menn arrangert første gang?
5. Når levde Aleksander den store?
6. Hva het radio-programmet hvor Otto Nielsen var redaktør og blant andre Erik Bye og Alf Prøysen var faste medarbeidere?
7. Ved hvilken bukt ligger det vest-afrikanske landet Elfenbenskysten?
8. Hvilket år ble Jens Stoltenberg statsminister første gang?

## ✿ PÅ PULSEN ✿

### BERØMTE HAGER

1. Hva heter hageanlegget som er et populært turistmål på øya Sør-Hidle i Rogaland?
2. Hva heter maleren Claude Monets berømte hage og hus noen mil nord for Paris?
3. I hvilket engelsk grevskap ligger Sissinghurst slott og fantastiske hage?
4. Finnes det en botanisk hage i Tromsø?
5. Hvor i Oslo ligger Botanisk hage og Naturhistorisk museum?
6. Besøker du Nederland i april og mai bør du besøke verdens største blomsterpark for å beundre blomstrende tulipanene, hva heter blomsterparken?
7. I hvilken innsjø ligger Mainau som grev Lennart Bernadotte eide og gjorde om til et blomsterparadis?
8. Hva slags hagekunst er Alhambra-hagene, særlig Generalife-hagene, i Spania et storslått eksempel på?

**FOR HELE FAMILIEN:** 1. Ringen 2. Harald Hårfagre 3. Mikke Mus 4. Hull i tennene 5. Faraoer 6. Leggen 7. Seks 8. Marihøne

**EN LITEN UTFORDRING:** 1. București 2. New York 3. Las Palmas 4. 1964 5. Graving 6. Bonn 7. Kanon 8. Punktskrift/blindeskrift også kalt braille

**HJERNETRIM:** 1. Detroit i Michigan 2. 1789 3. 1984 4. 1930 i Uruguay 5. Fra 356 fvt. til 323 fvt 6. Søndagsposten 7. Guineabukten 8. 2000

**PÅ PULSEN:** 1. Flor & Fjære 2. Giverny 3. Grevskapet Kent sørøst for London 4. Ja, Tromsø Botaniske Hage 5. På Tøyen 6. Keukenhof 7. Bodensjøen 8. Maurisk hagekunst, eller Mudéjar-stilen, en spansk hagekunstform som kombinerer muslimske og kristne elementer



**SOMMERLIG:** Inger har dekket bordet i bakhagen med dekkebrikker og servise fra Miljøgården og glass fra Chic Antique.



# HELT PÅ HØYDEN

Huset på høyden ved fjorden har praktfull utsikt og usjenert bakhage. Her har Inger og Thore skapt sitt eget paradys, og herfra er det ingen grunn til å flytte, selv om huset er stort og sønnene for lengst er ute av redet.

TEKST: Kjersti Lunnan Aas FOTO: Jeanette Bækkevold



**SJØMAT:** Her serveres det reker og loff i bakhagen.

**ROMSLIG:** Inger og Thore var blant de første som flyttet til dette boligfeltet da eneboligen ble bygget i 1988. Her har de tre etasjer og riktig så god plass.



kjæresten siden hun som 16-åring kom fra Lillehammer til Berger for å ha sommerjobb som jordbærplukker. I nabo-huset til jordbærgården bodde 18-årige Thore, og siden har det vært de to. Thore som hadde utdannet seg til snekker, flyttet deretter til Sandnes, og det gikk ikke lang tid før Inger flyttet etter. Familien ble utvidet med Thomas i 1984 og Fredrik i 1986, og det var altså mens guttene var smårollinger at Inger og Thore fikk muligheten til å bygge hus her hvor det på den tiden bare var en skråning med skog.

#### STORE ENDRINGER

I årenes løp er det gjort en god del forandringer i huset.

– Vi har bodd oss inn og jobbet oss opp, kan man si. For eksempel var kjøkkenet et atskilt rom til å begynne med, senere åpnet vi og laget et stort allrom. Det var færre vinduer i huset enn det er nå, og vi hadde ikke peis. Huset hadde opprinnelig et karnapp som vi kalte «vorta», og den fjernet vi for noen år siden. Verandaen har vi bygget ut og satt glassrekkverk rundt. Og vi

**D**et er sommer og høy temperatur, men under pergolaen i bakhagen er det svalt nok for et koselig måltid. Inger Nereng Thorhallsson (58) har laget mat og dekket et lekkert bord, som hun så ofte koser seg med å gjøre.

Sammen med mannen Thore Thorhallsson (60) har hun bodd her på Kleivan utenfor Holmestrand helt siden de bygget huset i 1988.

– Vi var de første som bygget her, sier Inger og skuer utover området hvor det nå er hus på alle kanter.

Hun og Thore har vært



**HJEMMESNEKRET:** Thore har laget benker og bord som er plassert under pergolaen fra Plantasjen. Kurvstolen er kjøpt på Jysk. ➔



**LUNT:** Sofaen i den lune mellomstuen er fra Home & Cottage, mens brettbordet i sin tid ble kjøpt på Dags Marked. Veggbildet er fra Kare Design og gulvteppet fra Jysk.

bodde faktisk her i 20 år før vi bygget garasje.

Også fargemessig har det skjedd store endringer i årenes løp.

– Det var sterke farger på veggene her på 80- og 90-tallet, gul stue og grønn mellomstue, blant annet. Fargemessig kom jeg etter hvert til et metningspunkt, og siden har vi hatt mer nøytrale vegger. Da liker jeg bedre å bruke farger på møbler, tekstiler og interiør.

#### **PRAKTFULL UTSIKT**

Guttene har for lengst flyttet ut, men Inger og Thore er fast bestemt på å bli boende her så lenge som mulig.

– Ja, det er et veldig stort hus med mye større plass enn vi egentlig trenger, men denne utsikten finner vi ikke så mange andre steder, så vi ser ingen grunn til å flytte herfra.

For her har de fritt utsyn mot Holmestrandfjorden, Kommersøya og Bjerkøya. Der borte ligger Hurumlandet, der er Son, og i det fjerne går Bastøfergen mellom Moss og Horten.

**Ja, det er et veldig stort hus med mye større plass enn vi egentlig trenger, men denne utsikten finner vi ikke så mange andre steder.**



### **FIRE KJAPPE SPØRSMÅL TIL INGER**

#### **– Hva er du mest fornøyd med i huset?**

Om sommeren er det verandaen og utearealet. Vi er glade i utsikten og også fornøyd med kjøkken og spisestueløsningen.

#### **– Hva ville du reddet hvis det begynte å brenne?**

Bortsett fra mannen min, mener du? Det var et vanskelig spørsmål. Må kanskje bli noen av plantene mine som jeg har hatt i over 30 år.

#### **– Hva er den eldste eller viktigste gjenstanden du eier?**

Kan jeg svare mannen min igjen? Haha. Men jeg eier jo ikke ham, da, så jeg må vel svare bunaden min og sølvet jeg har arvet etter moren min.

#### **– Hva er ditt beste interiørtips?**

Tenk på hva du selv liker, ikke følg alle interiørtrender slavisk. Putt inn litt spennende kunst, malerier og kuriositeter som du selv liker her og der. Da får hjemmet ditt et personlig preg.





**KJØKKEN:** Kjøkkeninnredningen er fra Ikea, mens vegghyllene og taklampene er fra hyttestil.no.



**SPISESTUE:** Det store furubordet som er kjøpt på Finn, er blitt pusset ned. Stolene er fra Ikea og vitrineskapet fra Home & Cottage, mens taklampene er fra hyttestil.no.



**UTSIKT:** Fra eneboligen er det nydelig utsikt mot Holmestrandfjorden, Kommersøya og Bjerkøya. Og kaster man et blikk mot høyre, kan det hende man får øye på Bastøfergen.



**SOVEROM:** Sengegavlen er hjemmelaget – det er egentlig en gammel dør som Inger har trukket stoff rundt. Sengetøyet er fra Lexington og taklampen fra Miljögården.



**ROMSLIG:** Terrassen i bakhagen er romslig med ulike soner.



**INSTAGRAM**  
 @inger\_nereng\_  
 @thorhallsson  
 @hyttetilno

**LYST:** Gjesterommet er lyst og koselig. Gyngestolen har Inger fått av sin mor, og sengetøyet er fra Lexington.





**SOLPLASS:** I enden av terrassen er det gjort plass til solsenger fra Bauhaus og en parasoll fra Europris.

På verandaen kan utsikten nytes i morgensol, og utover dagen er det naturlig å flytte seg til baksiden av huset hvor det er en flott og helt usjenert bakhage med utekjøkken og spiseplass i tillegg til lounge og solsenger.

### LEKESTUE

Thore har snekret bord og benker til bakhagen, og disse står ute hele året. Hver vår tar Inger en runde og pusser over dem før hun setter dem inn med grønnsåpe, og dermed er de klare for en ny sesong.

Litt lenger opp på terrassen står en gammel lekestue som går under navnet «harrybua». Den er kjekk til oppbevaring av puter og lignende om vinteren, og på sommerstid har barnebarna Ronja og Frida brukt den mye til lek og vaffelsteking. Nå er jentene blitt tenåringer og er ikke fullt så opptatt av lek, så nå er «harrybua» først og fremst et ekstra gjesterom.

### DRIVER NETTBUTIKK

Inger er utdannet innen grafisk design, men jobber nå som brukerstyrt personlig assistent i tillegg til at hun driver nettbutikken hyttestil.no. Den kom til for ti år siden etter at ekteparet hadde kjøpt hytte på Ringebu fjellet og Inger lette etter gamle og fine ting å innrede med.

– Da startet jeg like godt en butikk med det utvalget som jeg selv hadde vært på jakt etter, sier Inger som har innredet et kombinert kontor og varelager i et rom i underetasjen.

– Jeg er veldig fornøyd med akkurat det, så der har du enda en fordel med at huset er såpass stort.

Fargemessig kom jeg etter hvert til et metningspunkt, og siden har vi hatt mer nøytrale vegger.





# HERLIG HEKLEJAKKE

Luftig, stilig og trendy jakke til sensommerdager.

DESIGN: Ingall Johansson FOTO: Svarta Fåret OVERSETTER: May Britt Bjella Zamori



## OSLO JAKKE

**Størrelser:** XS (S) M-L

(XL-XXL) 3XL - 4XL

**Overvidde:** Ca. 92 (100) 108 (124) 140 cm

**Lengde:** Ca. 50 (53) 56 (59) 62 cm

**Ermelengde:** Ca. 42 (43) 45 (47) 47 cm

**Garn:** Tencel Blow fra Svarta Fåret (58 % tencel™, 42 % alpaka, ca. 50 g = 100 m)

**Garnalternativ:** Merino (100 % merinoull, ca. 50 g = 100 m) og Ulrika (100 % ull, ca. 50 g = 100 m), begge fra Svarta Fåret

**Garnforbruk:** Nacho yellow (nr. 460031:) 500 (570) 650 (750) 850 g

**Heklenål:** 4,5 og 5 mm

**Heklefasthet:** 15 fm og 11 rader med heklenål 5 mm = 10 x 10 cm

**Heklehjelp:** Opplysninger om oppskrift og garnet får du hos: Järbo, tlf. 22 38 35 10 eller se [www.jarbo.no](http://www.jarbo.no)

## HEKLEINFO

Jakken hekles i ett stykke ovenfra og ned med bestemorsmasker.

## BÆRESTYKKET

Legg opp 94 (94) 94 (118) 118 lm med heklenål 5 mm.

**1. rad:** 1 st i den 3. lm fra nålen, 2 st (1 st i hver lm), 1 lm, hopp over 1 lm, \*3 st (1 st i hver lm), 1 lm, hopp over 1 lm\*, gjenta \*-\* ut raden, avslutt med 4 st.

**2. rad:** 4 lm (= 1. st + 1 lm), \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* 2 (2) 2 (3) 3 ggr til (= forstykket), [3 st, 1 lm, 3 st] rundt neste lmb (= økning), 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* 1 (1) 1 (2) 2 ggr til (= 1. erme), [3 st, 1 lm, 3 st] rundt neste lmb (= økning), 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* 7 (7) 7 (9) 9 ggr til (= bakstykket), [3 st, 1 lm, 3 st] rundt neste lmb (= økning), 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* 1 (1) 1 (2) 2 ggr til (= 2. erme), [3 st, 1 lm, 3 st] rundt neste lmb (= økning), 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* 2 (2) 2 (3) 3 ggr til = forstykket, avslutt med 1 st i 1. st.

**3. rad:** 3 lm (= 1. st), 3 st om lmb, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* frem til første økning (= forstykket), [3 st, 1 lm, 3 st] rundt lmb i midten av økningen på forrige rad, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* frem til andre økning (= 1. erme), [3 st, 1 lm, 3 st] rundt lmb i midten av økningen på forrige rad, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* frem til 3. økning (= bakstykket), [3 st, 1 lm, 3 st] rundt lmb i midten av økningen på forrige rad, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* frem til siste økning (= 2. erme), [3 st, 1 lm, 3 st] rundt lmb i midten av økningen på forrige rad, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* (3) ggr til (= forstykket), avslutt med 3 st om siste lmb, 1 st i 1. st.



**4. rad:** 4 lm (= 1. st + 1 lm), \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* frem til første økning = forstykket, [3 st, 1 lm, 3 st] rundt lmb i midten av økningen på forrige rad, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* frem til andre

økning (= 1. erme), [3 st, 1 lm, 3 st] rundt lmb i midten av økningen på forrige rad, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* frem til 3. økning (= bakstykket), [3 st, 1 lm, 3 st] rundt lmb i midten av økningen på forrige rad, 1 lm, ➔









## PEN OVERGANG

Jakken hekles i ett stykke med bestemorsmasker, som gir en luftig og dekorativ struktur. For å få en jevn og pen overgang mellom radene, vær nøye med å plassere økningene rett over hverandre i bærestykket – dette sikrer god passform. Bruk gjerne maskemarkører i økningene for bedre oversikt, spesielt i større størrelser.

\*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* frem til siste økning (= 2. erme), [3 st, 1 lm, 3 st] rundt lmb i midten av økningen på forrige rad, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* (3) ggr til (= forstykket), avslutt med 1 st i 1. st. Gjenta 3.–4. rad og hekle totalt 14 (15) 17 (19) 21 rader med økninger. OBS! Økningene gjøres rett over hverandre. Gjentakelsene mellom \*-\* økes for hver rad. Del arb opp i ermer og for- og bakstykket. OBS! Alle mål tas herfra.

### BOL

**1. rad:** 3 lm (= 1. st), \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* langs forstykket frem til økningen fra forrige rad, 3 st i midten av økningen, 1 lm, hopp over ermet og hekle 3 st i midten av neste økning, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* langs bakstykket frem til neste økning fra forrige rad, 3 st i midten av økningen, 1 lm, hopp over andre erme og hekle 3 st i midten av neste økning, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* langs forstykket, avslutt med 3 st om siste lmb, 1 st i 1. st.  
**2. rad:** 4 lm (= 1. st + 1 lm), \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* raden ut, avslutt med 1 st i 1. st.  
**3. rad:** 3 lm (= 1. st), \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* raden ut, avslutt med 3 st om siste lmb, 1 st i 1. st. Gjenta 2.–3. rad til arb måler 34 (36) 37 (38) 42 cm, siste rad er fra vrangen.

### ERMER

Hekle frem- og tilbake.

**1. rad:** 1 fm i midten av økningen, 3 lm (= 1. st), 3 st (= 1 st i de neste 3 st), 1 st i første lmb, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* raden ut, avslutt med 1 st om siste lmb, 1 st i hver st = 3 st, 1 st i midten av økningen.  
**2. rad:** 3 lm (= 1. st), 4 st, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\* raden ut, avslutt med 3 st om siste lmb, 4 st, 1 st i 3. lm.  
**3. rad:** 3 lm (= 1. st), 1 st, fell 1 m (= hekle 2 st sm), 1 st, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med å hoppe over 3 st, 1 st, fell 1 m, 1 st, 1 st i 3. lm.  
**4. rad:** 3 lm (= 1. st), 3 st, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm gjenta \*-\*, avslutt med 3 st om siste lmb, 3 st, 1 st i 3. lm.  
**5. rad:** 3 lm (= 1. st), 1 st, fell 1 m, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med å hoppe over 3 st, fell 1 m, 1 st, 1 st i 3. lm.  
**6. rad:** 3 lm (= 1. st), 2 st, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med 3 st om siste lmb, 2 st, 1 st i 3. lm.  
**7. rad:** 3 lm (= 1. st), fell 1 m, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med å hoppe over 3 st, fell 1 m, 1 st i 3. lm.  
**8. rad:** 3 lm (= 1. st), 1 st, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med 3 st om siste lmb, 1 st, 1 st i 3. lm.  
**9. rad:** 3 lm (= 1. st), fell 1 m, 2 st (= 1 st i de neste 2 st), 1 st i første lmb, 1 lm, \*3 st rundt

neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med 1 st om siste lmb, 2 st (= 1 st i de neste 2 st), fell 1 m, 1 st i 3. lm.  
Gjenta 2.–9. rad 0 (0) 1 ggr til.  
**10. rad:** 3 lm (= 1. st), 4 st, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med 3 st om siste lmb, 4 st, 1 st i 3. lm.  
**11. rad:** 3 lm (= 1. st), 4 st, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med å hoppe over 3 st, 4 st, 1 st i 3. lm.  
**12. rad:** 3 lm (= 1. st), 4 st, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med 3 st om siste lmb, 4 st, 1 st i 3. lm.  
**13. rad:** 3 lm (= 1. st), 1 st, fell 1 m, 1 st, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med å hoppe over 3 st, 1 st, fell 1 m, 1 st i 3. lm.  
**14. rad:** 3 lm (= 1. st), 3 st, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med 3 st om siste lmb, 3 st, 1 st i 3. lm.  
**15. rad:** 3 lm (= 1. st), 3 st, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med å hoppe over 3 st, 3 st, 1 st i 3. lm.  
**16. rad:** 3 lm (= 1. st), 3 st, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med 3 st om siste lmb, 3 st, 1 st i 3. lm.  
**17. rad:** 3 lm (= 1. st), 1 st, fell 1 m, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med å hoppe over 3 st, fell 1 m, 1 st, 1 st i 3. lm.  
**18. rad:** 3 lm (= 1. st), 2 st, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med 3 st om siste lmb, 2 st, 1 st i 3. lm.  
**19. rad:** 3 lm (= 1. st), 2 st, 1

lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med å hoppe over 3 st, 2 st, 1 st i 3. lm.

**20. rad:** 3 lm (= 1. st), 2 st, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med 3 st om siste lmb, 2 st, 1 st i 3. lm.

**21. rad:** 3 lm (= 1. st), fell 1 m, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med å hoppe over 3 st, fell 1 m, 1 st i 3. lm.

**22. rad:** 3 lm (= 1. st), 1 st, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med 3 st om siste lmb, 1 st, 1 st i 3. lm.

**23. rad:** 3 lm (= 1. st), 1 st, 1 lm, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med å hoppe over 3 st, 1 st, 1 st i 3. lm.

**24. rad:** 3 lm (= 1. st), 1 st, \*3 st rundt neste lmb, 1 lm\*, gjenta \*-\*, avslutt med 3 st om siste lmb, 1 st, 1 st i 3. lm  
Gjenta 9.–24. rad 0 (0) 0 (1) 1 ggr til og gjenta deretter 23.–24. rad ut arb. Når arb måler ca. 42 (43) 45 (47) 47 cm, og siste rad er fra vrangen, hekles 1 rad fm med 1 fm i hver st og 1 fm i hver lmb. Klipp av garnet.

### MONTERING

Sy sm ermene fra ermehullet og ned. Fest løse tråder. Blokk ut arb ved å fukte det og la det tørke flatt.

### HALSKANT

Hekle fra retten med heklenål 4,5 mm, 1 fm i hver lm. Hekle 4 rader til med 1 fm i hver fm, beg hver rad med 2 lm og fell 1 fm ved hver økning = totalt 4 fm felt hver rad.

### VENSTRE FORKANT

Hekle fra retten med heklenål 4,5 mm, 1 fm i hver rad langs forkanten og, \*2 fm rundt den ytterste st i første og andre rad og 1 fm i 3. rad\*, gjenta \*-\*. Hekle så 4 rader med 1 fm i hver fm, beg hver rad med 2 lm.

### HØYRE FORKANT

Hekle som venstre, men motsatt.



# 3 NYE MODELLER FRA VERDENS STØRSTE ELBIL PRODUSENT

**BYD**  
byd.no

## SEALION 7 4X4

Den perfekte norske  
familiebil fra verdens  
største elbilprodusent

Firehjulstrekk  
502 km WLTP rekkevidde  
578 l bagasjerom  
1500kg hengervekt  
75 kg takvekt  
Høyt utstyrsnivå

**Excellence-utstyrspakke  
inkludert – spar 129.000,-**

Lanseringskampanje fra

**469.900,-**



**SEAL U - Stor SUV med  
henger- og takvekt**

**LANSERINGSPAKKE  
VERDI 69.000,-  
BETAL KR 0,-**

500km WLTP rekkevidde  
1300kg hengervekt  
75kg takvekt  
Høyt utstyrsnivå  
82,5 kW batterikapasitet

Lanseringskampanje fra

**399.900,-**



## DOLPHIN

**Vinner Årets bilkjøp Europa  
2024 av Autobest**

V2L-funksjon  
Varmepumpe  
427km WLTP rekkevidde  
Høyt utstyrsnivå  
345l bagasjerom  
5 stjerner NCAP

Lanseringskampanje fra

**299.900,-**





**FORVENTNINGSFULL:**

Jeg tok meg fri fra jobben den dagen vi skulle møtes, og jeg sto foran speilet og pyn-  
tet meg i det som føltes som  
en evighet.



# JEG FØLTE AT NOE VAR GALT

Mannen jeg kom i kontakt med på nettet, virket ekstremt sympatisk og hyggelig. Han maste ikke om å møte meg, slik jeg hadde opplevd med andre før. Da vi etter flere måneder ble enige om å treffes, følte jeg at jeg kjente ham godt.

FOR FEM ÅR siden ble jeg alene etter å ha vært samboer i flere år, og det var en tung tid. Jeg savnet å ha et menneske i umiddelbar nærhet, lengtet etter en kropp å krype inntil når det ble kveld. «Hva med å prøve en datingapp igjen?» foreslo en god venninne. Jeg hadde gjort det før, uten særlig hell, og var naturlig nok skeptisk. Nettopp fordi jeg fikk så mange henvendelser fra useriøse menn.

Likevel satte jeg meg ned en kveld og opprettet en profil. Jeg fant mange bilder og tekster som appellerte til meg. Det slo meg at det finnes mange hankjønn som har gode verdier, og de virket oppriktige i sitt ønske om å finne en livsledsager. Selv drømte jeg om å stifte familie og gifte meg. Jeg var 33 år og klar for barn. Jeg meldte min interesse for flere, og i dagene etterpå strømmet det inn respons fra

menn som ønsket å bli bedre kjent med meg.

Det gledet meg at de likte bildene og profildeksten min. Det var et slags kick å få respons så raskt. Men jeg valgte ut én jeg ville bli nærmere kjent med. Han var en utålmodig sjel, for etter bare fire dager insisterte han på å møte meg. Selv om jeg ikke var klar for det, sa jeg ja, og møtet ble en gedigen skuffelse. Han var slett ikke som han

så ut på bildene, var 30 kilo tyngre og virket uinspirerende.

I en periode forsøkte jeg å chatte med flere menn i håp om å finne en som skilte seg ut positivt, og det slo meg at de var altfor pågående. De ville møtes med én gang. Det orket jeg ikke.

Så kom jeg i kontakt med Mads, en mann i midten av 30-årene, ugift helikopterpilot. Alt han skrev var så morsomt og spennende, og han maste





ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

ikke om et møte. Tvert imot fikk jeg en følelse av at han var interessert i å vite mest mulig om meg; hva jeg tenkte, hvordan jeg levde. Jeg koste meg når vi chattet. Når jeg la meg etter en samtale med ham, følte jeg meg glad langt inni hjertet et sted.

## Min verste skrekk ble en realitet.

I flere måneder hadde jeg kontakt med Mads. «Han er fantastisk», skrøt jeg til venninnen min, og jeg kjente at jeg ble rød i kinnene ved tanken på et møte med ham.

«Dere må treffes snart», var hennes umiddelbare kommentar, men da sa jeg at det var deilig å leve med forventnin-

gen til et første møte. Jeg visste så mye om ham. Han hadde vokst opp i Sverige og flyttet til Norge da han var 15 år gammel. Da foreldrene ble skilt, ble han boende hos sin far. Moren hans var visstnok ikke noe å samle på, for hun hadde forlatt ham og søsknene.

Mads fortalte åpent at han hadde hatt to lange forhold. Han delte mitt ønske om å slå seg til ro og stifte familie. Det slo meg at vi var to like sjeler, som mirakuløst hadde funnet hverandre. Det gikk så mange måneder at jeg begynte å lengte etter et møte.

Fordi han ikke foreslo det, måtte jeg være litt frempå. «Kan vi ikke avtale et sted å spise en middag?» spurte jeg forsiktig. Han svarte at det var på tide, og den påfølgende uken hadde jeg sommerfugler i magen.

Jeg tok meg fri fra jobben den dagen vi skulle møtes, og jeg sto foran speilet og pyntet meg i det som føltes som en evighet. Ny kjole og nye sko, en kropp, som var solbrun etter 20 minutter i solariet. Jo, jeg følte meg fin.

Nå skal det sies at jeg aldri har vært av typen «slående vakker kvinne». Men jeg er alminnelig slank og ser ok ut, hverken mer eller mindre. Jeg kom til møtestedet vårt en halv time for tidlig, og jeg følte meg rastløs og spent. Jeg kikket på klokken, så ned på meg selv, rettet på skjolen, tok på mer leppestift, rensset stemmen og brått ble jeg nesten lammet av frykt. Hva om han ikke kom?

Min verste skrekk ble en realitet. Etter å ha sittet og ventet på Mads i en time, ruslet jeg slukøret til bussholdeplassen for å dra hjem. Han hadde ikke sendt melding til meg, og fordi jeg ikke hadde telefonnummeret hans, kunne jeg ikke ringe ham og spørre hva som hadde skjedd.

Først kvelden etter fikk jeg kontakt med ham på datingappen. Han beklaget på det sterkeste at han ikke hadde kommet og forklarte at beste-

moren var blitt akutt syk og måtte følges til sykehuset.

«Slikt skjer, håper at det går bra med henne», svarte jeg.

Vi ble enige om å gjøre et nytt forsøk en uke senere. Neste avtale ble endret fem ganger før vi endelig fikk til å stå ansikt til ansikt. Da det endelig skjedde, var jeg mo i knærne. Det endte med at vi dro hjem til meg og havnet i sengen min. Men han ble ikke over natten, slik jeg ønsket. Han sa at han måtte innom mormoren, som bodde alene og var gammel og syk, kysset meg på kinnet og sa at han tok kontakt.

Venninnen min syntes plutselig at min nye venn oppførte seg merkelig. Da jeg med roser i kinnene fortalte at jeg hadde møtt mannen i mitt liv, ble hun ikke begeistret på mine vegne, slik jeg håpet, men var full av mistro. Det smittet over på meg. Jeg var forelsket i Mads, men fikk også en følelse av at noe var galt. Vi avtalte møter og han dukket ikke opp. Jeg skulle besøke ham, og han avlyste besøket før jeg fikk adressen. Alltid fikk jeg lange forklaringer om ting som hadde gått galt. Han virket troverdig, og jeg ville vise forståelse, men ble lei meg hver gang.

«Nå skal jeg finne ut hvem han egentlig er», sa Linda en kveld vi satt sammen. Jeg hadde lest opp en lang kjærlighetserklæring fra min nye venn og kjente at hjertet banket opprømt.

«Å?» sa jeg. Da satte hun seg ned foran PC-en og lette opp hans profil, for så å kontakte ham. Jeg var sikker på at hun ikke ville få et svar, for Mads hadde jo meg. Samtidig var jeg livredd for å oppdage at han var en luring.

Da jeg neste ettermiddag hadde Lillian på døren, var hun alvorlig. «Han er en drittsekk», konstaterte hun.

Vi ble to kvinner som rottet oss sammen for «å ta» Mads.

## VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Vi sendte ham mange bilder og ga oss ut for å være flere, og det viste seg at han svarte alle på den samme hyggelige måten som han hadde gjort overfor meg. Lillian kommuniserte med ham i flere uker og fikk vite masse om ham, mye var det samme som han hadde fortalt meg, men noe var veldig annerledes. Det var innlysende at han tilpasset historien til den han var i kontakt med.

De avtalte et møte, og han kom ikke. Da de endelig møttes, satt jeg i en bil utenfor, og jeg spaserte ut. Han ble hard i blikket og forlot stedet.

«Jeg skal advare alle kvinner mot deg», rakk jeg å slenge etter ham.

I dag vet jeg at Mads hadde kontakt med mange kvinner samtidig, og han lovet gull og grønne skoger til dem alle. Han hadde sporadiske møter, fikk det han ville ha, og gikk videre.

Å erobre er som en besettelse for ham. Verktøyene hans er sympatisk oppførsel og mye snakk om følelser. Slikt får kvinner til å gå på kroken.

Jeg er ikke singel lenger nå. Mannen i mitt liv dukket opp der jeg minst ventet det; på min lokale kaffebar. Nå vil jeg advare medsøstre mot menn som har som hobby å lure kvinner på nettet. Jeg vet at det finnes mange av dem. •



**EGOISTISK:** Han burde ha tenkt at han skulle skynde seg hjem for å rekke å være litt sammen med ungene sine før de legger seg for kvelden, men i stedet tar han på seg joggeskoene og bruker to timer på å dyrke seg selv.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

## MEDALJENS BAKSIDE

Jeg er gift og har to barn med en næringslivsleder, som er ekstremt sporty og sunn, og vi er så heldige å få bo i et stort og fint hus. Dessverre er ikke lykken fullkommen.



DET ER TIRSDAG kveld. Barna mine på fem og syv år har akkurat lagt seg og det er ro og stillhet rundt meg. Men selv om alt er «på stell» og ingen rundt meg er syke, føler jeg meg trist. I flere år nå har jeg sittet som jeg gjør nå, og spurt meg selv: «Er dette hva jeg higet etter?» Fordi jeg har små barn og en mann som jobber lange dager, har jeg en deltidsstilling som sykepleier.

I dag sluttet vakten min klokken tre, og jeg dro rett til barnehagen og så til skolen for å plukke opp mine lykelige, små gutter. Vi kom hjem, og de løp for å leke mens jeg begynte å lage mat. Etter å ha spist middag sammen gjorde jeg lekser sammen med dem, for så å følge dem til idrettsleken de deltar i to ganger i uken. Vi kom hjem derfra, og jeg fikk barna i dusjen. Så var det pyjamas og nattasang. Det var dem og meg – igjen. Alltid er det jeg som følger dem opp og sørger for at de kommer seg dit de skal.

Jeg er gift med Per, og vi har holdt sammen i mer enn ti år, men han var som vanlig ikke her. Om halvannen time kommer han inn døren, og da er han våt i det mørke, fyldige håret, etter å ha dusjet etter en treningsøkt. Hver dag etter jobb må han trene, sier han, for «å komme i balanse mentalt etter en hard arbeidsdag».

Da jeg møtte Per, var jeg sykepleierstudent og trente selv. Det hendte at vi jogget rolige turer i skogen sammen, og dette var for meg stunder av lykke. Jeg likte at mannen jeg forelsket meg i, var glad i å trene. Kroppen hans var stram og slank, og jeg elsket at venninnene mine skrøt av ham. Per studerte økonomi og fikk raskt en lederstilling i et norsk selskap. Jeg var den stolte kjæresten hans.

Da han fridde, var det ikke noe jeg heller ville enn å dele resten av livet med ham. Han var så målbevisst og ordentlig. To år etter at vi møtte hverandre, lovet vi hverandre evig troskap i et stort og flott bryl-

lup med 80 gjester til stede. Min familie var enige om at jeg hadde skutt gullfuglen. En så flink ektemann med så positive interesser måtte jeg sette pris på, fikk jeg høre, for det var ingen selvfølge.

Vi hadde det fint, og jeg var full av forventning den første tiden vi var gift. Ofte, når Per var ferdig på jobb en gang sent på ettermiddagen, ringte han meg, og vi avtalte å møtes for å løpe en tur sammen. Det var ham og meg, og vi delte noe fint. Den gangen tenkte jeg ikke på at han aldri tok seg fri fra løpingen. Jeg lyttet interessert når han fortalte om Birkebeinerrennet han måtte trene seg opp til, og sa at jeg syntes det var flott av ham å sette seg mål. Så ble jeg gravid og det ble vondt å løpe.

**Jeg er sliten  
av å føle meg  
ensom i  
oppdragerrollen.**

I min naivitet trodde jeg at han ville komme hjem til meg i stedet for å dra i marka når han endelig hadde avsluttet den lange arbeidsdagen. Den gang ei. Den som ble sittende alene hjemme med struttende mage, var meg. «Kan du ikke hoppe over den turen bare i dag, så går vi til byen sammen for å se på utstyr til babyen?» foreslo jeg. Det passet aldri.

Jeg tror det var på dette tidspunktet at det snek seg inn en følelse av ensomhet i hodet mitt. Jeg følte at jeg var mindre viktig enn treningen. Jeg følte at barnet jeg bar på, ble nedprioritert. Løpingen ble en slags konkurrent som tok ham fra meg. Hvis han ble forhindret fra å jogge, ble han irritabel. Det irriterte meg at han var så ensopret, men jeg sa ingen ting. Jeg klandret ham ikke.

«Du kan ikke klage på en mann, som løper. Tenk om han hadde vært alkoholiker»,

minnet moren min meg om, da jeg kom med et hjertesukk. Jeg innså at hun hadde rett. Jeg var så heldig å være gift med en mann med positive interesser.

Vi fikk Magnus og Håkon med bare to års mellomrom, og i denne tiden hadde jeg ingen mulighet til å slå følge med mannen min på joggetur. Min oppgave var å passe guttene og sørge for at de hadde det bra.

Per var en stolt far, som snakket mye og høyt om hvor fantastisk det var å være pappa, men i praksis betydde det lite. Han forsvant ut av døren før de sto opp og kom hjem rett før de skulle legge seg eller etter de hadde sovnet.

Lørdag morgen sto vi opp sammen og hadde det hyggelig, og jeg foreslo at vi skulle ut på tur sammen, alle fire. Hva skjedde? Jo, hvis det var snø og barna skulle lære å gå på ski, forsvant mannen min i full fart nedover løypene.

«Bare gå dere, så møter jeg dere om halvannen time», sa han.

Det ble jeg som løftet opp barn, som falt og ikke ville gå mer. Det ble jeg som tørket snørr og forsøkte å motivere dem til å ville gå på ski. Jeg, som ikke engang er flink på ski, ble alene om den oppgaven. «Så flinke dere er blitt», sa han, når han kom andpusten og tilfreds tilbake til oss. Da var jeg sliten og sur, men jeg gjorde det jeg kunne for å skjule det.

Som den perfekte familien folk trodde at vi var, beveget vi oss hjemover. «Så heldige barna er, som har foreldre som tar dem ut i naturen», sa den gamle naboen vår. Jeg smilte og nikket.

Lørdag eller søndag, ferier eller høytider. Med Per er det ingen forskjell. Han må ut og løpe, gjerne i to-tre timer hver dag. Jeg har for lengst innsett at han er en treningsnarkoman. Til og med når vi feirer barnas bursdag, må han løpe

## VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

ut med én gang gjestene har forlatt huset vårt. Da står jeg igjen alene med ryddearbeidet.

Det har hendt at jeg har klaget, og da sier han: «Du burde ha kommet deg ut og trent, du også!» Kanskje er jeg «deppa» fordi jeg ikke har trent de siste årene. Jeg har rett og slett ikke hatt tid. Sønnene våre er for små til at jeg kan dra fra dem. Når Per kommer hjem fra jobb og løpetur, er det så sent at jeg rett og slett ikke orker. Men når det er sagt, er det ikke eget offer som plager meg. Det jeg tenker mer og mer på, er at barna og jeg kommer i andre rekke i min manns liv.

Han burde ha tenkt at han skulle skynde seg hjem for å rekke å være litt sammen med ungene sine før de legger seg for kvelden, men i stedet tar han på seg joggeskoene og bruker to timer på å dyrke seg selv. Jeg er så inderlig lei av å ha en mann som ikke stiller opp som far, og som bare tenker på seg selv og sin form. Min mann har tatt merket i «Birken» år etter år, og nå blir jeg kvalm bare jeg tenker på dette løpet. Det er en egoistisk greie, som ikke passer sammen med et familieliv.

Jeg er lei av å være alene om å følge opp barna vi har fått sammen. Jeg er sliten av å føle meg ensom i oppdragerrollen. Og fordi det finnes tusenvis av birkebeinere i dette landet, vet jeg at det finnes mange som kjenner seg igjen i min historie. Dette er medaljens bakside, hverken mer eller mindre. •



# HAN PASSET IKKKE INN

Jeg visste med hele meg at jeg skulle kjempe som en løvinne for mitt lille, funksjonshemmede barn. Dessverre følte ikke mannen min den samme beskyttelsestrangen.

## BESTEVENNER:

Min nye kjæreste valgte meg og «hele pakken». I dag bor Arild og jeg sammen og vi har det bra. Han er Alexanders far i hjertet, og de to har et helt spesielt forhold.



ALEXANDER, SØNNEN MIN, ble akkurat hentet av drosjen som kjører ham til skolen. Jeg sitter her med en kopp kaffe foran meg og mange tanker i hodet. Jeg føler meg privilegert og livet er rikt.

For 13 år siden var situasjonen en annen. Min eksmann Jørn og jeg hadde kjøpt et flott hus, var nygifte og lykelige og ventet vårt første barn. Det var en tid full av forventning. Dagen da det store skulle skje, kom. Men straks etter fødselen forsto legene at noe var galt med den lille gutten vår. Både utseendet og bevegelser gjorde at de ble bekymret.

**Jeg visste med hele meg at jeg skulle gjøre livet til min sønn så bra som mulig.**

Når barnet du akkurat har født, blir tatt ut av fødestuen og både jordmor og lege har en alvorlig mine, forstår du at det er grunn til å føle frykt. Jeg ble fylt av en isende angst. «Er noe galt?» spurte jeg. De sa at det bare var ting de ville sjekke.

Jørn satt ved siden av meg og strøk meg over hånden. «Han er sønnen min og er sterk som en bjørn. Han har de beste genene i verden og det feiler ham ingen ting», sa han rolig, og jeg bestemte meg for å hvile i den troen. Vi var to ingeniører, som hadde bra jobber og passet sammen. Alt var som det skulle være. Vi manglet ingen ting. Bortsett fra noen barn, som løp omkring i den store hagen, og det var det prosjektet vi hadde satt i gang. Vi skulle bli den perfekte familien.

I samme sekund som overlegen kom inn til oss med Alexander i armene, visste jeg at drømmen var knust. Vår situasjon ble snudd på hodet da han begynte å fortelle om

barnet jeg hadde født. Der og da var det jeg som måtte være sterk. Mannen min satt med hodet i hendene og ville ikke se opp. Et syndrom som ville gjøre ham til et annerledes barn.

Mer enn dette vil jeg ikke si. Å gå i detaljer om funksjonsnedsettelse har ingen hensikt. Det jeg husker, er at jeg umiddelbart ble fylt av en beskyttelsestrang, som var ukjent for meg. Jeg visste med hele meg at jeg skulle gjøre livet til min sønn så bra som mulig. Jeg skulle kjempe for ham, ta vare på ham og gi ham det beste av det beste.

«Dette skal vi klare. Vi er ressurssterke», sa jeg til meg selv. Ett blick på mannen min, og jeg visste at han ikke fulgte meg. Han var tankefull da han kysset meg på kinnet og dro hjem. Jeg lå alene igjen i sykesengen med en liten gutt i armene, og jeg var fylt av morskjærlighet. Han var mitt elskede barn.

Jørn ble aldri mer den samme. Han var distansert og irritert i barseltiden, og tilbrakte mer og mer tid på jobben. Han var motvillig når jeg ba ham om å holde vår lille sønn i armene. Intuitivt forsto jeg at han hadde problemer med å takle at vårt barn var annerledes.

Vi fikk mye hjelp og støtte av hjelpeapparatet, men min mann deltok ikke i denne oppfølgingen. Alltid hadde han andre ting som måtte gjøres. «Jørn, jeg vet at dette er vanskelig for deg, men Alexander er barnet vårt og vi må gjøre hans liv så bra som det kan bli», sa jeg. Han mørknet i blikket når jeg ville snakke om det.

Etter ett år forsto jeg at vår kjærlighetsreise hadde tatt slutt. Det var ingen omsorg igjen mellom oss, og vi ble enige om å skilles. Jeg vet ikke hva jeg hadde forventet, men sannheten er at jeg i det minste trodde at Jørn ville stille opp som far annenhver helg. Det viste seg at han ville fraskrive seg alt ansvar.

Selv om jeg hadde sett at

han distanserte seg, var det et sjokk. Hvordan kan en far gjøre noe slikt? Jeg skammet meg fordi jeg én gang hadde vært glad i en person som ham. Men det var ingen ting jeg kunne gjøre. Jeg innså at jeg ikke kunne tvinge ham til å ta ansvar. Å overlate vår lille, uskyldige gutt til en mann som syntes at han var frastøtende, var absurd. Jeg bet tennene sammen og hvisket til Alexander at jeg aldri, aldri skulle svikte ham.

I seks år var jeg alene om ansvaret og omsorgen, og det var forferdelig slitsomt. Jeg hadde ingen avlastning, og oppdaget at det å kjempe for et barn med spesielle behov, er langt fra lett. Hele tiden føltes det som om jeg stanget hodet i veggen. Å finne en ny mann var ikke et tema. Jeg bestemte meg for å gi all min kjærlighet til Alexander. Smilene han ga meg veide opp for alt som var utfordrende og tungt. Mitt liv hadde en dyp mening; jeg var hans mor.

Min eksmann giftet seg på nytt og de fikk et friskt barn. Av venner fikk jeg høre at han var en stolt og lykkelig pappa. Det såret meg, faktisk, for jeg innså at han var en som ikke tålte avvik fra normalen. Han klarte ikke å elske et funksjonshemmet barn. Jeg gikk videre i mitt liv, bestemte meg for ikke å tenke på Jørn og de valgene han tok.

Noen ganger dukker kjærlighet opp når du absolutt ikke venter det, og det skjedde med meg. For syv år siden kom en mann bort til meg da jeg skulle få vognen med Alexander ned en trapp. «Her trengs det litt hjelp, ser jeg», sa en fremmed og smilte.

Han var på min alder, og i neste øyeblikk snakket han lekent med min sønn. Han responderte med et stort smil. Bare å oppleve dette gjorde meg glad. Jeg så inn i et godt blick, og vi begynte å prate sammen.

## VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Det viste seg at han bodde bare tre kvartaler unna meg. «Kanskje kan vi ta en kopp kaffe en dag?» foreslo han. Jeg sa at jeg gjerne ville drikke kaffe med ham. Jeg ble kjent med Arild, som var fraskilt og hadde en datter, og vi forsto raskt at det kunne bli noe mer enn vennskap mellom oss. «Men du skal vite hva du går til. Jeg er våken mange ganger hver natt og må alltid prioritere Alexander», advarte jeg.

Han valgte meg og «hele pakken». I dag bor Arild og jeg sammen og vi har det bra. Han er Alexanders far i hjertet. De to har et helt spesielt forhold. Nå føler jeg meg som en heldig kvinne. Jeg er omsluttet av kjærlighet. Ikke alt er som jeg drømte om, for barnet mitt vil aldri kunne klare seg selv, og det er mange utfordringer i vår hverdag, men midt oppi alt føler jeg meg rik.

Noen ganger tenker jeg på min eksmann, som ikke har kontakt med sin egen sønn. Han sender ingen gaver til jul eller bursdager, ringer ikke, tar ikke kontakt. En gang satset jeg resten av livet mitt på den mannen, og det er uforståelig. Nå ser jeg på ham som en grunn og overfladisk person. Jeg liker ham ikke.

Livet har lært meg at ikke alle mennesker er skapt for motgang. Noen takler bare livet hvis det er perfekt. Stakkars, stakkars dem, for de er fattige i sjelen. De skulle bare ha visst hvor mye glede det gir å åpne hjertet sitt for det som er annerledes. •



## KAPITTEL 3:10

# Husmorskolen

Ingen av de andre jentene hadde blitt særlig imponert over badet med badekar, dusj og vannklosett, så de var nok vant til slik luksus. Det er du også, minnet Kikki seg selv på. Du kommer også fra et hjem med vannklosett, du har ikke tømt ekle pottes og gått ut midt på natten for å oppsøke den mørke og iskalde utedoen.

AV: Martine Strømsnes



**HUSMORSKOLEN:** Dette kapittelet er en del av første bok i den populære serien «Husmorskolen» av Martine Strømsnes fra Norske Serier. Les mer på [norskeserier.no](http://norskeserier.no).

**HANDLINGEN HITTEIL** (3:10): KIKKI heter egentlig Kirsten Marie og kommer fra fattigslige kår, men nå skal hun gå på Husmorskolen i Lillevik og kan endelig forlate hjembygda for godt. Ved å pants sette tyvegods hjemmefra har hun skaffet penger til nye, moderne klær, og nå skal hun fremstå selvsikker og chic, en som alle vil være venninne med. Hun deler internatrom med den pertentlige advokatdatteren RANDI og lubne ANNE-MARTA som savner kjæresten sin fryktelig, og bestyrerinnen FRU MORTENSEN forbereder pikene på at det blir et krevende år. Husstellæreren NINA er gift med bestyrerinnens sønn ARVID, som er lege og en nokså selvpoptatt mann, og Nina føler seg mislykket fordi hun ikke klarer å bli gravid. Da hun møter de 12 pikene som utgjør årets elevkull, legger hun spesielt merke til Kikki med hennes vampete, røde leppestift som er helt malplassert til den enkle arbeidskjolen og tiden på døgnet.

Kikki så seg rundt i den store stuen og forsøkte å svelge litt av nervøsiteten hun kjente. Bare det å si navnet sitt høyt hadde vært en prøvelse, for plutselig var hun blitt livredd for at bestyrerinnen skulle rynke brynene og si: «Kikki? Men du heter da Kirsten Marie?» Det hadde heldigvis ikke skjedd, og nå føltes det som om Kikki Werp hadde trådt ut i verden på ordentlig.

Å få reise til husmorskolen hadde vært en drøm, og hun visste at hun var heldig. Men nå som hun var her, hadde det gått opp for henne at det faktisk ventet henne et tørt skoleår med arbeid, lekser og oppgaver. Ting hun slett ikke var sikker på om hun ville mestre. Det var ikke det at hun ikke hadde noen erfaring med husarbeid og matlagning i det hele tatt. Hun hadde sikkert ligget på knærne og skrubbet gulv i flere timer enn de fleste av jentene her. Mat hadde hun også laget. Men alt hadde vært så tarvelig. Enkleste og billigste matlagning, og hun hadde vasket skitten etter bygdas gamle ungarer mens blikkene deres hang ved henne ... Det manglet ethvert snev av det glamorøse som lot

til å henge ved enkelte av hennes medelever. De skulle nok bli fullbefarne husmødre som laget lekre smørbrød i matpakken til sine ekte-menn, vasket gulvet i høyhælte pumps og hadde et praktfullt forhold til sine svigermødre. slik hun leste om i ukebladene.

**Planen hennes var å ta rollen som den selvsikre og stilige, den som alle ville bli venninne med.**

Kikki kastet et stjålent blick mot noen av pikene, de med glansfullt hår i perfekte krøller. Det var dessverre flere av dem. Slike jenter skremte henne. Hun likte bedre dem som hadde små ufullkommentheter, som også var usikre. De var lettere å styre, de var bare glade for å bli tatt med. Slike som Anne-Marta, som hadde noen kilo for mye og tydeligvis led under en voldsom hjemlengsel. Henne skulle Kikki ta under sine vinger. ➔







Planen hennes var å ta rollen som den selvsikre og stilige, den som alle ville bli venninne med. Bare ikke noen av disse sylslanke og vakre jentene kom i veien for henne. En av dem var til og med romvenninnen hennes, Randi Jensen. Liksom helt tilforlatelig hadde hun latt det glippe at hun var advokatdatter, og fra vesken hennes hadde Kikki sett det stikke opp en hundrelapp!

Da hadde hun måttet legge bånd på seg for ikke å la sinnet og sjalusien ta overhånd. Randi hadde ikke gjort noe galt, tvert imot hadde hun vært både søt og hyggelig, og var kanskje også den som

hadde virket mest nervøs da hun ankom værelset. Antagelig hadde advokatdatteren aldri tatt i en vaskefille engang.

Hun ville bli slakt for bestyrerinnen med det samme, som sikkert ville himle med øynene over de ubrukelige rikmannsdøtrene. Kikki hadde i det minste gjort ærlig arbeid. Det hadde

hun imidlertid ikke tenkt å innrømme overfor noen.

Forhistorien hadde hun naturligvis tenkt nøye igjennom. Hun hadde

bestemt seg for å si at hun kom fra nærmeste by.

Ingen visste uansett hvor den lille bygda

hennes lå, så det var ikke løgn engang. Faren hennes skulle være kaptein på et skip i utenriksfart, og moren hjemmевærende. Selv var

hun enebarn og bortskjemt og forkjælt siden hun ble født.

– Jeg forventer at dere følger med på det jeg sier. Kanskje frøken Werp vil gjenta det jeg nettopp sa om arbeid på kjøkkenet?

Kikki kvapp til da bestyrerinnen brått sa navnet hennes. Forlegen innså hun at ikke bare bestyrerinnen, men også 11 piker ventet på svaret hennes.

– Eh, sa hun, og varmen steg til fjeset.

Bestyrerinnen sukket.

– Er det noen andre som kan oppsummere for frøken Werp? Det er tidlig å bli hengende etter allerede første dagen.

– Hendene skal vaskes før man går i gang med matstell. Rent forkle og skaut skal alltid benyttes ved arbeid på kjøkkenet. Man skal tilstrebe å arbeide stille og pent.

En av de prektige jentene med pent hår hadde kommet henne til unnsetning, og ble belønnet med et nikk og et lite smil fra bestyrerinnen, som deretter henvendte seg til Kikki igjen.

– Heretter følger samtlige med!

Kikki nikket, følte at ordene kun var ment for henne, selv om det sikkert var flere som følte seg truffet. Hun måtte ikke stå her og dagdrømme,

– Pikene som bor på internatet har allerede fått en omvisning her i huset, men jeg har ventet til samtlige kom på plass med å vise dere ordentlig rundt. Jeg foreslår at halvparten av dere går med fru Mortensen, mens jeg tar resten. Deretter møtes vi i klasseværelset, der jeg skal understreke for dere hvorfor det er viktig at dere er på tå hev. Allerede om to uker skal dere settes på deres første prøve. Det kan jeg fortelle mer om etter rundturen, la hun til med et smil.

At hun ikke bare kan si det, \*tenkte Kikki sammenbitt. Bare det ikke var en eller annen grusom prøve for å sortere ut hvem som var flinke og hvem som var dårlige. Da ville hun sikkert havne i bunn.

Kikki havnet gudskjelov sammen med sine romvenninner og skulle bli vist rundt av den yngre fru Mortensen. Kikki tok henne i øyesyn. Hun var pen, med lyst hår og rette tenner. Og så virket hun snill.

– Stakkars deg som måtte ta støyten for alle som ikke fulgte med. Så mye informasjon og så mange regler, jeg ramlet selv av et par ganger, hvisket Anne-Marta i øret hennes da de stimlet sammen på tunet utenfor huset.

– Det går fint. Det var på tide at noen ga henne et tegn om at hun måtte gi seg, sa Kikki og trakk kjekt på skuldrene, selv om kinnene fremdeles brant etter å ha blitt irettesatt foran alle.

**Hun hadde måttet legge bånd på seg for ikke å la sinnet og sjalusien ta overhånd.**

Anne-Marta kniste så dobbelthaken kom tydelig til syne. Det var i grunnen urettferdig at det var Anne-Marta som hadde kjæreste, attpåtil en kjæreste som hørtes ordentlig kjekk ut. Hvis det ikke bare var en hun hadde funnet opp, da ... Kanskje det innrammede fotografiet var av broren hennes.

Kikki hadde kanskje pynnet på et par detaljer, men hun holdt seg i alle fall for god til å dikte opp kjæresten. Det med mannen på bussen hadde vært en bløff, men det hadde vært så lett å bare si det, for å fylle stillheten i rommet. Og Kikki ville så gjerne at de skulle snakke om gutter, betro seg til hverandre, gjøre spennende og ville ting sammen dette året. Snart ville hun ikke behøve å fortelle flere løgner, da ville hennes nye liv og identitet bli ekte.

Allerede hadde hun en ekkel følelse av at Anne-Marta og Randi hadde funnet tonen mer seg imellom enn med henne. Da de gikk ned til frokost denne morgenen, hadde Randi og Anne-Marta allerede gått da Kikki kom fra badeværelset. Badeværelset hadde forresten gjort at hun nesten avslørte seg. Selv var hun vant til utedo, og hadde sett for seg at husmorskolen også hadde det. Men jentene delte et badeværelse med badekar, dusj og vannklosett. Hun hadde nesten kommet med et entusiastisk utrop da hun, Randi og Anne-Marta hadde tittet innom der før de gikk ned til kveldsmat dagen før.

Heldigvis hadde hun rukket å besinne seg. Ingen av de to andre hadde blitt særlig imponert over fasilitetene, så de var nok vant til slik luksus. Det er du også, minnet hun seg selv på. Du kommer også fra et hjem med vannklosett, du har ikke gått rundt og tømt de ekle pottene og gått ut midt på natten for å oppsøke den mørke og iskalde utedoen.

Men da hun unte seg et bad kvelden før, slapp hun følelsene fri bak låste dører. Hun tappet opp varmt vann i badekaret, vasket håret og kroppen med velduftende Lux-såpe og kunne ikke tro hvor heldig hun var. Det var som om hun skulle ha dødd og kommet til himmelen, eller plutselig havnet på det fineste luksushotell hun kunne tenke seg.

Da hun pakket seg inn i pysjamasen etter badet, følte hun seg som en dronning, penere og mer velstelt enn noen gang før. Tilbake på rommet hadde hun forkynt for de andre hvor mye hun elsket karbad, akkurat som om det var en fullstendig dagligdags affære for henne. Livet kunne ikke bli bedre enn det var nå. Nå måtte hun bare ikke rote det til.

– Er hun datteren til bestyrerinnen?

– Svigerdatteren. Du fulgte sannelig ikke med i det hele tatt, lo Anne-Marta.





– Mannen er doktor. Jeg tror ikke de har barn. Hvor gammel tror du hun er?

– Antagelig mye yngre enn bestyrerinnens sønn, i alle fall. Han er sikkert rik.

– Eller skrekkelig kjekk, la Anne-Marta til, men tidde da de fikk et irettesettende blikk fra Randi.

– Jeg hører alt dere sier, hvisket hun. – Og jeg synes dere er ordentlig sjofle, så det så!

Anne-Marta så litt skyldbetyngt ut, men Kikki fikk henne til å trekke på smilebåndet da hun himlet med øynene bak Randis rygg. Randi var rasende vakker og intelligent, men hun var også litt prektig. Anne-Marta lo mer, og Kikki følte seg tryggere på henne.

– Jeg forstår at det kan virke overveldende i starten, sa den unge fru Mortensen til gruppen som hadde samlet seg på tunet utenfor. Solen skinte og varmet solbrune legger. Alle var kledd nesten helt likt. I blåkjoler med hvite tøysko. Kikki var glad for at de måtte bruke arbeidstøy hver dag. Da ble det mindre tydelig at hun egentlig eide svært få plagg.

Dessverre hadde hun bommet når hun innbilte seg at hun ikke trengte å legge penger i blåtøyet. Hun hadde gått for billige ferdigkjoler, med en fasong som var så som så til hennes spinke skikkelse. Hun hadde trodd det gjaldt alle, men de fleste av pikene lot til å ha perfekt tilpassede, hjemmesydde blåkjoler. Enkelte hadde valgt smårute-testoff, andre hadde søte, hvite kraver på kjolene sine. Hennes var helt uten fiks og pynt. Men gjort var gjort. De skulle sikkert bruke forkle meste-parten av tiden.

– Dere som bor på internatet, er nok allerede blitt kjent med hovedhuset. Internatet og bestyrerinnens leilighet befinner seg i annen etasje. I første etasje er det kjøkken, spisestue og dagligstue. I tillegg er det loft, som benyttes til lagring, og kjeller, der vi gjør grovarbeider.

Fru Mortensen snakket tydelig og pent, og pekte mot sveitservillaen med myke og elegante håndbevegelser.

– Tro det eller ei, men dette var faktisk Lillevik husmorskole fra 1922 til 1946, hvor jeg selv gikk på det siste elevkullet før den nye skolen åpnet, sa fru Mortensen og de tok noen steg nærmere en etasjes bygning på tunet.

Så fru Mortensen hadde altså giftet seg med bestyrerinnens doktorsønn etter å ha tilbrakt året på husmorskolen, tenkte Kikki. Da kunne hun ikke være særlig gammel heller, fremdeles i 20-årene, antagelig. Det kriblet i magen ved tanken på at hun selv også kanskje ville møte noen i løpet av året. Hun fikk nesten lyst til å juble av alle mulighetene som lå foran henne.

– Den gamle husmorskolen benyttes nå til klasserom og systue. Vi kan ta en titt innenfor.

  
**– Jeg synes dere er ordentlig sjofle, så det så!**

**F**ru Mortensen ledet an og viste frem et alminnelig klasserom med 12 skolepult, tavle og en rekke planjer på veggene, og fortsatte deretter videre inn i et rom med store arbeidsbord, symaskiner, strykejern, en vevstol og hyller fulle med garn, stoffruller og trådsneller. Kikki stirret fascinert på alle de vakre sakene. Hun var ikke vant til å omgi seg med slikt. Det var som å være i en butikk.

– Dere må selv stå for innkjøp av materialer til plaggene dere skal sy i løpet av året. Som dere vet er det fremdeles rasjonering på tekstiler, men utvalget i forretningene blir bedre og bedre. Dere har også adgang til systuen etter nærmere avtale med bestyrerinnen, om dere vil øve dere eller

har behov for å sy plagg utenom skoletiden.

Kikki kjente igjen at det kriblet i magen. Hun hadde aldri rørt en symaskin, men gledet seg til å lære. Om hun ble ordentlig flink, ville hun kanskje få seg arbeid på en systue etter husmorskolen? Et moteatelier! Selv tanken på å starte som tilskjærerske, gjorde henne så oppglødd at hun måtte ta seg i det for ikke å hoppe opp og ned.

– Hvilket hus er det der? spurte Hanna Dal, en av jentene som bodde på det andre internatværelset. Hun pekte mot et koselig, lite hvitmalt hus lenger bort på tunet. En mann i en lurvete arbeidskjorte hugget ved utenfor.

– Noen av dere har kanskje allerede truffet Arnesen, skolens pedell, sa fru Mortensen og gikk noen steg i hans retning.

Han la straks merke til gruppen som nærmet seg, satte fra seg øksen og tørket av svetten med det ene skjorte-ermet.

– Dette er Hønsehuset, som pedellboligen kalles, etter som det gamle hønsehuset ble bygget om. Han har vært her i fire år.

Kikki betraktet pedellen. Heller ikke han lot til å være særlig gammel, kanskje tidlig i 30-årene? Var han ungkar, eller bodde han med en liten familie i pedellboligen? I det fjerne kunne hun høre fru Mortensen fortelle om pedellens oppgaver, som besto av alt fra vedhugst til maling, snømåking og annet vedlikehold, samt å tenne opp i ovnene om morgenen. Randi gransket visst også pedellen, la hun merke til. Likte hun ham? Til å være så gammel så han egentlig ikke så verst ut. Ansiktet hadde fine trekk, selv om de forsvant litt i skjeggstubbene og de slitte arbeidsklærne, og han hadde et pent smil.

– Han er dessuten en dyktig gartner og sørger for at vi kan nyte synet av disse vakre rosene, sa fru Mortensen.



– Så, så, fru Mortensen.

Jeg gjør bare jobben min, sa Arnesen og smilte kjekt.

– Ja, kjære vene, og nå skal vi ikke forstyrre Dem mer, sa fru Mortensen med røde pletter i kinnene. Lot hun seg også påvirke av pedellens skjeve smil?

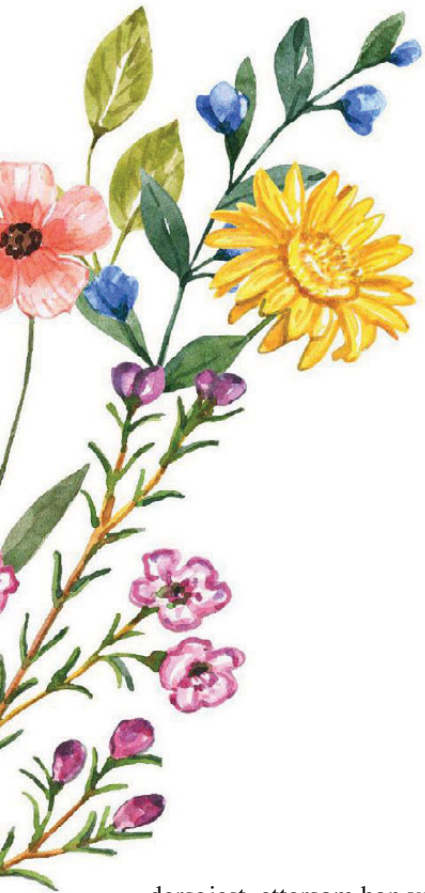
Rundturen endte i klasserommet, der også gruppen som hadde blitt fulgt rundt av bestyrerinnen, hadde funnet seg plass ved pultene. Fremst sto den myndige bestyrerinnen. Ved siden av henne virket svigerdatteren med ett mer unnselig.

– Nå er dere sikkert skrekkelig spente på hva som venter dere om to uker, sa bestyrerinnen med et forventningsfullt smil. – Som jeg nevnte tidligere, har skolen her vært i drift siden begynnelsen av 1920-tallet, med unntak av krigsårene. Da måtte vi naturligvis holde stengt.

Kikki kvapp til da krigen ble nevnt, slik hun alltid gjorde. Hun håpet ingen la merke til det. De var alle gamle nok til å huske krigens redsler, men det var nok ingen som delte hennes minner fra de fem mørke årene.

– Dette året er som dere skjønner et merkeår for Lillevik husmorskole. Det skal feires med brask og bram med en middag for prominente mennesker i Lillevik. Det hele var min sønns påfunn, og det er han og hans kone som har bedt inn sine venner og bekjentskaper til selskapet. Ordføreren er invitert som he- ➔





dersgjest, ettersom han var svært involvert i byggingen av den nye husmorskolen, men også en rekke andre prominente personer vil komme hit. Det er dere som skal få vise skolen frem fra sin beste side med deres matlagning, servering og oppvarming av gjestene. Dere er svært heldige som får en slik mulighet.

Kikki visste at hun burde bli urolig. Hun kunne hverken lage selskapsmat eller servere, og nå skulle de kastes rett ut i en stor og viktig selskapsmiddag. Likevel var det ikke bekymring hun følte, men snarere skrekkblandet fryd. Om fru Mortensen hadde tatt sin ektemann på husmorskolen, måtte det jo finnes muligheter for flere av dem. Bygdas prominente personer ... Kunne det være noen enslige, unge menn blant dem? Og om det ikke var det, kunne det vel uansett ikke skade å bli kjent med bygdas betydningsfulle? Dette var en stor mulighet for å gjøre seg bemerket.

**R**andi var først inn i klasserommet denne morgenen. Med den tykke Husmorboka, notatboken og skrivesaker under armen gikk hun bort til vinduet, åpnet det og ble stående og se ut. Det var frem-

deles deilig sommer utenfor. Solen sto høyt på himmelen, og selv med åpent vindu kom det til å bli hett i klasserommet.

Hun trakk litt i den blå kjolen med hvit krave. Det var husholdersken som hadde sydd kjolen til henne. Tre stykker, slik at hun alltid skulle ha en ren kjole klar, i tilfelle det ble noe søl på kjøkkenet. Randi hadde ledd og lurt på om husholdersken slett ikke hadde tiltro til at hun kunne lage mat uten å søle. Men de siste par dagene hadde Randi skjønnet at søl ble det, uansett hvor flink hun selv var på kjøkkenet.

Det var ikke alle jentene som hadde erfaring med å lage mat, men enda verre var det at alt ble gjort i hakkete rykk, det klang i boller og glass, og det skvettet i sauser og rører. Selv hadde hun innsett at hun kom langt ved å være nøye og rolig, akkurat slik bestyrerinnen hadde sagt den første dagen. Var det bare hun som hadde hørt etter? Bevares, hun hadde selv ingen erfaring på kjøkkenet, foruten det hun hadde sett og lært av husholdersken, men det gikk da an å bære seg ad med litt forsiktighet og finesse?

Tanken på husholdersken brakte frem et sting av lengsel etter faren. Snille, gode pappa, tenkte hun og måtte nesten holde tilbake en tåre. Kanskje sto han i døren til værelset hennes og tenkte på henne også. Der inne sto fremdeles det fine dukkehuset som hun hadde fått i julepresang det året hun fylte 10. Hun hadde ikke hatt hjerte til å pakke vekk dukkehuset da hun ble for gammel til å leke med det. Sant å si hendte det stadig vekk at hun strøk en manikyrt negl over dukkenes blanke hår og satte dem ved frokostbordet eller la dem til sengs om kvelden. De små, barnslige handlingene ga henne en slags ro i kroppen.

Men nå var både faren og dukkehuset langt unna. Det hadde ikke gått opp for henne at hun skulle være hjemme fra så lenge, og at på til kan-

skje aldri flytte hjem igjen, før hun hadde lagt seg i sengen den første natten. Nå hadde hun tatt steget ut i voksenlivet. Hun var blitt liggende og tenke utover natten, irritert fordi søvnen ikke fant henne.

Anne-Marta hadde kysset bildet av kjæresten sin, men dynen hun trakk over hodet, hadde ikke kvalt snufsene som avslørte at hun hadde hjemlengsel.

Den andre jenta, Kikki, hadde trukket en raffinert nattkjole over hodet og lagt seg til å sove med et bredt smil om munnen. Hun virket såre fornøyd med å være på skolen. Nesten for entusiastisk, syntes Randi. Det var for tidlig å spå om de tre på rommet skulle bli verdens beste venninner etter bare fem minutters bekjentskap. Da ble det bare falskt. Egentlig var det slik hun hadde oppfattet Kikki hittil: som en dum jente som ikke tok noe høytidelig. Det hadde vært til pass for henne at hun fikk tilsnakk under bestyrerinnens velkomsttale når hun ikke brydde seg nok til å følge med engang.

## De andre jentene var bare dumme og forutinntatte.

Et surr av småprat feiet inn i klasserommet da flere av de lokale jentene dukket opp i flokk. Randi smilte høflig, men fikk mistenksomme nikk i retur. Om det hadde vært håp om at elevene skulle bli venninner, hadde det raskt slått sprekker da fru Mortensen fortalte om overraskelsen som ventet om to uker. Rivaliseringene hadde oppstått umiddelbart. Heldigvis var det ikke helt ille. Anne-Marta var en hyggelig jente, det samme var de tre andre internatjentene, selv om Randi ikke hadde rukket å prate så mye med dem ennå.

Hun var uansett ikke på husmorskolen for å få flest mulig venninner. Målet var å bestå skolen med glans, slik at hun med selvsikkerhet og kunnskap kunne gå ut i verden som en ettertraktet kone og husmor. Full av motivasjon gikk hun bort til pulten sin.

Bestyrerinnen entret rommet et par minutter senere, på slaget halv ni.

– God morgen, piker, og velkommen til deres aller første teoritime i husstell.

Randi så ned på tabellarket hvor hun hadde ført inn timeplanen som var blitt oppslått i klasserommet dagen før. Det var ikke alle som hadde tatt seg bryet med å skrive av timeplanen. Både Kikki og Anne-Marta lot til å sette sin lit til egen hukommelse. Bare én av de andre internatjentene, Louise Meyer, hadde også satt seg ned i klasserommet med samme mål. De hadde vekslet blikk og et kort smil, og liksom funnet hverandre i at de to tydeligvis var de mest plikt-oppfyllende på hvert sitt internatrom.

– Noen av dere vil kanskje undres over at det er mange timer med teori på timeplanen. Kanskje noen av dere også er skolelei eller lite glad i teoretisk læring. Men frykt ikke – tematikken er både interessant og uhyre viktig. Er det noen som kan tenke seg hvorfor husmorskolene i dag har flere teoritimer på timeplanen enn skolene hadde for 30 år siden?

Ingen sa noe. Bestyrerinnen lot blikket vandre over klasserommet før hun stanset ved Randi og sendte henne et oppmuntrende smil. – Frøken Jensen?

Randi kremtet usikkert. – Vel, kanskje fordi det er mye i husholdningene som har endret seg de siste 30 årene? Det har kommet til nyvinninger innenfor hvitevarer, vaskemidler og næringsmidler. Elektrisitet er også blitt vanlig i de fleste hjem. Og så er det kanskje lettere å forstå det praktiske om man har litt av



det teoretiske i bunnen. Det synes i alle fall jeg.

– Strålende, frøken Jensen, nikket bestyrerinnen anerkjennende.

– Skolelys, var det en som mumlet bak henne.

– Hold kjeft, du er bare misunnelig, kom det fra Kikki, som hadde tatt plass ved siden av Randi.

Randi forsøkte å overhøre begge to, ville ikke bli trukket inn i det heftige munnhuggeriet som Kikki førte på hennes vegne. Heldigvis ble det stille bak henne, og hun følte at hun måtte sende Kikki et lynfort smil som takk, men egentlig likte hun dårlig å bli snakket for.

– Å være husmor er ikke slik det en gang var. Det kreves umåtelig mye kunnskap av dagens husmødre, i hvert fall om dere vil bli regnet som en dyktig, økonomisk og effektiv husmor. Tidligere gikk huslig læring i arv fra mor til datter, men slik er det ikke lenger. Utviklingen skjer i et så forrykende tempo at deres formødres husholdninger er utdaterte og ofte unødvendig tungvinte. Det skal jeg komme tilbake til.

Bestyrerinnen så utover klasserommet og smilte.

– Det er under to uker til vi skal holde et feiende flott middagsselskap her på skolen.

Randi svelget. Som om det var nødvendig med en påminnelse om det som ventet dem.

– Dere skal representere oss og skolen, og jeg forventer at dere anstrenger dere litt ekstra. Det er ingen grunn til å bli engstelig for selskapet, men la det være en påminnelse om at det ikke er noen grunn til å være sendrektig av seg. Jeg ønsker naturligvis å vise frem skolen fra sin beste side, derfor er det avgjørende at dere tar til dere så mye kunnskap som mulig de neste par ukene. Jeg vil selv fordele de ulike rollene når dagen nærmer seg, og det vil jeg gjøre så snart det begynner å danne seg et bilde av hvem dere er. Dere har alle ulike kvaliteter og kunnskaper.

Randi svelget og håpet ingen hørte det. Det var dårlig gjort å planlegge et slikt arrangement allerede den andre uken, tenkte hun. De kunne jo ingenting! Det måtte da være bedre å ta jubileumsmiddagen nærmere jul, etter at jentene hadde fått sjansen til å lære seg noe.

**Hun burde være mer takknemlig. Isteden satt hun bare med nesa i sky.**

Selvsagt var hun ikke ukjent med finere selskaper. Faren hennes hadde iblant bedt hjem forretningsforbindelser på middag. Helt fra hun var liten hadde hun sett hvordan først moren, deretter husholdersken sto på hodet i dagene før selskapet, planla meny, handlet inn, forberedte de lekreste retter og strøk kjole og forkle. Etter at hun fylte 18 hadde hun fått delta i selskapene, men innsett at hun i grunnen hadde trivdes bedre på kjøkkenet sammen med husholdersken. I sommer, da faren ba hjem sin nye fullmek-tig, i tillegg til et par andre menn fra herreklubben, hadde hun selvsagt ikke hatt noe å gjøre i kjøkkenet, men opptrådt som vertinne sammen med faren.

Nå forsøkte hun desperat å hente frem fra hukommelsen hvilken gjøren og laden husholdersken hadde hatt før selskapene. Burde hun håpe på å bli satt til matlagning eller servering, tro? Matlagning, konkluderte hun for seg selv, samtidig som hun noterte det bestyrerinnen sa om planlegging av husmorens arbeidsdager.

Sto hun over grytene, kunne hun i det minste gjøre sitt beste for å sørge for at gjestene fikk god mat. Det var langt verre å måtte gå ut i stuen og presentere maten som hun

ikke engang var sikker på var god. Slik enkelte av de andre jentene sølte og holdt på, var det nok best selv å forsøke å ta kontroll på kjøkkenet.

– Enkelte vil kanskje hevde at gamlemåten er den eneste skikkelige metoden for å gjennomføre ulike typer arbeid. Men jeg ber dere om å spare dere for å spille heltemodige og selvoppofrende. Omfavn heller nyvinningene som er kommet til for å hjelpe dere i hverdagen. Tro meg, dere vil likevel ha nok å gjøre til å fylle arbeidsdagen. Å ha krefter til overs er ingen skam, men kan tvert imot være svært hyggelig.

**M**ed notatboken oppslått og pennen klar i hånden ble Randi så opptatt av å notere og suge til seg hvert ord bestyrerinnen sa at nervøsiteten for middagen svant bort. Hun hadde sansen for bestyrerinnen Mortensen. De andre hadde sagt at hun var for gammel og dessuten virket altfor streng, men hun var ikke enig. Alt bestyrerinnen sa tydet jo på at hun var en moderne dame og ikke en som satt fast i fortiden. De andre jentene var bare dumme og forutinntatte.

Bestyrerinne Mortensen måtte være enke. Mon tro hvor lenge hun hadde vært det? Hadde hun og ektemannen startet denne skolen sammen for 20 år siden, før hun ble tvunget til å stå alene ved roret? Kanskje skulle hun innlede en liten prat med henne og spørre?

Opp gjennom årene har hun skjønt og benyttet seg av hvor lett man får andre menneskers godvilje ganske enkelt ved å være høflig og ydmyk. De andre pikene på realskolen og gymnasiet skjønnte ikke det, og opponerte mot alt og alle, bare for å få nedsatte karakter og motvilje i retur, uten at de skjønnte hvorfor. Selv kunne hun komme seg unna med det aller meste, ganske enkelt fordi alle så på henne som ordentlig, snill og grei.

Randi noterte flittig, både i

notatboken og med små stikkord i margin på husmorboka. Hun hadde allerede lest de første par kapitlene i skoleboken, og naturligvis hadde både Anne-Marta og Kikki ledd av henne, fordi hun gjorde seg slik umak allerede etter to dager.

Selv forsto hun ikke at de ikke tok skolen mer alvorlig. De hadde vel kommet dit for å lære? Gratis var det jo heller ikke. Spesielt denne Kikki oppførte seg som om livet var blitt servert på ei fjøl og som om hun ikke brydde seg det spor om skoleplassen hun hadde fått. Visste hun ikke at Lillevik hadde en av landets mest populære husmorskoler? Hun burde være mer takknemlig. Isteden satt hun bare med nesa i sky og smilte bekymringsløst.

Etter teoritimen skulle de bake boller. Frem mot middagsselskapet var det uhyre viktig at hun la seg i selen og fikk vist seg frem for bestyrerinnen og hennes svigerdatter. Hun måtte bare få lov til å stå på kjøkkenet under middagen!

*Fortsetter i neste nummer*



# Georgine- dronningen

Til tross for at Nadjas tomt er en fjellhage med grunn jord, har hun med smarte løsninger likevel klart å skape en rik og frodig blomsterfest av en hage med over 100 georgineplanter.

TEKST: Kristin Tandem Brekke FOTO: Jane Odgaard

## FORLENG BLOMSTRINGEN

Prøv å mikse tidligblomstrende og sentblomstrende varianter. Tidligblomstrende sorter hos Nadja er 'Night Silence', 'Linda's baby' og 'Hillcrest Suffusion'. Sentblomstrende sorter er alle tallerkengeorginene med ekstra store blomsterhoder.

**VARIERT PLANTING:** Bak benken på terrassen vokser georginene i selvbygde plantekasser. 'Daisy Duke' trives i sinkbaljen mens 'Night Silence' og 'Princess Nadine' nærmest kamera vokser i krukker.



**YNDIGE:** I blomstertrappen inn til hagen er georginen 'Hapet Old Charm' og sommerflokks 'Cherry Caramel' gode naboer.  
– Dette er to av mine favoritter å samplante.



#### DELINGSGLEDE:

Nadjas Instagram-konto er full av nydelige georginesorter. Med rundt 100 georgineplanter i hagen har hun mange visuelle sukkertøy å dele med følgerne sine.

**HVEM:** Nadja Hindhammer, barna Augustin og Stella Amelié, hunden Bianca

**HVA:** Bugnende prydhage på 500 kvadratmeter i skrånende fjellhage med mange blomsterkasser og pletter og ulike soner formet etter terrenget.

Vekstsone H4

**HVOR:** Øvre Furuset i Oslo

**INSTAGRAM:**

@nadjas\_blomsterhage



#### TRE SKJØNNHETER:

Nadja og Stella poserer sammen med 'Sweet Sanne'.

**NADJAS HAGE ER** anlagt rundt et bratt fjell.

– Jeg brukte lang tid før jeg klarte å se potensialet i hagen, men skjønte etter hvert at det handler om å lete etter muligheter for å utnytte plassen. Vi har lært oss å jobbe med fremfor mot terrenget. Det er vanskelig å grave seg langt ned her, derfor landet vi på plassbygde løsninger, opphøyde bed og ulike små hagerom som er formet etter terrenget. Dette er en hage med stor personlighet og mange kroker og krokar. Den har utfordret meg, og det har kanskje gjort at jeg har blitt ekstra glad i den, sier hun.

#### SOMMER-SOLHATT 'SAHARA':

– Denne kommer i mange nyanser av brente toner og blomstrer en evighet. Den er enkel å så og spirer lett.

#### GJENTAGENDE ELEMENTER

Nadja beskriver hagestilen sin som en slags maksimalistisk minimalisme. Rustfargede kasser i tre og cortenstål kombinert med innslag av sink og terrakotta går igjen som en rød tråd gjennom uterommet. De skaper et rolig og harmonisk bakteppe til den elleville blomsterfesten i plantekassene nå på sensommeren.

*Georginer er så innmari vakre og mangfoldige – i farge, form, størrelse og egenskaper.*







**KRUKKEHAGE:** Terrassen er bygget med ulike trappetrinn for å tilpasse seg fjellet under. I krukken vokser blant annet blomkarse, lavendel, alunrot, astilbe, ringblomster og georginer.

– Vi har bodd her i syv år nå, og det tok litt tid før jeg begynte å fokusere på hagen. Det var en georgine av sorten 'Café-au-lait' som vekket interessen og gjorde at jeg ble hekta på akkurat denne knollplanten. Jeg startet med to krukker på terrassen og ble helt målbundet av den kraftige blomstringen og sterke veksten. Georginer er så innmari vakre og mangfoldige både med hensyn til farge, form, størrelse og egenskaper. I tillegg trenger de ikke å etableres på samme måte som stauder. De byr på en skikkelig blomsterfest i hele fire måneder fra det første året du planter knollene. Det er ikke mange andre sorter som gir så mye og lang blomstring for pengene. I tillegg kan knollene deles året etter, og da har du enda flere planter. Georginer er rett

## VAKRE SAMMEN MED GEORGINER

- Kjempeverbena, Prydgulrot 'Dara'
- Narregulrot 'Ammi majus'
- Sommerfoks 'Isabellina', 'Sugar Stars', 'Cherry Caramel' og 'crème brûlée'
- Løvemunn

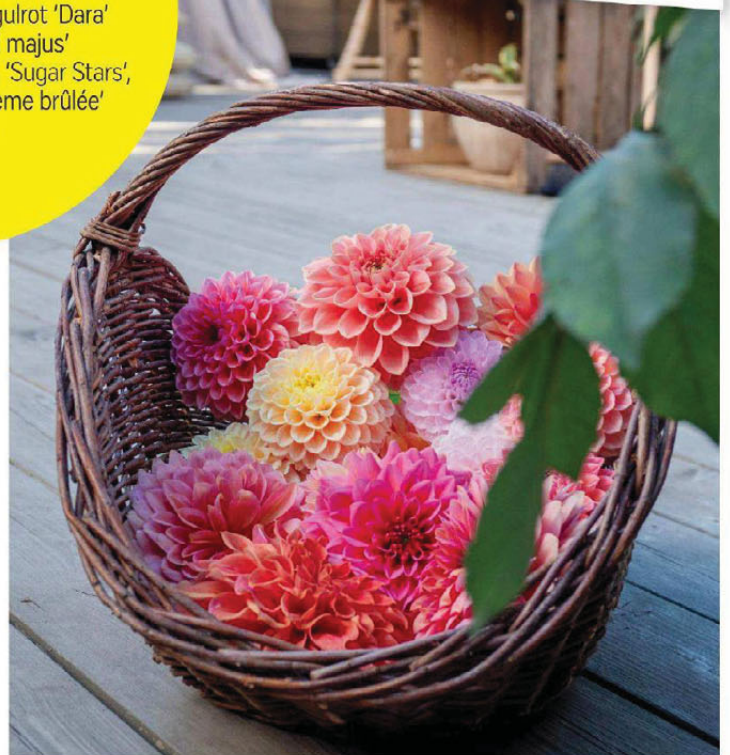
*Dette er en hage med stor personlighet og mange kriker og kroker.*

og slett en god investering – og lettere å lykkes med enn mange tror. Du må bare huske å ta opp knollene når frosten kommer, tipser Nadja. I år har hun intet mindre enn i overkant av 100 georgineplanter spredt rundt i uterommet.

– Jeg elsker virkelig blomsterhavet de byr på nå i august, sier hun. Blomstene holdes



**VAKKER SAMPLANTING:** Georginene 'Yvonne' og fargesterke 'Daisy Duke' gir massevis av blomster og lager gode knoller som er lette å overvintre.



**SENSOMMERSJARM:** Sukk! Finnes det noe vakrere enn en kurv full av vakre georginer? Men de krever sin innsats. – Å ta inn knollene om høsten er det verste med georginejobben, derfor starter jeg ofte ekstra tidlig i oktober med det, og gjør det litt etter litt.





#### SYRINHORTENSIAEN

**'LITTLE LIME':** Denne vakre busken med store, hvite blomster danner et rolig og frodig bakteppe til georgineblomstringen. – Den er enkel å lykkes med og krever lite vedlikehold. Den klippes ned hver vår.



#### INDIVIDUELT UTTRYKK:

– Fargene på georginene påvirkes av plassering – både temperatur, solforhold og type jord kan virke inn.

#### SKREDDERSYDDE

**LØSNINGER:** Overalt i den hellende hagen har Nadja plassert kasser som følger terrenget. Dette er en av de høyeste sitteplassene i uterommet. Plantekassene i tre har de bygget selv.

#### ULIKE VARIANTER

Tallerkengeorginer med ekstra store blomsterhoder er dekorative blikkfang i hagen. Visste du at det finnes ulike varianter av populære 'Café-au-lait':

- 'Café-au-lait'
- 'Café-au-lait Royal'
- 'Café-au-lait Rose'
- 'Café-au-lait Twist'



#### LOUNGE-OMRÅDET:

En levegg med spiler skaper skjerming og et lunt sitteområde på terrassen.

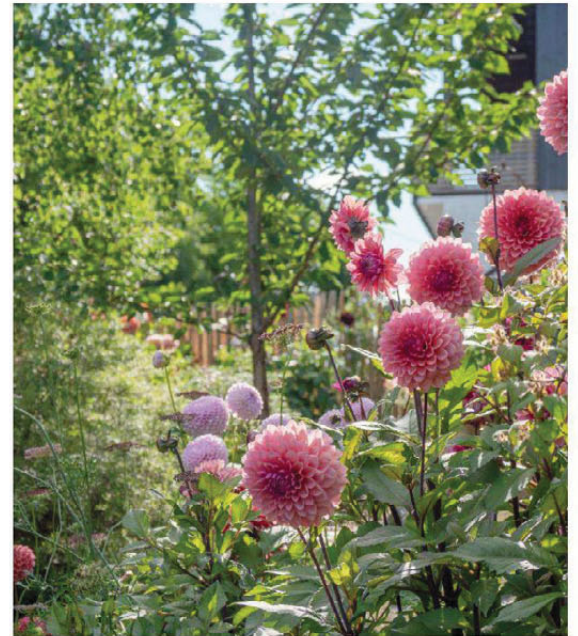
#### GEORGINER ER SULTNE PLANTER ...

... og trives med god gjødsling. Når nye georginer plantes i kassene, blander Tanja alltid inn rikelig med kukompost i jorden. I løpet av sesongen får de pelletert eller flytende organisk gjødsel hver andre til tredje uke. Når georginene tas opp på høsten, får de en omgang gjennom kompostkverna før de blandes inn i jorden i plantekassene.





**VAKKER KOMBINASJON:** Her stråler georgine-sortene 'Sweet Sanne', 'Hapet Coppery' og 'Megan Dean' sammen med prydgulrot 'Dara'. – Jeg elsker 'Sweet Sanne' fordi den har nydelig farge og vakre blomsterhoder på lange mørke stilker. Også produserer den massevis av blomster som står lenge.



## HAR DU LITEN SÅPLASS?

Da kan du velge å kjøpe sommerblomster som små pluggplanter. De har etablerte røtter og skyter raskt i vekst i kasser, krukker og bed. Blomsterhagen på Abildsø i Oslo og i Sandvika er blant dem som tilbyr dette. Hør om ditt lokale gartneri tilbyr det samme.

hovedsakelig innenfor en fargeharmonisk av ferskentoner og ulike nyanser av rosa.

### SNEGLEKAMP

Det er ikke bare det bratte terrenget som har hydd på utfordringer i hagelivet.

– Georginer er jo snacks for brunsnegler, så i perioder går jeg daglige runder med saksen på jakt. Det hender også at jeg går runder med lommelykt, ler Nadja. Får hun lus på georginene, fjernes de bare med fingrene.

### HAGEMAGI

Hun setter pris på de små hverdagsøyeblikkene hagen byr på, de gode samtalerne, det å lese en bok i hengekøya sammen, ha piknik med barna og å rusle en morgenrunde før jobb med hunden tuslende etter seg.

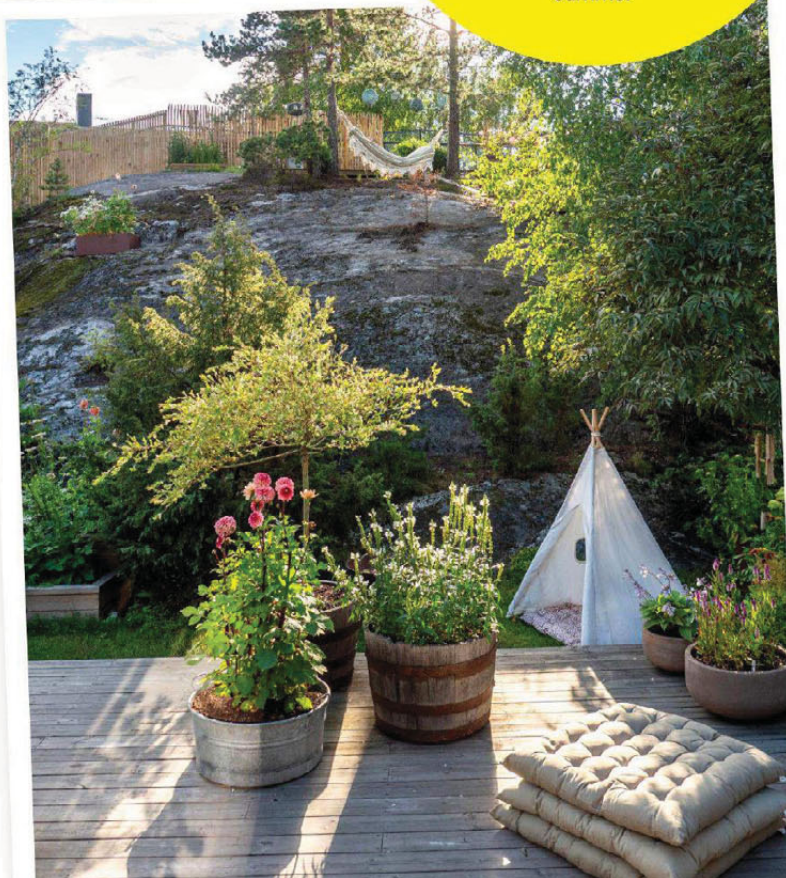
– Da vesla var liten og våknet i otta hver morgen, kunne vi gå ut i hagen og sette oss sammen, og da sa hun alltid «mamma – det er bare meg og deg og fuglene som er våkne». Slike stunder er de største hageøyeblikkene for meg. Og når en sjelden georginesort slår ut i blomst, og den er akkurat like vakker som jeg har forestilt meg – da er hagelivet på sitt aller beste. •

### FRODIG INNGANG:

Oppover portalen som ønsker velkommen inn til hagen, vokser klematis 'Summer Snow' og klokkeranker som er plantet i en gammel eplekasse. Til venstre vokser rosa løvemunn 'Chantilly Pink'.

### STOR HØYDEFORSKJELL:

De ulike sonene i hagen på forskjellige høydenivåer, gjør uterommet ekstra spennende for øyet. Her er hver høydemeter utnyttet for å skape blomstrende rom.





**BLOMSTEREVENTYR:** Gulrotblomst 'Dara' er en av sommerblomstene Nadja liker å mikse med georginene. Disse kjøpte hun som små pluggplanter hos Blomsterhagen på Abildsø i Oslo.

### RETT I JORDEN

Georgineknoller kan også plantes rett i jorden uten å fordrives inne. De bør da helst stå solfylt og lunt i god jord. Disse vil blomstre noe senere enn om du fordriver dem inne, hvis ikke forsommeren er ekstra varm, da vil de blomstre nokså likt.





**FAMILIEN:** Fire generasjoner Braastad med røtter tilbake til Gjøvik. Foran fra venstre er Margo, Edouard, Armand og Josette. Bak står Anita og Antoine Braastad.

*Norsk konjakkhistorie*

# FRA GJØVIK TIL JARNAC

I et stort slott på den franske landsbygda er det norske historier og tradisjoner i hver krok. Det hele startet med en ung mann fra Gjøvik – for over 100 år siden.

TEKST: Caroline Korsvoll FOTO: Fernando Saez



## HISTORISK SLOTT

Château de Triac ble kjøpt av Gjøvik-mannen Sverre Braastad i 1946. Det historiske slottet ligger i Jarnac i Frankrike, 20 minutters biltur fra Cognac og halvannen time fra Bordeaux. I dag brukes slottet mest til bryllup, selskaper eller vin- og konjakk-smakinger. Mange nordmenn har overnattet på slottet. Hvis du vil lese mer, kan du sjekke [Braastadopplevelse.no](http://Braastadopplevelse.no)



**FIRE GENERASJONER:** Familien Braastad med røtter tilbake til Gjøvik. Foran fra venstre er Margo, Edouard, Armand og Josette. Bak står Anita og Antoine Braastad.

**D**et er ettermiddag i Château de Triac i den lille franske byen Jarnac. Inne i det ærverdige slottet summer det i stemmer, og under lysekronene går praten på en blanding av norsk, engelsk og fransk. Yngstemann Armand på to måneder hviler i fanget til sin oldemor Josette, som snart runder 100 år. Alle i den store stua deler etternavnet Braastad, og de deler også et nært forhold til en liten by langs Mjøsa.

– Jeg var på Gjøvik hver sommer, og mange vintre, i sikkert 50 år! Vi plukket blåbær og tyttebær, og vi badet i Mjøsa om sommeren. Om vinteren sto vi på ski, forteller Josette. Hun var gift med sønnen til Sverre Braastad – mannen som dette norsk-franske eventyret startet med.

### FANT JOBB OG KJÆRLIGHET

Sverre Braastad kom til Jarnac i 1899. Han vokste opp på Gjøvik i en søskenflokk på ni, og siden han ikke var odelsgutt, måtte han legge andre planer for fremtiden enn å overta familiens gård.

Han drømte om å reise og lære seg språk, og han studerte både i Kristiania, Hamburg og London før han var 20 år. I London traff han direktøren i konjakkfirmaet Bisquit. Direktøren var på jakt etter en språkmektig kollega, og han inviterte Sverre til den lille landsbyen i Cognac-distriktet i Frankrike. ➔





**EMIGRERTE:** Sverre Braastad fant kjærligheten i Jarnac og giftet seg med Edith, arvingen til konjakkhuset Tiffon.

**KONTORTID:** Sverre Braastad studerte både i Kristiania, Hamburg og London før han kom til Jarnac i 1899. I Jarnac fant han både jobb og kjærlighet.



**HISTORIE:** Sverre Braastads kontor er som et lite museum. Hans barnebarn Antoine og oldebarn Edouard har fått Braastad Cognac inn med morsmelka.



**HJEMGÅRDEN:** Konjakk-eventyret i Jarnac startet med Sverre Braastad fra Gjøvik. Familiegården på Gjøvik blir fremdeles hyppig brukt av Sverre Braastads barn, barnebarn og oldebarn.

Den unge mannen fra Gjøvik grep sjansen. I Jarnac fant han både livets jobb – og sitt livs store kjærlighet, Edith.

Edith var barnebarnet til Médéric Tiffon, grunnleggeren av konjakkhuset Tiffon. Da Médéric døde, arvet Edith og Sverre bedriften. 40 år gammel tok Sverre Braastad over ansvaret for driften av Tiffon, og han skulle i tiden som kom være med på å utvikle destilleriet til å bli et av verdens største konjakkhus.

– Edith og Sverre fikk åtte barn og over 30 barnebarn, og i 1946 kjøpte de Château de Triac. Han elsket å samle familien sin til høytider og

søndagsmiddager. Alle sammenkomster startet her, i denne stua, forteller Edouard Braastad og slår ut med armene.

– Det var ingen unnskyldning for ikke å komme når Sverre inviterte til familiesammenkomster!

#### **STOLTE AV RØTTENE SINE**

Edouard er fjerde generasjon Braastad og pappa til lille Armand. Som alle Sverre Braastads barn, barnebarn og oldebarn har også Edouard gått på fransk skole og levd et fransk liv. Men hver søndag var han altså på søndagsmiddag her på slottet. På 17. mai spiste han eggedosis i eikesko-

*Når jeg lander  
i Norge, føler jeg  
meg hjemme.*

EDOUARD

gen som omringer slottet sammen med onkler, tanter, fettere og kusiner. Og hver jul var det norske tradisjoner og norsk julemat på menyen.

– Familietreffene på slottet var som en drøm da vi barn. Første juledag var vi sikkert 70–80 mennesker her på Château de Triac. Juletreet sto her, i denne stua, og når vi gikk

rundt treet, var det minst fem ringer med mennesker. Det var norsk jul med norsk julemat og norske julesanger, og julenissen fikk alltid en konjakk!

Edouard snakker godt norsk, og både ordvalg og tonefall vitner om at han har norske røtter.

– Jeg bor til vanlig i Bordeaux og lever et fransk liv, men jeg har vokst opp mellom to kulturer. Når jeg lander i Norge, føler jeg meg hjemme. Jeg elsker friluftsliv, jeg liker å gå på ski – og så er jeg veldig glad i pølse og lompe, sier han og ler.

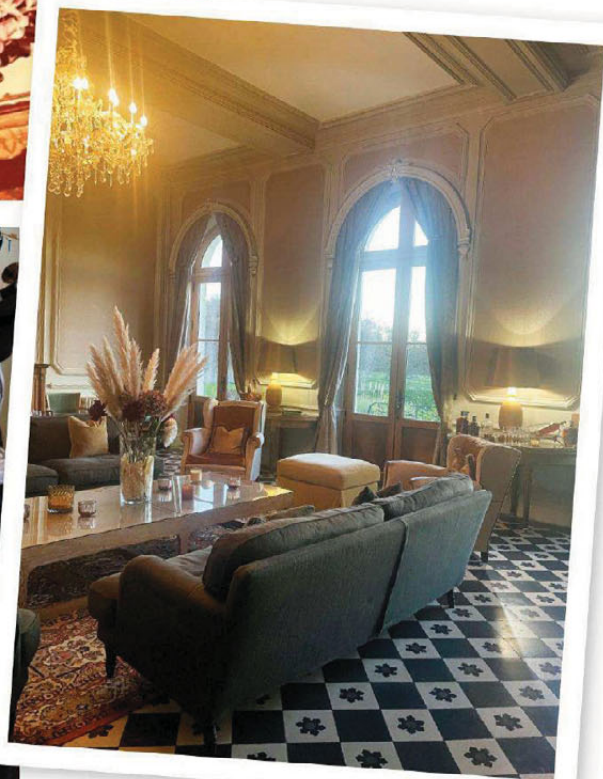
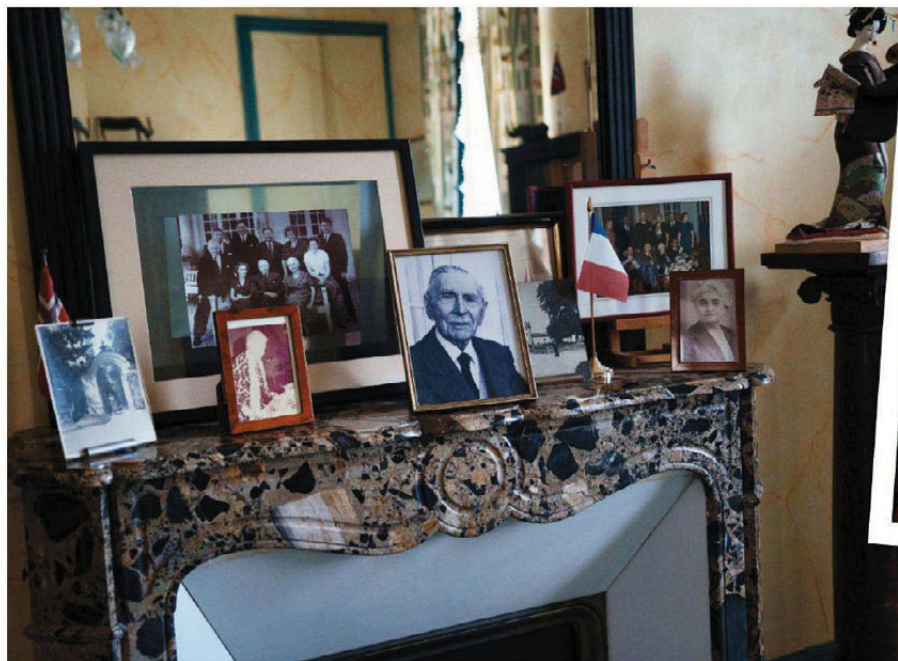
– Vi er stolte av våre norske røtter.





**FAMILIEKJÆR:** Sverre Braastad elsket alltid å samle familien, gjerne til søndagsmiddager på slottet i Jarnac.

**ÆRVERDIG:** Slottet har ni soverom og sengeplasser til 18 gjester i andre etasje. I første etasje er det flere salonger med buete vinduer og klassiske fliser på gulvet.



**MINNER:** Peishyllen på kontoret til Sverre er fortsatt full av minner og bilder, samt det norske og franske flagget.

## RIBBE OG MULTEKREM TIL JUL

Edouard er altså Sverre Braastads oldebarn. Hans far heter Antoine og står for øyeblikket og nipper til en aperitiff i hjørnet av den store stua. Mens Sverre Braastad dro fra Gjøvik til Jarnac for å finne kjærligheten, dro Antoine fra Jarnac til Gjøvik. Sommerferien i 1977 traff han vakre Anita. Etter noen år som sommerkjærester på Gjøvik reiste hun til Jarnac – og der ble hun. Hun giftet seg med Antoine, og de fikk fire barn. Nesten 50 år senere holder hun fortsatt på det norske språket og tradisjonene fra hjemlandet.

– Jeg er veldig lykkelig her i

Frankrike, men jeg savner selvsagt både familie, venner og norske tradisjoner. Men istedenfor å savne Norge, lager jeg heller litt Norge i Frankrike. Da barna var små, markerte vi alltid Lucia-dagen og 17. mai, og i jula spiser vi alltid ribbe, rødkål og multekrem. Men det er klart – Gjøvik og Jarnac var – og er – to helt forskjellige verdener, forteller Anita.

## ARVET REISELYSTEN

De åtte barna til Edith og Sverre Braastad sørget for over 30 barnebarn og et stort antall oldebarn. Ikke alle kunne holde på med konjakk, og flere av dem arvet Sverres

reiselyst. En av dem som forlot Frankrike var barnebarnet Jan Braastad og hans familie.

Nå må vi holde tunga rett i munnen. Braastad-familien er nemlig stor, og i hver krik og krok av dette slottet gjemmer det seg et nytt familiemedlem og en ny historie.

På Sverre Braastads kontor er det svart-hvitt-bilder av gården på Gjøvik der han vokste opp, det er Biri-tapet og norske flagg. Ved skrivebordet står Jan Braastad. Han er Antoinettes bror og Sverres barnebarn, og han har i dag vært daglig leder for Tiffon i mange år. Han snakker flytende norsk.

– I barndommen kjørte vi

bil til Norge hver sommer, og var flere uker på gården på Gjøvik. Det var veldig idyllisk, men jeg lærte faktisk å snakke norsk på Elfenbenskysten.

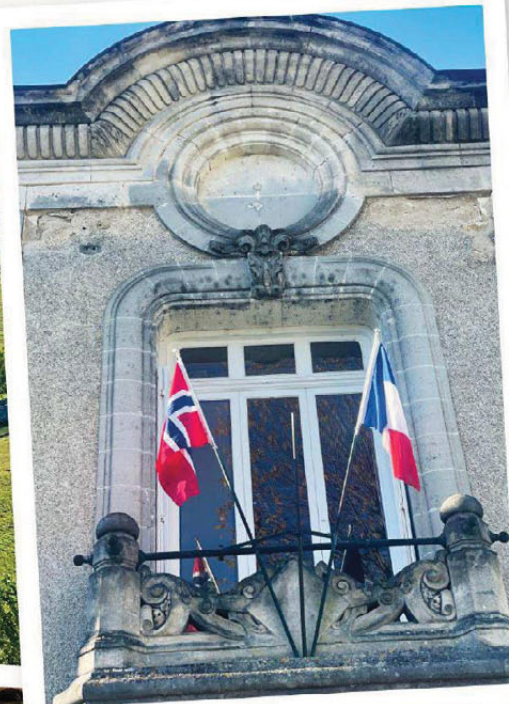
– På Elfenbenskysten?

– Ja, foreldrene mine reiste fra Frankrike til Elfenbenskysten for å drive en ananasfarm på 80-tallet. Moren min, Astrid, er norsk. Hun snakket aldri norsk med oss i barndommen, men da vi flyttet til Afrika ville hun at vi skulle ha en norsk barnepike slik at vi kunne få en nærhet til språket og kulturen. Jeg kan ikke den norske grammatikken, men jeg hørte språket i hele oppveksten, og jeg har kanskje



**STORSLÅTT:** Château de Triac ligger i den lille landsbyen Triac, og brukes i dag først og fremst som et utleiested for bryllup, feiringer eller når konjakkhuset inviterer til smaking.

**RØDT, HVITT OG BLÅTT:** Destilleriet til Braastad er ett av de fineste og best bevarte bygningene i Cognac. Norsk og fransk flagg ønsker velkommen.



*Oldefaren min elsket  
dette stedet, og vi som er  
etterkommere synes det  
ville være en skam ikke  
å dele det med andre.*

EDOUARD

memorert det. Når jeg snakker norsk, er det som at jeg har noter og melodier i hodet, forteller Jan.

– Moren min var veldig opptatt av norske tradisjoner, og det var faktisk et lite norsk miljø på Elfenbenskysten den gangen. Vi hadde en kokk fra Burkina Faso, og han ble en mester i å lage norsk julemat. Moren min på 83 år bor i dag på Gjøvik, og hver julaften ringer han til henne fra Burkina Faso for å høre hvordan det står til og for å ønske familien god jul, sier han og smiler.

#### INN I FREMTIDEN

I 2003 reiste Jan, kona og barna hjem til Frankrike. Det var allerede mange Braastad-er involvert i konjakkhuset, og det var ikke gitt at han skulle ha noen rolle i selskapet. Men Braastad-familien trengte en

#### HISTORIE:

I Château de Triac blir familiehistorien ført videre til de kommende generasjonene.

daglig leder med utdanning og erfaring, og det naturlige valget var Jan.

– Å drive bedrift i en familie er kanskje lettere fordi vi har den samme bakgrunnen og erfaringen. Vi deler de samme tradisjonene og historiene, og hver nye generasjon moderniserer bedriften litt. I 1996 besluttet vi å lage en konjakk i familiens navn, og lanserte konjakken under navnet «Braastad». Mange nordmenn er glade i konjakk, spesielt etter maten. Edouard, som «bare» er 40 år, lager sta-

dig cocktails med konjakk. Han ønsker å føre familiehistorien videre inn i fremtiden ved å vise at konjakk kan brukes til mer enn mange tror.

#### BÅL PÅ 17. MAI

Mannen som startet konjakk-ekventyret i Jarnac var veldig glad i å feire 17. mai. Den norske nasjonaldagen var en spesiell dag for ham, og han inviterte alltid familien til feiring. I dagene før nasjonaldagen samlet han alltid inn ved for å lage et stort bål. Den 16. mai 1979, to måneder før hans

100-årsdag, døde han. Han døde mens han samlet ved til det store 17. mai-bålet.

– Oldefaren min elsket dette stedet, og vi som er etterkommere synes det ville være en skam ikke å dele det med andre. Sverre ville likt å vite at det stadig kommer nordmenn hit på besøk, både privat og i grupper, sier Edouard og ser utover stua. Det klirrer i glass, og fire generasjoner Braastad er straks klare for familiemiddag.

– Alle er enige om at slottet er på sitt vakreste når det er liv og lys i vinduene. •







NORSK LUFTAMBULANSE  
STIFTELSEN



# Last ned din egen nødplakat - helt gratis

- Alle nødnumre på ett sted
- Nøyaktige koordinater
- Liste med når du alltid skal ringe 113

**NØDPLAKAT**

Hytta

61 grader 24.87 minutter nord  
9 grader 21.04 minutter øst

Når uhellet er ute er det viktig å få hjelp raskt.  
Ring relevant nednummer, og oppgi dine koordinater.

110

**+**  
113

112

Legevakt 116117

Ved disse tilfellene skal du ALLTID ringe 113:

- Berusethet
- Størke trykksmerter
- Store pustevansker
- Plutselig problem med å prate, smile eller løfte
- Akutt alvorlig skade, skole blodninger eller voldsomme skutte smerter

NORSK LUFTAMBULANSE  
STIFTELSEN



Skann QR-koden  
eller last ned nødplakat på  
[norskluftambulansse.no](http://norskluftambulansse.no)





**UTSIKT:** Bborgen Castillo de Gibralfaro troner på en høyde med utsikt over Malaga by og havn, og stammer fra 900-tallet. Bildet av Gibralfaro er godt kjent – det pryder både byens og provinsens segl og flagg.

*By og strand i Malaga*

# SOLKYSTENS HOVEDSTAD

Med kulturopplevelser i verdensklasse og flott strand omtrent midt i byen, er den smakfulle storbyen Malaga så mye mer enn inngangsporten til Solkysten.

TEKST: Runar Larsen FOTO: Runar Larsen, Torild Moland og NTB



**TOUR DE TAPAS:** Det gode liv i Malaga handler om lokale godbiter, kortreist vin og hyggelig selskap i koselige omgivelser.



## GÅ IKKE GLIPP AV

Málaga var en av de aller siste byene i Spania som ble erobret under den kristne reconquistaen, og slotts- og festningskomplekset Alcazaba er en slags miniutgave av Alhambra i Granada.

Fantastisk utsikt fra toppen.

[alcazabamalaga.com](http://alcazabamalaga.com)

**M**illioner av turister lander på flyplassen like utenfor Malaga hvert år, men de fleste haster videre til feriebyene langs Costa del Sol: Fuengirola, Torremolinos og Marbella er alle en liten svipptur fra Solkystens hovedstad. Men den som tar turen inn til selve Malaga, har mye godt i vente. Med både kulinariske og kulturelle attraksjoner av beste sort, er Malaga en av Spanias mest undervurderte storbyer.

### LEVENDE KULTURBY

Malaga sliter fortsatt med ryktet som grå og kjedelig. Sannheten er en helt annen. Solkystens hovedstad er livlig og fargerik, full av kulturelle og kulinariske godbiter. Strandløver er i sitt ess langs byens flere kilometer lange og overraskende fine strender, rett øst for sentrum. Legg til at det varme klimaet her lengst sør i Middelhavet betyr lange sommersesong, noe som gjør at det er særlig fint om våren.



**SIGHTSEEING:** Bysentrum er kompakt og inneholder mange historiske godbiter, som den store katedralen.

Malaga er en av de mest tilgjengelige byene i hele Sør-Spania med direkte flyforbindelse til de fleste store byene i Europa – inkludert flere fra Norge – men likevel er sentrum alt annet enn en turistfelle. De fristende ibericoskinkene henger tett i utstillingsvinduerne til tapasrestaurantene langs Calle Granada. Det er først etter at solen har gått ned at det yrer av liv på de marmordekte gågatene i skyggen av den mauriske festningen som troner over byen. Vinflasker og småretter serveres til de som har funnet sitt bord for kvelden. Klirring i glass og latter fyller luften. Det summer i spansk.

### EN KULINARISK FEST

Det er mye som handler om mat i Malaga. Begynn dagen på Mercado de Atarazanas, hvor det bugner av friske frukter og fristende grønnsaker. Her finner lokale kokker ingredienser til kveldens meny, mens lokale pensjonister handler inn til sine måltider. Dette er det tradisjonelle bildet av regionen Andalucia og lokal matkultur. Så kortreist og friskt som mulig. Tidlig om morgenen spises churros (frityrstenger) som skylles ned med espresso. Det gjelder å ha plass til større måltid senere på dagen. Dette markedet er et klassisk eksempel på spansk matkultur, mens Mercado

**BY OG BEACH:** Malaga er et godt alternativ for den som vil kombinere storby og strand.



### KUNST OG KULTUR

#### PICASSO-MUSEET

Pablo Picasso prøvde allerede i 1950 å få et museum i fødebyen, og da det endelig ble virkelighet i 2003, donerte familien en rekke verker til museet. [museopicasso-malaga.org](http://museopicasso-malaga.org)

#### POMPIDOU-SENTERET

Den franske institusjonen er et flaggskipsmuseum i Malaga, med fokus på kunst fra 1900-tallet. Selve bygningen er verdt en titt i seg selv; fargerik og kubeformet ved havnen. [centre-pompidou-malaga.eu](http://centre-pompidou-malaga.eu)

#### BOTANISKE HAGE

Byens botaniske hage er en av Europas beste, med planter fra hele verden og magisk stemning. Hagen åpnet for første gang i 1855 og er et grønt fristed midt i byen, åpen døgnet rundt. [laconcepcion-malaga.eu](http://laconcepcion-malaga.eu)

#### KATEDRALEN

Malagas forseggjorte katedral ble påbegynt allerede på 1600-tallet, og er et ikon i byens skyline. Byggingen var så omfattende at det tok 200 år å ferdigstille katedralen, som da bare fikk ett klokketårn og derfor også er kjent som «Den enarmede damen».





**BILFRITT:** Gågatene i gamlebyen er selve hjertet av Malaga.

Merced er en mer moderne variant med internasjonal tapas. Her kombineres smaker av Peru, Sør-Korea og Spania på samme sted. Matbodene åpner til lunsj, men i likhet med byen for øvrig er det mest aktivitet på kvelden.

#### PICASSOS HJEMBY

Mercado Merced ligger et olivensteinspytt fra Plaza Merced, hvor selveste Pablo Picasso sitter rolig på en benk. Picasso er Malagas store sønn – og en katalysator for nye tider i byen. Den eksentriske kunstner ble født og vokste opp her på Solkysten, men

først i 2003 åpnet Picasso-museet midt i byens sentrum. Fra å være en praktisk inngangsport til Solkystens populære feriebyer, ble Malaga plutselig et attraktivt reisemål i seg selv – mye takket være åpningen av Picasso-museet. Selv om turiststrømmen har økt mye de siste årene, er dette fortsatt en ekte, spansk storby.

#### KUNST OG KULTUR

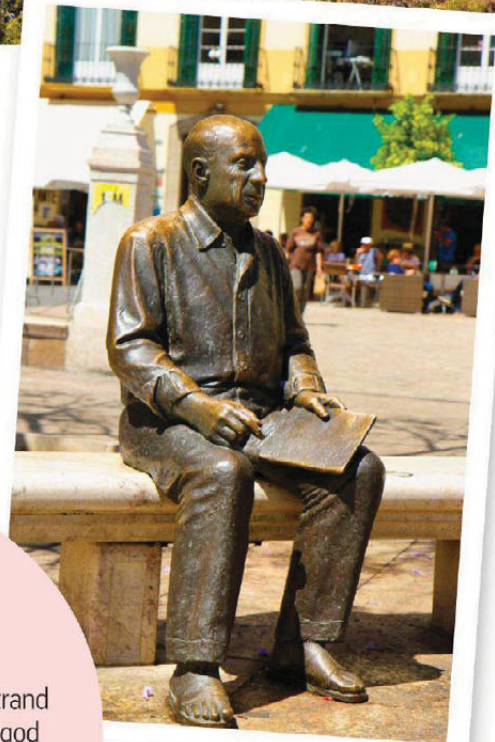
Arven etter Picasso er ikke den eneste grunnen til at Malaga har etablert seg som kunstby i verdensklassen. Senteret for samtidskunst –

**LITEN STORBY:** Malaga har et kompakt, men innholdsrikt sentrum. Best oversikt over byen får du fra festningen Gibralfaro.



#### MALAGAS STORE SØNN:

Pablo Picasso er født og oppvokst i Malaga og sitter fortsatt på en benk på Plaza Merced.



#### PLAYA LA MAGUETA

Her er kilometervis med sandstrand østover fra sentrum, så det er god plass til alle. Dusjer og omkleddingsrom, serveringssteder og solsenger. Gangavstand fra sentrum.

CAC – åpnet dørene samme år som Picasso fikk sin rettmessige plass i hjembyen, mens Museo Carmen Thyssen ble nok en kulturell tungvekt da det åpnet i 2011. I dag har byen et 30-talls etablerte kunstinstitusjoner, deriblant Centre Pompidou som med sin fargerike glasskule feirer 10-årsjubileum nede på havna i år. Dette området er kanskje den delen av Malaga som har

gjennomgått størst forvandling i moderne tid. På få år har et slitent havneområde blitt bygget om til en lekker havn, hvor multimillionyachter ligger side om side med cruiseskip – like ved stilige barer og eksklusive restauranter.

#### SOLSIKKER STORBY

Kontrasten til bydelen Soho er stor. Men den tidligere så slitne flekken med bygninger – inneklemt og glemt mellom elven, havna og selve gamlebyen – er også på gang. Med sitt ambisiøse kallenavn er det nytt og trendy, men atmosfæren er annerledes: Med CAC



## MAT OG DRIKKE

### TAPASTUR

Ingen vits i å bruke masse tid på å lete opp de beste tapasrestaurantere når du kan bli med lokale gastro-nomer på smakfull byvandring. Tapastur kr 800. [spainfoods-herpas.com](http://spainfoods-herpas.com)

### MERCADO MERCED

Nykommeren på den kulinariske scenen byr på internasjonale smaker i tradisjonell tapasform. Det betyr at du spiser ceviche og kimchi sammen med jamon iberico og oliven. [mercadomercad.com](http://mercadomercad.com)

### CHIRINGUITO

Gå ikke glipp av fiskemåltid på en tradisjonell chiringuito. Dette er enkle strand-restauranter. Her stekes sardiner på spyd over flammer, som serveres varme med salt og sitron.

*Klirring i glass og latter fyller luften. Det summer i spansk.*

som kulturelt trekkplaster, har stedet blomstret opp som den hippeste bydelen. Gatekunst utført av etablerte graffiti-arter så vel som nattens helter preger husveggene i Soho, hvor fotgjengere endelig har fått fri fra motorisert kaos i nyetablerte gater.

Klassisk og moderne, tradisjonell og nyskapende – og solsikker! Trenger du pause fra storbyens larm, venter palmesus og bølgeskulp i gangavstand fra sentrum.

Malaga er byen med de mange ansiktene – og selve definisjonen av «alt inkludert» på Costa del Sol.

**KUNSTNERISK:** Pompidou-senteret er et flaggskipsmuseum i Malaga, og besøk også Picasso-museet.



**ROMANTISK PÅ TAKET:** Fra takterrassen til Room Mate Valeria Hotel er det god utsikt over havnen.



**KOSELIG:** Bydelen Soho er kjent for gatekunst, mens gamlebyen i Malaga er stedet for god mat og drikke.



**SJØMAT:** Med beliggenhet rett ved sjøen er det ikke rart at sjømat er populært i Malaga.



## REISEFAKTA

### TRANSPORT

Norwegian, SAS og Ryanair flyr til sammen direkte til Malaga fra de fleste store flyplasser i Norge. Flytid fra Oslo er ca. 4 timer. Det går buss fra sentrum til flyplassen (ca. kr 40 en vei), reisetid 30 minutter, mens taxi koster ca. 300.

### KOMME RUNDT

Malaga er ikke større enn at du går over alt til fots. Om du ankommer med bil, er det verdt å merke seg at parkering kan være vanskelig å finne. De store parkeringshusene i sentrum ganske kostbare om du skal være mer enn noen timer.

### OVERNATTING

Reisearrangører som TUI, Apollo og Ving kan selge pakketurer til Malaga. Petit Palace Hotel ([en.petitpalace-plazamalaga.com](http://en.petitpalace-plazamalaga.com)), fra kr 2000 per natt i dobbeltrom. AC Hotel Malaga Palacia by Marriott ([marriott.com](http://marriott.com)) er et luksuriøst alternativ, 50 meter fra katedralen. Bar og svømmebasseng på taket. Dobbeltrom til kr 3000.

Les mer: [malaga-turismo.com](http://malaga-turismo.com)





## VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

**Ole Martin Bjørklid**

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

**Kitty Jensehaugen**

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIGE:

**Cathrine Barland Jensen** (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

**Vigdis Winge**

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

**Eva Glorvigen** (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

**Linda Kirkeby Isenhag**

linda.isenhag@egmont.com

**Trine Skjulhaug**

trine.skjulhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

**Bente Skogsrud**

**Lene Haanes Ingier**

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

**Kate Wik** • kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

**Marianne Gram**

## VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**  
På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

### KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

### E-postadresse:

abo-hjemmet@egmont.com

### Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice  
Postboks 4980 Nydalen,  
0441 OSLO

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

### ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 1749 1/2 år kr 1091



### 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 mediekonserner med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto: We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, klubb, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delidele selskaper.

**Hjemmet**

**story house**

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i pressettske spørsmål.  
Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo.  
E-post: pfu@presse.no



## MØT INGUNN; EN UVANLIG SPREK 87-ÅRING



## MAT NYBAKT LYKKE

6 søte favoritter



## DITT STORE HØST-HOROSKOP

★ KJÆRLIGHET ★ ØKONOMI ★ HELSE



## EKSTRA BILAG TIL DEG!

STJE  
AVSI  
Alt det  
kan vente

HELE NOR  
ASTROLO  
NINA SKJEMS

STRIKK  
LETT OG  
LUFTIG  
Trendy genser  
til kjølige  
sommerdager

GRØNT  
**HAGE-  
GLEDE**  
Frodig flor  
hos Helle







Vi ses igen

NESTE UKE

I SALG 15. AUGUST

*– Det er en  
berikelse  
i livet å bli  
forelder.*

Astrid  
Uhrenholdt  
Jacobsen



Returadresse:  
ART AS  
Postboks 209  
2021 Skedsmokorset

# KAMPANJE!

KJØP DEN ORIGINALE **V** VAGNER PREMIUM  
**Retro 7-i-1 STEREO MUSIKKSENTER**  
NOSTALGISK UTENPÅ - HIGH TECH INNI  
DAB+ / FM RADIO + PLATESPILLER + KASSETTSPILLER + CD + USB + BLUETOOTH



Nå kan du spille dine gamle LP'er, CD'er og kassetter!

## -35%

**SPAR  
1503,-**



VAGNER 940 PREMIUM  
SORT

**DAB+**  
Digital Audio Broadcasting

**Bluetooth**



VAGNER 940 PREMIUM  
BRUN

### VAGNER PREMIUM 940

- DAB+ AM/FM radio med vakker stereoklang
- Bluetooth for å spille av lydfiler fra smarttelefon og nettbrett
- Platespiller, hastigheter 33, 45, 78 (steinkaker) runder/min.
- Kassettpiller • CD-spiller for audio-CD og Mp3-CD
- USB-inngang for avspilling og lagring av musikk fra radio, plate, CD, kassett, mp3 og Bluetooth
- Integrerte stereohøytalere **2 x 10 watt RMS (2 x 80 watt PMPO)**
- Equalizer med 5 forskjellige lydmuligheter
- Eksterne avspillingsenheter kan tilkobles
  - Tilkobling for eksterne høytalere (forsterker påkrevd)
  - Hodetelefontilkobling • Fjernkontroll
  - Norsk bruksanvisning • Kabinett i solid eikefiner
  - Dimensjoner (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 åpen) cm

### VÅR BESTSELGER!

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| VAGNER 940 PREMIUM: | 4 195,-       |
| EKSTRA STIFT:       | 99,-          |
|                     | <hr/> 4 294,- |
| -35%                | 1 503,-       |
| KAMPANJEPRIS:       | <hr/> 2 790,- |



**Klarna.**

Enkel bestilling - rask levering Telefon: 69 39 90 40 - [www.postshop.no](http://www.postshop.no)