

6 nybakte favoritter

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

SKISTJERNEN ASTRID
UHRENHOLDT JACOBSEN
– DET FØLTES
RART, MEN JEG
SKAMMET
MEG ALDRI!

Supermaten
du bør spise
mer av!

REISELYST I NORGE
LOFOTEN PÅ SITT
VAKRESTE

Slik får du
planter som
strutter

Gratulerer
med dagen,
kronprinsesse
Mette-Marit

SE HER!
Slik blir
vasken
hvit igjen

STRIKK
genser
på tykke
pinner

Tvillingene Leif og Pål tok 1930-tallet med storm – som dragartister

INNHold

i Hjemmet

UKE 33/2025

92

Idyll i havgapet



64

Helles fantastiske hage



Derfor bør du spise tomater

22



30

6 søte fristelser



84

Endelig ble Basse en del av familien



Sprek og stilig

Fotograf Gry og jeg ble mektig imponert over superspreke Ingunn (87) som til tross for sin modne alder løper imponerende 25 kilometer i uka! Månen til driftig dame skal man lete lenge etter! Hun sydde sin første bunad som 14 år og har etter dette sydd 13 bunader til hele familien. Vi bøyer oss i støvet og lar oss inspirere av Ingunns pågangsmot.

Marit Veбенstad, journalist

„Alle har vel litt vondt iblant. Og jeg blir jo i så godt humør av å holde meg i aktivitet.

Ingunn Statle Gulbrandsen

ARTIKLER

★ Nær prat med Astrid Uhrenholdt Jacobsen	8
★ Kronprinsessen fyller år	14
Basse fortjente en sjanse	84
★ Verdens vakreste tvillinger	88
★ Porten til Lofoten	92

HELSE OG VELVÆRE

Slik holder Ingunn (87) seg i form	16
★ Si ja til tomater	22
Lev vel	26

MAT OG BAKING

★ Nybakt lykke	30
----------------	----

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Slik får du klærne hvite igjen	25
★ Det grønne hjørnet	64

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Luftig genser	62
-----------------	----

LESELYST

Somlekopp	36
Dødelig svik	39
Husmorskolen (4:10)	70

LESERNE FORTELLER

Bare et par glass vin	76
Det var ikke min skyld!	78
Min snobbete svigerdatter	80

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Et lite stykke Norge	6
Fra kvinne til kvinne	28
Vet du det?	59
Hjemmets lille avis	60
Ditt personlige horoskop	82

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Astrid Waller



FAVORITT:
Bruschetta er perfekt restemat – og like god som snack som til forrett.



Frisk hele livet – med tomat på skiva

Da jeg vokste opp, var det lite som gledet moren min mer enn frokost på sengen. Den var alltid enkel: to ristede skiver med gul-ost og tomat, servert på trebrikker – med et glass skummet melk og en kopp kaffe. Kaffen lot hun stå, og drakk den til slutt, kald og helt i hennes smak.

Som familiens selverklærte morgenfugl var det ofte jeg som serverte. Jeg bar tallerkenen forsiktig inn, med tomlene trygt plassert på hver skive så osten og tomaten ikke skulle skli av. Melk og kaffe kom på runde to.

I dag, når hun kommer på besøk, spiser hun fortsatt det samme. Uansett hva jeg prøver å friste med, ender hun opp med de faste skivene. Hun er imponerende sprek til å være 83, og har knapt vært syk. Da jeg leste helsesaken på side 22–24, skjønte jeg hvorfor. Det må være tomatene. Disse små helsebombene er stappfulle av antioksidanter, vitamin C og betakaroten. De styrker immunforsvaret, er bra for hjertet og kan til og med forebygge sykdom. Ikke rart mamma holder seg så frisk!

Jeg har vokst opp med tomater i alle former, til nesten hvert eneste måltid – og kjærligheten til dem har fulgt meg hele livet. Når jeg er sørover i Europa (dessverre veldig lenge siden), er det alltid det samme: Jeg oppsøker små grønnsaksbutikker, fyller nettet med tomater i alle farger og fasonger, og spiser dem som snacks – rett fra posen, som om de var epler. Søte, saftige og solmodne. Ren lykke.

Hjemme er det derimot bare jeg som elsker tomater. Jeg har for lengst gitt opp å lage tomatsalat, salsa eller bruschetta til familien. Men når jeg lager mat kun til meg selv – eller er alene på hytta – da er det tomat i alt.

Nå i sommer har jeg virkelig nytt godt av kortreiste grønnsaker fra vår lille, lokale butikk. Der finner jeg de beste og søteste tomatene, kjempestore sukkererter og salat som er så frisk at den nesten knitrer når du biter i den. For meg er det smaken av sommer – og litt helse på kjøpet.

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

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

God uke med Hjemmet



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

Hilsen Cathrine



FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO



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



LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/

Visste du at ...

... 12. august er den internasjonale ungdomsdagen og har blitt markert siden 1999. Dagen skal ha fokus på de utfordringene spesielt ungdommer møter.

HAGESYSLER

I august er det flere hyggelige sysler du kan kose deg med i hagen. Samle inn frø er spennende, hyggelig og økonomisk. Oppbevar frøene i en lufttett boks eller i en papirpose. Kaffe – eller tefilter er også fine til frøoppbevaring. Visste du forresten at pioner skal gjødsles først etter de har blomstret? Dermed er august en fin måned for gjødsel legge forholdene til rette for mye blomstring til neste sommer. Den vakre stauden trives aller best i sandholdig jord med god drenering. De vil gjerne ha litt kalk, så kalk gjerne jorden rundt pionene med naturlig skjellsand.

Smaken av...

... skolestart? Jeg forbinder smaken av saftige, søte plommer, plukket fra treet, starten på et nytt skoleår. Jeg elsker plommer og som barn kunne jeg nesten ikke tro at det vokste så mye godt rett utenfor min egen dør. Pur lykke! Først ute var opalplommene, min favoritt. Hadde vi mange nok plommer, fylte mamma gjerne en pose med plommer og la i skolesekken. Jippi. Så kom Victoriaplommene, som vi også hadde i hagen. Nam! På slang hos naboene unte jeg meg gjerne en smakebit av Tråneplommer og pappas favoritt, Renè Claude. Og har du ikke plommer i egen hage, så er det heldigvis norske plommer å få kjøpt på butikken.



TILBAKEBLIKK

... på en koselig sykkelturn på forsiden av Hjemmet, 14. august 1943.



Fra barnemunn

Tanten min mistet et skjerf på Ikea. Hun prøvde å få en sofapute som erstatning, men det gikk ikke.

Vegard (9)

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

DELTE GLEDER

Vårblomstrende stauder som Løytnanshjerter, Akeleie, Vårfolks, Storkonvall med flere, kan med fordel deles opp nå. De fleste stauder setter pris på å delt hvert tredje eller fjerde år. De nye staudene kan du gi bort til noen andre, eller plante andre steder i hagen.



GLIMT FRA FACEBOOK:

Kari Bøhn har strikket ett par raggsokker til det nye barnebarnet og ett par til bestefar. Sjekk ut Strikkelyst med Hjemmet for mer inspirasjon.



Takk!

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

Det viktigste er ikke de store tankene som andre har tenkt, men de små tankene du tenker selv.

HARUKI MURAKAMI

VERDENSNYHET!

e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen

Fire kjøremodus inkl. Trail-mode

412km WLTP rekkevidde

Suzuki Connect App

40/20/40 Justerbart baksete

Opptil over 500 l bagasjerom

Høy bakkeklaring

Les mer på suzuki.no



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

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





ET LITE STYKKE NORGE

Gyllent skjær
over solsikker
i Stavern –
naturen nyter
den siste
sommervarmen.



*Jeg synes at blomster i seg
selv er et av tilværelsens
største mirakler.*

KAREN BLIXEN

Endelig ny serie fra Laila Brenden

Etter å ha gjort stor suksess med seriene *Tjelltroser* og *Hannah*, er nå den populære forfatteren aktuell med en ny romanserie, *Vilde Syversdatter*. Gled deg til både dramatikk og stor kjærlighet fra Hemsedalstraktene!



Wow, for en førstebok!

— ANITA ROSVOLD, SERIELESER



Spenning, varme og en god dose sjarme.

— JERNBANEFRUA

Bli abonnent
og få flott
fotokunst!*



*Tilbudet gjelder så langt lageret rekker.

Bestill bøkene eller tegn abonnement på
23 30 24 28, kundeservice@bladkompaniet.no
eller bladkompaniet.no



INGEN SKAM: 38-åringen ble litt tatt på senga av sin egen legning, men har aldri skammet seg. – Jeg er meg, sier hun.



**ASTRID
UHRENHOLDT
JACOBSEN**

Langrennsløper med tre VM-gull for Norge; to i stafett og ett individuelt i sprint. Hun tok også OL-gull i 4 x 5 km stafett sammen med Ingvild Flugstad Østberg, Ragnhild Haga og Marit Bjørgen i vinter-OL 2018. Hun la opp i 2020. Astrid er utdannet lege og er snart ferdig med spesialisering som barnelege. I dag bor hun i Oslo sammen med samboer Ingeborg Djupnes, sønnen Emil og hunden Bror.

NYBAKT MOR MED LAVE SKULDRE

– En berikelse i livet

Som voksen traff Astrid Uhrenholdt Jacobsen ei jente hun ble glad i. I dag er eksskiløperen og legen nybakt mamma.

TEKST: Kjersti Salvesen FOTO: Astrid Waller og privat STYLING: Laila Moe Stein

– **DET ER** vanskelig å sette ord på hvor stort det er, sier Astrid Uhrenholdt Jacobsen (38).

Hun snakker om hva det har gjort med parforholdet å bli foreldre. Sønner Emil har rukket å bli et halvt år og ligger på stuegulvet og følger med. Astrid beskriver både seg selv og samboeren, Ingeborg, som hverdagsmennesker.

– Vi er glad i de enkle tingene og liker å være hjemme. Nå har vi en ny sjef i huset, men det er fortsatt plass til mye av det vi likte før. Jeg er glad i å lage mat, og vi liker å ha det hyggelig rundt oss og fyre i peisen. Vi har også fått oss en hage å dulle i, og jeg drømmer om å plante jordbær, sier Astrid.

Rundt halsen har hun et enkelt gullsmykke med bokstavene I og E.

EN BERIKELSE I LIVET

Den nybakte mora går ut på kjøkkenet for å trakte kaffe. Hun setter frem eplekake hun har bakt selv – med epler fra tantas fruktfarm i Danmark.

– Jeg føler meg heldig, sier Astrid.

Flere fortalte henne hvor viktig det var å reise, feste og dyrke seg selv før hun fikk barn.

– Jeg fikk en følelse av at livet, slik man kjenner det, er over når du blir forelder. Jeg tenkte «Shit, er det virkelig sånn?»



BABYBILDE: Astrid omtrent på samme alder som sønnen hennes er nå.

Astrid ler.

– Hvis noen spør meg, vil jeg svare at det bare er å glede seg. Det er en berikelse i livet å bli foreldre.

Hun drikker en slurk kaffe og spør om stylisten kan sminke henne naturlig. Sånn at hun kjenner seg selv igjen på bildene i Kamille.

IKKE HYSTERISKE

– Partneren min og jeg har snakket mye om forelderrollen. Ingen av oss er hysteriske. Kanskje er det feil, men vi er ganske rolige og pragmatiske. Det viktigste er at Emil får



basalbehovene dekket. Vi er opptatt av at han skal ha det trygt og godt, men diller og duller ikke så mye, forteller Astrid.

Emil signaliserer med kroppsspråk og lyder at han er soveklar. Moren løfter ham opp og holder ham tett inntil seg før hun svøper ham i et lyseblått teppe og legger ham i sofaen med noen puter rundt. Emil blir liggende og pludre

SNART TILBAKE I JOBB:

Mammapermisjonen nærmer seg slutten, og Astrid skal snart tilbake til jobben som lege. Men sønnen starter ikke i barnehage ennå. Først skal medmor Ingeborg ha en solid permisjon sammen med ham.

fornøyd, og i løpet av noen få minutter finner han roen og sovner. Astrid er opptatt av at sønnen skal få mulighet til å finne roen selv.

– Han trenger å lete etter ro, ➔



TRIPPEL NORSK: Fra v. Heidi Weng, Therese Johaug og Astrid Uhrenholdt Jacobsen etter finalene under Ski Tour 2020 i Åre. Johaug vant gull, Weng sølv og Uhrenholdt Jacobsen bronse.



FØRSTE SKOLEDAG: Astrid var spent i forkant av sin første skoledag på Ris i Oslo.



SØSKEN-KJÆRLIGHET: Lillebror Sten Anders og Astrid hadde et nært bånd.

fremfor å lære at han må vugges i søvn.

Hun er motstander av at foreldre trenger å kjøpe «alt mulig». Før hun gikk ut i permisjon, jobbet hun som barnelege og så hvor mange duppingser det finnes til små barn i dag.

– Det har blitt en industri, men her blir det hverken barnevognvugger eller hengevugge, sier Astrid, som samtidig understreker at dette kan være gode verktøy for noen.

En annen ting de nybakte foreldrene har snakket om, er viktigheten av å gi sønnen mannlige forbilder i livet.

– Vi har et stort nettverk, og en av bestevennene mine er en mann, så Emil skal få oppleve

guttastemning også, forsikrer Astrid og ler.

Storebroren hennes har tvillinggutter, og Ingeborg har to eldre brødre som til sammen har tre gutter, så Emil har, ifølge Astrid, mange gode forbilder i familien.

INGEN SELVDYRKELSE

Bare 15 minutters gange fra familiens nyinnflyttede hus på Ris i Oslo, ligger Astrids barndomshjem, der foreldrene fortsatt bor. Begge er leger og jobbet fullt i barndommen hennes, men mest av alt minnes 38-åringen at de var veldig familieorienterte.

– Vi var mye sammen – og gjorde det meste sammen. Det var lite selvdyrkelse fra

foreldrene mine sin side.

Som voksen verdsetter jeg at de dro brødrene mine og meg med ut på tur og involverte oss i prosjektene sine. Skulle det rakes, var alle med. Det var helt bevisst, og det ga meg en følelse av å være en viktig bidragsyter i familien. Jeg husker at det kunne være kjedelig, men det gjorde meg trygg.

Astrid har tenkt mye på dette.

– Alt skal være så effektivt i dag. Det går fortore å ikke involvere barna, men da tar vi jo fra dem tilhørigheten og mestringsfølelsen, utdyper hun.

I dag sier barndomsvenninnene til Astrid at de synes hun var heldig som lærte praktiske ting som liten.

– Først som voksen har jeg reflektert over at jeg fikk mye gratis.

– Du ble handy?

– Handy nok. Jeg er ikke redd for å gjøre ting, og man kan jo ikke bo i hus om en ikke kan litt. Da blir det dyrt i så fall, svarer hun.

LEVER MED SAVNET

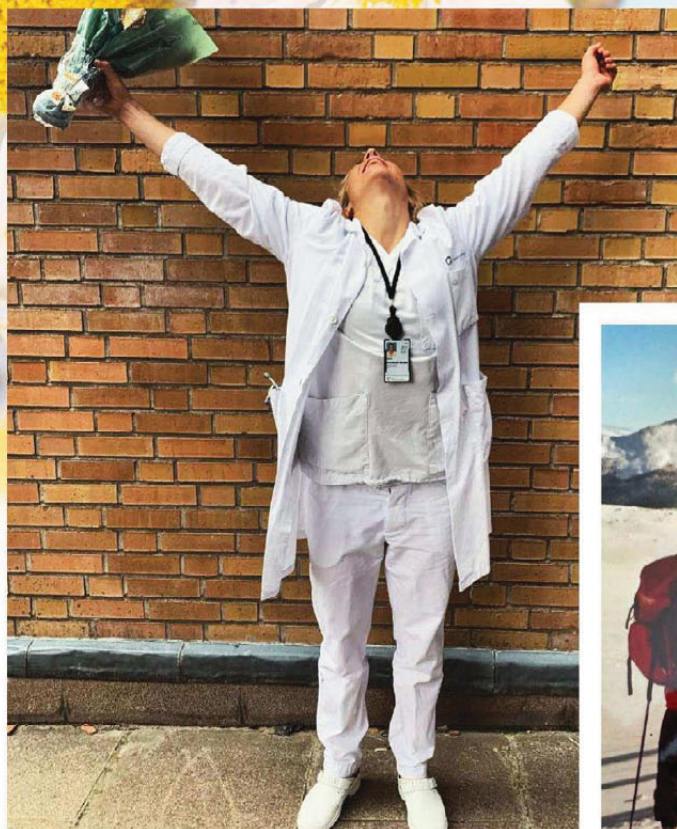
Astrid vokste opp med en fem år eldre storebror og en lillebror som var et halvt år yngre enn henne. De hadde flere roller i hennes barndom. Hun beskriver dem som lekekamerater og kranglefanter.

– Jeg var «dritten i midten» og fikk testet meg på brødrene mine. Vi herjet mye, og jeg kunne klage til dem når jeg syntes foreldrene våre var teite, forteller Astrid.

Hun reiser seg for å slippe inn Bror, hunden hun har kalt opp etter lillebror Sten Anders, som valgte å ta sitt eget liv i 2014. Astrid sier at tapet og savnet alltid er med henne, og at det å få barn, føyer seg inn i rekken av alt hun er lei seg for at lillebroren går glipp av.

– Store skifter i livet oppleves dramatisk, og når noen tar livet sitt, er det en ekstremvariant. Du tror at det ikke kommer til å gå. Du tenker at det alltid vil plage deg – og at livet ikke kommer til å smile igjen. Så går tida, og du blir

Store skifter i livet oppleves dramatisk, og når noen tar livet sitt, er det en ekstremvariant. Du tror at det ikke kommer til å gå.



DR. JACOBSEN: I juni 2021 var Astrid ferdig utdannet lege. Her er hun lykkelig avbildet på Rikshospitalet.

TIDLIG KRØKES: På tur i Jotunheimen. Faren går først, Astrid går bak ham, deretter kommer Astrids lillebror og til slutt storebror.



vant til å leve med savnet, forteller hun.

At det blir litt bedre, betyr ikke at du glemmer, ifølge Astrid. Hun bærer alltid med seg sorgen. I tillegg bærer hun med seg tankene på og minnene om lillebroren på en fin måte.

LIVET ER SÅRBART

– At Sten Anders tok livet sitt, var bortkasta. Det har jeg slått meg til ro med. Vi vet ikke hvorfor det ble sånn.

Astrid har reflektert over at svært mange har behov for å forklare et selvmord fordi mangel på en forklaring gjør livet utrygt for mange.

– De har behov for å «henge det på noe», som «han har vel vært syk» og så videre, men vi vet ikke hva som har skjedd i Sten Anders' hode eller liv. Det er ubehagelig å leve med, men at det faktisk ikke er noe forvarsel, er svært vanlig. En del som velger å ta livet sitt, har ikke vært alvorlig psykisk syke over tid, og lille-

broren min er en del av den statistikken.

Det å bli vant til at man ikke finner noen grunn og ikke får svar på hvorfor det ble sånn, er en prosess du må gjennom, ifølge Astrid, som har akseptert at det som har skjedd, har skjedd.

– Å gjøre slutt på livet, var min brors eneste alternativ der og da. Når det er sagt, tror jeg at det som førte til at han ikke så noen annen utvei, ikke var av et sånt kaliber at det ikke kunne endres på. Hadde Sten Anders fått hjelp, tror jeg at han kunne kommet ut av det på en annen måte, men det var hans valg – og konsekvensen ble som den ble, utdyper hun.

Lærdommen hun tar med seg, er at livet er sårbart.

– Som pappa sier: «Det er godt vi ikke kjenner til alt det livet kommer til å kaste på oss i forkant. Da hadde vi jo ikke orket. Det kommer litt og litt, og så klarer vi å reise oss og komme oss videre på et vis».

DRØMMESOMMER

Blant mange gode barndomsminner, trekker Astrid frem den sommeren hun var fire år. Foreldrene bygget hytte på Lusæter i Heidal i Nord-Gudbrandsdalen. Hytta, eller gården, som det egentlig er, er en kopi av et av de laftede byggene på Maihaugen.

– Laftfolk gjorde mye, men det var stor egeninnsats også. Jeg husker det som en drømmesommer. Storebror var den som hjalp mest til, men Sten Anders og jeg opplevde at vi bidro, vi også. Vi sjauet og bar. Dessuten fikk vi noen planker, stubber og rørstumper og holdt det gående med egne prosjekter. De materialrestene vi fikk av rørleggeren, var ekstra fine. Sten Anders og jeg mente de var såpass verdifulle at vi gjemte dem unna.

Astrid minnes at hun var prosjektleder, og at de bygget en bil. Eller det vil si, hun og Sten Anders syntes det så ut som en bil. Astrid smiler av det gode

minnet og trekker frem friheten de fikk mens foreldrene snekret.

– Vi barna fikk utfolde oss og var samtidig tett på de voksne. I pausene koste vi oss alle sammen. Mamma har alltid vært flink til å bake og lage mat, og å skape fine stunder.

TATT PÅ SENGEN

I ungdomstida hadde Astrid guttekjæreste og vokste ikke opp og tenkte at hun hadde en annen legning.

– Men som voksen traff jeg ei jente jeg ble veldig glad i. Jeg ble tatt litt på senga selv og tenkte først at det var litt rart, men har aldri skammet meg over det.

Astrid har tidligere uttalt at det tok lang tid før hun var klar for å stå frem med legninga sin.

– Jeg er åpen som person, så til meg å være, tok det lang tid. Men det var aldri hemmelig. Med vennene mine var jeg åpen hele tida.

– Hvordan ble det tatt imot i idrettsmiljøet?

– Jeg opplevde ikke noe spesielt. Jeg er meg, og følte ikke at noen så annerledes på meg. Folk i idrettsmiljøet var nysgjerrige, og før det var offentlig, opplevde jeg at mange syntes det var spennende, men ikke på en negativ måte.

ALDRI OPPLEVD HAT

Astrid verdsetter at hun er en del av et miljø og en generasjon som på mange måter tar lett på at du har en annen legning. Samtidig understreker hun at hun er nok påkoblet samfunnet til å forstå at vi på mange måter ikke er i mål.

– Mange har slitt for våre rettigheter før meg, noe som gjør det ganske enkelt og greit for meg, men vi kan ikke underkjenne at mange fortsatt har det vanskelig, poengterer hun.

38-åringen mener holdningsarbeidet må jobbes med daglig. Hun ser på den årlige Pride-feiringen som en del av det arbeidet, og at det er en viktig markering.

– Vi trenger å stå opp for dette budskapet. Samtidig vil jeg si til de unge som kommer →

GRAVID: – Vi utvider flokken, skrev Astrid da hun delte dette bildet på Instagram i mai 2024.

etter oss, at det ikke trenger å være vanskelig – om du har de riktige folka rundt deg.

Selv har hun vært omgitt av mennesker som tar henne for den hun er, og hun har aldri opplevd hat. Det kan godt hende noen har prøvd seg på stygge kommentarer, men disse har hun uansett ikke lest, så de har ikke nådd henne.

– Vi vet at det er mange hatefulle ytringer der ute, og jeg deler ikke mine egne erfaringer for å provosere. Derimot tenker jeg at noen kan trenge å høre at ikke alle opplever hat. Idet jeg sier dette, kommer det kanskje, sier 38-åringen med et mildt smil.

LETTERE FOR JENTER

– Hva tenker du om mangfold i norsk idrett?

– Det går fremover, men vi har fortsatt en jobb å gjøre, også når det kommer til kjønnsbalanse. Når det gjelder legning, er det mye som tyder på at det har blitt lettere for jenter enn gutter å føle seg trygge.

Hun peker på at de ikke er i mål, men at det heldigvis kommer stadig flere forbilder.

– Som foreldre må vi starte tidlig. Vi trenger å lære barna våre å respektere hverandre, både når det gjelder religion, legning, kultur og etnisitet. Det handler mye om hvordan vi voksne snakker om hverandre.

Astrid ønsker seg mer raushet både i idrettsmiljøet og samfunnet generelt.

– Vi er ulike, og det kan skape usikkerhet. Mennesker vil gjerne ligne på andre fordi de trenger den valideringen. Hvis vi derimot klarer å akseptere at vi er ulike, sannn at

folk erfarer at det er trygt å stå i egne valg og faktisk møter forståelse, vil det være til hjelp for mange.

Foreldrene er to viktige forbilder for Astrid. De har alltid vært åpne. Uansett hva hun har kommet med, har de tatt det imot.

– De har lært meg å først prøve å klare meg selv. Får jeg det ikke til innenfor rimelighetens grenser, har jeg alltid vært 100 prosent trygg på at jeg kan spørre dem om hjelp.

Astrid opplever at begge foreldrene er kloke og gode å prate med, men at de er ulike også.

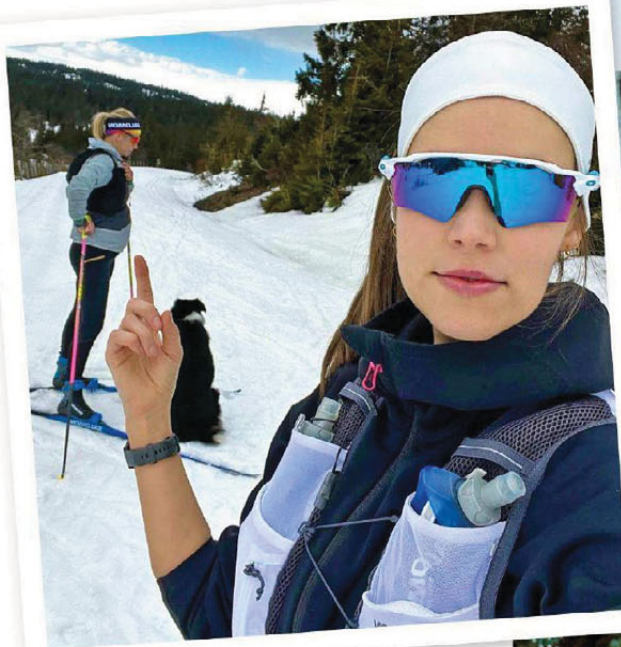
– Pappa kan tenne på alle plugger. Det kan jeg også. Jeg kan fyre meg opp, men blir fort ferdig med ting.

Hvis Astrid skulle gitt ett råd til den 20 år gamle utgaven av seg selv, ville hun fortalt henne at hun ikke hadde dårlig tid.

– Jeg var opptatt av å komme i gang med utdanninga og ville få gjort unna alt det formelle fortest mulig, men har erfart at man har god tid til å finne ut av og fullføre det meste her i livet.

PERSPEKTIVRIK

Tidligere langrennsvenninne Marthe Kristoffersen, som i dag er en av Astrids nærmeste venner, beskriver henne som en klippe – en du kan regne med.



OPPKALT ETTER LILLEBROR: Hunden «Bror» har Astrid kalt opp etter lillebroren, Sten Anders, som valgte å ta livet sitt.

Jeg har mennesker rundt meg som tar meg for akkurat den jeg er og har aldri opplevd hat.

– Astrid er stødig og den personen jeg spør hvis jeg vil ha et ærlig og ekte råd, deler hun.

Ifølge Marthe, er Astrid rettferdig og en som tar sunne og gode valg, ikke bare for seg selv, men også for fellesskapet.

Som langrennsløper og lagutøver lærte Astrid å bli god til å se ting fra andre perspektiver enn sitt eget. I dag sitter hun i Idrettsstyret og i WADA Foundation Board, der formålet er å fremme og overvåke det internasjonale antidoping-

arbeidet. Dessuten er hun med i IOC's utøverkomité og sitter i MOT-styret. MOT er en organisasjon som jobber for et mer inkluderende samfunn. Astrid var MOT-ambassadør mens hun var aktiv satsende langrennsløper og har tidligere gått på MOT-skole.

– Jeg er nysgjerrig på andre mennesker og ser ikke ting bare fra min egen side.

Hun håper at hun en dag vil bli husket for nettopp det.

– Jeg er ikke ferdig utlært, altså, sier Astrid. •

Et komma, ikke et punktum.

Et tilfeldig møte i Mexico ble starten på en livslang relasjon til SOS-barnebyer for Randi. Et giverforhold som fortsetter også etter hennes død.

– Det er godt å kjenne på at arven etter meg vil gjøre en forskjell for noen.

Roberto het han. Den fem år gamle gutten som kom mot dem med vevde vennskapsbånd som han solgte rett ved hotellet der de bodde. Utenfor hotellet var det en liten strand, og ved den stranda et enslig hus. I det lille huset bodde Roberto sammen med bestemoren sin. Det var hun som hadde laget vennskapsbåndene. Randi og søsteren kjøpte armbånd av Roberto både den dagen og dagen etter, og pratet med ham på spansk. Den fem år gamle guttens historie gjorde inntrykk. De skjønnte at han ikke hadde et enkelt utgangspunkt.

”

– *Jeg sa til søsteren min:
«Tenk om vi kunne gjort
noe for ham!»*

Vi ble fort enige om at vi i alle fall kunne gjøre noe for en annen liten Roberto. Og da vi kom hjem, bestemte vi oss for å bli faddere i SOS-barnebyer.

Det har vi begge to vært siden, forteller hun.

Siden har det blitt 36 år som fast giver til SOS-barnebyer.

Gir store deler av arven

Randi har bestemt seg for at store deler av arven hennes skal gå til arbeidet SOS-barnebyer gjør for barn og familier i krise rundt om i verden. Det som startet med møtet med fem år gamle Roberto på en strand i Mexico i 1988, vil skape ringvirkninger i mange tiår etter hennes død. Det hun selv kaller et naturlig punktum, er altså mer for et komma å regne.

”

– *Et lite menneske som meg
utgjør ikke en så stor forskjell,
men det kan likevel bety en
endring for mange.»*

For Randi vet at pengene hun etterlater seg vil komme til nytte, etter å ha fulgt SOS-barnebyers arbeid tett i flere tiår.

”

– *SOS-barnebyer hjelper
veldig mange barn over hele
verden som kanskje ville blitt
gående i slummen. I stedet
får de en tilnærmet normal
barndom. Jeg var aldri i tvil
om at jeg ville tilgodese
SOS-barnebyer i mitt
testamente.»*

Ønsker du å vite mer om arv og testament?

Besøk: [SOS-barnebyer.no/
testament](https://sos-barnebyer.no/testament) eller kontakt oss
for en uforpliktende prat.

Epost:

arv@sos-barnebyer.no

Telefon:

23 35 39 00

Hurra for kronprinsesse Mette-Marit

For 25 år siden ble vi presentert for kronprins Haakons forlovede. Mette-Marit var en ukjent jente av folket. I dag er hun hele Norges folkeprinsesse, og en kjærlig mor og ektefelle. Vi ønsker henne tillykke med 52-årsdagen, 19. august.

TEKST: Redaksjonen FOTO: NTB og Det kongelige hoff

FORELSKET: Mette-Marit Tjessem Høiby og kronprins Haakon under pressekonferansen på Slottet etter kunngjøringen av forlovelsen. Der kunne kronprinsen fortelle, etter et spørsmål fra Hjemmets utsendte – Eva Glorvigen, at forlovelsesringen var en ring daværende kronprins Olav ga kronprinsesse Märtha, og forlovelsesringen kong Harald i sin tid ga dronning Sonja.



2000



2001

VINKER TIL FOLKET: Her ankommer Mette-Marit Tjessem Høiby Oslo Domkirke, lørdag 25. august, og blir møtt av sin tilkommende, kronprins Haakon.

2008

MEST MAMMA:

Mamma og kronprinsesse Mette-Marit og prinsesse Ingrid Alexandra (4) feiret pappa, kronprins Haakons fødselsdag på deres nye hytte på Flatholmen uten for Risør. Prins Sverre Magnus (2) var også med på feiringen. Ryktene sier at det var hjemmebakte kaker og kanelboller på menyen.



2009

NYTT ÅR OG STØRRE PRINS:

Kronprinsesse Mette-Marit og prins Sverre Magnus fotografert i anledning kronprins Haakons 36-års dag, som ble feiret da kongefamilien ferierte på Flatholmen utenfor Risør.



1923

FAMILIEFOTO: Hele kongefamilien er samlet til fotografering i anledning prins Sverre Magnus' myndighetsdag, 12. januar. Bak fra venstre: Kronprins Haakon, kronprinsesse Mette-Marit, prins Sverre Magnus og prinsesse Ingrid Alexandra. Foran fra venstre: Dronning Sonja, Kong Harald og Marit Tjessum.

HUNDEKOS: Kronprinsesse Mette Marit sammen med familiehundene, Milly Kakao og Muffins Kråkebolle. Hundene og kronprinsessen nyte sommerferie sammen med resten av kronprinsfamilien på Dvergøy utenfor Kristiansand.



1920

1913



JUBILANTER: Kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit fylte begge 40 år i 2013, og ble i anledning jubileet fotografert i området rundt Skaugum.



1923

EKTE OG NATURLIG: Kronprinsesse Mette-Marit fotografert i Sør-Varanger kommune, da kronprinsfamilien reiste med Kongeskipet Norge langs kysten av Finnmark.

Vi alle vet at livet kan være veldig vanskelig. I perioder kan hvem som helst trenge litt ekstra hjelp til å komme seg over kneika.

KRONPRINSESSE METTE-MARIT I TALEN UNDER GJESTEBUD PÅ SKAUGUM FOR RÅDET FOR PSYKISK HELSE



AKTIV DAME: Ingunn fortsatte helt til hun fylte 80 år å jobbe ulønnet som vikar i barnehagen hun tidligere var ansatt i.



Løper fire turer i uken

Er Ingunn Norges sprekeste 87-åring?

Ingunn Statle Gulbrandsen fra Skien har alltid vært på farten – og hun ser ingen grunn til å stoppe nå. Innimellom slagene har hun rukket å brodere 13 bunader, strikket utallige kofter, sokker og selbuvotter.

TEKST: Marit Vevenstad FOTO: Gry Traaen, privat

Ingunn (87) har løpt hele livet. Helt fra hun var et lite barn i den lille bygda Saupstad i Vestvågøy kommune i Lofoten. Hun vokste opp mellom to høye fjell, i ulendt terreng. For å komme seg til skolen måtte barna legge ut på en tøff tur.

– Det tok over en time å gå i ulendt terreng. Om vinteren kunne det bli dramatisk, med både snøskred og glatte stier. Det var en forferdelig skolevei, minnes hun.

Foreldrene drev småbruk med hest, kyr, sauer og høns. Og barna måtte trå til fra ung alder.

– Vi barna begynte å jobbe på gården fra vi var små, forteller Ingunn.

Da Ingunn var tre år, måtte hun passe på at kyllingene ikke ble tatt av kattene da de var ute i det fri. Og fra fireårsalder deltok hun i høyonna.

– Vi barna var alltid på farten. Vi var høyt og lavt, og alltid i farten. *Tvillingsøsteren min og jeg ble kalt for «villingene» siden vi alltid hadde så mye energi.* Vi spilte alltid fotball mens foreldrene våre hvilte middag. Også måtte vi hjem og ta oppvasken, minnes Ingunn.

AKTIV HÅNDBALLSPILLER

Fra 18-årsalderen begynte hun å spille håndball, og dette holdt hun på med til hun hadde fylt 50 år. Hun var keeper på laget, og var veldig glad i sporten.

– Det var en morsom tid. Jeg spilte på bedriftslaget til mannen min de siste årene, og ga meg først da jeg fikk en del skader. Jeg er jo liten av vekst, og det gikk hardt for seg med en del sterke jenter som motspillere. Så jeg sluttet da jeg skadet fingeren og måtte på sykehus, forteller hun.



BARNDOMMENS BOLTREPLASS:

Ingunn vokste opp blant høye fjell i Lofoten.

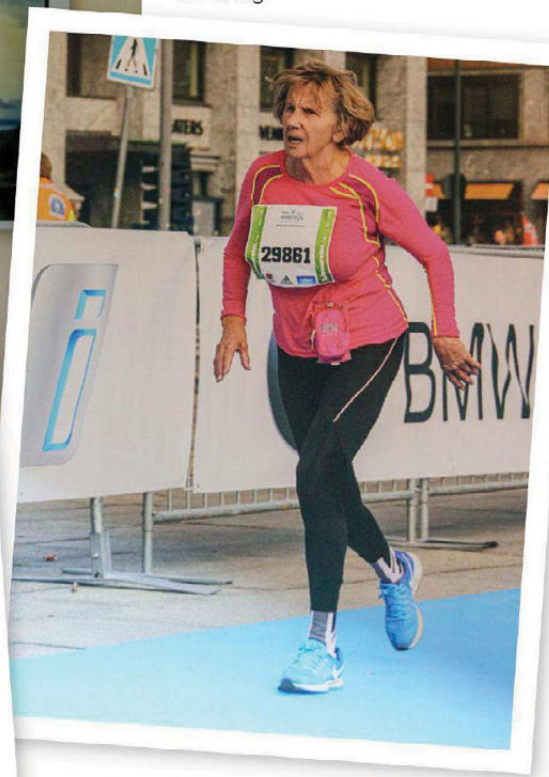
SPREK: Ingunn løp sitt siste halvmaraton som 80 åring.



VILLINGENE: Ingunn og tvilling-søsteren Aud hjemme i Lofoten. De to hadde så mye energi at de ble kalt for «villingene».



BRYLLUPET: Ingunn og Tor giftet seg i 1960. De fikk fire barn sammen. Tor liker å holde seg i bakgrunnen og er derfor ikke med på dagens bilder.



ULØNNET TIL FYLTE 80 ÅR

Etter denne dagen fortsatte Ingunn å jobbe ulønnet som vikar i barnehagen hun tidligere var ansatt i – helt frem til hun var 80.

– Jeg er så glad i barn, så det var bare koselig å kunne bidra, sier Ingunn, som har blitt hedret med pris for sin innsats i barnehagen. Hennes leder nominerte henne til en pris magasinet Kamille delte ut og her ble Ingunn nummer to, etter Nadia Ansar, kona til Abid Raja.

Ingunn begynte å vaske i barnehagen allerede på 70-tallet for å bidra økonomisk da familien bygget hus. Etter noen år avanserte hun og ble assistent. Hun satte pris på jobben, og hun hadde en god leder som satte stor pris på henne og det hun gjorde. Hun fikk derfor frie tøyler til små og store prosjekter sammen med barna.

Ingunn begynte som hushjelp i Lofoten da hun var 15 år. Selv om det bare var tre kilometer unna hjemmeplassen var arbeidsdagene lange og bare når hun hadde fri, hver onsdag ettermiddag og annen- hver helg, reiste hun hjem.

Som 18-åring dro hun til Oslo og fikk hushjelpspost. Etter en stund fikk hun jobb på Oslo telefonanlegg hvor hun møtte Tor.

Han tok gymnaset på kveldstid og jobbet full tid ved siden av for å få praksis til å begynne på det som het NTH.

Ingunn og Tor bosatte seg i Skien, og giftet seg i 1960, og de fikk fire barn mellom 1961 og 1970.

– Det er klart det var travelt med fire barn, men jeg fikk tid til alt, og ungene ble med. Jeg var jo sikkert sliten noen ganger, men det var slik det var, sier Ingunn som i dag er bestemor til seks.

ENGELSK SYKEN

Da hennes eldste barn ble født, oppdaget legen at hun hadde engelsk syke, en mangelsykdom som rammer benvevet og som kan føre til forandringer i skjelettet.

– Jeg visste ikke om det i forkant, men legen oppdaget det da jeg skulle føde. Jeg har vært litt plaget i etterkant, med litt smerter i føtter og knær. Men noe skal man jo ha, og

jeg har vært så heldig med livet mitt, sier hun.

Ingunn mener det er for mye klaging i dagens samfunn, og setter gjerne de som syter «på plass».

– Jeg sier ifra om noen klager på været, og da blir det litt flau. Men det er viktig å si ifra, for tenk så godt vi har det her i Norge, sier Ingunn bestemt.

Da Ingunn ble pensjonist som 70-åring, sa sjefen hennes disse ordene:

«Jeg opplever deg som en person med sterk rettferdighetssans, du er omsorgsfull, du ser alle – det gjelder både barn og voksne, og du er ansvarlig i jobben».

SPREK: Ingunn løper fire dager i uken, til sammen blir det rundt 25 kilometer ukentlig.

IMPONERENDE: Minnene fra løpene har fått hedersplass.



HAR VÆRT PÅ KILIMANJARO

Tilbake fra dagens løpetur, serverer 87-åringen kaffe, lefse og kringlen som er fast innslag i alle familiefiraser, bursdager og konfirmasjoner. Hun har dekket bord på verandaen i huset ekteparet har bodd i siden 1975. Her er det ingen planer om å flytte i leilighet, enn så lenge.

– Vi har det så fint her! Med utsikt til naturen like ved, sier Ingunn og peker mot skogen der hun pleier å løpe.

Da den spreke bestemoren var rundt 60 år, var gikk hun på Kilimanjaro alene, etter at en av døtrene hadde vært der før henne.

– Da jeg hørte at det var ledig plass i reisefølge, sørget jeg for å bli med, forteller hun, og legger til at hun og datteren også har gått Birken sammen.

I voksen alder begynte

Ingunn å løpe konkurranser, og har deltatt i ulike løp og maraton. Hun debuterte i halvmaraton som 58-åring, og sitt siste halvmaraton løp hun i 2018, i en alder av 80 år. Hun var da eneste deltager i klassen 80–85 år.

– Flere i familien min liker å løpe, både mannen min og de fire barna våre har løpt halvmaraton ulike steder i verden. Vi var alltid ute sammen på tur da barna var små også, forteller hun.

LØPER ALENE

Ingunn liker best å løpe alene, men hun går gjerne turer sammen med andre. Hun er takknemlig for at formen er så god, og forstår at det ikke er gitt i hennes alder.

– At jeg er frisk og sporty, er ikke noe jeg tar for gitt. Jeg ser jo at andre i min alder ikke er i like god form, og at



Etter en løpetur er jeg så opplagt, at det ikke koster meg noe å sette i gang med middagen.

mange har operert hofter og lignende.

I vinteren fikk hun selv en utglidning i ryggen i forbindelse med snømåking. Men hun setter seg ikke ned av den grunn.

– Alle har vel litt vondt iblant. Og jeg blir jo i så godt humør av å holde meg i aktivitet! Etter en løpetur er jeg så opplagt, at det ikke koster meg noe å sette i gang med middagen, smiler hun.

25 KILOMETER I UKEN

– Jeg hører aldri på musikk eller radio når jeg løper. Jeg setter pris på stillheten i skogen, sier Ingunn.

Hun løper imponerende 25

kilometer – hver eneste uke. Det blir rundt fire løpeturer i uken, og denne maidagen er intet unntak. Uansett vær og vind, knytter hun på seg joggeskoene og legger ut på tur.

Utstyret er i orden. Ingunn har løpetights, treningstrøye og gode løpesko.

– Sålene er tykke, og har god demping. Jeg har jo litt vondt i ryggen iblant, så det er fint med gode sko, og når det er glatt bruker jeg piggsko, forteller hun.

Hun har en fast løperute hun legger ut på, på grusveier gjennom skogen og rundt et idyllisk vann. Løpingen gir henne energi, men også ro i

LIKER Å BAKE: Ingunn serverer lefser og kringlen hun gjerne lager i bursdager og andre familiesammenkomster.



SINGER-MASKIN: Når hun ikke løper, liker Ingunn å holde på med håndarbeid. Hun syr og broderer, og har laget flere bunader til familiemedlemmer.



Jeg har blitt så gammel nå at jeg glemmer jo en del, men jeg merker at jeg hukommelsen min blir bedre når jeg løper.

sjelen. Tankene får vandre fritt, og bekymringene forsvinner.

– Jeg har blitt så gammel nå at jeg glemmer jo en del, men jeg merker at hukommelsen blir bedre når jeg løper. Det er akkurat som at hjernen min får hvile og da kommer jeg gjerne på det jeg skulle huske etter løpeturen, smiler hun.

HAR SYDD 13 BUNADER

Når hun ikke løper, liker Ingunn å holde på med håndarbeid. Den eldgamle Singer symaskinen med sveiv er fremdeles i flittig bruk. Hun er

opptatt av gjenbruk, og hun har av alle ting laget en boblekåpe av sønnens sovepose. 87-åringen syr og broderer, og har laget flere bunader til familiemedlemmer.

– Jeg sydde min første bunad til min egen konfirmasjon da jeg var 14 år. Siden har det blitt flere bunader, både til døtre, barnebarn og nieser, forteller hun.

Til sammen har Ingunn sydd ni voksenbunader og fire barnebunader. Hun har holdt seg til Norlandsbunad og Lofotenbunad. I tillegg har hun strikket enorme mengder

med kofter, gensere, kjoler, sokker og selbuvotter. Hun har brodert duker og gardiner, og ikke minst sydd de lekreste kjoler, drakter, jakker og bukser med sin gamle symaskin.

ET ARBEIDSJERN

Både naboer, venner og familie har nytt godt av Inguns syferdigheter og ikke minst av hennes hjelpsomhet.

– Mamma kan alt og er et arbeidsjern. Hun sitter aldri med hendene i ro og er i tillegg veldig sosial og ikke minst raus mot alle hun møter, sier datteren Mette Statle Gulbrandsen (59).

Det er alltid mye folk som kommer innom Ingunn og alle får servert kaffe og hjemmebakst.

HAR LØPT HELE LIVET

Om sommeren har Ingunn en fast løperute, om vinteren går hun på ski.

– Naturopplevelsene er fantastiske. Når man har blitt så

gammel som meg, så gleder man seg over det vakre ute. Over fuglene som kvitrer, og over den flotte naturen. Det er jo så vakkert, sier hun.

Hun har god balanse, styrke og kondisjon. For noen år siden fikk hun løpeforbud etter en operasjon, men å gå, det kunne hun. Så da fikk hun med seg en god nabo og gikk hver dag i flere uker. Det er også hemmeligheten tror hun. Å ikke sette seg ned.

– Det er klart det er tungt innimellom, så det hender jeg går opp de tre bakkene rundt vannet om jeg er sliten, sier Ingunn og legger til at hun også løper og plukker søppel langs ruta.

– Så hva er hemmeligheten for å komme seg ut på løpetur?

– Bare ta på skoene og kom deg ut! Det er jo klart motivasjonen ikke alltid er på topp. Jeg kan tenke at «i dag gidder jeg ikke». Men da tar jeg en kaffekopp, og så plutselig snur det, sier hun. •

MAGNESIUMKAPSEL TIL MUSKLENE DINE

Hver kveld når Inge skulle legge seg opplevde hun urolige bein. –Jeg kunne ikke finne ro noen steder, og det endte ofte opp med at jeg måtte stå opp igjen. Nå tar hun daglig et tilskudd av magnesium malate™ fra New Nordic. –Det har gitt meg ro, og endelig kan jeg sove om natten.

Endelig rolige ben!

Inge ble pensjonist for 5 år siden. –Jeg så frem til å nyte hverdagen min. Nå skulle jeg ha tid til å gjøre alle de tingene jeg er så glad i, som å spille kort, ordne i hagen og gå lange turer langs kysten der vi bor.

Sov dårlig

All gleden over tilværelsen ble overskygget av at jeg

sov så dårlig om natten. Jeg hadde forferdelig urolige ben. Dette påvirket humøret og jeg var ofte trett om dagen.

Fikk det kun om natten

Jeg vet det lyder sprøtt, men jeg bekymret meg for mine urolige ben hver kveld da det var som om det kun kom om kvelden og natten.

– KÅRET SOM BEST I TEST! magnesium malate™

magnesium malate™ fra New Nordic fikk en suveren første plass blant 8 magnesiumtilskudd på forbruger-test. dk. Kapselen inneholder magnesiumkilden magnesium-malat, som er en fruktsyre som stammer fra eplesyre. Det betyr at den er organisk bundet, og ikke kan fremstilles i et laboratorium. Magnesium bidrar til en normal muskelfunksjon og reduserer tretthet og utmattelse. magnesium malate™-kapselen inneholder også fransk maritim furubark samt sort og lang pepper, som støtter opptakelsen av andre urter. Pass på at du får med deg den originale magnesium malate™-kapselen fra New Nordic når du handler. Se etter sølvtre-logoen foran på etiketten, et anerkjent kvalitetsstempel for mennesker over hele verden.



Fikk et tips om å prøve magnesium malate

Naboen min tipset meg om å prøve et nytt produkt som het magnesium malate™. Hun var selv veldig fornøyd med produktet, og tok det for musklene sine.

Tre kapsler om daglig

Allerede etter få dager forsvant uroen i beina mine. Jeg visste ikke at jeg manglet magnesium og at tilførsel av dette vil bidra til musklene og nervernes normale funksjon. Jeg har det fantastisk, og jeg sover godt hver natt. Jeg anbefaler magnesium malate™ fra New Nordic til alle som forteller at de har urolige bein, og det er det mange i min alder som har, forteller Inge.

Vil du også prøve magnesium malate™? magnesium malate™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.



Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du
kjøper helsekost.

life BLIVAKKER 
sunkost med24.no

Forskning avslører:

SI JA TAKK TIL TOMATER

Tomat kan av mange grunner kalles for supermat. Tomat er rik på betakaroten, vitamin C og kostfiber. Ifølge forskning kan vi ha stor helsegevinst av å spise mer tomat!

TEKST: Anette Skarpaas Ramm FOTO: Getty Images

1

Variasjon



Tomater kommer i ulike farger og størrelser, det er bare å forsyne seg alle er like sunne.

Bare se hva de inneholder:

VITAMIN C: Har mange ulike funksjoner i kroppen og inngår i immunforsvaret og beskytter cellene mot oksidativt stress. I et måltid kan vitamin C øke opptaket av jern fra f.eks. kornprodukter.

BETAKAROTEN:

Betakaroten er forstadium til vitamin A. Betakaroten kan brytes ned i kroppen og omdannes til vitamin A ved behov. Fordi opptak og omdannelse av betakaroten reguleres etter behov, vil inntak av betakaroten være mindre toksisk enn inntak av vitamin A.

KOSTFIBER: Fiber er et karbohydrat som er ufordøyelig. Det betyr at fiberen går ufordøyd gjennom tynntarmen og blir tilgjengelig næring for bakteriene i tykktarmen. Fiber kan bedre fordøyelsen, redusere kolesterol, opprettholde en gunstig bakterieflora og redusere risiko for en rekke sykdommer. Tomat har et lavt innhold av karbohydrat generelt. Per 100 g tomat er det 4 g karbohydrat derav 2,5 g sukker og 1,5 g fiber, dette gir lite karbohydrat og energi.



3

Tomattips

Tomater kan tilberedes på ulike måter, naturell i salater, bakte i ovnen (med for eksempel parmesan) eller kokte i en tomatsaus. Bruk tomat som pålegg. Tomat kan brukes på skinke og ost, men smaker nydelig alene eller med litt majones, salt og pepper. Prisen varierer, ut ifra type tomat, men du kan få store tomater til rimelig pris. Sjekk derfor kiloprisen og kjøp tomater etter hva de skal brukes til. Velg gjerne de beste og mest eksklusive når de skal brukes som snacks alene.

5

På benken

Tomater skal helst ikke oppbevares i kjøleskap da de mister smak og aroma. Modne tomater har kort holdbarhet. Ved oppbevaring under 8 °C taper tomater smak og aroma, og blir raskere bløte. Tomat er en kalorifattig, men næringsrik matvare. En stor tomat kan veie rundt 100 g og utgjør mindre enn 20 kcal. Tomater er helt klart en matvare det bare er å fråtse i.

2

Varmebehandlet

Tomat bidrar med mye lykopen som er en kraftig antioksidant, og når du varmebehandler den frigjøres enda mer lykopen som kroppen kan ta opp. Du finner mest lykopen i skallet, og jo sterkere rødfarge den har, jo høyere er innholdet. Lykopenet i tomatene har vist seg å minske risikoen for prostatakreft. Lykopen er fettløslig og tas derfor bedre opp fra maten ved samtidig inntak av fett.



Bla om for
deilige oppskrifter
med tomat

4

Dronningen

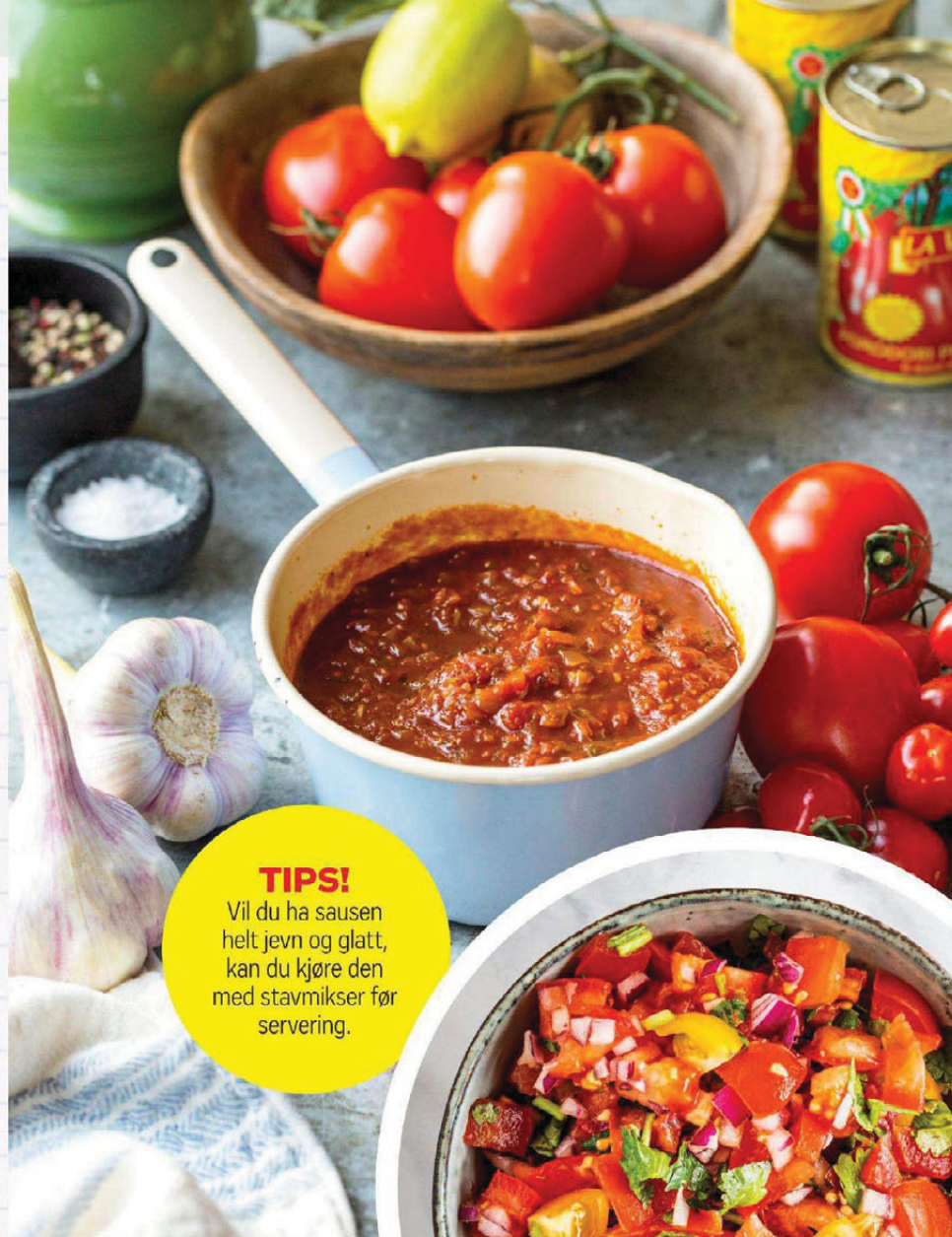
Det er en myte at cherrytomatene er så søte og dermed så kaloririke at vi bør begrense inntaket av dem. Sannheten er at vi tvert imot vi bør spise mer cherrytomater. De bidrar med vitaminer, antioksidanter og fiber og nokså lite energi. De gir kun 17 kcal per 100 g, noe som er forsvinnende lite sammenlignet med et dagsbehov for en kvinne som kan ligge rundt 2300 kcal daglig. Så cherrytomaten er dronningen blant tomatene i butikken.

TOMATER ER EN FRUKT

Tomater er faktisk en frukt, men siden den ikke smaker så søtt og fordi vi bruker den som en grønnsak i salater f.eks., så kan mange tenke på tomater som en grønnsak. Det spiller ikke så stor rolle om det er en frukt eller grønnsak, for studier viser at et økt inntak av frukt, grønnsaker og bær er helsefremmende. Det betyr at vi bør øke inntaket av frukt og grønt samlet. Tomater har en lav energitettethet med lavt innhold av karbohydrat sammenlignet med mye annen frukt, så den kan gjerne knaskes i store mengder.



KILDER: KOSTHOLDSPLANLEGGAREN.NO, HELSEDIREKTORATET, TOMATO AND LYCOPEN SUPPLEMENTATION AND CARDIOVASCULAR RISK FACTORS: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS HO MING CHENG 1, GEORGIOS KOUTSIDIS 1, JOHN K LODGE 1, AMMAR ASHOR 2, MARIO SIFRVO 2, JOSÉ I ARA 3
WWW.ATHEROSCLEROSIS.JOURNAL.COM/ARTICLE/S0021-9150(17)30010-2/FULLTEXT



TIPS!

Vil du ha sausen helt jevn og glatt, kan du kjøre den med stavmikser før servering.

Spicy tomatsaus

Denne passer perfekt til pasta.
4 porsjoner

2 sjalottløk
2 hvitløkfedd
1 chili
1 boks hakkede tomater
3–5 ss olivenolje
0,25 ts oregano
0,25 ts salt
0,25 ts pepper
Fersk basilikum

Finhakk løk, chili og hvitløk. Ha sjalottløk og chili og olje i stekepannen på middels varme i noen minutter til løken er myk. Unngå for høy temperatur, løken skal ikke bli brun. Ha i hvitløk, hakkede tomater og mer olivenolje. Smak til med krydder og urter. La tomatsausen stå og surre på lav temperatur i en time. Spe på med litt olivenolje underveis.

Tomatsalsa

Denne kan du bruke på bruschetta eller til taco.
4 porsjoner

4 tomater
0,5 rødlok
1 bunt koriander
1/3 chili
Saften av en lime

Finhakk alle ingrediensene. Bland sammen i en bolle. La stå i kjøleskapet i ca. 30 minutter slik at smakene får satt seg.



Tomatsuppe

En enkel og smakfull rett som de fleste liker.
4 porsjoner

1 løk
1 gulrot
1 selleristang
2 sjalottløk, finhakket
4 fedd hvitløk, finhakket
ca. ½ rød chili, finhakket
2 ss tomatpuré
2 bokser hermetiske tomater
7 dl grønnsaks buljong

Kutt opp løk, gulrot, stangselleri, sjalottløk, hvitløk og chili. Stek grønnsakene i rapsolje noen minutter først. Unngå for høy temperatur. Ha i tomatpureen og rør godt. Ha i hakkede tomater og la putre i noen minutter. Kjør alt i stavmikseren. La suppen koke på lav temperatur i 15–20 minutter.



Smart og miljøvennlig

SLIK FÅR DU VASKEN HVIT IGJEN

Hvite sommerklær som har blitt grå og triste?
Fortvil ikke – løsningen finnes på kjøkkenet!
Med natron og sitronsyre får du dem skinnende
hvite igjen – helt uten sterke kjemikalier.

TEKST: Therese Ahlström FOTO: Getty Images

1 TESKJE ER NOK

Her får du et enkelt og miljøvennlig husmortips for å få dine hvite sommerklær skinnende hvite igjen, slik de var da du kjøpte dem. Når du skal vaske klærne, heller du 1 dl natron/bikarbonat i kammeret for vaskepulver i maskinen, sammen med det vanlige vaskepulveret du bruker. Hvis du vil ha dem blendende hvite tilsetter du litt sitronsyre. Så setter du i gang maskinen på det programmet du vanligvis bruker.

For å unngå at de hvite plaggene får et umiskjennelig gråskjær bør du unngå å vaske hvite klær med andre farger. Vask bare hvitt med hvitt.

ISBITER I TØRKETROMMELEN

Det finnes morsommere ting om sommeren enn å stryke duker, laken og skjorter. Men siden de fleste av oss foretrekker at ting ser strøket ut, så finnes det et enkelt grep som redder deg fra strykebrettet. I hvert fall for det som går i tørketrommelen. Putt enkelt og greit noen isbiter sammen med tøyet du skal tromle. Isbitene, vil sammen med varmen gi en damp effekt. Resultater er at klær og laken ser nystrøket ut. Det er viktig at du tar ut klærne idet maskinen er ferdig, rister dem godt og henger dem opp med det samme. •

LEV VOVEL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty

VISSTE DU

... at det kan være smart å tilsette chili eller annet sterkt krydder i maten hvis du synes det er vanskelig å holde vekten? Forskning viser nemlig at da spiser man både saktere og mindre.

KILDE: NHI.NO



NYTT TILBUD

Denne høsten starter et nytt, offentlig vaksinasjonsprogram for alle over 65 år. Voksenvaksinasjonsprogrammet tilbyr vaksine mot influensa og korona til alle over 65 år og dessuten yngre med kronisk sykdom. I tillegg kan alle over 65 år få en pneumokokkvaksine, som blant annet beskytter mot alvorlig lungebetennelse og blodforgiftning.

KILDE: FHI.NO

På tide å rydde litt?

Å kvitte seg med ting kan være en god følelse

Det var da virkelig ikke så lenge siden vi kastet utgåtte sko og fylte noen sekker med klær og utstyr til Fretex? Men plutselig er boden full igjen. De aller fleste av oss har mye mer enn de trenger, og ikke husker vi hva som befinner seg lengst inni boden, heller. Her er noen tips for å komme i gang med rydding:

RIKTIG TIDSPUNKT: Rydding krever overskudd. Begynn gjerne tidlig på dagen, når du har tid og overskudd.

SORTER: Hvor mange par joggesko har du egentlig? Ta ut alt du har fra skap, skuffer og boder og sorter etter kategori. Da får du oversikt over hva du har, hva du trenger og hva du kan kvitte deg med.

KJENN ETTER: Er det vanskelig å kvitte seg med ting? Løft opp hver

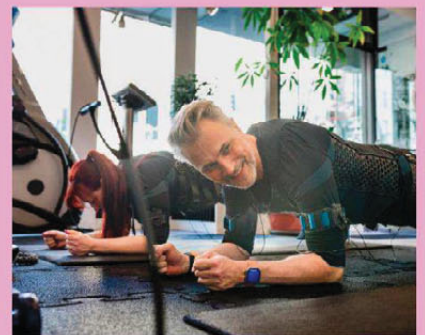
enkelt ting, ta på den og kjenn etter hva du føler. Hvis tingen ikke vekker følelser, er det et tegn på at du bør kvitte deg med den.

KAST ELLER GI BORT: Å eie færre ting gir både ro og en god følelse.

FASTE PASSER: Alle tingene som blir værende i huset, skal ha faste plasser. Det bidrar til å holde orden. Sørg for at oppbevaringen er logisk og funksjonell med tanke på hvordan tingene brukes.

KANSKJE: Er du usikker på om du skal kaste eller beholde en ting, er det lov å lage en kanskje-haug. La haugen få være litt i fred før du igjen går igjennom tingene og bestemmer deg for om du skal beholde eller kvitte deg med dem.

KILDE: NRK.NO



BESTE MEDISIN

En helt ny studie viser at tarmkreftpasienter som får personlig trening etter avsluttet behandling, har 25 % lavere risiko for tilbakefall og 37 % lavere risiko for død. Det betyr at trening kan ha like god effekt som medisiner, noe som er en viktig oppdagelse.

KILDE: FORSKNING.NO

Den nevrotiske vil alltid at folk skal la ham være i fred – helt til de gjør det.

MIGNON MCLAUGHLIN

HJEMMET UKE 33/2025



VISSTE DU

... at det er lurt å styre unna både hjemmelaget majones og aioli når du er i utlandet? Mat der eggeplommen fortsatt er flytende kan nemlig inneholde salmonella som igjen kan gi en matforgiftning.

KILDE: FHI.NO

KOMPLIMENTER

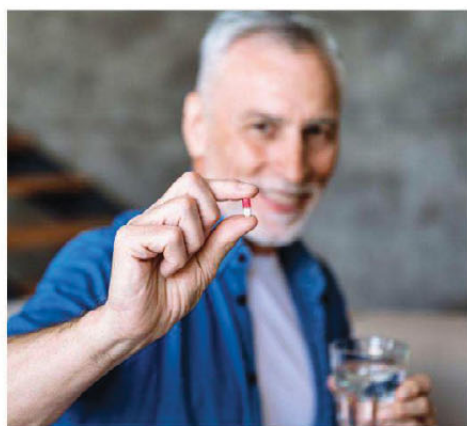
Rosende ord er hyggelig å få, men ikke alltid så lett å ta imot. Mange vet ikke hva de skal svare. Derfor er det lurt å øve seg på å ta imot komplimenter. Si «takktakk, det var hyggelig å høre» eller «det var fint sagt». Et annet godt svar er «Det ble jeg glad for å høre».

KILDE: UNG.NO

77

Nordmenn er et kaffeelskende folk, bare finnene drikker mer kaffe enn oss. Likevel går forbruket gradvis ned. I 2024 konsumerte hver nordmann i gjennomsnitt 7,7 kg råkaffe.

KILDE: NORSK KAFFEINFORMATIKK



KAN BLI ALVORLIG

Riktig bruk av legemidler er viktig for å unngå bivirkninger og farlige episoder. Likevel er det mange som er uforsiktlige når det gjelder for eksempel mengde og kombinasjon av medikamenter sammen med andre ting. Resultatet kan bli alvorlig, og forskning viser at en av fem akuttinnleggelser skyldes feil legemiddelbruk.

KILDE: APOTEKFORENINGEN.NO



Uten å sette spor

Det går fint an å være på tur uten å lage merker i naturen.

Høsten ligger foran oss og de neste månedene er en perfekt tid for turer i skogen og på fjellet. Kanskje liker du å ta med telt eller hengekøye og ta en natt eller to utendørs? Eller du tar en dagstur med litt god mat i sekken og matlaging over bålet. Uansett hvordan vi bruker naturen, er det viktig å være varsom og unngå å sette spor. Her er noen tips:

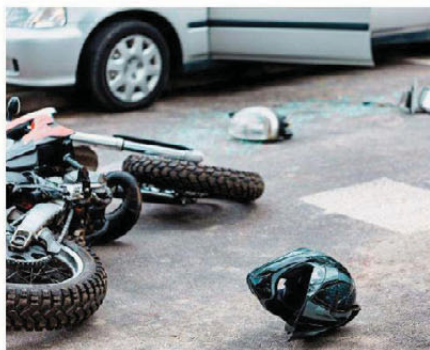
BÅL: I Norge er det bålforbud fra 15. april–15. september. Tenk igjennom hvor stort bål du har behov for, og lag det aldri større enn det du har kontroll over. Sørg for at bålet blir plassert et sted hvor det gjør minst mulig skade på naturen, gjerne på steiner, grus og sand. Unngå å tenne bål direkte på nakent fjell eller svaberg. Det kan gi stygge

merker og sprekkdannelser. Bruk kun tørre og døde kvister som ved. Gamle tørrfuruer skal aldri brukes som bålved fordi de er viktig for mange fugler og insekter.

SØPPEL: Det er forbudt å brenne søppel, bortsett fra papp og papir. Ha en pose i sekken der du kan samle søppelet du skal ta med deg hjem igjen. Det gjelder også matrester.

DO: Et dobesøk bør skje helst 50 meter unna sti og rasteplass og 100–150 meter unna elver og vann. Ha en liten hagespade i sekken og grav et 15 cm dypt hull som du fyller med jord etter gjøremålet. Dopapiret putter du i en pose som du tar med hjem. God tur!

KILDE: DNT.NO



FØRST PÅ STEDET

De siste årene har det vært en dystre utvikling av motorsykkelulykker i Norge. Er du førstemann på stedet, har du plikt til å hjelpe. Ring 113 og sikre skadestedet, deretter skal du ta av hjelmen for å se om den skadede puster. Det beste er hvis man er to. Ta et godt grep under nakken for å holde hodet så stabilt som mulig, og lirk hjelmen forsiktig av. Sjøkk deretter pust.

KILDE: NORSKLUFAMBULANSE.NO

FRA
KVINNE TIL
KVINNE
med adgang
for menn



SKRIV TIL EVA

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

E-POST:

frakvinnetilkvinne@
egmont.com

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

Togreiser var hyggeligere før



En togreise i 1950-1960-årene kunne være en fest. Norsk spisevognselskap hadde kelner i hvite jakker som gikk rundt i toget og tok opp bestillinger på dagens middag, og man kunne velge mellom en rett med fisk eller kjøtt, og man kunne velge når man ville ha middagen servert. Man kunne da gå til en pen restaurantvogn, sitte ved et bord med hvite duker, porselensservise og bestikk i nysølv. Med utsikt til hele Norge kunne man nyte middagen med vin, øl eller mineralvann til.

I 1970-80-årene måtte man nøye seg med vaffeldamene. Det var et langt tilbakeskritt for serveringsstandard på togene, men hyggeligere enn slik det er i dag.

Hilsen Marit

«UTRIVELIGE BYFOLK»

... skrev «Kona på landet» om tidlig i sommer. De nye naboene klager over at hun kaster matrester ut i hagen til dyrene i skogen rett bak huset. Hun nekter å slutte med dette, og mener naboene er urimelige.

Her kommer enda et svar:

ARROGANT

Noe så arrogant som innlegget til «Kona fra landet» skal en lete lenge etter. Jeg klarer ikke å dy meg. Å kaste avfall av fisk og mat rett ut i hagen sin er uhørt.

Jeg hadde selv i en mannsalder en mye brukt hytte i skogen. Uten naboer, men med hjort, rev, rådyr og grevling tuslende rundt, og det var alltid koselig å legge ut matrester til disse.

Likevel, etter kun en varm sommerdag, lå det nok rester igjen til at sommernatten ikke duftet kaprifol lenger. Og vi fikk gravd en dyp grav til overskuddet vårt fortere enn svint. Kun for vår egen

del, men også for venner om noen stakk innom.

Tenk så kjekt dere kunne hatt det i pensjonisttilværelsen sammen med de nye naboene dere har fått, som har gledet seg til å flytte til akkurat det stedet dere er glad i. Mennene på fisketur osv. At det er blitt så utrivelig etter at dere fikk disse «geskjeftige, jålete» naboene, er kjempetrist å høre, «Kone på landet».

Hilsen Lillemor

«HVA ER GALT MED NORSK?»

... skrev «Undrende» i vinter. Skammer vi oss over det norske språket, spør «Undrende» og henviser til at på Fisketorget i Bergen snakker mange av betjeningene bare engelsk.

For noen uker siden kom et svar fra «Ordsamler». Her er et svar fra «Undrende» til «Ordsamler»:

MISFORSTÅELSE

Du har jo misforstått fullstendig. Det jeg mener har ingenting med betjeningen i utenlandske butikker eller innvandrerbutikker å gjøre. Men det er kanskje ikke for å lære språk en går og handler f.eks. på Fisketorget i Bergen ...

Jeg derimot synes det er spennende å lære noe av

språket til landene jeg besøker, når jeg handler der. Og jeg regner med at turister som besøker Norge, liker å lære litt av vårt språk også når de skal handle hos oss.

Hilsen En som også er glad i ord

VENNEPAR SOM SMÅKRANGLER

For noen uker siden ble vi invitert hjem til et veldig hyggelig par som vi har vanket en del sammen med. Vi ble kjent med dem for et par år siden. Blant annet er hun og jeg i samme litteraturgruppe.

Det var vi som ble først kjent og fikk fin kontakt. Hun er en veldig livlig og morsom dame.

Mennene våre trivdes også sammen, og de har vært på noen felles fisketurer med en kompisgjeng. Men vi fire hadde aldri gjort noe sammen uten at det også var flere til stede.

Vi har alltid opplevd dem som utadvendte, reale og

fine mennesker. De bor en times kjøretur fra der vi bor, og de ville gjerne at vi skulle komme en helg. Dette gledet vi oss til.

Men helgen ble en noe selsom opplevelse, ettersom vi snart merket at de småkranglet seg imellom. Det var hele tiden «småting», små uenigheter på det personlige og praktiske plan, men de svarte hverandre så spydig og ekkelt, syntes vi.

De trodde tydeligvis at vi ikke merket noe, for de var hele tiden veldig hyggelige mot oss. Men for oss ble det så ubehagelig at vi fant på en unnskyldning og dro

For oss ble det
så ubehagelig at
vi fant på en
unnskyldning
og dro allerede
søndag morgen.

allerede søndag morgen. De ble skuffet, men vi måtte love å komme snart tilbake. Noe vi ikke har lyst til.

Både mannen min og jeg har hatt en noe trøblete oppvekst, og vi er derfor veldig vare for indirekte kommentarer og smågiftige piler. Vi har i ettertid tenkt at de antagelig hadde problemer i forholdet, samtidig som vi lurte på om det er vi som er overfølsomme.

Hilsen Anny

Kjære Anny.

Jeg skjønner godt at den kjekleste tonen dem imellom kom som en overraskelse på dere. Sånt er det alltid fryktelig ubehagelig å bli vitne til. Det er jo tydelig at både de to og dere hadde lyst til å bli bedre kjent, og så i hverandre potensielle gode venner, ikke bare noen dere traff i selskaper, foreninger og på utflukter. Du lurte på om det er dere som er «overfølsomme». Det er det vanskelig for meg å mene noe om.

Det er ikke sikkert at de har problemer i ekteskapet, kanskje dette rett og slett er den tonen de har seg imellom? Kanskje var de nervøse fordi dere skulle komme på besøk, og prestasjonsangsten tok overhånd.

Jeg synes du skal gi denne relasjonen en sjanse til.

Inviter dem til et treff, kanskje ikke hjemme hos dere, men på nøytral grunn. En teaterforestilling, kino, restaurant, eller kanskje et bokbad, du og din venninne er jo i samme litteraturklubb.

Vi vet jo alle at vi kan ha en dårlig dag, og det er jo ikke på den dagen vi ønsker å bli dømt.

Lykke til.

Hilsen Eva

REAKSJON FRA EN ALKOHOLIKER

Nylig leste jeg en virkelighetshistorie som handlet om en alkoholiker som hadde en sprekk fordi hun ikke hadde vært åpen om sin alkoholisme.

Hun ble tilbudt alkohol, og klarte ikke å takke nei. Hun opplevde det som ødeleggende, for hun drakk altfor mye og skjemte seg ut. Hun mente at vertskapet hadde skylden. Men det var jo ikke de andre som hadde alkoholproblemer, det var hun.

Jeg er selv alkoholiker, og jeg er ferdig med å skyld på andre. Det er du selv som har ansvaret!

Alkohol er et lovlig produkt i Norge, og vi må innrette oss etter det. Alle kan ikke slutte å spise bløtkake fordi noen har diabetes og ikke tåler det.

Hilsen en medsøster

«SNART TILBAKE TIL ÆTTESTUPET»

... skrev «70 år, frisk og rask, men med null kunnskap om data» for en stund siden. Ættestupet er vel et begrep som har gått litt ut på dato, men det betegner et fenomen hvor eldre og arbeidsuføre kastet seg, eller ble kastet, utfor et bratt fjell for å dø. Hun beklager seg over et samfunn som dyrker de unge og hvor de eldre følger seg mer og mer utenfor.

Vi har hatt flere svar, og her er et svar til «Flittig databruker på 71 år»:

OM BARE VILJEN ER TIL STEDE

Nei da, vi vil hverken skyves utfor stupet eller settes på et isflak der de unge skyver oss ifra, vi som har kommet til skjells år og alder. Derimot vil vi så gjerne ha litt respekt for det vi ikke helt forstår, vi som ikke har jobbet med data i 50 år.

All ære og respekt til onkel som kjøpte seg data da han nærmet seg 90, og kjekt å høre at kabal på PC ble mer morsomt enn på stuebordet. Men, ærlig talt, dere flinke brukere av dataverktøy som gjør det mulig å holde følge med barn, barnebarn og venner via e-post, FB og Skype;

tror dere virkelig det er så lett for *alle* å ta kontakt med nærmeste seniorsenter for gratis dataopplæring, eller har barnebarn/familiemedlemmer til hjelp og rådighet til enhver tid? Slike utsagn irriterer meg grenseløst, at det er «bare å ...», og at en «kan det en vil».

I så fall, burde ikke dette gå begge veier? Kunne ikke barn og barnebarn lære å ta hensyn til sine kjære eldre som ikke behersker data, som sender brev og pakker i posten, og som bare er der med gode klemmer og hjemmekakst når dere møtes?

Så mange gamle i dag savner bilder av sine kjære som de kan ta frem og se på igjen og igjen. Dere unge kan også gå inn for en oppgave (som å skrive et kort, tegne en tegning, fremkalle et bilde og spandere et frimerke) med liv og lyst og et åpent sinn om bare viljen er til stede ...

Hilsen Bia


**Sjalusi kan
være krydder
i et forhold.**

DEMONER

Jeg kaller dem demoner, disse tankene som plager oss på forskjellige måter og som kan ødelegge så mye.

Vi har nok alle diverse «demoner» å stri med. Jo mer plass jeg gir disse demonene, desto mektigere blir de. Men det kan hende noen av demonene har noe å lære oss.

De mørke kreftene i deg er raseri som kan få frem de sterkeste kreftene i oss. Det er misunnelsen som gjør at vi jobber hardere. Sjalusi kan være krydder i et forhold. Motgang skaper vilje til å kjempe.

Demonene er uansett en del av deg. Hatet,

misnøyen, misunnelsen, raseriet, fortvilelsen, hevn-tankene – alt er følelser. Det går ikke an bare å legge en glasur av solskinnstanker over dem for å gjemme eller glemme dem. De er der, enten du vil eller ikke.

Vi må få dem frem i dagen, være ærlige, prøve å finne ut hvorfor vi har alle disse negative følelsene. Da først kan demonene temmes og kan-skje til og med føre til noe positivt.

Hilsen Filosofia

BARNEVAKT

Min mann og jeg er ganske spreke, i midten av 70-årene med stor vennekrets og et aktivt liv. Vi har tre barn, som alle har to barn hver. Nå har vi havnet i et uføre der alle barnebarna vil komme på overnattingsbesøk samtidig.

Vi sa nemlig ja en gang, for da skulle barna våre i samme bryllup, og vi ville gjerne gjøre dem den tjenesten å passe barna, slik at de fikk den opplevelsen. Men hjelpe meg, så slitne vi var etter den helgen. Seks barn i alderen 5 til 11 år ... Men vi gjorde det så hyggelig for dem, at barnebarna trygler om å få komme igjen, og foreldrene synes det er en helt super idé.

Vel er vi spreke, men den helgen tok knekken på oss. Vi har sagt fra at alle seks er for mye for oss, men det har fornærmet barnebarna mest av alt.

Hvordan kan vi få dem til å forstå at vi forguder dem, men har ikke krefter til alle på én gang?

Hilsen stolt bestemor



6 av våre favoritter

Nybakt lykke på 1-2-3

Fluffy horn fylt med gode smaker eller vaniljestenger proppfulle av fristelser.
Det skal ikke stå på utvalget når vi skal kose oss litt ekstra i sommer.

AV: Kerstin Svensson, Hanne Buxrud, Anita Bakker, Kristin Jøtun
FOTO: Anders Norrsell, Hanne Buxrud, Svein Brimi og Kim Holthe

VANILJEKREM

- Det er helt innafor å kjøpe ferdig vaniljekrem.
- Bytt til bær du har for hånden.

Hvetestang med alt man begjærer

Hvetelengder med både mandelfyll, vaniljekrem og bær.
3 lengder

50 g gjær
4 dl melk
125 g smør, romtemperert
1 dl sukker
½ ts salt
ca. 11 dl hvetemel
125 g bringebær
75 g blåbær
FYLL:
125 g smør, romtemperert
1 dl sukker
200 g marsipan
1 ss vaniljesukker
VANILJEKREM:
2 eggeplommer
2 ss sukker
2 dl melk
1 dl kremfløte
1½ ss vaniljesukker
egg til pensling

Smuldre gjæren i en bakebolle. Varm melken til 37° og hell over gjæren. Rør til gjæren er oppløst. Tilsett smøret i biter, sukker, salt og mel. Elt deigen godt i en kjøkkenmaskin til den er smidig. La deigen heve tildekket i 45 minutter.

Rør sammen smør, sukker, marsipan og vaniljesukker til fyllet. Visp sammen eggeplommer og sukker i en kasserolle. Tilsett potetmel under visping og visp inn fløte og melk. Kok opp under omrøring til kremen tykner. La den avkjøles og rør inn vaniljesukker. Ha deigen ut på et melet bakebord og del den i tre biter. Kjevle ut hver bit til et rektangel ca. 35 x 25 cm Smør på fyll og rull sammen. Legg lengdene på et stekebrett med bakepapir. Klipp lengdene halvveis ned med en saks og brett snippene vekselvis til venstre og høyre. Trykk lengdene litt ned i midten med siden av hånden og sprøyt ut vaniljekremen.

Strø på bringebær og blåbær og la lengdene heve tildekket i 30 minutter. Pensle med pisket egg og stek ved 200° i ca. 20 minutter.



MODEN FRUKT

Har du moden frukt eller selvplukkede bær i fryseren, er det bare å erstatte med bringebærene.

Sjokoladehorn

Sjokolade og bringebær er en fantastisk kombinasjon.
24 horn

50 g gjær
200 g smør
2½ dl melk
1 dl sukker
1 egg
1 ts bakepulver
½ ts salt
10–11 dl hvetemel
FYLL:
150 g mørk sjokolade
75 g smør
½ dl sukker
300 g bringebær
egg til pensling
PYNT:
20 g smeltet sjokolade

Smuldre gjæren i en bolle. Smelt smøret i en kjele og tilsett melken. Varm opp til 37° og hell over gjæren. Rør til gjæren er oppløst. Tilsett sukker, egg, bakepulver, salt og mesteparten av melet. Elt deigen godt til den slipper bollen. La deigen heve tildekket i 40 minutter.

Hakk sjokoladen fint og rør sammen med smør og sukker. Ta deigen ut på et melet bakebord og del i tre deler. Kjevle ut hver del til en sirkel på ca. 35 cm i diameter. Del hver sirkel i 8 snipper. Legg en klatt fyll og bringebær på den brede delen og rull sammen til horn. Legg på et stekebrett med bakepapir med skjøten ned. La dem heve tildekket i 30 minutter.

Pensle med vispet egg og stek ved 225° midt i ovnen i 8–10 minutter. La dem avkjøles og pynt med smeltet sjokolade.

ROSINER

Bytt gjerne nøttene med rosiner for ekstra saftig fyll eller for å ta hensyn til nøtteallergi.

Kanelboller med hasselnøtter

Kanel og hasselnøtter i fyllet gir de beste kanelbollene. Bak dem i muffinsform eller legg knutene direkte på bakepapir. Ca. 30 stk.

50 g gjær
3 dl melk
2 egg
125 g smør, romtemperert
3 ss sukker
½ ts salt
ca. 11 dl hvetemel
FYLL:
1 dl hasselnøtter
125 g smør
1 dl sukker
2 ss kanel
PENSLING:
egg og mandelflak

Smuldre gjæren i en bakebolle. Varm melken til 37° og hell over gjæren. Rør om til gjæren er oppløst. Rør inn egg, smør i biter, sukker, salt og meste-parten av melet. Elt deigen godt i maskin til den er smidig. La deigen heve tildekket i 45 minutter.

Mal nøttene og rør sammen med smør, sukker og kanel. Ta deigen ut på et melet bakebord og del den i to deler. Kjevle ut hver del til et rektangel på ca. 30 x 50 cm. Smør på fyll og brett leiven dobbelt. Kjevle den ut litt til. Skjær i strimler og snurr og form en knute. Legg dem på et stekebrett med bakepapir eller i muffinsformer i et muffinsbrett. La dem heve tildekket i 30 minutter. Pensle med vispet egg, strø på mandelflak og stek ved 225° midt i ovnen i ca. 8 minutter.



DOBLE OPPSKRIFTEN

Lag dobbel porsjon når du først er i gang og frys ned bollene uten glasur.

Sjokoladeboller

Her er det sjokolade både inni og utenpå. Nam! 14 stk.

2½ dl melk
50 g gjær
500 g hvetemel
75 g smør, romtemperert
1 ss sukker
1 ts salt
1 egg til pensling
100 g sjokoladebiter
GLASUR:
200 g kokesjokolade
1 ss smør eller delfiafett

Varm opp melken til finger-varm og løs opp gjæren i melken. Tilsett melet og de øvrige ingrediensene, og elt deigen til den er glatt og smidig. Kna inn sjokoladebiter og form til passe store boller. Legg bollene på en bakepapirkledd stekeplate.

La bollene heve lunt og tildekket i ca. 40 minutter, til de får dobbel størrelse. Pensle bollene med egg. Stek midt i ovnen ved 220° i ca. 12 minutter.



Smelt kokesjokolade sammen med litt smør eller delfiafett. Avkjøl litt og smør sjokoladeglasuren på toppen av hver bolle.

MØRK OG SUNN

Jo mørkere sjokolade du bruker, desto sunnere. Bytt gjerne til en sort med 55–70 prosent kakaoinnhold.

Solskinnsboller

Er du blant dem som elsker eggekrem? Da er denne bollen et godt valg. Ca. 10 stk.

75 g smør
2 dl kaffefløte
2 dl helmelk
50 g gjær for søte deiger
1 egg
4 ss sukker
12 dl hvetemel
FYLL:
2 ss smør
1 ts kanel
1 ss sukker
1 pk. ferdig vaniljekrem
PYNT:
1 eggehvite
ca. 2 dl melis

Smelt smør i en kjele og hell over fløte og melk. Varm til 37°. Smuldre gjær i bakebollen, hell væsken over gjæren og rør til gjæren er oppløst. Tilsett egg og sukker og elt inn mel til en smidig deig, som knapt slipper bakebollen. Sett til heving under plast i ca. 40 minutter.

Ta deigen opp på bakebordet og kjevle ut til et rektangel. Smelt smør og bland inn kanel og sukker. Fordel fyllet over deigen og rull sammen som en rullekake. Skjær i ca. 3 cm brede biter og legg snurrene i papirformer eller rett på bakepapir. Lag en grop i midten og legg ned en god skje med vaniljekrem i gropen. Etterheves i ca. 20 minutter. Pensle med sammenpisket egg og stek bollene på midterste rille ved 220° i ca. 8 minutter. Avkjøl på rist.

Bland sammen eggehvite og melis, tilsett litt sitronsaft, vanilje eller romessens om du ønsker.



MER AV DET GODE?

Doble vaniljekremopp-skriften for vaniljekrem-bonanza i skolebrødet!

Skolebrødstang

Slå til med en hel skolebrødstang til de som ikke får nok skolebrød. 2 stenger

600 g hvitemel
½ pk. tørrgjær
80 g sukker
1 ts kardemomme
¼ ts flaksalt
3 dl helmelk
2 egg
80 g meierismør, romtemperert
VANILJEKREM:
5 dl helmelk
100 g sukker
2 ts vaniljesukker av god kvalitet
4 eggeplommer
3 ss maisenna
MELISGLASUR:
300 g melis
TOPPING:
revet kokos
200 g friske jordbær

Bland mel, gjær, sukker, kardemomme og salt i en eltemaskin. Hell i melk og egg og elt i 10–15 minutter. Tilsett smøret i klatter, og et godt inn mellom hver klatt. Deigen skal være myk og smidig. Dekk med lokk eller plast og hev til dobbel størrelse, 1–2 timer. Del deigen i to og trill ut til pølser. Legg dem på hvert sitt bakebrett og kjevle slik at de blir nesten flate. Etterhev i ca. 30 minutter.

Ha sukker, melk og vanilje i en kjele og kok opp på middels varme. Pisk eggeplommer og maisenna i en bolle og hell i litt av den varme melken under konstant pisking. Fortsett med å helle melken i en tynn stråle under pisking, til ca. 1½ dl er igjen i kjelen. Hell melk- og eggeblandingen tilbake i kjelen og sett på platen. Varm opp på middels til lav varme og la småkoke, til kremen tykner. Avkjøl.

Lag en grop langs hele deiglengden, der vaniljekremen skal ligge. Fordel kremen og stek skolebrødstengene ved 200° i 10–15 minutter på nest nederste rille, til gylne. Avkjøl på rist.

Bland melis med et par spiseskjeer vann, tilsett mer til ønsket konsistens. Fordel på sidene på de avkjølte stengene og dryss over kokos. Pynt med friske jordbær.

Lag plass til det du liker.



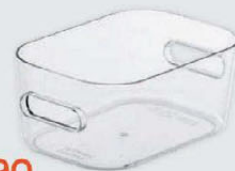
Klubbpris

-30%

Gjelder 18.-31. august.



Se produktenes tilgjengelighet i butikk og alle våre tilbud på clasohlson.no.



Fra
27⁹⁰

**SmartStore Compact Clear
systemboks**
Produsert i Finland og oppbeva-
ringsboksen er fri for BPA*.
(Fra 39,90)

44-3186



Fra
41⁹⁰

Ildfast form
Luft- og væsketett oppbeva-
ringsboks med lokk.
(Fra 59,90)

44-1898-1



69⁹⁰

Påleggsboks i 3 lag
Oppbevar pålegg som ost,
skinke og påleggsgrønt og
server rett fra boksen.
(99,90)

44-5517



Fra
55⁹⁰

Symmetry oppbevaringsboks
100 prosent lufttett oppbevaring
– holder innholdet friskt og
bevarer aromaen lengre.
(Fra 79,90)

44-1740-1



Fra
90⁹⁰

**Duo oppbevaring
for grønnsaker**
Oppbevaringsbokser
som kan stables med 2 små dørslag
for avrenning. (Fra 129,90)

44-4709-1



Fra
69⁹⁰

Glasskrukke med trelokk
Krukke til oppbevaring av tørrvarer.
(Fra 99,90)

44-3913-1



48⁹⁰

Osteklokke glassklar
Transparent osteklokke for
oppbevaring og servering.
(69,90)

44-4172

160⁹⁰

**Glasskrukke
med kran,
3,5 liter**
En enkel og
morsom måte
å servere kald
drikke på.
(229,90)



44-4711-1



69⁹⁰

Hylle med 3 hylleplan
Kompakt, transparent hylle til
kjøleskapet, som krydderhylle eller
sminkestativ. (99,90)

44-4710



Vi fikser det!
Velkommen til din butikk
eller clasohlson.no



Somlekopp

Han visste at det var et problem for Mette at han tok seg så god tid når noe skulle gjøres, men hvorfor skulle han stresse når det uansett pleide å ordne seg til slutt?

Det vibrerte hissig i mobiltelefonen, og Erik skvatt der han satt ved kafébordet. Han forsto instinktivt at det måtte være en tekstmelding fra Mette. Hun trippet nok der hjemme, og det siste kvarteret hadde han jo for så vidt sittet på nåler, han også. Han hadde lurt seg til en pause, og nå hadde kafébesøket vart altfor lenge.

– Noe viktig? spurte kameraten Magnus. Erik ristet på hodet, men de kjappe bevegelsene da han la telefonen tilbake i lommen og samlet skjerfet og ytterjakken fra stolryggen, røpet at meldingen han nettopp mottok, nærmest var å regne som en kommando. Han måtte komme seg hjem i en fart!

– Jeg må gå. Mamma besøker oss i helgen, hun kommer med Valdresekspressen nå i kveld.

– Du får ha en hyggelig helg, smilte Magnus. – Og hils Unni! Hvis du trenger å lufte deg, er det bare å sende meg en melding.

Erik forlot den folkelige kafeen med raske skritt. Den lå like ved T-banestasjonen, selve samlingspunktet i drabantbyen. Spesielt godt egnet for kjappe treff når man ellers ikke hadde noen grunn til å dra helt inn til byen. For en drøy time siden hadde Mette sendt ham ut for å handle kremfløte, men siden det jo ennå var et par timer til moren hans skulle komme, hadde han tatt seg god tid. Dessuten syntes han nok at Mette styrte unødvendig mye bare fordi

svigermoren skulle bo hos dem i noen dager.

Mette hadde vært etter ham det meste av uken med små og store oppgaver som hun mente han burde ordne før moren kom. Han hadde stort sett nikkert og lovet at han skulle fikse det meste ganske kjapt, men når han så fikk tenkt seg litt om, ble det bare for dumt. Moren hans hadde besøkt dem mange ganger før, og hun forventet jo ikke at de skulle stå på hodet for hennes skyld. De visste begge at hun ikke kom til å fare omkring i leiligheten med hvite hansker på jakt etter støv, men det var heller ikke rengjøringen Mette var mest opptatt av. Nei, i stedet trakk hun frem den ene mangelen ved leiligheten etter den andre. Som om hun brukte besøket som et slags pressmiddel for å få ham til å fikse saker som han strengt tatt hadde lovet å ordne for lenge siden.

Mette hadde ingen rett til å beskyld ham for aldri å fullføre noe.

Mette hadde innstendig bedt ham om å male gulvlisene på kjøkkenet. Han hadde tenkt at det ville i alle fall ikke ta mange timene, men så gikk hele uken uten at han fikk kjøpt maling og kost. Hun hadde også insistert på at låsen på boddøren i kjelleren burde

byttes ut. Det var jo ingen komplisert oppgave det heller, men det ble helt feil å bruke det forestående besøket som påskudd til å få det gjort.

Han hadde ikke dårlig samvittighet, for noe hadde han faktisk gjort. Han hadde både vasket badet og ryddet. Så Mette hadde ingen rett til å beskyld ham for aldri å fullføre noe. Gulvlisten kunne han male i neste uke, og boddøren var faktisk så forsvarlig låst at selv ikke Erik kunne få opp døren. Nøkkelen forsvant for flere måneder siden og derfor måtte han bytte hengelås, men de hadde jo uansett ikke noe der å gjøre denne helgen. Og det hadde ikke moren hans heller.

Ekteskapet fungerte for øvrig utmerket, han syntes at de utfylte hverandre greit. Det var vanligvis Mette som organiserte og koordinerte det meste hjemme, mens han selv lot seg degradere til en nyttig ærendsgutt. Hvis han protesterte forsiktig på oppgavefordelingen, forsvarte hun seg med at hun greide å ha flere tanker i hodet samtidig, og at de derfor ble langt mer effektive når hun fikk bestemme. Ikke trengte hun å se sport på TV samtidig som hun ryddet, heller. Noen ganger hadde han lurt på om hun faktisk sendte ham ut for å handle noe som de ikke trengte med det aller første, bare for å få ham ut av leiligheten.

Så da Erik ble bedt om å handle fløte, kjentes det nærmest som en trøst å oppdage at hans gamle venn, Magnus, satt der inne på kafeen like

ved butikken. Erik hadde behov for en ukomplisert prat – først over en uskyldig kaffe, deretter en øl. Mette var uansett altfor opptatt med å forberede middagen, han ville bare gå i veien der hjemme.

Erik og Magnus hadde vokst opp sammen i bydelen, og de møttes mer enn gjerne på senteret. Det var bare de to igjen av den gamle gjengen, de andre kompisene hadde giftet seg og flyttet bort én etter én. Ole Johan hadde flyttet aller lengst, da han for ti år siden bosatte seg i Frankrike.

Ved T-banen fantes både dagligvare og bokhandel, halalslakter, kafé og bingo. Mette handlet på senteret, som alle andre, men hun besøkte sjelden kafeen ved T-banen. Hun hadde nok aldri funnet seg helt til rette i bydelen; helt siden de giftet seg for tre år siden hadde hun snakket om at de etter hvert kunne flytte til vestkanten. De kunne nok skaffe midler nok til en leilighet med bedre adresse, men var det virkelig nødvendig?

Han nærmet seg blokken, det tok bare ti minutter å gå fra bydelssenteret. Han likte de høye murfasadene med lange rader av små, lysende vinduer. I hver eneste leilighet fantes en egen, liten verden som betydde alt for menneskene som bodde der. De eldste hadde bodd der helt siden blokkene var nye, men de seneste årene hadde stadig flere unge familier flyttet inn. Det litt slitte preget ga et traust og ekte inntrykk, her bodde det vanlige folk. Alle hadde



drømmer, men visste innerst inne at det var her de hørte til. For det var jo dette som var hjemme.

Moren sto på Eriks side i diskusjonen om de skulle bli boende i leiligheten eller flytte nærmere vestkanten. Da Erik og Mette giftet seg, hadde Unni Hansen allerede vært enke i mange år. Hun overførte leiligheten til de nygifte og flyttet selv nordover for å hjelpe en syk bror. Når hun nå besøkte de to, var hun derfor ingen vanlig gjest, det ble mer som å komme hjem. Det fikk selvfølgelig Mette til å anstrenge seg litt mer.

Tre døgn med besøk skulle gå helt fint, det eneste Erik hadde betenkeligheter med, var alt damepratet. Han pleide å la damene få styre samtalen, så kunne han heller lure seg unna med en bok eller litt surfing på mobilen hvis det ble for mye. Han visste at moren og Mette ville smiske en del for hverandre, gi hverandre komplimenter og diskutere praktiske og estetiske detaljer som ikke alltid var like interessante for ham.

Mette gjorde alt hun kunne for å være en god svigerdatter.

Moren på sin side var redd for å ikke være imøtekommende nok, hun ville jo så gjerne at Erik og Mette skulle trives og bli boende i leiligheten. De to hadde hatt god kontakt helt fra første møte, men han kunne ennå se at Mette noen ganger strakte seg litt ekstra. Etter tre år burde vel ikke det være nødvendig.

Erik visste at kjøkkenet ville få mye oppmerksomhet. De hadde pusset det opp siden sist moren besøkte dem, med nytt gulv og malte veggflater i en dus jordfarge. Skapdører og skuffefronter var nye, men selve innredningen hadde de beholdt. Erik var fornøyd med både innsatsen og resultatet, men han regnet jo med at Mette ville påpeke detaljer

som ennå ikke var på plass, kanskje mer som en unnskyldning enn for å henge ham ut. Erik på sin side kjente seg rimelig trygg på at moren ville ta ham i forsvar, som hun pleide. Hun kjente ham jo bedre enn noen og hadde alltid forstått ham på det området. Hun visste at somlingen hans ikke skyldtes dumhet eller uvilje. Han var tross alt uevnt nyttig når det gjaldt, og kjøkkenet var blitt riktig fint.

Der er du endelig! Er du klar over at du har brukt nesten to timer på å kjøpe den kremfløten?

Mette var kommet ut i entreen idet hun hørte at han lukket døren. – Har du kanskje glemt at Unni kommer

om en halvtime? Mens jeg ventet, rakk jeg å rydde garderoben som du skulle ha ryddet i forgårs, men nå begynner det å haste!

– Beklager, jeg trodde ikke at du skulle bruke den fløten allerede i kveld?

Mette så oppgitt på ham. – Det skal jeg faktisk, Erik! Og desserten trenger tid på å sette seg. Dessuten er det godt med litt fløte i sausen. Nå går jeg i gang med desserten, mens du ordner den veden du skulle hente opp fra kjellerboden i forrige uke.

Erik ble svar skyldig. Veden, han hadde glemt veden! Han visste det var noe mer han skulle gjort!

– Kommer ikke inn i boden, sa han unnskyldende.

– Men de selger ved på bensinstasjonen, og jeg rekker garantert en tur ned dit etter at mamma er kommet. Hun synes sikkert det er greit å hvile seg litt før vi spiser.

Han var rimelig sikker på at han hadde sett en stabel med vedsekker ved inngangen da han kjøpte en avis på stasjonen for bare noen dager siden. Tanken streift ham så vidt – hvorfor hadde han ikke kjøpt med seg litt ved allerede da, så kunne han ha overrasket Mette med å være litt effektiv, han også?

– Kommer du ennå ikke inn i boden? Du skulle jo bytte den låsen for lenge siden?

– Har ikke hatt tid, sa han og trakk lett på skuldrene.

– Men hvor mange minutter kan det ta, da? Det er jo bare å knipe av den gamle hengelåsen!

Mette sukket. Han oppfattet det oppgitte blikket hennes, og det plaget ham at hun ikke virket spesielt overrasket.

– Den tangen jeg har er ikke kraftig nok, unnskyldte han seg. – Tenker at jeg kan låne bedre verktøy av vaktmesteren i neste uke.

– Da får du stikke bort til bensinstasjonen etter ved, det blir så mye triveligere når vi fyrer litt. Unni påstår sikkert at det er varmt nok, for å ta deg i forsvar som vanlig, men vi kan vel uansett fyre litt for min skyld?

Mette ga ham en kjærlig klapp på skulderen, som om hun først nå oppfattet tonefallet sitt. Hun ønsket ikke å mase, men det var visst det eneste som nyttet. – Du kan dra med en gang så visper jeg krem imens. Nå, hvor har du kremfløten?

Han skuttet seg litt. Han hadde da vært innom dagligvaren før han oppdaget Magnus inne på bydelskafeen, eller vent – han hadde jo tenkt at han heller kunne plukke med seg fløten etterpå, og så hadde han glemt det!

– Vel, uhm, jeg glemte visst den kremfløten ...

Mettes blikk avslørte at hun var oppgitt. Her hadde hun stått på hele uken for å rydde og vaske leiligheten, mens han selv bare hadde hatt en håndfull oppgaver som kunne vært unnagjort på et blunk om han bare ikke hadde vært en somlekopp. Han hadde riktignok ryddet unna CD-platene, men entrégarderoben hadde han glemt, gulvlisten var ennå umalt, de manglet ved og han hadde ikke engang greid å kjøpe med seg den fløten.

– Erik, er det mulig? mumlet hun bare. Han brydde seg ikke om hva hun tenkte akkurat nå, viktigere var det om dette ville ødelegge helgen. De hadde jo sjelden hatt noen større uoverensstemmelser, bare noen få krangler som de var enige om at de begge hadde hatt godt av.



**Hun visste at
somlingen hans
ikke skyldtes
dumhet eller
uvilje.**

– Jeg får løpe ut igjen, det er fort gjort. Jeg møtte Magnus i sted, vi tok oss et lite glass for gamle dagers skyld, hadde ikke sett ham på en god stund.

Mette stirret målløs på ham. – Tok du deg et glass selv om du visste at jeg gikk her og ventet på fløten?

– Jeg visste jo ikke at du skulle bruke den før mamma kommer, og det er jo ikke før klokken seks!

– Erik, klokken er allerede halv seks. Du som trenger mer enn en uke på å få litt ved i hus, regner vel ikke med at vi kan få gjort særlig mye den siste halvtimen? Tror du på mirakler? Unni ankommer bussterminalen ganske snart, selv om vi ikke spiser straks hun kommer hit, skulle jeg ha laget både fløtesausen og

desserten for lenge siden. Du må forte deg, og denne gangen kommer ikke Unni til å redde deg.

Mette hadde rett, denne gangen hadde han rotet det ordentlig til. Det var ikke dramatisk, men det ville bli en heller utrivelig stemning. Han skjønte jo at det ville bli kjedelig å løpe ut etter den veden etter at moren var kommet. Snart ville hun ringe fra bussterminalen. Da ville T-banen bruke bare et kvarter på å frakte henne helt frem til leiligheten. Hun ville ringe på og Erik ville skynde seg ned de fire etasjene for å hjelpe henne med kofferten. Det øyeblikket ville være deadline for alt som skulle gjøres.

Mette skulle til å si noe, men hun bet det i seg. Erik grep nøklene til porten. Jakken og skoene hadde han ikke rukket å ta av seg. Han sendte Mette et lynraskt blikk, nærmest en unnskyldning med et glimt av takknemlighet. Han måtte ta seg sammen! Han visste at han ikke hadde gjort seg fortjent til en ny sjanse.

I det samme ringte mobilen hans. Han grep etter den i jakkelommen.

– Mamma?

– Hei, ja, det er meg. Jeg skulle gitt dere beskjed litt tidligere, men det ble litt kaos her. Men nå sitter jeg i hvert fall omsider i den riktige bussen.

– Riktige bussen?

– Jeg skulle bare kjøpe meg en avis da vi stanset noen minutter på Fagernes, men så somlet jeg litt og i farten havnet jeg i feil buss! Jeg forsto ikke at bussen kjørte i feil retning før vi nærmet oss Beitostølen. Men så hjalp den hyggelige sjåføren meg med å bytte igjen, da, og nå er jeg altså endelig på vei nedover mot Oslo igjen!

– Stakkars deg! utbrøt Erik. – Har du kontroll på bagasjen din?

– Den vesle kofferten min ble med den første bussen helt

til Oslo, men sjåføren har ordnet det sånn at den blir tatt vare på til jeg kommer frem. Jammen er jeg heldig, for alt ordner seg jo til slutt!

Mette sto fortsatt med hendene i siden, men ansiktsuttrykket hadde endret seg. Hun lyttet intenst og studerte hver eneste lille rykning i Eriks ansikt.

– Som du forstår, blir jeg noen timer forsinket, fortsatte Eriks mor. – Jeg er nok ikke fremme før ved nitiden.

– Ni? Ja, men det går helt fint, mamma. Ikke stress, nå da! Vi venter med middagen til du kommer, det er ikke noe problem for oss.

Han avsluttet samtalen og kikket bort på Mette.

– Reddet av bussforviklinger på Fagernes, sa han og smilte lurt.

– Hvordan er det mulig? humret hun med en viss letelse i stemmen. Erik var blitt reddet av moren enda en gang! Hvis det ikke hadde virket fullstendig urimelig, ville hun tenkt at Unni Hansen hadde gått på feil buss med fullt overlegg.

Erik gikk med faste skritt mot matbutikken. Selv om han plutselig hadde god tid, nesten tre timer, var han innstilt på å få unna de siste oppgavene litt kjøpt. Det var som om moren hadde gitt ham denne ekstra sjansen til å vise hva han var god for. Først kremfløten, og deretter ville han rekke å kjøpe en liten sekk med ved og fyre opp, alt i god tid før klokken ni.

Han passerte kafeen, og jammen satt Magnus der inne ennå. Men hvem var det som nå satt sammen med ham? Var det ikke gode, gamle Ole Johan? Var han på besøk fra Frankrike, eller hadde han flyttet tilbake til gamle trakter? Erik måtte inn og hilse på, selvfølgelig måtte han det! Han hadde jo tid nok til både en fredagspils og gode historier. For gamle dagers skyld. •

SPENNENDE KRIM



DØDELIG SVIK

Den årlige soppturen var noe de begge gledet seg til, men i år oppførte Julie seg merkelig. Også nå som Karen virkelig trengte trøst og støtte fra venninnen sin ...

Soppturen etter sommeren hadde vært en tradisjon i de seks årene Karen og Julie hadde vært venninner. Det var alltid bare de to som gikk. Slik hadde det vært første

gang, og slik hadde det fortsatt, selv om Karen var blitt sammen med Mats, og selv om de to og Anna etter hvert var blitt et slags trekløver.

Karen hadde syklet til Julies leilighet, som avtalt,

og derfra skulle de kjøre til skogen i den gamle Fiaten hennes. Som alltid hadde de tatt med seg en stoffpose hver til soppen, og Julie var bevæpnet med soppboken sin. De var jo ikke eksperter heller.

Karen hadde gledet seg sånn til å lette hjertet sitt for Julie mens de ruslet rundt under de gylne trekronene. Men det ble liksom ikke slik som hun hadde forestilt seg. Hun hadde forventet at Julie skulle lytte, ➔

og støtte henne. Men hun var mer opptatt av soppen.

– Jeg vet at jeg må komme over Mats, sukket Karen. – Men det var et sånt sjokk. Jeg fikk ikke en sjanse, plutselig var det bare slutt!

– Slik er det når forhold går i stykker, sa Julie i en nøytral tone. – Er det over, så er det over. Da var det jo bra dere ikke hadde flyttet sammen.

– For ikke å snakke om hus, barn og bryllup, mumlet Karen.

Julie sendte henne et raskt blikk.

– Det var vel aldri snakk om det?

Karen trakk på skuldrene.

– Når man er i 20-årene og får en kjæreste, ser man det jo for seg. Jeg savner ham vanvittig noen ganger. Selv det store droget av en golden retriever som han hadde ...

– Se der borte under bjørka, avbrøt Julie og pekte. – Der er det noen!

Julie styrte bort til trærne, og under dem vokste det ganske riktig noe hvitt. Karen skar en grimase og fulgte etter. Hvorfor var ikke Julie mer interessert i hjertesorgene hennes? Hun hadde et sterkt behov for å snakke om dem. Snakke om Mats. Om hvor sint hun faktisk var på ham. Egentlig var hun aller mest sint for at han tydeligvis hadde svart samvittighet og syntes synd på henne. Det gnagde så vondt i hele henne, og hun trengte å sette ord på følelsene. Og det var jo det man hadde venninner til! Hun sank ned på huk ved siden av Julie, som blunket andektig mot en liten soppkoloni.

– Jeg tror at det er hvit fluesopp, sa Julie lavt, og slo opp i soppboken. – Æsj, se her, det stemmer. Du ser det på den lille posen nede ved roten. Og så vokser den under bjørk og furu!

– Dødelig giftsopp, leste Karen over venninnens skulder. – Rart at man ikke utrydder dem, for barn kan jo komme til å spise dem.

Julie sendte henne et blikk.

– Man kan ikke forsikre seg mot alle mulige ulykker i livet.

Karen så forvirret på henne. Som om Julie ikke holdt ut å se henne i øynene, reiste hun seg fort og begynte å gå videre. Karen bet seg i leppen. Det var noe, men hva?

Impulsivt strakte hun hånden frem, knakk av tre giftige sopp og stakk dem ned i posen sin. Mats elsket sopp, og i et glimt så hun for seg at hun inviterte ham på et siste måltid for å få snakket ut. I fantasien så hun også for seg Mats som skyflet i seg soppstuing. Heldigvis for ham var han på forretningsreise til Øland denne helgen. Han jobbet i farens flisfirma, og turen til steinbruddet hadde vært planlagt i lang tid. Siden før bruddet deres.

Karen kom seg på bena og skyndte seg etter Julie. Hun gadd faktisk ikke å plukke mer sopp. Det var venninnens oppmerksomhet hun ville ha. Julie hadde funnet en koloni med kantareller, og hun satt på kne og plukket.

– Skal du ikke ha noen? sa hun og så opp på Karen. I det samme lød det et pling fra Julies lomme.

– Du fikk en melding, sa Karen, og Julie dro mobilen opp av jakkelommen og så på den.

– Det var bare fra Anna, svarte Julie og la den skyndsomt ned i lommen igjen. – Jeg svarer henne siden.

De gikk videre, og Karen lurte på om den fjerne, rare oppførselen til Julie hadde noe med Anna å gjøre. Kanskje Anna og Julie var blitt tettere knyttet til hverandre i det siste? Men det lød underlig, for hun var sikker på at hun selv og Anna hadde mer til felles enn Anna og Julie hadde. Hun skjøv tanken fra seg og forsøkte å snakke om Mats igjen.

– Jeg prøver virkelig å komme over ham, sa hun. – Halv fire i ettermiddag har jeg time hos Salon Birgitte på storsen-

teret, for nå vil jeg ikke være blond lenger, jeg skal farge håret rødt!

For første gang den dagen så Julie rett på Karen. Deretter så hun på klokken.

– Men da må vi skynde oss tilbake. Jeg trodde ikke at de holdt åpent så sent på lørdager?

– Frisøren har åpent til fem, akkurat som resten av sentret, sa Karen og skyndte seg etter Julie gjennom skogen.



**Det var
utilgivelig. Man
forelsket seg
ikke i kjæresten
til venninnen
sin!**

Faktisk hadde de ikke trengt å skynde seg. Karen syklet sakte fra Julies oppgang bort til storsenteret, og likevel kom hun altfor tidlig. Hun satte seg i sofaen hos frisøren og leste et blad mens hjernen strevde med den frustrerende soppturen. Noe så irriterende, hun hadde fått hundehår på buksene igjen! Gylne hår mot svart bukse. Utrolig, for det var to uker siden hun og Mats slo opp, og buksene hadde vært vasket flere ganger. Da kom hun med ett til å tenke på posen med sopp som lå i sykkelkurven. Sykkelen sto parkert i et stativ utenfor. Ja, ja, det spilte ingen rolle om soppen ble stjålet. Hvis noen spiste de tre giftige soppene og døde av det, var det ikke hennes skyld. Folk kunne jo bare la være å stjele.

Dessuten kunne ingen bevise at det var hun som hadde plukket soppen. Selv Julie hadde ikke sett at hun gjorde det.

– Karen? En klipp og så farge håret rødt? Sett deg ved speilet, så kommer jeg med et fargekart.

Hun var blitt klippet og satt med fargen i håret da det kom en SMS. Hun fisket opp telefonen fra vesken og så et ukjent nummer i displayet. Mats? Et håpefullt sekund senere leste hun beskjeden:

«Hei, Karen. Har vært i dyp krise siden i morges, da telefonen ble knust. Fikk ikke kjøpt meg ny før nå, for et kvarter siden. Har nytt nummer. Husk å lagre det i telefonlisten din. Klem Anna.»

Karen rynket pannen og leste beskjeden om igjen. Det kunne umulig stemme, for Julie hadde jo fått en melding fra Anna på skogsturen. Eller ...? Det var noen biter som klikket på plass innvendig i det samme. Dette stemte altfor godt.

– Svir det i hodebunnen? spurte frisøren, og kom bort til henne.

– Nei, ikke i det hele tatt, greide Karen å si.

Å, hvorfor hadde hun ikke forstått det før? Meldingen hadde slett ikke vært fra Anna, men fra Mats. Det var derfor Julie hadde skyndet seg å legge mobilen i lommen uten å svare. Og det var derfor Karen hadde fått de velkjente hundehårene på buksene også, fordi hunden til Mats hadde vært i Julies bil! Sammen med Mats, selvsagt. Julie og Mats hadde et forhold. Det var utilgivelig. Man forelsket seg ikke i kjæresten til venninnen sin!

Julie visste jo hvor ulykkelig hun hadde vært. Og mens hun hadde lyttet til alle Karens kvaler, hadde hun vært sammen med Mats. Hele tiden. Kanskje han til og med hadde vært hjemme hos henne noen av de gangene Karen hadde ringt og grått og klaget sin nød. Det forklarte den rare oppførselen til Julie. Samt Mats' dårlige samvittighet.

Karen måtte puste dypt inn et par ganger for å gjenvinne selvkontrollen og roe ned det hamrende hjertet. Dette var det verste hun hadde vært utsatt for i sitt liv. Det største

sviket. Ikke nok med at den mannen hun hadde elsket i nesten ett år, hadde forelsket seg i en annen kvinne. Nei, det verste var at bestevenninne også hadde sviktet henne. Julie og Mats. De kom til å bli det perfekte par. Skulle hun måtte konfronteres med dem på alle fester og sammenkomster i vennekretsen heretter? Eller kom alle rett og slett til å utelukke henne?

Tanken fikk hatet til å vokse til et sviende, brennende drønn i brystet.

– Da kan du gå bort til vasken, sa frisøren og smilte. – Du er blek?

– Jeg har gått i skogen med en venninne, og er bare litt sliten, svarte Karen.

Frisøren stilte inn vasken mot nakken hennes, og ba Karen si fra hvis vannet ble for varmt.

Karen ville ikke ha lagt merke til det om det så hadde vært skåldhett. En beslutning tok form under den røde, nyfargede hårmanken. Julie hadde bedt om det. Og hvem vet, kanskje Mats ville trenge trøst? Straks hun kom seg ut av denne stolen, skulle hun sende en lystig SMS til Anna og gratulere henne med ny telefon. Ikke et knyst om den påståtte meldingen som Julie hadde fått på skogsturen ...



Vanligvis hatet hun de tamme vitsene hans, men i dag smilte hun ...

Karen så helt annerledes ut med rødt hår. Den jenta som så på henne fra speilet, lignet en fremmed.

– Virkelig flott, mente frisøren. – Nå er det snart stengt. Og jeg tror sannelig at det har begynt å regne.

– Da skal jeg skynde meg hjem, sa Karen og forsøkte å

dempe skjelvingen i hendene mens hun betalte. Senteret var nesten tomt for mennesker, og sykkelens hennes sto enslig igjen i stativet. På avstand kunne hun se at nettet fortsatt lå i kurven, og hun følte seg litt svimmel. Hun hadde jo sagt til seg selv at dersom det ikke ble stjålet, skulle hun gjennomføre det. Så det var nok et tegn.

Byen var alt innhyllt i tussmørke, og det var nesten ingen ute på gaten. Karen nådde frem til Julies hus og satte fra seg sykkelens, støttet opp mot husmuren. Gatedøren var ulåst, og hun skjøv den opp med skulderen og løp bort til Julies dør i annen etasje. Hun banket lett på døren, og kjente på dørhåndtaket. Ulåst, som alltid.

– Hei, kom og se på håret mitt! ropte Karen og dro ned hetten, idet hun tok et skritt inn i entreen.

Men ingen svarte.

En fristende duft fra det lille kjøkkenet blandet seg med sjampolukt. Julie lå i badekaret. Og på komfyren surret gryten med soppstuing. Julie skulle tydeligvis kose seg med soppstuingen samme dag som de var plukket, slik hun pleide. Og Mats var på Øland, så det var ingen fare for at han også ble forgiftet.

En enkel håndbevegelse og et par dreininger med sleiven, så var de tre giftige soppene skjult innimellom de andre. Rullegardinen på kjøkkenet var nedtrukket, så ingen hadde sett henne her inne.

Karen kom seg ut og ned til sykkelens like raskt som hun var kommet inn.

Da hun kjørte hjemover, kunne hun nesten ikke fatte at hun hadde gjort det. Det hadde gått så fort. Hun ville late som om hun hadde dratt rett hjem fra frisøren ... og kanskje Anna hadde tid til å treffe henne i kveld? Pulsens var fortsatt høy da hun trillet sykkelens ned i kjelleren under gården der hun bodde.

– Hei, Karen, sa vaktmes-

teren. – Det har tatt fyr i håret ditt!

Vanligvis hatet hun de tamme vitsene hans, men i dag smilte hun. Var hun skikkelig uheldig, ville hun trenge et vitne.

– Jeg kommer rett fra frisøren, sa hun smilende. – For et møkkavær!

Klokken 21.15 søndag kveld ringte det på døren til Karen. Hun holdt på med å stryke tøy, noe hun hatet, men hun var nødt til å gjøre noe praktisk for å la være å tenke. Hun sto med sprayflasken med dynkevann i hånden da hun åpnet døren. Utenfor sto det to menn i karakteristiske mørkeblå og grå antrekk.

– Er du Karen Nygård?

– Ja? svarte hun og så spørrende på dem.

– Svendsen fra politiets etterforskningsavdeling, sa den ene og viste frem et ID-kort.

– Og Dalberg, nikket den andre.

Karen tok et skritt bakover og lot dem slippe inn. Hun var blitt knusktørr i munnen.

– Hva er hendt?

– Kan vi sette oss inn i stuen? sa Svendsen og lot Karen gå foran bort til spisebordet. Karen var glad for å få sette seg, bona skalv.

– Er det moren min?

– Det dreier seg om din venninne, Julie Schultz, sa Dalberg. – Tidligere i dag ble hun funnet død i leiligheten sin, og det ser ut til at det er en forgiftning.

Karen slo hånden over munnen.

– Død, gjentok hun, og syntes selv at stemmen lød ekte forferdet. – Død! Jammen vi to var sammen i går, vi var ute og plukket sopp.

Hun bråtidde og svelget, det kom helt naturlig.

– Når og hvor så du henne sist? spurte Svendsen.

Karen blunket mot ham.

– Ved tretiden i går ettermiddag. Vi kjørte til skogen i Julies bil, og jeg hadde satt

igjen sykkelens min foran huset hennes. Jeg ble ikke med henne opp, fordi jeg hadde en frisørtime på storsenteret. Det var klokken 15.30. Jeg ble klippet og fikk farget håret, og ...

Dalberg sendte henne et skjevt smil.

– Du er kanskje ikke rødhåret fra naturens side?

Karen ristet på hodet.

– Det ble jeg ikke før i går. Men dette med Julie, jeg kan bare ikke fatte det! Har hun plukket med seg en giftig sopp? Vi pleier alltid å være så forsiktige. Mine ligger i kjøleskapet fortsatt. Jeg skulle ha spist dem i går, men endte med å dele en pizza med en annen venninne.

De to etterforskerne vekslet blikk.

– Julie Schultz ble funnet av Mats Meyer, sa Dalberg.

– Etter det vi har fått vite, har han nylig gjort det slutt med deg. Visste du om at de to hadde et forhold?

Karen trengte ikke å spille skuespill for å virke sjokkert. For det var sjokkerende at noen satte ord på det.

– Nei, det tror jeg ikke på, sa hun. – Det ville Julie aldri ha gjort mot meg.

– Kanskje hun fortalte deg om det på soppturen? Foreslo Dalberg blidt. – Og kanskje ble du så sint at du så ditt snitt til å blande giftsopp i maten hennes?

Karen reiste seg opp. Hun holdt ikke ut å sitte lenger.

– Men hør på det jeg sier, da, mann! Jeg ble ikke med opp i leiligheten! ropte hun. – Vi sa adjø utenfor huset, og så syklet jeg til frisøren på senteret. Siden har jeg ikke sett henne.

De to etterforskerne reiste seg også.

– Da er det veldig snodig at det lå et langt, rødt hår i gryten med soppstuing, sa Svendsen. – Spesielt når du først var rødhåret etter besøket hos frisøren. Vi må be deg om å bli med ned på stasjonen, slik at vi kan få tatt en prøve av håret ditt ... •

Sokker som ikke strammer



Tynne ullsokker

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



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

For 5 like par **599,-**
For 2 like par: 299,-

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



Tynne bomullsokker

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

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

For 5 like par **399,-**
For 2 like par: 199,-

Bestill på ametrine.no eller ring 72 48 16 67

Ønsker din bedrift å annonseres hos oss?



Ta kontakt med oss på ad@ad-venture.no
for info. og priser.

Eller ring Anette på tlf. 988 35 956

Ad.venture

Alle dine favorittblader – i en app

**PRØV
30 DAGER
GRATIS**



Hold kamera over
denne QR-koden for
å komme i gang!



Flipp.no

**Superpris til deg som er abonnent på
dette bladet, kun 29 kr per måned!**

Les over 90 ukeblader og magasiner i Flipp.
Registrer deg på flipp.no og kom i gang

Ingen bindingstid, abonnementet løper til du stopper det.
Ordinærpris etter gratisperiode er 129 kr for nye kunder, kun 29 kr
for abonnenter på dette bladet. Gratisperioden gjelder hvis du
ikke har brukt gratisperioden tidligere.

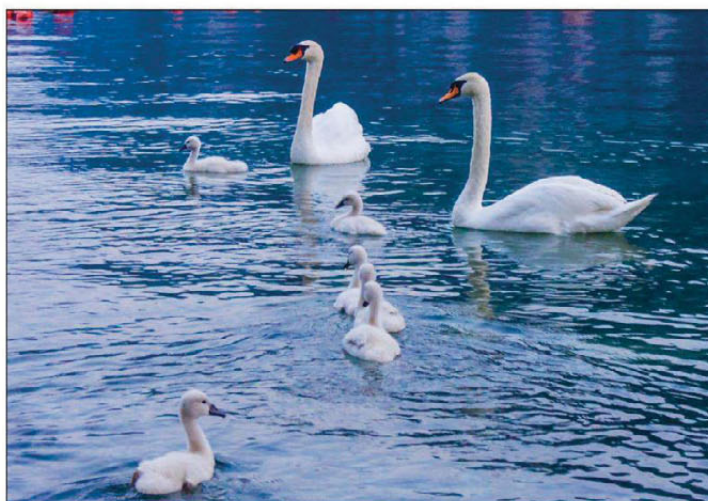
flipp

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 27:**
Borger Enemo, Moelv.

44

KOMBI- KRYSSORD



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



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

Løsning og vinner av Kombikryss i nr. 27:
Inger Gerd Ødegaard,
Løten.





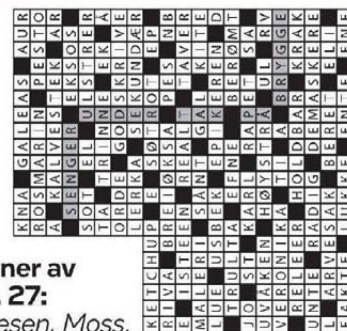
TEGNE	↓	BIL-UTSTYR	VENT	PREST	↓	SLUTT	↓	GUTTEN	↓
	1			BUE	2		3	ØKE	4
	5	6	7	8	9	10	RØD FISK		
	HOVED-STAD						BALE	11	12
	APE	7	13	6	14	3	10	15	7
	12								
	ENSET	7	16	BAGEN					
				GRUSE	17	12	7	2	12
	15								
	↓	4	12	2	7	12	5	12	18
LØKKET	KJAPPI	PREP.				BELJE			
	KJEFTEN	KLAGE-SANG	18	6	5	AUTO-RITÆR	11	5	12
YTTER-LIGERE				BARNE-PIKEN					
	14	12	1	VASS-DRAG	10	14	14	12	15

ELVI	↓	BYGE	TØR	↓	KORT	↓	GAMMEL	UKUELIG	UBETALT									
EUROPA	18			20		3	HATT			11	5	21	15	15	10	KLOKKE	2	KRETS
					FLYDD				TEFT					HESTE-FØRER				
STILLE	20	22	7	13	PAR	5		3	18	FART	15	12	7	12	FJERNE	2	11	7
→ 20	12	1	14	12	18	6		7	12	1	6	15	19	FRATRER				
														FORM	10	17	18	1
OPP-BEVARING		GUD					VARM							HÅLKE				
	14	UVANER	12	1	9	18	PUSTET	7	9	5	1	6	2	FØR-BRYTER	6	7	KLOVDYR	KULENE
TRANG					DIKT				LÆR-REMMENE			GRUNN-STOFF						
	7	11	5	18	PERSEN	12	3	9	7		10		9	2	7	22	19	12
BAL-TERNE	12	7	18	12	1	15	12	FEI				ANTREKK						
								SYNGES	7	9	3	FUGLENE	15	6	2	2	12	1
→ 10	15	2	12	1	12													
DREGGER	SPRÅK					MARS-JERE						STOFF						
	EROBRE	6	1	7	2	HOVED-STAD	18	9	19	12		MAKTET	5	6	15	MELODI		
KVINNE-BLAD			KORT						DUMRIAN								TALL	
	2	2	TRENING	13	9	2	12	1	FØRBY	15	9	2	7	10	19	18	DØRSK	
→ 23	10	2	18	11	1	10	ESS					BITEN						
							IAKTAR	12	15	12	1	12	GLOSE	3	10	1	18	12
REGNING																		
EVENTYR-FIGUR	3	12	1			HUSKE				SKUDD							PINE	
						HOLD MUNN	4	6	7	7	12	STELLE	2	15	9	3	3	12
→ 6	1	1	6	18	12	1	12	SKAPE		2	1	12	12	1	12	KLO	15	12
ERGREGRE																		
	12	MINDRE-TALL	14	6	15	9	1	6	18	12	18	ANKERET		4	1	12	19	19

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

Hver bokstav har sitt nummer. Fyll inn etter hvert som du finner dem.

KODEKRYSS



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



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

Løsning og vinner av
Kodekryss i nr. 27:
Ann-Britt Andresen, Moss.

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

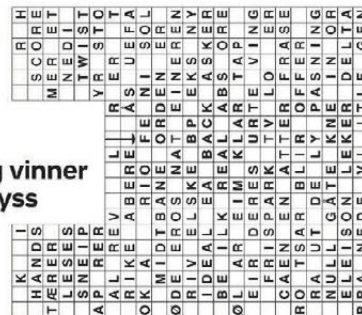
Finn ordet som går ut fra bildet. Dette ordet er oppgavens tema, og det er også løsningsgaten som skal sendes inn. Se siste bilagsside.



1 vinner
får 10
Flax-lodd

Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 27:

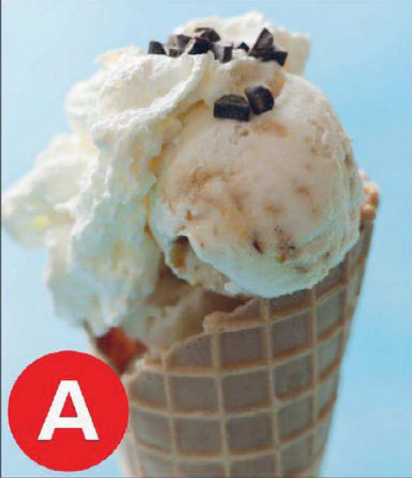
Mette
Gregersen,
Sofiemyr.



TEMA	BE-LEGG	DIKTET	FOR TA AV	TEMA	SUSE-TE	SLUTT	BAND VAS-KER
TEMA				TEMA			
GLO-SEN				UJEVN			
RUNDT				PLEN-TY			
	LEGGE 19 EG FOR-LIKES			FØRE HVIS IKKE			ETSE
SIKTET TIL			REIST				
ART. GRESS-MATTE		STED I SVERIGE GARN		HULE BE-GRIFE		ENVIS	BIND REGEL
			UKOKT STU-DE-TERE			FREM-KOMST-MIDDEL	
ENEROM						VARE LYDER NAVNET	KANEN ER EN
HØYDE-DRAG		UTEN HULL SNYTE-SKAF					
			EMNET KNA		TEMA		
MAN		BRINGE FARTØY		SKY JOD		LEKER HALVT PAR	
TEMA	VOKST		TEMA	TILTAK			
				DAL-SIDER SIES IKKE NOE			
TEMA				TANN-HVAL		NYDE-LIG	RE RETT
TRØTT SITTE TIL HEST		BY I USA PREP.		GIRA GRISE-RI		FINS HAND-LING	SLAG- STED ORD- SENGEN
	FIKLE HALE			NESTE OPP-FORD-RES	LA KAN MAN GÅ I	ADV. HYGGE	MORE-NE UDELT
SKIVE FJELL		GLODD	DU MILDE MÅNE	TEMA DYRKE FISK		TEMA	
			OPP-DRETT	DET FØRSTE HELT		TEMA	
ELVE-UTLØP	TEMA				SVERD-LILJE GIR-TRINN	KLAGE-SANG I ÅRET	FUG-LEN FØRER-KORT-KLASSE REAL
	HELE PLANTE			SLÅR REDE		FRA	FLATE-MÅL
I HUS		DIKT FJERN-SYN		I DET FRI RØYS		FASE BAK-ERST	TUR IKKE SKIFTE KORT-FARGE
GARN VÅKEN			KJER-NEVED BREMSE-SYSTEM	KLØK-KER LAV-LAND	SAK-TENS	TEMA	
	TREKK HAST			TANN-HJUL INN-MARK		ATOMER REKKE	= 50 FOR TIDEN
TEMA VELDIG FIN				BEHAND-LING AV TØY		SØLE	
		SETER		MELO-DI		OPP-DRETT	PERIOD-ER

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.



FATAL	DRIV-STOFF	FLIRE	STORT	OFRER
BLOMST		FRUKT		
KRAFT				
ENER		FISK		
		SNU-TENE		
SMEL-TER				MU-SIKK-DRAMA
		TALL		
		GRØNN-SAK		
STE-RILE	KIKKE		OM-SETTER	
	BREDE			
DRIKK	ÅNDE	FØLE	GLEM-ME	
		VERDENS-DEL	ÅRSTID	
AGENT			SKRED	
TROLL			PRON.	
BAG			PRON.	
		DYR	SAMT	FJELL-TOPP
		FØL-SOM	UVISS	
KJÆR-LIG	ULYDIG-HET		LØP	KLOKKEN
	BILDE			OPP-DRETT
	ALENE		SINNE	
	LIVLIG		KLAGE-SANGER	
VANLIG				
SKLI				STØYE
	ESEL		KJØ-LIG	
	PAPE-GØYE			
JENTE-NAV		RET-NING	ELTE	ATOM
			ILLUSTRATØRER	
SNÅL		TALL	TESE	
		DØYVE	SLEKT-NING	
EURO-PEER				SLAPP
				ORKE
LAND	STAT I USA	TOM	IHER-DIG	ABER
			TALL	
			GUD-INNE	ORD-NER
			FREM-DELES	REGNE
BEGIVEN-HET				STOLT
FLOTT				UTROP
		SMER-TE	AMO-RINER	
VERTS-HUS			INNE-HAVE-RE	

PROVO-SERE	?	SUNN	BAND	OM	FYR
				DYR	KOM-MUNE
AN-LØPE					TIDS-AVSNITT
DISPO-NIBEL					VOND
VELGE					
				DEKSEL	
				EGEN-SKAPENE	
SKUL-DER					?
AKSEPT					
		APPA-RAT			HULE
		LIDELSE			
GUTTE-NAV					SAM-TYKKE
					STENGER
ADJUNK-TEK					
OKSE					
			?		
FOR-TELLE			TERGE		
VULKAN			ØY		
				GUTTE-NAV	RAGER
HEST	PLAN-TEN				
	VILL				
		VAK-LENDE			
		AVKROK			
STANSE					
GUDIN-NEK					
					FLEK-KER
					FIKS
KROPPS-DEL					
HØS			PLASS	GRØNN-SAK	UBØYELIG
					JENTE-NAV
		JENTE-NAV			
		KLUMP			
ROM-MENE					
KLIEN-TER					
FOR-STÅR	ART.		MO-RENE		HUNN-DYR
TRE-SORT					FASE

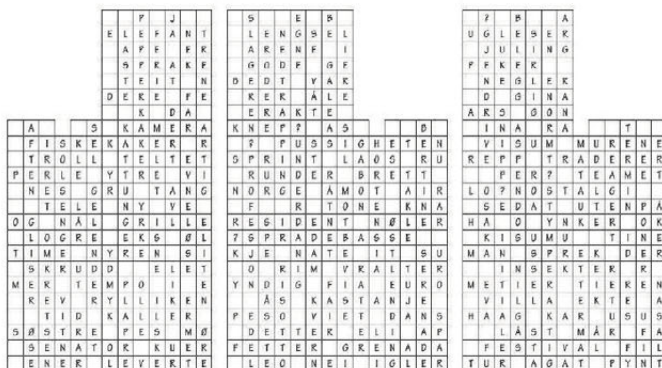
**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 27:**
*Oddny Mikkelsen,
Sletta.*



	NASKE		FUGL		UT-GIVER	ODDE
OVER-HODET			LUFF-SKIPPER			
DRIKK						
	TRE					
	ARBEIDS-PERIODE			DES-SERT		
SUPPE						BANE
				HVIS		
				STOPPE		
SCENER						
VOKSTE						
	HODE-PLAGG				MAT	
	3,14					
			ANTA			
			GODTA			
	STA					
	FUGL					STYRE
RED-SEL				FUGL		
KRIB-LE		VEKT				
		VERTS-HUS				
				TEKKE		
				IKKE		
	SKIT-TENT					
	FARGE					

FERSK	?	STA	ULÆRD	→	HARSK-NE	→					
↳			NYE		SMUSS						
STAT I USA											
BITER				TONE							
KRØLL-ALFA				BORT							
↳		STIL-LING				MÅLE					
		GNAGER									
GRUPPE					?						
INNMAT											
↳				LYD							
HOVED-STAD							FRODIG	↓	SPRÅK	↓	FIRMA
				NÆRING			ROTE		GÅ		
↳				GUTTE-NAVN							
ULIKE	KLØNE		GAL		JENTE-NAVN						
GÅ			ØY								
↳					PLANTE				KOM-PASS-RETNING		
					RETT						
BE-RØMTE											
				TAU							
↳				BY I SVEITS					BY	DUFT	
HALV-APE		GUTTE-NAVN				LEVER	HAVN	FISK			
		OVERDRA									
?											SKADE
MO-DERNE			SPILLE					ENHET			
								FALSK			
BY I JEMEN				LUKT		TEITE					
VIND						GNIING					
↳			GRESK BOKSTAV				GRUPPE				
			DYR				KVALME				
AV-GJORT	HUNN-DYR			EVIG-HET	HUNN-DYR					KORT	
	SAMD				MISTE						
↳						PLAGG					
						ANK					
KEI-SER				KRAVL				GUD-INNE			
								NESTE			
JENTE-NAVN				TVAN-GEN							
TUKTER											
↳				BUR-FUGL				UT-TALE			

HJEMMET UKE 33/2025



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

[illegible]

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 27:**
Kjellaug Eide Jacobsen, Lonevåg.

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

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 27:**
Kjell Talle, Haugsvær.



ATC

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. 27:

Ann-Karin Særaa, Brandbu.

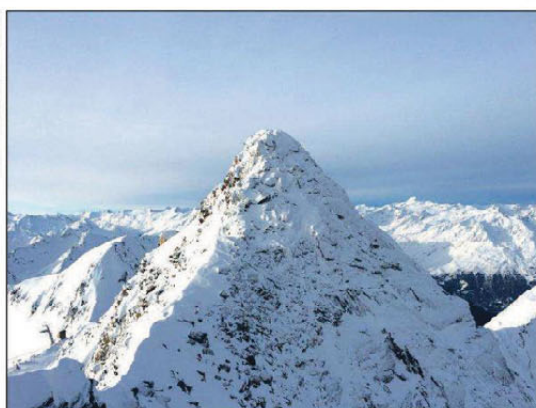


Du får ekstra hjelp til å løse denne oppgaven, om du ønsker det. Vi har listet opp alle løsningsordene i ordlisten nedenfor. Du kan naturligvis løse den på vanlig måte uten å kikke. Lykke til!

Bo Ef Em Fr Id Ls Lø Na
Nb Nd Ne Ta Ti Tt Up Aeg
Agn Ese Hoe Ish Kov Lad
Naf Nei Nek Nif Ode Ort
Pkt Rae Rir Røa Tar Tin
Åer Egge Ergo Esle Fake
Faks Frue Gigg Grin Hogd
Khat Nivå Pipe Ruen Skos
Snek Utah Uøvd Abere
Aksel Amoll Elias Fehus
Glass Jevnt Kladd Krasl
Losen Natig Nidsk Oppnå
Snøen Særbo Tvers Uekte
Uhele Unsen Appell
Dundee Essens Hanrei
Iblant Ideell Konfus Leinte
Lunest Lærsko Markus
Mathug Pleier Rambue
Router Rådeig Skinna
Skrell Ukløvd Ølgule
Amenene Brovakt Guillou
Tukthus Villnis Elgtrekk
Eskadron Bindeevne
Sandslott Fysikklekse
Valgperiode



FOTO: GETTY IMAGES



MÅLE- ENHETEN	FLIK	FLYKTIG BYGG- VERK	KAMPERE EVANGE- LIST	KOSE- LIGST	BIBEL- NAVN I NORGE	LOKKE- MAT KRATT	BYDEL	ANGSPØRE	TIDS- ROM
BIL- FORUM		TONEART NATRIUM							KAN ØYNE VÆRE
BANE- LEGEMET				FERSK GAMMEL MYNT					
TAKTISK ENHET DRAG					UOYER- TRUFFEN SKRÅNTE				
		SMELL PUNKT				DANS			
EU FØR	FJØS							POLITI	
	BESLÅS APPE- TITT			SMELT GEIP		TIL- TENKE HJEMME- ARBEID			
ARR. DØP		EN AUDI FORSYNE SEG		ANKE	FOR- BUND		ELVER PLAGG		
			GRIPER HOIE					EGEN- SKAP	
DELSTAT OMTRENT			BLÅSE DYRKER			SAMLIYS- FORM BINDE			
		GREIE FORMET				GALOP- PERER VIV		BEVIS	
SÅ	UFULL- STENDIGE DATABASE- TEGNELSE			BE- HOLDER	MAN			FASE	
			FAR ADJ.					SKAREN	GJERRIG
SKOTSK BY	SVENSK FOR- FATTER GRAD					LEDEREN HAUGEN			
			HAKER KOMFYR- MERKE				INGEN- LUNDE LESOTHO		
HOLD MUNN EGALT		LYD NORTH DAKOTA			HEL				
			GJÆRE		HOVED- SAK				
MASSE							BAND		

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



PERI- ODE	PLANTE- DEL	TENN- LAD- NING	KJØRE- TØY	TØTSJ	DRIKKE- KAR	MYT. PER- SON	STAN- SER	TØY	KOMPO- NIST	
					FUGL					
AMATØR- MES- SIGE										
					SPRÅK					
LEK- BRØR					GRA- VERING					
			TEG- NET			NØY- TRALI- SERE				
BUK				ØY- GRUP- PE		SYNS- FORSTYR- RELSE				
					RETT- DIST- RIKTET					
					UNGER					
	LEDER		STIL- LING				AVDE- LING	PLAGE	MILD- NING	PREP.
GASS			BY							
					ID- RETT					
SLAG					BLEKE					
					DYR					
RET- NING										
					MUSI- KER					
KUNST										
					FAVN			FRUK- TEN		
TIL- LØT										
					BLIND- NAGLE			HOGGE		

	G	T	D	L			H	K	U	R	A							
F	A	I	K	W	A	E	N	F	A	G	U	I	T	R	Y	K	K	
S	T	I	F	T	E	L	S	E	C	A	K	A	V	A	G	G	I	O
R	A	N	I	A	T	I	L	S	N									
F	I	F	I	E	S	K	A	D	E	Y	T	T	F	R	T	Ø	Y	
N	G	A	A	J	Ø	E	K	Ø	M									
R	O	Y	A	L	T	Y	S	U	K	K	E	R	Ø	E	T	E	N	E
M	K	L	B	N	O	E	N	K	R									
			F	A	B	R	I	K	A	N	T							
			B	V	S	A	T	O	M	E	M	I						
A	R	T	I	S	K	O	K	K	Ø	M	H	E	T	S	K	Y	S	S
I	N	B	T	O	I	R	K	S	C									
E	D	I	T	E	K	E	I	S	H	A	V	S	F	A	K	E	K	E
G	E	Ø			L	V	E	D	Ø	B	N							
F	E	T	R	Å	K	K	F	O	R	S	T	Y	R	R	E	L	S	E
P	D	A			F	N			I	A	S							
F	O	T	E	N	D	E	Ø	L	I	Ø	F	L	A	N	L	A		
R	K	E			L	T			L	D	T							
S	T	A	K	I	N	G	A	K	U	T	T	H	E	V	E	R	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. 27: Kersti Galaasen Johansen, Trysil.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 38/2025 • Må være oss i hende: 1. september

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. 27:
Doris M. Stene, Stavanger.

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 48.

Du kan sende inn løsninger og bli med i trekning om premier på tre ulike måter:

• **VIA INTERNETT:**

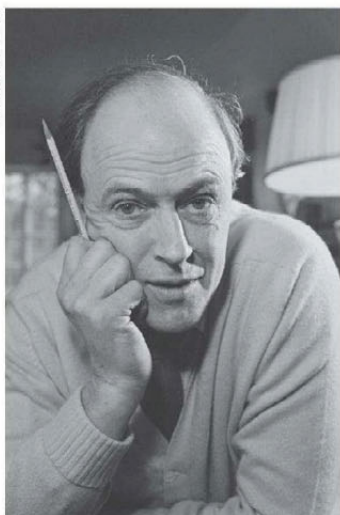
Gå til WWW.KRYSSORD.NO/ og skriv løsningsgatene inn i kupongen du finner der. Gratis.

• **VIA SMS:**

Send kode HJEX, nummer og løsningsgater til 2205. Eksempel: HJEX 27 LØSNINGSGATER til 2205. Tjenesten koster kr 5 per sms.

• **VIA POST:**

Skriv inn løsningsgatene og send kupongen her til **Hjemmets kryssordmagasin nr. 38, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.



✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Hvem har skrevet boka Georgs magiske medisin?
2. Hvem gir Georg den magiske medisinen til?
3. Hva er det egentlige navnet til Gummi-Tarzan fra barneboken, som det også er laget film av?
4. Hva bygger man en iglo av?
5. Hva kalles en jaktekspedisjon i Afrika?
6. Hvilken farge har som regel Mikke Mus på skoene sine?
7. Modnes peanøtter over eller under bakken?
8. Hva spiste Harry Potter så han kunne puste under vann i Tretrollmannsturneringen i Harry Potter og Ildbegeret?



✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

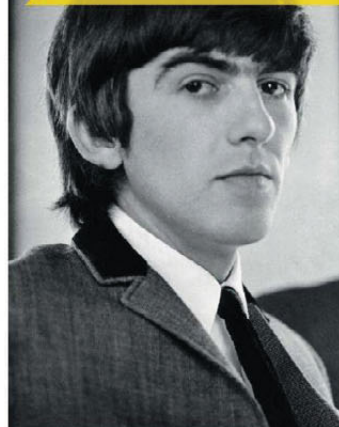
1. I hvilken by startet siste etappe av reality-programmet Først til verdens ende?
2. I hvilken by var Rita Ottervik ordfører i 20 år?
3. Hvilken av de fire Grand Slam-turneringene i tennis spilles på gress?
4. Regnes kapers som et krydder?
5. Hva er navnet på den årlige jazzfestivalen som arrangeres i Haugesund?
6. Hva heter barna til tidligere fyrst Rainier og Grace Kelly?
7. Hvem var den første redaktøren i «kjendisbladet» Se og Hør?
8. Hva er en molotowcocktail?



✿ HJERNETRIM ✿

1. Hvilken komponist ble lenge mistenkt for å ha forgiftet Mozart?
2. Hva heter Nord-Koreas diktatoriske president?
3. Hva er en solstorm?
4. Hvilket grunnstoff heter mercury på engelsk?
5. Hva kalles dansen som er en rask versjon av foxtrot?
6. Hvilket land startet den europeiske koloniseringen av Afrika?
7. Hvem var den første norske kokken som vant Bocuse d'Or?
8. Mellom hvilke to russiske byer går Den transsibiriske jernbanen?

VET DU DET



✿ PÅ PULSEN ✿

SOLSKINN

1. Hva symboliserer den røde rundingen i den japanske flagget?
2. Hvilken forfatter har skrevet romanen Og solen går sin gang?
3. Har de midnattssol også sør for den sørlige polarsirkelen?
4. Hvordan starter Postgirobyggets sang En solskinnsdag?
5. Hvilken av The Beatles-medlemmene hadde vokalen på låta Here Comes the Sun?
6. Hva mangler i tittelen på Christoffer Holsts roman om personer som møtes på et italiensk matlagingskurs: Solskinn og ...
7. Hva er i midten på en solskinnsbolle?
8. Sol over Gudhjem er en dansk matrett, hva består den av?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Roald Dahl 2. Bestemoren sin 3. Ivan Olsen 4. Faste, harde snøblokker 5. Safari 6. Gul 7. Under bakken 8. Gjellegress

EN LITEN UTFORDRING: 1. Berlin 2. Trondheim 3. Wimbledon 4. Ja 5. Sildajazz 6. Albert, Caroline og Stephanie 7. Knut Haavik 8. Primitiv bombe laget av en flaske med brennbar væske utstyrt med en lunte

HJERNETRIM: 1. Antonio Salieri 2. Kim Jong-un 3. En eksplosjon av protoner, elektroner, magnetfelt og stråling som blir slynget fra Solen og utover i solsystemet 4. Kvikksløv 5. Quickstep 6. Portugal 7. Bent Stiansen 8. Fra Moskva til Vladivostok

PÅ PULSEN: 1. Soloppgangen, solskiven 2. Ernest Hemingway 3. Ja, men kan bare oppleves i Antarktis 4. «Jeg sitter ned på berget og ser utover havet en solskinnsdag i ferien min» 5. George Harrison 6. Parmesan 7. Vaniljekrem 8. Rugbrød med røkt sild, reddiker, hakket løk, fingersalt og en rå eggeplomme

Hjemmets lille avis

Selges

Guttedukken i matrosdress ble solgt som suvenirer på Den Norske Amerikalinjen, på seilaser til USA. Den lille i strikket kjole er en gammel seliouloud dukke. Kr 250 + porto. Ring: 930 65 608



Selges

8 sjabloner med forskjellige motiv fra Tupperware. Ubrukt. Kr 50 + porto.

Ring: 413 27 894



Selges

Infrarød fotmassasje-apparat. Kr 250 + porto.

SMS: 975 38 006

Selges

Ubrukt heklet dåpskjole str 3-6 md., med hvitt for og sløyfer. Kan byttes til annen farge. Kr 2000 + porto.

Ring: 908 32 689



Selges

Nydelig håndstrikket jakke/kofte i str L kjøpt på Husfliden. Brukt få ganger. Ser ut som ny. Bor i Trondheim.

Ring: 975 32 725



Selges

3 originale skåler i emalje. Diameter: 10,5 cm. Som nye. Kr 50 pr stykk + porto.

Ring: 412 73 736



Kjøpes

Ønsker 3 asjetter og 5 kopper av dette settet fra Herte-Jacob R Bavaria.

Pris blir vi enige om. SMS: 412 73 736

Selges

Høy krugke/vase fra Delft. Kr 450 + porto.

Ring: 992 98 511



Selges

Rallarulljakke i Dale garn, str. L, selges for kr 900 + porto.

Ring: 900 13 973

Selges

Kaffekanne Julia til salgs 200 + porto.

Ring: 992 98 511



Selges

Håndbrodert veggteppe. Ca. 50 år gammelt. Feilfritt og foret. H. 77 cm, Br. 48 cm. Kr. 400 + porto.

Ring: 906 77 176



Kjøp og salg

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



Selges

I hvit ull-aida 70 x 50 og frynser med beslag for oppheng.
Ring: 464 77 861



Selges

Selger 3 stk. stoppegarn i silke, fra 1940 årene.
Pris kr 150 pluss porto.
Ring: 482 75 781



Selges

Duk i bomullsgarn, diameter: 66 cm
Ring: 464 77 861



Selges

Prinsessevogn kr 250 + porto.
Ring: 975 38 006



Selges

Engelsk fajanse. Høy vase, 30 cm, stettfat, 30x30 cm og 2 lysestaker. Kr 900 for alt. Kan selges hver for seg.
Ring 992 98 511

Selges

Minkkåpe, så godt som ubrukt. Str. ca. 42. Kr 5000. Minkhatt kr 850. Minklue herre og dame kr 500 pr. stk. Souvenir skjær i sølv, motiv Tromsør kr 750.
Ring: 907 80 802



Selges

5 lesebøker av Thorbjørn Egner. Kr 200 kroner.
Ring: 957 56 480

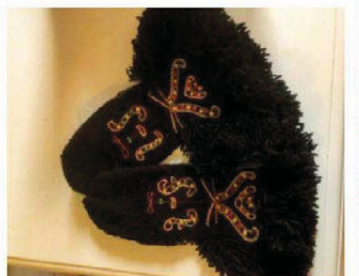
Selges

Div bøker selges. Porto kommer i tillegg. Sønnavind 1-124 kr 1000, Vingeslaget 1-30 kr 600, Nordavind 1-30 kr 600, Snøkløkker 1-15 kr 450.
Ring: 975 61 841



Selges

Engelsk tekanne. Kr 200 + porto.
Ring: 992 98 511



Selges

Valdresvotter kr 950 + porto.
Ring: 922 99 030



Selges

Amerikansk båt, lengde 53 cm. Kr 1300 + porto.
Ring: 905 58 830

Selges

Har flere bøker av Barbra Ring, Magnhild Haalke og Ingeborg Møller til salgs. Flere bøker fra 1920 og 30-tallet. Ta kontakt for opplysninger om titler og år for utgivelse.
Ring: 414 70 867

Selges

Nisseluer str. 6 md. til 12 år. Kr 300 + frakt.
Ring: 484 26 264



Selges

Askebeger m/elefant kr 125 + porto (kr 73).
Ring: 971 73 412



Selges

2 fat fra Stavangerflint. Kr 200 pr stk + porto.
Ring: 992 98 511



Selges

15 motiver. Alle fra kjente kunstnerne fra 1800- og første del av 1900-tallet. Samleobjekter fra 1980-tallet. Samlet eller enkeltvis.
Ring: 918 35 138

Selges

«Arvesynden» komplett pocketserie, 25 bøker, gis bort. Må hentes i Skien. Kan sendes mot porto.
SMS: 976 55 033

Selges

Babytepper heklet i bomullsgarn. Kr 350/400 pr stk + porto. Har flere. Be gjerne om bilder og størrelser.
Ring: 469 31 013

LETT OG LUFTIG

Trendy genser strikket i superlett og luftig garn som ikke siger og holder fasongen perfekt.

DESIGN OG FOTO: House of Yarn



AMANDA GENSER

Størrelser: XS-S (M-L)

Plaggets mål

Overvidde: Ca. 128 (144) cm

Hel lengde: Ca. 58 (61) cm

Ermelengde: Ca. 44 cm, eller ønsket lengde

Garn:

Bæstmor Påfugl In Paris (73 % mohair, 22 % ull, 5 % polyamid, 50 gram = ca. 90 meter)

Bæstmor Colour Bubble (50 % ull, 38 % akryl, 9 % bomull, 3 % nylon, 150 gram = ca. 105 meter)

Bæstmor Blackout In Bangkok (100 % nylon, 100 gram = ca. 190 meter)

Farger

Farge 1: Påfugl In Paris Ice blue 7945; 5 (6) nøster

Resten av fargene: 1 nøste i alle størrelser:

Farge 2: Påfugl In Paris Caribbean blue 7960

Farge 3: Colour Bubble Lime glimt 207

Farge 4: Påfugl In Paris Yellow 7947

Farge 5: Påfugl In Paris Fuchsia 7952

Farge 6: Colour Bubble Flamingo 202

Farge 7: Blackout In Bangkok Deep red 2007

Farge 8: Påfugl In Paris Soft pink 4612

Pinneforslag: Stor og liten rundp nr. 6 og 9

Tips: På ermene kan det brukes 80 eller 100 cm rundp og magic loop-teknikken.

Strikkefasthet: 10 m glatt-

strikk og stripemønster på p nr. 9 = 10 cm

Strikkehjelp: Gjestal Garn, strikkehjelp@houseofyarn.no

Stripemønster: Strikk 2 p med farge 2, 2 p med farge 3, 2 p med farge 4, 2 p med farge 5, 2 p med farge 6, 2 p med farge 7, 2 p med farge 8

BOLEN

Legg løst opp 128 (144) m med farge 1 på p nr. 6. Strikk 1 omg falsk italiensk opplegg rundt slik: Strikk *1 vr, ta høyre p under venstre p og rundt på baksiden av arb, ta m på venstre p vr løs av, trekk den rundt til forsiden, sett m på venstre p og strikk den r*, gjenta fra *-* ut omg. Strikk videre rundt i vrangbordstrikk med 1 vr, 1 r til arb måler 7 cm.

Sett et merke i hver side, med 64 (72) m til for- og bakstykket. Skift til p nr. 9, og strikk videre i glattstrikk. Når arb måler 9 cm, strikkes stripemønster (14 p). Strikk videre med farge 1. Når arb måler 26 (27) cm, strikkes stripemønsteret igjen. Samtidig, når arb måler 30 (31) cm, deles det ved sidemerkene, og for- og bakstykket strikkes ferdig hver for seg.

BAKSTYKKET
= 64 (72) m.
Tips: Stram tråden godt når første og siste m på hver p strikkes, for tette og fine kanter. Fortsett med glattstrikk fram og tilbake og fullfør stripemønsteret, samtidig som det felles av til ermehull i hver side slik: Fell av den 1. m på

hver p i alt 2 ganger i hver side = 60 (68) m. Strikk videre uten fellinger, til arb måler 55 (58) cm. NB! Når stripemønsteret er ferdig, strikkes resten av arb med farge 1.

Skrå skuldrene ved å felle av i begynnelsen på hver p slik:

Størrelse XS-S: 7 m 3 ganger i hver side = 18 m igjen til nakken.

Størrelse M-L: 8 m 2 ganger i hver side, og 7 m 1 gang i hver side = 22 m igjen til nakken. Fell av litt stramt, men ikke for stramt. Målet er at avfellingsskanten (= nakken) ikke buler etter at plagget monteres.

FORSTYKKET

= 64 (72) m.

Fortsett med glattstrikk fram og tilbake og fullfør stripemønsteret, samtidig som det felles av til ermehull i hver side slik: Fell av den 1. m på hver p i alt 2 ganger i hver side = 60 (68) m. Når arb måler 41 (44) cm, strikkes neste p fra retten slik: Strikk 29 (33) m r, strikk 2. m på venstre p r foran 1. m, strikk 1. m r og slipp begge m av venstre p. Strikk r ut p.

Bruk alternativt hjelpep; strikk til de midterste 2 m på forstykket, sett 1 m på hjelpep bak arb, strikk 1 r, strikk m fra hjelpep r.

Del forstykket på midten (midt mellom de 2 som ble «kryset»), og strikk hver side ferdig for seg.

HØYRE SIDE

= 30 (34) m.

NB! Dette er plaggets høyre

forstykke når man har på seg plagget.

Fortsett slik:

1. p: (= vrangen) Strikk vr ut p.
2. p: Ta 1. m r løs av, 2 r, 2 r sammen, strikk r ut p.

Gjenta 1.–2. p til det gjenstår 21 (23) skulder-m.

NB: Når stripemønsteret er ferdig, strikkes resten av arb med farge 1.

Strikk til arb måler 55 (58) cm. Skrå skulderen ved å felle av i begynnelsen på hver p fra vrangen slik:

Størrelse XS-S: 7 m 3 ganger.

Størrelse M-L: 8 m 2 ganger, og 7 m 1 gang.

Nå har alle m blitt felt av.

Venstre side

= 30 (34) m.

Fortsett slik:

1. p: (= vrangen) Ta 1. m vr løs av, strikk vr ut p.

2. p: Strikk r til det gjenstår 5 m, ta 1 m r løs av, flytt m tilbake til venstre p (masken er nå snudd), og strikk 2 r sammen i bakre m-ledd, 3 r. Gjenta 1.–2. p til det gjenstår 21 (23) skulder-m.

NB: Når stripemønsteret er ferdig, strikkes resten av arb med farge 1.

Strikk til arb måler 55 (58) cm.

Skrå skulderen ved å felle av i begynnelsen på hver p fra retten slik:

Størrelse XS-S: 7 m 3 ganger.

Størrelse M-L: 8 m 2 ganger, og 7 m 1 gang.

Nå har alle m blitt felt av.

ERMENE

Legg løst opp 42 (46) m med farge 1 på p nr. 6.



Strikk 1 omg falsk italiensk opplegg rundt slik: Strikk *1 vr, ta høyre p under venstre p og rundt på baksiden av arb, ta m på venstre p vr løs av, trekk den rundt til forsiden, sett m på venstre p og strikk den r*, gjenta fra *-* ut omg. Strikk videre rundt i vrangbordstrikk med 1 vr, 1 r til arb måler 7 cm. Skift til p 9. Strikk rundt i

glattstrikk, og øk 6 (4) m jevnt fordelt på 2. omg = 48 (50) m. Når arb måler 10 cm, strikkes stripemønster (14 p). Etter stripemønsteret strikkes ermet ferdig med farge 1. Når arb måler 44 cm, eller ønsket lengde, deles ermet ved o begynnelse, og det strikkes ferdig fram og tilbake slik: Fell av den 1. m på hver p i alt

2 ganger i hver side = 44 (46) m. Fell av, og strikk det andre ermet på samme måte.

MONTERING

Bruk farge 1, og sy sammen med maskesting på skuldrene, og sy i ermene. Pass på at midten på ermet møter skuldersonnen.

TETTE KANTER

Stram tråden godt når første og siste m på hver p strikkes, for tette og fine kanter.

A woman with long white hair, wearing a blue floral dress and yellow sandals, walks along a gravel path in a lush garden. She is holding a silver watering can. In the background, there is a large greenhouse with a black frame and a white roof. The garden is filled with various plants, including a large green tree, white roses, and colorful flowers. The scene is bright and sunny.

NYDELIG: Helle har brukt mange år på å skape den nydelige og innholdsrike hagen utenfor eneboligen i Sandefjord.

MED HAGE SOM HOBBY

Mange års arbeid har gitt fantastiske resultater i hagen hos Helle og Karl-Erik i Sandefjord. Her er det buer og bed, grusganger og georginer, pergola og parkfølelse.

TEKST: Kjersti Lunna Aass · FOTO: Jeanette Bækkevold

SONER: Helles hage er nydelig med mange soner.

HVEM: Helle Arntzen (64) og Karl-Erik Hesselroth (70)

HVA: To mål stor hage som i årenes løp er blitt rene parkanlegget

HVOR: Sandefjord
INSTAGRAM: @heartntz

MILENA FLEUR: Dahlia Milena Fleur er i likhet med sine georgine-slektinger veldig godt egnet som snittblomster.

HELLE ARNTZEN RUSLER rundt i den flotte hagen på Breidalikk i Sandefjord. Hun vanner litt her og røsker bort litt ugress der, og hun koser seg glugg.

Da hun på 1980-tallet arvet huset med den to mål store hagen, hadde det stått tomt i et par år. Ute var det bare noen trær, en hekk og store mengder svært høyt gress. Mange års innsats har gjort at hagen nå fremstår mer som en park.

– Jeg har alltid vært glad i hagestell, men de siste årene har det tatt helt av, det må jeg innrømme, sier Helle og ler.

Det var Helles mor som hadde eid huset i noen år før hun dessverre døde i 1984, og etter hvert ble Helle og hennes to søsken enige om at hun skulle overta. Og siden har hun og ektemannen Karl-Erik Hesselroth bodd her.

Jeg synes det er så fint med alle de ulike artene jeg har rundt omkring i hagen.

HJEMMET UKE 33/2025

SPIDER WOMAN: Dahlia Hollyhill Spider Woman har en artig og frynsete fasong.

HAGE-GJØDSEL

Lag din egen hagegjødsel med brennesle. Fyll en stor bøtte med brennesle, fyll på med vann og la det stå en ukes tid.

BURLESCA: Dahlia Burlesca har en rund og morsom form.

VAKKERT: Fargerike blomster er vakre i en stor krukke fra Hageland.



VANN: Det går med en god del tid til vanning i den store hagen i løpet av sesongen.



PODKASTER

Helle koser seg med å høre på podkaster med hagetema, gjerne svenske, og anbefaler særlig disse:

- ✓ Trädgården med Pernilla och John
- ✓ Hanna och Rebeccas trädgårdsliv
- ✓ Röda vita rosen

DRIVHUS: Drivhuset kom på plass for noen år siden, og dette fungerer mest som en ekstra hagestue. På bordet står en blyrot (Plumbago auriculata) som Helle lette lenge etter før hun endelig fant den i et gartneri.



BEDRE TID

Mens de tre barna vokste opp, hadde hagestell ingen høy prioritet på Helles til enhver tid lange oppgaveliste.

– Guttene spilte fotball i hagen, og da var det praktisk å ha stor plen. Det var i alle fall ingen vits i å ha masse blomster som lett kunne bli ødelagt, så i de årene gjorde vi ikke så mye mer ut av hagen enn å klippe plen.

Men etter hvert som årene gikk og ungene ble store, ble det andre boller. Nå fikk Helle endelig tid og anledning til å utfolde seg med planlegging av det som etter hvert er blitt som et lite parkanlegg utenfor eneboligen.

– Interessen har vokst enda mer etter hvert som muligheten har kommet. Opprinnelig hadde jeg slett ikke tenkt at jeg

skulle ha en så stor hage, men så baller det på seg underveis. Jeg synes det er veldig gøy å skape ulike rom og soner i hagen. Jeg har ofte et bilde i hodet av hvordan det kan bli, og når jeg får til noe ett sted, får jeg gjerne ideer til nye steder jeg kan gjøre noe ut av.

GLAD I GEORGINER

Helle tenker og spekulerer og planlegger en sti her og en sitteplass der. Og steder å sitte er det blitt mange av – en rask optelling viser at det i øyeblikket er 31 sitteplasser fordelt på ni ulike soner i hagen.

– Men vi sitter ikke så veldig mye i ro, sier Helle og ler.

Etter en lang vinter klør det i fingrene etter å begynne å grave i jorda. Og det er særlig georginer Helle hvert år gleder seg til å få i blomst.



POTTER: Duftende erteblomster klatrer oppover gjerdet, og på toppen av bambuspinnene har Helle plassert søte leirpoter hvor fuglene kan sette seg for en liten hvil.



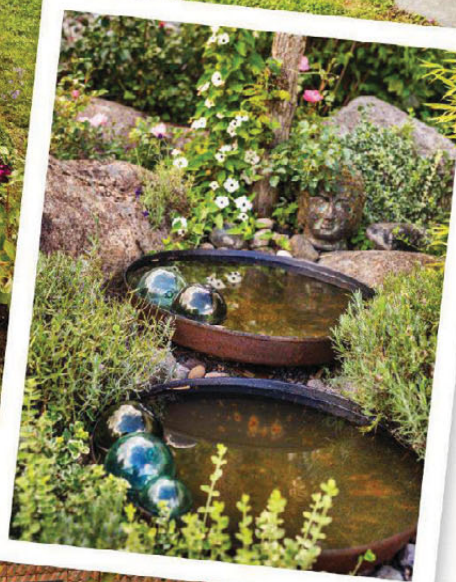
BUEGANG: På hver side av hagebuen som er kjøpt på VidaXL, har Helle plantet klatreroser av typen Compassion.

HELLES FAVORITT-GEORGINER

- Milena Fleur
- Strawberry Cream
- Rosario
- Perch Hill
- Marsmellow Baby
- Sebastian
- Kick Off
- KA'S Kellie Rose
- Emory Paul
- Penhill Watermelon
- Sam Hopkins
- Rocco



FUGLEBAD: Det som egentlig er to bålpanner fra Jem & Fix, er blitt koselige fuglebad mellom steinene i hagen. Helle tettet hullet i bunnen og malte dem med bengalakk innvendig.



Når jeg sier at «jeg skal bare ut i hagen en tur», så vet Karl-Erik at jeg sannsynligvis ikke kommer inn igjen sånn med en eneste gang.

FONTENE: I den rustne fontenen har Helle plantet en palme med sukkulenter rundt. I bedet bak har hun plantet rødkattebusk, japansk kirsebærtre, dahlia, stjerneskjerm og astilbe.

PERGOLA: Det er mange sitteplasser i hagen, men Helle må medgi at hun sjelden tar seg tid til å sitte ned. Pergolaen som de fikk en snekker til å bygge, har herdet glass i taket.

BUE: Buer og hekker skaper en fin ramme rundt ulike rom i hagen. Her har Helle plantet bøk.



– De må tas opp hver høst, så litt jobb er det jo med dem. Jeg klipper dem ned og graver dem opp, skyller av knollen og prøver å merke dem så jeg skal vite hva slags sort det er. Så får de hvile i baljer eller på avis-papir i kjelleren frem til faren for nattefrost er over om våren. Da er det helt herlig å plante dem ut igjen, og jeg synes det er så fint med alle de ulike artene jeg har rundt omkring i hagen.

INSPIRASJON

Ektemannen er ikke fullt så opptatt av hagestell som det fruen er, men også han setter pris på det de har fått til i årenes løp.

– Karl-Erik klipper gresset, men det er jeg som er pådriveren for alt det andre som skal skje. Han synes det blir fint, da. Å anlegge en hage tar tid, og nå synes jeg det er veldig stas fordi jeg har kommet såpass langt. Hage er min store hobby, og jeg har veldig stor glede av å holde på her ute, sier

FLOR: Det bugner av blomster i ulike farger og fasonger i Helles hage.

RUST: Under et epletre er det plassert et bord de har laget av en del av en gammel vegg fra huset. Helle er veldig glad i rust og har dekorert med diverse vakre og rustne gjenstander.



SYMMETRI: Midt på den gruslagte stien har Helle plantet et trompettre (Catalpa). Rundt stammen har hun plantet buksbom og allium. I buen rundt er det plantet vakre georginer av ymse slag.



Helle som henter inspirasjon fra mange steder.

– Jeg er glad i å gå rundt i fine hager og få ideer. Syverud Gaard i Sande, for eksempel, Sofiero slott i Skåne og Botanisk hage i Oslo, for ikke å snakke om gården til Karl Fredrik på Österlen, den var det fantastisk å besøke. Det er så mange fine steder, og i tillegg er det veldig mange fine hagekontoer på Instagram det er verdt å følge.

HJEMME OM SOMMEREN

Men fint er det også i Helles hage, og når den står i fullt flor, er det ingen grunn til å reise herfra.

– Vi er mye hjemme hele sommeren, kan jo ikke reise fra hagen, vet du, sier Helle og ler.

– Det må jo vannes og holdes i orden her, så da er det best å holde seg på plass. I stedet pleier vi å ta en tur til Paros i september, der har vi funnet et sted vi reiser tilbake til år etter år.

Jeg er glad i å gå rundt i fine hager og få ideer.

Helle kan gjerne holde på ute hele dagen når hun har anledning. Og så rusler hun ut en tur om kvelden i tillegg.

– Når jeg sier at «jeg skal bare ut i hagen en tur», så vet Karl-Erik at jeg sannsynligvis ikke kommer inn igjen sånn med en eneste gang. Det er så hyggelig å spasere rundt og bare nyte hagen. •

SMIJERN: Noen gamle smijernsstoler som i sin tid sto i en restaurant i Oslo, har fått nye spiler. På bordet som Helle kjøpte for mange år siden, har hun satt en stor krukke med sommerblomster og pletter i luften.



KAPITTEL 4:10

Husmorskolen

Arvid måtte da ha sett hvor bunnløst fortvilet hun var? Hvorfor kunne han ikke forstå at det var nå hun virkelig trengte at han holdt rundt henne og sa hvor mye han elsket henne? Skuffet grep Nina kniven og kuttet opp gulrøttene i små terninger mens lydløse tårer dryppet ned på fjølen.

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.

HANDLINGEN HITTIL (4:10): KIKKI heter egentlig Kirsten Marie og kommer fra fattigslige kår, og ved å pantsette tyvegods hjemme fra har hun skaffet penger til nye, moderne klær. Nå skal hun fremstå selvsikker og chic, en som alle vil være venninne med på Husmorskolen i Lilleby, og kanskje vil hun også klare å finne seg en rik ektemann. 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. Husstellærerinne NINA er gift med bestyrerinnens sønn ARVID, som er lege og en selvopptatt mann, og Nina føler seg mislykket fordi hun ikke klarer å bli gravid. Da fru Mortensen annonserer at det skal arrangeres en stor jubileumsmiddag på Husmorskolen for prominente folk i Lilleby, begynner rivaliseringen mellom pikene om hvem som skal få servere og møte de viktige gjestene.

Anne-Marta lå på magen på sengen sin på værelset, så dypt konsentrert om brevet at hun knapt merket at døren gikk opp og Kikki kom inn. Kikki skravlet i det fjerne, men hun samlet seg fullt og helt om å finne de riktige

ordene. Du er min sjelevenn, den som får hjertet mitt til å banke ... Eller burde hun heller skrive slå? Hamre? Galoppere, kanskje?

– Hallo! Er du helt fortapt i drømmeland?

Anne-Marta måtte le da hun plutselig fikk et forkle kastet over hodet. – I så fall har du klart å rive meg tilbake til virkeligheten! repliserte hun og satte seg opp i sengen. – Hva var det du sa for noe?

– Jeg spurte om du ville bli med en tur inn til Lillevik for å se oss rundt! Er du ikke nysgjerrig?

Anne-Marta trakk på skuldrene. – Jo da. Kan jeg få skrive ferdig brevet først? Så kan jeg kjøpe frimerker samtidig. Jeg brukte det siste i går. Det er sikkert en kiosk der, tror du ikke?

– Håper det! Jeg har lyst på noe godt.

Anne-Marta svarte ikke, men forsøkte å komme inn i den varme og romantiske stemningen hun hadde følt før Kikki buste inn og avbrøt tankene hennes.

Tenkte Erling på henne? Kunne hun våge å spørre om det? Kanskje ville han synes at hun maste. Hun hadde skrevet til ham hver dag, men ennå ikke hørt et ord fra ham.

Det har bare gått noen få dager, minnet hun seg selv på. Det var så vidt at et brev ville ha nådd frem på den tiden, selv om han hadde skrevet

det straks hun dro. Kanskje lå det et halvferdig brev på bordet hans på hybelen, der han strevde med å finne de riktige ordene? Det var ikke lett for menn å uttrykke sin kjærlighet i ord, det visste hun godt. Når brevet endelig kom, ville det sikkert være inderlig gjenomtenkt og kjærlig.

Det var ikke lett for menn å uttrykke sin kjærlighet i ord, det visste hun godt.

Etter hvert ville hun kanskje kunne spørre bestyrerinnen om å få låne telefonen. Eller kanskje var det en telefonkiosk i Lillevik? Det skulle hun sannelig også undersøke på turen. Det var telefon på verkstedet der Erling arbeidet. En eller annen gang måtte det vel passe seg slik at hun fikk ringt mens han var på arbeidet og kunne veksle noen ord med ham.

– Er du ikke ferdig snart?

Kikki sto foran det lille speilet ved vinduet. Hun satte korken på leppestiften sin med et klikk og presset leppene mot hverandre. Hun hadde påført et nytt lag med den altfor røde leppestiften, men Anne-



Marta hadde ikke hjerte til å si noe om det. Kikki virket så selvsikker, så det var sikkert hun selv som hadde misforstått. Kanskje skarpe farger var kommet på moten nå?

– Straks, sa Anne-Marta, men klarte ikke å vende tilbake til brevet da Kikki med ett løftet opp det fine perlekjedet som lå på Randis nattbord og holdt det prøvende mot sin egen hals.

– Lekkert, eller hva?

– Jeg tror ikke Randi vil like at du rører tingene hennes, advarte Anne-Marta. Perlekjedet hadde Randi hatt på seg den dagen de kom til skolen, men ikke etterpå. Det var sikkert kostbart.

– Jeg skulle bare se om det kledde meg, forsvarte Kikki seg, men la smykket lydig tilbake. – Er du redd for Randi?

– Nei, hun er jo verdens snilleste. Men det er ikke pent å røre andres ting uten å spørre, sa Anne-Marta, litt forundret over spørsmålet. Hun tittet ned på brevet igjen, rynket pannen.

– Kommer du?

– Snart, sa Anne-Marta, og måtte le av utålmodigheten hennes. – Jeg må bare finne noe å avslutte med.

Selv om Kikki iblant oppførte seg litt underlig, var det vanskelig å ikke like henne. Hun var stilig, modig og fremfus. En sånn jente som moren hennes ville ha rynket på nesen av og sagt at hun hadde dårlig innflytelse.

En fandenivoldsk del av henne hadde derfor lyst til å være sammen med Kikki, nettopp fordi hun var spennende og rampete.

– Skriv at du elsker ham og lengter etter ham så hardt at hjertet holder på å briste. At du savner kyssene hans, foreslo Kikki med ertende inderlighet i stemmen og hånden presset mot hjertet.

Anne-Marta ble rød. Hastig skrev hun «Kyss og klem fra din Anne-Marta» og brettet sammen arket.

Døren gikk opp igjen, og inn kom Randi, som vanlig med bøkene under armen og med et trett uttrykk i øynene.

– Hvor har du vært? spurte Anne-Marta. – Du har vel ikke sittet i klasserommet og lest igjen?

– Hva så om jeg har det? sa Randi og satte bøkene pent inn i hyllen sin.

Anne-Marta fikk dårlig samvittighet. Det hadde ikke vært meningen å høre frekk ut. Egentlig beundret hun Randi for hennes arbeidsmoral, og visste at moren ville ha foretrukket at hun hadde henne som sitt forbilde. – Vi tenkte å gå en tur til Lillevik og se oss rundt. Vil du ikke bli med?

– Ja, bli med! istemte Kikki. – Jeg spanderer is på dere begge, sa hun forlokkende og dro opp en femkroneseddel fra lommen.

Randi kastet et blick mot bøkene, og Anne-Marta skjønte at hun hadde planer om å pugge mer før hun tok kvelden.

– Du kan lese mer på sengen når vi kommer tilbake. Jeg har faktisk planer om det samme selv, la hun til, og mente det.

Fra nå av skulle hun ta skolen mer alvorlig. Det hadde bare vært så vanskelig de første dagene. Det eneste hun hadde kunnet tenke på var Erling og hva han drev med der hjemme. Og mon tro hvem som hadde overtatt plassen hennes på butikken? Det hadde hun bedt moren rapportere om straks hun fikk vite noe, men heller ikke fra den kan-

ten hadde det kommet brev. Erling rekte vel ikke fremdeles dit om ettermiddagen, nå som hun ikke var der lenger? Bildet av Erling som sto lent mot butikkdisken med et sjarmerende smil og det overtalende blikket rettet mot en ny og spennende butikkdame, var så forstemmende at hun straks skjøv tanken vekk.

– Kom igjen, bli med ut i solskinnet. Kikki skal jo til og med spandere is på oss!

– Ålreit, sa Randi med et smil. – La meg bare få skifte ut av arbeidskjolen først.



At hun våget å bare gå rett bort til en gutt på den måten!

– Strålende, sa Anne-Marta og gjorde seg opptatt med å skrive på konvolutten og legge brevet i vesken. Hun påførte også et lag leppestift.

– Hva er det? sa hun med et smil da hun kjente Kikkis blick på seg. Hun hadde lagt merke til det de siste dagene, hvordan Kikki liksom betraktet henne og Randi, som om hun tok notater inni hodet.

– Ingenting, sa Kikki og ristet på hodet.

Randi hadde fått på seg en blå sommerkjole og festet perlekjedet rundt halsen.

– Det er et nydelig smykke, sa Anne-Marta.

– Jeg har arvet det etter moren min, sa Randi. – La oss gå.

Stakkars Randi, tenkte Anne-Marta. Hun hadde fortalt dem at moren var død allerede den første kvelden, men hun var visst ikke en som likte å snakke om følelsene sine.

Det var en deilig ettermiddag, og en mild bris kjærtegnede de bare leggene mens stegene fikk det til å knase i grusen.

– Morn, Arnesen. Så vakre roser! sa Randi idet de passerte

pedellen, som var opptatt med å luke i rosebedet.

– Nå, jeg har da sett vakrere blomster, sa Arnesen og reiste seg. Blikket hans gled over dem. Tonen var ubestemmelig, og et lite sekund smilte han. Ved siden av seg hørte Anne-Marta at Kikki fniste. Hun ble lattermild selv også.

– Unnskyld? sa Randi.

– De er penere om sommeren enn nå på høsten, mener jeg. Er dere på tur til Lillevik?

Anne-Marta nikket fort da hverken Randi eller Kikki svarte. Randi stirret mistenksomt på ham, mens Kikki virket nærmest fascinert.

– Kom, vi går. Farvel, herr Arnesen, sa Randi kort og trakk Anne-Marta med seg. – Er det bare jeg som synes det er et eller annet underlig med den mannen? spurte hun da de hadde kommet noen meter unna.

Anne-Marta og Kikki knakk sammen i et kniseanfall.

– Han flørtet med oss! sa Kikki storøyd. – Se om han ser på oss, Anne-Marta!

– Aldri i livet, sa Anne-Marta, som ikke våget å snu seg. – Kanskje han hadde drukket? Jeg er enig med deg, Randi, jeg synes bestandig han er rar! Enten sier han ikke et ord, eller så kommer det et eller annet uforståelig og mystisk, slik som nå.

– Hva enn han mente, så var det fullstendig upassende, mente Randi. – Tror du virkelig han drikker?

– Æsj, klart han ikke gjør. Det var da ingenting, sa Kikki og satte på seg et par raffinerte solbriller.

– Du har altså så mange fine ting! Er faren din rik eller noe? sa Anne-Marta henført. Slike solbriller kunne sannelig ha vært noe å ha når hun satt bak Erling på mopeden.

Kikki smilte og skulle til å si noe, men ble avbrutt.

– Hvor er dere på vei?

– Alle tre vendte blikket mot benken under epletreet like ved Hønsehuset.

På benken satt Louise

Meyer, en av de andre jentene som bodde på internatet. Anne-Marta hadde så vidt vekslet et par ord med henne da de møttes utenfor badeværelset.

– Lillevik, svarte Anne-Marta. – Vi skal se oss litt rundt og gå innom kiosken for å kjøpe is.

Louise lukket boken hun hadde i fanget. – Kan ikke jeg få bli med, da?

– Nei, sa Kikki før Anne-Marta rakk å si noe. – Kanskje neste gang.

– Hva i alle dager? utbrøt Randi og kastet et blikk over skulderen da de gikk videre. – Ærlig talt, nå synes jeg du var simpel. Louise kunne da godt slå følge med oss!

– Nå hadde jo vi tre avtalt å gå sammen, kom det fra Kikki. – Og jeg er faktisk ikke rik. Jeg har ikke råd til å spandere is på henne også. Det ville bare endt opp med en ordentlig ergerlig situasjon i kiosken, ikke bare for henne, men også for meg. Hun kan bli med neste gang.

Randi prustet oppgitt og Kikki trakk henne lett i armen. – Kom igjen, nå skal vi jo hygge oss. Kjenn det været, da, dere! Måtte det holde seg slik i ukevis før høsten setter inn.

– Enig, sa Anne-Marta, som ikke orket at de skulle begynne å krangle. Hun forsto begge sider av saken og ville ikke bli tvunget til å ta parti. – Hvilken årstid er deres favoritt?

– Sommeren, naturligvis!

– Hva med deg, Randi?

Randi svarte ikke. Det var tydelig at hun var blitt litt muggen. Anne-Marta forsøkte å inkludere henne i samtalen, og litt etter litt ga Randi etter. I starten hadde Anne-Marta syntes at Randi var en smule prektig, men det ble overskygget av hvor snill hun var. Det kom aldri et vondt ord fra henne, og hun var alltid snar med å forsvare den hun syntes ble urettferdig behandlet, slik som med Louise nettopp.

– Der har du postkontoret,

om du behøvde frimerker, sa Kikki og dultet Anne-Marta i siden. – De har åpent i fem minutter til, så der hadde du flaks.

Anne-Marta skyndte seg inn, kjøpte en remse med frimerker og fikk sendt av gårde brevet til Erling. Nå måtte det bare komme svar snart! Det kunne vel ikke ha hendt noe? Da ville vel moren ha ringt til skolen?

– Du ser så bekymret ut! utbrøt Kikki da Anne-Marta kom ut på gaten igjen.

Bare i løpet av et øyeblikk hadde uroen fått vokse seg stor og sterk, og nå følte hun seg plutselig på gråten. Det var jo nesten ikke til å holde ut å skulle være borte fra ham så lenge. Bare fem dager var gått! Hvordan skulle hun klare seg helt til juleferien før hun kunne se ham igjen?

– La oss skynde oss bort til kiosken, sa Kikki og la en trøstende arm over skulderen hennes.


– Jeg vil så gjerne at det skal lykkes dere.

– Jeg er så glad jeg har fått så fine venninner, snufset Anne-Marta. – Dere synes sikkert jeg er skrekkelig tåpelig. Det er ikke meningen å være en slik tåreperse.

– Det blir nok lettere, skal du se. Legg kreftene i skolearbeidet, så skal du se at Erling blir både stolt og glad når du kommer tilbake.

– Det er sant! sa Anne-Marta, og følte seg oppløftet av Randis ord.

– Fløteis eller saftis? spurte Kikki da de var fremme ved isdisken.

– Fløteis, svarte Randi og Anne-Marta i kor.

Kjøpmannen bak disken humret muntert, og stemningen ble straks lettere.

Kikki fisket tre PinUp-is opp fra fryseren, betalte og rakte dem ispinnene. De spasserte gjennom de ettermiddagsstille gatene og så på mens forretningsinnehaverne snudde sine dørskilt fra Åpent til Stengt presis klokken fem.

– Se, der er håndarbeidsforretningen. Det er nok der vi må handle stoffer når vi skal begynne å sy. Det gleder jeg meg til, sa Anne-Marta.

– Det er overraskende mange forretninger her, synes jeg. Randi hadde kommet i bedre humør mens de stadig oppdaget noe nytt Lillevik kunne by på. Her fantes en bensinstasjon med verksted, telegraf, apotek, bokhandel, konfeksjonsforretning, konditori, blomsterforretning, postkontor, og selvsagt tannlegekontor og legekontor. Det lille tettstedet hadde dessuten rutebåt-anløp.

– La oss gå ned til sjøen, foreslo hun. – Det er altså så nydelig her.

– Det er virkelig sant, sukket Anne-Marta. – Jeg er glad jeg valgte denne skolen, tross alt. Min mor har også gått her.

– Har hun? sa Randi overrasket. – Når da?

– For nøyaktig 20 år siden.

– Du verden! Hun burde jo nesten også ha blitt invitert til jubileumsselskapet. Nei, huff, det skulle jeg ikke sagt. Jeg blir så nervøs når jeg tenker på det, sa Randi og bet seg i leppen.

– Der blir det nok bare fintfolk, sa Anne-Marta, og var i grunnen glad moren hennes ikke skulle sitte til bords under hennes første prøve på skolen. – Hun møtte faktisk min far her i traktene. De ble kjærester og giftet seg like etter at skolen var slutt.

– Nå forstår jeg hvorfor du er så romantisk anlagt. Det ligger visst i blodet ditt, sa Randi muntert. – Hvor gammel tror dere fru Mortensen er, forresten?

– Den gamle eller den unge?

– Tja, begge to. Den unge synes jeg ikke ser ut til å være

mer enn 30, sikkert yngre.

– Bestyrerinnen er vel kanskje 60, da?

– Kanskje, sa Randi og slikket vaniljeis av leppene. – Jeg lurar på når hun ble enke.

– Vet dere hva jeg lurar på? Hvem de der er, kom det brått fra Kikki.

Anne-Marta kikket i samme retning. På veien foran dem hadde det samlet seg en liten gruppe ungdommer. Det var flest jenter som sto i små klynger og kniste, men også et par unge gutter, som satt på moped.

– Skal vi virkelig gå ned dit? kom det usikkert fra Randi.

– Er du redd for gutter? sa Kikki kjekt. – Vi må jo forsøke å bli kjent med folk, og den ene jenta der kjenner vi jo alt! Vi kan vel bare gå ned for å hilse på henne.

Anne-Marta skottet mot Ingrid Vestli, en av jentene fra Lillevik som gikk på husmorskolen. Hun trodde ikke at Kikki hadde vekslet et eneste ord med henne, og heller ikke denne gangen henvendte Kikki seg til Ingrid, men snarere til de to guttene. – Morn. Jeg heter Kikki, og dette er venninnene mine, Randi og Anne-Marta.

Anne-Marta så storøyd på Kikki. At hun våget å bare gå rett bort til en gutt på den måten! Selv holdt hun på å dø av skam da alle sammen kikket på henne. Jeg burde virkelig forsøke å ta av noen kilo, tenkte hun dystert. Hun lengtet igjen tilbake til trygge og gode Erling, sjeleglad for at





hun ikke behøvde å bry seg det døyt om å imponere disse guttene. Men Erling ville nok også like om hun kom tilbake fra skolen i ny figur.

Det kunne være en fin overraskelse, især om hun kjøpte seg en ny, etter-sittende kjole før hun skulle reise hjem, for virkelig å fremheve linjene. Kanskje en liten avmangringskur ikke var så dumt?

– Vi er også venninner av Ingrid, vi går på husmorskolen sammen, kvitret Kikki. – Skjer det noe spennende i Lillevik, da?

Ingrid tok hardt tak i armen på Anne-Marta. – Hva er det hun innbiller seg?

– Vi er bare ute og gjør oss litt kjent i Lillevik. Vi snakket akkurat om det, hvor pent det er her. Du er sannelig heldig som bor her, pep Anne-Marta nervøst.

– Dere, skal vi ikke gå? kom det utålmodig fra Randi, som også lot til å være utilpass under guttenes utilslørte blikk.

– Ikke tro at du er den eneste på skolen med kjæreste. Willy er nemlig min, og han er den kjekkeste i hele Lillevik. Så du kan si til Kikki at hun skal trekke til seg blikket heretter! kom det innbitt fra Ingrid.

Anne-Marta nikket perpleks. – Hvem av dem er Willy?

Ingrid smilte stolt. – Han med sort jakke.

Anne-Marta kniste nervøst mens hun betraktet Willy. Han var mørkhåret med skinnjakke og dongeribukse. Han var kjekk, men ikke i nærheten så kjekk som Erling.

– Det var danse-moro på samfunnshuset sist helg. Neste

er om en måned. Vi ses nok der, sa han mens han lot blikket gli over samtlige jenter før han startet moped. Det var ikke godt å si hvem han snakket til. Kanskje alle sammen? For en sjarlatan, tenkte Anne-Marta. Og stakkars Ingrid så flau ut.

– Hørte dere det? Dansemoro! Dit må vi bare dra, sa Kikki. – Morn da, frøken Vestli, la hun til, tydeligvis uten å ense det giftige blikket hun fikk i retur.

– Anne-Marta kan vel ikke gå på danse-moro, protesterte Randi. – Hun har jo en kavalier hjemme. Det vil være lumpent å danse med andre, synes du ikke?

**– Du aner ikke
hvilket enormt
press som ligger
på meg.**

Anne-Marta rakk ikke å si seg enig før Kikki brøt inn. – Kanskje har vi alle sammen kjæresten etter den kvelden. Randi, så du ikke hvordan han ene så på deg? Fikk du med deg navnet hans?

Randi rødmet og blåste det bort. – Jeg er ikke interessert i en gjeng med slike tamper.

Kikki ga seg ikke. – Tamp, du liksom! Willy var kjekkere enn noen jeg har sett før.

– Ingrid Vestli sa jo at de to var kjæresten, følte Anne-Marta seg forpliktet til å si. – Hun ble temmelig sur. Egentlig forsto hun det godt, for hun ville ikke ha likt det om andre jenter prøvde seg på Erling. Kikki så ikke ut til å ta opplysningen så tungt, så dette lovet ikke godt, tenkte Anne-Marta.

Nok en skoledag var over, og Nina Mortensen var i gang med å legge tolv porsjoner med småkaker i kakebokser.

– Se der, ja. Bestyrerinnen

entret kjøkkenet og betraktet ristene der småkakene lå til avkjøling. – Litt ymse, men det ser da ut til at de fleste greide å få det til. Hvem er dette sine? sa hun og pekte mot en porsjon ikke helt runde kjeks som var temmelig svidd i kantene.

– Kikki Werb, sa Nina. – Hun slurver nok litt.

– Og her er det visst noen som har glemt bakepulver, ser jeg. Men jeg kan ta over her. Du må vel skynde deg hjem og få middagen på kok?

– Det haster ikke så fælt. Arvid sa i dag tidlig at han ville bli sen, for han hadde temmelig tettepakket timebok i dag.

– Da kan du vel bli igjen litt og ta en kopp kaffe med meg? Så får vi smake på noen av kakene også?

– Takk, det vil jeg gjerne. Nina Mortensen løsnet forkleet, brettet det sammen og la det i vesken. Hun fikk kjelen på kok og fant frem kaffekopper fra skapet mens svigermoren tok seg av kjeksene. De fineste la hun på et fat.

– Det er mange piker i år som jeg synes er svært dyktige, sa Nina da svigermoren skjenket i kaffe til dem.

– Synes du? Jeg er usikker. Faktisk har jeg lurt på denne middagen. Tror du virkelig jentene er klare?

– Det skal nok gå. Det viktigste blir å plassere dem der de kan gjøre størst nytte. Og minst skade, la hun til med et lite smil.

Bestyrerinnen grøsset. – Det er alltid noen som kommer med skrekkelige uvaner som det tar lang tid å plukke av dem.

– Arvid er mest bekymret for hvilke piker som skal være vertinner. Han er opptatt av at de er snakkesalige og hyggelige, og at de ser pyntelige ut, sa Nina.

Svigermoren lo. – Arvid har visst ingen tiltro til meg lenger. Jeg vet da meget godt at jeg skal velge rene og propre jenter som kan snakke for seg.

– Hvordan går det på inter-

netat? Arvid er bekymret for at du sliter deg ut, bemerket Nina og tok en slurk kaffe.

– Pøh, han er alltid så bekymret for sin gamle mor. Fru Mortensen ble rød i kinnene, synlig rørt av sønnens omtanke.

– Han mener du burde ha ansatt en pike til å hjelpe deg. Et par ekstra hender kunne vel vært godt å ha.

– Hørt sånt tull! Arnesen tar alle de tunge løftene, og jentene på internatet tar det meste av rengjøringen. Det inngår i kostnadene for å få internatplass.

Nina ga opp. Det nyttet visst ikke å få svigermoren til å forstå at hun begynte å dra på årene. Hun var sta og egenrådig. Kanskje ville hun at Arvid skulle trygle henne litt?

Svigermoren skottet på henne over bordet. – Hva er det? Du er så stille i dag. Har du kjekket med Arvid?

– Nei, naturligvis ikke, sa Nina og unnvek det granskende blikket hennes ved å finne frem strikkesøyet fra vesken.

– Jo da, noe er det! Du er vel ikke ...

– Nei, jeg har nettopp fått blødningene mine, avbrøt Nina henne, og måtte ta seg i det for ikke å ta til tårene etter å ha sagt ordene høyt.

Allerede da hun våknet om morgenen, hadde hun kjent murringen i magen, men forsøkt å overbevise seg selv om at det skyldtes noe annet, kanskje noe hun hadde spist. Men da hun var innom toalettet etter å ha undervist den første timen, hadde blodflekene i trusen fordrevet ethvert håp.

– Jaså, det er derfor. Så det lyktes deg ikke denne gangen heller, nikket svigermoren med en blanding av tristhet og resignasjon i stemmen. – Stakkars Arvid, det tærer nok på ham også. Jeg håper du opptre hensynsfullt overfor ham? Selv om dette sikkert plager deg, er det viktig å ikke mase for mye. Han bør også få muligheten til å gi uttrykk for sine følelser, ikke sant?

Nina tidde og strikket iherdig.

– Jeg synes du burde la deg undersøke og finne ut først som sist hvor feilen ligger.

– Det har jeg allerede gjort. Det er ingenting i veien med noen av oss.

– Sier du det. Kan det være at påkjenningen med å håndtere både hus og hjem samtidig som du arbeider som lærerinne, simpelthen blir for stor for deg? Kanskje Arvid har rett, at du trenger mer ro i tilværelsen og ikke bør slite deg ut her på skolen.

– Nei! Jeg mener, det er slett ikke anstrengende for meg å arbeide litt her på skolen. Det er jo ikke engang hver dag. Jeg er ikke syk.

– Nå vel. Men noe må det jo være som gjør at dere har forsøkt i flere år uten å lykkes med å bli med barn. Jeg er sikker på at du har anstrengt deg, men ...

Arvid måtte da ha hørt hvor trist hun var?

Nina strikket iherdig med blikket festet til bordkanten. At det kunne være nødvendig for svigermoren å pirke rundt i åpne sår på den måten! Ante hun ikke hvor mange ganger Nina hadde stilt seg selv det samme spørsmålet, tryglet Arvid om nye undersøkelser, prøvd mirakelkurer og remedier som ble anbefalt i helsebøker. Hun hadde forsøkt seg på ulike dietter, og hun hadde tatt piller og gud vet hva. Ingen kunne si at hun ikke hadde anstrengt seg!

Det ble taust mellom dem en stund. Svigermoren kom med et par sukk og mumlende ord. Kanskje skjønnte hun at hun hadde gått for langt.

– Disse er nydelige, forresten, sa fru Mortensen etter å ha spist to kjeks og måtte forsyne seg med en tredje. – Både luftige og fullkom-

ment sprø og med deilig smak. Bakte du også en porsjon kaker i dag?

Nina smilte svakt av svigermorens forsøk på forsoning. – Nei, dette er nok verket til en av pikene.

– Hvem er det som har laget disse? Nei, la meg gjette! Frøken Jensen?

– Aldeles korrekt, sa Nina, glad for å kunne snakke om noe annet.

– Randi Jensen, ja. Hun later til å ha et naturtalent for dette faget. Vet du, hun er advokatdatter og har tatt artium, så hun har hodet med seg også. Hun minner meg faktisk meget om deg. Du var også en av mine mest lovende elever det året du gikk her, sa hun og tidde.

Nina visste godt hva hun tenkte. For en skuffelse hun likevel hadde vist seg å være. Iblant lurte hun på om det hadde vært bedre om hun og Arvid flyttet. Vekk fra svigermoren, skolen, dette umenneskelige presset som hvilte på henne. Men noe slikt hadde hun ikke våget å nevne for ektemannen. Deres liv var her, det visste hun godt. Han ville aldri forlate sin mor og hennes livsverk.

Dessuten hadde han selv bygd seg godt opp i Lillevik. Som distriktslege var arbeidsbelastningen stor, men for doktor Mortensen veide det opp å være velkjent og godt likt. Nina skulle gjerne ha sett at han heller forsøkte å bli sykehuslege, men det var i Lillevik han var betydningsfull.

– Nei, vi kan vel ikke bli sittende her og hygge oss hele ettermiddagen. Jeg må ut og se over hagen. Det er kanskje snart på tide å sette jentene i gang med å plukke epler.

Nina reiste seg med et tungt sukk. – Jeg skal komme meg hjem.

– Forsøk å hvile deg, Nina, kom det alvorlig fra fru Mortensen. – For Arvids skyld. Jeg vil så gjerne at det skal lykkes dere.

Svigermorens lette hånd

mot armen var et sjeldent kjærtegn som var over like fort. – På gjensyn i morgen.

Nina tok vesken sin og satte kursen hjemover. Fru Mortensens gamle hus lå bare noen få minutters gange fra skolen. Bilen sto parkert utenfor.

– Er du hjemme alt? sa hun overrasket og anstrengte seg for å ikke la sitt dårlige humør gå utover Arvid.

Han unngikk forsøket hennes på en omfavelse og strøk henne hastig over kinnet. – Hvorfor ble du så sen? Jeg var redd du ville la meg sulte i hjel.

– Jeg ble bare på skolen en liten halvtime for å drikke kaffe med din mor. Jeg trodde du ville bli sen. Du har vært sen i mange dager nå, unnskyldte Nina seg og hentet frem kniv og grønnsaker for å komme i gang med middagen.

– Er det galt at jeg jobber for mye også nå? Du vet godt at sykebesøkene tar lang tid! Du vil kanskje at pengene skal fly inn av seg selv?

– Arvid, ikke vær slik. Du skjønner da at det slett ikke var det jeg mente. Jeg ble glad for å se deg. Jeg har savnet deg.

– Du aner ikke hvilket enormt press som ligger på meg. Jeg har investert mye penger i klinikken. Det nye røntgenapparatet kostet flekk! Jeg er helt avhengig av god inntjening for å få klinikken til å gå rundt. Da kan jeg ikke avvise folk selv om de kommer uten timeavtale.

– Naturligvis, sa Nina, utmattet av å måtte forsvare seg.

Arvid ble stående og skule mot henne, før han liksom myknere opp og kom bort igjen og la armene rundt henne bakfra. – Å, unnskyld, kjære. Det var nok jeg som overreagerte. Har du virkelig savnet meg i dag, sier du? Hva er det du har savnet?

Hendene hans smøg seg over hoftene og forsøkte å komme seg innenfor skjortelinningen.

– Ikke nå, Arvid. Jeg har tiden min.

Bevegelsene hans stivnet, og han slapp henne.

– Jaså, du har det.

– Jeg skulle ønske det ikke var sånn, hvisket hun med bevreende stemme. – Jeg er så skuffet at jeg vet snart ikke hva jeg skal gjøre.

Han sukket tungt. – Jeg setter meg på kontoret med litt papirarbeid. Rop på meg når maten er klar. Så forlot han henne på kjøkkenet.

Nina ville holde ham igjen, omfavne ham og gråte mot brystet hans. Høre noen trøstende ord om at neste gang ville det gå og at de fremdeles hadde massevis av tid på seg. Svigermoren hadde bedt henne ta hensyn til Arvids følelser. Kanskje var det heller sønnen sin hun burde ta fatt? Eller trodde hun at Arvid var den perfekte ektemann?

Arvid måtte da ha hørt hvor trist hun var? Sett hvor bunnløst fortvilet hun følte seg? Hvorfor kunne han ikke forstå at det var nå hun virkelig trengte at han holdt rundt henne og sa hvor mye han elsket henne, ikke bare når han ville ha henne med til sengs? Skuffet grep hun kniven og kuttet gulrøttene i små terninger mens lydløse tårer dryppet ned på fjølen.

Fortsetter i neste nummer

ALVORSPRAT:

– Nå må du ikke ta det ille opp, sa min venninne, – men noen ganger lurar jeg på om du kanskje drikker litt for mye.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

BARE ET PAR GLASS VIN

Da min datter Hannah ringte sent en fredag kveld og ba meg hente henne hos en venninne, gled blikket mitt til vinglasset på bordet. Jeg hadde drukket, men det kunne vel ikke ha vært mer enn et glass eller to? Det gikk sikkert bra å kjøre.

I ENTREEN TUMLET jeg forvirret rundt. Vesken min, hvor var den? Og bilnøklen? Det gikk rundt for meg et øyeblikk, og jeg måtte sette meg ned på gulvet mens jeg trakk på meg støvlettene. Men det var først da jeg kom ut av døren, at det gikk helt galt. På vei ned trappen snublet jeg og ble liggende så lang jeg var med nesen i grusen.

– Uff da! Hvordan gikk det med deg?

En vennlig stemme nådde inn til meg, og møysommelig snudde jeg hodet og kikket opp. Min pensjonerte nabo som var ute og luftet hunden sin, sto bøyd over meg med ansiktet i bekymrede folder. Han rakte meg hånden, og med hans hjelp stavret jeg meg på bena. Jeg plukket opp ves-

ken og bilnøklen mine, og gikk mot bilen mens jeg stortret frem noen unnskyldninger. Men idet jeg skulle sette meg inn i bilen for å dra og hente Hannah, kjente jeg en hånd på skulderen.

– Du kan ikke kjøre bil i den tilstanden du er i, sa naboen min rolig.

Aldri i mitt liv har jeg følt meg så ydmyket. Der sto jeg,

en voksen og formodentlig ansvarlig dame, tatt på fersken i ferd med å fyllekjøre. Hvis ikke naboen min hadde stoppet meg den kvelden, var det jo det jeg ville ha gjort. Enden på visa ble at naboen hjalp meg inn i huset igjen og ba om adressen der Hannah skulle hentes, og så kjørte han av gårde og hentet henne selv. Til Hannah sa han at jeg hadde

forstuen ankelen min i fallet ned trappen og ikke var i stand til å kjøre bil.

I dag takker jeg skjebnen for fallet og for at naboen min tilfeldigvis var der da det skjedde. Fortsatt brenner skamrødmen i kinnene mine når jeg tenker på denne kvelden, og det går kaldt nedover ryggen min ved tanken på hvor ille det kunne ha gått dersom jeg ikke var blitt hindret i å sette meg beruset bak rattet.

Hva om jeg hadde mistet kontrollen over bilen? Hva om det hadde skjedd noe med datteren min, som jeg elsker over alt? For nå, mange måneder etter at dette skjedde, kan jeg innrømme at jeg ikke hadde drukket bare ett eller to glass vin den fredagskvelden. Akkurat hvor mange turer det var blitt mellom sofaen og kjøkkenet der treliterskartongen med rødvin sto, vet jeg rett og slett ikke. På slike pappkartonger synes det jo ikke at innholdet minker.

Hvordan jeg kunne havne i en slik situasjon, har jeg tenkt mye på. Jeg har høyere utdanning, god jobb, trener regelmessig og har mange venner. Jeg var vel ikke prototypen på en som drikker for mye? Hannah bor dessuten hos meg annenhver uke, slik det har vært siden jeg ble skilt for noen år siden. Jeg har alltid hjulpet henne med lekser og stått og heiet på henne fra sidelinjen under håndballkamper. Ikke noe ved min livsstil tilsa at ting ikke var som de skulle.

Som ung var jeg, akkurat som de fleste ungdommer, glad i en fest, uten at det utartet på noen måte. Da Hannah var liten, var det heller ikke mye drikking hjemme hos oss. Vin til hverdags var uansett ikke noe økonomien vår tillot, og som småbarnsforeldre hadde vi ikke overskudd til å sitte lenge oppe. Bare når vi hadde gjester, åpnet vi en flaske vin.

Rødvin ble ikke et fast innslag i livet mitt før etter at jeg ble skilt. Først i helgene,

senere også på hverdager. Vi var noen venninner som danset en gourmetklubb, og vi inspirerte hverandre til å lage gode retter. Og det var nå jeg virkelig begynte å bli glad i vin. Det var også spennende å lære hvordan rettene passet til ulike vintyper, og vi serverte flere typer vin på disse gourmetkveldene våre. Stemningen kunne bli ganske høy, og jeg koste meg virkelig.

Aldri i mitt liv har jeg følt meg så ydmyket.

Men jeg kan egentlig ikke legge skylden på gourmetklubben for at drikkemønsteret mitt utartet, for jeg hadde tross alt langt flere hjemmekvelder enn klubbkvelder. Og timene etter at Hannah hadde lagt seg, kunne bli lange og kjedelige der jeg satt alene. Det kunne kanskje smake med et glass vin til serien min, sa jeg til meg selv. Jeg kunne jo kjøpe en treliterskartong, og da trengte jeg ikke å åpne en hel flaske hvis jeg hadde lyst på et lite glass eller to.

I aviser og tidsskrifter fikk jeg også bekreftet at det var sunt å drikke vin. Ett glass om dagen senker kolesterolet, leste jeg. Da kunne jeg vel ta et glass vin til maten også en gang iblant? Jeg trengte da ikke å vente til Hannah hadde lagt seg? Kommenterte hun at jeg skjenket opp vin til meg selv, hadde jeg mange gode argumenter på lager.

– Vin er sunt for hjertet! sa jeg entusiastisk. – Bare se hvordan de lever i Frankrike og Spania. Der drikker de alltid vin til maten.

Ett glass vin var fort drukket opp. Så snart det første glasset var tomt, var det å tappe i et nytt fra kartongen, så lettvin og enkelt. Med litt vin i kroppen gikk kveldene så mye fortere, humøret steg, og jeg syntes jeg hadde det strå-

lende selv om jeg satt alene i sofaen. Var det ikke noe på TV, ringte jeg en venninne, skravlesyk og oppstemt som jeg var. Facebook var jeg også flittig innom, og jeg la ut små anekdoter og visdomsord som jeg syntes var dype og meningsfylte. Det var min venninne Maria som først begynte å bli bekymret.

– Hvordan har du det egentlig? spurte hun en dag vi var på kafé.

– Aldeles strålende, svarte jeg raskt og skottet mistenksomt på henne. Hva mente hun med det spørsmålet? Maria så bekymret ut.

– Nå må du ikke ta det ille opp, sa hun, – men noen ganger lurar jeg på om du kanskje drikker litt for mye om kveldene. Enkelte ganger legger du ut merkelige ting på Facebook.

Jeg tok det faktisk ille opp. Satt hun der og insinuerte at jeg var en simpel dranker? Jeg tømte i meg kaffen og kom meg av gårde. Maria hadde virkelig gått over streken med slike ufine beskyldninger.

Marias ord fortsatte likevel å kverne rundt i hodet mitt i tiden som fulgte. Drakk jeg virkelig for mye? Men, nei, alle jeg kjente, drakk vin. På jobben hadde vi vinlotteri, og mange gledet seg til fredagskvelden med vin og god mat. Vin var da en helt vanlig og integrert del av hverdagen. Ja, Maria hadde definitivt gått langt over streken, avgjorde jeg. Jeg hadde ingen som helst problemer med alkohol.

Slik var situasjonen den fatale fredagskvelden da alt holdt på å gå galt. Jeg levde i total fornektelse om mitt eget drikkemønster, som i realiteten var ute av kontroll. Hadde jeg ikke falt i trappen den dagen, og hadde ikke naboen stoppet meg idet jeg skulle til å sette meg i bilen, kunne det gått forferdelig galt. Og episoden fikk meg omsider til å innse at vinkonsumet mitt

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

hverken var normalt eller dannet. Jeg drakk altfor mye, rett og slett.

Heldigvis klarte jeg å ta grep, og etter denne fredagskvelden har jeg ikke drukket vin en eneste gang. Men jeg har mye å ta igjen. Hannah har sett og oppfattet mye mer enn det jeg trodde. Vi har snakket om det, og hun har innrømmet at hun ofte var redd og engstelig når jeg drakk vin.

– Du ble så annerledes, mamma. Jeg kjente deg ikke igjen, sa hun.

Jeg krymper meg når jeg tenker på hvor lettet jeg ble når hun forsvant opp på rommet sitt etter middagen, slik at jeg kunne sitte i fred med vinglasset mitt. Hannah kunne ha trengt en tilstedeværende mamma, men i stedet var det vinkartongen jeg var interessert i. At hun kunne være redd og engstelig, falt meg ikke inn ett sekund.

Mange har det som meg. Dårlege drikkevaner kommer snikende, og man merker det ikke før de er innarbeidet og det er vanskelig å snu. Heldigvis er det mange som har stilt opp for meg etter at jeg la alkoholen på hylla. I gourmetklubben serveres det nå like gjerne farris som vin, og venninnene ber meg heller ut på løpetur enn en tur på pub. En ting er sikkert: Aldri mer skal en treliterskartong med vin inn i mitt hus. •

LIVET TILBAKE:

Etter bruddet var det fantastisk å oppdage at jeg fremdeles hadde evnen til å glede meg og ha det gøy. Venninnene mine sa at jeg sprudlet.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

DET VAR IKKE MIN SKYLD

Seks måneder etter at jeg forlot min mann, tok han sitt eget liv. I alle år etter det har jeg følt at familien hans laster meg for det som skjedde. Men de vet ikke hvor syk Torbjørn egentlig var, og hvordan det var å leve sammen med ham.

TORBJØRN OG JEG vokste praktisk talt opp sammen, og vi kjente hverandre godt før vi ble kjærester som 17-åringer. Fra første dag var jeg den sterke parten i forholdet vårt. Jeg var besluttsom, engasjert og snakkesalig, mens han var forsiktig og stille. Men jeg elsket ham fordi han var så snill.

Fordi jeg vokste opp med en far som både drakk for mye og slo moren min og meg, visste jeg at jeg ville ha en snill mann. Det jeg ikke forsto før mange år senere, var at jeg hadde undervurdert hvor sår Torbjørn faktisk var. Han slet med angst

og depresjoner, og det skulle ingen ting til før han ga opp et prosjekt eller en arbeidsoppgave. Litt motgang var nok til at luften gikk ut av ham.

Selv er jeg alltid blitt kamplysten av vanskelige ting. Dette skal jeg klare, har jeg tenkt. Jeg fleipet med kjæresten min om det – sa at han var jenta i forholdet vårt. Han smilte litt når jeg sa det.

Min største drøm siden jeg var liten pike, var å stå hvit brud. Og gutten jeg elsket, ønsket å gi meg det jeg drømte om. Derfor giftet vi oss i kirken da vi var 22 år gamle.

Mange mente at vi var for unge til å love hverandre evig troskap, men selv var jeg overbevist om at vi skulle holde sammen livet ut. Vi fikk tvillinger, og i flere år hadde vi det godt, selv om Torbjørn slet med dårlige nerver og i perioder var sykmeldt fra jobben som mekaniker. Hver gang det var uro og konflikter på arbeidsplassen, falt han sammen.

Da vi fikk barn nummer tre, hadde vi det fremdeles bra. Men det ble så mye å ta tak i hjemme at jeg ikke klarte å engasjere meg i min manns mentale berg-og-dal-bane.

– Tenk på noe annet, foreslo jeg.

Han reagerte med å bli stille og mutt, og etter hvert syntes jeg at hverdagene våre ble vanskelige. For å være ærlig følte jeg at jeg hadde fire barn og var enslig mor. Torbjørn var nedstemt store deler av tiden og klarte ikke å vise spontan glede. Mens jeg kvitret og var glad, satt han med trist blick og var stille. Men jeg holdt ut i mange år.

– Jeg vet ikke hva jeg hadde gjort uten deg, sa Torbjørn til meg i stunder da vi var nær hverandre.

Jeg var glad i ham. Og ikke for noe i verden ville jeg sære ham. Mine barn elsket dessuten faren sin. De merket helt klart at han ikke var lykkelig og tilfreds med livet, men følte alltid hans sterke kjærighet til dem. Torbjørn forgudet virkelig barna våre, og han var livredd for at det skulle tilstøte dem noe.

I 20 år holdt jeg ut. I to tiår klamret jeg meg fast i det løftet jeg hadde gitt overfor presten. Men etter hvert kjente jeg at min manns trishet gjorde meg trist også – det var som om den smittet over. Jeg, som normalt var lett å glede, følte sorg hver gang jeg kom inn i mitt eget hus. Er det slik jeg skal ha det resten av livet? spurte jeg meg selv. Vår yngste datter hadde flyttet hjemmefra for å studere i Oslo, og i huset var det bare Torbjørn og meg.

Jeg betraktet mitt eget speilbilde, og hva så jeg? Jo, en kvinne på 42 år, midt i livet. Hun lengtet etter latter, liv og farger, men når hun så inn i sin egen stue, så hun en mann med et alvorlig blick sitte i sofaen foran fjernsynet. Slo hun på musikk, snudde han seg mot henne og sa: – Er det nødvendig å ha på musikk nå?

Han evnet ikke å gripe øyeblikket og leke. Men jeg ville leke. Etter å ha gått utallige runder med meg selv innså jeg at jeg ikke kunne bli i ekteskapet. Jeg følte omsorg for Torbjørn og var glad i ham, men jeg ville bort fra den

negative tankegangen hans. En depresjon som hadde vart i årevis, var blitt en del av personligheten hans.

Ikke engang da jeg sa at jeg ville flytte fra ham, lot han seg rive ut av det passive mørket. Det eneste han sa, var at han ikke orket tanken på å leve uten meg. Han sa det med en stemme som var monoton og nærmest likegyldig. Så vis det, da! tenkte jeg trassig. Jeg håpet at han ville reise seg og bli sint, men han bare satt der med tomt blikk.

– Du må klare deg uten meg, sa jeg bestemt.

Uken etter flyttet jeg ut av det som hadde vært vårt felles hjem gjennom 20 år. Barna mine fikk sjokk og kunne ikke forstå at det var nødvendig for meg å skille meg for å få det bra. Men jeg kunne ikke ta hensyn til dem. Jeg hadde lidd lenge nok under situasjonen hjemme. Og jeg glemmer aldri det øyeblikket da jeg åpnet døren inn til min egen lille leilighet for første gang. Den var lys og pen. Jeg plasserte CD-spillere midt på gulvet i stuen og satte på fin countrymusikk. Så danset jeg for meg selv.

Det var fantastisk å oppdage at jeg fremdeles hadde evnen til å glede meg og ha det gøy. Venninnene mine sa at jeg sprudlet. Hvis jeg sa at jeg tenkte på Torbjørn, sa de at jeg ikke skulle ha dårlig samvittighet.

– Nå er det din tur til å leve, sa de. I grunnen var jeg enig.

I et halvt år nøt jeg mitt nye liv, men så kom dagen da min ene sønn kom hjem og fortalte at faren var død. De hadde funnet ham sittende i sin egen bil med motoren på, i garasjen. Det var selvmord. Da kom den skyldfølelsen jeg ikke hadde hatt før.

– Hadde ikke du forlatt ham, ville ikke dette ha skjedd, sa min ekssvigermor til meg dagen før begravelsen. Jeg tenkte at hun hadde rett. Barna mine sa ingen ting, og det tolket jeg som om de var enige med henne.

I tiden som fulgte var jeg

langt nede. Jeg klandret meg selv. Det ble så ille at jeg innså at jeg trengte profesjonell hjelp. En kvinnelig psykolog tok imot meg, og hun lyttet til det jeg hadde på hjertet. Jeg er så utrolig glad for at jeg møtte henne, for det var hun som fikk meg til å forstå at jeg ikke kan lastes for Torbjørns død.

– Han var ansvarlig for sin egen lykke, på samme måte som du er ansvarlig for din, sa hun. Hun fikk meg til å se at jeg gjorde rett da jeg flyttet fra ham.

– Da du gjorde det, tok du ansvar for deg selv og din livskvalitet. Det var ikke galt, var ordene hennes til meg.

Er det slik jeg skal ha det resten av livet? spurte jeg meg selv.

Så nå har jeg kvittet meg med mitt livs største åk. Jeg bryr meg ikke om hva min ekssvigermor og Torbjørns familie mener. De vet ikke hvordan det var å leve med en mann som ikke klarte å være glad. De aner ingen ting om hvor hardt jeg slet for å holde ut de årene jeg gjorde det.

For to uker siden snakket jeg også for første gang med min voksne datter om farens selvmord. Jeg fortalte henne om timene hos psykologen, og jeg fortalte hvor redd jeg hadde vært for at de også klandret meg for farens død. Det var da hun sa de forløsende ordene:

– Vi mener ikke at det var din skyld, mamma. Vi vet at pappa var syk. Uansett hadde det ikke vært riktig av deg å bli hos ham bare fordi du var redd for hva han kunne finne på, sa hun.

Jeg føler meg endelig lykkelig, og jeg har funnet tilbake til mitt positive jeg. Jeg føler på meg at de årene som ligger foran meg blir bra. Mine voksne barn har en glad mor, og det fortjener både de og jeg. •

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen.

Nogasin GO – Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO – Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO – Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.



Les mer på verman.no

MIN SNOBBETE SVIGERDATTER

Som den høflige damen jeg er, har jeg tatt pent imot alle gavene jeg i årenes løp har fått i retur av svigerdatteren min. – Jeg beklager at jeg ikke fant noe som passet bedre, har jeg hørt meg selv si.

PERFEKSJONIST: Morten har funnet sin drømmekvinne, og jeg burde ha vært glad på min sønns vegne. Men sannheten er at jeg innerst inne føler at Rigmor er helt feil dame for vår familie. Hun er så forfinet og snobbete at ikke noe er bra nok for henne.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

DET ER 15 år siden min eldste sønn kom hjem sammen med sin nye kjæreste, Rigmor. Vi var selvfølgelig spente på hvem han hadde forelsket seg i. I lang tid hadde vi sørget litt over at det ble slutt med ung-

domskjæresten hans som vi var så glad i, men vi mobiliserte godvilje før det første møtet med den nye.

En uke før besøket, ringte Morten og spurte om det nye badet vårt var ferdig oppusset,

og om vi hadde kvittet oss med rotet som sto i gangen sist han var hjemme.

– Det er fint hvis det ser ordentlig ut, forklarte han.

Badet var heldigvis ferdig restaurert, og kassene som

hadde stått stablet i gangen i noen uker, sørget vi for å få bort.

– Så hyggelig å hilse på deg! sa jeg da Rigmor steg inn i huset vårt.

Det slo meg at hun var opp-

siktsvekkende stilig. Hun hadde kledd seg i en pen drakt, og ikke et hårstrå lå feil på hodet hennes. Vi hadde en hyggelig middag sammen. Rigmor fortalte at hun ville utdanne seg til hudpleier. Jeg sa som sant var at det sikkert passet fint til henne. Det slo meg også at huden hennes var nydelig. Men da jeg sa det til henne, kvitterte hun med å si at jeg burde slipe huden for å få den glatt og frisk. Jeg bestemte meg likevel for at jeg ikke skulle ta meg nær av det.

Da det unge og forelskede paret dro igjen, satt mannen min og jeg og snakket om den nye flammen til sønnen vår. Jeg lo og sa at hun nok syntes jeg var temmelig kjedelig og grå.

– Hun mener at jeg bør slipe huden min, fortalte jeg lattermildt, og Gunnar humret.

Foreldre som ser at barna deres er lykkelige, blander seg ikke inn i valgene deres. Vi bestemte oss derfor for å bifalle og juble over Mortens valg av kone. Ja, for de bestemte seg raskt for at de ville gifte seg. Min sønn forgudet den snertne skapningen som hadde sagt ja til å bli hans.

I utgangspunktet følte jeg at det var naturlig å bidra til den store bryllupsfesten, men det skulle vise seg å bli umulig. Alle mine forslag ble nedstemt, og de tingene jeg kom med, var gjennomgående feil i brudens øyne. Jeg glemmer ikke alle telysene jeg hadde kjøpt.

– Du kan ta dem med hjem igjen, svigermor. Vi skal ha en annen type stearinlys. Det er så stygt med aluminium nederst, sa hun.

Hun plasserte posen med lysene i armene mine, og jeg sto der og følte meg dum. Jeg ville være snill og tilbød meg også å bake bryllupskaken. I et magasin hadde jeg sett en marsipankake som var hjemmelaget, og den var i tre etasjer og litt av et kunstverk.

– Takk, men vi bestiller heller kaken av en konditor. Det er så vanskelig å få lokket pent

på egen hånd, var beskjeden jeg fikk.

Da jeg til slutt beklaget meg til Morten over at jeg ikke fikk være til nytte, pakket han det pent inn:

– Mor, vi vil at du skal være gjest, ikke at du skal slite deg ut med forberedelsene, sa han.

At jeg faktisk hadde lyst til å bidra, ville han visst ikke ta til seg.

Morten fikk i alle fall sin Rigmor, og jeg har gjort alt jeg kan for å bli den gode svigermor. Jeg har vært begeistret tilskuer til deres liv og har forgudet de to barna de etter hvert fikk.

**Min sønn
forgudet den
snertne
skapningen som
hadde sagt ja til
å bli hans.**

I år har Morten og Rigmor vært gift i 12 år, og jeg burde ha vært glad på min sønns vegne. Men sannheten er at jeg innerst inne føler at Rigmor er helt feil dame for vår familie. Hun er så forfinet og snobbete at ikke noe er bra nok for henne. Det har jeg fått merke utallige ganger gjennom årene. Jeg bestemte meg for ikke å la det gå inn på meg første gangen hun kom for å gi tilbake julegavene jeg hadde gitt barnebarna.

– Det er ikke byttelapp på plaggene, så derfor får du dem tilbake. Barna bruker ikke slike klær, og jeg synes det er for dumt om de bare blir liggende i skapet, sa Rigmor til meg.

Jeg sa meg enig i at det var trist hvis de ble liggende ubrukt. Å være fornuftig økonomisk har alltid vært et poeng for meg. Jeg kjøper ofte gaver når det er salg, og det hadde jeg gjort den gangen også. Egentlig kunne jeg ikke forstå hvorfor barna ikke ville bruke klærne. Det var fine

jeans som passet i størrelsen, og helt alminnelige ullgensere. Etter hvert forsto jeg imidlertid hva som lå bak. Min svigerdatter kjøpte bare barneklær av spesielle merker.

– Det er bedre at vi gir dem penger, slik at de kan kjøpe det de ønsker seg, sa mannen min, og slik ble det.

Til alle juler og bursdager siden har vi gitt penger i gave til barna. Men jeg synes det er trist, for jeg liker å kjøpe presanger. I alle år har jeg vært en dame som liker å gi folk små oppmerksomheter, og jeg synes det er hyggelig å ha med meg en ting til folk jeg besøker. Men med Rigmor blir alt feil, uansett hvor store bestrebelse jeg gjør for å tilfredsstille hennes krav.

Det er bare noen uker siden jeg gikk inn i en butikk som hun pleier å handle sine klær i. Nå skal jeg gjøre det riktig, sa jeg til meg selv. For å glede henne kjøpte jeg et nydelig armbånd som var satt ned med 70 prosent. Overbevist om at hun kom til å bli glad, dro jeg på spontant besøk.

– Hei, svigermor, vil du komme inn? var ordene hun møtte meg med, og det virket litt rart på meg. Jeg hadde jo ikke ringt på hvis jeg ikke hadde tenkt å komme inn.

– Ja, hvis det passer, sa jeg og ga henne gaven.

Hun sa at de egentlig hadde det travelt, men at jeg fikk komme inn, så skulle hun ordne en rask kopp kaffe. Selv var jeg bare spent på å se hva hun syntes om gaven. Hun ville ikke ha armbåndet. Da jeg gikk, fikk jeg det i hånden.

– Kan du ikke gi det til en annen? foreslo hun.

Jeg ble såret, men lot som om det var greit. Siden da har jeg bare følt fortvilelse. Jeg har oppdratt mine voksne barn til å bli høflige og takknemlige mennesker, og så får jeg en så totalt utakknemlig og udannet svigerdatter! Det er til å gråte av.

– Det er bra at hun i det

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

minste er ærlig, sa mannen min i et forsøk på å forsvare Rigmor.

Men jeg mener at hun burde ha vært klok nok til å late som om gaven falt i mak. Da hadde hun ikke såret meg så inderlig enda en gang. Hun må jo ha forstått at jeg virkelig prøvde å finne noe hun likte, siden jeg kjøpte armbåndet i hennes yndlingsbutikk. Og jeg vet nok hva min snobbete svigerdatter tenkte, nemlig at nå hadde jeg kjøpt noe på salg igjen.

I hennes øyne er det tredje-rangs, og det er helt uaktuelt for henne å kjøpe noe som er satt ned i pris. Det passer ikke hennes image som «fin frue». Heldigvis for henne har hun en ektemann som tjener langt over middels i en lederstilling i oljebransjen.

Jeg ønsker virkelig at min sønn skal være lykkelig. Derfor sier jeg ikke høyt hva jeg tenker om min svigerdatter. Som den høflige damen jeg er, tar jeg imot det jeg får i retur, og later som om det er helt ok. Men jeg håper at Rigmor leser denne historien og går i seg selv. Det er helt unødvendig å såre andre slik hun til stadighet sårer meg. Noen ganger er faktisk en hvit løgn best. «Takk, svigermor, for et nydelig armbånd», kunne hun rett og slett ha sagt, og da hadde jeg følt meg glad og tilfreds. •

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Dette er siste uke Solen befinner seg i Løvens tegn. Det er mange planeter i ildtegn, faste tegn og ledende tegn denne uken. Det indikerer mye lidenskap, intensitet og inspirasjon, og det er lett å komme i gang med nye aktiviteter eller planer. Kontrollbehovet er ekstra stort, men drivkraften i å gjøre noe nytt er større og kan overgå tregheten som kontrollen kan føre til. Kreativiteten og handlekraften er også stor, og evner du å tenke klart, kan du utrette mye på kort tid. Sosiale nettverk har stor betydning, og bruken av sosiale medier kan ha innflytelse på utviklingen. Vit hvem du er og hva du vil, så er det enklere å sikte mot riktig retning. Det er tid for å komme i gang og øke aktivitetsnivået.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 33 15.-21.08. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Romantikk og kjærlighet er tema, og mye energi og vitalitet befinner seg i dette området nå. Du kan virke rastløs og ivrig på lidenskap og intimitet, og du har også behov for gode samtaler med din kjære. Du har en erobrer i magen denne uken og kan ha lett for å engasjere deg intenst inntil du får det du higer etter. Deretter kan du miste engasjementet, eller kjede deg raskt hvis du ikke har en partner som tar initiativ. Spenningen ligger i plutselige endringer, når du ikke har en plan og kan være spontan.

★ Brå lidenskap øker interessen



TYREN

21. april–21. mai

Solens posisjon belyser privatlivet, hjemmet, røtter, bakgrunn og fortidens minner. Det er tid for å bli bevisst hva som har skjedd, ta med deg lærdommen og gi slipp på dårlige minner. Din rolle som forlder eller overhode i familien er viktig nå. Du virker opptatt av detaljene og i å perfektjonere det du driver med. Samtidig er du rask og effektiv og får unna oppgavene i et høyt tempo. Hjernen er skjerpet og du tenker raskere enn ellers. Gode ideer og rasjonelle løsninger kommer via utveksling og planlegging.

★ Du får det som du vil



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Planlegging og prioritering er et viktig tema i denne perioden. Nå kan du ha planer for din egentid og for tid til parforhold. God kommunikasjon og spennende planer med din kjære kan ta mer tid enn du forventer. Det er mye organisering å gripe tak i som kan være tidkrevende. Det kan også involvere materielle verdier, kjøp, salg, omprioriteringer, så vel som avtaler, kontrakter og omorganisering. Samler du på saker og ting, gjelder det å vite hva du ønsker å gjøre med dem til syvende og sist.

★ Noen føler seg verdifull



KREPSEN

22. juni–22. juli

Selvtilliten stiger og du kan føle på en økende optimisme for hver dag. Solen belyser dine eiendeler og hva du faktisk har. Det øker interessen for å ta vare på det. Behovet for å ta fri fra jobben er ekstra stort nå. Ferie gjør godt, slik at du kan ivareta eiendom, bolig, hage, møbler, bil og andre ting du vil ta vare på. Stoltheten over det du har opparbeidet, forsterkes. Noen kan vurdere jobbskifte i denne perioden. Forholdet til kolleger eller til sjefen kan påvirke valgene. Du trenger å dyrke gode relasjoner.

★ Du er trykthetssøkende



LØVEN

23. juli–23. august

Med Solen gjennom ditt tegn er det naturlig å rette blikket mot image, utseende og livsstil. Behovet for å vise dine mest sjarmerende sider, forsterkes. Du virker villig til å gjøre mye for å se bedre ut og kan gå til innkjøp av nye antrekk, frisyre, makeup, hårfjerning, negler og lignende tema. Det øker tiltrekningskraften og magnetismen. Dette er den beste perioden i året for deg. Energinivået, viriliteten og vitaliteten øker med Solen i ditt tegn. Det er kort vei fra tanke til handling, også i kjøp og salg.

★ Du er kjapp og effektiv



JOMFRUEN

24. august–23. september

Solen beveger seg gjennom området for ditt indre liv og øker bevisstheten rundt lengsler og drømmer. Magefølelsen forsterkes og du blir bedre til å lytte til intuisjonen. Det er tid for å gi slipp på noe, enten det er bolig, eiendom, fortiden eller relasjoner du har vokst fra. Det kan føre til at du vurderer å selge eksisterende bolig til fordel for å investere i en ny. Lever du i et forhold du ikke lenger ønsker å fortsette i, kan brudd være tema. Tiden er inne for å gjennomføre det du lenge har tenkt på.

★ Ventetiden er over



VEKTEN

24. september–23. oktober

Solen belyser forholdet til grupper, organisasjoner, vennskap og likesinnede. Med Mars gjennom ditt tegn har du stort pågangsmot og stå-på-vilje. Tankene er skjerpet, og du får gjennomført mye på kort tid. Samarbeidsforhold, privat som profesjonelt, er under positiv innflytelse og kan gi gode løsninger. Møter med venner og kontakter kan bidra til å utvide ditt sosiale nettverk. Nye muligheter for vekst og utvikling i karrieren er et reelt tema. Det er tid for å sette seg nye mål og stake ut en ny kurs forover.

★ Dine kreative sider øker



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Solen belyser din status og posisjon. Din rolle i jobbsammenheng har stor betydning. Det du gjør, blir lagt merke til av sjefen og andre autoriteter. Du ser tydeligere hvilke resultater du har oppnådd og hva du ønsker å gjøre videre. Du kan oppnå belønning i form av forfremmelse, ros, anerkjennelse og en bedre posisjon. Dette er også en tid for å eliminere det som ikke lenger gir resultatene du ønsker, enten det er oppgaver eller engasjement. Selv om du tenker muligheter, finnes det noen begrensninger.

★ Definer grensene



SKYTTE

23. november–21. desember

Ditt nysgjerrige sinn ekspanderer og indikerer at dette er den perfekte periode for å søke nye studier, ny retning, hobby eller en intellektuell interesse. Det har ingen betydning om du gjør det med hensikt eller motiveres av morsomme årsaker så lenge du utvider horisonten. Du kan oppnå det samme ved å tre ut av komfortsonen og gjøre noe du ikke har gjort tidligere. Nysgjerrigheten og sinnet bør stimuleres, og en reise kan være den perfekte måten å gjøre det på. Behovet for å lære noe nytt er ekstra sterkt.

★ Stimuler nysgjerrigheten



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Solen belyser ressurser du deler med noen, som bank, forsikring, leieforhold, samboerforhold eller investeringer. Nå kan du se tydeligere hva disse verdiene betyr for deg, hva du bør vedlikeholde, forbedre eller hva du ikke lenger bør holde fast på. Ikke minst hva du bør gi slipp på for å frigjøre ressurser og tid til noe annet som betyr mer for deg slik du er nå. Det vil bli klarere hva du vil engasjere deg i når det kommer til finansielle saker. Å gi slipp på noe frigjør tid til økt vekst og raskere resultater.

★ Vær effektiv og tydelig



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Benytt sjansen til å studere ditt forhold og bli oppmerksom på hvilke behov dette forholdet dekker i ditt liv og motsatt. Det er naturlig å fungere som en enhet når man er i et fast forhold, enten det gjelder privat eller i forretninger. For din egen del er det viktig å ha like stor betydning for din partner som din kjære har overfor deg. Dette er en periode som ikke egner seg for å fortsette alene, men for å involvere andre i ditt liv. Tilpass deg din kjæres behov nå, så kan det gi mer tilbake i retur senere.

★ Samarbeid gir stor verdi



FISKENE

20. februar–20. mars

Dette er tiden for å se nærmere på plikter og ansvar og alle de små tingene som må gjøres i hverdagen. Fokus dreier seg om å få unna oppgavene, å være rask, effektiv og studere hvordan du kan øke aktivitetsnivået. Dette er også en strålende periode for å forbedre ditt arbeid da tankene er klarere. Blikket for å se de enkleste måtene å gjøre ting på er skjerpet. Noe tyder på at du er i en situasjon der du ønsker å hjelpe andre og det er noen som trenger deg. Du inspireres til å tenke på andre enn deg selv en periode.

★ Perfeksjoner detaljene

STORPUDELENS SKJEBNE VAR UVISS

Basse fortjente en real sjanse

Storpuddelen Basse utagerte mot mennesker og andre hunder. Kathrine, som ville overta han, var usikker. Kunne de stole på ham?

TEKST: Siri Walen Simensen
FOTO: Monster/NRK og
Siri Walen Simensen

KJÆRLIGHET:

– Jeg føler virkelig at Basse er blitt et familie-medlem, sier Kathrine.



Det bjeffes bak døren i huset til Kathrine Tronvold og familien på Ski i Akershus. To storpuddler hører at en gjest er på gang og varsler flokken sin og hverandre. Ut av døren, uten å la hundene gå ut, kommer matmor med hånden full av ostebiter.

– Når hundene kommer ut, kaster du noen godbiter på bakken, forklarer hun Hjemmets utsendte.

I NRKs serie «Fra bølle til bestevenn» har jeg sett hvordan Basse var før de fikk hjelp. Fordi han gjorde fremstøt og virket aggressiv i møte med fremmede, måtte han settes på et rom når døtrene i huset, Mynte og Lykke, hadde venner med hjem.

Nå kommer hundene ut og mot meg, og jeg gjør som jeg har fått beskjed om. Basse og Jippi, som familien har hatt siden hun var valp, jafser i seg godbitene og kommer vennlige med snuten borti hånden for å få mer. Ingen ting i situasjonen oppleves som truende eller ubehagelig.

Ostebudsjettet har gått opp, men kommer til å gå ned igjen. For Basse er bare fortsatt under trening. På inngangsdøren står forklaringen på et A4-ark:

HUND UNDER TRENING. VI HAR KOBLET AV RINGEKLOKKEN. BANK PÅ OG VÆR LITT TÅLMODIG SÅ ÅPNER VI TIL SLUTT!

– Jeg bestemte meg tidlig for å gjøre det jeg kunne for å endre adferden til Basse. Nå er jeg inderlig glad og takknemlig for hjelpen vi fikk. Bare se, dette hadde ikke gått for et halvt år siden, sier Kathrine og smiler.

NABOHUNDEN BASSE

I stuen har Jippi to valper på fem uker, så det er fire firbente i hjemmet, men vår historie handler om Basse, som er blitt TV-kjendis i kraft av sin utfordrende adferd.

Egentlig var det naboene sin hund. De fikk han noen måne-

Jeg bestemte meg tidlig for å gjøre det jeg kunne for å endre adferden til Basse. Nå er jeg inderlig glad og takknemlig for hjelpen vi fikk.



IHERDIG:

Kathrine bestemte seg for å bruke all sin fritid i et halvt år på å få Basse trygg og rolig.

STORFAMILIE:

Jippi og Basse er som barn og søsken, slår Lykke, Mynte, Kathrine og Mats fast. Hjemme har de Jippis to små valper også.



der før Katrine og ektemannen Mats Johansen fikk sin Jippi.

– Jeg vil si at det var på grunn av han at vi bestemte oss for å få hund. Jeg hadde vokst opp med storpuddel. Da Jippi kom til oss, ble hun det femte familiemedlemmet vårt. Jeg tuller med at hun er mitt tredje barn, forteller matmor.

Basse var nabohunden, som hun tok med på turer for at de to hundene skulle få løpe, leke og slite seg ut sammen. Det var en vinn-vinn-situasjon, følte hun, for de to hundene hadde stor glede av hverandre.

I fjor sommer begynte diskusjonen om omplassering av Basse. Han hadde da vist tendenser til utagering, som gradvis ble et større og større

problem. Ute på tur, var han hissig mot andre hunder. Når det kom gjester på to ben, gjorde han også utfall.

– Jeg var blitt veldig glad i han og hadde veldig lyst til å se om det var mulig å endre adferden og få han til å bli en trygg hund vi kunne stole på. Da ville det være plass for han hos oss. På et vis følte vi allerede at han var litt vår. Men da kastrering ikke hjalp og problemene eskalerte, ble jeg veldig usikker, sier Kathrine ærlig.

ET HALVT ÅR

Basse kommer bort til bordet vi sitter ved og dytter nesen borti hånden hennes mens hun prater. Den fremmede, som sitter og spør og noterer, bryr

han seg ikke om. «Senga, Basse», sier hun, og han rusler bort til den myke sengen, som er blitt hans fristed. Han fremstår som en lydig og veltilpasset hund, trygg på seg selv og sin rolle.

– Det var for å gi Basse en sjanse at jeg i august i fjor søkte om å få bli med i «Fra bølle til bestevenn». Vi trengte rett og slett veiledning og hjelp for å finne en løsning på problemet, sier Kathrine.

Ingen vet hvorfor Basse, som i utgangspunktet bare var snill, gradvis endret seg til å bli vaksom og utagerende. Det største problemet var at han i altfor stor grad vokter sitt territorium og ikke ville slippe fremmede inn.

VISER VEI:

Maren viser Kathrine hvordan hun kan håndtere store, svarte og til tider utfordrende Basse.



STERKT: Det har vært opp- og nedturer for Kathrine og Basse.



Hver dag er det en lykke å komme hjem til to logrende hunder, som er kjempeglade for å se meg.

– Han har aldri bitt noen, men det tror jeg var mest flaks. En gang Lykkes venninne kom, var hundene i hagen. Basse løp mot henne og stilte seg med frembena på gjerdet. Hun sa: «Hci, Basse» og rekte hånden frem for at han skulle få snuse. Da glefset han etter henne, helt tydelig, men heldigvis rakk hun å trekke hånden tilbake, minnes matmor.

«Gi meg et halvt år, la meg trene han», sa Kathrine til eierne da ting toppet seg. Det halve året fikk hun med eksperthjelp. Hundeinstruktør Maren Teien Rørvik ga tips, veiledning og råd, samtidig som deres reise ble dokumentert som TV-underholdning.

– For meg var det å passere andre hunder på tur egentlig ingen stor utfordring. Det var bare irriterende. Det virkelige problemet var måten han oppførte seg mot folk; det bekymret meg veldig, sier hun.

NYE TAKTER

Klarer vi å løse dette? Dette er for skummelt, dette kan vi ikke stole på, tenkte hun mange ganger underveis, for da de ble med i TV-serien, dukket det opp en ny utfordring. All tiden med Kathrine alene, gjorde at Basse knyttet seg ekstra til henne og det førte til eiersyke.

– Hvis han lå ved siden av meg i sofaen og barna kom, knurret han til dem hvis de også satte seg ned. En gang glefset han etter Mynte. Jeg vet i dag at dette var min skyld – jeg skulle ikke ha latt han ligge så tett inntil meg.

Løsningen ble å trene Basse i å vente. For eksempel kunne Kathrine sende hundene i hver sin seng, for så å rope på en og en av dem. Den andre måtte ligge igjen og se kosen som ble forbeholdt den andre.

– Vi ble også tydelige på at

det ikke er lov å gå opp i sofaen. Og det er utrolig hva tydelighet og ros kan resultere i, for nå legger Basse seg og slapper av på gulvet. Da vi begynte denne treningen, lå han og pep og var urolig. I starten måtte vi binde han i en stol. Nå går han løs og går selv og legger seg, slik han skal, forklarer matmor.

ELSKER ROS

«Basse, senga!» «Vent». «Braaaaa, Basse!» er ord som er blitt brukt hyppig i mange måneder nå. Og gutten med lammeklippen elsker å høre at han er flink gutt.

– Jeg elsker livet med de to hundene våre. De er mine personlige trenere, som drar meg med ut, sier Kathrine.

Da resten av familien kommer inn i stuen også, setter de ord på hva Basse betyr i flokken.

Onkel Basse, kaller de han, fordi han er i slekt med Jippi. Mynte (11) og Lykke (14) smiler og sier at de er glade for at han er blitt så mye bedre. Han sover i sengen til Lykke hver natt. Hver dag når Mynte

kommer hjem fra skolen, leker hun og han med ball, hvilket han elsker. De tingene turte de ikke før.

– Før kunne vi heller ikke gå tur med han alene, men det kan vi nå, sier jentene.

Matfar Mats nikker og sier at de er veldig glade i Basse-gutten. Og han skryter av kona, som har lagt så mye jobb i å gi han en fremtid.

– Nå er vi samstemte om at Basse er et familiemedlem, sier han.

Basse ligger med mysende øyne og ser på de voksne som snakker. Så ruller han seg rundt og ligger med beina rett opp. Helt avslappet.

– Jeg er glad. Hver dag er det en lykke å komme hjem til to logrende hunder, som er kjempeglade for å se meg. Det er viktig å understreke at jeg har et veldig godt forhold til Basse sin tidligere eier, og jeg tenker ikke at de har gjort noe feil. De er selvsagt like glade i han som oss og vi samarbeider veldig godt. Vi planlegger ferier slik at de kan passe både Jippi og Basse når det er behov. •

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,-





NORGES FØRSTE DRAGARTISTER

Verdens vakreste

Tvillingene Leif og Pål Roschberg fra Oslo er så vakre at folk stopper dem på gaten. I 1930-årene slår de gjennom i Paris og New York som kabaretstjerner. De bader i luksus og blir elsket av både kvinner og menn. De er Norges første dragartister.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: NTB, Wikipedia og Jazz Age Club

DRAGDRONNINGER:

Tvillingene Leif og Pål Roschberg tok dansetimer hos Per Aabel og gjorde stor furor da de kledde seg ut som damer og parodierte de berømte tvillingsøstrene The Dolly Sisters. Guttene var usedvanlig vakre, og den androgyne stilen sjarmerte både kvinner og menn.

Oberstløytnant Adolf Roschbergs tvilling-sønner elsker å danse og synge. De kler seg ofte ut i mors klær og lager små forestillinger i hagen for vennene sine.

Barneteatersjef Inga Bjørnson tror knapt sine egne øyne da hun oppdager dem. For noen talenter og for noen skjønnheter. Guttene burde få dansetimer, mener teatersjefen. Oberstløytnanten har imidlertid helt andre planer for sønnene.

VERDENSBERØMTE

Før Pål og Leif fyller 12 år, er de likevel nesten blitt fast ansatt ved Inga Bjørnsens barneteater, der barn spiller for barn, det første av sitt slag i hele Norden. Inga sørger for at guttene får dansetimer hos den unge og lovende skuespilleren Per Aabel, der også skøytestjernen Sonja Henie danser. Oberstløytnanten brummer i skjegget, men liker at guttene driver med fysisk aktivitet. Det er viktig for deres fremtidige militære karriere.

Per Aabel blir sjarmert av tvillingene. Da de senere reiser til London under dekke av å skulle lære språk, lar Aabel guttene få adresser til hans beste kontakter innen showbusiness. Da må det bare gå som det går – guttene blir verdensberømte. Snart ligger en hel verden for deres danseføtter.

Oberstløytnanten står tomhendt tilbake. Fuglene fløy fra redet før han fikk sukk for seg.

THE ROCKY TWINS

Dette når de glade 1920-årene går mot slutten. Folk har for lengst vinket farvel til den strenge Viktoriatiden, med stramme korsetter, og folk nærmest danser seg inn i det



MORS GUTTER: Da fru oberstløytnant Roschberg fikk to velskapte sønner, hadde ektemannen planen klar. Guttene skulle gå i fars militære fotspor.

som blir kalt «jazzalderen». De såkalte «flapperjentene» baner vei. De nekter å bruke korsett. De danser, røyker, drikker og klipper håret kort.

Pål og Leif kommer til et swingende London. Offisielt for å lære flytende engelsk, men det er nye dansetimer de er ute etter. På slutten av 1920-tallet, mens verden er på vei inn i en økonomisk depresjon, har guttene utviklet et dansenummer som tar pusten fra de fleste i bransjen. Verden utenfor kan seile sin egen sjø, på kabaretsценene i Europa og Amerika blir showene bare villere og mer vågale enn noensinne.

DRAGNUMMER

De berømte tvillingsøstrene The Dolly Sisters, som i en årrekke har optrådt på ulike kabaretsценer og vært med i flere stumfilmer, har nå avsluttet artistlivet. Leif og Pål får den briljante ideen å kle seg ut som disse damene og etterligne flere av deres glansnumre. Suksessen et faktum.

Pål og Leif kaller seg The Rocky Twins, og tvillingenes androgyne dragnummer sjarmerte både kvinner og menn.

UTSTRÅLING:

Det ble sagt at Roschberg-tvillingene hadde en magnetisk tiltrekningskraft på begge kjønn. Noe guttene visste å benytte seg av.



BERØMTHETER:

Guttene ble ikke bare berømte i London og Hollywood, de var også ettertraktete artister i hjembyen Oslo.



Guttene burde få dansetimer, mener teatersjefen. Oberstløytnanten har imidlertid helt andre planer for sønnene.

Og spesielt en underverden av homofile og lesbiske, som det ikke blir snakket høyt om på denne tiden.

TIL PARIS

Snart står Leif og Pål på scenen i selveste Paris. Først kler de seg i smoking og danser, men så kommer høydepunktet og grunnen til at salen i Paris Music Hall er smekkefull kveld etter kveld: Ikledd brusende fjær og glitrende kjoler, pasjefrisyre med pannelugg, røde lepper og sortmalte øyne, danser de norske guttene over gulvet i sølvskimrende sko. De blottes sine barberte og langstrakte legger og lager trutmann med illdrøde lepper.

Det går et hvin av lykke gjennom salen. Mest fordi synet er så deilig skandaløst og dristig, men også fordi tvillingene er så vakre og fabelaktig gode til å danse. Dragshow, det vil si en forestilling der menn er utkledd som kvinner, er sjelden vare på denne tiden, selv i Paris.

TIL HOLLYWOOD

Homofilt samliv er strengt forbudt, skambelagt og kan føre til lange fengselsstraffer. Likevel blomstrer det opp et fargerikt undergrunnsmiljø i Hollywood på 1930-tallet, som man må helt frem til 1960-tallets sexrevolusjon for å finne maken til.



DE EKTE SØSTRENE:

De ungarske tvillingsøstrene tok artistnavnene Jenny og Rose Dolly. Da The Dolly Sisters avsluttet artistlivet, begynte Pål og Leif å kle seg ut som kvinner og etterligne søstrenes revynummer. Det ble en kassasuksess uten sidestykke.

SORTE ORKIDEER:

De kalte seg «The Rocky Twins», men i London og New York ble de ofte omtalt som «de sorte orkideer fra nord».



Her står dragartister spesielt høyt i kurs. Pål og Leif krysser dammen. I USA kan «The Rocky Twins from Norway» snart velge og vrake mellom et utall av jobbtilbud. Kabareter, nattklubber og snart også filmindustrien vil gjerne ha en bit av guttene. Pål og Leif takker ja til det meste.

LUKSUSLIVET

Etter å ha opptrådt på nattklubber, blant annet i Los Angeles, blir guttene tilbudt filmroller av selveste direktøren for det nyetablerte filmselskapet MGM. Dermed havner Pål og Leif midt i smørøyet og omgås fra nå av stort sett bare folk fra Hollywoods jetsettmiljø.

Det pulserende undergrunnsmiljøet elsker dragartistene fra Oslo, og klubbene i New York kan heller ikke få nok av dem. Her spør ingen etter hvilken legning man har. Champagnen flyter og livet er fylt av fest og – på den tiden – deilige, forbudte følelser.

Men dessverre, snart blir de innhentet av lovens lange arm.

FORBUD

Forargede moralister har nemlig sett seg lei på den homofile subkulturen og det utsvevende livet som utfolder seg på scenene, og sikkert bak dem også, mener de. I 1934 vedtar USA en lov som kriminaliserer de vovede showene, med menn utkledd som kvinner, og en streng sensur blir praktisert.

Men Leif og Pål kan også danse ikledd smoking og sjømannsuniform. De får tilbud om å utføre sine dansenumre sammen med andre kjente artister. Tvillingene har et delikat, androgynt utseende og en udefinerbar, seksuell utstråling som treffer både kvinner og menn. Men er de egentlig homofile, undrer publikum.

Selv om det ryktes at de liker å omgås eldre, rike menn, er det flere som har sett dem sammen med kvinner. Uansett, pengene strømmer inn, og tvillingene kjøper seg Rolls-Royce og leilighet på Manhattan. Nå kan de regne seg som millionærer.



Pengene strømmer inn, og tvillingene kjøper seg Rolls-Royce og leilighet på Manhattan.

HJEM IGJEN

Med jevne mellomrom kommer Leif og Pål hjem på besøk til Oslo. De byr på seg selv, både med forestillinger på Chat Noir – sammen med revystjernene Lalla Carlsen og Einar Rose – og på den populære danserestauranten Den Røde Mølle. Deretter drar de gjerne videre til København, igjen med det populære kabaretnummeret der de kler seg som kvinner og parodierer The Dolly Sisters.

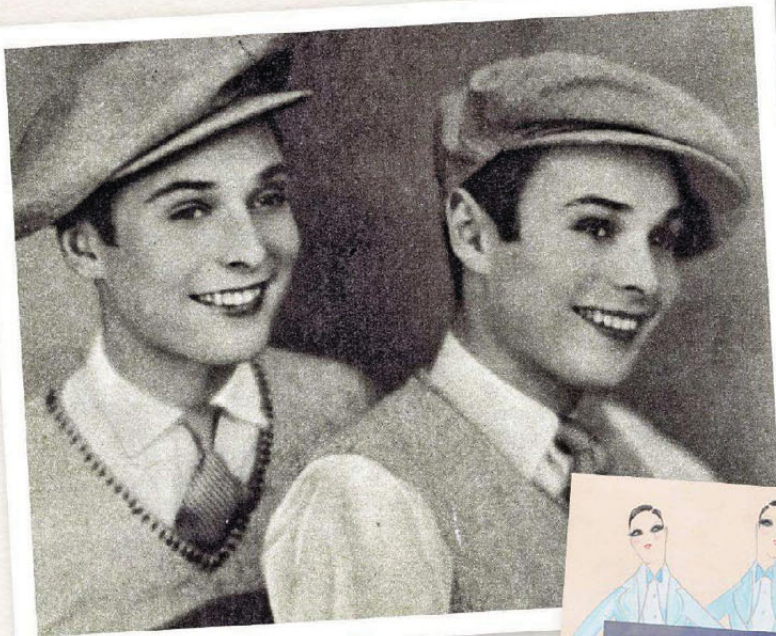
Leif og Pål's far er mildt sagt forarget. Ifølge biografien til én av guttenes faste dansepartnere, den franske revydivaen Mistinguette, kommer obersten en kveld rasende inn bak scenen og anklager den

DRAGSHOW

«Drag» innebærer at man opptrer som det motsatte kjønn, et slags midlertidig skifte av kjønnsuttrykk. Ordets opprinnelse er ikke helt klart, men noen hevder at det er knyttet til tiden da man brukte lange kjoler som slepte langs bakken (drag betyr slepe). Ved dragopptredener benytter man ytre effekter i begge kjønnsretninger. Det finnes både «drag kings» og «drag queens».

KILDE: STORE NORSKE
LEKSIKON

VERDENS VAKRESTE: De var prikk like og både gutteaktige og feminine på samme tid. De var også dyktige dansere og hadde både humor og gode sangstemmer. Guttene ble satt i forbindelse med både kvinnelige og mannlige partnere. I en kort periode var den ene av dem gift.



BIOGRAFI: Gary Chapman skulle egentlig skrive en biografi om The Dollys Sisters. Han snublet nærmest over historien om de norske tvillingene som kledde seg ut som kvinner og stjal dansenumrene til de berømte tvillingsøstrene. Slik ble det også en bok om The Rocky Twins.



franske revystjernen for å ha forledet sønnene hans til å bli homoseksuelle transvestitter. Hans drøm er fortsatt at de skal velge en militære karriere og ikke stå på de skrå bredder utkledd som damer.

MØRKE SKYER

Så kommer krigen, og verden blir en helt annen. Pål og Leif legger karrieren på hylla. Endelig skal de oppfylle pappas ønske. Begge vil inn i militæret. Leif blir innrullert i den amerikanske marinen, mens Pål får opplæring i den norske treningsleiren Little Norway i Canada.

For Leifs vedkommende blir det en kort karriere. Han blir dimittert etter bare noen uker på grunn av sykdom. Pål, derimot, fullfører en pilotutdannelse i Little Norway. Men siden han behersker både engelsk, tysk og norsk, blir han sendt til London for å fungere som tolk.

Etter krigen drar han tilbake til Amerika og blir stasjonert ved Sheppard Field – flybasen

utenfor Texas. Endelig har den gamle obersten fått sitt ønske oppfylt. En av sønnene har i hvert fall deltatt i krigen og blir sågar hyllet med krigsmedaljer. For innsatsen under krigen får Pål kong Haakon VII's 70-årsmedalje mens han er i London, samt Deltagermedaljen 1940–1945. Senere blir han stasjonert ved de amerikanske styrkenes base i Tyskland.

NYE TIDER

Etter krigen er ikke dragshow like mye i vinden. Heller ikke de gamle glansnumrene slår like godt an som i mellomkrigstiden. Pål og Leif må se seg om etter andre jobber. Denne gangen velger de å gå hver for seg.

Det haster, økonomien er elendig. Store deler av formuen er forvitret, mye takket være det voldsomme overfor-



DANSELØVER: I mange år hadde tvillingene faste, kvinnelige dansepartnere. Her sammen med den store, franske kabaretstjernen Jeanne Bourgeois, som ble kjent under artistnavnet Mistinguette.

bruket de hadde før krigen, samt noen fryktelig dårlige investeringer.

På begynnelsen av 1950-tallet er Pål tilbake i Oslo. Han dukker opp i de to norske filmene «Vi vil skilles» og «Troll i ord». Han debuterte også med boken «Skuddårsbarn», en fortelling om tvillingenes barndom og ungdomstid. Leif tar på sin side penslene fatt og begynner å male. Men til tross for et betydelig talent slår han aldri igjennom som billedkunstner.

SJALUSI

I 1955 blir Pål funnet død i en leilighet i New York. Noen vil ha det til at han er drept av en forsmådd elsker, men hverken politi eller rettsapparat bryr seg om å undersøke påstanden.

Kort etter dør også tvillingenes far. For Leif blir livet

aldri det samme. Han flytter etter hvert hjem til Norge og lever et stillferdig liv bak nedrullede gardiner.

I 1963 gir han et intervju til ukebladet Alle Kvinner. Da journalisten spør om han ikke er bitter på sin skjebne, han som en gang hadde hele verden for sine føtter, og som nå sitter alene i en liten leilighet, svarer Leif:

«Jeg har et talent som er større enn alt annet, nemlig evnen til å tilpasse meg.»

Leif Roschberg dør i 1967, 58 år gammel. Det skulle gå over to ti tiår før Norge igjen fikk en gruppe med like glitrende dyktige dragartister, nemlig Great Garlic Girls. •

KILDE: «THE ROCKY TWINS – NORWAY'S OUTRAGEOUS JAZZ AGE BEAUTIES» AV GARY CHAPMAN.

Bli med til et av Norges fremste reisemål

PORTEN TIL LOFOTEN

Historien om Lofoten og fisken som skapte dette eventyret av et reisemål går mer enn tusen år tilbake i tid. De historiske røttene merker du særlig godt der Svolvær en gang oppsto.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Bjørn Moholdt

I HAVGAPET: Svinøya (foran) ligger som mange andre fiskevær ute i havet. I tidligere tider var det avgjørende å ligge så nært fiskefeltene som mulig.





PÅ HJELL: Karakteristisk syn over hele Lofoten, som med sitt mikroklima er spesielt godt egnet for denne måten å behandle lofottorsken på.

VAKRE STRENDER:

Strendene i Lofoten er verdenskjente, og kan oppleves hele året. I Midnattssol eller under nordlyset.



RORBUEER: Disse er av den moderne typen, bygget over den samme lesten som de mer enkle satt opp for å huse de mange tusen fiskere som kom til det årlige lofotfisket.

Ordet Lofoten smaker av salt hav og tørrfisk – med en natur som tar pusten fra deg. På varme sommerdager finnes det knapt noe vakrere.

Kun en svak bris følger oss over broen som forbinder dagens sentrum med stedet der Svolvær i sin tid oppsto. Over oss skriker måsan som de har gjort i tusener av år, men ute på vågen er det stille. Det er bare små krusninger på sjøen og ikke en båt å se så langt øyet rekker.

– Stille før stormen, mener en kar vi treffer ved enden av broen der Svinøya starter.

Lofotfisket er over, nå er det turistene de venter på. Været kommer til å holde seg, mener kjentmannen.

Historien om denne lille øygruppen er som et destillat av nordnorsk historie, noe kronikøren og nobelprisvinner Knut Hamsun har fortalt om til en hel verden i sine bindsterke verker.

BYGDE EN HELT NY BY

Svinøyas historie starter med prestesønnen Gunnar Berg, som for snart 200 år siden kjøpte den lille øygruppen av sin svoger for 3000 spesidaler – rundt 12 000 kr etter nåtidens pengeverdi.

Med det var halve Svolvær på hans hender.

På den tiden var Svolvær et fiskevær med 60 fastboende – det største i hele Lofoten. På Svinøya var det knapt noe bosetting å snakke om, et faktum Berg på kort tid skulle

endre på, ved å bygge våningshus, brygger, rorbuer – og skjenkested.

– At han med det bygde en helt ny by og slik skapte arbeid og en fremtid for sanne som meg, tenkte nok ikke den godeste Berg på, ler dagens «væreier» Ola Skjeseth.

Den smittsomme latteren rommer en eventyrlig og evig optimistisk foretaksomhet – en karakter som hentet ut av Hamsuns skrifter.

Ola Skjeseth har vært med på en utvikling som kan sammenlignes med den Gunnar Berg dro i gang. Men for 200 år siden dreide det meste seg om vinterfisket etter skreien i Lofoten-bassenget, da tusenvis av menn kom til øygruppen.

Det viktigste i alt det vi gjør er å ta vare på historien.

I noen tiår var lofotfisket som et norsk «gullrush» – et Klon-dyke i miniatyr. Det europeiske markedet var umettelig.

ÆVENTYRET

Det kom mennesker av alle slag for å ta del i æventyret. De fleste var såkalte fiskebønder, som ellers i året drev med jordbruk og kystfiske så langt unna som Øst-Finnmark i nord og Trøndelag i sør.

Fisket etter den store torsken var tidsbegrenset, men innebar samtidig en viktig ekstrainntekt i en del av landet der mange levde på eksistensminimum.

I dag kan ikke fisket opprettholde moderne samfunn som Svolvær og de andre fiskeværene i lofotenarkipelet. I stedet har turismen overtatt som inntektskilde, som også har bidratt til opprustingen av Svinøya.



SENTRAL KUNSTNER: En av Lofotens mest kjente billedkunstnere var den eldste av ti søsken i tredje generasjon av Berg-familien – Gunnar Berg, som har flere bilder utstilt på Svinøya, som her i Væreiergården.



OPPLEV VÆRENE

Mest nærliggende er Henningsvær. Nusfjord på Flakstadøya er blant de mest ikoniske. Stamsund, Reine og Å helt ytterst vest i Lofoten er andre flotte fiskevær som er verdt et besøk.

RESTAURERT: Børsen er et omhyggelig restaurert spisested som serverer de deiligste retter basert på råvarer fra området.

Det sku bo folk i husan – husan e som folk.

Folk treng hus – og hus treng folk – i all si tid.

Ole H. Bremnes

I hjertet av forvandlingen fra slitent fiskevær til mønsterbruk står Børsen Spiseri, som ligger på Lofotens best bevarte handelsbrygge.

– Det viktigste i alt det vi gjør er å ta vare på historien, understreker Ola.

Inne på Børsen – i det nøyre restaurerte interiøret – er det nesten så du kan høre alle historiene fra forgangne tider. Her møttes alle – fiskere, fiskekjøpere og lokalbefolkningen – for å handle, og ikke minst få siste nytt.

En nyhets- og ryktebørs, rett og slett, som i dag også serverer noe av det beste havet her kan oppdrive.

EN FISK FOR EN DRAM

I flere hundre år var væreieren konge. Historiene om dem er fargerike, og noen ganger brutale. Men mange utviste også stor omsorg for lokalmiljøet og var seg sitt ansvar bevisst.

Deres gjøren og laden fikk noen ganger uheldige utslag, som da Svinøya fikk brennevinsbevilling. Det var i 1850 væreier Berg fikk tillatelse til å selge det de kalte «smått». Det vil si per dram, som gjaldt under lofotfisket i perioden 1. februar til 30. april, samt en måned fra 15. juli, når tørrfisk ble tatt ned fra hjellene.

– Da ble det satt opp en egen «brennevinsbinge» i butikken, forklarer Ola.

En dram kostet én fisk, som ble kastet i bingen. Etter én dag kunne det være godt over tusen fisk der.

Praksisen varte ikke lenge. Andre generasjon Berg skjønnte hvor det bar hen, og gjorde slutt på spritsalget.

Dagens drikke på den gamle Handelsbrygga er langt mer sofistikert. Nå serveres de lekreste viner – tilpasset menyen, der du kanskje ikke overraskende finner retter som grillt tørrfisk.

– Til «tørrfisk rojal» med gulrotstuing, eggsmør og bacon passer trolig en frisk hvitvin laget på Albariño-druen, forklarer kelneren litt senere på dagen.

– Eller en Lofotøl, parerer Ola med et glis.

FORVALTER ET ETTERMÆLE

Den «hamsunske» Ola ser muligheter der andre ser arbeid. Siste generasjon Berg så det i gutten fra nabobygda Kabelvåg, en rastløs ungdom som ikke kunne sitte stille, og tok han under sine vinger.

– Jeg var en liten villstyrring, innrømmer Ola.

Han var knapt ute av tenårene da han begynte i jobben som hjelpegutt. Siden skulle John Berg ta *guten* med ut i verden, til Italia for eksempel, og byer som Milano.

– Jeg var ganske så blåøyd, men lærte fort.

I årenes løp fikk Ola stadig mer ansvar, inntil han for noen år siden overtok reiselivsdelen



BØRSEN: Therese Valeur serverer de deiligste retter basert på råvarer fra havet utenfor, som stekt kveite.

IKAJAKK: En flott måte å oppleve Lofoten fra sjøsiden på.

3 STRÅLENDE OPPLEVELSELER

1. VIKING-ARVEN: Det største vikinghuset som noen gang er funnet ble gravd opp der Lofotr vikingmuseum i dag ligger. Museet formidler vikinghistorien på en engasjerende og levende måte. Museet byr på helaftener med mat og drikke på ekte vikingvis.

2. UT PÅ HAVET: Unstad anses som et av de flotteste surfestedene ikke bare i Lofoten, men i Norge – og Europa. Temperaturene i vannet gjør at det aldri er overbefolket. En annen mulighet for å oppleve havet er å dra ut i kajakk. Her er det flere tilbydere.

3. TA DEL I LOFOTFISKET: Vil du oppleve skreifiske er det best fra januar til april. De største skreiene på 30–40 kg fanger du fra båt, og har du ikke tilgang på egen båt finnes det et hav av utleiare å velge mellom.



VÆREIEREN: Ola Skjeseth har drevet frem et reiselivsprodukt som i dag er det største lokalt eide reiselivsanlegget i Lofoten. Her foran den nyoppussede Væreiergården.

av det gamle «været». Den daglige ledelsen har han overlatt til andre. Nå foretrekker han å være mer i kulissene, dra i gang nye prosjekter og sørge for at bygningene er i tipp topp stand.

Som Væreiergården, som for ikke lenge siden ble åpnet etter en omfattende restaurering, hovedsakelig i Olas regi.

– Vi forvalter ikke bare et 50-talls bygninger, men et viktig ettermæle, understreker han.

En over tusen år lang historie som hele Nord-Norge har en bit av.

– Lofotens fargerike og dramatiske historie gjenspeiles i husan, der skal det fortsatt bo folk, mener Ola Skjeseth.

En passende parafrase over en sang som høster gjenklang langt utenfor Norges grenser. •

UNIKT:

Krigsmuseet i Svolvær er helt spesielt, der inneholder William Hakvaag har skapt et enestående univers. Avbildet er uniformsluen til mannen som senket Blücher, nordlendingen Birger Eriksen, en historie som i år blir aktuell på norske kinoer.



«GAL MANNS VERK»

Tilsynelatende noe kun en «gal» person kunne gjennomført, men med Lofoten Krigsmuseum har lofotingen William Hakvaag samtidig skapt et enestående univers basert på sin unike kunnskap om Andre verdenskrig. Samt hans samlemani.

Det private museet i Svolvær sentrum rommer Norges største samling av krigsminner, uniformer, militaria og andre gjenstander fra Andre verdenskrig.

Museet driver også opplysningsarbeid om krigen med særlig vekt på hendelsene i Lofoten og Nord-Norge.

En fenomenal stopp, særlig om du kommer i prat med mannen bak det hele – et veritabelt oppslagsverk proppfullt av anekdoter fra krigen og de mange tusen gjenstandene han gjennom årene har samlet.



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Pris per
person fra
18 990,-



SESONGEN 2025/2026 | FLY | 2 ELLER 4 UKER | FRA **18 990,-**

Langtidsferie midt i herlige Fuengirola!

Unn deg en deilig langtidsferie på et av våre hoteller i Spania! Hva med å sjekke inn på vårt nye tilbud i sentrum av Fuengirola, for eksempel?

Velkommen til solrike dager på Costa del Sol! På Veramar Aparthotel i Fuengirola bor du i en lys, praktisk og moderne studio-leilighet – bare 300 meter fra stranden! Fuengirola er kjent for den lange strandpromenaden og for den hyggelige og avslappede atmosfæren, så her er det bare å hoppe i skoene og rusle seg en tur!

Hotellet ligger i hjertet av sentrum, med kort vei til butikker, kafeer og spisesteder. Vi anbefaler å besøke det lokale markedet, å ta noe godt å drikke på den koselige plassen Plaza de los Chinorros,

eller å spise tapas på en av de mange restaurantene i området. Hvis du som oss elsker å bade, er det dessuten uendelige muligheter for det – både på stranden og i bassenger på hotellet.

På våre langtidsferier bor en norsktalende reisevert alltid på samme område som deg og arrangerer aktiviteter som utflukter, morgenturer, quiz og kaffeslabberas. Her kan du bli kjent med nye mennesker, dele gode opplevelser og nyte ferien akkurat slik du ønsker. På Storytravel.no finner du all info, samt flere bilder fra hotellene våre. Håper vi ses!

DETTE FÅR DU:

- Ca. 30 m² stor leilighet med balkong
- Frokost inkludert hver morgen
- Kjøkken med kokeplater, kjøleskap, mikrobølgeovn og vannkoker
- Bad med dusj og hårføner
- Flatskjerm-tv med satellittkanaler
- Wifi uten ekstra kostnad
- Aircondition
- Norsktalende reisevert som bor på samme hotell

STORY TRAVEL

Meld deg inn i reiseklubben vår og få de beste tilbudene først! Send sms «STORY» til 27333.

**VINN REISE-
GAVEKORT**

3000,-
Send sms:
STORY til 27333



FUENGIROLA PLAYA PÅ COSTA DEL SOL

- Moderne leilighetshotell rett ved stranden.
- Romslig, velutstyrt leilighet med kjøkken, stue og bad.
- Egen balkong hvor du kan nyte den vakre soloppgangen.
- Strandpromenade med mange hyggelige restauranter og butikker like utenfor.

SESONGEN 25/26 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 18 490,-



WYNDHAM RESORT PÅ MIJAS COSTA

- Ligger nær Fuengirola på vakre Costa del Sol.
- Du bor i en komfortabel leilighet med balkong.
- Resorten har flere bassenger, restauranter og butikker, og et lite tog frakter deg trygt rundt på området, om du vil.
- Det er også et eget treningssenter på området.

SESONGEN 25/26 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 19 400,-



MARBELLA BEACH RESORT I ELVIRIA

- Romslige leiligheter perfekt plassert i Elviria, mellom Marbella og Fuengirola, med kort vei til havet.
- Sol, strand og fantastiske turmuligheter hele året rundt.
- Utendørs- og innendørsbasseng, pluss eget treningsrom.
- Restauranter og butikker like i nærheten.

SESONGEN 25/26 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 22 990,-



SANTA POLA PÅ COSTA BLANCA

**Uten
singel-
tillegg!**

- Et perfekt valg for deg som reiser alene – her betaler du nemlig ikke singeltillegg.
- Du bor på et komfortabelt hotellrom med frokost inkludert.
- Utflukter og sosiale samlinger gjør det lett å møte nye venner.
- Kort vei til flotte naturområder, stranden og sentrum.

SESONGEN 25/26 | FLY | 3 ELLER 6 UKER | FRA 17 990,-



ALBIR HILLS RESORT I ALBIR

- Koselig kystby med lang strandpromenade og deilig klima!
- Hyggelige kafeer, restauranter og butikker i nærområdet, samt flotte turstier i naturparken Serra Gelada.
- Utendørsbasseng, boblebad og treningrom på hotellet.
- Gratis shuttlebuss til sentrum av Albir flere ganger om dagen.

SESONGEN 25/26 | FLY | 3 ELLER 6 UKER | FRA 15 990,-

Finn din
drømmereise:

LANGTIDSREISE

For deg som vil nyte livet i Spania i flere uker eller måneder.

TEMATURER

Reis i gruppe med inspirerende tema og engasjerte reiseledere.

BUSSREISER

For deg som er glad i innholdsrike reiser, men vil slippe å fly.

HOBBYTURER

Reis med likesinnede og fordyp deg i håndarbeid, hage, mat og vin.



VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOIDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhag

linda.isenhag@egmont.com

Trine Skjølhaug

trine.skjolhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Bente Skogsrud

Lene Haanes Ingjier

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

Marianne Gram

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**
På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse:

abo-hjemmet@egmont.com

Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice
Postboks 4980 Nydalen,
0441 OSLO

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 1749 1/2 år kr 1091



TIPS OSS!

Kjenner du noen vi bør skrive om? Send en av oss en e-post.

VI DU BLI ABONNENT?

abo-hjemmet@egmont.com eller gå inn på www.bladkiosken.no

BLADKIOSKEN.no

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN-0018-2842

Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsskriver eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktiviteter i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto: We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delide selskaper.

Hjemmet

storyhouse
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i pressens sak spørsmål. Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. E-post: pfu@pressens.no



MIMI (93) HAR VILJE AV STÅL – Jeg brenner for naturen

MAT MIDDAGER PÅ BUDSJETT + 4 søte fristelser



STOR HELSESPESIAL Gå deg i form

HÅNDARBEID 16 SIDER GENSER- STRIKK

Flott i mønster til hele familien



GRØNT HAGE PÅ GRØNN RESEPT Frodig hage på Hadeland



Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 22. AUGUST

**EKSTRA
STOR UTGAVE
– 148 SIDER**

*Masse godt
lesestoff*

*– Jeg har vært både
selvopptatt og ganske
høy på meg selv. Men
jeg er blitt klokere med
årene. Håper jeg ...*

Lill Lindfors



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
745,-**

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen -

på samme måte som å gå en lang tur.

Meget enkel i bruk, i valgfri stilling.

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny blodtrykksmåling kunne konstatere at blodtrykket i bena var perfekt!

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1002

~~2 595,-~~
**NÅ KUN
1850,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm • 30 dagers full returrett



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1002. Styres med fjernkontroll.

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS