

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet



NY ROMAN:
«Husmorskolen»
Les første
kapittel!



GOD
SOMMER



**LINNI
MEISTER**
– Jeg gråt
i skjul



**RASKE
DESSERTER**
med hagens frukter

WENCHE MYHRE
– ANDERS OG JEG
ELSKER Å SITTE
OPPE HELE NATTEN

REISELYST I NORGE
**LANGS VÅR
VAKRE KYST**

**Nytt liv på
morfars
gamle gård**



**SOMMER-
TRØYE**
i bomull og
bambus

Kvinnehelse
med Hjemmet

**Hudsykdommen som
rammer underlivet**

INNHold

i Hjemmet

UKE 30/2025

Godsaker til
dessertmagen

30



16
Blå sjarm på
kjøkkenet



92

Eventyrlandet
Norge

80
Høsteglede
i hagen



På tide å se seg tilbake



Margit Hansen-Krone startet Husmorskolen på Nordreisa i 1964, etter selv å ha vært elev på både Rosenvilde Husmorskole og Statens husstellærerhøgskole på Stabekk i Bærum. Nylig fylte Margit hundre år og hun synes tiden er inne for å se seg tilbake. Mye av den kunnskapen som ble formidlet på de gamle husmorskolene er gått i glemmeboken. Nøysomhet var en nødvendighet. Gammelt brød ble til fyll i kjøttfarser eller til nydelig brødpudding med rød saus. Hvor lærer man slikt i dag, spør Margit. Etter nedleggelsen av alle husmorskolene, ble hun valgt inn på Stortinget og satt der i tre perioder. I 2005 fikk hun Kongens fortjeneste medalje i gull for sin entreprenørinnsats for husstell og husflid i hjemkommunen. På side 18 kan du lese mer om husmorskolenes historie.

Kristin Ma Berg, journalist

“Husmorskolene hadde høy status og ga elvene solid kunnskap.

Margit Hansen-Krone

ARTIKLER

★ Mitt sommerminne: Wenche Myhre	8
★ Åpent og ærlig med Linni Meister	10
Husmorskolen	18
Hva får Kari Veiteberg til å gråte	86
★ Utforsk vår flotte kyst	92

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	24
★ Kvinnehelse med Hjemmet	26

MAT OG BAKING

★ Raske desserter med bær	30
---------------------------	----

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Blå skatter	16
★ Interiør: I morfars fotspor	60
Det grønne hjørnet	80

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Sommertopp	66
--------------	----

LESELYST

Forglemmegei	36
Skittent spill	39
★ Husmorskolen (1:10)	68

LESERNE FORTELLER

Vendepunktet	76
Jeg hadde gitt ham et løfte	78

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Et lite stykke Norge	6
Ditt personlige horoskop	34
Vet du det?	59
Fra kvinne til kvinne	74



LAGT NED: Glad ungdom som elver på husmorskole. Husmorskolene ble lagt ned på midten av 1970-tallet da loven om videregående opplæring kom.



Husmorskolens arv

Den aller første husmorskolen ble etablert i 1865 på Abildsø gård i Østre Aker, og ga kvinner både praktisk og teoretisk opplæring i alt fra matlaging til husøkonomi. For mange var dette det første møtet med utdanning – og en vei inn i ny kunnskap, stolthet og muligheter.

På 1920-tallet fantes det rundt 56 husmorskoler i Norge. I 1957 hadde tallet økt til 64, og om lag 3000 kvinner ble uteksaminert hvert år.

Helt siden jeg begynte i Hjemmet – for ganske nøyaktig ti år siden – har jeg hørt min tidligere sjef og forgjenger, Ole Martin, fortelle at han har gått på husmorskole. I 1977 flyttet han fra hjemplassen Lyngen til Nordreisa og tok 1-årig fagskole husstell. Utover 1970- og 80-tallet ble husmorskolene gradvis avviklet og innlemmet i det videregående skoleverket.

Likevel lever arven videre. Mange av dagens fagskoler innen ernæring, helse og undervisning har røtter tilbake til husmorskolene. Og verdiene de formidlet – som bærekraft, matglede og ansvar for fellesskapet – oppleves som like aktuelle i dag.

Det ser vi kanskje tydeligst i den økende interessen for det som kalles «trad wives» – kvinner som bevisst velger en tradisjonell husmorrolle med fokus på hjem, barn og støtte til ektemannen. Stilen henter inspirasjon fra 1950-tallet og vekker både engasjement og debatt om kjønnsroller og likestilling.

Mye kan sies om fenomenet, men i en urolig verden er det kanskje ikke så rart at mange søker tilbake til trygge verdier som hjem og familie. Og når vi i dag oppfordres til å lage mat fra bunnen, ta vare på klær og reparere i stedet for å kjøpe nytt, er det lett å se paralleller – både til husmorskolens idealer og til verdiene vi trenger for å ta vare på kloden vår.

I denne utgaven er vi så heldige å kunne dele med dere første utdrag av den første boken i serien «Husmorskolen» skrevet av Martine Strømsnes som dere skal kunne kose dere med i hele ti uker framover.

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

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

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Svein Brimi

God uke med Hjemmet



Visste du at ...

... det er smart å spare på regnvann. Ikke bare i påvente av mulig tørke, men fordi regnvannet er naturlig kalkfritt og det er det mange planter som liker veldig godt.



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

Hilsen Cathrine

FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO

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

flipp LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/



GODE VENNER

Venner er viktig, og som ofte ellers i livet, så handler det om kvalitet og ikke kvantitet. En god venn gjør gleder enda større og sorger enklere å bære. 30. juli er den internasjonale vennskapsdagen, så er det en dag du skal ta en telefon eller invitere en god venn på kaffe, så er det denne siste onsdagen i juli. Her er mamma og meg, to gode venner, på vei hjem fra bursdagsfesten til fire 13-åringer. Glade og fornøyde vandrer vi videre på livets landevei.

Bildet viser en nydelig sommerdag på badestranden ved Rørvik på Austvågøya i Lofoten.



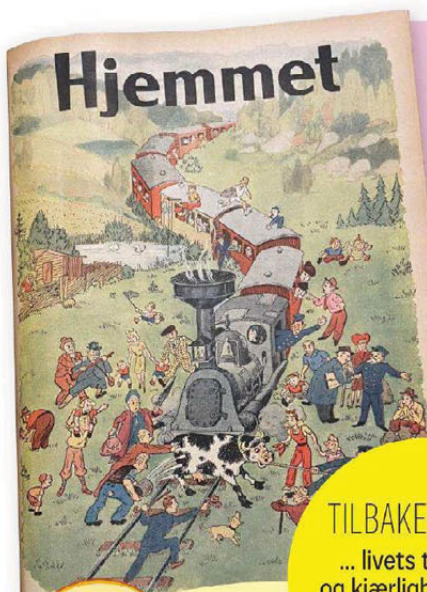
VIS BADEVETT

Sol, sommer og bading og båtliv er sommeroppskriften for mange. Fredag 25. juli er verdensdag for å forebygge drukning, så la oss alle gå foran som gode eksempler og vise båtrett, bruke redningsvester og følge de ni badevettreglene:

1. Lær å svømme
2. Før du går uti, forsikre deg om at du kan komme opp igjen
3. Bad helst sammen med andre
4. Stup bare der det er dypt
5. Svøm langs land
6. Svøm ikke under brygge eller foran stupebrett
7. Dytt ikke andre ut i vannet og dukk aldri noen under vann
8. Hold deg på land hvis du føler deg kald eller uvel
9. Rop på hjelp bare hvis du er i fare – aldri ellers!



GLIMT FRA FACEBOOK: Godt brød er et godt utgangspunkt for mye godt mat. På Bakelyst med Hjemmet finner du smakfull inspirasjon til gode brød og gode kaker.



TILBAKEBLIKK ...
... livets tog, kaos og kjærlighet, på forsiden av Hjemmet, 29. juli 1950

Fra barnemunn

Jeg får penger for å rydde rommet mitt, derfor roter jeg veldig. For da tjener jeg mer.

Brage (7)
SITATET ER HENTET FRA BOKEN
«DET ER TI KUER I HORTEN»
AV UNNI LINDELL

Takk!

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

NYD SOMMEREN

29. juli er det olsok, til minne om kong Olav den hellige, som falt i slaget på Stiklestad på denne datoen i 1030. I gamle dager markerte man dagen med bålbrekking, i dag er det for mange bare maten som er fast tradisjon, og da er det ofte spekemat og rømmegrøt som står på menyen. Er dagen fin, så kan du uansett nyte en sen sommerveld ved fjorden, fjellet eller der du er. Bildet viser en vakker sommerveld ved Ulvøysund i Agder.



For den som ser storheten i hverdagen, blir selve livet rikt.

FREDRIK WISLØFF

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

**MÅ SES OG
PRØVES!**

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

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





ET LITE STYKKE **NORGE**

Skibladner
danser i
regnbuens glans
over Mjøsa ved
Gjøvik.



*Et skip er trygt i havnen,
men det er ikke det skip
er bygget for.*

UKJENT



Mine
sommer-
minner



ÅPENT HUS: Vi fyller ofte huset i sommerukene. Med barn, barnebarn, venner og bikkjer, sier Wenche.

SOMMER-KONSERTER

Wenche er fortsatt i farten som artist. 10.–12. juli har hun og ektefellen Anders Eljas sommerkonserter på Strand hotel Fevik ved Grimstad. I september er hun på Chat Noir og i Drammens Teater med Forsvarets stabsmusikkorps.



WENCHE MYHRE

Elsker liv og røre

Hjemmet til Wenche på Nesøya i Asker er et herlig sommerparadis. Det hender at hun og ektefellen Anders sitter oppe hele natten med gode venner – og går rett til frokosten.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Hjemmets arkiv og private bilder

UNDERHOLDT:

Jeg var syv år da Reidar og jeg begynte å jobbe på scenen. Vi jobbet i kiosk på dagen, badet, rode, spilte og sang, minnes Wenche.



Hva er lyden av sommer for deg?

– Suset fra en deilig sommerbris, fuglekvisper, tøffende båter, måkeskrik, bølgeskvalp og glad latter. Jeg er så heldig å bo ved sjøkanten. Rett som det er fylles huset med familie og venner, og Anders tar frem trekkspillet sitt og spiller. Da er det sommer.

Ditt kjæreste sommerminne fra barndommen?

– Gjennom to somre drev foreldrene mine et hotell på Fjærholmen ved Verdens Ende i Vestfold. Jeg var 10–11 år gammel og fikk stå fast i kiosken og selge is og brus. Mor hjalp litt til der og i kjøkkenet. Pappa gjorde forefallende arbeid, som å male skilt. På kveldene underholdt vi gjestene og fikk musikere på besøk. Innimellom alt dette var vi ute og rodde.

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

– Broren min trivdes på ferickoloni, men jeg ville ikke, og ble i stedet med bestemor og bestefar til Herøya i Steinsfjorden, ikke langt fra Sundvollen. Sporveien hadde hytter der, og vi var der i flere somre. Jeg minnes da jeg var seks-syv år gammel og fikk drikke eventyrbrus og se og hilse på kuene. Jeg er fortsatt glad i kuer. Hvis jeg ser noen, hender det at jeg stopper bilen, går ut og sier hei til dem. Da «må» jeg ha litt nærkontakt og lukte på dem.

Husker du en spesiell sommerforelskelse?

– Nei, noen sommerforelskelse kan jeg ikke huske at jeg hadde. Det var helt sikkert noen kjekkaser etter hvert som

GODE MINNER: – Jeg har vært heldig med livet mitt, har fått være aktiv og hatt det gøy, sier Wenche, her i yngre dager.

jeg vokste til, men jeg lot ikke sommeren bli påvirket av en gutt.

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

– Da jeg var barn, fantes det en liten, tynn vaniljeis, helt plain, som ikke kostet så mye. Det var den vi hadde råd til. Den finnes ikke lenger, så nå går det i pistasjis eller Kroneis med Non stop. Noen ganger spiser jeg bare non stop'ene og legger den tilbake i fryseren og får litt snill kjeft av barna fordi jeg har forsynt meg av topplokket. De finner dem med spor av musetenner.

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

– I min barndom dro vi til elven Stilla i Maridalen for å bade. Den eneste solkremen som ble med, var en boks vaselin, som vi smurte leggene med for å bli brune. Vi hadde også med badetøy og håndkle, men ikke så mye mer. Vi tittet litt på gutta og hutret oss kalde og våte hjem.

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

– Jeg elsket å gå på skolen, men så også frem til de lange sommermånedene. Fra jeg var syv år gammel var jeg i jobb med å underholde. Det var derfor at jeg i fjor på 17. mai, i en alder av 77 år, kunne feire 70 år som artist. Men jeg løp også litt rundt med venner. Alt var fint.



Hva var et typisk sommerantrekk for deg?

– Jeg var en rampejente, som løp rundt barbert og med shorts og T-skjorte på. Når jeg jobbet, måtte jeg ha på meg kjole.

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

– Vi spiste ofte fisk, som mor surret i panna i smør, med gressløk i buken. En gang da jeg var rundt fire år, kjøpte hun en torsk på rundt tre kilo, som hadde øyne som så på meg. Jeg syntes så synd på den at jeg kledde på den kyse og kjole, så la jeg den i dukkevognen og trillet rundt på den hele dagen. Helt til mamma kjente en stygg lukt. Fortsatt elsker jeg torsk.

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

– Jeg må tilbake til Herøya, til tryggheten, friheten og kuene, til tiden jeg fikk sammen med bestemor og bestefar. Men en dag på Fjærholmen kunne jeg

Vi har plass til 24 rundt bordet og jo flere vi er, jo bedre har vi det. Vi skravler, synger, spiller, ler.

gjernge også hatt i reprise. Jeg fikk gjøre så mye forskjellig. Fikk stå bak disken, badet i sjøen, opptrådte. Hele tiden skjedde det noe, og det passet mitt lynne godt.

Hvordan ser en perfekt sommerdag ut for deg i dag?

– Jeg har det perfekt hjemme. Huset vårt ligger ned mot Oslofjorden, og vi har åpent hus og tar imot masse mennesker, både familie og venner. Jeg elsker å ha liv og røre rundt meg. Barn, barnebarn, venner, en hel haug med bikkjer løpende rundt. Vi har plass til 24 rundt bordet, og jo flere vi er, jo bedre har vi det. Vi skravler, synger, spiller, ler. Ofte kan vi sitte oppe hele natten og går rett til frokost. •

GODE UTSIKTER: – Jeg bryr meg ikke om at det høres ut som en klisjé, men hver dag er en gave, sier Linni Meister. Hun ser alltid fremover, uansett hvor mye motgang hun møter.

Linnie Meister

ELDRE & TØFFERE

– Når man har valgt dette utseende, skal det ikke så mye til for å imponere, sier Linni Meister tørt. Dama som snart blir 40, overrasker stadig, og hun hever stemmen oftere enn før.

TEKST: Caroline Korsvoll
FOTO: Gry Traaen og privat

LINNI MEISTER

Hva: Aktuell med podkasten «Puppen og Lillemor», og TV-serien «Mødre».

Hvor: Bor i Holmenkollen med Dennis (snart 16) og katten Simba.

Det er en av de dagene hvor alt går galt. Klokka har knapt blitt 14, men Linni Meister (39) har allerede kommet – helt uforstyldt – en halv time for sent til et møte, en smoothie har veltet i bilen hennes, snart skal hun også velte en kaffekopp – og nå brenner det på balkongen.

– Oi shit! Hva gjør vi med dette, da, sier Linni og prøver å vifte bort en brennende serviett. Flammene har blitt såpass store at de er i ferd med å spise opp maten hun har kjøpt på Baker Hansen.

Linni piler inn på kjøkkenet og henter et stort glass vann, og kaster vannet på flammen med en rask bevegelse. Brente papirflak danser i lufta mens Linni ser på de svidde rundstykkene på fatet.

– Herreguuud, sier hun med lys stemme.

– Det var litt av en start på intervjuet!

PÅ GODT OG VONDT

Linni, eller Linn Iren som hun egentlig heter, setter seg ned i sofaen på terrassen hjemme i Holmenkollen. Hun ser utover Sørkedalen til høyre og Bogstadvannet til venstre. Himmelen er blå i dag, men det er ikke fritt for at det har vært noen mørke skyer opp igjennom. Hun vokste opp i Bærum på 90-tallet sammen med mor, far og storebror. Faren var norsk, moren var fra Sri Lanka. Moren var sterkt preget av leddgikt og gikk på sterke medisiner. Hun døde da Linni var bare 17 år.

– Mamma rakk å lære meg mye – på godt og vondt. Medisinene gjorde henne ustabil, så

Jeg gråt i skjul, men jeg måtte være sterk for Dennis.

MAMMA OG LINNI: Mamma Shanta Rita døde da Linni var bare 17 år. Her koser de seg på stranda sammen.



broren min og jeg visste aldri hva slags humør hun var i da vi kom hjem. Det kunne lukte grønnsåpe og nybakte kanelboller, eller hun kunne være sint og «vaske» tunga vår med et såpestykke eller ta litt pepper i munnen vår hvis vi var ufine i språket. Siden hun ikke kunne jobbe, var hun veldig opptatt av å gjøre alt av husarbeid og matlaging selv. Uansett hvor store smerter hun

hadde, vasket hun huset hver torsdag. I voksen alder bestemte jeg meg for at når hun klarte det, skulle i alle fall jeg som er frisk i hvert fall klare det. Ikke et vondt ord om de som har vaskehjelp, altså, men jeg vasker selv – og jeg elsker å lage mat og varte opp. Da jeg var barn mente moren min at jeg måtte ha tjenere og kokk når jeg ble voksen fordi hun ikke skjønnte hvordan det skulle

UNG MOR: – Jeg ble mamma da jeg var 23 år, og har alltid vært mye yngre enn de andre foreldrene. «Jeg kunne jo ha vært moren din», har jeg hørt noen si, sier Linni og ler.

gå med meg. Jeg var jo så bortskjemt fordi mamma gjorde alt husarbeid. Jeg kunne nesten ikke skjære en brødskive, sier hun og ler.

– Jeg har tatt med alt det gode fra mamma videre. Det dårlige har jeg latt ligge.

STOLT HØNEMOR

Linni Meister bor sammen med sønnen Dennis (snart 16) og katten Simba i en terrasseleilighet. Hun ble mamma som 23-åring, og sønnen har vokst forbi henne for lengst. Dennis liker å game og



MYE ANSVAR:

– Jeg har bygget opp en karriere samtidig som jeg har vært alenemor til Dennis. Jeg har hatt mye ansvar, men jeg har prøvd å gjøre mitt beste, og alltid prioritert Dennis.



NÆRT FORHOLD: Linni Meister skulle ønske at foreldrene levde, slik at de kunne få lov til å være besteforeldre for sønnen Dennis. Her er de fotografert i forbindelse med et intervju i Kamille, sommeren 2021.

Jeg gleder meg sånn til å bli 40 år! Det jeg elsker med å bli eldre, er at jeg lærer å gi mer f ... for hvert år som går.

programmene, og gutterommet ser ut som en kommandosentral med skjermer, blinkende tastatur og en fancy datamaskin han har bygget selv. Denne dagen har han hatt matteeksamen, og da han kom hjem, ventet det en diger kanalbolle på senga. Linni er en skikkelig hønemor. Som alenemor store deler av livet, har hun hatt mye ansvar og passet godt på at

han har det bra. Han har ikke alltid hatt det lett. Sommeren da han skulle begynne på ungdomsskolen, fikk han Chrons. I tillegg fant legene ut at han hadde muskelbetennelse.

– Jeg har vært gjennom mye. Jeg har mistet begge foreldrene mine tidlig, men når det skjer noe med barnet ditt ... Jeg husker jeg så opp mot himmelen og sa «Nå er det nok!»

Det var virkelig tøft. Jeg gråt i skjul, men jeg måtte være sterk for Dennis. Samtidig som han har gått fra å være barn til å bli ungdom, med alt det presset og stresset det innebærer, så har han også hatt masse smerter. Dennis har vært tapper, og jeg er så stolt av ham. Han er en av mine største helter, forteller hun.

SJAKKMATT

Da Linni var på Dennis sin alder, var hun skolelei. Hun var supersosial og ville bare henge med vennene sine. Det ble ikke noe mer skole etter videregående, men så dukket

hun plutselig opp som modell og i diverse TV-programmer. Den lille dama med de store puppene var blant annet med i Robinsonekspedisjonen i 2007, og siden 2012 deltok hun i flere TV-programmer på NRK, TV 2 og TVNorge.

Linni har vært innom det meste etter å ha tilbrakt halve livet i rampelyset. Hun har vært gründer, artist, modell, TV-profil, designer, dubber og skuespiller, og en kveld dukket hun opp i NRKs kjendis-NM i sjakk. Hun stilte opp med høye hæler og glitrende buksedress, og de lakkerte neglene plukket opp bønder og dronninger i en rasende fart.

– Jeg elsker å spille sjakk! Den største misforståelsen ved meg er vel at jeg ikke er så dum som jeg ser ut til. Jeg er glad i å pynte meg, bruker sminke og har litt lys stemme, og da tenker kanskje folk at jeg ikke er den skarpeste kniven i skuffen. Når man har valgt dette utseende så skal



PREMIERE FEST: Mia Gundersen og Linni Meister fra premieren på Podcasten Puppen og Lillemor i april i år.



ÅPEN: Det er viktig å bruke stemmen om et så viktig tema som overgrep, mener Linni.

det ikke så mye til for å imponere, sier Linni og ler.

– Og det er gøy!

PUPPEN OG LILLEMOR

Denne våren har Linni vært med i TV-programmet «Først til verdens ende». I programmet følger vi flere deltagerpar i et kappløp rundt i verden, hvor lagene, med begrenset budsjett, kan bruke hvilke som helst av transportmidler til å nå en destinasjon, bortsett fra fly. Linni var på lag med Mia Gundersen, og det skulle bli mye drama og frustrasjon underveis.

– Drama er «the story of my life» – og både Mia og jeg er ufrivillige dramaqueens. Vi har mye til felles. Begge har mye livserfaring, og vi har sterke meninger. Vi er direkte og åpne, og snakker rett fra levra, så vi fant ut at vi burde lage en podkast.

Podkasten fikk navnet «Puppen og Lillemor», og Linni mener det er opp til

lytterne hvem som er hvem. Podkasten gikk rett til topps på listene.

– I podkasten kan vi snakke rett fra levra, om alt, og kanskje om ting ikke alle tør eller synes det er vanskelig å snakke om. I første episode snakker vi blant annet om overgrep og voldtekt, forteller Linni.

– Jeg snakker blant annet om alt som har stått i media etter at politiet kalte meg inn til avhør i vinter. De viste meg filmer og bilder fra Marius Borg Høiby sin PC og mobiltelefon, og jeg ble ekstremt rystet og skuffet. Jeg kunne ikke tro at det var sant. Det har vært, og er, en stor påkjenning.

VIL BRUKE STEMMEN SIN

Det er ikke bare norsk presse som skriver om Høiby-saken, men også utenlandske medier. Trykket har vært stort, og flere av følgerne hennes tok kontakt og mente at hun ikke måtte tie.

– Overgrep er et tema som berører mange, og jeg fikk flere meldinger om at jeg måtte bruke stemmen min fordi det er så mange andre som ikke blir hørt. Jeg kunne ikke tie lenger. Jeg var forvirret i forhold til hva som var riktig og galt, men bestemte meg for at hvis jeg skal snakke om dette, så skal jeg snakke om det i podkasten. Jeg føler jeg meg trygg på Mia fordi hun er et forbilde for meg, og hun har selv fortalt om overgrep og voldtekt. Det var vanskelig å snakke om det, beintøft, men det var viktig. Både Mia og jeg fikk så mye støtte og kjærlighet i etterkant, og vi er glade for at stemmene våre blir hørt.

Marius Borg Høibys advokat, Ellen Holager Andenæs, har fått mulighet til å kommentere Linnis uttalelser i dette intervjuet, men ønsker ikke å «bidra til oppslag i en sak som er under etterforskning».

STRAKS 40

I desember fyller Linni Meister 40 år. Hun gleder seg over hver eneste dag hun får, og frykter ikke alderen et sekund, men har flere sterke, eldre kvinner som forbilder.

– Mia Gundersen er 64 år og hun er så språk og kul. Og Lilli Bendriss er 80! Hun er også en god venninne og et stort forbilde. De tuller ofte med at jeg kunne ha vært datteren deres, sier hun og ler.

– Jeg gleder meg sånn til å bli 40 år! Det jeg elsker med å bli eldre, er at jeg lærer å gi mer f... for hvert år som går. Jeg er så lei av usikkerheten og den dårlige selvtiliten jeg har hatt opp gjennom livet. Selvtiliten og selvbildet har gradvis blitt bedre med årene. Det høres kanskje ut som en klisje, men så lenge jeg har god helse og jeg føler meg ung og sprek, så er jeg bare takknemlig. Jeg har hilst på døden mange ganger, og jeg vet hvor skjørt livet er. Jeg mistet en venninne til kreft da hun →

BARE LINNI: – Det skjer ekstremt mye i livet mitt, er det ikke det ene så er det det andre. For at jeg skal fungere og være en god mor så må jeg lade opp batteriene, og bare være Linni.



Livet er ikke for pyser, men alle erfaringene har vært med på å forme meg til det mennesket jeg er i dag.

også trenger å møte utfordringer for å lære å sette pris på det gode i livet og ikke ta alt for gitt.

Sola skinner fremdeles på Linni Meister. Det er ingen skyer på himmelen i dag.

– Uansett hvor mange utfordringer og hvor mye motgang jeg opplever, så nekter jeg å gi opp.

TRAVLE TIDER

Denne sommeren skal Linni på ferie til Tyrkia sammen med Dennis, ekskjæresten Morten og barna hans.

– Det er vår første ferie som ekskjærester, men det kommer til å bli kjempefint. Vi skal bare bade, spise god mat og kose oss. Og så blir det nok en tur innom Cannes og st Tropez i Frankrike også, og litt ferie i Norge, forteller hun.

Høsten blir hektisk med mange prosjekter på planen.

– Denne høsten skal jeg være med i TV-serien «Mødre» og så fortsetter Mia og jeg med podkasten vår. Jeg har mange prosjekter på gang. Jeg skal nyte både sommeren og høsten, og gjøre det beste ut av det livet måtte by på. •

var bare 29 år og selv mistet jeg mamma som tenåringsmamma. Tenk så heldig jeg er som får bli ett år eldre. Vi kan ikke ta det for gitt, sier hun og forteller at en del av det å bli eldre også betyr at Dennis blir eldre. Den følelsen liker hun ikke så godt.

– Ingen forberedte meg på at jeg skulle «miste» den lille gutten min da jeg ble tenåringsmamma. Aldri mer «sitte på fanget, holde hender, kose eller bake». Når barna blir ungdommer, har de jo ikke tid til oss på den samme måten lenger. Jeg har vært alenemor i

alle år, og selv om det til tider har vært tøft så er jeg overrasket over hvor mye jeg savner den lille gutten min. Det er som en kjærlighetssorg, sier Linni og blir blank i øyene.

– Nei, nå begynner jeg nesten å grine!

GLAD I LIVET

Linni er typen som ler mer enn hun griner. Hun er velsignet med et godt humør og et stort smil. Ifølge venninnen, Lilli Bendriss, er Linnis oppgave her i livet å spre glede og kjærlighet. Hun skal inspirere og motivere.

– Når jeg ser meg i speilet har jeg ofte tenkt: Why me? Men nå tenker jeg isteden: Try me! Livet er ikke for pyser, men alle erfaringene har vært med på å forme meg til det mennesket jeg er i dag – også alle svikene, løgnene og tragediene. Selv om det kan være vanskelig å håndtere der og da, gjør det meg sterkere og bedre. Jeg har venner som har vokst opp i storfamilier, som er styrtrike og har alt man drømmer om, men så er det de som er de mest ulykkelige jeg kjenner. Jeg tror mennesker



6 tips til mykere ledd

Sliter du med stive ledd?

Her gir vi deg noen gode råd.

GURKEMEIE

1

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



2

KOLLAGEN 2

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

CAMELINAOLJE

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

VITAMIN C

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

4

VITAMIN D

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

Muskel og leddpakke:

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



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



MUSKLER OG LEDD

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

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

Biosan er norskprodusert – Trygghet og kvalitet siden 1986

Biosan

ETTERTRAKTET: Catrineholm-serien, formgitt av Grete Prytz Kittelsen, ble laget i farger som matcher det meste. Selve lotusdekoren ble designet av Arne Clausen. Den sjeldne lundefuglen er signert Egersund Fayancefabrik i starten av 1900-tallet.



PORSELEN: Vi kan nesten ikke se oss mett på den blå «bestemorsvasen» fra Figgjo.



BLÅ SKATTER

Det er noe eget med blå bruks- eller pyntesaker vi fyller hyller eller dekker med. Og det er alltid plass til en liten skatt til.

TEKST: Ellen Ørnes FOTO: Arne Moe Vindedal

NYTT LIV TIL BUTTEN:

En fin, gammel butt er perfekt til oljer, tabasco, krydder og annet på kjøkkenbenken.

JAKT PÅ BLÅTT

Flere blå tallerkener eller andre skatter kan du lett finne i brukt-butikker eller på Finn.no. Og det gjør ingen ting om krukker eller tallerkener er ulike, det er bare sjarmerende.



KOBOLTBLÅ: To vakre potpurrikrukker i kobolt-farget glass. Opprinnelig ble slike krukker fylt med velduftende blader og krydder som avga godlukt i rommet. Disse to er senere kopier. Den største er merket Hadeland-1961 på undersiden og har en verdi på kr 1500–1800.



DEKK MED BLÅTT:

Middagstallerken fra Gefle Uppsala Ekeby, kalt Marina, verdi mellom kr 100 og 200. Lunsjtallerken Pontus fra Rørstrand, som var designet av Marianne Westman (1928–2017), var i produksjon mellom 1968 og 1971. Seks stk. er priset til kr 600.



PRYD: Matlagingen blir enda hyggeligere med så fine redskaper. Kjøttklubben til høyre har fått noen rare skader på oversiden, som tyder på at den også er blitt brukt som hammer. Verdi på redskapene er ca. kr 150–200 pr. stk.



ROBUST: Serien Koka fra Rørstrand ble formgitt av Hertha Bengtson (1917–1993) for Rørstrand i 1956. Fra 60-tallet ble den også produsert i brunt og grønt. Verdien for stor ildfast terrin er kr 500–800 og kr 300–500 for den lille.



RUSTIKKE: Hollandske krukker finnes i mange størrelser og fasonger og er så fine til sommerblomster.

KJØKKENSJARM: Speserikrukkene med løkmønster fra Villeroy & Boch kom i mange størrelser og former og er fortsatt «hot» på kjøkkenet. Verdi kr 500–700 for de store, kr 200–250 for de små.

LAGT NED: Husmorskolene ble lagt ned på midten av 1970-tallet da loven om videregående opplæring kom. Mange synes mye god kunnskap gikk tapt ved denne omleggingen.



1974-KULLET: Margit Hansen-Krone
(nr. 3 fra v. i første rekke) sammen med
12 blide uniformskledde elever.



Husmørskoler i Norge 1865 - 1975

Husgjerningsskole for unge piger

Husgjerningsskole for unge Piger av Bondestanden het Norges første husmørskole som kom i 1865, siden fikk vi over seksti husmørskoler til. Nå er alle for lengst borte vekk. Hva skjedde?

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: NTB, Dm.no og nb.no



TRAVEL: Margit Hansen-Krone hadde mange jern i ilden, både som lærer og som stortingspolitiker. Her hjemme på eget kjøkken i 1976 hvor hun lærte elevene hvordan få lysestakene til å skinne.



FARGERIK: Elever fra 1974-kullet i Nordreisa forbereder maten.



FEMTITALET: Martine Strømsnes elsker femtitallet og har skrevet flere romanserier fra den tiden, hun er særlig kjent for seriene Husmorskolen og Feriekolonien.

På husmorskolene lærte man ikke bare om matlagning og husstell, elevene fikk også undervisning i mye som i dag betraktes som unødvendig kunnskap, sier serieforfatter Martine Strømsnes.

Som for eksempel hvor ofte du skulle støvsuge bokhylla, ler Martine som er utdannet jurist og forfatter av flere romanserier.

EN SAGA BLOTT

Snart avslutter Martine bok nummer femten i romanserien «Husmorskolen». Der beskriver hun blant annet hva de lærte på husmorskolene på 1950-tallet den gangen en ung

kvinne kunne velge mellom hele fireogseksti husmorskoler fra nord til sør her i landet. I dag er samtlige for lengst en saga blott.

– De lærte også mye viktig som mange kanskje har glemt i dag, sier Martine, og trekker særlig frem nøysomhet, at man skulle ta vare på korker, hyssingstumper, papir og annet som kunne komme til nytte, og selvfølgelig at man aldri kastet mat.

– På femtitallet var det ingen som snakket om matsvinn, sier Martine som gjorde grundig research før hun skrev romanserien om Husmorskolen som selvfølgelig også inneholder en god del kjærlighet.

Når det handler om nøysomhet, gjenbruk og kunsten å unngå matsvinn, er det mye å lære av kunnskapen som ble formidlet på de gamle Husmorskolene.

HUSMORSKOLEN PÅ NORDREISA

Tidligere lærer og stortingsrepresentant, Margit Hansen-Krone, fylte nylig hundre år. I 1964 startet hun husmorskole på Storslett i Nordreisa. Bak seg hadde hun utdanning både fra Rosenvilde Husmorskole og Statens husstellærerhøgskole på Stabekk i Bærum. Margit dro hjem til Nordreisa med et brennende ønske om å starte en lignende utdanning der. Det bød på flere utfordringer, men Margit ga aldri opp.

Husmorskole ble det, og Margit forteller om et pensum som kan ta pusten fra enhver.

– Ved siden av matlagning fra bunnen av, lærte elevene våre mye om sunt kosthold og riktig ernæring, de lærte å sette opp husholdningsbudsjetter og de lærte seg å utnytte alle deler av et slakt. Selv lærte jeg mye av samene som kom om våren. De slaktet rein og kunne kunsten å benytte absolutt alt på dyret. Her ble kjøttet både saltet og tørket,



NØYSOMHET: Margit Hansen-Krone (nr. 3 fra v. i første rekke) startet husmorskole i hjemmkommunen Nordreisa i 1964. Der var det nøysomhet som stod i fokus. Å kaste mat var utenkelig.

blod ble til næringsrik pølse eller pudding, tarmer til pølse-skinns og ben til suppekraft og nyttige redskaper.

HØY STATUS

– Nøysomhet var veldig viktig. Å kaste mat var utenkelig. Gammelt brød kunne brukes til så mangt, i pudding med rød saus, men også som tilskudd i kjøttdeig og lignende for å drøye maten. En fiskerett den ene dagen kunne senere i uka bli til en nydelig grateng, det gjaldt å trene opp fantasien hos elvene, ler Margit og forteller at det på 1950-tallet ble utdannet rundt tre tusen elever fra de ulike husmorskolenes her i landet.

Husmorskolen hadde høy status og ga elvene solid kunnskap, forsikrer Margit som i

2005 fikk Kongens fortjenestemedalje i gull for blant annet sin entreprenørvirksomhet innen husstell og husflid i kommunen.

EN BRANNFAKKEL

Husmorskole-eventyret varte i hele 160 år. Og alt startet med en mann som både var eventyrformidler, forstmann og naturviter. Peter Christen Asbjørnsen kastet en brannfakkellinn i debatten om norsk kosthold da han på midten av 1860-tallet påsto at norske bondekvinne ikke kunne koke grøt, en debatt som senere i historien bare ble omtalt som den store grautstriden.

På bygda var det vanlig å ta mel i grøten under koking, men også etter at den var kokt.



HJEMMETS REDAKTØR:

Ole Martin gikk på husmorskolen i Nordreisa i 1976/77.

Veldig uøkonomisk og dumt, mente de nye ernærings-ekspertene og pekte på at menneskekroppen ikke kunne nyttiggjøre seg næringen fra mel som ikke var varmebehandlet. Altså lagde bondekjerringene grøt der næringsstoffene formelig gikk rett i dassen.

Sett på maken! Det var som å banne i kirken. Men ➔

FØRSTE GUTT

Hjemmets redaktør, Ole Martin Bjørklid, var første gutt på det som ble etterkommeren av husmorskolen, 1-årig fagskole i husstell, i Nordreisa i 1976. Han fikk Margit Hansen-Krone som lærer.

– Hun var en fantastisk lærer, klok, morsom og litt streng. Jeg tenkte ikke så mye på at jeg var den eneste gutten. Det var et lærerikt år. Husker at vi lærte å trille boller med begge hender samtidig og at jeg hadde eksamen i skjortestryking. Den kunnskapen har jeg fortsatt med meg. I grunnen hadde alle trengt et slikt år, sier Ole Martin.

ALLSIDIG UTDANNELSE:

På 1950-tallet fantes det over seksti husmorskoler her i landet. De fleste kunne tilby kurs på fem eller ti måneder, og studentene bodde ofte på internat. For å bli godkjent som lærer på en Husmorskole, måtte du ha gått på Statens lærerindeskole i husstell på Stabekk i Bærum.



PRINSESSEPYNT: Også de kongelige fikk lære seg matlagingens ABC samt å pynte kaker. Prinsesse Astrid gikk på Lolly Ræstads Husholdningsskole på Briskeby i Oslo, den ble siden bare omtalt som Prinsesseskolen.



Når det handler om nøyksomhet, gjenbruk og kunsten å unngå matsvinn, er det mye å lære av kunnskapen som ble formidlet på de gamle Husmorskolene.

folk på bygda tok til motmæle. Ashjørnsen måtte ikke komme her og komme her, hva visste vel han, en bygutt fra hovedstaden, om grøtkoking?

VASSGRAUT ELLER IKKE

Det skulle vise seg å være ganske mye. Ny og oppsiktsvekkende kunnskap om ernæring gjorde sitt til at selv en eventyrforteller våget å ta bladet fra munn. Ashjørnsen, som selv var naturviter, hadde hele legestanden bak seg. Men siden det ante han at denne nye kunnskapen ville skape

furore, valgte han å skrive sin nye bok «Fornuftigt Madstell» under pseudonymet Clemens Bonifacius.

I boken påsto denne Bonifacius at bondekvinnene kastet bort både spesidaler og næring når de kokte grøt. Hvis ikke melet, som de enten hadde dyrket og malt selv, eller kjøpt i dyre dommer, ble varmebehandlet skikkelig, ville næringsstoffene i melet gå tvers igjennom kroppen og rett ut igjen. Det var snakk om en regelrett vassgraut, påsto forfatteren.

Siden skulle det vise seg at han ikke hadde rett.

NORGES FØRSTE

Sosiolog og samfunnsforsker Eilert Sundt tok til motmæle og stilte seg på bondekvinnenes side. Selvfølgelig kunne kjerringene koke grøt, det hadde de gjort i århundrer, og norske menn i hus og hytter hadde levd godt på grøten de var avlet opp på.

Striden om hva som var riktig grøtkokingen pågikk i avisen i et par år, og til slutt visste ingen hvem som egent-

lig hadde rett, men om en ting kunne de stridene parter enes, og det var at man trengte en husmorskole her i landet. På denne skolen skulle matlaging og riktig ernæring stå på pensumlista, og dermed var det gjort. Konkurrerende husmorskoler dukket snart opp både her og der i vårt langstrakte land.

RIKE GODSEIERE

Den første husmorskolen i Norge ble startet av fru Mina Wetlesen på Abildsø i 1865. Hun hadde jobbet som husmor



SOM ET SLOTT: Statens lærerinneskole i husstell ble åpnet i 1909. Her ble de som ønsket å jobbe som lærere på landets mange husmorskoler utdannet. Skolen lignet et slott og de som var blitt uteksaminert her, hadde høy status.

HØY STATUS:

Husmorskolen ga elvene grundig opplæring i både matstell, ernæring og hygiene. Staten la særlig vekt på hygiene med tanke på at det kunne hindre utbrudd av folkesykdommer.



en gylden mulighet til jobb og videre utdanning. Det ga dem igjen både status og arbeidsmuligheter, ikke bare i hjemmet, men også i skoleverket og på sykehus og andre institusjoner der matlaging var sentralt. Flere ble lærere i husstell og heimkunnskap.

Fra 1974 var det imidlertid slutt. Da kom loven om videregående opplæring som fastslo at husmorskolen ikke lenger skulle fungere som en separat skoleutdannelse, men i stedet legges inn under videregående skole som en egen valgfri fagretning. Mange tok til motmæle og mente mye kunnskap ville gå tapt, men til ingen nytte. Å være husmor ble ikke lenger sett på som et eget yrke, matlaging og kunnskap om ernæring skulle nå tilbys som fag til begge kjønn på like premisser.

– Man kunne trenge å se seg tilbake på hva som gikk tapt. Når det handler om nøy-somhet, gjenbruk og kunsten å unngå matsvinn, er det mye å lære av kunnskapen som ble formidlet på de gamle Husmorskolenene, mener Margit Hansen-Krone som grunnlag husmorskolen på Nordreisa. •

på ektemannens landbruks-skole, og det Mina ikke visste om matlaging var i sannhet ikke verdt å vite, mente alle som hadde smakt maten hennes.

Tidlig på 1800-tallet var det blitt etablert en slags landbruksskole på Jarlsberg gods i Vestfold. Her skulle sønner av rike godseiere, og sønner av velstående embetsmenn med interesse for landbruk, få kunnskap om både lønnsomt og næringsrikt jordbruk. I 1923 da skolens ledelse sa seg villig til å ta inn noen bonde-sønner, ble de av regjeringen belønnet med statstilskudd.

GRØT, SILD OG POTETER

Når staten kunne gi tilskudd til opplæring av unge menn om hvordan de skulle dyrke

jorda, ja da burde de i sannhet også kunne gi tilskudd til opplæring av unge kvinner som skal ivareta og behandle alle disse jordbruksproduktene, argumenterte fru Mina Wetlesen, uten å få medhold dessverre.

Men Mina var ikke kjent for å kaste inn håndkle når verden gikk henne imot, hun sto på og startet ikke bare landets, men Europas første private husmorskole der elevene selv betalte for både opplæringen og opphold. Det var stor fattigdom i Norge på denne tiden og de færreste på bygda hadde mer enn tre års folkeskole. Kunnskap om ernæring og hygiene var fraværende og man kokte maten over grua som forfedrene hadde gjort i

århundrer. Grøt, poter og sild var vanlig kost.

Hos Mina Wetlesen på Abilsø gård, utenfor Christiania, var det imidlertid andre boller. Her lærte husmorskolens elever alt fra matlaging og sylting av bær til slaktning av dyr, stell av hus og babyer, og kjøkkenhager. Minna skrev en populær kokebok og ble et forbilde som inspirerte mange andre til å opprette husmorskoler, ikke bare i Norge, men også i utlandet.

ENDEN PÅ VISA

Mina underviste også i gårdsdriften, stell av husdyr og husholdningsøkonomi. For mange av studentene ble et halvt eller et helt år på en husmorskole

LEVE VEL

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty

Smått og godt om helse og livsstil

VISSTE DU

... at Coco Chanel var en av trendsetterne når det gjaldt å bli solbrun? Etter en yachtferie på den franske rivieraen i 1923 kom hun hjem gyllenbrun i huden. Og etter det ønsket mange å bli som henne.

KILDE: NRK.NO

LANGTIDSEFFEKT

En firedagers behandling for angstlidelser, The Bergen 4-day treatment (B4DT), har vist seg å ha god effekt på pasienter som sliter med panikkangst, angst og depresjon. Nå ser man at behandlingen også har god langtidseffekt. Flere av pasientene forteller at de føler seg gradvis bedre i månedene etter behandlingen, enn rett etter terapi.

KILDE: GEMINI.NO

Derfor bør du prøve golf.

Det er flere grunner til å drive med denne idretten.

Tenker du at det å spille golf bare er for noen? Da må du tenke annerledes! Golf er nemlig en idrett som passer for alle, uansett alder, kjønn og funksjonsnivå. Det er en aktivitet som er skånsom for kroppen, og hvor du får brukt hodet. Her er noen grunner til hvorfor du bør prøve:

FIN NATUROPPLEVELSE: De fleste golfbaner i Norge ligger vakkert til med naturen tett på. Nyt grønt gress, fuglesang og frisk luft mens du spiller.

SOSIALT: Du kan spille golf med partneren, en venn eller kollega, eller dere kan være en stor gjeng med familie eller venner. Uansett er golf en sosial aktivitet som gir en fin anledning til å være sammen med andre.

REDUSERER STRESS: Når du gjør noe du liker, vil kroppen skille ut endor-

finer eller lykkehormoner. Det gjør at stressnivået synker og du blir avslappet og glad. Det igjen vil påvirke helsen din i positiv retning.

BRA FOR HJERNEN: Å lære en ny aktivitet er god trim for hjernen og forebygger demens.

MOSJON: Myndighetene anbefaler eldre og voksne å være i fysisk aktivitet med moderat intensitet minst 150 minutter per uke. På golfbanen går tiden fort, og en runde med golf kan tilsvare en god spasertur.

HA DET GØY: Å spille golf trenger hverken å være alvor eller konkurranse. La latteren slippe til og ha det gøy mens dere er på banen.

KILDE: GOLFFORBUNDET.NO/GOLFEREN.NO



BEVEG DEG!

Fysisk aktivitet kan forebygge og bremse utviklingen av Alzheimer. Men forskerne har funnet ut at det å unngå langvarig stillesitting også har effekt. Derfor er det lurt å reise seg fra sofaen med jevne mellomrom og på den måten øke den totale tiden vi er i aktivitet.

KILDE: ILLVIT.NO

*Hva som ligger bak oss
og hva som ligger foran
oss er ingenting i forhold
til hva som ligger i oss.*

HENRY S. HASKINS

HJEMMET UKE 30/2024



VISSTE DU

... at planter er en viktig bestanddel i mange medisiner, og at 70 % av kreftmedisiner med virkestoffer fra planter, kommer fra planter som kun finnes i regnskogen?

KILDE: REGNSKOGFONDET.NO

RAMMES HARDT

Menn prater mindre om helseplager enn kvinner, og de går sjeldnere til legen. Nå viser en ny, global studie at menn oftere blir rammet og dør av tre av de vanligste sykdommene i verden, nemlig diabetes, høyt blodtrykk og hiv/aids.

KILDE: FORSKNING.NO

1.2

Høyt blodtrykk gir sjelden symptomer, men er en stor belastning for kroppen. En av tre voksne i Norge har trolig høyt blodtrykk mens globalt ligger tallet på 1,2 milliarder mennesker.

KILDE: LHL.NO

Utbrent?

Men det er ikke sikkert jobben er årsaken.

Arbeidsoppgavene blir tyngre og tyngre, hodet spiller ikke på lag og kroppen protesterer. Du er svimmel og har hodepine, nettene er et eneste kjørt med tankespinn og tårene kommer lett. Har du opplevd det? For de fleste som havner i denne situasjon er resultatet en sykemelding fra jobben og diagnosen utbrent. Helt siden 70-tallet har dette vært en velbrukt diagnose, og WHO definerer det å være utbrent som «et resultat av kronisk stress på arbeidsplassen som ikke har blitt håndtert på en vellykket måte». Medisinen er nok hvile, turer, hyggelige gjøremål og minst mulig oppmerksomhet mot jobb. Men kanskje er det ikke jobben som har gjort deg utbrent, men

totalen av alle belastninger du har i livet? Nå sår nemlig forskerne tvil om den velkjente diagnosen og velger heller å kalle det en reaksjon som skyldes depressivt stress i livet. I flere ferske studier peker et fåtall av pasientene på at jobben er årsak til at de ble utbrent. De som blir syke, har derimot alle stressende problemer i familien, enten med partneren eller med barna. Det gir ulike plager som kan slå ulikt ut. I tillegg vil personligheten avgjøre hvordan man håndterer stresset. Det betyr at vi bør tenke mer helhetlig for å forstå hvorfor noen mennesker blir utbrent, og hva som kan gjøre dem friske igjen.

KILDE: FORSKNING.NO/NTNU.NO



FERIEKRANGLING

Det kan bli slitsomt når flere mennesker skal feriere i en liten hytte. Et lite tips for å unngå konflikt er å innføre en felles siesta hver dag. Da er det ikke lov til å mase om at noe må ryddes eller fikses, men alle kan gjøre det de vil uten dårlig samvittighet. En siesta blir et godt avbrekk der man får litt egentid til å hvile eller drive med egne prosjekter, og til å hente seg inn.

KILDE: KONFLIKTRAADET.NO



UNNGÅ DETTE

Frossen og lett bedervelig mat bør ikke tines på kjøkkenbenken. Årsaken er at det er vanskelig å beregne riktig tid når matvarene ligger i romtemperatur. Ligger de for lenge fremme kan det komme uønsket bakterievekst som i verste fall kan gjøre deg syk. Spesielt i sommervarmen. Tin heller maten raskt i varmt vann, i mikrobølgeovn eller i kjøleskapet.

KILDE: MATTILSYNET.NO



Sykdommen som kan få underlivet til å vokse sammen

Tine Gadberg (56) hadde aldri hørt om sykdommen som rammet henne, og gjorde det vanskelig å leve et normalt liv. Tabu, skam og ekstremt ubehag ble den nye hverdagen, men hun nekter la sykdommen ta overhånd.

TEKST: Andrea Fredsøe Sørensen FOTO: Niels Henrik Dam og Sara Galbiati.

Trine Gadeberg tror at det var en sjokkbeskjed som sendte henne rett inn i overgangsalderen. – Mamma døde brått og uventet i 2018. Mens jeg holdt på med en revy, fikk jeg en telefon om at mamma var død. Det var uforståelig, så jeg tror kroppen min gikk i sjokk. Fra den dagen mistet jeg mensén, så jeg er ganske sikker på at den opplevelsen utløste overgangsalderen min.

Trine er en kjent dansk skuespiller og sanger, og nå står hun modig frem og forteller en historie få kvinner våger å snakke om. Til det kjennes skammen for stor.

SLIMHINNENE ANGRIPES

– Den første tiden var det eneste tegnet på overgangsalder at menstruasjonen uteble, så jeg tenkte at dette er jo ikke noe problem. Men for tre år siden begynte de virkelige symptomene å melde seg

– hetetokter som holdt meg våken om natten, hjertebank, søvnløshet, tørre slimhinner og alle de andre vanlige plagene i overgangsalderen. Da skjønnte jeg hva andre kvinner hadde snakket om. Overgangsalderen var jo mye mer enn bare det å miste mensén.

Jeg innser at når jeg snakker om dette nå, så er ikke underlivet mitt lenger en privatsak.

– Omtrent samtidig med disse plagene, begynte kroppen min å oppføre seg merkelig. En dag kjente jeg en stor klump på halsen. Legen tok

noen blodprøver for å forsikre seg om at det ikke var noe alvorlig. Det var det ikke, men blodprøvene viste også at jeg hadde forhøyet stoffskifte. Legen fulgte det opp tett, og etter en tid viste prøvene at det fortsatt var for høyt. Etter hvert ble jeg diagnostisert med en knutestrua. Jeg fikk jodbehandling for det, og ble mye bedre.

Samtidig hadde Trine merket at slimhinnene i underlivet ble tørrere og tørrere, noe hun naturlig nok tilskrev overgangsalderen. Men det skulle vise seg at det var verre enn som så. Etter hvert fastslo gynekologen at hun også hadde den autoimmune sykdommen lichen sclerosus.

– Jeg ante ikke hva lichen sclerosus var, og hadde aldri hørt om den sykdommen. Først var jeg sikker på at jeg ville bli frisk bare jeg fikk behandling. Men så fikk jeg vite at denne sykdommen ikke

kan kureres – det er en kronisk tilstand, forteller hun.

Det finnes ulike varianter av sykdommen som også kan ramme munn, svelg og andre slimhinner. I Trines tilfelle bryter den ut i skrittet, der slimhinnene angripes og omdannes til arrvev. Det betyr at huden trekker seg mer sammen, blir tynn, hvitaktig og blir kløende og smertefull. Dette fører til at underlivet forandrer seg mye, mange får problemer med å tisse, det blir vanskelig å trene og i det hele tatt leve et normalt liv. Den setter seg ofte der man allerede har arrvev – for eksempel etter en fødsel, noe som er tilfellet for Trine.

PREGER HVERDAGEN

– Hvordan har sykdommen påvirket hverdagen og livskvaliteten din?

– Jeg har i hvert fall aldri gnidd og massert de områdene så mye som jeg gjør nå. For

hvis man ikke gjør det, kan det vokse sammen der nede. Jeg har virkelig lært meg å ta frem speilet og holde øye med hvordan det går. Jeg har endret noen vaner i hverdagen for å holde bivirkningene nede og ikke la sykdommen påvirke livskvaliteten min. Det betyr at jeg alltid har med meg krem, og det er helt slutt på å bruke trange truser. Jeg får laserbehandlinger for å sørge for at det ikke gror helt sammen i underlivet. Jeg er nøye med å få en god natts søvn, og jeg sørger for at kostholdet mitt er antiinflammatorisk. Kostholdsendringen har hjulpet meg mye, men det er også utfordrende å klare å holde på den når jeg er på reise, sier Trine.

– Jeg føler meg veldig heldig, for jeg vet at det finnes kvinner som har denne sykdommen som har fått en dårligere livskvalitet enn det jeg opplever. Noen kan ikke trene, kan ikke sykle og sprekker ofte, noe som kan være en stor belastning når man for eksempel bare skal tørke seg. Dette er definitivt en altoppslukende sykdom.

– Har det påvirket kvinneligheten eller selvtilliten din?

– Jeg har valgt å si at jeg ikke vil la sykdommen overskygge livet mitt eller selvtilliten min. Jeg aksepterer at jeg har lichen sclerosus og at jeg må leve med den resten av livet, men den skal ikke få ta overhånd.

SKAMFULLT FOR MANGE

– Selvfølgelig følger jeg nøye med på underlivet, men jeg passer på at jeg ikke blir helt besatt. Sykdommen skal ikke få for mye fokus. Jeg vil ikke at den skal få mer makt enn den allerede har. Det er ikke ➔

VIL FORTELLE: Trine Gadeberg er en kjent dansk skuespiller og sanger. Nå vil hun snakke offentlig om sykdommen lichen sclerosus, som hun ble rammet av for noen år siden. Sykdommen er kronisk og rammer underlivet hos mange kvinner. – Jeg vet at mange synes det er skamfullt. Det er derfor jeg velger å snakke om dette, sier hun.





La oss håndtere sykdommen sammen ved å snakke åpent, kjærlig og ærlig om den.

noe jeg vanligvis snakker om og deler med kreti og pleti. Men grunnen til at jeg gjør dette intervjuet, er at jeg vet det finnes andre som har samme sykdom som bare sitter hjemme, og hverdagen går bare med til å takle den. Jeg vet at mange synes det er skamfullt. Når jeg reiser rundt i landet, kommer det

ofte kvinner frem til meg og hvisker: 'Jeg har også den sykdommen'. Da tenker jeg at de ikke trenger å hviske det – det trenger ikke å være tabubelagt. Det er derfor jeg velger å snakke om dette. Jeg skal ærlig innrømme at jeg har fryktet hvordan omverdenen vil se på meg, selv om det er en ganske vanlig sykdom. Nå lar jeg den frykten fare, og lar det stå til.

Trine innrømmer gjerne at det er spesielt å bli intervjuet om noe så privat som underlivet sitt.

– Ja, det er det absolutt. Det er også vanskelig for meg å bli intervjuet om det, fordi jeg synes det er en privatsak og mitt privatliv. Det er veldig privat, dette. Så det har krevd mye mot for meg å snakke åpent om det.

MÅ LEVE MED SYKDOMMEN:

– Jeg aksepterer at jeg har lichen sclerosus og at jeg må leve med den resten av livet, men den skal ikke få ta overhånd, sier Trine Gadeberg.

SI DET HØYT

– Jeg har vært i et dilemma når det gjelder åpenhet, og jeg kan tenke meg at det er et dilemma for andre kvinner også. For når jeg sier dette høyt nå, innser jeg at kjønnsorganet mitt plutselig ikke lenger er en privatsak. Det hadde vært lettere hvis det hadde vært en arm eller et kne, men det er det ikke – det er vanvittig intimt og privat.

Trine har et råd til andre kvinner som har lignende helseutfordringer:

– Mitt råd er at du ikke trenger å være redd for å si ting høyt og snakke om det. Enten det er overgangsalderen

som er vanskelig eller en sykdom som tar på. Det er helt naturlig, og mange av oss har det slik. Elsk deg selv og alle periodene du går gjennom, selv om du har lichen sclerosus eller andre sykdommer. Det er et faktum i livet som vi må lære oss å leve med – fordi det ikke finnes alternativer. Vi kan ikke eliminere sykdommen, så jeg har vært nødt til å finne en måte å leve med den på. La oss håndtere den sammen ved å snakke åpent, kjærlig og ærlig om den.



RAMMER MANGE

Lichen sclerosus er en hudsykdom som oftest rammer underlivet. Både kvinner og menn kan få den, men det er flest kvinner. Sykdommen er kronisk og utvikler seg med kløe, verst på kveldstid. Andre tegn er hvite eller rødlige flekker på slimhinnene, som kan oppleves som hevede utslett, noen ganger med små sår. Det kan være vondt å tisse. Noen kaller dette for hvitfleksysken.

Sykdommen smitter ikke, er relativt vanlig og kan debutere i alle aldre. Vi vet ikke hvor mange som er rammet. Det antas 1 til 3 av 1000 kvinner. Den har ikke sammenheng med overgangsalder, men de fleste tilfellene forekommer hos kvinner etter overgangsalderen – og barn kan også rammes.

Siden dette er en hudsykdom, er det vanligvis hudleger som diagnostiserer sykdommen ved å gjøre en biopsi. Det er viktig å komme i gang med behandling så fort som mulig. Potente, lokale steroider lindrer symptomer, hindrer progresjon og reverserer histologiske forandringer. Salver og fuktighetskrem kan også lindre symptomer. Sykdommen anses som en autoimmun tilstand (kronisk betennelsestilstand). Årsaken er ukjent, men den er ikke forårsaket av noen form for infeksjon eller smitte. Pasientforeningen vulvaforeningen kan gi gode råd for kvinner med denne tilstanden – les mer på vulvaforeningen.no/sykdommer.

KILDE: ELISABETH SWARD, SPESIALRÅDGIVER KVINNEHELSE NKS

Anne var lei av figuren sin. En livsstilsendring og Fat Burner™ ble et stort vendepunkt.

Fant naturlig hjelp til fettforbrenningen

-Det hele startet da jeg skulle på en sommerfest med jobben. Uansett hvilken kjole jeg fant frem fra skapet, lignet jeg en «stappet pølse». Jeg likte ikke det jeg så i speilet.

FIKK SJOKK DA JEG VEIDE MEG

-Jeg hadde unngått badevekten i mange år, men i sommerferien gikk jeg likevel på vekten. Den viste 86 kilo. Jeg bestemte meg for å foreta en livsstilsendring, og endret både kosthold og aktivitetsnivå. Nå skulle jeg gå minst 10 000 skritt per dag.

NATURLIG HJELP

-Jeg ønsket noe som sammen med livsstilsendringene kunne støtte vekttapet. Jeg kjøpte derfor Fat Burner™

i helsekostbutikken. Den inneholder blant annet yerba mate, som kan støtte vekttap, og kolin, som bidrar til normal omsetning av fett.

JEG FORBRENNER FLERE KALORIER

-Kosttilskuddet har vært en fantastisk støtte. Jeg spiser sunt, og føler meg glad og positiv. Nå trenger jeg ikke å bekymre meg over hvilken kjole jeg skal ha på meg på festen. Dette har vært den helt rette kombinasjonen for meg. Fat Burner™ har virkelig satt i gang forbrenningen min. Jeg er heldig som har funnet noe som fungerer for meg.



FAT BURNER JOBBER I HARMONI MED KROPPEN DIN

Kosttilskuddet Fat Burner™ inneholder en avansert blanding av velutprøvde ingredienser, som kan støtte en effektiv fettforbrenning.



Fat Burner™ er basert på yerba mate samt wakame, ingefær, grønn te og mariatistel i kombinasjon med næringsstoffet kolin. Kolin er et vannoppløselig, vitaminlignende næringsstoff som er nært beslektet med vitamin B og som bidrar til en normal omsetning av fettstoffer. Yerba mate kan støtte vekttap i kombinasjon med sunne matvaner.

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.

Litt søtt til dessertmagen
**RASKE DESSERTER
MED BÆR**

Det er sommer og sol, og vi har så veldig lyst på noen friske, gode desserter. Så sant du har marengsbunn på lur, er disse fire fristelsene raske å lage.

AV: Bitte E: Son Forsberg, Lise Finckenhagen, Anita Bakker, Betina Hastoft
FOTO: Anders Norrsell, Sara Johannessen, Svein Brimi, Betina Hastoft



SLIK LYKKES DU MED MARENGSEN

Når du skal piske eggehviter, er det viktig at både bollen og vispen er helt ren. Eggehviten må heller ikke ha rester av eggeplomme i seg, det kan gjøre det vanskelig å få eggehviten stive. Pasjonsfruktkrem og pasjonsfruktsausen kan begge lages god tid i forveien.



KJEKSVALG

Her kan du bruke havrekjeks, tiramisukjeks, gullvafler eller knuste småkaker. Velg det du eller gjestene dine liker best.

Ostekake med jordbær i glass

En frisk og sommerlig dessert der lagene kommer fint frem gjennom glasset.
6 porsjoner

200 g kremost
1½ dl kremfløte
½ dl sukker
½ ts vaniljesukker
6 kjeks (se tips)
300 g friske jordbær
TIL PYNT:
jordbær
friske urter, f.eks. mynte

Pisk kremost, fløte, sukker og vaniljesukker luftig. Smuldre kjeksene. Del og mos jordbærene. Fordel smulene i glass og topp med kremostblandingen og jordbærene. Pynt med ekstra jordbær og urter.

Pavlova

Med marengsbunn i boks og ferdiglagd pasjonsfruktkrem fra dagen før, er det bare finishen som gjenstår.
20–22 cm

180 g eggehviter
280 g finkornet sukker
1 ss maisenna
2 ts hvitvinseddik
PASJONSFRUKTKREM:
1 pl. gelatin
1½ dl pasjonsfruktsaft
6 eggeplommer
120 g sukker
100 g smør
PASJONSFRUKTSAUS:
4 pasjonsfrukt
50 g sukker
½ dl ferskpresset appelsinsaft eller vann
EKSTRA TOPPING:
1 dl fløte
2 dl crème fraîche
2 ss sukker
rikelig med friske bær som jordbær, bringebær og blåbær
mynteblader eller sitronmelisse til pynt

Forvarm ovnen til 150°. Pisk eggehviten med litt av sukkeret til myk skummende marengs ved middels hastighet. Tilsett resten av sukkeret litt etter litt. Øk hastigheten når alt sukkeret er tilsatt og pisk videre til tykk, blank og stiv marengs. Tilsett siktet maisenna og eddik, og visp videre i 10 sekunder. Kle et stekebrett med bakepapir og tegn en sirkel (ca. 20–22 cm i diameter) midt på papiret.

Form en rund marengsbunn på størrelse med sirkelen. Sett marengsen inn i ovnen på nest nederste rille og senk temperaturen til 120°. Stek marengsen i ca. 1 time og 10 min. Den skal bli sprø på utsiden og være myk som krem på innsiden. Skru av ovnen, sett ovnsdøren på gløtt og avkjøl pavlovaen til romtemperatur inne i stekeovnen.

Bløtlegg gelatinplaten til pasjonsfruktkrem i kaldt vann i ca. 7 minutter. Bland

pasjonsfruktsaft, eggeplommer og sukker i en kasserolle. Kok blandingen forsiktig opp under omrøring, skru av varmen når det begynner å boble. Klem vannet ut av gelatinplaten og smelt den inn i den varme kremen. Rør inn smøret litt etter litt. Avkjøl kremen helt i kjøleskap.

Lag pasjonsfruktsausen. Del pasjonsfruktene i to og skrap ut fruktkjøttet. Ha fruktkjøttet over i en kasserolle sammen med sukker og appelsinsaft (eller vann). Kok opp sausen og la den småkoke i et par minutter. Kjør ev. sausen raskt i en blender eller med en stavmikser for å knuse fruktsykkene rundt pasjonsfruktsteinene. Avkjøl sausen.

Pisk fløte, crème fraîche og sukker til myk krem. Topp pavlovaen med pasjonsfruktkrem og krem. Avslutt med friske bær og pasjonsfruktsaus. Serveres med det samme!



Tilslørte bondepiker med pærer

Den tradisjonelle desserten smaker fantastisk med pærer og bringebær.
4 porsjoner

5 hermetiske pærer
1 lime, saften
ca. 2 ts kanel
2 ss sukker
noen bringebær
3 ss smør
4 dl knuste kavringer (evt. småkaker el. tørt brød)
100 g hasselnøtter
3 ss sukker
½ ts malt kanel
3 dl fløte
1 ts vaniljesukker

Mos de hermetiserte pærene i en hurtigmikser, eller finhakk dem med en kniv. Tilsett limesaft, sukker og kanel og bland sammen. Smak til med mer sukker om nødvendig.

Rør inn bringebær. Smelt smør i varm stekepanne. Ha i kavring/brødsmler, grovhakkede hasselnøtter, sukker og kanel og bland sammen. Stek det gyllent og sprøtt, 3–5 minutter. Pisk fløte og vaniljesukker til luftig krem. Anrett pæremos, krem og smuler lagvis i en dessertbolle eller porsjongsglass. Server med det samme.

Smuldrepai med bjørnebær og plommer

Enkel dessert du lager i en fei.
6 porsjoner

FRUKT:

400 g bjørnebær
6 plommer
20 g mykt smør til formen
3 ss sitronsaft
150 g sukker

SMULDRETOPPING:

125 g smør
150 g hvetemel
100 g sukker
2 ts revet sitronskall
50 g sitronmakroner, knuste

Skyll og tørk bjørnebærene. Skjær plommene i terninger. Smør en ildfast form med mykt smør. Fordel bær og plommer i formen. Drypp sitronsaft og dryss sukker over bærene.

Smuldre smøret i hvetemel og sukker. Bland inn sitronskallet. Bland inn knuste makroner og fordel deigblandingen over bærene. Stek smuldrepaien ved 200° i ca. 35–40 minutter. Pisket krem eller vaniljeis er godt følge til den lune desserten.

BYTT TIL

- Makronene kan byttes til for eksempel nøtter, kjeks eller havregryn.
- Toppingen er enkel å gjøre glutenfri ved å bytte til glutenfritt mel, eventuelt glutenfrie kjeks. Makroner er glutenfrie, som jo nøtter også er.



Rask og enkel kyllinggryte til middag?



DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Det har akkurat vært nymåne torsdag 24. juli, og Solen og Månen befinner seg i Løvens tegn. Det er duket for å sette i gang med nye aktiviteter eller prosjekter som kan vokse seg større fremover. Merkur beveger seg bakover i samme tegn fra 18. juli til 10. august og minner om å reflektere og revurdere hva som inspirerer til mer latter, lek og moro. Det kan føre til at du revurderer avgjørelser som er tatt. Å innhente verdifull informasjon som inspirerer til verdifull og morsom vekst, kan gi et godt grunnlag for betydningsfulle avgjørelser. Om det er mulig, vent til blikket klarer etter 10. august med viktige beslutninger. Solen og Plutos posisjon indikerer at å konfrontere seg selv kan være nødvendig. Er du for dominerende eller tar for stor plass, kan uenigheter oppstå.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 30 25.-31.07.2025



VÆREN

21. mars–21. april

Kreativ selvutfoldelse, lidenskap og romantikk er tema disse dagene. Behovet for å vise styrke og selvstendighet er ekstra stort. Samtidig er kjærligheten også av betydning denne uken. Flørt og moro er naturlig, men unngå å flørte med noen som allerede er i et forhold. Det kan du angre i etterkant. Svangerskap er aktuelt for de fruktbare, og amorøse øyeblikk sammen med din kjære inspirerer. Single kan møte den rette, og forlovelse og bryllup er aktuelt. Du kan ombestemme deg i amorøse interesser.

★ Ta avgjørelser når du vet



TYREN

21. april–21. mai

Det foregår mye på hjemmebanen og i familien i denne perioden. Med din finansplanet Merkur på vei bakover kan det være noe å fikse, reparere eller forbedre i hjemmet. Det kan også oppstå uenigheter eller situasjoner i familien som trenger en oppfriskning eller forklaring. Nymånen sist torsdag åpner for en ny fase der brikker faller på plass i privatlivet. Det kan føre til investering i ny bolig eller eiendom. Det er tid for å legge fortidens vanemønstre og holdninger bak deg og vende blikket forover.

★ Realiser drømmer nå



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Ditt sosiale liv, forholdet til søsken, kommunikasjon og prioriteringer vil oppta deg ekstra mye for tiden. Din planet Merkur beveger seg bakover og det kan føre til misforståelser eller uenigheter med noen i ditt nærmiljø. Vær oppmerksom på om det oppstår noe det er lurt å gripe tak i. Sørg for god planlegging. Endring i planene kan oppstå, og noen kan oppleve kanselleringer av reiser eller uforskyldt feilinformasjon. Sjekk alle detaljene i avtaler og inkluder alle involverte før du trekker konklusjoner.

★ Ord er viktigere enn du tror



KREPSEN

22. juni–22. juli

Personlige verdier og eiendeler er tema som berører deg sterkt denne uken. Å gi slipp på verdier du har vokst fra, kan frigjøre energi. Nymånen sist torsdag åpner for nye prosjekter og nye jobbmuligheter. Ønsket om å by på seg selv og sine kvaliteter er stor. Merkurs ferd bakover i samme område kan skape forsinkelser. Er det behov for å innhente flere opplysninger før du kan ta avgjørelser, er det smart å avvente til etter at planeten vender forover fra 10. august. Vær tålmodig til ny informasjon dukker opp.

★ Familie har også stor verdi



LØVEN

23. juli–23. august

Solen og nymånen befinner seg i ditt tegn og kan føre til at du ser deg selv i et nytt lys. Du kan inspireres til å gå til innkjøp av nye antrekk eller noe som kan bidra til å forbedre ditt image. Merkur er på vei bakover i ditt tegn, og med Solens aspekt til Pluto kan du oppleve en konfrontasjon i nære relasjoner. Vær oppmerksom på hva det gjelder før du går i forsvar. Det er tid for å være en god lytter og årvåken for detaljer du vanligvis ikke tenker på. Selvgranskning kan være nødvendig.

★ Bli enig med deg selv



JOMFRUEN

24. august–23. september

Mars befinner seg i ditt tegn og kan bringe krigeren frem i deg. Samtidig befinner nymånen og din planet Merkur seg på vei bakover i området for underbevissthets og ditt indre liv. Det fører til analysering og refleksjon rundt drømmer, lengsler og ubevisste behov. Du kan ha behov for å tilbringe noe tid alene eller i naturen for å klare blikket og tankene i denne perioden. Øvelser som yoga og meditasjon kan inspirere. Lytt til magefølelsen. En helsesjekk kan være på sin plass.

★ Vit hva du vil kjempe for



VEKTEN

24. september–23. oktober

Nymånen i området for grupper eller organisasjoner kan føre til en ny begynnelse i denne arenaen. Uenigheter og misforståelse kan oppstå. Ønsker du å involvere deg i en ny organisasjon med like-sinnede, eller stake ut en ny kurs forover? Dette er en fin tid for å planlegge høstens gjøremål og aktiviteter. Å perfektionere fremtidsplanene og sette seg nye mål er absolutt et viktig tema. Ønsker du å spre informasjon og nyheter, er tiden inne for å planlegge detaljene frem til 10. august. Planlegging er alfa og omega.

★ Vær nøye med detaljene



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Nymånen belyser toppen av horoskopet og gjør at du tydelig ser resultatene av utført innsats. Merkurs vending bakover kan føre til at det er nødvendig å innhente flere opplysninger hva angår presitasjoner. Det er naturlig å analysere detaljene, søke forbedringer og gjøre endringene du ønsker å gjennomføre i det du skaper. Det du gjør, blir lagt merke til og du kan gjøre deg bemerket. Noe kan ende med å ta en helt annen vending enn forventet nå. Er du på ferie, kan du ende et annet sted enn du planla.

★ Detaljene teller mer enn før



SKYTTE

23. november–21. desember

Lysten til å oppleve eventyr og reise av sted kan inspirere disse dagene. Samtidig kan noe oppstå som skaper forsinkelser eller hindringer på veien. Sjekk all informasjon om det stemmer med dine forventninger. Å oppsøke nye steder eller personligheter du ikke kjenner så godt, virker inspirerende. Med ditt pågangsmot og optimistiske sinn ser du for deg fine og hyggelige opplevelser. Sørg for at du også møter hyggelige personligheter og ikke tilbringer tid med noen som demper humøret eller gnisten.

★ Ta kontroll på prioriteringer



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Ressurser og verdier du deler med andre, er et betydningsfullt tema i denne omgang. Det kan dreie seg om din kjæres finanser, verdier eller talenter, arbeidsgiver, bank, forsikring eller andre finansielle relasjoner du er involvert i. Merkurs vending bakover indikerer at du kan ombestemme deg i avgjørelser som er tatt i finansielle involveringer. Noen vurderer å betale ned lån, mens andre søker om refinansiering eller bedre betingelser. Du kan bli trigget til å ta nye avgjørelser, men vent til etter 10. august om du kan.

★ Økonomien bedrer seg



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Solens posisjon belyser området for nære relasjoner. Nymånen sist torsdag i samme område åpner for en ny begynnelse i nærforhold. Du ser din kjære i et klarere lys og kan ha behov for å uttrykke noe du ikke har formidlet tidligere. Det er tid for å få det usagte opp til overflaten og rydde uklarheter av veien. Å være en god lytter og ta hensyn til din kjæres behov, er det rette å gjøre i denne perioden. Å løfte blikket, skaffe innsikt, overblikk og fokusere på helheten, har positiv virkning i forhold.

★ En ny fase starter i parforhold



FISKENE

20. februar–20. mars

Helse og livsstil er viktige tema i denne perioden. Det er en tid for å analysere, sortere og eliminere både helsemessig, privat og profesjonelt. Hvordan ønsker du å bruke energien din, og hva tilfører du kroppen som styrker den? Uenigheter i nære relasjoner om hvilken livsstil hver enkelt vil føre, kan være et tema for diskusjon. Er du på ferie med flere, kan det bli flere detaljer å håndtere. Kanskje må du også hjelpe noen som er svakere enn deg. Fysisk aktivitet kan friste for å komme i bedre form.

★ Hvem skal du ta hensyn til?



Forglemmegei

Hun var fortsatt ung – hun og Peter hadde blitt sammen da hun var 19 og han 20 år. Hun hadde ennå livet foran seg. Skulle resten av det virkelig tilbringes slik? Med denne hverdagen, bak dette hagegjerdet med den samme mannen?

G resset kilte de bare leggene hennes. Langs stien slynget fuglevikkens blå-fiolette ranker seg mot månelysset, og inne i skogmørket skinte små blekrøde, unnselige klokker mot den svarte jorden.

Horisonten hadde fått et fiolett skjær i øst. Morgenduggen gjorde allerede gresset dyvått og det funklet i dråpene.

Fortsatt andpusten etter løpeturen stanset Rakel opp ved bekken, satte seg på huk og drakk. Vann smakte alltid best slik, drikket av egen hud.

Etterpå gikk hun bort til den faste benken hun brukte å tøye ut ved. Dette var den fineste tiden på døgnet, nå mens resten av verden fortsatt sov og dagen ennå lå ny og full av muligheter foran henne.

Hun la tyngden på og kjente den deilige smerten i de slitne musklene da hun tøyde. Det var som en meditasjon å stå slik, når kroppen fortsatt dirret etter anstrengelsene og hjertet langsomt roet seg. Hun lukket øynene og konsentrerte seg om pusten.

Da hun åpnet øynene igjen, skjøt den første solstrålen ned mellom trekronene. Duggdråpene spaltet lyset i alle regnbuens farger, glitret som slør av perler over alt det grønne omkring henne. Fuglene hadde begynt å synge. Hundreder av små trillende toner, som glassperler i morgensolen.

Ved hageporten plukket hun en bukett av prestekrager, blåklokke og forglemmegei.

Nå veltet selve solen frem, vill og veldig – en sol som fikk skyggene mellom epletrærne til å skjelve i blå, hurtige skygger hvor den fuktige mossen svellet over stubbene ved dammen.

Alt dette vakre ga henne et streif av vemod. Hvorfor var det slik? Kan hende fordi hun ønsket hun kunne dele det med noen.

Inne i huset fant Rakel frem den store, blå vassen etter mormoren og plasserte buketten midt på stuebordet. Solen strålte inn gjennom vinduet, og hun kunne allerede se at prestekragene var i ferd med å åpne seg etter natten.

Hun satte på kaffen, og da hun kom ut av dusjen, dufet det liflig. Med et lite sukk fylte hun to krus og gikk opp i annen etasje.

Med skulderen skjøv hun døren til soverommet opp. En stund ble hun stående og se på den sovende skikkelsen i dobbeltsengen. Den mørkblonde luggen som falt ned i pannen, gråstenket ved tinninene. De lukkede øynene som beveget seg svakt i drømme, skyggen av skjegg over den ubarberte haken.

– Peter, hvisket hun. Ingen reaksjon.

Rakel plasserte kruset på nattbordet hans, før hun gikk rundt til sin side av sengen og satte seg til rette, akkurat så hardt at han ble vekket.

– Er du våken allerede? mumlet han og snudde seg mot henne med halvt lukkede øyne og søvndrukken stemme. – Har du vært ute?

Hun klarte ikke å gjengjel-

de smilet. – Ja, som så godt som hver eneste morgen så lenge vi har vært gift, svarte hun med en snert som ble litt sylligere enn hun hadde ment.

Peter gned seg over ansiktet, akte seg halvveis opp og grep nettbrettet sitt fra nattbordet. Uten et ord tok han kaffen og slurpet den i seg, allerede fordypet i nettavisenes siste nyheter. Når takket han henne egentlig sist for kaffen hun kom med hver morgen? Eller for noe annet hun gjorde for ham?

De hadde rett og slett ikke noe til felles.

Rakel reiste seg, lot morgenkåpen falle og gikk i gang med å finne frem klær.

– Vent, ikke så fort!

Hun snudde seg mot ekte mannen, som smilte meget sigende mens han betraktet kroppen hennes.

– Klokken er blitt mye allerede, sa hun og tok på seg BH-en. – Ungene våkner snart og må ha frokost.

– De er store nok til å finne noe selv. Og det er jo lørdag, det gjør vel ingenting om det blir en litt sen start? Han strakte hendene mot henne, men hun ignorerte det og tok på seg resten av klærne.

Hun visste han hadde rett, men var virkelig ikke i humør til noe slikt nå. Ja, når var det egentlig hun hadde hatt lyst sist?

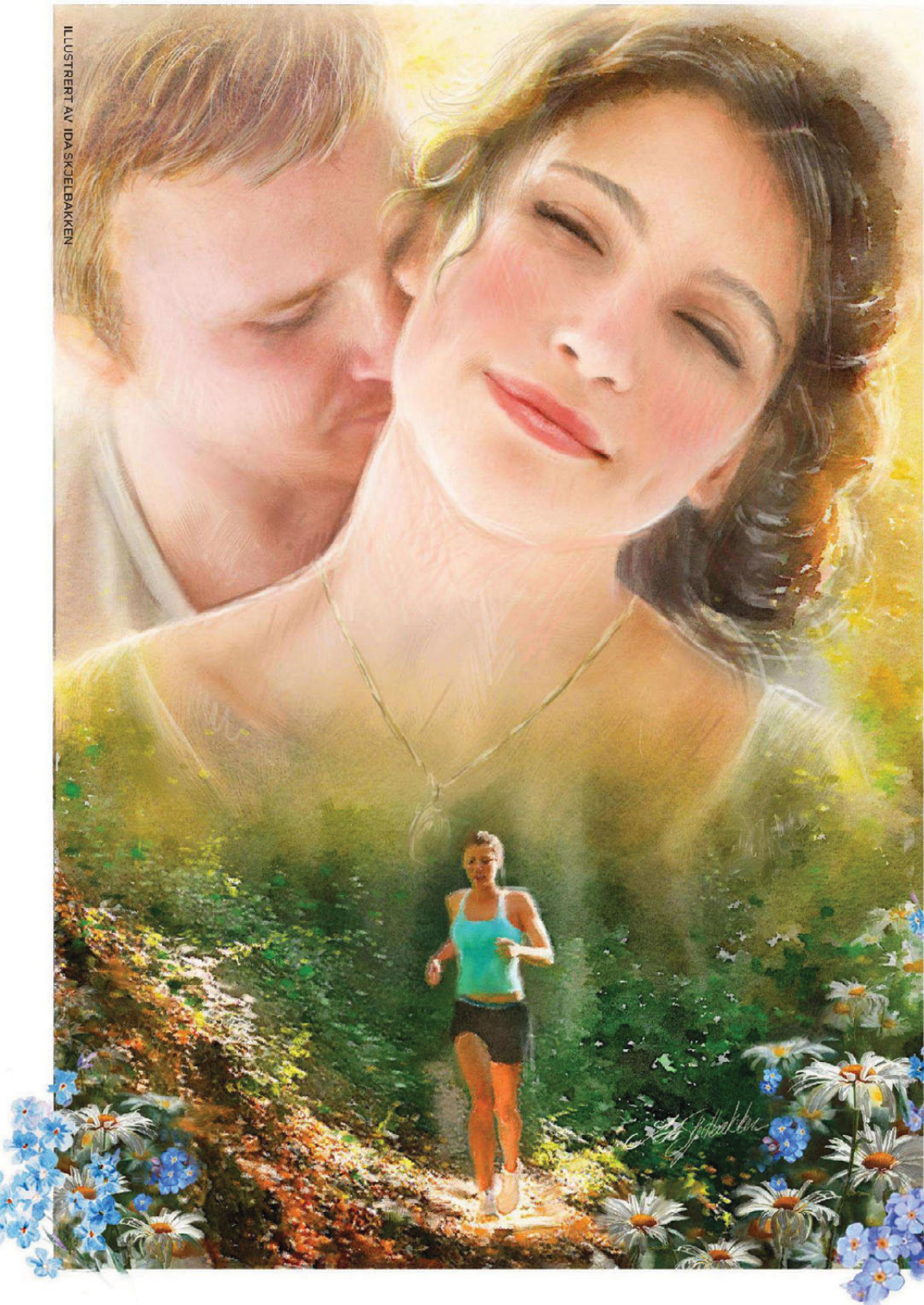
Rakel tok med seg koppen og gikk ned til kjøkkenet hvor hun ble stående og tenke. Hun var ikke tiltrukket av ham lenger, var hun vel? Og hvorfor skulle hun egentlig være det ... Han satte ikke pris på henne! La aldri merke til noe av det hun gjorde.

De hadde rett og slett ikke noe til felles. Hun som elsket å våkne før solen, og springe lange turer i skogen, fylle huset med blomster og vakre ting og sørge for at huset alltid var rent og klærne alltid vasket før hun la seg til en fornuftig tid.

Han kunne derimot gjerne ligge og dra seg til solen sto høyt på himmelen, men sitte oppe sent på kvelden da hun hadde lagt seg og gjøre ferdig ting fra jobben. Oppvasken skjønte han ikke hvorfor ikke kunne stå i kummen til dagen etter, og om sengen var oppredd eller ikke, skjønte han ikke at spilte noen rolle. Og der hun passet på å holde seg like slank og veltrent som da de hadde møttes, hadde han lagt på seg flerfoldige kilo rundt midjen.

Ja, de var så forskjellige som to mennesker kunne bli ... Rakel ristet på hodet og kjente dette suget av vemod i brystet. En lengsel etter noe mer. Etter et sterkere fellesskap. Etter mindre ensomhet ...

Helt i begynnelsen av forholdet hadde Peter blitt med på noen av hennes morgenturer. Det hadde ikke vært lett for ham, hverken å jogge eller stå opp så tidlig, så det ble med de få forsøkene. Når hun



tenkte seg om, var det kanskje like greit, for det hadde ergret henne litt at hun måtte senke tempoet på grunn av ham, og opplevelsen ble ikke den samme som når hun var alene.

Peter kom tuslende ned i slåbroken en stund etterpå.

Gikk bort til kaffetrakteren og helte den siste kaffen i kruset sitt.

Rakel bet i seg kommentaren hun hadde sviende på tungen da han ikke spurte om hun ville ha mer, eller satte på en ny kanne. Selv om hun egentlig ikke hadde lyst på mer, satte

hun den likevel på på nytt, som en liten demonstrasjon.

Peter kan umulig ha forstått hintet, for han smilte bare sitt sedvanlige, sindige smil til henne og leste videre på nyhetene.

– Ser du noe nytt? spurte Rakel.

Han kikket spørrende opp, og hun nikket mot stuebordet. Peter rynket brynene og hun kunne se han grublet. – Eh ... Er det en ny vase?

Rakel himlet med øynene og slapp fra seg et fnys. – Neimen, herregud, Peter. Den vassen er etter mormor. Vi har hatt den i hundre år! Blomstene, vel! Ser du ikke at jeg har plukket dem?

– Åh, jo! Jo, naturligvis ser jeg det – for en nydelig bukkett! Hva heter de små blå?

– Vet du virkelig ikke det? Du har spurt om det før. De heter forglemmegei.

Peter nikket, klødde seg på haken og slentret inn på badet.

Forglemmegei, tenkte Rakel og kjente en klump i halsen. Men det var nett-opp det hun gjorde: følte seg glemt.

Den ettermiddagen bestemte hun seg for å jobbe i hagen. Hun luket, klippet av døde roser og plantet om potene på altanen. Peter kom ut og rensket filteret til dammen, hengte opp det nye fuglebrettet og skiftet pæren i utelampen. De sa ikke stort til hverandre. Puslet med sitt i stillhet slik de vanligvis gjorde. For hva hadde man egentlig å snakke om med noen man hadde sett hver dag i så mange år?

Ungene hadde gått for å leke med nabobarna, og de skulle spise middag hos dem.

Rakel gikk og lurte på hva de skulle ha til middag selv. Hun var lei av å lage mat, og tenkte de godt bare kunne ha en brødskeiv for hennes del.

Det hendte seg hun lekte med tanken på hvordan Peter ville reagere hvis hun rett og slett sluttet å gjøre alt hun gjorde. Sluttet å vaske. Sluttet å plukke inn blomster, lage mat og gjøre det hyggelig rundt seg.

Sannheten var at hun hadde forsøkt det fra tid til annen. Men det hadde aldri vart lenge. ➔



For når Peter ikke hadde flere rene strømper og selv satte på en vask, endte det alltid med at han blandet fargene, ødela blusene hennes på for høy varme eller ikke tok det ut av tørketrommelen før det var blitt krøllete.

Og oppvasken satte han inn i maskinen i et håpløst system, så hun hadde alltid overtatt oppgavene etter å ha slitt seg ut med å kjeft på ham i stedet. Det samme ble det med maten. Hvis han skulle lage noe annet enn ferdigmat, ble kjøkkenet seendes ut som et bombenedslag, og halve matbudsjettet gikk med på fancy ingredienser som bare ble stående og fylle opp skapene etterpå.

Rakel tok av seg hagehanskene og gikk for å legge dem pent på plass i skjulet. Inn dit ville hun knapt slippe Peter. Her hadde hun sørget for at alt lå i system og hang pent på plass. Hun ble så vanvittig irritert hver gang han hadde vært der og glemt å legge noe tilbake der det hørte til.

Hun ble stående i dørråpningen og betrakte ektemannen sin. Han hadde tatt av seg på overkroppen, og huden spilte sommerbrun i den lave solen der han satt på kne og la på plass noen steiner ved dammen. Han var fortsatt sterk, slo det henne, og det til tross for lange dager på kontoret og ingen annen fysisk aktivitet enn hagearbeidet. Det hadde ikke skullet mye trening til for hans del, før fettene rundt magen hadde forsvunnet og de allerede markerte musklene virkelig hadde svulmet.

Skyggen han tegnet seg lang bortover plenen. Strakte seg nesten helt bort til der hun sto. Rakel flyttet seg og lukket døren. Mon tro hvordan det ville vært å være gift med en mann som var likere henne selv. En som delte hennes interesser. En som forsto henne. Interesserte seg for henne og satte pris på alt hun gjorde.

Hun var fortsatt ung – hun og Peter hadde blitt sammen

da hun var 19 og han 20 år. Hun hadde ennå livet foran seg. Skulle resten av det virkelig tilbringes slik? Med denne hverdagen, bak dette hagegerdet med den samme mannen?

Peter hadde reist seg og var på vei inn.

– Ta av deg på bena! ropte hun etter ham. Han stanset og tok lydig av seg skoene.

Rakel kjente melankolien legge seg over henne. Hun gikk bort til syrenen som blomstret med store, duftende klaser. Noe så vidunderlig vakkert og fullkomment, tenkte hun og trakk inn den søte lukten. Hvorfor kunne ikke livet være slik? Og der, der sto det sannelig en klynge liljekonvall og blomstret så beskjedent i skyggene av kirsebærtreet.

– Du er min trygghet.
Mitt bauta
– mitt fjell.

Hun gikk bort og lurte på om hun skulle plukke inn en liten bukett og sette på nattbordet. Det fantes ingen duft i hele verden hun elsket mer enn liljekonvall.

– Det er ingen tvil om hvem som er den vakreste blomsten i hagen.

Rakel skvatt av stemmen til Peter. Hun hadde ikke hørt at han kom bak henne. Nå kjente hun hendene hans varsomt på skuldrene. De var fortsatt varme etter arbeidet i solen. I neste øyeblikk kjente hun noe kjølig kile mot halsen og kikket ned. Et lite smykke i gull og med et anheng formet som en dråpe.

– Hva er dette? spurte hun forundret. Ikke hadde de bryllupsdag og det var lenge til bursdagen hennes.

– Det er i dag vi møttes for første gang, hvisket han og kysset henne lett på halsen.

Rakel smilte og kjente hun ble helt varm. Tenk at han husket den dato, også i år. Hun gjorde aldri det.

– Å, Peter, mumlet hun og lente seg mot den store, stødige kroppen hans. Han slo armene rundt livet hennes, og det føltes så godt og trygt.

– Jeg vet jeg ikke er så flink til å bemerke alt du gjør for meg og ungene, fortsatte han stille. – Du har gjort meg så bortskjemt, med huset alltid plettfritt og maten alltid på bordet, at jeg glemmer hvordan det hadde vært uten. Men det som er umulig å glemme, er den første dagen vi møttes. Og det er umulig å glemme hvor høyt jeg elsker deg, for det minner hjertet mitt meg på ved hvert eneste slag. Du er alt for meg, Rakel.

Hun snudde seg mot ham med øynene sløret av tårer. Det var vanskelig å få frem ordene, for stemmen var tykk av gråt. – Og jeg elsker deg, Peter, sa hun og kjente hun mente det i dypet av sin sjel. Visst la han jo merke til det hun gjorde. Hun kunne se det i øynene hans, i måten han smilte til henne på. Og han gjorde like mye i hverdagen. Ting som kan hende hun hadde glemt å sette pris på og takke for? Han som alltid tok ut søpla, vasket bilen, snekret, malte og reparerte. Kan hende det var hun som var blitt bortskjemt ...

– Jeg har bestilt mat til oss fra yndlingsrestauranten din, la Peter til. – Den kommer om en time. Jeg tenkte vi kunne spise ute i hagen i kveld. Kanskje åpne en flaske vin. Jeg har kjøpt den hvite jeg vet du liker så godt. Den står i kjøleskapet. Og her ... Han bøyd seg og plukket opp en liten gavepose fra gresset.

Spent tok hun den imot, og da hun åpnet, kom tårene. En flaske med Diorissimo, parfymen som duftet som liljekonvall.

– Å Peter ... Tusen takk. Hun satte gaven ned og strøk hendene over de sterke armene

hans. Over brystkassen og ned langs hoftene. Herregud, så fin han var, mannen hennes. Ja, selv den lille magen kledde ham, ga ham en staut mykhet som hun egentlig likte bedre enn da han hadde vært helt slank.

– Da rekker vi, kan hende, en liten tur innom lysthuset først? Hun kikket opp på ham med et skjelsk smil.

Han så spørrende tilbake på henne.

– Nå som ungene ikke er hjemme ... Ingen vil hverken se eller høre oss der.

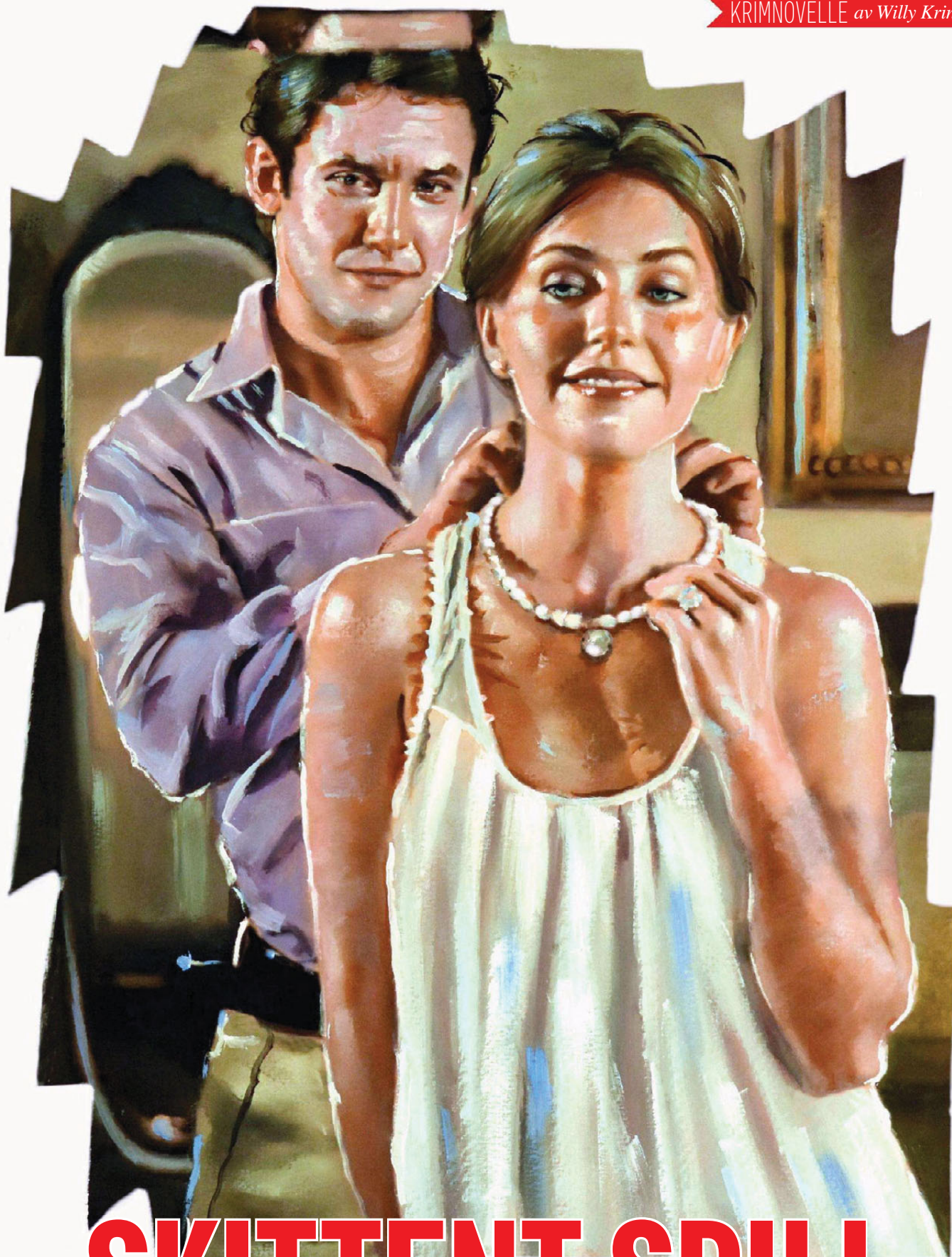
– Ah! Han smilte stort da han forsto hva hun siktet til. Så kysset han henne, så dypt og inderlig at hun kjente heten bølge gjennom kroppen. Jo visst, kunne han fortsatt tenne begjæret i henne!

Da de en stund senere lå andpustne side ved side på det store pleddet i lysthuset, tok Peter gulldråpen som hang rundt halsen hennes i hånden. – Vel, er vi ikke så like som to dråper vann, du og jeg, Rakel. Det har vi aldri vært. Men hvis du er vann som flommer og sprudler og holder alt rent, kan jeg være det urokkelige fjellet det renner over.

Rakel svelget og strøk en hjærtjafs vekk fra pannen hans. Han behøvde snart en hårklipp. – Nettopp, hvisket hun.

– Du er min trygghet. Min bauta – mitt fjell. Jeg kan ikke forestille meg et liv uten deg. Og jeg hadde ikke villet ha et ekteskap med noen som var helt lik meg – det hadde nok drevet meg til vanvidd!

Peter lo, men hun nikket alvorlig for seg selv. For hun kunne virkelig ikke forestille seg det, selv om tankene noen ganger vandret og hun undret seg hvordan det ville vært. For konklusjonen ble alltid den samme: Det fantes ingen andre for henne enn Peter. Peter, akkurat slik han var. Hennes motpol. Hennes rake motsetning som utfylte henne i perfekt uperfekthet. •



SKITTENT SPILL

Hun hadde glemt at kjærligheten kunne være så besettende. Alt hun ønsket seg nå, var å være sammen med Robert dag og natt. Det var som om de var ment for hverandre, og ingenting skulle få komme mellom dem. Heller ikke Roberts kone ... ➔

Som ung hadde Bodil hatt ord på seg for å kare til seg alt hun ville ha, om det nå gjaldt gods og gull – eller menn. Hun var kanskje den eneste som visste at et så negativt rykte ikke var rettfærdig. Hun hadde jo aldri gått inn for å ødelegge andres ekteskap, og dessuten kunne hun knapt bebreides for et attraktivt ytre. De hadde dessuten alltid vært to om det, også når det gikk ut over en forsmådd ektefelle.

Nå som hun hadde passert 40, holdt Bodil seg stort sett unna alle de forbudte fristelsene. Det forekom at hun kjente begjærlige blikk fra gifte menn, men hun kvitterte sjelden med noe mer enn et smil. Hun hadde slått seg til ro uten å stifte familie. Hun trodde faktisk at jaktinstinktet var blitt svekket, men så møtte hun Robert, og alle glemte talenter blusset opp igjen. Alt føltes skjebnebestemt, denne gangen måtte hun satse!

De møttes tilfeldig på bensinstasjonen. Det var midtsommer, han var solbrun og fin. De utvekslet begge granskende blikk mens de fylte bensin. Bodil betalte med kort for raskt å kjøre videre, men da han gikk mot stasjonsbutikken, fulgte hun etter. Hun kunne jo alltid kjøpe en avis.

Han smilte da han oppdaget henne like bak seg i køen. Den fargeglade T-skjorten avslørte en sterk ryggtafle, men ellers virket han ikke spesielt trent. Hun la merke til at håret var nyklippet og at den lyse stripen hud langs hårfestet i nakken ennå ikke hadde fått farge. At hun kunne la seg sjarmere av en så tåpelig detalj! Hun forsto at fra nå av ville hun like det meste ved denne mannen, det var bare å kjøre på! Med fullt overlegg lot hun skuldervesken sveipe over den overfylte varehyllen like ved, sånn at flere sjokoladebarer fløy ned på linoleumsgulvet.

– Ops!

Han snudde seg så raskt at hun ante at han hadde ventet

på en anledning. Først smilte han litt brydd, men så satte han seg raskt ned på huk for å hjelpe henne med å samle sammen varene. De lo begge to, blikkene kunne ikke misforstås. Den kontakten Bodil bare hadde ant ut ved pumpene, ble nå til de grader bekreftet. Hun spilte pinlig berørt, men sørget for å streife hånden hans med sin.

– Gratulerer med ny sommerklipp, kommenterte hun og innså at hun dermed avslørte at hun nettopp hadde studert ham.

– Min kone insisterte.

Først da oppdaget hun giftingen.



Det forekom at hun kjente begjærlige blikk fra gifte menn.

Roberts ekteskap ble ingen rhindring for Bodil. De møttes i hemmelighet gjennom resten av sommeren. Det viste seg at han hadde et heller anstrengt forhold til sin kone, Hanne. De hadde levd et rutinepreget liv nærmest hver for seg de siste årene. Bodil oppfattet henne straks som en rivalinne og likte derfor ikke å prate om henne, men siden alt som ble fortalt var i konens disfavør, ga samtalen næring til Bodils gryende besettelse.

– Ingen barn og ingen felles interesser å fylle fritiden med, sukket han.

Robert fortalte at Hanne brukte all ledig tid til å perfektionere villahagen, mens han selv savnet nærhet og hyggelig fellesskap.

– Hun prater mer med plantene sine enn med meg, klaget han. – Det er til å bli gal av!

– Dere finner nok aldri tilbakel til hverandre, fastslo Bodil, vel vitende om at hennes oppgave fremover var å forsterke det gapet som Robert

beklaget seg over. Bodil var enda sikrere i sin sak – her hadde hun alt å vinne!

– Jeg er mer som deg, Robert, smigret hun. – Nærhet er viktigere enn alt annet.

Han så på henne og kysset henne lett.

– Og jeg hater faktisk hagearbeid! fortsatte hun forførerisk.

Robert kremtet og uten forvarsel holdt han frem en liten eske. Et smykke? Bodil pakket ut en vakker sølvmedaljong og gispet da hun oppdaget inngraveringen – «Bodil og Robert 2017».

– Å, så nydelig! takket hun mens tankene slo kollbøtter. De hadde bare kjent hverandre i seks uker, og så vartet han henne allerede opp med en så personlig gave! Medaljongen i seg selv var grei, men inskripsjonen? Robert måtte mene alvor!

Hun holdt fast ved blikket hans mens hun festet det lange kjedet om halsen.

– Tusen takk, dette betyr ufattelig mye for meg! stotret hun frem mens hun forsøkte å sortere tankene. Hvorfor var årstallet inngravert?

– Det kler deg, sa han.

Etter hvert som forholdet vokste seg sterkere, ble vissheten om Hanne en stadig større belastning for Bodil. Roberts kone var tydeligvis for opptatt med sine egne interesser til å registrere at ekteskapet var i ferd med å råtne på rot. Da høsten kom, orket ikke Bodil lenger å dele ham med denne uoppmerksomme kvinnen, nei, hun ville ha Robert for seg selv! Forholdet deres var blitt altfor stort til å hemmeligholdes!

Snart forsøkte hun å overbevise Robert om å ta ut skilsmisse. Det var det eneste riktige, og ville bli en relativt enkel sak å ordne. Hanne burde være fornøyd hvis hun fikk beholde huset og hagen. Bodil skulle selv sørge for at Robert fikk det mye bedre når han flyttet inn hos henne. Men han utsatte stadig å ta det av-

gjørende steget, han virket i det hele tatt mindre ivrig enn henne – eller var han bare konfliktsky? Han skyldte på at Hanne ville motsette seg en skilsmisse. Jo, han trengte så avgjort hjelp!

– Hun tapper deg jo fullstendig for energi, terpet Bodil mens hun holdt et fast grep om medaljongen, som hun hadde fått for vane å gjøre når hun ble engasjert. – Jeg ser jo hvor sliten du er når vi møtes, og hvordan du gløder så snart vi er sammen! Når skal du ta bruddet opp med henne?

– Veldig snart, kunne Robert svare mens han strøk henne fraværende over håret. – Det har lite for seg å legge kortene på bordet når vi knapt er hjemom samtidig. I neste uke blir det greiere.

– Trenger det å være greit? Hun skal jo bare få klar beskjed om at du flytter ut! Gjør nå ikke dette mer komplisert enn det er!

– Jeg må gå skånsomt frem.

– Jeg er faktisk også en part i dette, Robert, og jeg forstår ikke hvorfor vi må være så fordømt skånsomme. Det er bedre å få det unnagjort! Aller helst ville jeg ryddet henne av veien raskest mulig, forstår du det? Det er kanskje bedre om jeg oppsøker henne likevel?

– Rydde Hanne av veien? Mener du ... nei, Bodil! Dette må jeg ordne på min måte!

– Eller på vår måte! Har du valgt meg, eller har du ikke?

Han besvarte spørsmålet med et raskt kyss. – Hvis du absolutt må oppsøke Hanne, får du gjøre det når jeg ikke er hjemme. I morgen er jeg utenbys med jobben og kommer ikke hjem før dagen etter. Jeg tar bilen, så Hanne beveger seg nok ikke stort lenger enn ut til hagen.

Bodil bestemte seg for å oppsøke Hanne allerede neste dag. Om natten drømte hun om hvordan Roberts forsmådde kone ville trygle om å få beholde ham, før hun i neste øyeblikk vendte all sin opp-

merksomhet mot plantene sine igjen, og fortsatte å behandle Robert som et ugress. Det vokste frem tanker om hvordan Bodil kunne slå henne i hjel med hagespaden, men det ideelle ville nok være å bruke et drapsvåpen som ingen ville finne på å lete etter. Robert var for langt unna til å bli mistenkt, og Bodil selv hadde jo ingen åpenbare bånd til Hanne. Hvis ingen observerte henne, ville hun heller ikke kunne kobles til et drap! Ingen kom til å heve et bryn når Robert, som enke-mann, etter hvert ville innlede et nytt forhold til Bodil. Ingen visste at de to allerede hadde funnet hverandre.

Det var tett skydekke og lett yr da hun kom frem til Roberts adresse. Hun hadde gått av bussen to stoppesteder unna, og spaserte den siste biten. Det var best å være forsiktig. For ikke å bli lagt merke til hadde hun kledd seg i mørkeblått og grått, og i tillegg skjulte hun det meste av ansiktet under en mørk paraply. Hun ville gripe med-aljongen for å roe nervene, men for første gang på lenge hadde hun den ikke på seg – hun måtte ha forlagt den.

Hun hadde aldri vært i Roberts nabolag før, men forsto instinktivt at hagen måtte ligge på baksiden av eneboligen. Og ganske riktig, da hun rundet hushjørnet, fikk hun øye på en høyreist kvinne kledd i jeans og en stor, rød-rutete flanellsskjorte. Hun var opptatt med å spa i et bed, det måtte være Roberts kone!

– Hanne? sa Bodil rolig da hun hadde trådt inn i hagen. Kvinnen så opp, strøk en blond hårlokk bort fra pannen med en blomstret hagehanske, og brydde seg ikke om at den etterlot en svak stripe av jord.

– Ja, det er meg, smilte hun. – Og du er?

– Ny nabo, løy Bodil. – Jeg hørte om den flotte hagen din og ble nysgjerrig da jeg så at du holdt på her.

– Så du meg ...? Hanne så ut til å stusse litt, det var jo

ikke mulig å se inn i hagen fra veien. Hekken var altfor høy og tett.

Bodil ignorerte spørsmålet. – Og nå er det flytting og deling som gjelder? spurte hun og frydet seg da hun hørte at kommentaren også kunne referere til et havarert ekte-skap. Hanne lo, og så ut til å slappe av igjen. Hun elsket å prate om plantene. – Denne bladliljen har stått på samme sted helt siden vi flyttet inn. Roten er så gammel og hard at det blir en tøff jobb å dele den. Kanskje du hjelper meg litt? Du er jo ikke kledd for hagearbeid, men hvis du bare kan holde fast i spaden, hendene dine blir ikke engang skitne.

Endelig var han fri, helt fri!

Hun rakte den store spaden til Bodil, som lett forfjamsset tok imot. Var det denne som snart skulle bli et drapsvåpen, overrakt av offeret selv?

– Hvis du stikker den under der, mens jeg vipper opp roten her, så tror jeg at vi har den ... sånn ja, nå er den løs! En skikkelig rugg, hard nok til å slå i hjel en mann!

Hanne ble sittende på kne over bedet, og mens hun bøyde seg over tomrommet for å sjekke at det ikke satt igjen rotdele, så Bodil sitt snitt til å fullføre ugjerningen. Ikke med spaden – nei, hun hadde fått en bedre idé! Hun grep den digre planteroten, løftet den møysommelig og lot den falle med full kraft mot Hannes bakhode. Hanne falt sammen med et forbausset stønn, og Bodil slo for sikkerhets skyld én gang til. Deler av roten var hard som tre, og tydeligvis solid nok til å sette rivalinnen ut av spill.

Først da Hanne hadde ligget urørlig i noen minutter, gikk det opp for Bodil hva hun hadde gjort! Milde himmel,



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**



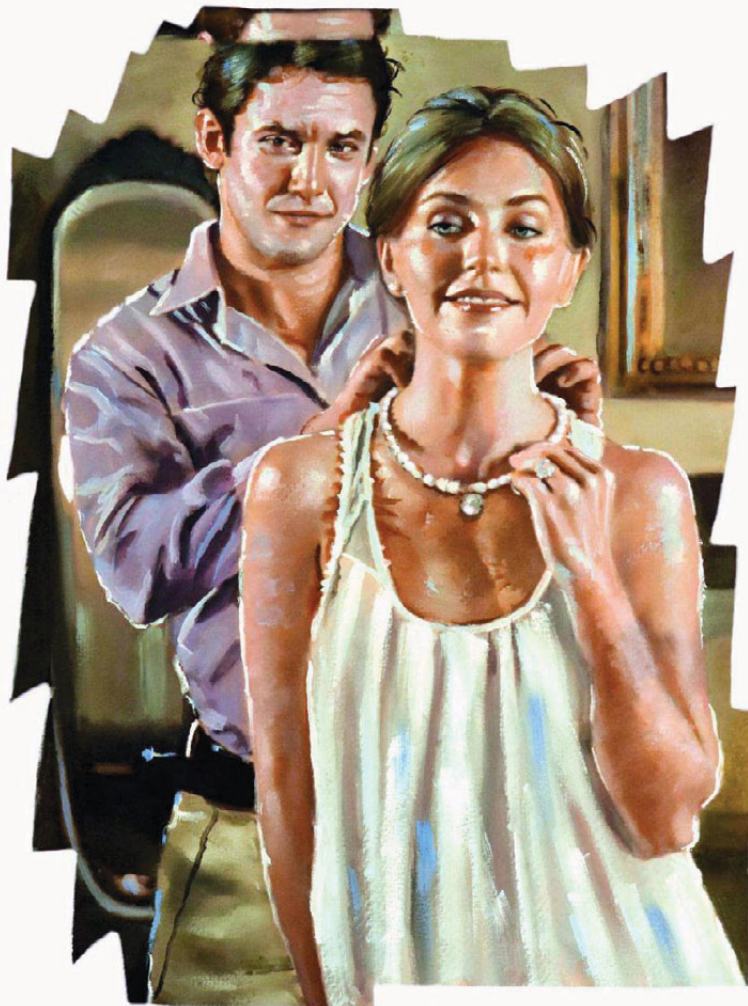
Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.



Les mer på verman.no



hun hadde drept Roberts kone! Hun kikket seg nervøst omkring. Hanne delvis inn i det åpne bedet, fortsatt urørlig. Hagespaden. Den store roten.

Bodil visste ikke hvordan det burde gjøres, bare at hun raskest mulig måtte dele planteroten for dermed å fjerne drapsvåpenet! Hun kunne ikke sette roten tilbake i jorden der den hadde stått i mange år, for der lå jo Hanne. Bodil ville helst ikke røre den døde kvinnen i det hele tatt. Hun måtte unngå å legge igjen spor!

I stedet grep hun spaden og begynte å hugge opp bladliljeroten. Det var en tøffere oppgave enn hun så for seg, men noen minutter senere var massen redusert til ti mindre biter. Hun skyndte seg å spå ned delene på ulike steder i hagen.

Det var ikke bare den fysiske aktiviteten som gjorde at hjertet slo raskere. Ville Hanne bli funnet før Robert

kom hjem neste dag? Hun forsøkte å tenke klart, stakk spaden ned i bedet like ved den døde kroppen – et passende gravmonument, tenkte hun og trakk pusten igjen. Hun tørket raskt over spadehåndtaket for å fjerne fingeravtrykk. Og så hastet hun tilbake til gaten, under paraplyen sin til tross for at regnet hadde gitt seg.

Nå hadde hun endelig Robert helt for seg selv!

Bodil greide ikke å vente til Robert kom hjem neste dag. Like etter midnatt, etter et par glass vin, ringte hun. Det var tydelig at hun vekket ham, men bare tre sekunder senere var han uansett lys våken.

– Hva er det du sier, har det klikket for deg?

– Rolig nå, Robert, det gikk relativt greit!

– Hun er min kone, for svarte! Du har ikke drept Hanne?

Det plutselige sinnet hans overrumplet henne. Det var som om hun ikke kjente ham

igjen. – Men dette var jo planen vår. Vi er sammen om dette, Robert.

– Hold kjef! Det var aldri planen vår at Hanne skulle dø!

Bodil ble fylt av en grusom uro. – Når ses vi igjen, Robert? – Aldri!

Neste formiddag var hagen omgjort til en arbeidsplass for politiets etterforskere. Flagrende plastbånd sperret av området, og et hvitt telt var satt opp over stedet hvor Hanne ble funnet. Selv satt Robert inne i stuen med et glass god whisky og observerte dem.

– Takk for hjelpen, Bodil! sa han stille og smilte opprømt. Endelig var han fri, helt fri! I flere år hadde han ønsket å forlate Hanne, men hun hadde aldri gått med på å skilles.

Planen hadde lyktes! Robert tilbrakte slett ikke gårdsdagen utenbys, men fra andre etasje hadde han rolig observert Bodils ankomst til hagen og latt henne gjennomføre ugjerningen. Deretter hadde han gått ut i hagen og kastet fra seg sølvmedaljongen som han hadde tatt med seg sist han besøkte henne. En time senere var politiet varslet. Bodil ville bli mistenkt, og når han selv benektet at de hadde hatt nylig kontakt, ville hun fremstå som en gal kvinne styrt av sin sjalusi.

Han hadde satt terrassedøren på gløtt, for å fange opp et og annet der ute. Akkurat nå hastet en tekniker bort til en annen, som satt på huk der hvor smykket lå. Medaljongen ble lagt i en pose og brakt til arbeidsstasjonen, som de hadde etablert på terrassen. Robert lyttet.

– Bodil og Robert 2017? Men het hun ikke Hanne? Sjekk denne for fingeravtrykk! Den kan ha falt av i et basketak.

Det gikk bare et minutt før førstebetjent Pytten banket bestemt på terrassedøren og signaliserte at hun ville inn.

– Beklager å bry deg, men altså, vi trenger din hjelp.

– Ja?

Robert lot som om han var sørgende, selv om han kjente seg lettere til sinns enn på lenge.

– Din kone het Hanne, så hvem er Bodil? Vi fant ... noe med en inskripsjon.

– Å himmel, utbrøt Robert og forsøkte å ikke overspille. – Bodil Wang var min elskerinne. Ja, jeg hadde et sidesprang i sommer, et forhold som nylig ble avsluttet. Hun var så sjalu at jeg rett og slett ikke orket mer.

Førstebetjenten noterte og gikk ut til de andre. – Vi har et offer, og vi har trolig en mistenkt med motiv. Da mangler vi kun slagvåpenet, det kan ha vært et stort stykke tre.

– Over her! ropte en annen. – Jeg deler avdødes hageinteresse, og ingen med snev av plantekunnskap ville ha delt en bladlilje på denne måten!

Han holdt opp en plantebit hvor deler av roten hang i avkappede flenger. – Denne delen har ikke et eneste skudd og ble dessuten plantet opp ned! Se, det står nyplantede biter overalt, til og med midt i kjøkkenhagen! Jeg tror at det ble gjort av den skyldige og at planteroten var selve våpenet! Alle delene må opp, er vi heldige finner vi DNA-spor fra både avdøde og mistenkte.

Med et sto førstebetjent Pytten i døren igjen. – Du har vært utenbys siden i går? spurte hun rutinert. Robert nikket.

– Og du kjørte bilen som nå står i garasjen, jeg låner gjerne en bilnøkkel?

Robert klappet seg forvirret på den tomme bukselommen. – Vi har bare én nøkkel, så det er greiest å alltid ha den i lommen, men ...

– Hvordan kan det ha seg at du brukte bilen mens bilnøkkelen lå i avdødes bukselomme? hoverte betjenten.

– Robert Haugen, du må bli med oss for avhør. Du er herved under mistanke for medvirkning til drap! •

KRYSSORD MAGASIN

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

**Hoved-
Premie!**
Kryssordkoppen
og Flax-lodd!



KJENDIS- KRYSS

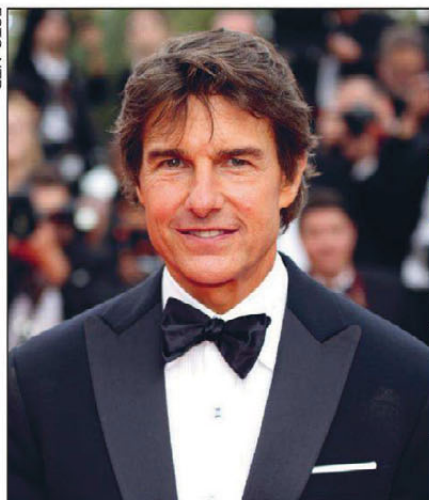


PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

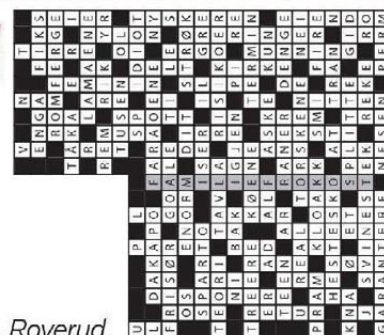
Send bare inn den gule løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.

**Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 24:**
*Anita Gjerde,
Oslo.*



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



Heidi Bredesen Christensen, Roverud.

44

KOMBI-KRYSSORD



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

Løsning og vinner av
Kombikryss i nr. 24:
Terje Henriksen,
Kikenær.



SKADE	↓				↓		↓	BELJE FOR- NEMME	FELLENE	ALGEN						ANTYDET		VITAL		
	1	SJARM	YRKE	10	AV MINK	↓	9								4	10				
RINGE	3	11	16	4	VRÆLES TONE	9	14	4	1	SÆR PÅ MOTEN	4	15	4	10	AV- KJØLES FLESK	11	1	4	1	
													SLØV							
→ 10	8	5	9	12	13	12	4	2	10	11	10	15	KNABBET	9	1	3	8	12	17	
VERN		ANSATTE					FISKEN							SISTE BREVET HIMMEL- RETNING			HÅN	SNURRE		
	16	MAT	1	5	8	18	BODDE	14	8	10	15	4	10		17	1			12	
ILDSTED					FØR					DYR		ARBEIDE				FRYSE				
	1	17	11	1	DELTE	8	14	4	12		1		8	1	4	KLYPENE	11	1	4	
TREKK- VOGN				SLEKT- NING				ØKE				VEL- STÅENDE								
	14	19	3	GRILL	8	10	4	HÆREN	4	1	4	BAK	1	20	3	3	12	11	3	
→ 7	21	5	4			↓	7	8	10	10	14	4	3	BLEKE- MIDDEL- NED- BØREN	3	14	19	12	REGNE	
FUK- TIGST	MALM					SNU					VISER				KVINNEN					
	ARTERIE	4	12	5	1	KURSTED	2	12	4	11	REDSEL	5	4	12	LØP	4	10	3	8	
ALFA- KRØLL			HUD- SYKDOM LAND	4	3	1	4	16	BLID MIKRO	14	8	5	5	4	12	16	11	14	2	
							SKURENE						GREI				I RETTE SPIS			
→ 12	19	16	1	3	11	17	KIS	4	14	4	10	4	DYR	15	4	16		4	2	
SØNDE GRUNN- LAG				TJENER						NABOEN								HEV		
	12	19	5	APPARAT	14	8	3	4	11	ADV.	15	12	8	10	10	4	10		4	
→ 9	5	1	8	5	5	ANSLÅS	8	10	5	8	1	MYNTER		17	4	10	10	22	4	12
TRUET		GRINETE						BESTEG							ANGRIPE					
	8		5	7	4	12	12		4	10	5	12	4	5		4	5	1	4	

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

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

KODEKRYSS



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



PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd

Løsning og vinner av
Kodekryss i nr. 24:
Eva Rostad, Moen.

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

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

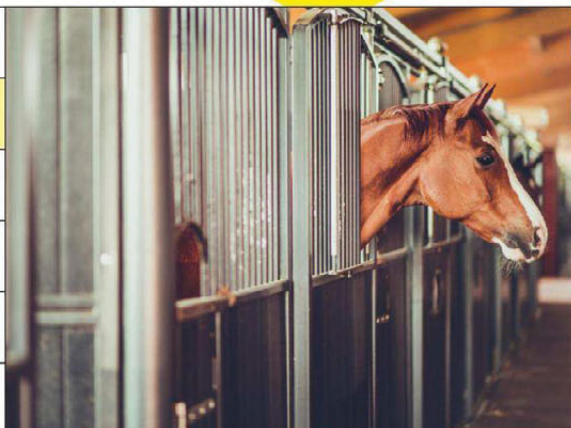
TEMAKRYSS

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 24:**
*Ingunn Elise
Hellingsrud,
Tolvsrød.*

S	F	S	F
STING	NESTE		
BYTENE	LATER		
BLINGE	LETTER		
GRILL	LYVELL		
AD	FEIA		
LEEST	IL	F	EA
VEVSTOL	ILSEN	R	OKK
ASENEN	IL	AMEN	OMENER
NINB	LAM	AVTA	DIE
LEDE	ISEN	HARE	STE
LEIE	ØRE	ALE	AKERNE
ØAL	KLEM	RENE	ILE
EAL	TIME	IDRETT	SAKS
BRODERE	ATT	FNISE	
SNEI	TRAR	SARIER	
ARELATE	EBBE	END	AR
AL	REGI	NE	EMPE
EP	GAL	MEI	STEGET
PICOT	BO	DISSER	LED
URO	EGES	DE	BAKA
TAXI	ARESS	EVU	GRENN
AL	ARESS	EVU	GRENN

TEMA	PLASS TEMA	↓	FØLE	DRIKK LIKE FULLT	↓											TEMA	KAN- TENE TEMA	↓	HILST PENT	ALV KJEM- ME	↓	
MORE- NENE		↘														STUN- DER		↘				
↳					UKEN HAR 168											↳						FINNE ANTAL- LET
LIKE HELT KVEG																JENTA BISK						
↳			VRØVL	STUN- DE SJARM												↳					MI ULOY- LIG	
HAR MAN I FERIEN MATEN				BONDS SJEF FARLIG Å SI												TRYGLE FLY- KJENNE- TEGN			HAST SAND OG GRUS			
↳						↓	OPP- FØRE GAV- MILD	MANN	↓		↓	SØTT PULVER SISTEN ER EN	VERN MAN			HELE HALY- GARDE- RING						
SUSETTE HØYDE- DRAG			ØRNER YANN- STEDE- NE					OVER- KLAS- SEN TRØTT						TEMA TEMA								
↳			ELVE- NAVN INKLU- SIVE		SKROT	KUNST- STOFFET FJERN- SYN							ØRKET ØMERTE- UTROP					RE- SPEKT				
FART	TEMA TEMA								STINN AV GRYN DOLLAR				GJØN DIVI- DERT		FOR- SINKET	HOLDT EN AV DE FIRE STORE						
↳				LANGT AV LEI DE- VEGET								TEMA DEN GANG										
DERES (FØR) FRA						SYNGE	ENG	FRA			FRA		FRI UJEVN									
↳			RYKKE PREKE- NER					RUSK			PLANTE FARGE						LANG- SOM	HVIS				
LUFT				BENSIN- MERKE LEGG 15EG				STOR- VILT PLIKT			HELL SLAPP			RO	TÆL OG							
EIE			TEMA ESS									TYNT ISLAG	ILD- STED	TEMA TEMA								
↳			DRIK- KEN VAR BLID					GLA- NER VARER					GIR- TRINN	↘				LARVE				
KJØRE	BRY SEG OM TEMA					OM	AMBOLT STOLTE			OLLA	BLI GRØNN MIS- VEKST		↓		VÆRE I GANG ART.							
PISKET FLØTE INVIT- TERE				TEMA									VIRVEL EROB- RE				SJOKO- LADE- MERKE VEENE					
↳			SMER- TE ELVENE	HALER NYDE- LIGE					HOLDT SENGEN TEMA			DES- SERT VISE			VEKST ORDNER SENGEN							
REKKE			VINYL- SKIVE KORT- SPILLER		DUSK- REGN NIKS			PLANTE- EKSPERT DRIKK							JOD SPISS			KORN- BAND				
STIN- GENE LISTENE							EN AV TI BLEST			VERN	DELEN HAR SEG											
↳						JUVEL FUGL						FER- DENE										
TV- TYPE			INNE- HAVER					HVOR			ETTER MANGE FIRMA- NAVN			DREIS								

TRIPP-TRAPP TRESKO

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



A

MAS- TEN	FISK	UT- VIDE	SØKE PREP.	STAT
TRE		LOKKE- MAT		
UKLAR		MØBEL	BØNN	
			BIDRA	
LARM				KNAR
BÅTER	VIRKELIG GRUN- NER			
ÅRS- TID	GUTTE- NAVN	HUNN- DYR	FRØST SNÅLE	TIDS- AV- SNITT
				LEV- NINGEN
SLAR- KETE				ADELS- TITTEL
BEDRAR				DYR NIDKJÆR- HETEN
ELV	SMERTE TRE		TRE PAKT	RED- SKAP
	EIE LAND		UNNA YRKE	ALT I ORDEN OFRE
FØT- TØY				ÅRS- TIDEN ANTI- LOPE TIRKE
DEKO- RERER				KLIS- SETE KANAL
TING	YRKER GAMMEL- DAGS			LEVER
		MØBEL		
		SPRÅK		DYRET
SANG			GUTTE- NAVN	LITT URO ALENE
KORT			SKRIVE- REDSKAP MISTET	JEG TALL
SÆR- PREG	SPISE BESITTE		STA LENG	VOKSE
			AKTET PRON.	
STØNN			ILD- STED	RYKE
TROS- SAM- FUNN			TONER	VAR- SEL

FØLGE	MERKE	BAK- VERK	GAVE BY	UTØY BIB. PERSON
HELLIG				
PRATE				
			REP	
SLIT			DRIKK	
FAST	KVINNE SÅRT			BE- VEGE
		?	HVILTE SPRÅK	
GUTTE- NAVN				
KIOSK	APPARAT AMATØR- MESSAGE		FLOKK STREV	
		LANG CUD		MODIG
?				
LOV- BRUDD LEVE			DYR	FOR- SIKRE STAT SLEKT- NING
		SJEIK- DØNME DANS		
MISTE				
GALANT				
			SLAPP GIKK FOKSI	
BIB. PER- SON		BY I USA	KRIB- LER FØRENE	
FIRMA				SKLIR
				EDYE HUNDRE- ÅR
ERGRE				
AV- TALE				FISK GOD- TROENDE
RIS- PENE		ANSER TEKKE		
			KORT	
GATE	SLINT- RER			

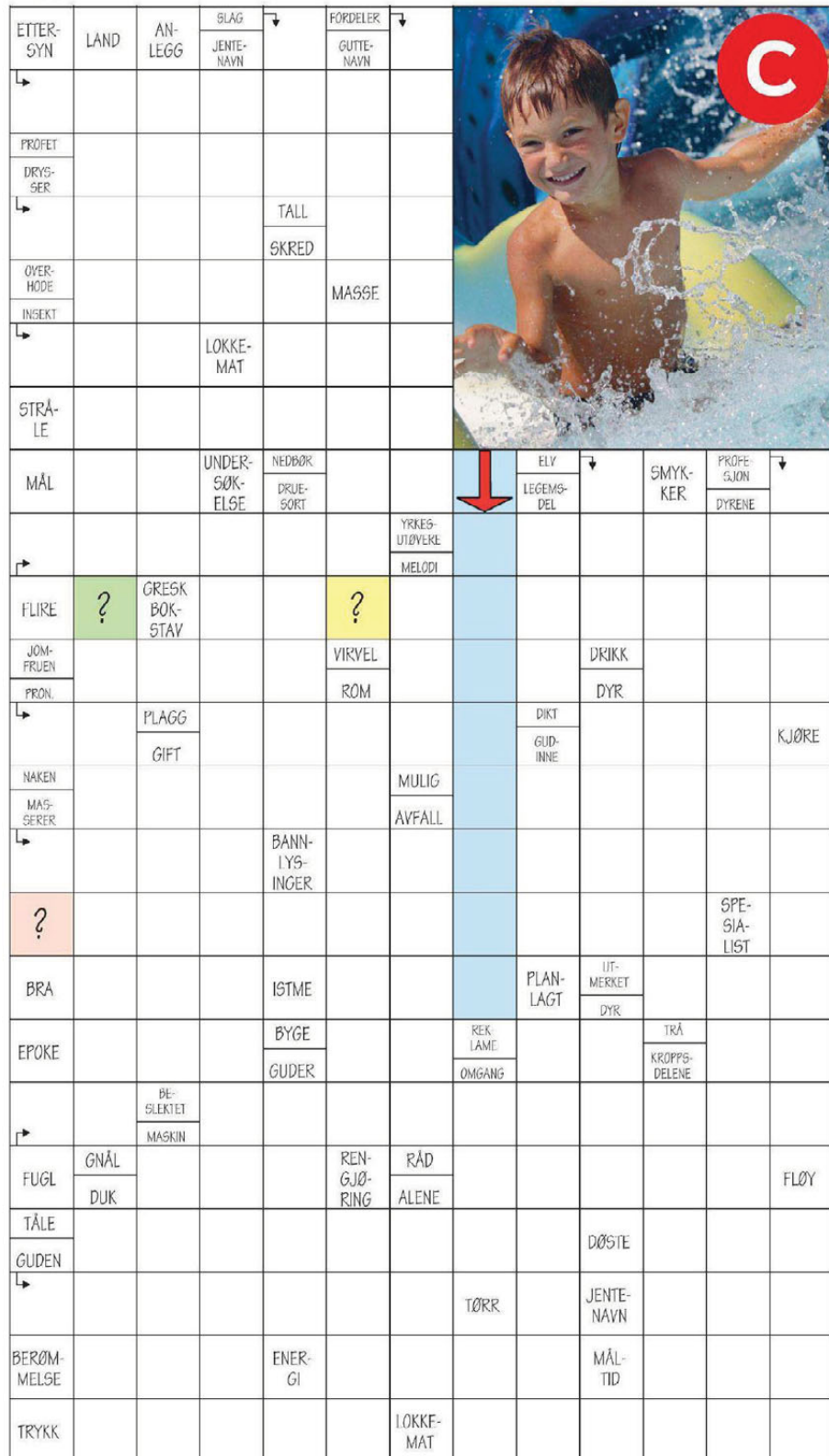
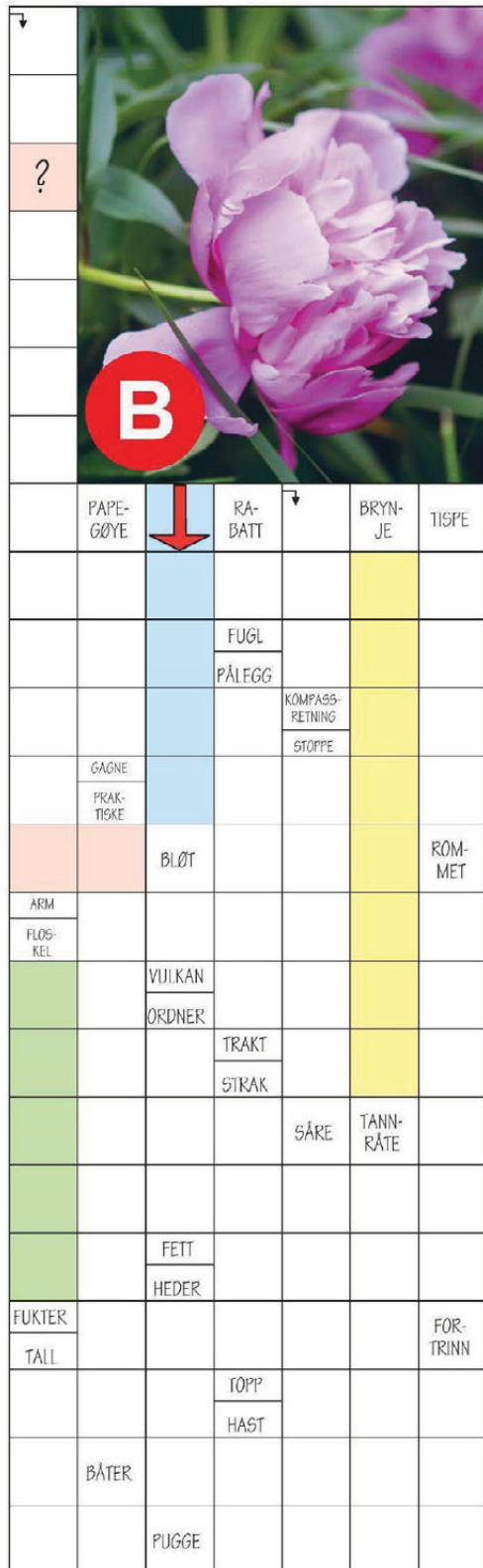
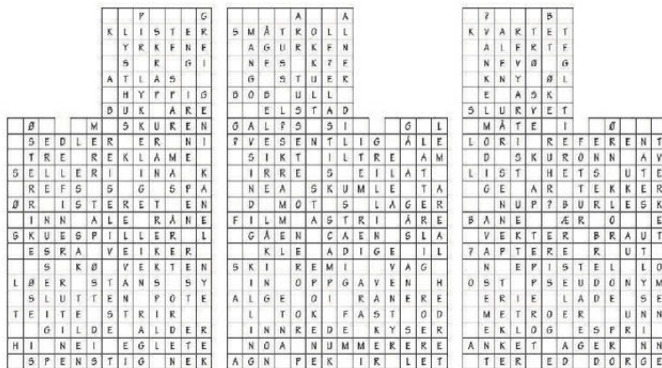
PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 24:
Oddbjørn Nystuen,
Heggedal.



DOBBELTKRYSS



Send inn alle de tre løsningsgatene som går ut fra bildene . Se siste bilagsside.



PEPRE	↓	DUSK- REGN LEVEN	↓	SKRÅ	↓	OPP- VOKS- ENDE	↓	DRIKK PLANTE	↓	SJØ- MANN	↓	TIL- BAKE
RET- NING BRO- DERER						SKY- VER ART.				GI LOV TENKT LINJE		
↘		BESKYT- TELSE SPIRE						VIRK- SOM LURING				
REISE- MIDLET VERN						TILTAK ELV				LØPE TIL- TENKE		
↘		PLAGE REN				TUR UBØYE- LIG						SVER- GING IKKE
PASSE	DIKT- NING RYGG							SNYTE- SKAFT LEDEL- SE				
HOLDE NEDE ENDE				BYDEL YAK- KER						ENS URO		
A	↓	MALT KORN STEM- ME	RETT- LØFTE	↓	SIER	↓	FØR- STYR- RE	DUO BLAN- DING				AVGI ULL SETTE FRØ
↘												
↘			DEKAR TÆL			OPP- DRETT HVIS		HAST ATOM KONTUR		INN- SATS SPOR- VEKSEL		STOLT HOLDT SENGEN FARE
GLØTT	REKKE KORT- SPILL		HYLLE MELODI			LEKER RØRE		DERE (FØR)	ELVE- NAV- VEDER- BUK	GRESS- MATTE	UTRØP LA	TRYG- LER VI
KU					ERTS TEMA			BESIT- TELSE KRY		PREST GJØN		
1/10 DAA HØYDE- DRAG			KAR TVERR- TRE			AKSEL						
↘		TIL PANNE- HÅR			HAR Å ORDENS- TALL	↓	AN- LØPE GUD		TYNN MUKKE		↓	DEN GANG DATA- FAG
TRÆL VENDE			VØRE DUKKE- MANN			SKJØRT LYD- PINNER			ULEM- PE	BLÅØYD FULLGOD		KJØTT- STYKKE LEIE
↘			LEDD		SKRED DER- ETTER			RULLE- BANE	BIBEL- NAV- REKKE		HAR SEG	MØT FLEKK- FRI
↘												
B	MUNN- TAK		LA			LOKKE- MAT		TINE SUSE- TE		PRON. KVIT- RET		FÅR KRYR
									PUGG FORSLÅ		FERSK SAMD	LUR LEKE- TØY
						VRØVL STEM- ME				SMER- TE	STAG- GE RE	
						GARN- PINNE	MUSIKK- FORM FUGL			PART TYNN		REIP LEGG ROGN
						HULE			BINGE SOLO		RETT FRYSE	
						↘						
							HENDIG GRIPE			HOLDE ANTALL BUD	FIRMA VINYL- SKIVE	
						I HODET BE- LEMRE					STREV	
						↘						
								PREST			MAC- SYM- BOL	

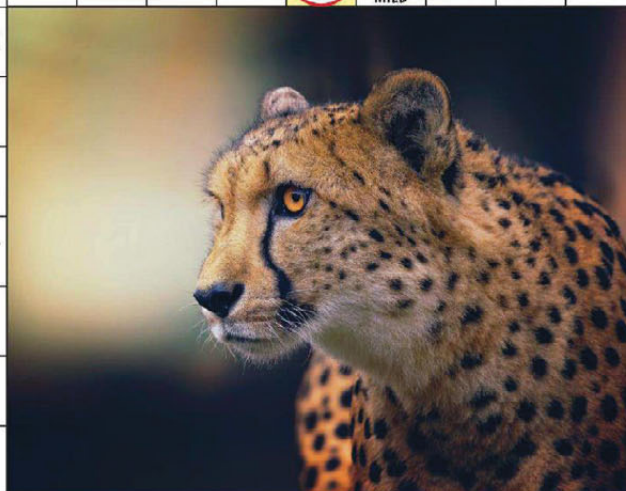
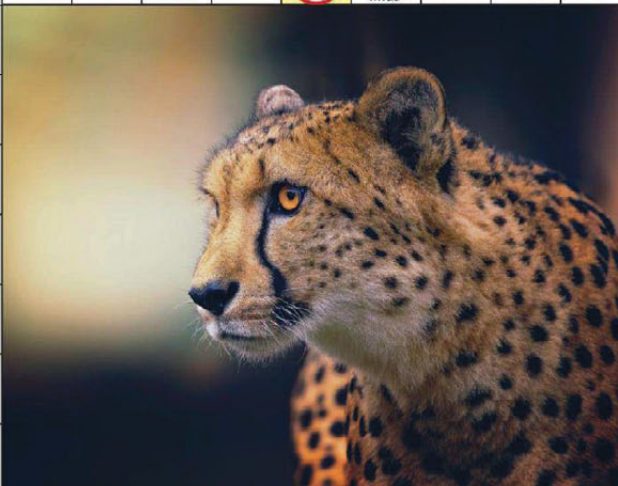




**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

SENE	ART. ORD- FLOM	↓	LUSING	LOKK FRED	↓
ØY- BOER	↓				
↓		ÅPEN			
		= 5			
				= SØLV	APE
		FELT			
		EVEN- TYR- SAMLER			
KAME- RAT					
PASSE					

↓	SLUTT SPILLE- JOBB	↓	UNDER- STELL	STRØM- LØST BANE- DEKKE	↓	MER	↓	ALV UNDER- TEGNE- DE	↓	NATT- DRAKT	↓	MO- DELL	AVTA FUGE	↓
			SÅLE			KID DIKT				FØR- SKJEL- LIG FORMER				
			→							STRI EKSIS- TERER				
			↓	HVA MED APPARAT NIKS		EKTE- MANN ORDNER SENGEN						KAVAL- KADE	RØY- SER	
TALL- ORD	ERØB- RER VIRKE- LIG						TYNT ISLAG ODDE					UJEVN PUTRET		
		FASE PRON.			PRON. ØMER- TE				ANGÅR PURKE					
			←			←				↖				
			↓	RUSLE MAN PLYND- RING		↓	FØR TIDEN GRINETE BOKSET				HVILE BU- SKAP MØTES			
		PERIO- DER OLLA			STEDS- NAVN ÅTE			STRUTS	VOKST RADIO- MERKE				VENDE	STRØM
DAL- SIDE HARØK		= Å MEN				FESTET FØR- TELLE						FORSTÅ KJER- NEVED		
	→										↑			
	FRA DEL			ANTALL VOKALER BIBEL- NAVN			TIL SJØS			©	↓	VAR VOKA- LIST MILD		
		BYGE LEDE			UJEVN									
VIER FEIE														
			OG ELVE- NAVN											
				MINE	VEKST									
	VESEN BETY													
		SITTER TIL HEST												
		ØRN												



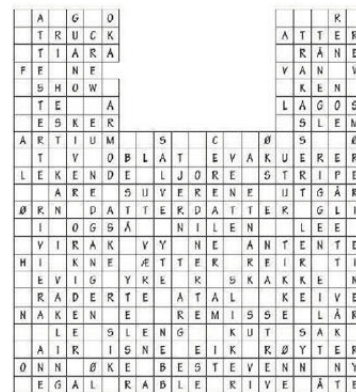
GAVEKRYSS

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

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 24:**
Jan Ove Vik, Åheim.



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

[illegible]

I DYRENE'S VERDEN


PREMIE
**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

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

Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 24:
Kåre Gåsbakk, Sørli.

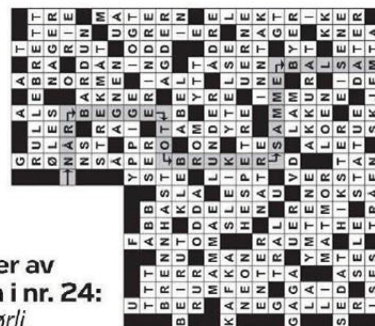


FOTO: ADOBE STOCK PHOTO

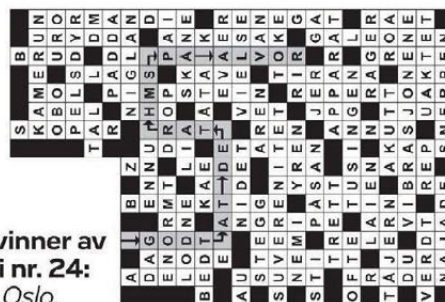
										ORD- FLOM	VEL- VÆRE	DATA- PROGRAM	NÅDDE 501	↓	KOM- MUNE I NORD- LAND	↓	AFTENS	MELO- DISK GREP	↓
										→					USIKKER				
										NYT- ELSES- SYK PERSON					KRUKKE				
										ALBUM			KLØNET PERSON						
													GJENG						
										PREST- INNE		NORSK ELV		UTBLÅS- NING BLØTE				TONEN	
										→						HERRE KOMME TIL SYNE			
										RETT					LEDD		STRØM FUGL		
BØNN- FALL	FJELL I AFRIKA	↓	FULE	UT- SMYK- KER	VASS- DRAGET	↓	TALL	HILSEN	↓	LENGDE			LYD						
					KVELD BIBELSK NAVN			BÅL		BYRÅ			FOR- LEGENHET RØPENE						
LEITET						STAT									TYSK BY FINNES				
									GRUNNE MUSIKER						MINERAL		NORTH DAKOTA		
LÆREBOK			FINT			SV.TALL				ANTI		KLØRE						OPP- HOLDS- STED	
ENAUDI			MAS			FART						AVIS							
		↘																	SKUE- SPILLER
ØNSKET	NIKKE DANSE						AREAL PAPE- GØYE						BAK- TERIE		KURVE FOLKE- VISEN	“			
MEGA- HERTZ		MAT SINK						DEL M.NAVN				GURG- LING MASSEN							
			BETENT TIDL. BRUS			TIL- PASSE SKRAMLE									APPEL- LERE				
PÅKLEDD										IDRETT- ARENA	FISKE- SNØRE								KAN VEI VÆRE
PAKKE																			
		ULLENT		KNERT SONAR					VENSTRE- ORIEN- TERT				LEGEMS- DELER		KLAR- HODET TJENER				
ITALI- ENSK ØY					STAT I USA BANK					TØG HALY- EDEL- STEIN								SUM	
OST	EIES		DREIER DRASSET					KAR- RIERE DREV						BÅND		PINEN ENSOM	”		
							TREKK ANGA					KOM- MUNE					TIL PIXAR- FILM		
ØKES								VILL- ESEL							DYTT				
LAGER						KLAGD						RÅD							

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. 24:
Lilly Aschim, Oslo.

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 Eb Eg Es Io Ir Ms Ns Ri
Vi Alf Ali Eia Ene Ent Gas
Hol Kae Lar Løk Mai Mtv
Nan Nes Ole Pst Sir Sta
Ven Vox Vsv Ynk Øse Asal
Asyl Atal Edel Esra Isak
Nena Olga Prek Ratt Rede
Reka Roes Slok Taxi Åtti
Dekar Eggum Eirik Fikle
Ksien Laban Lakei Leine
Niklø Opera Rorom Seine
Selge Sinus Skade Snare
Stein Talar Uegna Dabbes
Damkar Dronen Eldste
Entres Europa Gratie
Laelia Mimosa Nødlys
Pingla Råtorv Samuel
Smålom Sponse Adspres
Lengden Rikerud Ubrukte
Åndelig Øykonen
Absensen Adekvans
Elskeren Kilevink
Ravinene Bankranet
Depresjon Duellerer
Rasjonell Uanstrengt
Eksamensfag



FOTO: GETTY IMAGES

BIBELSK NAVN	↓	MINKES	LORD	PRAT	↓	BORDES	FJELL
MUNT-RES							
PERIODE				FORENT EVNELØS			
NYE							
FIRMA			SKRAPE		SPORTE KJEMPER		
MÅLET							

PLAGG	↓	LØMMEL	↓	SEIGE	↓	EGENT-LIG	↓	LEDIG	BIHULE			PENSUM
						STOFF			FARTØY			
SÅGN-VESEN				MUSIKER					KAKLE			KVINNEN
				HELLE SVAKT					SUT			
ORKIDE-SLEKT							FRISTED				VEKST	
							GID				DYRET	
BEVISST-LØSHETEN									SIGNAL			
YNDE									VEMME-LIG			
↳						M.NAVN					KREPS-DYRET	
						HENSIKTS-MESSIG					McDUCK-FIENDE	
KAMPERE	BRØD					ROR			PLASS I BÅT			
	DRAMA					KOM-MUNE			HIMMEL-RETNING			
↳		TYSK ARTIST					JUVENE					
		YTE										
HEI				HEV			KJÆR-ESTEN					
NED-STEMTHET				BIBL. PERSON			...LUKKØYE					
↳									VAKKER		PARTI	
											KOMM. I BUSKE-RUD	
DEMPE						KVINNE-NAVN				SOLO	HJEM	PYSA
LOV-BRUDDET						SAMS-VAR						
↳									VERDENS-DEL			
									TALL			
RED-SKAP	FORSLÅ						FLATE-MÅL	SJELE-LIG				
	FUGL											
↳												
				MORMON-OVERHODE						RASKE	TJENER	KONGE
				KRIBLING								
RÅ-STOFF	ROTE							BREGNE	AVSETTE			
	BIL								ADELIG			
↳												
						BOK-STAVEN					DEN HØYE	
						VRANG					KANAL	
HUSGUD				PLANTE					FUNDA-MENT			
STEMME				MÅNE					SEKS			
↳												
												10
BLOMST							ØREFIK					

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

	<	7		<		<			
	∇	∇		∇		∇			
				2					
	∇	∇	∇	∇		∇			3
	<								
6					<		>		
								6	
	∇				∇				
	<	<	<			>	3		
	∇								
			4						

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

UKENS NØTT



VANNRETT

1. Åpninger
4. Tidsrommet
8. Kort
10. Filosofi
12. Smøre
13. Ord fra politiker
18. Naturfenomen
19. Strengt
20. Sy
22. Taljer
24. Eire
28. Mat
30. Aktet
31. Feste
35. Tau
36. Eiendomspronomen
37. Dyret
38. Husene
39. Forsinke

LODDRETT

2. Oppstøtene
3. Skyldig
4. Bakgrunn
5. Kommune
6. Lojale
7. Drevet
9. Guddom
11. Doning
14. Folk
15. Kan vindu være
16. Varmekilde
17. Kriger
21. Teine
23. Kommune
25. Salter
26. Knuse
27. Kjærlig
29. Eventyrfigur
31. Oppholdssted
32. Drysse
33. Famlende
34. Opphisser

PREMIE

1 vinner får 10 Flax-lodd



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

Løsning og vinner av Ukens nøtt i nr. 24:
Løsningsord: Ulegemlig Solveig Rossehaug, Sveio.

	1			2		3		4		5		5		
6														7
8		7	9					10				11		
12						13	14		15		16		17	
				18					19					
20			21			22				6				
					23				24	25		26		27
		28						29				3		
							30							
31		32		4	33		34			35				8
36					9					37				
38						39				2				

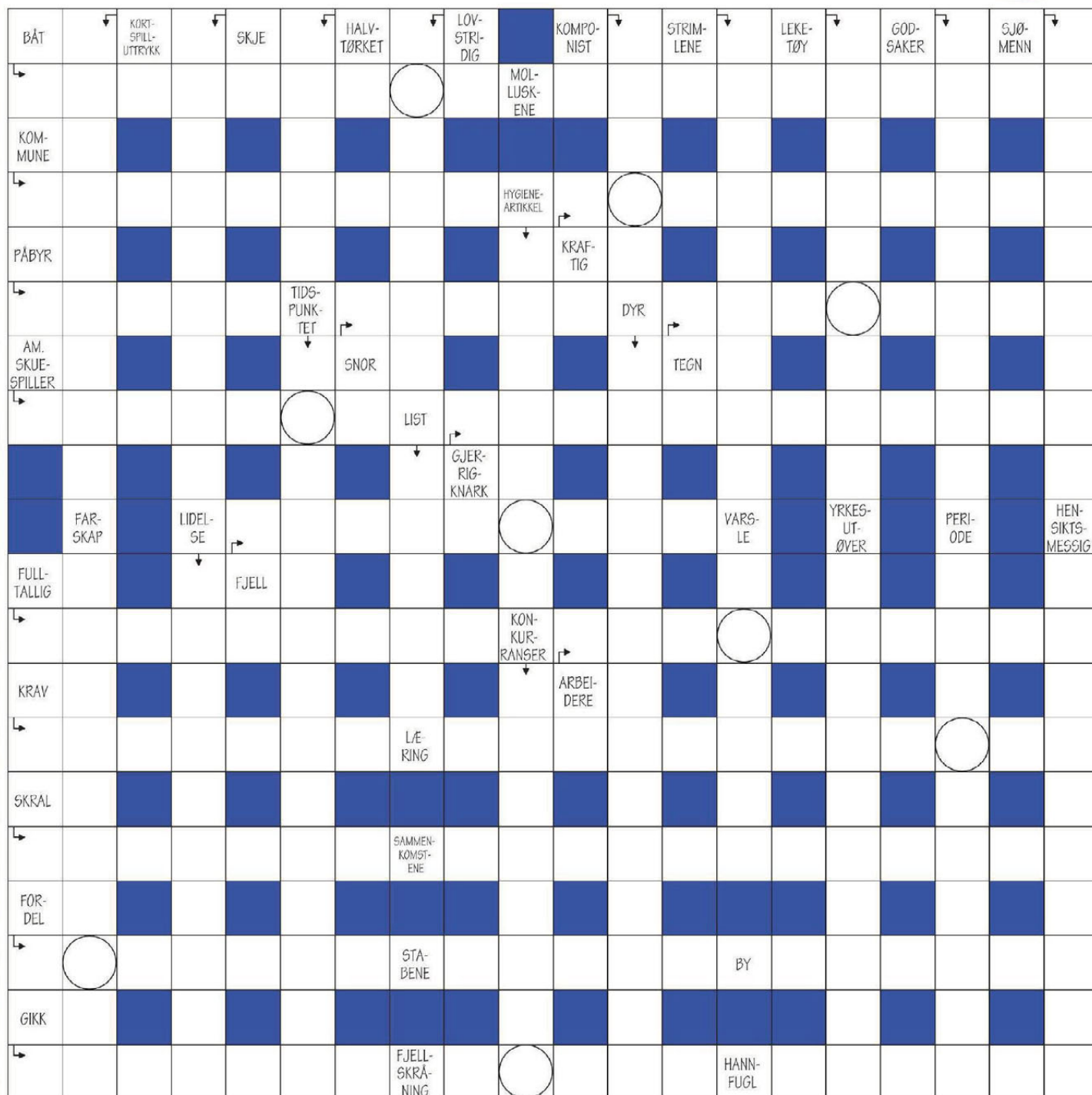
Bokstavene i de merkede rutene danner til sammen et løsningsord, som er det du skal sende inn. Se siste bilagsside. Sett bokstavene inn i diagrammet under, så ser du hva løsningsordet blir.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



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

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

Løsning og vinner av Mesterkryss i nr. 24: Per Arne Holtesmo, Østby.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 34/2025 • Må være oss i hende: 11. august

Kjendiskryss:

Familiekryss:

Kombikryss:

Kodekryss:

Temakryss:

Tripp-trapp-tresko:

Dobbeltkryss:

Noe å bryne seg på:

Gavekryss:

I dyrenes verden:

Førstehjelp:

Ukens nøtt:

Mesterkryss:

Vinner av hovedpremien i nr. 24:
Kari Ingeborg Skjelsvold, Verdal.

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 45.

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



✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Hvor bor Pulverheksa?
2. Hvor mange deltakerland var med i finalen av Eurovision Song Contest?
3. Hvor bor Klatremus og Bakemester Harepus?
4. Hvilken gruppe synger Bare bada bastu?
5. Hva er det svenske ordet for pølse?
6. Hvilke fem ingredienser bør du ha for å lage den spanske omeletten tortilla de patatas?
7. Hvor mye ringer klokka i sangen Bro, bro brille?
8. Hvor mange slag er det maks lov å slå for å få en ball ned i hullet i minigolf?



✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

1. Hva er navnet på Storbritannias flagg?
2. Ber du om en pint øl i England hvor mye øl får du da?
3. Hva er EKG en forkortelse for?
4. Hva er en fender?
5. Hvem kan motta Egebergs ærespris?
6. I hvilken avis er Vebjørn Selbakk sjefsredaktør?
7. Hvilke seks land rennen Rhinen gjennom eller er grenseelv til?
8. Hva slags instrument er helikon?



✧ HJERNETRIM ✧

1. Hans Heyerdahl var en naturalistisk maler, når levde han?
2. Hva er synestesi?
3. Hvor i USA ligger Johnson Space Center?
4. Den er verdens femte største øy og tilhører Canada, hva heter den?
5. Når ble Krimkrigen utkjempet?
6. Hvem komponerte Brandenburgerkonsertene?
7. Hvilket tiår var Carl Bildt statsminister i Sverige?
8. Hva het den berømte russiske ballettdanseren som hoppet av til Vesten i 1961?



✧ PÅ PULSEN ✧

SPILL OG LEK

1. Hva går den klassiske leken Limbo ut på?
2. Hva kalles ballen som brukes i badminton?
3. Er petanque og boule samme ballspill?
4. Hvilke fire ting trengs for å spille krocket?
5. Hva skal man gjøre i frisbeegolf (diskgolf)?
6. Kubbe kan spilles i hager og parker hele sommeren, hva går spillet ut på?
7. Hva slags spill er hagemikado?
8. Hva kaller vi en hula hoop på norsk?

FOR HELE FAMILIEN: 1. I Pulverskogen 2. 26 3. I Hakkebakkeskogen 4. Den finske humorgruppen KAJ 5. Korv 6. Poteter, egg, olivenolje, løk og salt 7. Elleve 8. Sju slag **EN LITEN UTFORDRING:** 1. Union Jack 2. 0,568 liter 3. Elektrokardiografi 4. Støtdemper, støtpute 5. Norske idrettsutøvere som har utmerket seg nasjonalt i minst to idretter og internasjonalt i minst én av disse 6. Dagen 7. Sveits, Østerrike, Liechtenstein, Tyskland, Frankrike og Nederland 8. Messingblåseinstrument, en variant av tuba **HJERNETRIM:** 1. 1857 – 1913 2. En tilstand hvor stimulering av én av sansene gir opplevelser i en eller flere andre sanser. F.eks. å smake lyder eller at ord og bokstaver får sine egne farger 3. Houston, Texas 4. Baffinøya 5. 1853 til 1856 6. Johann Sebastian Bach 7. 1990-tallet, han satt fra 1991 til 1994 8. Rudolf Nurejev **PÅ PULSEN:** 1. To personer holder opp en stang som deltakerne skal gå under uten å komme bort i den ved å lene seg bakover, for hver runde senkes stangen 2. Fjærball 3. Ja 4. Langskaftede trekøller, trekuler, metallbøyer og trepinner 5. Kaste frisbee/disk opp i en kurv av metall 6. Å først kaste ned motstanderens 5 kubber og deretter kaste ned kongen. Det laget som lykkes først, vinner 7. Pinnespill hvor man bruker lange pinner 8. Rockering

PIANOSPILL: Karoline syns det gamle pianoet er et koselig møbel, selv om det ikke er så ofte i bruk. Veggene i dette rommet har de valgt å male i en lys farge.



SOMMERKAFFE: Foreldrene til Karoline bor i samme gate, og de to familiene er ofte sammen. I dag er det moren som har kommet med rullekake og jordbær til kaffen.

I MORFARS FOTSPOR

Den gamle gården etter Karolines morfar har fått nytt liv etter at hun flyttet dit med familien sin.

TEKST OG FOTO: Lise M. Stang-Jacobsen

Karoline, Fredrik og barna valgte å døpe gården Strandtunet da de flyttet dit. Med endeløs sjøutsikt foran huset passer det godt, i tillegg til at stedet heter Strand.

– Vi trives så godt her, både små og store. Bestefar hadde nok likt at vi bodde her, sier Karoline.

Selv vokste hun opp like ved gården på Strand, som ligger under en halvtimes kjøretur fra Rørvik i Trøndelag. Naboene deres er også familie. Da hun var barn, var hun ofte innom gården til morfaren Bjarne, på jakt etter enten kattunger oppe på låven, eller noe godt i skapet.

– Da jeg var 4 år, hadde morfar tenkt å kjøpe en hest til meg. Men moren mente det var altfor tidlig, og Karoline måtte vente noen år til før hun fikk sin første hest. Siden har hun vært helfrelst hestejente.

– Jeg drømmer om å skape en arbeidsplass på gården, forteller hun.

Familien har både hund, høner, kyllinger, sauer, kaniner og alpakaer, og Karoline vil gjerne at flere barn skal få gleden av dyr.

STOR JOBB MED RENOVERING

Gårdshuset er opprinnelig et tømmerhus bygget av Karolines oldefar. Tømmeret hogde han i egen skog, for så å fløte det over vannet, til sagbruket på andre siden. Der ble det høvlet, og sendt tilbake til gården igjen.

– Vi har også lagt ned mye fysisk jobb, men de hadde det nok enda tyngre på den tiden, sier Karoline.

Paret skryter av all hjelp de har fått fra familien til dette store prosjektet. Karoline var høygravid, og Fredrik jobbet på huset hver ledige time han ikke selv var på jobb. Svein, som er gift med moren til Fredrik, tilbrakte mange timer

Det var leire i gulvet og mye gammel isolasjon som vi rev ut. På et tidspunkt sto bare tømmerkassa igjen.



NYDELIG UTSIKT: Utsikten fra kjøkkenvinduet er helt fantastisk. Karoline husker godt hvordan kjøkkenet var den gangen bestefaren bodde her.

LUNE TONER: Karoline liker lune toner på møblene mot de kalde fargene ellers. Flere av møblene har hun kjøpt på Finn. Hvis de har vært for langt unna, har hun samlet opp flere kjøp og fått dem transportert hjem.

med sag og hammer hos dem, og faren til Karoline tegnet den nye planløsningen.

De ville ha et litt større hus, og flere soverom. Ved å bygge til spisestuedelen i front fikk de også et ekstra soverom i andre etasje. De møtte på utfordringer med tømmervegger og skjevheter.

– Det var leire i gulvet og mye gammel isolasjon som vi rev ut. På et tidspunkt sto bare tømmerkassa igjen, forteller Fredrik.

Paret la vannbåren varme, isolerte huset, skiftet tak, rev pipa og bygde på. Mye tid har gått med også til bad, kjøkken, vaskerom og alle fargevalg!

– Vi har stor respekt for det originale, og vi føler vi har tatt vare på det vi kunne.

MIKS AV NYTT OG GAMMELT

Karoline har aldri vært så glad i tapeter, men en venninne sa at hun burde vurdere det i noen rom.

– Jeg hadde ikke tenkt tanken engang, men det er jo så mange, vakre nostalgiske tapeter.

Hun hentet utallige fargeprøver og tapeter med hjem, og brukte tid vurdere hvordan de oppførte seg i ulikt lys.

– Vi er blitt fornøyde med de fleste valgene vi tok, bortsett fra i stua, så der blir det kanskje til at jeg maler over.

Vi har stor respekt for det originale, og vi føler vi har tatt vare på det vi kunne.

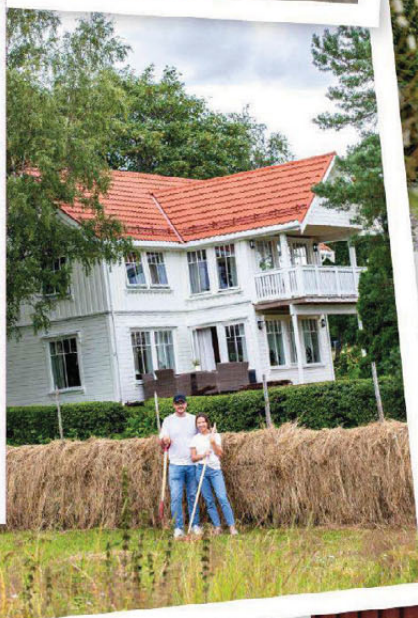


PLASSBYGD: Kjøkkenet er bygd av Nygård kjøkken, i modellen Skog. Fargen er i en lys grønn tone. Alt av hvitevarer er integrert.



KAROLINES OPPUSSINGSTIPS

- Bevar stilen til hustypen du bor i, selv om det kan være fint å blande stiler. Bevar gamle tregulv. Hakk og ujevnheter er litt av sjarmen i et gammelt hus.
- På veggene liker jeg godt tapeter eller panel. Perlestaff er fint, selv om vi valgte ferdige panelplater her. Da var vi lei etter tre år med renovering.
- Bruk gjerne dempede farger på veggene om du ønsker å male. Pastellfarger og duse farger var vanlig før i tiden.
- Sjekk husets tilstand grundig før du begynner å pusse opp. Her ble det helrenovering med etterisolering, skifte av tak og vinduer og nytt røropplegg. Tømmerkassen virket fin, men da vi begynte å rive, viste det seg at materialer måtte skiftes ut.
- Hør med fagfolk som kan gamle hus. Blir det isolert feil i slike hus, kan det oppstå sopp og råte.



COTTAGE GARDEN: Mormoren til Karoline var flink med hagen, og Karoline har tatt opp den interessen. Hun setter stor pris på blomster og planter, som har stått der siden mormors tid.

FELLES PROSJEKT: Fredrik og Karoline står sammen i alle prosjektene de har i hus og hage. Hesjing er noe de har satt i gang sammen med faren til Karoline.



FAMILIEKOS: Familien koser seg rundt hagebordet; Jakob, mamma Karoline med Agnes og pappa Fredrik med Ada. Datteren Amalie var ikke hjemme da bildet ble tatt.

BRUNE DETALJER: Karoline har valgt flere brune detaljer på møbler og i interiør. Skapet rommer mange fine serviser.

SOVEROM MED UTSIKT:

Fra soverommet til Karoline og Fredrik er det en fantastisk utsikt over vannet, og de har en liten terrasse de kan ta morgenkaffen på.

Det er en ganske stor jobb, men vi syns det er fint å holde gammelt håndverk i hevd.

På barnerommet til datteren Agnes er det også tapet. Der har Karoline innredet med treleker og koselige, gamle møbler. Men de eldste har fått velge selv, og da blir det en mer moderne stil.

– Vi får se hvor mange år det går før også Agnes vil bestemme selv, sier Karoline.

Da de skulle innrede huset, ønsket Karoline seg bare gamle møbler, men Fredrik var ikke enig. Så de fant sin egen fine miks av nytt og gammelt.

De har kjøpt mye på Finn. Ofte har det vært lange avstander for å få hentet møblene, og da har de samlet opp flere ting og bestilt transport.

INSTAGRAM:

@strandtunet_gard

GAMMELT HÅNDVERK

Paret leier ut jorda, men de har en liten flekk igjen på siden av huset. Der drømmer Karoline om å få i stand en ridebane, og kanskje de også får bygd en stall etter hvert. Da faren hennes spurte om de ikke skulle hesje åkerflekken, ble hun og Fredrik med på det.

– Det er en ganske stor jobb, men vi syns det er fint å holde gammelt håndverk i hevd, sier hun.

Prosjekt hesjing startet for flere år siden i gårdsbarnehagen som Karoline jobber i. Da inviterte de familiene til barna på besøk. Alle hadde kledd seg ut i gammelt gårdstøy, de fikk prøve å hesje, bestefaren kjørte turer med gråtassen og det ble servert rømmegrøt.

– Det var en fin dag, sier Karoline.

Nå håper hun og Fredrik at deres barn vil sitte igjen med gode minner fra en barndom med dyr, natur og stor frihet rundt seg. •

TAPETER

Alle tapetene er fra Borås.

Lauras Cottage - barnerom
Trellis leaves - kjøkken
Ester - gang

MODERNE LINJER: Karoline er mer opptatt av nostalgi og gamle møbler enn Fredrik er. På badet har de funnet en god miks av rene linjer og sjarm.

ET SMYKKE: Den gamle trappa er beholdt, den er bare blitt malt. Den er et smykke i gangen og passer fint sammen med tapetet Karoline har valgt.



NORSK LUFTAMBULANSE
STIFTELSEN

NØDPLAKAT

Hytte

61 grader 24.87 minutter nord
9 grader 21.04 minutter øst

Når uhellet er ute er det viktig å få hjelp raskt.
Ring relevant nødnummer, og oppgi dine koordinater.



Legevakt 116117



NORSK LUFTAMBULANSE
STIFTELSEN

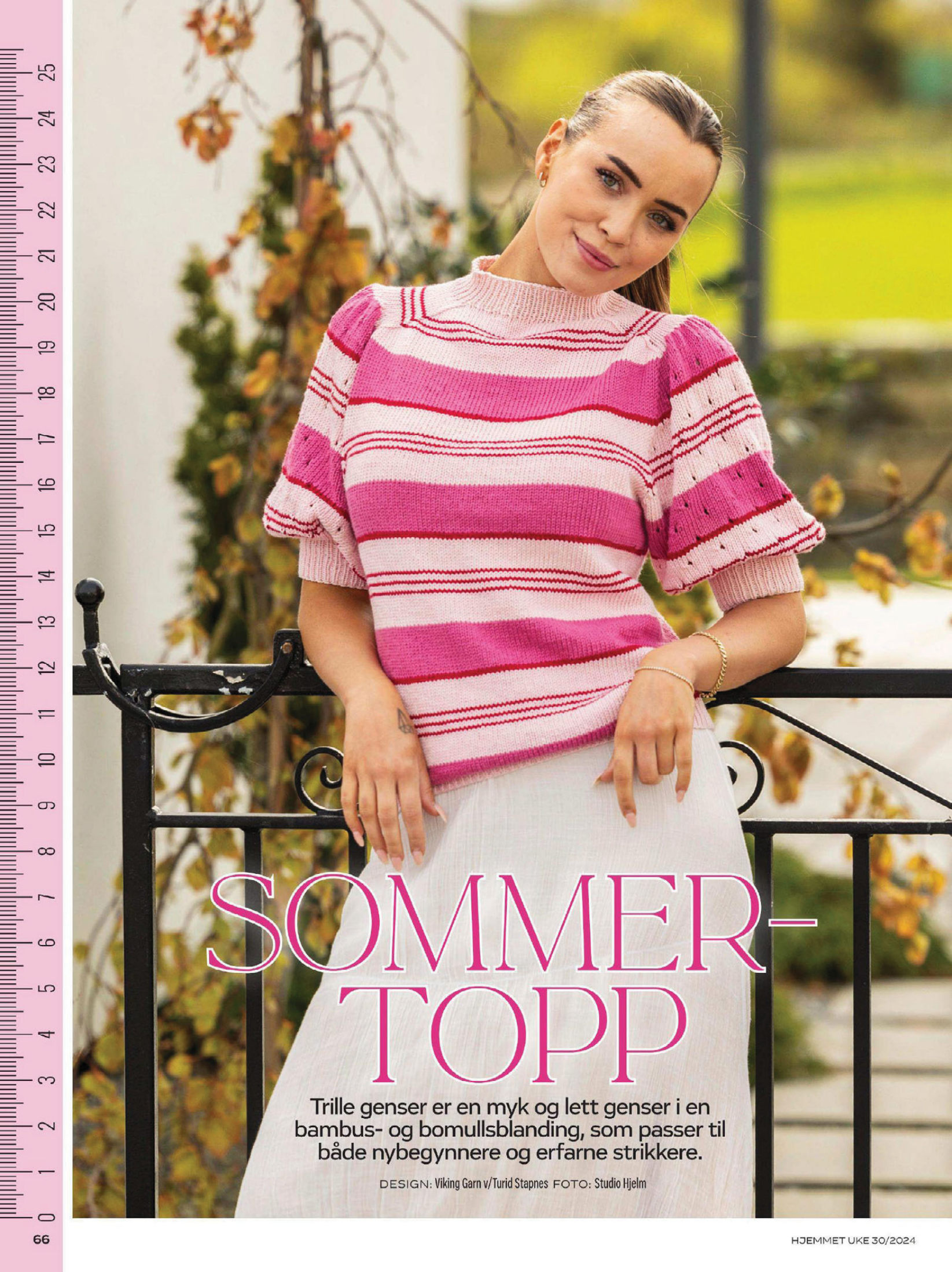
**Last ned din
egen nødplakat**
- helt gratis

Trygghet for
deg og dine.

- Alle nødnumre på ett sted
- Nøyaktige koordinater
- Liste med når du alltid skal ringe 113



Skann QR-koden
eller last ned nødplakat på
norskluftambulanse.no

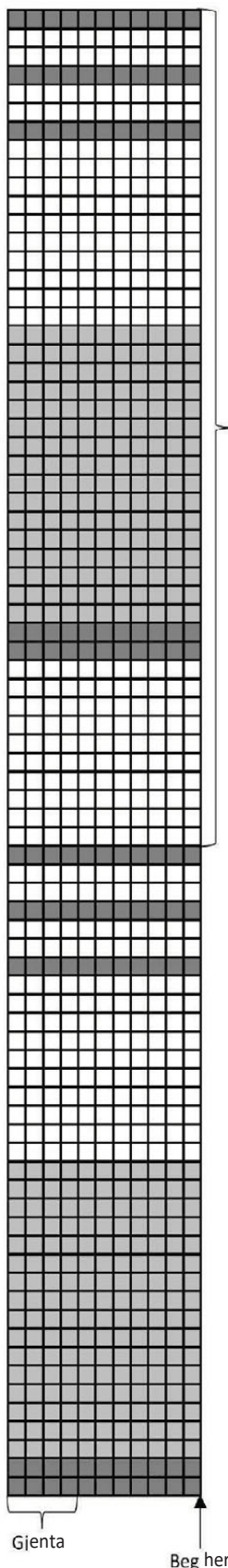


SOMMER- TOPP

Trille genser er en myk og lett genser i en bambus- og bomullsblending, som passer til både nybegynnere og erfarne strikkere.

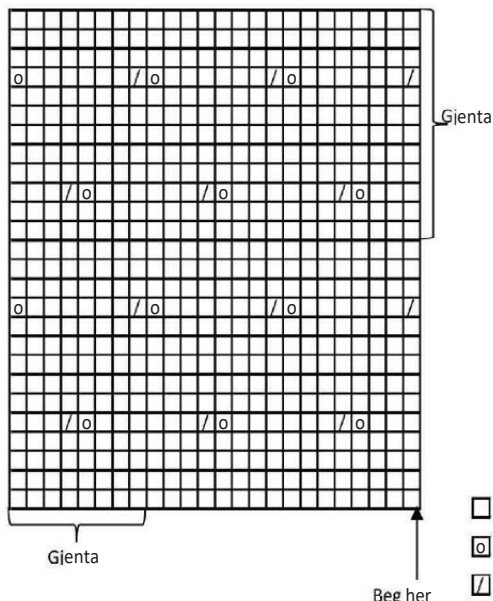
DESIGN: Viking Garn v/Turid Stapnes FOTO: Studio Hjelm

Mønster I



■ = Rød
 ■ = Cerise
 □ = Pudderrosa

Mønster II



□ = Rett
 ■ = 1 kast
 ■ = 2 m rett sammen



TRILLE GENSER

Størrelser: x/small (small) medium (large) x/large (xx/large)

Overvidde: 85 (93) 100 (108) 115 (123) cm

Hel lengde: 60 (62) 64 (66) 68 (70) cm

Ermelengde: 20 (21) 22 (23) 24 (25) cm

Garn: Viking Bamboo (50 % bambus, 50 % bomull) Pudderrosa nr. 671: 5 (6) 6 (7) 8 (9) nøster

Cerise nr. 663: 3 (3) 4 (4) 4 (5) nøster

Rød nr. 650: 1 (2) 2 (2) 2 (3) nøster

Veiledende pinner: Nr. 2 ½ og 3 ½

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk i bredden på p nr. 3 ½ måler ca. 10 cm

Strikkehjelp: Oppskrift 2515–8 Viking Garn, tlf. 51 61 16 60 eller viking-garn.no

BOL

Legg opp med pudderrosa på p nr. 2 ½, 188 (204) 220 (238) 254 (270) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrangbordstrikk ca. 4 cm. Skift til p nr. 3 ½ og strikk 1 omg glattstrikk. Sett et merke i hver side med 95 (103) 111 (119) 127 (135) m til forstykket og 93 (101) 109 (119) 127 (135) m til bakstykket. Strikk mønster I rundt etter diagr. Når arb måler ca. 35 (36) 37 (38) 39 (40) cm, felles 12 (12) 12 (12) 14 (14)

m i hver side for ermeåpning (6 (6) 6 (6) 7 (7) m på hver side av merket). Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMER

Legg opp med pudderrosa på p nr. 2 ½, 60 (62) 64 (66) 68 (70) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrangbordstrikk ca. 8 cm. Skift til p nr. 3 ½. Strikk 2 omg glattstrikk og øk på andre omg jevnt fordelt til 104 (112) 120 (128) 128 (136) m. Sett et merke i omg begynnelse (= midt under ermet). Strikk mønster I og mønster II samtidig rundt etter diagr NB! Mål på bolen hvor i stripemønsteret du må begynne for å slutte på samme omg som på bolen. Når ermet måler ca. 20 (21) 22 (23) 24 (25) cm, felles 12 (12) 12 (12) 14 (14) m midt under ermet (6 (6) 6 (6) 7 (7) m på hver side av merket). Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKE

Begynn med bakstykket og strikk alle delene inn på samme p nr. 3 ½, med et erme over hver felling på bolen = 348 (380) 412 (446) 454 (486) m i omg. Sett et merke i alle 4 sammenføyningene og fortsett rundt med mønster I og II som før, samtidig som det felles for raglan på hver 2. omg slik: Strikk til det gjenstår 2 m før første merke. Ta den neste m løs av, strikk 1 m r og løft den løse m over denne. Strikk 2 m r

PENE STRIPER

For et ekstra jevnt og pent stripemønster, kan du bruke teknikken «Helix» når du strikker med to farger. Da unngår du fargeoverganger som «hopper» ved omgangsskiftet.

Sjekk f.eks. [youtube.com/watch?v=iau1NKyrD-U](https://www.youtube.com/watch?v=iau1NKyrD-U)

sammen. Gjenta denne fellingen i alle 4 sammenføyningene. Når du har 5 (7) 9 (11) 13 (16) raglanfelling i høyden, felles det for raglan på hver 2. omg men nå kun på ermene (= rett opp på forstykket og bakstykket), til det er 54 (54) 58 (58) 60 (60) m igjen øverst på hvert erme. Juster maskeantallet på størrelse medium og large til 57 m. På neste omg strikkes 3 og 3 m r sm på hvert erme = 18 (18) 19 (19) 20 (20) m igjen til skulderklaff. Fortsett med kun mønster I og fell på neste omg, slik: *Strikk til det er 1 m igjen på forstykket. Strikk deretter 2 m r sm (= siste m på forstykket og første m på skulderstykket). Strikk 16 (16) 17 (17) 18 (18) m glattstrikk, ta den neste m løs av (= siste m på skulderstykket), strikk 1 m r (= første m på bakstykket) og trekk den løse m over*. Gjenta fra * til * på den andre skulderen. Fortsett å felle på samme måte på hver omg, 25 (26) 27 (29) 29 (30) ganger (= skulderstykke). Det er nå 80 (84) 90 (92) 98 (98) m igjen i omg.

HALSKANT

Skift til p nr. 2 ½. Fortsett med pudderrosa og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrangbordstrikk 4 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

MONTERING

Sy sammen under ermene. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

KAPITTEL 1:10

Husmorskolen

Av alle pikene som skal begynne på Husmorskolen i Lillevik denne høsten, er Kikki den som gleder seg mest. Endelig slipper hun bort fra det triste, fattigslige hjemmet og hjembygda si! Nå skal hun fremstå både selvsikker og chic, en som alle vil være venninne med. Og kanskje kan hun også klare å finne seg en rik mann ...

AV: Martine Strømsnes

AUGUST 1952:

Er du sikker på at du ikke skal si adjø til onkel før du reiser?

Han kommer til å savne deg, vet du. Han setter stor pris på at du har stelt for ham, og han ble svært skuffet da han skjønte at du skulle dra.

Kirsten Marie Werp skiftet vekten til det andre benet, utålmodig etter å komme seg av gårde. Lukten i huset gjorde henne plutselig kvalm, enda hun hadde levd med den hele livet.

– Mor, det har jeg ikke tid til. Bussen går snart. Jeg må komme meg av gårde. Jeg har en lang reise foran meg.

– Jo takk, det vet jeg. Moren snurpet misbilligende munnen sammen. – Jeg er skuffet over deg, Kirsten. Du førte oss bak lyset med oppførselen din.

Kirsten svelget. Kjente hvordan morens dårlige humør dempet hennes egen entusiasme over endelig å skulle dra.

– Jeg vil bare komme meg litt bort herfra. Få noen venninner. Og dette er en av landets beste skoler. Jeg er heldig som har fått denne muligheten.

Det skulle egentlig ikke være nødvendig å forklare for moren hvorfor hun ville forlate hjembygda.

– Heldig! Den lokale husmorskolen hadde vært mer

enn god nok for deg. Da kunne du også blitt boende her og tatt deg av meg og onkelen din. Skjønner du ikke at jeg trenger deg her? Hvem skal se til ham når jeg har vaskejobber?

La ham dø, tenkte Kirsten. Høyt sa hun: – Jeg er sikker på at dere klarer å ordne noe.

Moren fnøs, provosert av Kirstens bekymringsløse tone. – Det er tydelig at du kun har tanke for deg selv.

– Jeg er skuffet over deg, Kirsten. Du førte oss bak lyset.

– Mor ...

– Men pass deg for å bli stor på det! Døren her har jo ikke akkurat blitt rent ned av venninner. Tror du kanskje at det blir noe annerledes for deg oppe i Vestfold? Det kan hende du kommer krypende tilbake hit før du vet ordet av det.

Kirsten kjente hun ble så frustrert at tårene vellet opp i henne. Hun bet seg hardt i kinnet, visste at moren var stygg med vilje, for å skremme henne, gi henne lav selvfølelse i håp om å få henne til å bli værende. Moren hadde i

utgangspunktet vært enig i at et år på husmorskole var lurt. Kirsten visste at moren godtok det fordi det var meningen at hun i fremtiden skulle ta seg av både moren og den invalide onkelen på loftet.

Spetaktelet hadde imidlertid oppstått da det ble klart at Kirsten hadde søkt om, og fått, et stipend for å gå på internatskolen i Lillevik i Vestfold, langt unna den vesle hjembygda hennes i Aust-Agder. Selv hadde hun nesten gått i taket av glede da brevet lå i postkassen.

Det hadde vært en helt alminnelig tirsdag. Grå, regntung og mutt. Rått og kaldt på det trekkfulle værelset hennes på loftet. Onkelens smertestønn på den andre siden av veggen. Eller, hadde det i det minste vært stønn. Isteden ynket han seg, ga fra seg små utpust og klagende lyder som hun ble gal av å høre på.

Kirsten hadde ligget og stirret i taket og hadde mest lyst til å hyle av frustrasjon. Da jamringen endelig opphørte, ble den erstattet av den sildrende lyden da han brukte potten. Da hadde hun trampet ut med sinte tårer i øynene. Det var hennes oppgave å tømme den avskyelige potten, og det gjorde henne like kvalm hver gang. Om hun forsvant, ville kanskje moren selv måtte ta seg av pisset til ➔



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.



mannen som hadde ødelagt familien. Så fikk hun se hvordan det føltes ...

Kirsten hadde løpt opp til den lille haugen som var det høyeste punktet der de bodde uti havgapet. Dit hadde hun søkt så lenge hun kunne huske når hun trengte å være alene. Som vanlig hadde hun sittet og betraktet det slitne, gule huset deres. Hun kunne fremdeles huske hvor staselig huset en gang hadde vært, før forfallet tok til. Innvendig hadde det blitt mindre og mindre inventar for hvert år, fordi moren hadde måttet selge

unna. Utvendig var det behov for både reparasjoner og et nytt lag med maling. En løsnet vindusramme hang og dinglet foran stuevinduet.

Andre enker fikk hjelp til slikt fra nevenyttige mennfolk i bygda. Men ingen kom til Werp-huset og tilbød arbeid, og huset ble mer og mer spøkelsesaktig for hver storm som fikk tære på det. Hver gang det blåste kraftig, fryktet Kirsten at huset kunne ende på havet. Da knaket og knirket det i vinduer, tak og vegger.

Mens hun satt der oppe på haugen hadde hun sett at postmannen kom syklende og la noe i postkassen, før han forsvant like fort. Selv ikke postmannen ble lenger ved Werp-huset enn han måtte. Nysgjerrigheten hadde tvun-

get henne tilbake, og i postkassen hadde hun funnet de gode nyhetene. Billetten bort fra barndomshjemmet.

Etter å ha lest brevet minst 10 ganger for å forsikre seg om at hun hadde forstått innholdet og at hun virkelig fikk et stipend som dekket oppholdet på skolen, hadde hun med blåøyd optimisme våget seg ned trappen til stuen med tilsagnsbrevet i hånden. Hun hadde håpet at brevet for en gangs skyld ville gjøre moren glad, kanskje til og med stolt, over at Kirsten hadde klart å finne en mulighet til å skape seg en god fremtid, til å unnsnippe fortiden.

– Faren din ville ha snudd seg i graven om han visste at du hadde redegjort for situasjonen vår i et søknadsbrev og tigget til deg penger på den måten, hadde moren isteden sagt. – Du har skjemt ut hele familien med våset ditt.

Kirsten hadde stått fast på at hun kom til å takke ja til friplassen uansett hva moren sa. Onkelen ga hun blaffen i. Han hadde ingenting han skulle ha sagt.

Da moren skjønte at Kirsten ikke var til å rikke, hadde hun i det lengste forsøkt å gi henne dårlig samvittighet. Til og med nå, når de sto stive og unaturlige overfor hverandre på trappen og skulle ta farvel, gjorde moren et siste forsøk på å få henne til å bli likevel, ved å skremme henne med at ingen kom til å ville være venninne med henne. Men ingenting kunne stanse Kirsten nå. Nå sto hun endelig på terskelen til alle sine drømmer.

– Du kan heller si til onkel at jeg hilser.

Kirsten klarte ikke å unngå at det snek seg frem et skjelsmål. Hun hadde allerede lagt igjen en hilsen til ham. Onkelen kom til å bli rasende når han innså hva hun hadde gjort. Men da kom det allerede til å være for sent.

Hun hatet onkelen dypt og inderlig. Han fortjente hver eneste lidelse hun kunne påføre ham. Det var han som hadde ødelagt familien, det var hans skyld at faren var død. Likevel hadde moren insistert på å være så barmhjertig at hun tok ham inn for å pleie ham. Stellet hadde hun imidlertid satt Kirsten til. Nå måtte hun gjøre det selv. Det var utvilsomt derfor det smertet moren så sterkt at hun reiste.

– Ja, det er vel ingen vei tilbake nå, sa moren klagende. – Ikke skjem deg ut der borte.

Kirsten vred litt på seg da moren ga henne en keitete klem. Hun ville egentlig ikke ta imot kjærtegn fra moren. Da kom det lille stikket av dårlig samvittighet over å etterlate henne her i all elendigheten.

– Du kommer hjem til jul. Det var ikke et spørsmål, men en formaning.

– Ja, det er vel ingen vei tilbake nå, sa moren klagende.

– Visst gjør jeg det, løp Kirsten muntert. Det var bare hun som visste at hun nå tok farvel med barndomshjemmet for godt. Aldri mer skulle hun sette sine ben i dette huset. Så snart moren og onkelen forsto rekkevidden av det hun hadde gjort, ville det ikke finnes noen vei tilbake. Nå brente hun alle broer.

Følelsen av frihet kjentes overveldende. Her gikk hun, med fullastet koffert og ryggsekk, endelig på vei ut i verden. Hun tenkte tilbake på alle gangene hun hadde ligget på det bitte lille soveværelset sitt med skråtak. Hørt morens akking og oiing nede på kjøkkenet. Tenkt på hvordan

moren hadde kastet bort livet sitt, og nå ville ha Kirsten til å gjøre det samme, bare for at de skulle lide den samme skjebnen, være likestilt. Da ville det kanskje ikke føles så ekstra vondt for moren.

Hvor mange ganger hadde hun egentlig ligget i sengen og planlagt akkurat dette øyeblikket? Lurt på hvor hun skulle ta veien, planlagt hvordan livet hennes, både det hun hadde foran seg og det hun la bak seg, skulle se ut? Aldri i livet om hun skulle spolere fremtiden sin ved å fortelle sannheten om bakgrunnen. Så hun hadde dagdrømt, fabrikkert en helt annet livshistorie for seg selv, en som passet den personen hun skulle være når hun dro.

Hun løste bussbillett, og følte seg ti kilo lettere for hver mil hun tilbakela. I Tønsberg måtte hun bytte til en annen buss. Hun hadde gjort grundig forarbeid og visste at hun ifølge rutetabellen hadde nøyaktig én time og 50 minutter på å utføre ærendene sine.

Kofferten og ryggsekken ble plassert trygt på bagasjeoppbevaringen før hun småløp til pantelånerforretningen hun hadde sett en annonse for. Ett tusen kroner fikk hun for tingene hun hadde stjålet hjemmefra. Pantelåneren trodde henne da hun fortalte at hun hadde arvet tingene etter besteforeldrene. Sannheten var at hun hadde rensket barndomshjemmet for det lille som var igjen av verdisaker. Mesteparten hadde moren allerede måttet avse opp gjennom årene for å få råd til det mest nødvendige, men nå var det ingenting tilbake. Alt av verdi som hadde vært igjen i Werp-huset; onkelens gullklokke, mansjettknapper og sigarettetu i sølv, og morens giftering og armbåndet som hun hadde fått av sin avdøde ektemann, var nå til salgs i en

forretning i Tønsberg. Uten et snev av dårlig samvittighet knuget hun pengene i hånden og gikk videre.

– Jeg vil gjerne prøve en slik bukse som i utstillingsvinduet. Og en sånn kortermet jumper, sa hun til ekspeditrisen i klesforretningen noen minutter senere. Hun hadde ikke trengt lang tid på å finne det hun ville ha. Egentlig ønsket hun seg omtrent alt i forretningen, men det var langbukser og jumper med korte ermer hun hadde drømt om.

Ekspeditrisen fant frem plaggene i riktig størrelse, og Kirsten gikk til prøverommet. Det sitret av spenning da hun tok på seg plaggene. Buksen satt som støpt over hoftene, og den trange, mørkerøde jumperen fremhevet de spisse brystene som Kirsten alltid hadde syntes var litt for små. Vanligvis druknet de fullstendig i stygge og uformelige kjerringbluser som moren hadde kjøpt til henne på utsalg.

– Hvilken anledning er det til? Ekspeditrisen hadde uten å spørre trukket forhenget til side og gransket henne fra topp til tå.

– Et nytt antrekk til skolestart. Jeg skal begynne på husmorskolen, sa Kirsten mens hun spilte seg.

– Husmorskolen? Vil De ikke da heller velge noe mer praktisk, som et skjørt eller en kjole? Har De kjøpt tilstrekkelig med blåtøy?

– Blåtøy har jeg nok av. Dette skal være antrekket jeg bruker i weekenden. Hun lo ungdommelig av den eldre kvinnens misnøye. – Jeg har spart opp til en utskeielse, la hun kokett til. – Man må jo kle seg pent for å finne en passende ektemann som kan få glede av all kunnskapen fra husmorskolen, ikke sant?

Fornøyd merket hun hvordan hun bare ved å få på seg de nye klærne gled inn i sin nye selvsikre rolle.

– Hvis det er det som har

høyest prioritet ved skolegangen, så, sa ekspeditrisen med et lite grynt.

Så la hun merke til at ekspeditrisen ikke bar giftering. Aha, tenkte Kirsten med et lite knis. Det var altså derfor hun var så sur. Hun var misunnelig, og ville helst kle opp kundene sine i noe like kjedelig og tekkelig som henne selv.

– Bare skift tilbake, så skal jeg få pakket inn klærne for Dem.

– Takk, men tror De jeg heller kan beholde det på, så kan De heller pakke inn det gamle? spurte Kirsten uten å slippe sitt eget speilbilde med blikket. Kanskje burde hun kjøre en håndveske også?


– Skjønner du ikke at jeg trenger deg her?

– Selvsagt, sa ekspeditrisen, som ikke klarte å dy seg for å kommentere at det jo ikke var weekend ennå.

Kirsten var så glad over å kunne føre en samtale med en butikkdame som ikke viste sin misnøye over hvem Kirsten var, men bare var sur uten grunn. Det å endelig være på et sted hvor ingen visste hvem hun var, var en befrielse som ikke lignet noe annet. Det gode humøret ble derfor ikke det spor påvirket av damens gretne tone. Hun smilte lykkelig mens hun tittet videre i butikken. For å egge ekspeditrisen litt mer, unnet hun seg også en brystholder og en lekker nattkjole, betalte plaggene med den største glede, før hun tok blidt farvel med damen.

Da hun satte seg på bussen som skulle ta henne det siste stykket til husmorskolen, var det fremdeles massevis av penger igjen i portemoneen, i tillegg til at hun var den stolte

eier av raffinerte underplagg, en rådelekk bukse, en kortermet og trang jumper – og ikke minst en skinnende ny Radionette transistorradio. Ja, og så de to tykke skolebøkene som sto på utstyrlisten. Det hadde ikke blitt noen ny håndveske, fornuften hadde grepet henne i siste liten. Det kunne være greit å ha penger i bakhånd også. I tilfelle alt skulle skjære seg ...

Fra sin gamle veske trakk hun opp de sorte solbrillene og satte dem på nesen. De hadde hun hatt i ukevis, men ikke tatt i bruk før nå. Hun hadde hatt et par strøjobber hos enkelte som var modige nok til å ansette «Werp-jenta», som hun ble kalt i hjembygda, og hun hadde alltid løyet for moren om hvor mye hun fikk betalt. Trukket fra en krone eller to for å lage seg en liten sparebeholdning. Resten fikk moren for å få husholdningen til å gå rundt. Det var i det minste det hun hadde trodd moren brukte pengene til ...

Hver gang Kirsten lå på alle fire og vasket hjemmet til en av de tvilsomme eller for-drukne gamlingene i bygda og kom i tanker om at den usle lønnen for strevet gikk til underhold av onkelen, ble hun fristet til å gjøre ende på alt sammen. La seg sluke av bølgene eller henge seg. Men tanken på sparebeholdningen, at hun skulle komme seg vekk og starte på nytt, holdt henne likevel i gang.

Hvert kjøp hun vurderte å innvilge seg fra sparepengene, ble nøye overveid i ukevis. Som regel endte det med at hun slo det fra seg, men solbrillene hadde hun til slutt konkludert med at hun måtte ha.

Det var i grunnen vanskelig å se for seg at hun skulle like en tilværelse som husmor. Den måtte i alle fall ikke ligne på forholdene hjemme. Ingen invalid mann som tisset mer på gulvet enn i potten,

ingen grå og trist tilværelse der endene aldri møttes. Skulle hun gifte seg og gå hjemme, måtte det bli med en rik mann som ga henne raust med husholdningspenger og som kom hjem fra arbeidet med roser hver lørdag. Slike menn vokste vel ikke på trær.

Men husmorskolen kunne åpne så mange dører. Det sto det i alle reklameannonser, og det hadde også den gamle lærerinnen hennes sagt. Og nå var det nemlig slutt på å la seg kue. Alle som fornærmet henne skulle få høre det. Hun skulle ta sine venninner i forsvaret også. På husmorskolen skulle alt bli snudd på hodet. Der var det ingen som kjente henne, og hun kunne starte med helt blanke ark. Allerede var hun i gang med å fylle arket med farger. Fra vesken fant hun frem den kirsebær-røde Sans Égal-leppestiften som hun hadde bestilt via en annonse i avisen. Den hadde kostet henne to kroner, men i likhet med solbrillene hadde den også vært verdt hver eneste krone. Det var ikke brukt så mye av den, for hun hadde kun påført et lag hver gang hun trengte å drømme seg bort. Da øvet hun på rollen sin, sto foran det sprukne speilet på rommet sitt og smilte bredt, mens hun på et stadig mer klingende bymål fremførte setninger om seg selv som hun til slutt nesten hadde begynt å tro på.

Nå var hun klar. Kirsten fra det slitne, gule huset var





borte for godt. Nå var hun Kikki Werp, en spennende, ung kvinne i lekre klær og med reiseradio i bagasjen. En selv-sikker og populære jente som så lyst på fremtiden. Det var nok slik de andre passasjerene så henne.

For Kikki var husmorskolen bare første stopp på en ferd hun ikke visste hvor skulle ende. Det eneste hun visste, var at hun aldri skulle hjem igjen. Hun hadde satset alt på ett kort: dette året på Lillevik husmorskole. Nå fikk det bære eller briste.

Hun spilte seg i vindusruten på bussen og smilte til seg selv gjennom solbrilleglassene. Laget trutmann med de kirsebærrøde leppene, og ble påminnet et ord i annonsen som hun hadde elsket. Leppestiften var kyssekte. Hun fikk plutselig lyst til å prøve ut effekten på den kjekke, unge mannen som hun hadde lagt merke til fem rader bak. Tanken gjorde henne fnisete, for hun ville aldri ha våget å gjøre noe slikt. Eller det vil si, Kirsten ville aldri ha våget det. Men Kikki Werp var uredd, livlig og klar for verden.

Jeg skulle ønske du hadde hjulpet meg å reparere kofferten. Nå ser det ut til at jeg kommer til skolen som et fattiglem, stønnet Anne-Marta Foss og betraktet den slitte kofferten. – Ikke bare er den stygg, men låsen fungerer heller ikke. Jeg advarte mor, det kan være at jeg må skjære i stykker kofferten for å få ut

tingene mine når jeg ankommer skolen, men hun bare lo og mente at jeg overdrev, og det var viktigere at far hadde den pene kofferten i tilfelle han fikk et oppdrag som krev overnatting. Har du hørt sånt?

– Nå kommer bussen! sa den unge mannen som sto ved siden av henne på holdeplassen.

Anne-Marta innså at hun hadde brukt de siste dyrebare minuttene de hadde sammen på å skravle om en dum koffert. – Du lover å skrive, da? sa hun skjelvende og stirret bedende inn i det blå blikket til kjæresten sin.

– Du kan umulig forstå hvordan jeg har det!

Bussen nærmet seg altfor fort. Hun var ikke klar til å si adjø, ikke ennå! Bare bussen kunne punktere, kanskje få motorstopp ... Men bussen nærmet seg nådeløst.

– Jeg skal i alle fall skrive til deg minst annenhver dag! Kanskje hver dag, skyndte hun seg å tilføye, og hørte at stemmen ble gråtkvalt.

– Du må ikke glemme skolearbeidet, da, sa han.

– Det er jo derfor du skal forlate meg så lenge!

– Ti måneder går fort, lovet hun. – Og tenk alt jeg har lært meg når jeg er tilbake. Jeg skal bli en ypperlig kone for deg. Jeg skal lage de fineste smørbrød til matpakken din hver eneste dag, og hjemmet vårt skal alltid være plettfritt og koselig.

Endelig smilte han. På den totalt uimotståelige måten der tennene hvilte lett mot underleppen. Slik han hadde smilt den aller første gangen ...

– Å, Erling, sa hun og falt ham om halsen. Ett eneste vått kyss rakk hun å plante på hal-

sen hans før han skjøv henne unna.

– Ikke når folk ser på, Anne-Marta. Det er så smakløst.

Når ble han så beskjeden? Han fanget henne alltid i en het omfavelse og kysset henne på munnen hver gang han hentet henne når hun var ferdig på jobb på kolonien. En gang hadde han attpåtil løftet henne opp på disken, grepet rundt bakenden hennes og gitt henne et hett og langt kyss mens gamle fru Johansen var rett utenfor, og han hadde ikke sluppet henne før det ringlet i bjellen over døren. Nå ble han tydeligvis flau over at hun ville gi ham et farvelkyss foran bussjåføren.

Kanskje syntes han at de var blitt for voksne til slikt nå. Hun skulle tross alt av gårde til husmorskolen, og etter det hadde de en stilltiende overenskomst om at de skulle forlove seg. De var ikke ungdommer lenger, slik de hadde vært sommeren før, da blikkene deres møttes for første gang over dansegulvet på lokalet.

Beskjemmet grep hun kofferten sin da bussen stanset med hvinende bremses. – Jeg skriver til deg så snart jeg er fremme i kveld. Jeg kommer til å savne deg så fryktelig.

– Og jeg deg. Pass godt på deg selv.

Anne-Marta løste billett uten å møte sjåførens blick. Hun tørket vekk en tåre da hun satte seg ved vindusplassen langt bak i bussen. Det var sol og varmt, og hun innså snart at hun trolig ha solen i øynene hele turen. Men hun rikket seg ikke. Om hun satt med solen i øynene, hadde hun i det minste en unnskyldning for at tårene trillet.

Tankene hans hadde allerede vært annetsteds hele dagen. Hele uken egentlig. Var det fordi hun skulle reise og bli borte så lenge? Tvilte han på at forholdet deres ville overleve? Eller holdt han sim-

pelthen ikke ut å se henne dra? Var det derfor han distanserte seg fra henne istedenfor å la følelsene ta overhånd? Antagelig var det det siste. Menn var jo slik, tenkte hun. Faren hennes hadde også vært kortfattet og behersket da han tok farvel med henne i morges, mens moren og søsteren hadde grått. Erling var nok bare en typisk mann på den måten. Men det skuffet henne likevel at han ikke engang hadde ventet til hun kom på plass på setet sitt før han satte seg på mopeden og kjørte sin vei. I hodet hadde hun sett for seg at han ville bli stående, vinke til henne gjennom ruten, kanskje også se litt lei seg ut for at hun måtte dra.

Pytt, han la seg vel bare på hjul for å unngå å bli stående i sandstøvet til bussen som humpet seg av sted.

Erling hadde kommet til bygda som mekanikerlærling for ganske nøyaktig ett år siden. Ryktet om nykommeren hadde spredt seg fort. Navnet hans ble uttalt forventningsfullt på pikerom over hele bygda, av unge damer som gjorde seg klar til sommerens første fest på lokalet mens de påførte sine rosa leppestifter og dro opp glidelåsene i nysyddeselskapskjoler. Det var så sjelden det skjedde noe spennende, det kom nesten aldri nye unge folk til bygda. Derfor hadde alle, ikke bare jentene, vært interessert i den nye mekanikerlærlingen. De unge mennene hadde vurdert om han var en de burde legge for hat eller om det var lurest å bli hans kamerat snarest mulig, tatt i betraktning den effekten han lot til å ha på damene. Når det regnet på presten og så videre ...

Jentene hadde kjempet om oppmerksomheten hans, men det var henne han hadde sett på den sommerkvelden på lokalet. Det var henne han hadde danset med hele kvelden, til misunnelige blick fra

pikene som klumpet seg langs veggene ved dansegulvet.

Etter den kvelden hadde det vært de to. Erling hadde hentet henne på mopedene hver ettermiddag den høsten da hun stengte kolonialen klokken fem. Noen ganger hadde han bare kjørt henne hjem til foreldrene og lillesøsteren. Det hendte at han ble med inn og spiste middag. Han bodde på hybel, og det var skralt med matforholdene. Moren hennes syntes synd på ham og inviterte ham gjerne inn til mat.

Andre ganger dro de hjem til ham og tilbrakte ettermiddagen på hybelen. De første gangene hadde de litt klossete og sjenerte for hverandre laget brødskeer og kakao som de spiste mens de spilte Ludo. Deretter hadde de endt opp i den smale sengen. Nå var det stort sett bare den som ble brukt når de var på hybelen.

Anne-Marta hadde lengtet seg syk hele juleferien, da han reiste hjem for å besøke sine foreldre. Det hadde vært den tristeste og lengste julen noen sinne. Og nå skulle de forlate hverandre igjen for første gang siden julen. Denne gangen skulle de være adskilt i mye lengre tid. Men belønningen ventet på dem. Straks hun var ferdig med skolegangen, ville han også være ferdig med læretiden sin. De kunne gifte seg, stifte eget bo og egen familie. Det kriblet i magen ved tanken.

Det eneste hun ville var å sikre at Erling virkelig var hennes for alltid. Iblant kunne hun fremdeles ikke tro at han hadde valgt henne. Hun var ikke den peneste jenta i bygda, med mer enn et par kilo for mye og ganske alminnelig brunt hår. Men smilehulene og de store, blå øynene veide kanskje opp for den den lubne fasongen. Hun ville så gjerne vise seg Erlings kjærlighet verdig, vise ham hvor mye hun var villig til å stille for ham, bake alle favorittene hans, vente på ham med

næringsrik mat hver dag og strikke sokker og ullgensere til ham til vinteren. Hun elsket ham så høyt at ordene ikke var tilstrekkelige. Hun måtte vise ham det, overøse ham med sin kjærlighet.

Må jeg virkelig gå på den husmorskolen? Du har jo lært meg masse allerede. Resten kan jeg vel lære meg underveis, hadde hun sutret til moren da hun fikk beskjeden om at skoleplassen var hennes.

Moren hadde bare ledd av henne. – Hvor kommer dette fra? Du har jo gledet deg til dette året og krysset fingrene for at du skulle få skoleplassen.

Det var sant. Hele ungdomstiden hadde hun vært bestemt på å ta akkurat den samme husmorskolen som hennes mor hadde gått på 20 år tidligere. Morens rosende omtale av alt hun hadde lært av fru Mortensen på Lillevik husmorskole, hadde fristet Anne-Marta til å følge i hennes fotspor.


**– Jeg skal
aldeles ikke
gå som
husholderske
for noen
andre.**

Men etter sitt livs beste år sammen med Erling så hun plutselig mørkt på å skulle tilbringe ti måneder på et husmorskoleinternat under strengt oppsyn av en bestyrerinne som måtte være utgammel.

– Du kan umulig forstå hvordan jeg har det! hadde Anne-Marta gråtkvalt sagt til moren da hun nok en gang forsøkte å få lov til å endre planene sine. – Du og far giftet dere omtrent samme dag som dere møttes. Du har aldri måttet oppleve en slik pinefull adskillelse og ventetid.

En sen kveld mens de puslet med hvert sitt strikketøy hadde moren betrodde henne hvordan hun var blitt stormforelsket og giftet seg etter bare tre måneders bekjentskap. Ganske nøyaktig ni måneder senere hadde den første av deres to døtre blitt født. Anne-Marta var nå blitt atten år, søsteren var tretten, og moren trivdes fremdeles med å stelle hjemme, selv om hun ikke lenger hadde småbarn å ta seg av. Faren var handelsreisende for Wilfa, og var som regel borte lange dager når han reiste rundt i traktene for å selge hypermoderne støvsugere.

Anne-Marta var fengslet av den romantiske historien, og skulle inderlig ønske at hun kunne ha en lignende historie å fortelle til sine barn. Nå hadde hun vært sammen med Erling i snart et helt år, men istedenfor forlovelse skulle de tilbringe det neste året fra hverandre. Det var ikke til å holde ut!

– Nå er vel ikke det helt sant, hadde moren sagt med mild stemme. – Faktisk hadde jeg en måneds tid igjen på skolen da jeg møtte din far. Så jeg fikk også kjenne litt lengsel.

– En måned, ja, sa Anne-Marta uten å føle sympati for moren. – Å, mor, vær så snill, la meg få bli her hjemme! Hva hadde du sagt om din mor hadde sendt deg bort like etter at du hadde møtt far?

– Anne-Marta, du må bare avfinne deg med at du skal reise til Lillevik, hadde moren lagt til, litt strengere. – Alle skikkelige jenter bør ha husmorskolen med seg i livets ryggsekk.

– Men jeg kan jo allerede både vaske og lage mat og ...

– Du lærer så mye mer enn å vaske og lage mat på husmorskolen, vet du. Barnestell, sykestell, husholdningsregnskap. Kanskje er det noe som fanger interessen din og gir deg lyst til å fortsette på skolen? Eller at du får lyst til å

ta noen år som husholderske eller barnepleierske før du slår deg til ro?

Anne-Marta hadde blitt sjokkert over hvordan moren kunne foreslå noe sånt.

– Du vet godt at Erling og jeg planlegger å gifte oss om ett år. Jeg skal aldeles ikke gå som husholderske for noen andre.

– Nei, nei, sa moren forsonende. – Men muligheten kan det likevel være greit å ha. Slik hadde den diskusjonen endt. Anne-Marta skulle begynne på Lillevik husmorskole, dermed basta.

Måtte de ti månedene gå fort, tenkte hun. Så kunne hun skynde seg hjem til Erling, få forlovelsesringen på fingeren og begynne å planlegge et bryllup som ville få alle jentene i bygda til å vri seg av misunnelse.

Det var bare én ting som plaget henne. Den ekle, lille tanken på at han aldri hadde besvart hennes bønn om å skrive til henne. Men det var jo i grunnen typisk gutter å ikke like brevskriving. Han hadde nok ikke villet love for mye. Men klart han ville svare om hun skrev. Faktisk skulle hun finne frem blokk og penn fra vesken med det samme. Så hadde hun noe å bedrive tiden med på bussen også.

*Fortsetter
i neste nummer*

FRA
KVINNE TIL
KVINNE
med adgang
for menn



SKRIV TIL EVA

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

E-POST:

frakvinnetilkvinne@
egmont.com

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

HVEM ER «FOLK»?

Det snakkes så mye om at folk slår om seg med penger, blåser i andre og lurar til seg goder som skulle vært fordelt i befolkningen. Da er det jeg spør: Hvem er «folk»?

Det virker som om det kryr av dem, for samlebegrepet «folk» brukes hele tiden. Folk er grådige, folk kaster søppel i hytt og vær, folk skulker jobben, folk drikker, folk bråker, folk forsømmer barna sine. Det må jo være en spesiell sort mennesker det dreier seg om, en slags ond og dum rase som trakasserer oss andre?

Kan noen gi meg et svar?

Hilsen Maria

«MIDDAG FOR ÉN»

... skrev «Matmegga» om. Hun er enslig og synes det er enkelt og hyggelig å lage middag til én person, og kan ikke forstå at andre synes dette er vanskelig.

Her er to svar:

TIPS

Jeg er alene og lager middag til meg selv hver dag uten problemer, men det krever

litt planlegging. Matvarer er ofte billigere jo større pakninger du velger, men er man én person klarer, man ikke å spise så mye. Da blir maten kastet, hvis det da ikke kan fryses ned. Jeg kjøper derfor alltid minste pakning, og jeg passer på å fryse resten.

Grønnsaker kjøper jeg helst i løs vekt, men mange grønnsaker, som f.eks. gulrøtter, kan jo heldigvis oppbevares lenge. Det går også an å kjøpe frosne grønnsaker, og da kan man bruke akkurat den mengden man har lyst på.

Posesaus og -suppe er heller ikke noe problem, det er bare å dele innholdet i to. Selv er jeg ikke så glad i slikt, og jeg anbefaler alle å lage mat fra bunnen. Det tar ikke mye lengre tid, smaker bedre og man kan tilpasse porsjonen.

Når det gjelder pålegg, passer jeg på ikke å ha for mange sorter åpne om gangen, da har det lett for å bli dårlig. Jeg velger heller å spise for eksempel ost og leverpostei en uke, så kan jeg ha salat og et kjøttpålegg uken etter. På den måten blir det også variasjon. Pynt med paprika, tomater og agurk, så blir det også mer fristende.

Hilsen Selma

JEG UNDRER

Som deg, undrer også jeg meg over hvorfor det volder bry å lage middag til én. Jeg

Banning

Det har vært mye synsing om dette, og med fare for å bli oppfattet som en sur, snerpete kjerring sier jeg likevel det som ligger meg på hjertet: Jeg synes det er forferdelig mye banning på nasjonale medier og i det offentlige rom, men nå er visst alt lov og fritt frem. Det er fortsatt en god del mennesker her i landet som har respekt for Guds navn og som synes det er leit at det misbrukes i den grad det gjøres nå for tiden. Forleden traff jeg et par som var veldig trivelige og som jeg godt kunne tenke meg å bli mer kjent med. Men begge sa «Herre Gud» i annenhver setting, og jeg fikk rett og slett vondt av det. Jeg kommer nok ikke til å invitere dem hjem til oss likevel.

Før trodde jeg det var mennesker uten utdannelse som misbrukt Guds navn på denne måten av mangel på ord og uttrykk, men det er tydeligvis feil. Jeg har til og med hørt mennesker som kaller seg kristne og som misbruker Guds navn, og jeg begriper ikke hvor respekten for de kristne verdier blir av.

Er jeg gammeldags og helt på jordet tro, eller er det fortsatt noen som tenker som meg?

Hilsen Gretkjen

vil nesten kalle det enklere med kun egne lyster å ta hensyn til, men skjønner godt at middag fra bunnen av lett sklir ut for noen som plutselig blir alene, og ingen rutiner blir som før. Brødskiven med pålegg blir da god å ty til.

Selv er jeg svært lite glad i oppvarmede poteter og grønnsaker neste dag. Noen få middagsretter smaker meg best dagen derpå, nevner bare fårikål som eksempel, men er en så heldig at en har matlyst, bør det være en kosestund å forberede et måltid til seg selv.

Jeg synes det burde finnes kurs (og opplæring på TV) spesielt myntet på, og gjort interessante, for eldre herrer som kun har gått til dekket middagsbord gjennom livet, med hovedvekt på potet, saus og god, gammeldags husmannskost. Jeg tror det

ville beriket mang en ensom hverdag for mange eldre som blir skremt av alt nymotens som liksom bare må til i alle matprogrammer i dag.

Et lite tips til andre som er så heldige som jeg selv er, at jeg har gode naboer med både hunder og katter. Jeg spurte om de var interessert i restemat til de firbente, og fikk kun positiv respons. Når det blir noe til overs, har jeg det oppi et spann med tett lokk, og setter det på trappen før jeg legger meg. Spannet blir hentet på kvelds- eller morgenluftturen, vasket og satt tilbake. Ikke en eneste gang har spannet blitt stående utømt, det gleder meg enormt.

Hilsen Enslig og beriket

SÅRET ETTER FEIRING

Jeg fylte nylig 50 og ble feiret på jobb med kaker og

gaver. Jeg har vært ansatt i firmaet i mange år, vært pliktoppfyllende, lojal og har alltid hatt inntrykk av å bli verdsatt og respektert, og jeg har alltid også likt meg godt. Det har de siste par årene vært omorganiseringer i firmaet, så noen av dem jeg har vært mest sammen med, er flyttet over i en annen avdeling. Men vi har tett kontakt likevel, blant annet spiser vi lunsj sammen hver dag.

Jeg ble veldig såret over at arrangøren ikke hadde tatt seg bryet med å finne ut hva jeg liker.

Arrangementet som skulle være en hyllest til meg, ble holdt de siste par timene av arbeidsdagen. Den som hadde tatt på seg å organisere det hele, var ganske ny, og vedkommende kjenner meg følgelig ikke særlig godt.

Alle kakene inneholdt egg, så jeg kunne ikke spise noen av dem for jeg er allergisk mot egg. Noen av kakene var det ikke mel i, av hensyn til eventuelle glutenallergikere. Damen hadde heller ikke invitert de av mine kolleger som var forflyttet, men som fremdeles står meg nærmest.

Jeg ble veldig såret over at arrangøren ikke hadde tatt seg bryet med å finne ut hva jeg liker, hvem jeg helst ville feire med og hva jeg ønsket meg. Gavekortet til en sportsforretning er penger ut av vinduet. Etter en bilulykke for mange år siden går jeg av og til med stakk, noe som ikke kan ha gått henne hus forbi. I stedet for å bli glad for festen og godordene i talene som ble holdt, ble jeg lei meg og såret.

Bør jeg påpeke disse feilene? Og til hvem? Til sjefen, eller til festarrangøren? Det vil være trist om andre opplever det samme når de skal feires.

Jeg vet heller ikke hva jeg skal gjøre med gavekortet. Det føles litt meningsløst å kjøpe noe jeg ikke vil ha.

Hilsen Sint og såret

Kjære Sint og såret.

Tenk deg om. Hva er du egentlig støtt og såret over? OK, arrangøren burde kanskje ha spurt deg om dette med allergier. Men siden dette er viktig for deg, burde du gjort henne oppmerksom på det. Jeg mener det er allergikerens eget ansvar å sørge for å få riktig mat. Hun hadde skaffet kaker uten mel, kanskje hun trodde at det var godt nok for deg? Å være allergisk mot egg er en alvorlig lidelse, men ikke så vanlig. Jeg synes det tyder på at hun virkelig forsøkte å tilrettelegge for allergikere.

Jeg skjønner ikke hvorfor du ser på gaven som en fornærmelse. Det er jo så mye å velge blant i en sportsbutikk. De har gode sko, klær, fine ytterjakker, badetøy, gåstaver, capser og en masse ting du sikkert både kan ha nytte og glede av. Jeg tror gaven er valgt med omtanke, det synes jeg du også bør velge å tro.

At du savnet noen av dine venner på festen, er jo trist, men skyldes tankeløshet. Men dette var jo en firmamarkering, ikke en privat fest. Og da var det vel naturlig at det var folk fra din avdeling som du jobber sammen med, som deltok på markeringen. Men hvis det er vanlig i din bedrift at man spør den som skal feires, hvordan vedkommende vil ha det og hvem jubilaranten ønsker å ha til stede, er det kanskje litt rart. Men å gå til sjefen eller arrangøren å påpeke dette, fører ikke noe godt med seg.

Jeg synes ikke du skal klage på noe som helst. Du fikk en fin markering, en fin gave og mange rosende ord som viser at du blir satt pris på. Du jobber et sted hvor du liker deg, har gode venner og får bruke dine evner.

Hvis du ønsker å sørge for en ny tradisjon, synes jeg du skal melde deg til tjeneste neste gang et jubileum skal arrangeres.

Jeg håper du klarer å kose deg med alt det positive knyttet til din feiring.

Hilsen Eva

MOBILBRUK OG HENSYN

Jeg vet det har vært mye skriving om mobilbruk i spalten, men jeg tror dette irriterer og engasjerer mange av oss. På buss og trikk sitter «alle» med denne tingesten, trykker og skravler i vei om alt som visstnok er viktig, for dem i alle fall! Tenker de ikke over at de er til sjenanse for sine medpassasjerer med høyt lydnivå på all skravlingen.

Og denne ukulturen gjelder ikke bare de unge. Folk i alle aldre viser overhodet ikke hensyn når det gjelder

Når jeg sykler, går mange og ser ned i mobiltelefonene. Jeg ringer med bjella, men de flytter seg ikke.

mobiltelefonbruk. Det burde vært forbudt å bruke mobiltelefon på buss, tog, kjøpesentre og i det offentlige rom hvor du er til sjenanse for andre. Når jeg for eksempel sykler, går mange og ser ned i den «galskapen» sin.

Jeg ringer med en bjelle, men nå skal jeg gå til

anskaffelse av et horn som uler! For telefonistene flytter jo nesten ikke på seg.

Nå er jeg lei av å vise hensyn. Neste gang tror jeg at jeg bare skal sykle inn i flokken.

Alle har visst glemt at vi skal sykle og gå på høyre side av fortauet, og på venstre side når vi går langs en vei. Er det rart at syklistene som er «proffe» tar veien til hjelp?

Nei, folkens, se dere for. Vis hensyn!

Hilsen Kjerringa med staven

MIN DATTER ER SYK

Jeg er stolt mor til tre, nå voksne barn. To av dem har skikket seg vel og har vellykkende liv, men den mellomste er psykisk syk. Hun har bipolar lidelse type 2, hvilket betyr at hun har perioder med depresjon og hypomani, hvilket er en mildere form for mani. Hun står utenfor arbeidslivet, er singel og strever i hverdagen.

Hun får hjelp av psykolog, men deler ikke mye med oss i familien hvordan hun har det. Dette gjør at mitt liv overskygges av bekymring for henne.

Jeg klarer ikke glede meg ordentlig over at de to andre barna våre har gode liv, med gode jobber og til og med egne barn.

Jeg skulle ønske at det ble skrevet mer om hvordan det er å ha psykisk syke, voksne barn.

Hilsen fortvilet

VENDEPUNKTET

Jeg var en stille og sjenert jente, som bodde sammen med en mor med dårlig råd. Da jeg forsto hvordan noen andre jenter med samme bakgrunn som meg klarte å få tak i dyre merkeklær, var jeg ikke vanskelig å overtale.

HISTORIEN JEG SKAL fortelle går langt tilbake i tid, til min egen ungdomstid tidlig på 80-tallet. I klassen vår var det en konstant kamp og posisjonering omkring de populære guttene og jentene. Vi andre, som var anonyme og uinteressante for dem, drømte om å bli like omsvermet som de pene og overlegne, dem med de moteriktige klærne. Vi gjorde det vi kunne for å komme inn i varmen.

«Den harde kjernen» besto av seks-syv jenter, og de var alltid selvskrevne i selskaper, leker og alt sosialt samvær. Jeg var et skilsmissebarn, som bodde sammen med min mor og bror i en bitte liten leilighet. Moren min strevde for å få endene til å møtes, og senere har jeg forstått at hun mange ganger selv gikk sulten og avsto fra goder for at vi, barna, skulle få gå på kino og i barneselskaper.

De første barneårene levde jeg et relativt sorgløst liv på tross av dårlig råd. Selv om ikke mange barn i min bekjentskapskrets kom fra skilsmissec familier, var barnas og de voksnes verden såpass adskilt at vi barna ikke reflekterte over forskjellene. Vi brukte tiden til å leke og ha det gøy. De voksne brydde seg ikke om hvor vi var eller hva vi gjorde, bare vi kom hjem til middag og leggetid.

Gjennom hele barneskolen levde jeg et greit liv i skyggen sammen med mine venner. Og faktisk tror jeg vi hadde det morsommere enn de som strevde med å posisjonere seg. Vi hadde egne plasser i skolegården der vi lekte egne leker, og etter endt skoledag var vi med hverandre hjem.



LÆRTE TRIKSENE: Å stjele var så enkelt at jeg til slutt ikke grudde meg for å gjøre det. Flere av jentene i den populære klikken hadde vært butikktyver lenge og kjente triksene.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

Vendepunktet kom den sommeren jeg fylte 13 år. Jeg forvandlet meg fra å være en hengslete, grå mus til å bli en lang og slank jente. Jeg merket det ikke selv med én gang, men skjønte på reaksjonene jeg fikk da sommerferien var slutt, at noe hadde forandret seg. Brått fikk jeg en annen respekt og oppmerksomhet fra guttene, som jeg ikke hadde opplevd tidligere.

Etter hvert forsto jeg at mange av de populære jentene sendte meg misunnelige og beundrende blikk, og gradvis fikk jeg en annen og sterkere posisjon i klassen. En dag kom den mest populære jenta på skolen og satte seg på pulten min. Hun spurte meg om jeg ville være med henne til byen etter skolen. Dette var så fullstendig utenkelig bare noen uker før, at jeg ble helt forutlet. Men jeg svarte ja. Da skoledagen var over, vandret jeg midt i gruppen av «gjengen», forbi mine gamle venner, som sto igjen med store øyne.

De neste ukene hendte det stadig flere ganger at jeg fant meg selv sammen med disse jentene og guttene. Fordi det ennå var varmt, gikk vi lett-kledde, og forskjellen mellom oss var ikke så synlig. Men så kom høsten, og det ble tydeligere at jeg kom fra andre kår enn dem. Jeg husker at jeg blant annet hadde en boblejakke som var lik lærerens, kjøpt på en billigkleskjede året før. Dette skammet jeg meg over, men mamma sa at hun ikke hadde råd til å kjøpe en annen og mer moderne vinterjakke.

Jeg elsket å være sammen med de populære jentene i klassen og ville ikke tilbake til «skyggen» igjen. Derfor var jeg ikke vanskelig å be da en av de andre jentene viste meg en super måte å få tak i de merkeklærne jeg drømte om å eie. Dette var boblejakkenes og Levi's-buksenes tid, og begge deler var dyre plagg, som et fåtall fikk av sine foreldre.

Men det var også før butikk-alarmenes tid. Så da den første store redselen og skjelvingen

hadde gitt seg, følte jeg en enorm glede da jeg sto utenfor Levi's-butikken med flunkende nye bukser med det lille røde merket på baken, uten å ha betalt en krone.

Å stjele var så enkelt at jeg til slutt ikke grudde meg for å gjøre det. Flere av jentene i den populære klikken hadde vært butiktyver lenge og kjente triksene. Å gå inn i en butikk med en litt stor bukse, for så å prøve en trang bukse i prøverommet og ta den store utenpå og gå ut, var ett av dem. Å gå inn i prøverom og kle seg med flere lag klær, og fylle store jakkelommer med sminke og parfymmer, var ingen sak.

«Tenk om mamma får vite dette», tenkte jeg i panikk.

Jeg kom på skolen som en vellykket jente fra et hjem med god råd.

«Hvor har du fått den buksen?» spurte mamma, og jeg sa at jeg hadde fått den av en venninne fordi hun hadde vokst fra den.

Etter hvert skaffet jeg meg en jobb ved siden av skolen, og dermed kunne jeg si til min mor at jeg hadde kjøpt de nye tingene for egne penger. Hun var opptatt med sitt og hadde problemer i livet sitt, og var lettet fordi jeg greide meg selv.

Når jeg tenker tilbake nå, husker jeg at jeg hadde små glimt av dårlig samvittighet. Men jeg skjov det bort og gledet meg heller over å være populær og moteriktig. Tilværelsen min var fullstendig forandret. Jeg brukte pengene jeg tjente på jobben til å gå på kino og kafébesøk sammen med mine nye venner. Vi stjal mer og mer og tok større og større sjanser.

For meg ble det et adrenalin-kick da jeg så ekspeditørene inn i øynene med et uskyldig

blikk mens jeg lirket dyr sjampo inn i jakkeermet. Slik levde jeg i sus og dus, helt til den dagen da jeg utrolig nok hadde puttet en ubetydelig hårspenne i vesken omtrent bare av gammel vane. Da jeg sto i kassen for å betale noe annet, kom en dame bort til meg og spurte om hun kunne få se i vesken min.

«Æh, ja», sa jeg, og kjente at jeg ble rød i hele ansiktet.

Bena føltes som gelé under meg. Men så kom jeg på at jeg kunne spille fornærmet. Det gikk ikke. Vesken ble tømt foran alle de andre i køen bak meg, og det var tydelig for all verden hva jeg hadde gjort. Hårspennen, som ikke var betalt for, lå med prislappen på.

«Hadde du ikke tenkt å betale for den?» hørte jeg damen spørre.

Hun ba meg gå inn i et avlukke bak butikken, og aldri i mitt liv har jeg kjent meg så liten og skamfull som i det øyeblikket.

«Tenk om mamma får vite dette», tenkte jeg i panikk. Jeg måtte ringe hjem til min mor mens damen sto ved siden av meg, og jeg måtte fortelle hva jeg hadde gjort.

Forbauselsen og skuffelsen jeg hørte i min mors stemme da jeg fortalte hva som hadde skjedd, glemmer jeg aldri. Det kjentes som om jeg fikk et knyttneveslag i magen. Jeg hadde lut rygg da jeg forlot parfymeriet.

«Du er ikke velkommen hit mer», sa innehaveren, og hun skjulte ikke hva hun tenkte om meg; at jeg var en simpel tyv.

Hjemme tok min kjære mor imot meg. Hun var sint og skuffet, men viste seg også som min store beskytter og støtte.

Den kvelden hadde vi en lang samtale om det å tåle fattigdom og å vise stolthet og ydmykhet. Vi snakket om

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

ærlighet og lojalitet, og betydningen av å være rettskaffen. Jeg forsto hva hun mente, og gråt fordi jeg angret på det jeg hadde gjort. Etter det stjal jeg aldri igjen, og jeg ble mer voksen.

De nye vennene ble borte, men det betydde ingen ting, for jeg fikk de gamle vennene mine tilbake. De ga meg ny tillit og vi hadde resten av ungdomstiden sammen. På et tidspunkt hadde vi alle jobb ved siden av skolen, og vi kjente stor glede og tilfredshet over å kunne bruke penger vi hadde tjent på ærlig vis. Flere av disse jentene er fremdeles mine beste venner.

I ettertid er jeg glad for at jeg ble tatt i å stjele. På et vis kan man si at jeg slapp lett unna, for jeg slapp å stå til rette for alt det andre jeg hadde tatt, men det ble uvesentlig midt oppi det hele. Måten min mor tok imot meg på etterpå, gjorde et så voldsomt inntrykk på meg at jeg bestemte meg for aldri å skuffe henne igjen.

Jeg vet i dag at ingen ting kan måle seg med det å være et ærlig menneske. Som voksen har jeg mange ganger konkludert at mamma var unik: Hun taklet situasjonen på best tenkelige måte. Hadde hun hylt og skreket til meg, er jeg ikke sikker på at jeg hadde følt meg så skyldig og full av anger. •

JEG HADDE GITT HAM ET LØFTE

«Knut ville ha ønsket at du fikk det godt. Derfor skal du gå videre og unne deg ny lykke», sa venninnen min til meg.

JEG VAR BARE 22 år da jeg ble kjæreste med Knut, en ung mann som jobbet som håndverker, og som var solid, ordentlig og snill. Han kom fra Nord-Norge, og jeg elsket å høre ham prate. Når han snakket, hørtes det som lavmælt og vakker musikk. Selv kom jeg

fra en forstad til Oslo. Som eneste datter i et «velmøblert» hjem, visste jeg hvordan jeg ville ha det. Etter bare noen måneder som par hadde jeg lagt planer for Knut og mitt felles hjem.

At kjæresten min elsket meg, var det aldri tvil om. Han

ga meg gaver og blomster og strødde om seg med vakre ord. Folk rundt oss bemerket hvor åpen og kjærlig han var – om hvor lett han satte ord på følelsene sine. Jeg var i den lykkelige situasjon at jeg formelig badet i kjærlighet.

Drømmen om å stå hvit

brud hadde jeg båret med meg siden jeg var liten jente og lekte med dukker. Da Knut endelig fridde, kunne jeg gå løs på de forberedelsene jeg hadde gledet meg til siden jeg var ti år gammel.

Det var en fantastisk tid. Vi lovet å holde sammen i gode



SPIRENDE KJÆRLIGHET:

En ungdomsvenn av meg er kommet inn i livet mitt. Det eneste som hindrer meg i å bli kjæresten hans er løftet jeg ga min avdøde mann.

og onde dager, hadde venner, levde sosialt, var mye sammen med familien min og hadde det godt. Så kom to barn med 16 måneders mellomrom. Vi ble en familie.

Samlivet ble opp- og nedturer. Det var da jeg ble sliten og begynte å vise oppgitthet og frustrasjon, at jeg merket Knuts sjalusi. Når jeg ble irritert, ble han usikker. Når jeg trengte luft under vingene og ville møte venninner, ble han mistenksom, men han skjulte dette for alle andre enn meg.

«Det er fint at Grete kommer seg litt ut», sa han til foreldrene mine, men det var ikke hva han egentlig tenkte eller sa til meg. Jeg skjulte også for andre hvor sjalu han kunne være. Den ene gangen jeg fortalte det til bestevenninnen min, lo hun av meg. «Den går jeg ikke på. Du har en raus og snill mann», sa hun strengt.

«**Lover du meg at du ikke leter etter en annen?»**»

Etter det, unnlot jeg å si noe, selv om det ble noen scener hjemme etter at jeg hadde vært på damelag. Knut var sikker på at vi hadde møtt menn også, nemlig. «Jeg tror ikke på at det bare var jenter der», kunne han si, og det nyttet ikke at jeg protesterte.

Jeg ble ikke slått, og han ble ikke rasende. Måten min mann var sjalu på, var innbitt og stille. Da jeg kom hjem om natten etter å ha feiret min søsters 40-årsdag, reiste han seg opp i sengen. «Jeg blir desperat av å tenke på at du kan møte en annen mann. Jeg elsker deg så intenst», sa han.

Jeg forsikret ham om at det aldri ville bli en annen, slik jeg hadde gjort så mange ganger før, og så lot jeg ham holde rundt meg.

Han hadde hanglet lenge da han endelig forsto at han

måtte gå til legen. Der ble det tatt mange prøver, men både han og jeg trodde at det var snakk om en ufarlig tilstand. Da legen ga ham kreftdiagnosen, og vi ble fortalt at kreften hadde spredt seg, var det som om å få et slag i ansiktet. Skulle mannen min dø? Tanken på at sønnene våre skulle miste faren sin, gjorde meg livredd.

Vi gikk inn i en tøff tid, men Knut sa at han skulle kjempe og vinne over sykdommen. Han gikk gjennom operasjoner, strålinger og cellegift, og både han og jeg tilbrakte mesteparten av tiden på sykehus i en lang periode. Heldigvis hadde vi mine foreldre i nærheten, som stilte opp for barna våre. De ble skånet for mye takket være mormor og morfar.

Etter at de første, intense behandlingene var over, så alt mye bedre ut, og legene ga oss håp om at Knut ville klare seg. Han kom hjem, og sakte, men sikkert begynte vi å leve det vanlige livet igjen. Jeg elsket ham og var lykkelig fordi alt skulle gå bra. Det slo meg at sykdommen hadde gitt oss et nytt perspektiv. Å være sammen med mine nærmeste ble så mye viktigere enn det hadde vært før. Livets sårbarhet var synliggjort, og det var vi alle enige om.

Aldri var vi så nær hverandre som i denne tiden. Men så fikk han et tilbakefall, og legene oppdaget spredning til hjernen. Vi forsto ut fra hva som ble sagt og gjort, at vår tid sammen var tilmålt.

I den siste tiden med Knut følte jeg et stort behov for å snakke om min fremtid også, og jeg tok initiativ til å gå inn i dette. Jeg hadde hørt om rauheden døende mennesker viser overfor sine nærmeste. Jeg visste hva som var vanlig å si. «Jeg vil at du skal gå videre og få det godt uten meg. Gå videre, finn ny kjærlighet, jeg unner deg det.»

Noe slikt trodde jeg at mannen min kom til å si også. Han elsket meg jo. Men nei. Knut

hadde helt motsatt innstilling av hva jeg hadde håpet. «Jeg orker ikke tanken på at du går videre med en annen. Jeg vil ikke at du skal finne en ny mann», sa han. Jeg ble så perpleks at jeg ikke klarte å si noe. Jeg var 39 år og skulle bli alene om omsorgen for to gutter, som fremdeles var i tenårene. Mente han virkelig at jeg skulle gjøre den jobben helt alene?

«Lover du meg at du ikke leter etter en annen?» Han tok hånden min og så på meg med tårevåte øyne, og jeg tørket tårene hans og ga ham et løfte jeg innerst inne ikke hadde lyst til å gi ham. «Det blir aldri en annen», hvisket jeg.

Da jeg kjørte hjem fra sykehuset den kvelden, etter å ha blitt avlastet av min svigerinne, rant tårene i strie strømmer. Jeg visste at mannen min kom til å dø, og jeg var så fullstendig klar over hva jeg hadde lovet ham. Tre uker senere sovnet han stille inn med barna, meg og foreldrene sine rundt seg. Det var en verdig og fin avskjed. Alt var fint, med unntak av én ting; løftet han fikk meg til å gi.

I samme øyeblikk som han trakk sitt siste sukk, brøt jeg sammen i krampegråt. Alle trodde det var fordi han ikke fantes mer, men det var også på grunn av omstendighetene.

Brått ble jeg overmannet av en voldsom trang til å ha en samtale til med ham. «Jeg kan ikke love deg det», skulle jeg si. Men det var for sent. Det var som om løftet jeg hadde gitt ham, sto skrevet i luften. «Jeg lover at jeg aldri skal finne en annen mann.»

I ett år sørget jeg intenst, og jeg var ikke ute på fest eller blant venner. Det orket jeg ikke. Men så en dag, da noen gamle kolleger ba meg med ut, sa jeg ja takk til å bli hentet. Det var vår i luften, og en stemme inni meg sa at jeg

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

måtte begynne å leve igjen. Den kvelden ble jeg kjent med en mann som jeg likte svært godt. Han var fraskilt og ville gjerne møte meg igjen. Jeg var nglende. Jeg så for meg ansiktet til Knut.

«Nei, du lovet meg», skrek han. Det skremte meg at han var så sterkt til stede i hodet mitt, så jeg trakk meg unna, selv om jeg var betatt. Nå er det to år siden jeg ble alene. Jeg har mange venninner, som maser på meg om at jeg må gå videre. De mener at jeg har sørget lenge nok og synes det er på tide at jeg ser meg om etter ny kjærlighet.

Det de ikke vet, er at jeg har funnet den, men ikke tør å leve følelsene ut. En ungdomsvenn av meg er kommet inn i livet mitt. Det eneste som hindrer meg i å bli kjæresten hans, er løftet jeg ga min nå avdøde mann. Hver gang jeg har vært sammen med vennen min, får jeg dårlig samvittighet. Det føles som om jeg har gjort noe galt.

I det siste har jeg følt sinne overfor Knut. Jeg synes at han skulle ha unt meg å få det godt. Det var egoistisk av ham å legge begrensninger på mitt liv fremover. En dag vet jeg at jeg skal klare å frigjøre meg fra ordene han ba meg om å si. Det er sant, det venninnene mine sier: Jeg er ung og har fremdeles livet foran meg. Jeg må unne meg selv å ha det godt. •

HØSTEGLEDE I HAGEN

Når dagliljene blomstrer på sitt fineste, og floksen lyser i hvitt og rosa, er det klart for innhøsting i hagen hos Else og Christian på Tingvoll.

TEKST OG FOTO: Monica Almskår Heggset



HØSTETID: Årets hagesesong har bydd på mange fine arbeidsdager i hagen, og nå er august kommet med sin travle høstetid på Blyberg.

SAMLER NITROGEN

På et felt hvor det har vokst erter, er det fint å så noe som er mer næringskrevende året etter, for eksempel forskjellige kålplanter, da erter er nitrogenfikserende, og det blir økt forekomst av nitrogen i jorda der det har vokst erter.

VÅRONN: Slik så det ut da vi var på besøk i våres. Mye har skjedd siden da!

DET GRØNNE HJØRNET



HAGEGLADE: Etter en strålende bær-, frukt- og grønnsaksesong er det tid for Else og Christian Koksвик til å høste det de har sådd i den frodige hagen på Blyberg i Tingvoll. De to dyrker økologisk/biodynamisk og er selvforsynte på mye av både frukt, bær og grønnsaker.

VI ER INVITERT tilbake til den frodige hagen på Tingvoll hvor vi var på besøk i vår. I dag skal potetkålen slås, erter og epler skal høstes, og innimellom må kattene få litt kos før turen går innom drivhuset hvor agurk og tomater skal plukkes.

Sensommerhagen er like fargerik som vårhagen her på Blyberg. Nå er det Christians dagliljer som blomstrer for fullt, og det knipes ferdigblomstrede blomsterhoder i alle bed både av han og Else.

I tillegg er høstfloksen på sitt aller fineste nå, og deilige dufter svinger innom nesen når man vandrer omkring i augustsola.

De er selvforsynte med det meste av både frukt, bær og grønnsaker på Blyberg. Sesongen 2024 ble en av de bedre for parene.



STORTRIVES: Uthusveggen av stein magasinere varme i dette hjørnet, og det har aldri vært så mye druer som i år.

I tillegg er druehøsten formidabel, disse har Else lyst til å lage hvitvin av.

VEKSTSKIFTE

På Blyberg praktiserer de vekstskifte hvert år, og det går tre år mellom hver gang de har en grønnsak eller plante i samme åker. På den måten hindres opphopning av skadedyr og utarming av jorda.



BLÅ DESSERT:

Amerikanske blåbær har Else sju forskjellige sorter av. Heldigvis er det ikke så stor avling i år, sier hun. I fjor plukket vi ti liter bare på den ene busken. Paret bruker disse blåbærene mye til dessert. – Her kan vi plukke dessert hver dag, sier Else.



DYRKER DRUER: Ved uthusveggen er det lunt og varmt og drueranken stortrives. Druene er grønne, også som modne, og er kjempegode på smak. Else planlegger å lage hvitvin av disse.

– Vi har allerede høstet mye bær og har fryseren full av både jordbær, solbær og rips og vi har laget både saft og syltetøy, forteller Else.

Nå gjenstår resten av de amerikanske blåbærene og litt stikkelsbær, i tillegg er druehøsten formidabel, disse har Else lyst til å lage hvitvin av.

GAMMEL POTETSORT

Potetavlingen er en viktig del av det å være selvforsynt, og på Blyberg dyrker de den gamle potetsorten Troll. Den har de hatt i førti år, og de har holdt seg med egne settepoteter i alle disse årene.

– Troll er en veldig god matpotet som kan brukes til det meste, sier Christian. Den er ikke slik at den koker i stykker, selv om du koker den aldri så lenge. Dessverre får man ikke kjøpt settepoteter av Troll lenger, sier han.

Nypotet og tidligpotet bryr de seg ikke så mye om de to på Blyberg:

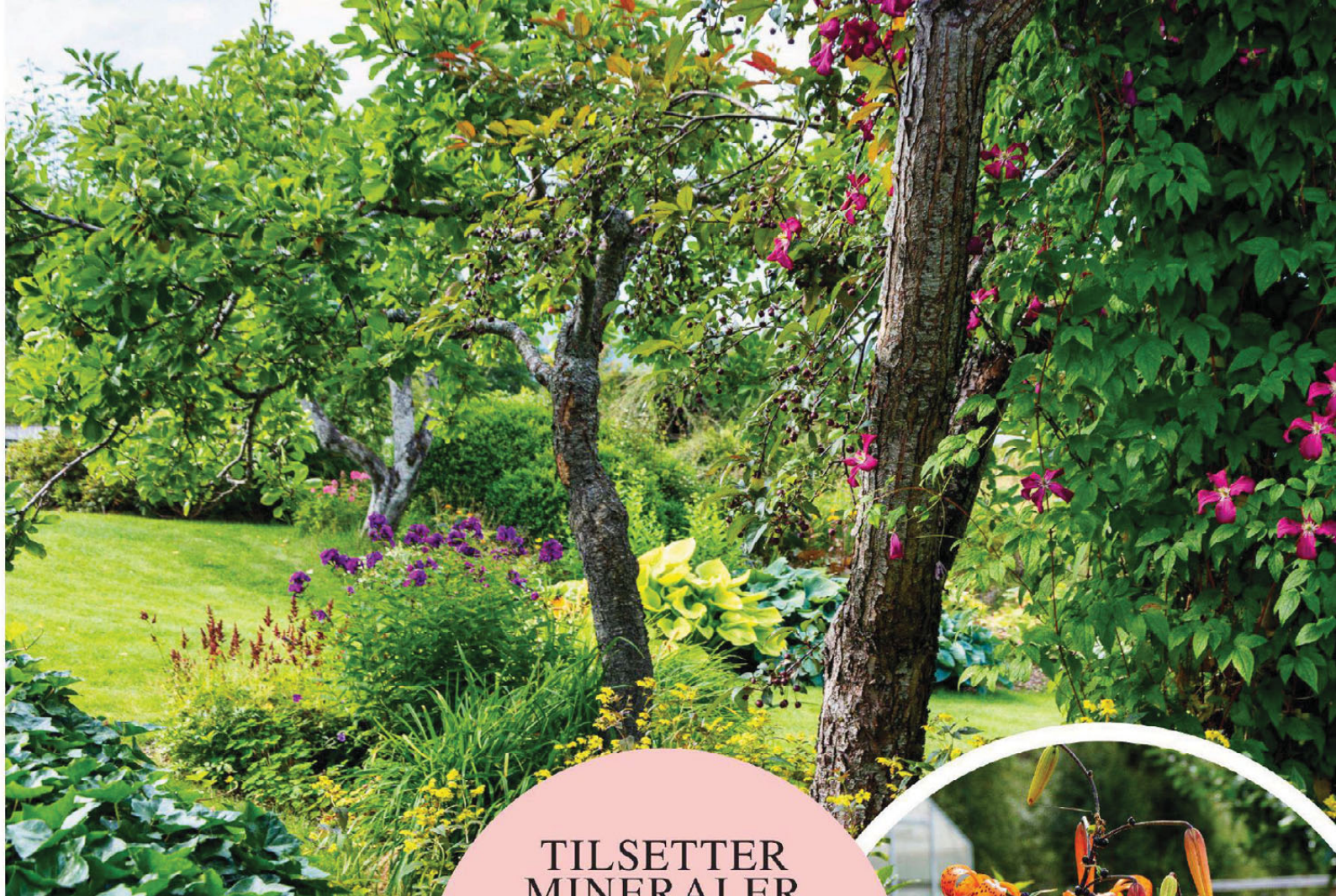
– Det går i gammelpotet hele året her! Enda har vi fjorårspoteter som er like fine.

Potetene ble satt uka etter 17. mai, det er fast prosedyre, så å si hvert eneste år. I dag står det «jord» på den biodynamiske kalenderen, det vil si at det er en fin dag å gjøre noe i forhold til grønnsakene som står i jorda. Og i dag skal Christian kutte ned potetkålen. Dette gjør han for at tørråten i bladene ikke skal gå ned i potetene.

NYTTIG BLOMSTRING:

I drivhuset er det også plantet tagetes. Tagetes holder jorda fri for nematoder.





TILSETTER MINERALER

FINE TRÆR PÅ REKKE OG RAD:

Treet til høyre er blomstereple, i midten er et plommetre og til venstre et epletre. Klematisen som klatrer i blomstereple treet heter Clematis Italica. Under vokser en gul potentilla.

Christian tilsetter år om annet økologisk godkjente mineraler i jorda. – Det er for lite kalium og mangan i jorda her, sier han. Dette har jo tidligere vært havbunn og mineralene er vasket ut, så dette er det viktig å tilføre. I tillegg er det lite bor i jorda her i Møre og Romsdal. Det gjør det vanskelig å dyrke kålrot, brokkoli og blomkål blant annet.



VARME FARGER:

Vårgyvelen blomster to ganger og er fin bakgrunn for den oransje tigerliljen.



NÆRINGSRIK JORD:

Potethøsten er en viktig del av det å være selvforsynt. Her viser Christian hvor store de er blitt allerede tidlig i august. Troll er veldig fin som kokepotet og til potetball for eksempel. Årets poteter står i en åker hvor det var grønngjødsling i fjor.



DAGLIG VEDLIKEHOLD:

Christian er en praktiker, og når avblomstrede dagliljer skal fjernes tar han like godt med seg trillebåra på runde.



SELSKAP I HAGEN:

– Det er alltid ei rumpe i veien, sier Christian. Brandy-Cat er sosial og liker å være med der det skjer.

SELVFORSYNT

På Blyberg opplever de at vekselbruk og bruk av egen kompost gir mer enn nok næring til å få store avlinger av grønnsaker uten å bruke annen gjødsling.

KYSS MEG: Et lite gjerde ble satt opp slik at den fornøyelige «kyss meg over gjerdet» skulle få et gjerde å bøye seg over.

VAKKER BLOMSTRING:

Fargeprakt ved gulrotåkeren når både høstfloks og dagliljer blomstrer om kapp. Gulrøttene skal vokse seg større og høstes ikke før etter den første frostnatten.

– Tørråte sprer seg fort i varmt og fuktig vær, sier han. Men når kålen fjernes ca. 14 dager før innhøsting går den ikke ned i potetene. Vi har gjort det på denne måten i alle år, og det er sjelden jeg finner mer enn et par poteter med tørråte i matkjelleren.

ERTER

Else høster erter 2–3 ganger i uka på denne tida. Hun vil gjerne ta belgene når de er akkurat passe modne og når det er fint vær. Belgen skal



Det blir også en del eplekaker og eplemuffins i fryseren.

DAGENS DRONNING: Dagliljer i mange forskjellige varianter. – Dagliljer er ikke ekte liljer og blomstrer kun en dag, forteller Christian. Ekte liljer sluttet han med for noen år siden da liljebillen ble for brysom. Nedenfor ses gulrotåkeren.



være rund og den skal være hard når du klemmer på den. De flate belgene lar hun henge, de er ikke modne. Det er margerter av sorten Kelwedon Wonder de dyrker her på Blyberg, og på samme måte som med potetene, har de også hatt denne sorten i 40 år.

Ertene i belger som er blitt skrukkete og overmodne blir til så-erter. Disse tørkes og oppbevares i en mjølpose i matkjelleren/ kjølerommet. Dermed har de erter til såingen neste år.

– Erter pleier det å bli mer enn nok av fra de fire radene med erteplanter, forteller Else.

– Det hender vi sitter med en full tilters bøtte hver og piller erter. Da hører vi på musikk og koser oss, sier hun.

Ertene forvelles og fryses, og de brukes gjennom hele året i grønnsakblanding og som ertepure til fisk blant annet.

EGEN EPLESORT

– Vi har også vår egen eple-sort her på Blyberg, forteller Else. Det er en sort som ingen andre har. Vi sendte den til Nibio i Hardanger, og de ble veldig ivrige på denne sorten, men den faller så lett ned fra treet og egner seg ikke til storproduksjon. Men det er et veldig saftig og godt spiseeple og gir mye og god juice.

– Det blir også en del eplekaker og eplemuffins i fryseren, forteller hun. Det går jo ikke så mange epler i en eplekake.

I tillegg lagres det epler til vinterbruk. •

DEADHEADING:

Det blir noen runder for å plukke avblomstrede blomsterhoder hver dag, slik at det kommer nye blomster i dagene framover.



ÆRLIG OM UNGDOMSSYNDER,
DISKRIMINERING OG DANSEDRØMMER

KARI VEITEBERG

Født: 4. februar 1961

Familie: Gift med teolog og bokanmelder Rolv Nøtvik Jakobsen. To barn: Anders (35) og Johanne (32). To barnebarn.

Veiteberg er utdannet cand.theol. fra Det teologiske fakultet og tok i 2006 doktorgrad samme sted. Hun har også mellomfag i teatervitenskap.

Har arbeidet som prest siden 1991, blant annet i Trondheim, Bergen og i Oslo, hvor hun fra 2000–2007 og fra 2014–2017 var «gateprest» i Kirkens Bymisjon.

I 2017 skrev hun historie da hun ble Oslo bispedømmes første kvinnelige biskop.

Fra januar i år har hun vært tilbake i bymisjonen på Tøyen i Oslo.

Modige tårer og sterke meninger

Det er mørke tider. Krig her, konflikt der. Men det er helt andre ting som får tidligere biskop Kari Veiteberg til å åpne tårekanalene på vidt gap.

TEKST: Eirik Alver FOTO: Agnete Brun og privat

– **Å, DET** er helt fantastisk!

Kari Veiteberg (64), eks-biskop i Oslo, nå gateprest på Tøyen, sperrer opp de blå øynene. Smiler entusiastisk. Flytter seg et hakk lenger frem på stolen.

– Å la tårene virkelig strømme fritt føles iblant både viktig og riktig.

– Kanskje enda mer akkurat nå, nå når det synes å være enda mer urolighet i verden enn vanlig?

Veiteberg setter seg tilbake på stolen igjen. Smilet, som nettopp var der, er nå helt borte. Hun sukker tungt.

– Ja, nå er det helt nødvendig. Å slippe løs følelsene på den måten er noe vi alle trenger å gjøre iblant. Jeg gjør det i hvert fall.

GITT JERNET I SYV ÅR

Det er fredag ettermiddag, og i kirken på Tøyen i Oslo har dørene vært høye og portene

LENGSEL: Pur-unge Kari hadde fått kjelke i gave, men hvor var snøen? – Jeg lengtet sånn etter å prøve kjelken, så pappa satte meg på den, så lekte vi at vi var på påsketur, minnes hun.

vide en god stund allerede. Men nå har folk med behov for et sted å sove, eller rett og slett bare finne roen i trygge omgivelser, pakket sammen tingene sine og forlatt kirkerommet. I etasjen under, hvor det selges suppe, kaffe og vafler til kostpris – eller enda lavere – er det fremdeles folksomt. Og helt innerst i det store bygget, på et felleskontor for kirkens prester, har Veiteberg inntatt en lene-stol. Når forteller hun om hvordan det er å være et utpregt følelsesmenneske. Om at hun, til tross for den sindige

fremtoningen, har temperament og kan bli sint. At hun gråter lett, men ler enda lettere. Og at hun i store deler av oppveksten, var den «morsomme jenta i gjengen», den alle lo av og med, men som få eller ingen gutter forelsket seg i.

– Dessverre var det sånn, bekrefter hun og legger til at det derfor var deilig å flytte hjemmefra. Å starte helt på nytt et annet sted der ingen

kjente henne fra før. Men før vi går tilbake til kibbutz-liv, studietid og «rampete» ungdomsår – Veiteberg innrømmer å ha brutt minst to av De ti bud – la oss rette oppmerksomheten mot nyere historie. For hvordan var det egentlig å være Oslos bispedømmes første kvinnelige biskop?

– Spennende, kommer det kontant fra Veiteberg. – Veldig spennende. Å få lov til å være



TURMENNESKE:

Veiteberg er glad i gå på tur, både gate-langs i Oslo, eller ute i Guds frie natur. Her på Preikestolen i fjor sommer.



FØLELSESMENNESKE: Kari Veiteberg tar lett til tårene. Kan bli skikkelig sint. Men heldigvis har hun også veldig lett for å le. Og å få andre til å le. – Jeg vant en gang et par rulleskøyter i en grimasekonkurranse! Ja, det helt sant, sier hun.

SØSTERSAMHOLD: Kari Veiteberg vokste opp på Stord, som nummer tre av fire søstre. Her er firkløveret forevigeget på Solastranden i fjor.

med på å prege og bygge opp Oslo-kirken. Det har også vært interessant og morsomt. Men ...

Hun tenker seg om.

– Men å være biskop krever sin kvinne. Jeg har gitt jernet i syv år, vært på 24/7, så da åremålet gikk ut, var jeg fornøyd, om du skjønner.

– Var det et karrieremessig tilbakeskritt å gå til din gamle jobb som prest her i Bymisjonen?

– Nei. Dessuten hadde jeg ikke lyst til å gå rett fra biskop-jobben til pensjonstilværelsen. Jeg ville heller bruke litt mer tid på det som er grunnen til at jeg valgte dette yrket i utgangspunktet.

– Hva er det?

– Å komme tett på folks liv. Folk er folk, om de har mye eller lite penger. Men her hos Bymisjonen er nok dørene enda litt mer åpne, sier hun, før hun legger til at hun er stolt og glad for at hun har vært med på å åpne dørene – rent fysisk – til de vanlige kirkene. Slik at folk i større grad kan stikke innom når det måtte passe dem, på samme måte som man gjør, for eksempel lenger sør i Europa. Vi opplever at mange benytter seg av dette nå. Setter seg ned og tenner lys. Mange har sagt og skrevet til meg at de nå trenger disse rommene. Så vi merker absolutt at folk som kanskje vanligvis ikke er så opptatt av tro, nå søker til kirken for trøst og trygghet.

– Blir kirkens rolle viktigere i urolige tider?

– Ja, absolutt.

– Henter du selv styrke og håp i troen i vanskelige tider?

– Ja. Jeg anser meg selv som en verdensborger, og som så mange andre føler jeg på en utmattelse nå. Det blir litt at jeg kan spørre meg selv: Orker jeg se på nyhetene i kveld?

– Hva svarer du deg selv?

– Ja, jeg orker. Jeg føler en viss forpliktelse til å følge med. Men jeg føler meg heldig som får lov til å jobbe såpass eksistensielt med dette. Det gir veldig stor mening.

Kirken har vært politisk fra dag én. Og dessverre på måter vi nesten ikke ønsker å snakke om.



JESUS VAR POLITISK

Like etter Donald Trump overtok som USAs president i januar, overvar han og hans nærmeste en gudstjeneste i Washington, der biskopen Mariann Budd viste imponeerende mot og fremmet krass kritikk av presidentens flyktningpolitikk. Sagt på en annen måte: Hun var ikke redd for å fortelle Trump og hans med-sammensvorne «hvor David kjøpte ølet».

– Jeg tror dette var noe mange av oss – ikke minst mine kolleger i USA – trengte akkurat da. Og var veldig glade for. Jeg synes det var veldig sterkt, at en så mild kvinne på en så rolig måte sier noe sånt til kanskje verdens mektigste mann. Vår kjære pave Frans, som døde for ikke så lenge siden, var også veldig tydelig. Jeg håper dette viser at vi, altså prester, biskoper og

andre stemmer i kirken, trengs nå.

– Samtidig er mange imot koblingen av politikk og religion ...

– Jeg vet ikke om det går an å skille de to. Men det er en veldig viktig samtale å ta. Og da tror jeg også at vi må bestrebe oss på å møtes ansikt til ansikt, i stedet for å rope inn våre respektive ekko-kamre.

Hun blir stille et øyeblikk. Stryker hånden gjennom de viltre krøllene, som de siste åra har fått et kledelig ispedd av lysegrått.

– Kirken har vært politisk fra dag én. Og dessverre på måter vi nesten ikke ønsker å snakke om. Kirken var for eksempel sist når det gjaldt slaveri. Apartheid. Og mye annet. Jeg er veldig glad i kirken på Røros, men der hadde gruveeieren en egen losje, mens de «løsaktige» og andre

hadde egne innganger og ble plassert bakerst på galleriet. Og dette var den gang det var kirkeplikt. Så til og med inne i kirken ble man strekt påminnet om hvor man hørte til. For meg er dette det motsatte av det Jesus sto for.

– Jesus var kanskje også politisk?

– Å, ja. Jesus var politisk. Veldig politisk.

UNGDOMSSYNDER

Kari Veiteberg var nummer tre av fire søstre, og vokste opp i Rommetveit på øya Stord, omtrent midtveis mellom Bergen og Haugesund. Det var kort vei mellom bedehusene, men uten at det preget henne i nevneverdig grad som ung.

– Mamma og pappa gikk i kirken, ikke i bedehusene. De var begge lærere, og var nok mer radikale enn mange andre der den gangen.



TETT PÅ: Grunnen til at Veiteberg valgte presteyrket har hele tiden vært klinkende klar: Å komme tett på folks liv. – Det var fint å være biskop, men jeg kommer nok tettere på folk her i Bymisjonen, sier hun.

ISRAEL: Veiteberg dro til Israel for å jobbe i kibbutz like etter videregående. Og har vært tilbake mange ganger. Her med ekte-mann Rolv for ikke så lenge siden.



– Hvor troende var du som ung?

– Ikke så veldig. Men da jeg begynte å synge i Ten Sing, ble jeg ført inn i et sånt «jeg tror-spor». Jeg dro i hvert fall hjem til pappa og innrømmet at meldingen jeg hadde fått med meg hjem fra skolen, var helt korrekt. At jeg hadde røykt på skolen. At jeg holdt ikke røyken for noen andre, som jeg først hadde sagt.

Faren til Veiteberg, som var en både sindig og klok mann, ble hverken sjokkert eller sint. Men ga tydelig uttrykk for at det var fint at datteren hadde fortalt sannheten. Og selv var hun lettet for å kunne bekjenne sine synder. Apropos, var smugrøyking det syndigste hun gjorde den gang?

– Vel, sier hun og vrir litt på seg i stolen. Og så kommer det en innrømmelse:

– Jeg stjal litt fra butikk-hyller. Ting jeg måtte levere tilbake, da det ble oppdaget. Noen ringer og noen sånne greier ...

– Ringer? Du plyndret den lokale gullsmeden på Stord?

Veiteberg vifter med hendene.

– Nei, nei! Ikke noe sånt!

Det var noe plastgreier. Nei, jeg var nok ikke så veldig rampete. Men jeg var morsom! Ja, så morsom at jeg en gang vant et par rulleskøyter i en grimasekonkurranse.

– Jøss ...

– Ja, det er helt sant! He-he.

Og det var jo gøy, men ... Du vet, barn og unge er veldig flinke til å gi hverandre roller. Og jeg var liksom «klassens klovn». Så jeg var morsom, som var greit nok, men jeg var samtidig ikke en sånn jente som guttene forelsket seg i. Og det tror jeg gjorde noe med selvbildet mitt. Dette er noe jeg tror jeg har felles med mange andre.

– Og derfor var det godt å flytte? Legge fra deg rollen du hadde blitt tildelt i hjembygden?

Veiteberg nikker sakte.

– Ja, det var veldig godt.

ET MINEFELT

Det første hun gjorde, var å dra som utvekslingselev til Oregon. Ett år senere «trillet hun av flyet, 17 kilo tyngre», og med bagasjen full av diplomer, medaljer og trofeer, for sine triumfer i såkalte «Speech tournaments». Veiteberg var flink med ord og formidling,

allerede den gang. Neste tur gikk til Israel, der hun jobbet et halvt år med å plukke appelsiner og annen frukt og grønnsaker i en kibbutz.

– Å jobbe i en kibbutz var ganske vanlig den gangen. Mange gjorde det fordi man ikke helt visste hva man ville gjøre etter videregående.

– Hvor mye visste du om Israel før du dro dit?

– Ikke mye. Det var et fint opphold, jeg møtte mange flotte folk – og så forsto jeg at det var ... et eller annet med «araberne». Ja, eller palestiner, skjønte jeg etter hvert. Oppholdet var nok en øyeåpner, for da jeg kom hjem igjen og begynte å studere i Bergen, meldte jeg meg inn i noe som het «Kristne for Palestina».

– Hva tenker du om den tilsynelatende evigvarende konflikten i Midtøsten?

Hun tenker seg om. Vet at

hun er i ferd med å gå inn i et minefelt. Vet at hun må veie det hun sier på gullvekt.

– Dette er en av de samtalene i landet vårt der du veldig fort får en merkelapp klistret på deg. Jeg opplever det som veldig trist at hvis du sier du er imot at barn og sivilbefolkning blir bombet, så er du for Hamas. Det er en samtale det er vanskelig å gå inn i og vanskelig å komme ut av – i et helt stykke. Det som skjer der nede preger meg. Og det tynger meg. Det er ingen tvil om at det forferdelige og meningsløse angrepet på israelske sivile den mørke oktoberdagen for halvannet år siden, vekket et traume hos mange, som jeg har skjont det er viktig å få kunnskap om. Men ...

Sekundene går.

– Men?

– Men nå er det så galt at det →

FORPLIKTELSE: Veiteberg er ikke annerledes enn folk flest. Og i en urolig verden hender det rett som det er at hun spør seg selv om hun orker å se på nyhetene. Men svaret er alltid det samme. – Jeg føler en viss forpliktelse til å følge med, sier hun.

Jeg må innrømme at jeg som ung aldri tenkte på at jeg kunne bli prest. Det var jo liksom ingen andre kvinner som var det.

må bli en stopp. Hvor mange flere må dø? Jeg er en av dem som går ut for å demonstrere mot Israels krigføring. Jeg kjenner at jeg bare må det.

– Er mange av oss for dårlige med å skille mellom Israel og den israelske regjeringen?

– Ja. Man kan være kritiske til den sittende regjeringen uten å være mot staten Israel. Det er viktig å huske.

– På samme måte som kan være mot Hamas, men støtte palestinerne?

Veiteberg nikker.

– Nettopp.

OPPTATT AV MANGFOLD

Norge fikk sin første kvinnelige prest i 1961. Og så skulle det gå 34 år før Rosemarie Köhn ble landets første kvinnelige biskop. Man kan si mye

om Den norske kirke, men at den har gått i bresjen når det gjelder likestilling, kan ingen berømme den for.

– Jeg må innrømme at jeg som ung aldri tenkte på at jeg kunne bli prest. Det var jo liksom ingen andre kvinner som var det.

– Ikke et typisk kvinneyrke?

– Nei, virkelig ikke. Og det hang igjen lenge. Jeg husker at jeg som ganske nyutdannet kunne få spørsmål som «Men klarer du dette, da?» og «Skal du ikke hjem til barna?». Og jeg, som de aller fleste andre kvinner, har også fått min dose av at folk hører mer på mine mannlige kolleger, enn på meg.

– Kvinnekamp, homokamp – man kan få følelsen av at vi er vitne til et slags tilbakeslag

mange steder. Gjør det deg motløs?

– Jeg tror heller at engasjementet mitt tvert imot blir enda sterkere. Og det er bra, fordi det blåser dessverre i feil retning mange steder nå, og jeg er redd for konsekvensene av det. At noen politikere vinner på å understreke at den tradisjonelle kjernefamilien er idealet, går dessverre ut over noen. I kirken har vi vært opp-tatt av at mangfoldighet. I jobbsøknads-sammenheng er det for eksempel ikke lov å spørre om hvem søkeren bor eller lever sammen med. Det har vi kjempet frem, og det er jeg stolt av.

ELSKER Å GRÅTE

Å ikke lenger være biskop betyr mindre synlighet og mer

fritid – selv om Veiteberg nå også er å treffe i studentprestetjenesten ved Universitetet i Oslo. Men hva gjør en eks-biskop på fritiden?

– Jeg bor like ved fjorden, så jeg bader ofte. Ja, hele året. Og så går jeg mye. Lange turer, både i skog og mark, og i mer urbane strøk. Og ...

Hun smiler.

– Jeg kunne godt tenke meg å lære å danse. Å lære meg sånn ...

Hun lener seg tilbake og sparker med beina i luften.

– Eh ... Can-can?

– Ha ha! Ja, kanskje can-can hadde vært noe? Nei, jeg tenkte på folkedans. Eller tango. Eller, nei. Ikke tango. Mannen min Rolv er ikke så glad i å danse, så dette må jeg nok tenke litt mer på.

– I tillegg til teologi har du mellomfag i teatervitenskap. Hvor glad er du i å gå på teater?

– Veldig glad! Jeg foretrekker nok ofte teater av det litt mer eksperimentelle slaget, men bevares, jeg hygger meg stort med Ibsen og Shakespeare også.

– Hva med film?

Veiteberg lukker øynene. Ser nesten salig ut. Og så kommer hun med en innrømmelse:

– Jeg elsker å gråte når jeg ser på film! Hvis det er riktig typen film, går det ikke lang tid før tårene renner. Det er ofte den beste måten å gråte på, spør du meg. Jeg så nylig «Notting Hill» igjen, og gråt like mye som forrige gang. Minst.

– «I'm just a girl, standing in front of a boy, asking her to love her...», var det ikke noe sånt?

– Å, ja! Det er helt fantastisk! Jeg gråter også av «Love Actually», hver eneste jul.

Hun smiler. Så rynker hun pannen. En tanke er i ferd med å ta form.

– Kanskje jeg skulle gjort noe sånt i kveld?

Hun besvarer spørsmålet selv:

– Jo. Slik verden er i dag, tenker jeg det passer bra å se en film og få luftet ut litt. •

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

MÅ SES OG PRØVES!

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

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



SYDEN: Turkist hav og gylne strender med utsikt mot De sju søstre på fastlandet.



Eventyrlandet Norge **UTFORSK VÅR FLOTTE KYST**

Skjærgård og fiskevær, fjord og fjell, landsbyer og kystfort, vandre- og sykkelturner, strandliv og sjømat. Vår langstrakte kyst er fantastisk. Ta for deg.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay

FOTO: Fredrik Ahlsen, Bård Løken, Terje Rakke, Kristoffer Møllewik, Simen Sorhaug, Johan Wildhagen, Grim Berge, Christian Houge, Nikolas Gogstad- Andersen, Ruben Soltvedt, Daniel Møller og Hans Petter Sørensen

FANTASTISK NATUR

Med guide kan du oppleve fuglefisket. Besøk også Verdensarvsenteret på Vega, som forklarer hvordan dette fisket har formet livet på øyene. Utforsk det flotte landskapet til fots eller med sykkel. Et godt valg for deg som ønsker et rolig og naturskjønt miljø, med tilgang til friluftaktiviteter og et kulturelt tilbud.

RAVNFLØGET: Er et imponerende fjellparti som stuper bratt ned i vannet. Populært turområde.



VERDENSARVEN VEGA

Vegaøyene langs Helgelandskysten byr på en fantastisk natur med utallige små øyer, skjær og holmer. De har lenge vært et viktig område for fiske og fugleliv og er anerkjent som et UNESCO verdensarvsted. Spesielt på grunn av fuglefisket. Det vil si å hente fugleegg og fange fugl, spesielt sjøfugl som havhest og lomvi, som hekker på bratte klipper og holmer. Denne fangsten av fugl og egg har vært en viktig del av lokalsamfunnet i over 1500 år, som en kilde til mat og en kulturell tradisjon.



VEGAØYENE: Vega World Heritage Center formidler historien om samspillet mellom mennesker og ærfugler gjennom 1500 år.

FISKE- LYKKE

Senja er et fiskerparadis, og Hamn er stedet for å prøve fiskelykken.

FISKEPARADISET SENJA

Høyst trolig er dette en såkalt «skjult perle». På øya Senja i Troms, Norges nest største, klamrer idyllen Hamn seg fast i et dramatisk landskap, omringet av fjord og fjell. Denne lille fiske- og feriebyen passer for deg som ønsker å oppleve *ekte* nordnorsk natur. En skjønnhet som til tider kan bli vill og vrang. Hamn har en spennende historie knyttet til fiske og sjømat, og du kan fortsatt se sporene etter den tradisjonelle kystkulturen i de gamle bygningene og på den travle havnen. Det er mye å finne på her, alt fra kajakkpadling og fiske til fotturer i de ruvende fjellene. Å bestige Segla er for mange et mål, et dramatisk fjell med panorama-utsikt. Om sommeren bader selvsagt Hamn i midnattssolen.



KYSTRESORT: Hamn i Senja er en idyllisk kystresort omringet av en dramatisk natur.

KUNSTNERBYEN STAVERN

Badeglad? Da er Stavern stedet å reise til. Sjekk ut Sandvika strand. Den lune kystbyen i Vestfold rommer mangt, også en spennende historie og kultur. Byen går tilbake til 1500-tallet og har mange godt bevarte bygninger og gater. Den mest kjente severdigheten er Fredriksvern Verft, et tidligere sjøforsvarsanlegg, etablert på 1700-tallet. I dag er det et museum som forteller byens militære historie. Tips: Topp utsikt derfra!

Stavern har et livlig kultur- og kunstmiljø. Mange berømte kunstnere har funnet veien hit, som Frits Thaulow og Christian Krohg.

STAVERN: Å dele en is ved vannkanten hører med til sommeren og Stavern.

AKTIVITETER

Titt innom noen av de mange små kunstbutikkene og galleriene. Og for den musikkglade: Hver sommer arrangeres Stavernfestivalen. Det er også mange fine kyststier i Stavern.



SOMMERIDYLL: Son er en sjarmerende kystby, kjent for sin historiske trehusbebyggelse fra Hollendertiden.

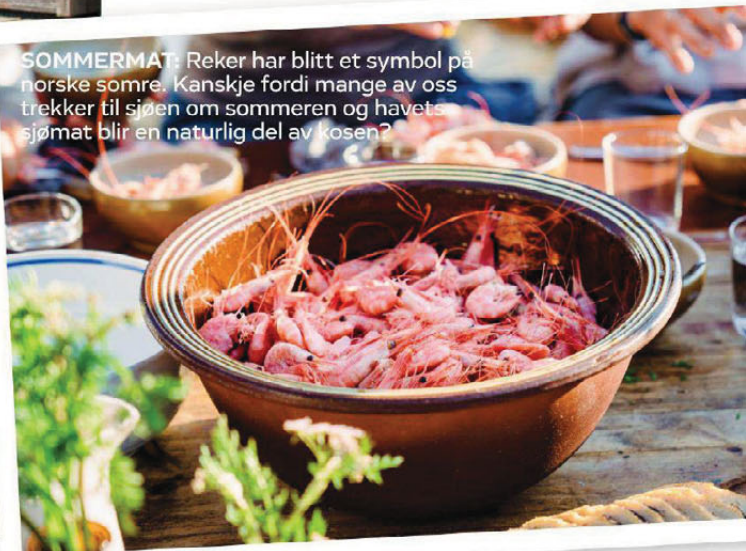
SJARMERENDE SON

Langs Oslofjorden i Vestby finner du den gamle sjømannsbyen Son. Med sine brosteinsbelagte gater, hvite trehus og små, koselige butikker, er den riktig så sjarmerende, nesten som en sørlandsby. En gang et travelt handelssted. Sporene etter byens maritime historie er fortsatt synlige, spesielt i den livlige havnen, hvor båtene om sommeren ligger tett. Byens kafeer og restauranter, mange med utsikt over fjorden, har et bredt utvalg av lokal sjømat og en perfekt ramme for kos. Med sin blanding av kultur, historie og natur, er det et fint valg for en helgetur eller en sommerdag ved sjøen.

KUNST
Besøk de små kunstgalleriene.



SOMMERMAT: Reker har blitt et symbol på norske somre. Kanskje fordi mange av oss trekker til sjøen om sommeren og havets sjømat blir en naturlig del av kosen?





BREKKESTØ

På Lindesnes-halvøya finner en godt bevart sørlandsskatt, som slett ikke alle kjenner til, Brekkestø. Når du vandrer gjennom de brosteinsbelagte gatene, vil du trolig kjenne at du blir hensatt til en svunnen tid. Det er så rolig her, bare en kort kjøretur fra Mandal. De gamle, hvite trehusene er velholdte, havnen med småbåtene en fryd, skjærgården et smykke for øyet, og slik kunne vi ha fortsatt med å dele ut adjektiver. Brekkestø er et maritimt sentrum. Den lille byen har en tradisjonell fiskebåtflåte og er et populært stoppested for seilere som utforsker Sørlandets kyst.

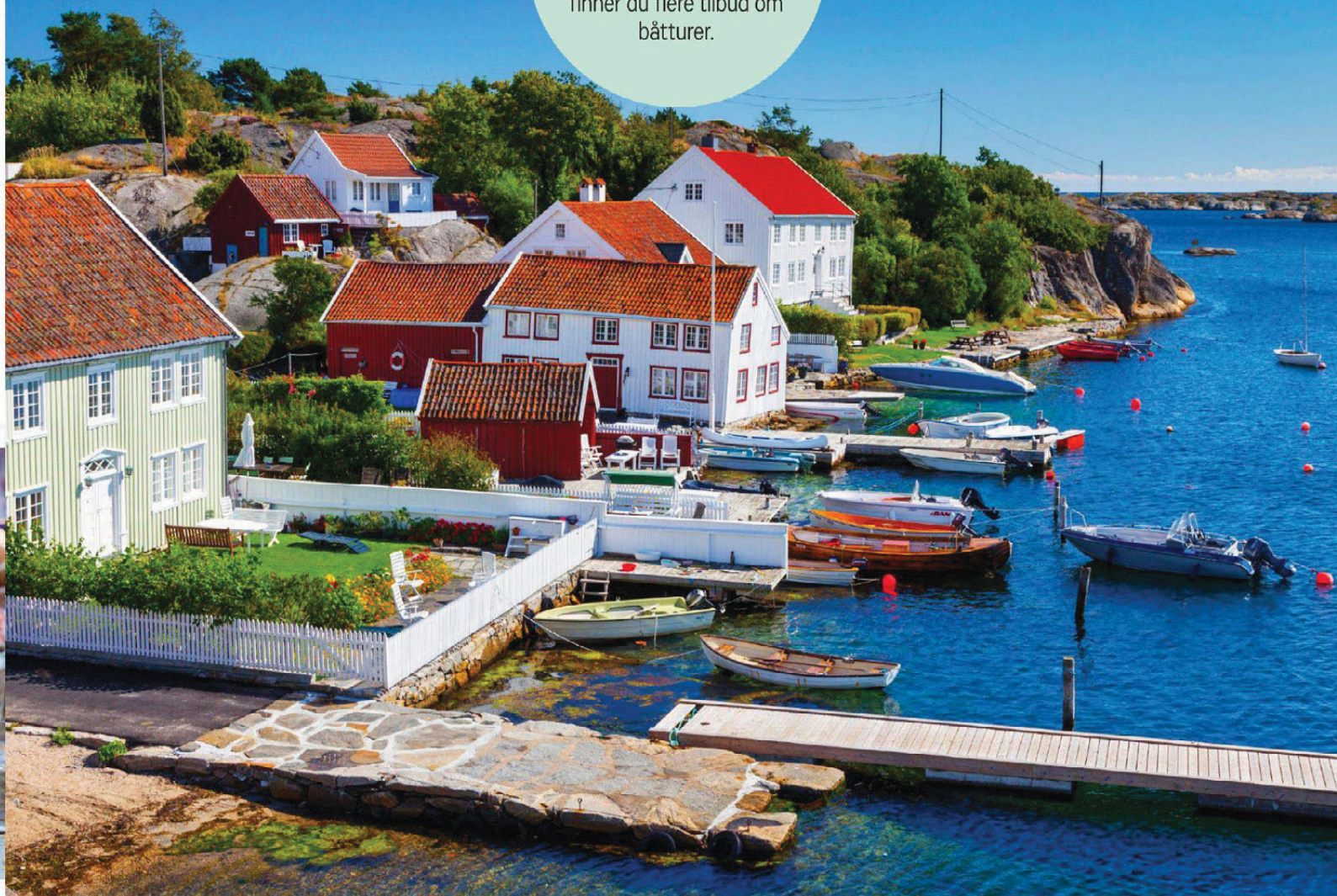
Brekkestø har som mange av kystbyene et blomstrende kunst- og kulturmiljø, med flere gallerier og små butikker som selger håndverk og lokale produkter. Et populært stopp er Brekkestø Galleri, hvor du kan utforske verkene til lokale kunstnere som har hentet inspirasjon fra området. I sommermånedene er det utstillinger, konserter og kulturelle arrangementer. Sist, men ikke minst:

Brekkestø har mange koselige spisesteder, som Brekkestø Kafé ved havnen kjent for sin fiskesuppe, nystekte bakverk og kaffe.

BÅTTUR

Opplev noen av de små øyene i den vakre skjærgården. På Brekkestø finner du flere tilbud om båtturer.

HANDELSKNUTEPUNKT: Brekketø på Justøya i Lillesand kommune var en gang et viktig handelsknutepunkt for seilskuter. Nå en populær feriedestinasjon.



LIVLIG: Stemningen er god på Strandbaren på Stokkøya, et populært samlingssted ved vannkanten.



SPIS GODT

Flere kafeer og butikker tilbyr lokale delikatesser, som hjemmelagde bakverk, lokal fisk og håndverksprodukter.

SMELLVAKRE STOKKØYA

Stokkøya på Fosenhalvøya i Trøndelag imponerer med sitt kystlandskap så vel som sjøliv. Vakre strender, dramatiske klipper og krystallklart vann. For deg som ønsker å oppleve en uforstyrret del av kysten.

Landskapet er variert. Start dagen med en spasertur langs de fine kyststiene, og velg deg deretter en strand å bade fra. Øya er et yndet sted for fuglekikkere, alt fra sjøfugl til sjeldne arter som ofte hekker ved kysten.

Øya byr selvsagt på gode muligheter for fiske. Prøv lykken etter torsk, sei eller andre fiskearter, eller utforsk de skjulte buktene i en leid kajakk.

Et populært samlingssted, som har overnatting, er Stokkøya Sjøsenter. De har en restaurant vannkanten som er kjent for sitt gode kjøkken, spesielt sjømat. Rundt 2,5 timer fra Trondheim med bil/ferge. Det går også buss.

STOKKØYA: Et par timer utenfor Trondheim finner du denne idyllen.





NYTER UTSIKTEN: For en vakker natur vi har i Norge. Turmulighetene er mange. Vil ikke kroppen gå kan du også kjøre opp og nyte utsikten over Lysefjorden.

OPP I HØYDEN I LYSEFJORDEN

Innerst i Lysefjorden skjuler det seg nok en skatt, Lysebotn. Bygden er både et sted for naturelskere og eventyrlystne. For denne godbiten er omkranset av bratte fjell og fungerer som en slags inngangsport til noen av våre mest kjente naturopplevelser, som Preikestolen og Kjerag.

Lysebotn er med andre ord et mekka for den som har en kropp som ennå mestrer å være fysisk aktiv. Her kan du velge mellom mange minneverdige turer – alle med fantastisk utsikt over fjord og fjell. Den populære turen opp til Preikestolen tar mellom 4–5 timer tur-retur. Lytt til *din* kropp!

Den samme imponerende utsikten får du ved å kjøre Lyseveien, som slynger seg 27 kilometer opp fra fjorden med utallige hårnålssvinger.

Lysebotn er i seg selv koselig nok for bare å slappe av og nyte omgivelsene.

VARSKO!

Turen til Lysebotn er ikke for deg som har høydeskrekk.



SØRLANDSIDYLL: Risør byr på kos i massevis. I slike vakre omgivelser er det umulig ikke å hygge seg.

PIKNIK-TIPS

Kjøp ferske reker fra fiskebåtene ved havnen.

TREBÅTBYEN RISØR

Vi har valgt å avslutte vår reise langs den vakre norske kysten med Risør, kjent som «Den hvite byen ved Skagerak». Byens historiske sentrum har smale gater, små butikker og koselige kafeer. Skjærgården utenfor er perfekt for båtturer, padling og avslapning på øyene. Risør fikk bystatus i 1723 og var et travelt sjøfarts- og handelssenter. Byen har blitt herjet av flere store branner, men har klart å bevare mye av sin opprinnelige arkitektur. Historieinteresserte kan besøke Risør Akvarium, som viser livet i havet, eller utforske Risør Kirke, en av Norges eldste trekirker. Reisemålet har noe for alle.

Et årlig høydepunkt er «Treåbåtfestivalen», 7.–9. august, som feirer byens maritime tradisjoner. Risør Kammermusikkfest spiller klassisk musikk. Byen har mange koselige spisesteder, som Solsiden Restaurant ved havnen, kjent for ferske skalldyrretter.



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 Isenbag

linda.isenbag@egmont.com

Trine Skjølhaug

trine.skjølhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Bente Skogsrud

Lene Haanes Ingier

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

Marianne Gram

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**
På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse:

abo-hjemmet@egmont.com

Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice

Postboks 4980 Nydalen,

0441 OSLO

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 1749 1/2 år kr 1091



TIPS OSS!

Kjenner du noen vi bør skrive om? Send en av oss en e-post.

VI DU BLI ABONNENT?

abo-hjemmet@egmont.com

eller gå inn på

www.bladkiosken.no

BLADKIOSKEN.no

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN-0018-2842

Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsserkin eller andre databaser, som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delide selskaper.

Hjemmet

story house
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig offentlig uttalelse i bladets oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressens presseetiske spørsmål. Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. E-post: pfu@presse.no



KJELL NORDSTRÖM, ELLEN ARNSTAD OG SYKEHUSKLOVNENE:

På Rikshospitalet får barna være med på noe helt unikt

MAT ALL DEN GODE GRILLMATEN

4 fristende retter
å lage i en fei



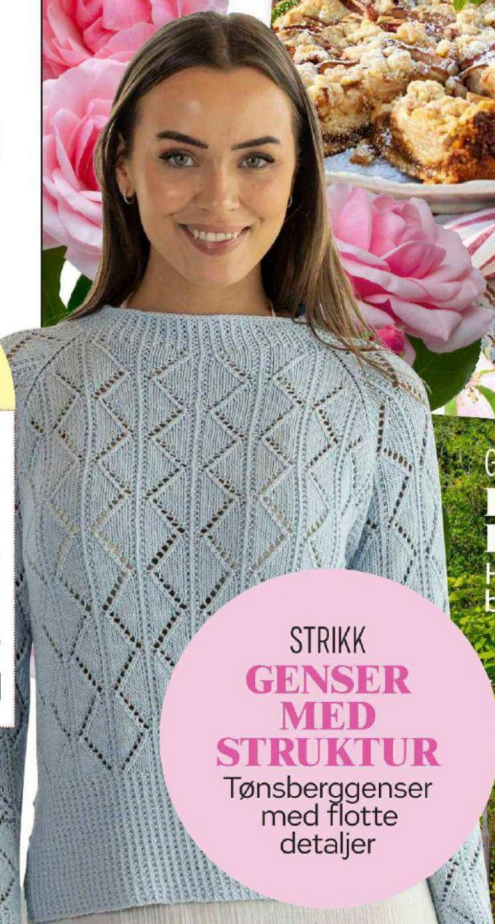
**EKSTRA
BILAG TIL
DEG!**

Søte fristelser med

EPLER

**12
OPPSKRIFTER**

✓ Kaker
✓ Desserter
✓ Paier



STRIKK
**GENSER
MED
STRUKTUR**
Tønsberggenser
med flotte
detaljer

GRØNT HØSTEGLEDE PÅ TINGVOLL

Her bugner det i både
bed og kjøkkenhage



Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 1. AUGUST

*– Jeg vil at barna
skal behandle andre
mennesker – uansett
legning – med godhet
og respekt.*

Maria Arredondo



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Hjemmet

VI ER STØRST OG BEST PÅ*:

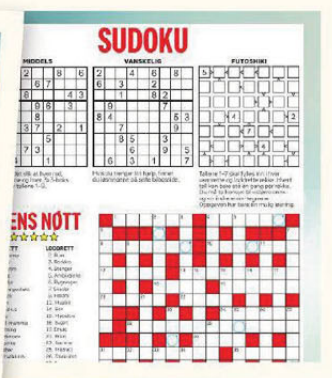
★ MAT & OPPSKRIFTER



Norges
største
ukeblad
HVER UKE!

★ HELSE & KOSTHOLD

★ KRYSS & QUIZ



* BASERT PÅ MERKESTYRKE- OG KJENNSKAPSMÅLING, YOUNG 2021