

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

148
SIDER
EKSTRA STOR
UTGAVE



**MIDDAG PÅ
BUDSJETT**
+ søte favoritter til kaffen



STOR SPESIAL
**GÅ DEG SLANK
OG GLAD**

- ✓ NRK-Sofias beste tips
- ✓ Enkle grep – stor effekt
- ✓ ÷ 1 kg i uken



**JACOB
SCHØYEN
ANDERSEN**

om arven
hjemmefra og
livet som
nybakt pappa



TORUNN HAR
LETT ETTER
MARIANNE I 44 ÅR:
– **Noen vet
hva som
skjedde**



GRESK FAVORITT: **Santorini**



NR 39 - 2025

7 023067 600023 57039
bc 002 39 UKEBLADER

UKE 34 • 22. AUGUST 2025 • KR 79,90

INNHold

i Hjemmet

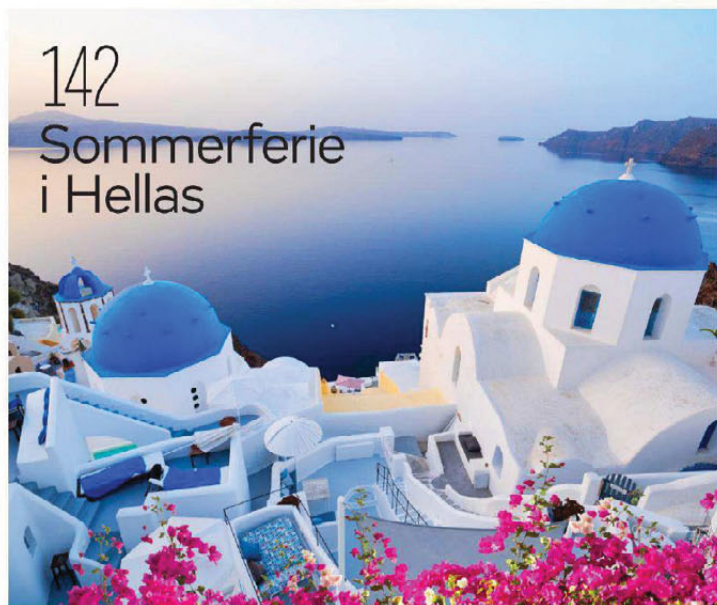
UKE 34/2025



48
Middag
på budsjett



84
Drømmehjem
i Eydehavn



142
Sommerferie
i Hellas

90
Hage på
grønn resept



134
Flott
i silke



Meningers mot

Hun er nittitre år og benskjør, men det hindrer ikke Mimi Bing Øverlie i å vise sine meningers mot. Da anleggsarbeidere kom for å hugge en eldgammel lindeskog der både småkryp og dyreliv levde, fikk Mimi nok. Hun satte seg ned i en campingstol foran gravmaskiner og bulldosere og nektet å flytte seg. Politiet kom og løftet varsomt den standhaftige damen vekk. Men snart var hun på bena igjen, denne gange i rettssalen for å forsvare seg mot anklager om sivil ulydighet og for å ha hindret arbeidet med å rydde plass til det nye Rikshospitalet. Mimi kjemper på flere fronter. Den standhaftige damen går i fengsel om det så skal være.

Kristin Ma Berg, journalist

“Man hugger ikke hundre år gamle trær og ødelegger dyrebare naturområder der flere dyrearter lever så lenge det finnes andre gode alternativer.

Mimi Bing Øverlie

ARTIKLER

★ Tett på Jacob Schøyen Andersen	12
Mimi (93) er aktivist	18
Johanna bodde i en hule	22
★ Torgunn gir aldri opp Marianne	128
De unge bøndene i Sogn	136
★ Feriedyll på Santorini	142

HELSE OG VELVÆRE

★ Stor gå-spesial	29
Lev vel	42

MAT OG BAKING

★ Middag på budsjett	48
★ Søtt følge til kaffen	54

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Flokken på tunet	8
Interiør: Bohemsk blanding	84
Det grønne hjørnet	90
Flotte silkeskerf	134

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Tradisjonsrik høststrikk	109
----------------------------	-----

LESELYST

Koppen med det rare i	60
Inntrengeren	63
Husmorskolen (5:10)	96

LESERNE FORTELLER

Jeg levde på en løgn	102
Fanget av syk kjærlighet	104
Det ødelegger ekteskapet mitt	106

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Et lite stykke Norge	6
Fra kvinne til kvinne	44
Ditt personlige horoskop	58
Vet du det?	83

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Agnete Brun



Opp og stå – nå er det slutt på unnskyldningene

Sommeren er på hell, september lurer rett rundt hjørnet, og de lange, late dagene i solsteiken er over. På tide å komme seg opp av sofaen, legge bort boka og strikkesøyet (i mitt tilfelle) og finne frem turskoene. Båndtvangen er over – og min faste turkompis Billy logrer forventningsfullt. Nå skal vi ut og gå! Alle dårlige unnskyldninger må parkeres. Dørstokkmila skal byttes ut med skogsstier, frisk luft og litt bevegelse. Jeg er klar! Tror jeg ...

Heldigvis finner jeg all motivasjonen jeg trenger i våre 12 sider med gode treningstips, som starter på side 31. Her har vi har samlet masse inspirasjon – enten du vil komme i gang for aller første gang, eller bare trenger et lite dytt etter sommeren.

Det skal faktisk mindre til enn mange tror. Allerede en rask gåtur på 20–30 minutter om dagen kan gi betydelige helsegevinster, ifølge Folkehelseinstituttet og Verdens helseorganisasjon. Forskning viser at 150 minutter moderat aktivitet i uken – altså rundt 20–25 minutter om dagen – kan redusere risikoen for sykdommer som hjerte- og karsykdom, diabetes type 2 og depresjon. I tillegg får du økt energi, bedre søvn og skarpere hukommelse. Går du litt raskere, slik at du blir lett andpusten, øker effekten ytterligere – selv i korte økter. Med andre ord: En liten gåtur hver dag gir stor effekt.

Selv har jeg hatt sansen for styrketrening i over ti år. Hver lørdag møter jeg den faste gjengen på mitt lokale treningssenter. Vi trener, løfter og ler – og heier på hverandre når vi klarer litt mer enn sist. Det er like mye sosialt som fysisk. Litt trening, litt sladder – og en god følelse som varer hele helgen. Om jeg i tillegg legger på en gåtur hver dag, må denne høsten bli bra.

Jeg har ingen ambisjon om å bli en superversjon av meg selv – men jeg vet at jeg har det bedre når jeg beveger meg. Trening gir mer energi, bedre humør og styrker både kropp og hode. Og så lenge både Billy og jeg er i bevegelse, tenker jeg at vi er på rett vei.

Kanskje du også kjenner at det kribler litt etter å komme i gang? Uansett tempo og utgangspunkt – vi heier på deg. God tur og god treningshøst!

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

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



God uke med Hjemmet



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

Hilsen Cathrine

f FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO

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

flipp

LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/



JAS

Juli, august og september er gode måneder for beskæring av de fleste busker og trær. Så da har du noe å syssle med mens du koser deg i hagen.

Visste du at ...

... villbær har vist seg å overgå det meste av frukt og grønt når det kommer til antioksidanter, og tyttebær er ikke et unntak. E-vitamin, C-vitamin og pektin er blant de helsebringende stoffene i tyttebær?



FERIEVEIEN 1969

E-18, 9. august 1969 – på to hjul langs «Sørlandske» – som den populært ble kalt. Langs det da 613 km lange veistellet fra Oslo til Stavanger dukket det opp turister på to og fire hjul. Europavei 18 for 56 år siden var en herlig miks av motorvei og kronglete grusvei, fra Vestfold-bygder, gjennom noen av landets største byer og gjennom knøttsmå sørlandsidyller via steinete Jæren, før man ender i storbyen Stavanger. Her to velutstyrte syklistene på vei fra Drammen til Stavanger.



GLIMT FRA FACEBOOK:
Lubne Pariseboller med myyye vaniljekrem, delt av Harriet Romsø Karlsen på Bakelyst med Hjemmet.



Fra barnemunn

Forskjellen på kommuner og fylker er at kommunene holder seg på samme sted.

Marius (8)
Sitatet er hentet fra boken «Det er ti kuer i Horten» av Unni Lindell

TILBAKEBLIKK ...
... på hissig gemyt-ter på forsiden av Hjemmet, 26. august 1950.



Grunnen til at en hund har så mange venner, er at den logrer med halen istedenfor med tungen.

UKJENT

Takk!

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

VERDENSNYHET!

e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen
Fire kjøremodus inkl. Trail-mode
412km WLTP rekkevidde
Suzuki Connect App
40/20/40 Justerbart baksete
Opptil over 500 l bagasjerom
Høy bakkeklaring
Les mer på suzuki.no



Leasing

1.969,-* pr mnd

Introduksjonspris

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

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart førersete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive frern- og hovedlys
Ikonisk 3-point led matrix • Trådløs mobillading • Stemmestyring • INFINITY by Harman lydsystem med subwoofer • Oppvarmet ratt & frontrute • 10.25-tommers skjerm & 10.1-tommers senter skjerm • Apple Carplay og Android Auto • 360 graders kamera



*Suzuki e VITARA Allgrip-e 4x4 Basecamp fra kr 1.969,- pr. mnd. Betingelser: 36mnd/30.000km, Kr 100.000,- i forskudd. Etablerings- og introduksjonsgebyr 4.995,-.
Nominell Rente 5,90%. Total 175.879,-. Tinglysning, termingebyr, frakt, klargjøring, metallic-lakk og vinterhjul er inkludert i prisen. Leasinggebyr faktureres sammen med første terminale. Vi tar forbehold om skrivefeil.



Naturens ro i
Innerdalen: fjell,
rognebær og
avslappede
vandrere.

*Alder er som å bestige
et fjell. Man blir nok
litt andpusten,
men får en mye bedre
utsikt.*

INGRID BERGMAN

–Det finnes kun én original Blue Berry™

Ingvar lever livet som aktiv senior, og innså hvor viktig synet er for livskvaliteten. Ingvar ble tipset om kosttilskuddet Blue Berry Plus Øjenvitamin.

Fantastisk med klare øyne hele livet

Ingvar er en frisk og engasjert mann, som hele livet har hatt fullt opp med krevende jobb som ingeniør, innkjøper og entreprenør. Samtidig har han brukt mye tid på familie, venner og fritidsinteresser. Det har derfor alltid vært viktig med et godt syn. Nå som Ingvar har vært pensjonist i mange år og fremdeles leser mye, er aktiv og omgås med familien har han funnet Blue Berry™, som har fungert som et godt tilskudd for øyets viktige funksjon.

Holder seg i form

Ingvar er en skarpsynt mann, og han har ingen planer om å ta det mer med ro. –Jeg er fremdeles veldig aktiv. Jeg er derfor opptatt av å holde meg i god form og har funnet mine knep, forteller Ingvar entusiastisk.

Test deg selv! Hvordan er øynene dine?

- ☐ Er det vanskelig å se klart på avstand? (f.eks teksten på TV eller bilskilt)
- ☐ Merker du forandringer i oppfattelsen av farger, eller ser du dårligere i mørket?
- ☐ Må du holde boken lenger unna for å lese bra?
- ☐ Har du sporadisk uskarpt syn?
- ☐ Er du mer avhengig av lys enn før?

Prøv Blue Berry™ Plus øjenvitamin for å fremme sunne og friske øyne.

Ble tipset om Blue Berry

For flere år siden, da han nettopp hadde gått av med pensjon, ble Ingvar tipset om å ivareta synet sitt med Blue Berry™ Plus Øjenvitamin. –Å beholde et normalt syn er viktig hele livet, men som senior er det alfa og omega. Av de tipsene og rådene jeg fikk forstod jeg hvor høy kvalitet Blue Berry™ har, forteller Ingvar videre.

Fornøyd år etter år

Han har brukt kosttilskuddet i flere år og er fremdeles like fornøyd. –Jeg har ingen planer om å ta det mer med ro, og da er synet viktig for meg. Jeg er så fornøyd med Blue Berry™, og anbefaler det til alle vennene mine som ser etter et førsteklasses kosttilskudd for øynene, avslutter Ingvar med glimt i øyet.

Det finnes kun en original Blue Berry™ Plus Øjenvitamin.

Denne kan kjøpes på newnordic.no eller der du kjøper helsekost!



Vær sikker på at du får den originale Blue Berry™-tablettene fra New Nordic når du handler i din helsekostbutikk. Se etter "Sølvtreet" når du handler. New Nordics sølvtre er din garanti for ekte kvalitet.

Bestill hjem i dag!

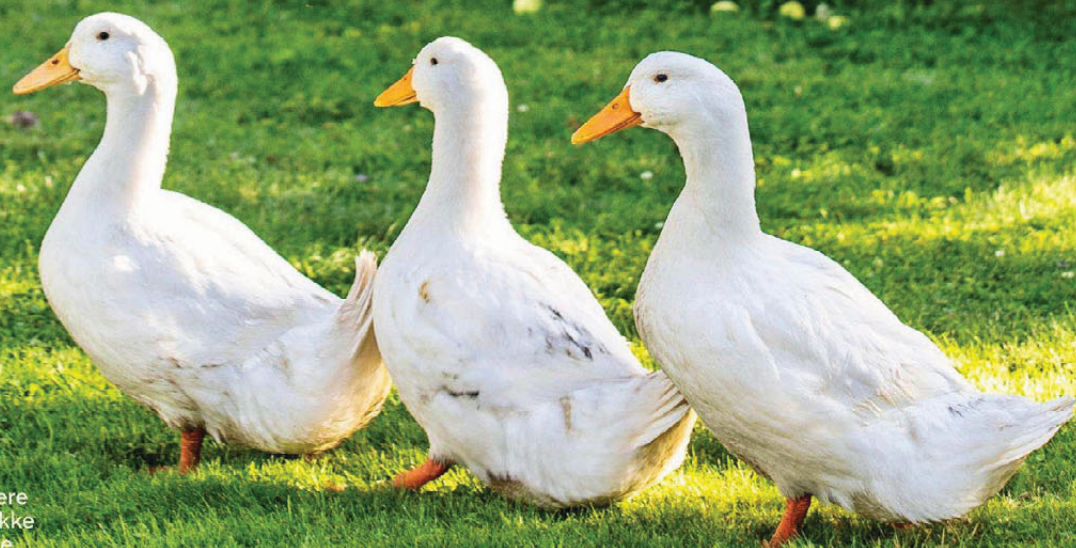
**Velg abonnement og spar 20%
Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00**

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

FLOKKEN PÅ TUNET

Ender er koselige dyr å ha i hagen, gjerne sammen med noen høner. Man får store, deilige egg og mye selskap.

TEKST OG FOTO: Lise M. Stang Jacobsen



FLOKKDYR: Ender må være en flokk sammen. Du kan ikke bare skaffe deg en andunge.



SØTE SMÅ: Når endene er små, kan de fint plaske rundt og kose seg i kjøkkenvasken.

Ender er flotte dyr for småbruket, hvis du har vann tilgjengelig. De er hardføre, legger egg som kan spises og har kjempegodt kjøtt, sier Liza på Lizas småbruk på Jevnaker. Her deler hun av sine erfaringer med ender på tunet. Vi har ikke så stor tradisjon rundt andehold i Norge, sammenlignet med hønschold eller sauchold, men det gjør dem ikke mindre egnede. Ender har tre lag med fjær, i stedet for to, som høner har. Dette gjør at de trives mye mer enn hønene når gradestokken kryper nedover.

– Våre ender har aldri varmelampe, og går ut hver eneste dag året rundt (selv om det er minus 20), sier Liza.

Ender kan gå fritt. De flyr sjelden og kommer tilbake til huset om kvelden. Og fordelene er at de finner masse mat ute på beite, i krattet og ikke minst i vannet. Brunsnegler står også på menyen om du har problemer med snegler i hagen.

Ender kan gå fritt. De flyr sjelden og kommer tilbake til huset om kvelden.

ANDEEGG VS. HØNSEEGG

Andeegg er litt større enn hønseegg. Hinnene er litt seigere, men smaken er ganske lik. Mange foretrekker hønseegg som kokte eller stekte egg, men ingenting slår andeegg når det kommer til luftige bakverk.

FEM VANLIGE ANDERASER – FOR NORSKE FORHOLD

INDISKE LØPEENDER: Disse er ganske små og minst avhengig av vann. De må ha tilgang til vann for å holde øyene fuktige, men de er også veldig glad i å løpe, utforske beite, plen og kratt. De fleste holder dem for eggene.

CAMPBELL: Flink allrounder-ender. De legger godt med egg (100 i året?), trives både på beite, i skogen og ved vannet og elsker snegler. Campbell er også lette å temme.

CAYUGA: Velig vakre ender! De er helt svarte med grønt og lila skjær over seg. Vår erfaring er dessverre lav fruktbarhet, lav interesse i å pare seg og at de er litt mindre hardføre enn de andre anderaser vi har vært borte i. De legger også færre egg (75 i året?). Til gjengjeld er eggene vakre og grønne.

SVENSK GUL OG SVENSK BLÅ:

Kraftige kjøttfulle ender. De legger godt med egg, men ikke fullt så mange som Campbell. Dette er er hardføre, store ender som holder hauen borte hos oss. De er også rolige og lette å temme.

PEKINGAND: Tenker du på en tamand, så ser de fleste for seg en hvit and med gult nebb og gule svømmeføtter. Det er pekinganda. En snill and som legger rundt 100 egg i året, men som også er veldig synlig for rovdyr med sin hvite fjær. De aller fleste ender i kjøttproduksjon er pekingand.

KILDE: LIZASSMABRUK.NO



TRENGER VANN: Skal du skaffe deg ender, så trenger du å ha en dam i hagen eller et plaskebasseng til dem. De trenger å ha tilgang på vann.

FÔR OG BEITING

Ender elsker å være ute, både om sommeren og om vinteren. Om sommeren finner de veldig mye av maten sin ute og jo større areal du kan gi dem, jo bedre. De elsker villbeite med litt høye vekster. Ender er ikke kratt- eller skogsdyr, men det går an. Om vinteren finner de lite fôr ute, så da er de helt avhengige av maten vi gir dem. Men de går gjerne en tur ut i snøen, på områder hvor snøen er fast.

Ender spiser hønsefôr, grisefôr, kornrester, matrester, kjøkkenhagerester, gressklipp, frukthagerester osv. De er ikke vegetarianere, og kan gjerne få kjøttrester (ikke andekjøtt). Høner kan ha en fôrbeholder med fôr tilgjengelig hele dagen, men vi har lært oss at ender blir smellfeite og får fort problemer med beina sine hvis vi lar dem spise hele dagen. Så de får mat på kvelden (det er også et triks til å gjøre det fristende å komme til huset sitt på kvelden).



VANN MÅ TIL

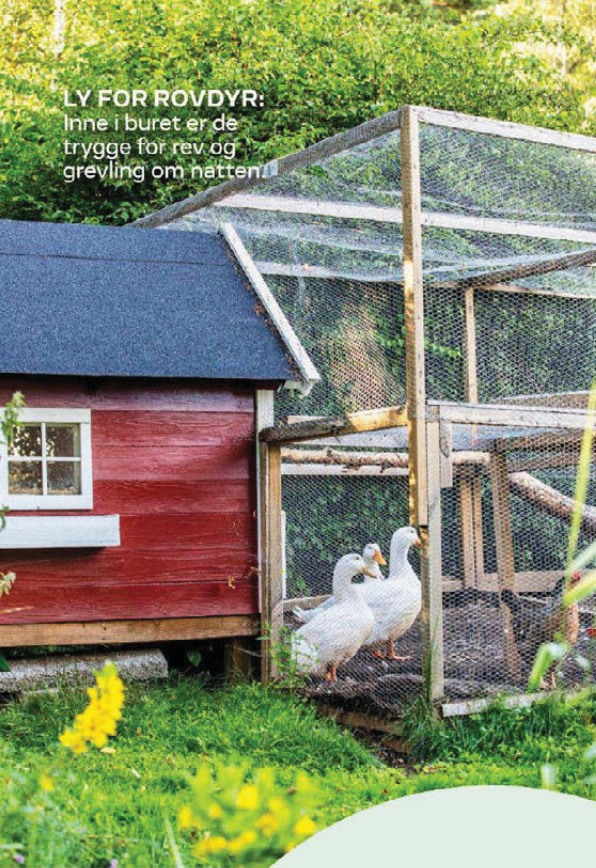
Ender er vanddyr. De elsker vann og de trenger vann. De mangler et øyelokk som holder øynene fuktige. Derfor må de kunne dyppe hodet sitt under vann. Men helst vil de svømme og lete etter mat i vannet. Det aller beste er vann som renner, siden ender roter og bæsjer mye. Har du en bekk eller elv over tomte di, er det genialt. Men stillestående vann som er stort nok, fungerer også. Har du ikke vann, kan du lage et lite basseng til dem. Men da må du bytte vann ofte. Vi har en liten bekk, som endene elsker å plaske i og lete etter mat i. Når det ikke er vann i bekken, så setter vi ut en stor balje (en gammel pulk) med vann til dem som vi erstatter med nytt vann hver dag. Om vinteren må endene fortsatt ha tilgang til vann for å beskytte øynene deres. Minimumskravet må være at de kan dyppe hodet under, men gir du dem mulighet til å ta et lite bad, så blir de veldig glade.

Alle dyr, bortsett fra mennesker, vet at livets viktigste oppgave er å nyte det.

SAMUEL BUTLER



LY FOR ROVDYR:
Inne i buret er de trygge for rev og grevling om natten.



ENDER OG BARN, BESØK OG ANDRE DYR

- Ender er snille og lite aggressive. De kan fint håndteres av barn, hvis barnet er forsiktig. De oppfører seg heller ikke som vaktbikkjer, så det er bare hyggelig å ta besøk med til endene.
- Ender kan fint gå sammen med andre gårdsdyr, bortsett fra gris, siden grisen ploger opp området de går på, og da er det lite igjen til endene.
- Inne derimot er det litt annerledes. Ender trives i mye fuktigere omgivelser enn høner. Det vil si at ender trives i et hønehus, men høner trives ikke der hvor endene sover. Gås er også vanndyr, og kan gå sammen med endene om natta. Kalkun er skogsdyr og vil heller bo sammen med høner enn med ender. Ble du også inspirert til å få deg en andeflokk på tunet, se mer på lizassmabruk.no.



UNDER TAK: Endene må ha et lite hus de kan krype inn i. De spiser mye, så de bør ikke gå med fri tilgang til mat slik som høner gjør.

ANDEHUSET

Ender er lite kravstore når det gjelder huset deres. Det viktigste er at de er trygge for grevling og rev om natten. De tåler kulde, vind og regn, så ethvert rom eller hus, som hundehus, fungerer. De klarer ikke å klatre opp en stige, slik høner gjør, så de må ha inngang på bakken. Det gjør at også rovdyr lett kan komme inn i andehuset. Vi løser det ved at vi stenger andehuset hver kveld og åpner det på morgenen. Noen har laget andehuset på en lite øy (noen plater styrofoam f.e.). Da kan heller ikke rovdyr komme til. Fester man øya med noen tau i kanten, kan man dra til seg andehuset hvis det trengs (de legger kanskje egg i huset sitt). Ender sover på bakken og legger egg på bakken. Avføringen deres er veldig våt, de er jo tross alt vanndyr, som krever at underlaget må kunne tåle mye væske. Ute havner avføringen der hvor anda slipper den. Men inne i andehuset, har vi et gammelt ubehandlet tregulv. Det er luftig under, slik at det alltid kan tørke nedenfra, både om sommeren og om vinteren. På tregulvet legger vi sagflis. Vi legger på litt ny sagflis cirka en gang i uka, på toppen av det som ligger der fra før. To ganger i året tømmer vi andehuset for gammel flis og avføring. Da har det blitt til en fin talle som kan brukes i kompost, i kjøkkenhagen eller frukthagen. På denne måten bruker vi cirka 10 bunter flis per år, uten at det blir for mye jobb. Flisen kjøper vi på det lokale sagbruket eller på Felleskjøpet.



STØDIG: Jakob Schøyen Andersen har arvet talentet fra pappa, jazzmusiker Arild Andersen og mamma Hege Schøyen, men står fjellstøtt på egne ben som musiker, sanger og skuespiller.

ARV, MILJØ OG TALENT

Teateraktuelle Jakob Schøyen Andersen gleder seg over å ha blitt far, men er bekymret for lukkede vokaler.

TEKST: Eirik Alver

FOTO: Agnete Brun, privat, TV 2 og NTB

JAKOB SCHØYEN ANDERSEN

Født: 3. mars 1990

Familie: Samboer med Caroline Navestad.
En datter, Klara, snart ett år.

Andersen debuterte som Dynamitt-Harry i «Olsenbandens første kupp» i 2001. Har siden hatt suksess med bl.a. TV-seriene «Kollektivet» (2011–15) og «Hit for hit» (2018). Kom på tredjeplass i andre sesong av «Kompani Lauritzen».

Spiller trommer i bandet Aktiv Dødshjelp.

Aktuell med «Book of Mormon» på Folketeateret.



FILMGLAD: Familien Schøyen Andersen foreviget utenfor Klingenberg kino i forbindelse med premieren på den første Harry Potter-filmen i 2001.

DEBUT MED SMELL: Jakob Schøyen Andersen (t.v.) filmdebuterte som Dynamitt-Harry i Olsenbanden Jr.-serien. Her sammen med Benny (Lars Breiteig Andersen), Kjell (Thomas Engeseth) og Egon (Aksel Støren Aschjem).



– **NEI, JEG** ble aldri frarådet å satse i denne retningen. I hvert fall ikke som jeg kan huske.

Skuespiller, musiker, komiker – og straks musikalstjerne – Jakob Schøyen Andersen (35) stryker over tredagers-stubben på haken. Setter seg bedre til rette i den overdimensjonerte lenestolen.

– Jeg får ofte spørsmål om vi drev en slags klovneskole hjemme, eller om jeg lærte musikkteori fra jeg var liten, men

– Svaret er?

– Svaret er nei. Til begge deler.

«REN KATASTRÅF»

Noen ganger faller eplet langt fra stammen, andre ganger definitivt ikke. Den blonde og blide mannen som har tatt turen opp fra scenen til publikumsfoajeen i Folketeateret, er resultatet av en svært heldig blanding av musikalitet og komikk – han er sønnen til jazzmusikeren Arild Andersen og artisten Hege Schøyen. Akkurat nå er han godt i gang med prøvene på høstens store musikalbegivenhet, den høyt

elskede og prisvinnende «Book of Mormon», som Schøyen Andersen har hatt et nært forhold til siden han så den på Broadway for fjorten år siden.

– Jeg husker jeg tenkte at hvis denne noen gang blir satt opp i Norge, da bare må jeg være med.

– Men slik gikk det ikke – i hvert fall ikke i første omgang?

– Nei, sier han og grøsser.

Det var høsten 2016, og Schøyen Andersen hadde møtt opp på en audition. Han tenkte først at dette kom til å gå bra. Men så kom tvilen. Første runde var dans. Andre runde var stepping. Han skjønte han var på tynn is da koreografen sa at hun heller ville se «to skarpe piruetter en tre sloppy». Etter hvert ble de håpefulle skrellet vekk, en etter en. Andersen, hvis styrke helt klart er sang, fryktet det verste. Og med rette.

– Den audisjonen var en ren «katastråf». Jeg kom ikke videre.

– Gjør det at du setter desto større pris på å kunne stå på

scenen nå, ikke som en del av ensemblen, men som hovedrolleinnhaver?

– Jeg er ekstremt takknemlig. Ja, både ydmyk og glad for at jeg får lov til å gjøre dette. Og så føler jeg at det er riktigere nå enn det ville vært for åtte år siden.

– Du er eldre og mer erfaren?

– Ja, jeg er selvfølgelig det. Selv om han jeg spiller skal være nitten, hehe.

– Er sangnumrene teknisk krevende?

– Ja, men først og fremst fordi flere av sangene går veldig høyt i registeret. Og forblir der oppe. Så det går kanskje mest på utholdenhet. Å holde det gående så høyt og kraftig. Hovedsangen min heter «I

Jeg får ofte spørsmål om vi drev en slags klovneskole hjemme, eller om jeg lærte musikkteori fra jeg var liten

Believe», som er blitt «Jeg tror» på norsk. Og vokalen «o» er en lukket vokal, så den jobber jeg mye med. Bare prøv!

– Eh ... o-o-oooo ... Nei, det gikk ikke så bra.

Schøyen Andersen ler.

– «O» er vanskelig. Dette blir jo veldig teknisk, men vokaler som «a», «æ» og «å» er mye lettere å få store og sterke. Så jeg har jobbet – og jobber fremdeles – mye med «o».

– Hvordan er det med danseferdighetene nå?

– Jeg tror det skal gå bra. Jeg har vært på noen workshops i stepping, og selv om jeg henger litt etter de andre i ensemblen, så forstår jeg det

SCENEARBEIDER:

Jakob Schøyen Andersen har hovedrollen i «The Book of Mormon» – en elsket og kontroversiell musikal han selv er begeistret for.

FLYING START:

«Noe av det beste Oslos revyscene har å by på», mente Aftenposten og ga terningkast seks til Jakob Schøyen Andersen i «Hasse og Bjørnen» i skolerevyen.



HARD LIDENSKAP: – Jeg var elleve da stefaren til kompisen min viste oss Rage Against the Machine. Da var det ingen vei tilbake, sier Schøyen Andersen (t.v.). Her sammen med resten av Aktiv Dødshjelp, kjellerbandet som ble til noe mye mer.

Jeg hadde et behov for å bevise – først og fremst for meg selv – at jeg kanskje ikke er så pinglete, pysete og klønede som jeg siden barndommen har fortalt meg selv at jeg er.



rent rytmisk. Jeg tror det hjelper at jeg spiller trommer.

MYE JUKS

Spiller trommer, ja. Det har han gjort siden han fikk trommesett fra sin far til 13-årsdagen. Pappa Andersen hadde kanskje et ønske om at avkommet skulle kunne kompe ham på slagverket da han tok frem bassen, og forsøkte å lære ham sånne tilbakelente jazz-rytmer. Helt fåfengt.

– Det var rett på rocken. Fire flate «dæng» rett frem». He-he. Man gjør jo sine egne ting, sier han.

Likevel ble Schøyen Andersen eksponert for et stort og variert musikktilbud

fra fødselen av. Ikke så rart, siden faren er internasjonalt anerkjent bassist, og mor, som til tross for en lang og allsidig karriere, først og fremst er skolert innen klassisk sang.

– Pappa spilte mye jazz, mamma mye klassisk og storesøsteren min var opptatt av diverse boyband.

– Hvor lang tid gikk det før hardrocken tok deg?

– Jeg vet ikke helt, men ... jeg var innom andre ting også. Jeg gikk på Barrat-Due for å lære å spille piano. Det varte vel sånn et kvarters tid.

– Et kvarters tid?

Schøyen Andersen flekker en perfekt perlerad.

– Ja, eller ett år eller to, da.

**SALIG ROLLE-
BLANDING:** Jakob
Schøyen Andersen
trives som misjonær
på scenen, pappa
hjemme – og trommis
i hardrockpunk-bandet
Aktiv Dødshjelp.

PÅ SCENEN: Denne høsten
står Jacob Schøyen Andersen
på scenen med hovedrollen i
musikalen The Book of Mormon
på Folketeateret.



Det var mye juks fra min side. Sånn «fake it til you make it»-opplegg. Jeg var flinkere til å lytte og herme enn til å lese noter, så når læreren luktet lunta og spurte: Hvilken tone er dette?, så svarte jeg sånn: «Det er en aa-ee-ccm, kanskje?» He-he. Nei, det gikk ikke så bra.

Han retter seg opp i stolen.

– Nei, jeg hadde egentlig ikke noen planer om å drive med musikk. Eller å stå på scenen. Da jeg begynte på videregående, var planen å jobbe med film. Jeg ville bli filmklipper.

AVHENGIG

«Dynamitt-Harry! Se! Der er Dynamitt-Harry!»

Det kunne skje når som helst. På gaten. I skolegården. På trikken eller bussen. Det var ikke så rart, siden Schøyen Andersen medvirket i tre av Olsenbanden Jr.-filmene mellom 2001–2004. Allerede veldig ung fikk han oppleve berømmelsens fordeler – og ulemper.

– Å spille i de tre filmene var først og fremst gøy. Og veldig lærerikt, selvfølgelig. Det var jo jækla mange gode skuespillere med. Men så var det selvfølgelig også en annen side. Siden filmene ble så populære, var det mye ståhei. Mye trøkk. Og da folk ropte «Dynamitt-Harry» til meg på gaten, ble det viktig for meg å si at jeg heter Jakob.

– Men ga det deg blod på tann? Du følte deg hjemme i rampelyset?

– Nei. Jeg var lenge mer opptatt av det som skjedde bak kamera. Som sagt var det filmklipper jeg ville bli.

– Men så skjedde det noe ... Schøyen Andersen nikker sakte.

– Ja, så skjedde det noe ... Å stå på scenen og høre publikum le av full hals beskrives som vanvittig deilig. Når du i tillegg opplever at de ler av noe du selv har skapt fra bunnen av, noe som er helt og holdent ditt, er etter sigende «vanvittig deilig – ganger hundre». Det var det som skjedde med Jakob Schøyen Andersen

da han gikk på Elvebakken videregående skole i Oslo.

– Det var et kick. Et så kraftig kick at det fikk meg til å skifte fokus. Å fremføre en sketsj jeg hadde skrevet selv på premieren av skolerevyen og oppleve den responsen! Nei, det var ... heftig. Jeg husker det veldig godt. Og jeg husker at jeg tenkte at det var ingen vei tilbake. Dette var noe jeg kunne bli avhengig av.

AKTIV DØDSHJELP

I årene som fulgte bygget Schøyen Andersen seg opp som komiker. Først i TV 2-serien «Kollektivet», som utviklet seg til å bli et slags kultfenomen, og senere med kritiker-

og publikumssuksessen «Hit for hit» på NRK. I denne musikkbaserte komiserien fikk han sammen med makker Fridtjof Stønset Josefsen virkelig vist frem sitt talent, både som manusforfatter, sanger og musiker.

– Å lage TV er kjempegøy, så jeg trives veldig godt med å veksle mellom det og scene. Men det er ikke til å komme utenom at kontakten med publikum er helt spesiell. Den direkte tilbakemeldingen man får. Ikke minst med humor. Det er noe av det samme jeg opplever når jeg spiller med «Aktiv Dødshjelp», altså bandet vårt. Å skrive låter sammen og så fremføre dem live og oppleve hvordan det tar helt av, er helt ubeskrivelig deilig.

«Aktiv Dødshjelp», der Schøyen Andersen spiller trommer, begynte som et rent hobbyprosjekt. En kameratgjeng i tenårene som spilte høyt og hardt, i et forsøk på å dekke over både manglende ferdigheter og erfaring. Han forteller at om ambisjonene var store, var gjennomførings-evnen mindre. Og økonomien lik null. Men med tiden utviklet ferdighetene seg mens erfaringen vokste. I dag reiser bandet, som ifølge han selv spiller en slags blanding av punk- og metallrock – med svært allsangvennlige refrenger – på turneer både innaskjærs og utaskjærs. De fylte Sentrum Scene i vinter, og i vår hadde de flere spillejobber i Tyskland.

– Lenge kjente vi alle som kom på konsertene våre, og det var primært menn på vår egen alder. De som hadde fulgt oss fra starten. Det har

MER ENN 1000 ORD:
I fjor ble Jakob Schøyen Andersen far til Klara, og sier at han stortrives i rollen som småbarnspappa.

Det jeg lærte hjemme, var at å stå på scenen har lite med glamour å gjøre. Det dreier seg om arbeid, til tider hardt arbeid.

endret seg, publikum er mye mer variert. Nå driver vi sånn semiproft.

– Året har bare tolv måneder, døgnet 24 timer. I hvilken grad kan «Aktiv Dødshjelp» utfordre skuespillerkarrieren til Schøyen Andersen?

– Det der er nok ... en ting, ja. Da det dukket opp planer om en omfattende turné i høst, måtte jeg si at jeg var opptatt med «Book of Mormon». Men vi får til konserter i både København, Stockholm og Bergen i løpet av høsten.

LYKKELIG PAPPA

Den siste tiden er det også noe helt annet som har tatt stor plass i livet til Schøyen Andersen.

– Å bli far har vært helt ... strålende. Jeg nyter det virkelig, sier han og ser ut akkurat slik nybakte fedre ofte gjør.

– Man lurer jo på hvordan livet kommer til å bli når sånt skjer. Mange snakker om at man mister friheten man hadde før, men jeg føler ikke at jeg er blitt fratatt noe. Tvert imot føler jeg heller å ha fått

noe. Og det var deilig å slå den rota. Å gå inn i en ny fase i livet og åpne en helt ny del av seg selv.

Samboeren til Schøyen Andersen heter Caroline Navestad, er fysioterapeut, men har bakgrunn som danser, noe han mener absolutt er en fordel.

– Hun forstår at jobben min ofte krever at jeg må hive meg rundt. At det kommer skruballer fra både høyre og venstre. Og enda mer nå, med en baby inne i bildet.





TØFF: Jakob Schøyen Andersen ble med i Kompani Lauritzen for å bevise overfor seg selv at han ikke er så pinglete, pysete og klønete som han alltid har trodd. En solid tredje plass beviste at han lyktes bra med det.

– Kanskje heller ikke så dumt å ha en fysioterapeut i umiddelbar nærhet?

– Noen tror jeg får gratis massasje når jeg måtte ønske det, men sann er det ikke. Men hvis jeg har fått meg en trøkk, spør jeg henne om råd.

SJOKKERENDE KREVENDE

I hvilken grad han fikk råd etter innspillingen av «Kompani Lauritzen» for fem år siden, vites ikke. Men han fikk seg definitivt noen trøkker.

– Innspillingen var ganske annerledes enn det man får inntrykk på TV.

– Hva mener du?

– På TV er for eksempel fenriken morsom, men når

man er under press der inne, oppleves han primært som veldig streng og autoritær. Vi hørte heller aldri sånn fjompete tubamusikk når noe skjedde, eller så at Dag Otto Lauritzen og Kristian Ødegård sto og lo bak hjørnet. Det var rett og slett lite feelgood der inne. Jeg trodde heller ikke at befalet skulle komme under huden på meg, men det gjorde de virkelig. Det var rett og slett sjokkerende hvor krevende det hele var.

– Angrer du på at du takket ja til å være med?

Schøyen Andersen ser overrasket, ja, nesten sjokkert, ut.

– Nei, på ingen måte! Jeg har alltid hatt lyst til å spille i

en krigsfilm, så jeg tenkte at dette var det nest beste. Jeg var heller ikke i militæret, så jeg hadde et behov for å bevise – først og fremst for meg selv – at jeg kanskje ikke er så pinglete, pysete og klønete som jeg siden barndommen har fortalt meg selv at jeg er.

– Pinglete og pysete?

– Jeg tror det der kommer fra at jeg aldri har vært en del av noe sports- eller idrettsmiljø. Som barn var jeg ikke opp- tatt av fotball, men av teater og film.

– Hvordan er det med konkurranseinstinktet ditt?

– Det kommer frem hvis jeg tror at jeg kan ha en sjanse til å vinne. Hvis jeg følger det

motsatte, slår jeg raskt over i en slags anti-konkurranse-modus. Da er det ikke så viktig.

– Er det ikke det som heter selvinnsikt?

– Jo. Eller kanskje heller selvforsvar. Men ... Jo, jeg har absolutt konkurranseinstinkt. Og hvis jeg opplever at noe er urettferdig, så kan jeg bli sint. Som i finalen av Kompani Lauritzen, da en hengslås hadde fått gjørme i seg og derfor var vanskelig å åpne – selv om jeg hadde riktig kode. Da ble jeg sur. Men sånt går heldigvis fort over. Like etterpå spiller den slags ingen rolle. Men der og da er det ganske heftig.

GOD STØTTE HJEMME

Pausen er over. Schøyen Andersen er klar for å trekke i mormonermisjonær-uniform og øve på å få de avanserte steppetrinnene til å se uanstrengte og elegante ut, samt å sikre at den lukkede vokalen «o» vil gjalle mellom veggene på Folketeateret. Talent er muligens ikke genetisk, men det er kanskje vanskelig å utelukke at opphavet har hatt en viss påvirkning på Schøyen Andersens karrierevalg?

– Det høres kanskje pretensiosøst ut, men det er klart at det har vært en kjempefordel å kunne snakke fag med foreldrene mine. Selv om jeg alltid har fått god støtte hjemme, har det ikke vært noen hjemmeskole.

– Men du må vel ha lært noe av foreldrene dine, om ikke annet gjennom å se på dem?

Han tenker seg om.

– Det jeg lærte hjemme, var at å stå på scenen har lite med glamour å gjøre. Det dreier seg om arbeid, til tider hardt arbeid.

– Og jo enklere et dansetrinns ut, jo mer uanstrengt og naturlig en høy tone høres ut, desto mer arbeid ligger bak?

Schøyen Andersen nikker sakte.

– Ja, ofte er det faktisk helt riktig. Pussig nok. •



Mimi på 93 er sta som et esel og villig til å gå i fengsel

– Jeg er benskjør, advarte demonstranten Mimi Bing Øverlie da politiet kom. Politiet lyttet og bar den eldre og standhaftige damen forsiktig mellom seg på en stol.

TEKST: Helge Braathen, Kristin Ma Berg, NTB og privat FOTO: Helge Braathen, Kristin Ma Berg og NTB

– **JEG BRENNER** for naturen, forklarer Mimi Bing Øverlie, det har hun gjort i hele sitt lange liv.

I de siste månedene har hun gjentatte ganger sittet i en campingstol foran digre anleggsmaskiner og hindret arbeiderne i å utføre jobben sin. Politiet har flyttet henne varsomt vekk mens Mimi har ropt – jeg kommer tilbake, jeg kommer tilbake.

HUGGER IKKE LINDETRÆR

– Det går ikke an, det går rett og slett ikke an, poengterer den pensjonerte sykepleieren indignert. I fem år har hun kjempet for nedleggelse av Ullevål sykehus, og i det siste også mot nedfelling av en lindeskog på byggefeltet på

NORGES ELDSTE

DEMONSTRANT: Mimi er en sjarmerende dame, men også en bestemt demonstrant. Hun har imidlertid ingenting å klage over når det gjelder politiet. De gjorde bare jobben sin og var både vennlige og hensynsfulle, synes Mimi.

Gaustad i Oslo der den nye delen av Rikshospitalet skal stå ferdig i 2031.

– Man hugger ikke så sjeldne og vakre trær helt uten grunn, synes Mimi og slett ikke i hekketiden for fugler og andre småkryp.

Hun har sittet iskald og rolig i campingstolen sin og sett strengt ut i luften. Før det, har hun gått i tog med banner og plakater, og stått kjedet sammen med andre demonstranter.

Mimi fikk stoppet grave-maskinene for denne gang da det viste seg at det i Oslo kommune allerede finnes et forbud mot å hugge trær i hekketiden mellom 15. april og 31. juli. Men lykken er dessverre kortvarig, huggingen er foreløpig kun utsatt til august.

POLITISK ENGASJERT

I tillegg til bevaring av lindeskogen på Gaustad, brenner Mimi ekstra sterkt for bevaring av Ullevål sykehus der hun jobbet som sykepleier i mange år, og siden også som kliniksjeff på kirurgisk avde-



EN MYNDIG SJEF: Hun var første sykepleier og kvinne uten medisinsk embetseksamen som ble klinikkleder for landets fremste kirurger. Mimi styrte avdelingen med fast hånd.

ling. Hun kan ikke begripe vitsen med å legge ned et sykehus som fungerer så bra som Ullevål. Riktignok er bygningene gamle, men det kan enkelt la seg utbedre. Dessuten er det mer enn stort nok tomteareal bak sykehuset til å utvide med andre bygninger.

– Jeg har alltid vært politisk engasjert, medgir Mimi og forteller om en ungdomstid i



IKKE PÅ TØRRE MØKKA:

Mimi er sta og steil når det gjelder, og gir seg ikke på tørre møkka når det er noe hun brenner for.

EN NATURELSKER: Helt fra hun var liten har Mimi hatt et bankende hjerte for naturen, det være seg bier og blomster, urørt skog og fjellområder. Hun har reist mye, hovedsakelig med tog og vært på toppen av Kilimanjaro.



HYTTE, NEI TAKK: Mimi og ekte-mannen ville ikke ha hytte siden begge elsket å gå lange turer i fjellet og stadig utforsket nytt terreng.

Det handler i prinsippet om kloden vår. Man hugger ikke hundre år gamle trær og ødelegger dyrebare natur-områder der flere dyrearter lever så lenge det finnes andre gode alternativer.

Internasjonal dugnad der hun var med på å bygge murer i Holland og dyrke korn i England.

– Internasjonal dugnad er en verdensomspennende fredsorganisasjon hvor man treffer ungdommer fra andre land og jobber sammen om et konkret prosjekt. Det gir unge mennesker anledning til å knytte vennskap på tvers av landegrenser og det gir dem kjennskap til, og forståelse for andre kulturer. En veldig fin og fredsskapende ordning, skryter Mimi.

SJEF PÅ KIRURGEN

Etter en omreisende ungdomstid for Internasjonal dugnad, begynte Mimi på sykepleierskolen og ble ferdig utdannet i 1955. Deretter fulgte mann og to barn, uten at Mimi sluttet i jobben av den grunn.

– Ullevål sykehus hadde barnehage for de ansatte og der trivdes barna mine veldig godt, forteller Mimi, som først jobbet som lærer på hjelpeplei-

erskolen før hun begynte i full jobb som sykepleier, og etter hvert ble klinikkssjef på kirurgen på Ullevål sykehus. En høyst uvanlig jobb for en ung kvinne uten medisinsk embetseksamen på den tiden

– Den gangen var det en stilling som bare en mannlig kirurg kunne inncha, men jeg fikk den, humrer Mimi.

PÅ ÆRESVEGGEN

I 2000 gikk Mimi av med pensjon etter førtisvår i tjeneste på Ullevål sykehus. I annen etasje i en lang korridor, mellom barneavdelingen og kirurgen, henger det et kjempestort maleri av henne sammen med en rekke prominente menn.

– Akkurat det er en veldig morsom historie, minnes Mimi og kniser ungpikaktig. Du skjønner, fortsetter hun og serverer rykende varm espresso fra den stilige kaffemaskinen som står på kjøkkenbenken.

– Jeg var ikke særlig interessert i å bli portrettert og henge på en vegg, men kirurgene

insisterte. De ment jeg gjorde en like så viktig jobb som direktørene, og det var jo både hyggelig og smigrende. Til slutt sa jeg ja på en betingelse, forteller Mimi. Og betingelsen var?

EN PRINSIPPSAK

– Jo, jeg sa klart fra at hvis jeg, som sykepleier, skulle males og henge på samme vegg som de tidligere sykehusdirektørene og professorene, ja da skulle bildet av meg være lik stort som bildene av dem. Hvis ikke, fikk det heller være. Det ble en prinsipp-sak, nikker Mimi strengt

Mimis krav ble innfridd. Hun ble portrettert og malt i olje av en av Odd Nerdrums tidligere elever og sto modell i timevis. Portrettet på over en gang en meter ble hengt på veggene ved siden av sykehusets mektige herrer. Der henger hun fremdeles.

FENGSEL OG BOT

I skrivende stund er demonstranten Mimi ilagt en bot på atten tusen kroner som hun

hittil har nektet å betale. Nå har hun vært i retten, og nå skal dommerne avgjøre om hun skal straffes eller ei. Etter råd fra advokatene sine har Mimi påberopt seg såkalt nødrett. Det vil si at hun krever straffrihet fordi hun mener at den ulovlige handlingen hun utførte, var den eneste måten hun kunne avverge at femogtyve store lindetrær ble hugd ned.

Mens de andre aktivistene har ligget i telt på anleggstomten, har Mimi som bor like i nærheten, troppet opp flere dager i uka med suppe og hjemmebakst til gjengen. Hun er sprek som en ungfole og til store inspirasjon for de andre demonstrantene.

VILLE IKKE HA HYTTE

– Jeg går ca. en mil hver dag, forklarer Mimi når vi spør hvor hun henter krefter og overskudd fra. Også har jeg en personlig trener som kommer hjem til meg omtrent hver fjortende dag og ser til at jeg



PÅ VEGGEN MED DE STORE: Mimi var sykepleier og sjef for kirurgene på Ullevål. Da kirurgene ville ha at hun skulle portretteres og henge på veggen med direktørene og professorene, stilte Mimi et krav – da skal bilde av meg, altså en sykepleier, være like stort som deres. Mimis krav ble innfridd.

gjør mine faste styrkeøvelser. Han er streng, legger hun smilende til. Mimi har i tillegg en fortid som fjellvandrør og naturelsker.

– Mannen min og jeg bestemte oss tidlig for at vi ikke ville ha hytte for da ville vi jo ikke komme andre steder enn på hytta. Vi var så glade i å bruke feriene på lange fotturer i fjellet, og likte godt å se nye steder. Vi gikk mye i fjellet i utlandet, også, forteller Mimi som sammen med ektemannen sågar har klatret til topps på Kilimanjaro.

Mimi har vært enke i over tyve år, men har likevel opprettholdt de daglige turene, nå i følge med en stakk sånn bare for sikkerhets skyld. Hun har også vært på interrail og kryssset utallige landegrenser med tog. Å sette seg i et fly, ja det er bare noe man gjør i nødstilfeller, mener Mimi.

PÅ STORTINGET

Helse Sør-Øst ønsker å bygge sykehus, Mimi vil verne naturen og beholde Ullevål og Aker sykehus. Folkeaksjonen Redd Ullevål har holdt på siden 2018. Mimi ble medlem i 2019. Nå vil aksjonsgruppa stille med egen liste på Stortinget. Lederen Lene Haug går hardt ut. Hun mener Helse-Sørøst og Oslo universitetssykehus ikke lytter til fagfolk, at de jukser og lyver. Til høsten stiller Lene og de andre med egen liste på Stortinget, Ullevål-partiet som kun har en kampsak – bevaring av Ullevål.

– Lene er helt fantastisk, skryter Mimi som beundrer de andre aksjonistenes langvarige kampvilje. Selv har Mimi i grunnen aldri vært den store aksjonisten før nå.

– Men jeg har alltid vært politisk engasjert selv om jeg ikke har gått i demonstra-

sjonstog, men jeg går i 1. mai-tog altså, forsikrer Mimi som synes de røde partiene er mye flinkere til å kjempe for bevaring av naturen enn de fleste andre partiene på stortinget.

DET HANDLER OM NATUREN

For Mimi er det nemlig ikke bare bevaringen av Ullevål sykehus som står i sentrum, det er vel så mye naturen det handler om.

– Det handler i prinsippet om kloden vår. Man hugger ikke hundre år gamle trær og ødelegger dyrebare naturområder der flere dyrearter lever så lenge det finnes andre gode alternativer. I lindeskogen på Gaustad er det både hjort og

BØTELAGT: Mimi (i midten) og hennes demonstrant-kolleger. Mimi er nå bøtelagt og må betale atten tusen kroner eller godta fengselsstraff dersom hun blir dømt.



EGET PARTI: De ivrige aksjonistene starter nå et eget parti med kun én kampsak på agendaen, nemlig bevaringen av Ullevål sykehus.

dådyr, fugler og insekter, dessuten har skogen i over hundre år vært til glede og rekreasjon for pasienter, både de som var fysisk syke og ikke minst de psykisk syke. Jeg gir ikke opp, vil fortsette kampen og går i fengsel om så det må til, sier Mimi som regner med at hun får lov til å sone med fotlenke.

– De må jo tross alt ta hensyn til min alder, sier Norges eldste aksjonist og demonstrant. Til høsten faller dommen. •

A full-page photograph of an elderly woman, Johanna Tordenskioldsdatter, holding a small white lamb. She is wearing a patterned blouse and a long skirt with a large green and white circular pattern. She is standing in a field of yellow buttercup flowers. In the background, there is a body of water and a large, green mountain with patches of snow. The sky is overcast.

UNIK: Johanna Tordenskioldsdatter ryddet seg en gård på en øde plass i Finnmark etter krigen. Hjemmetreporter Arild Mikkelsen skrev bok og flere reportasjer om henne.

JOHANNA BLE RIKSKJENDIS

Damer som henne finnes ikke lenger

Under krigen bodde Johanna i en hule med en hvit ku hun planla å male grønn for at tyskerne ikke skulle oppdage den. Da freden kom, rodde hun ut på fjorden og fant sitt villmarksparadis i Lokkarfjorden i Finnmark.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Arild Mikkelsen/Hjemmets arkiv

Noen kvinner går inn i historien som helt spesielle. Tidlig på 1980-tallet møtte Hjemmets reporter Arild Mikkelsen Johanna Tordenskioldsdatter og det resulterte i en føljetong i bladet og en bestselgende bok om den hardt arbeidende Finnmark-damen.

– Jeg glemmer henne aldri. Hun var et rivjern av et kvinnfolk, helt unik, sier Arild i dag.

Han møtte henne flere ganger og var til og med i Afrika med henne for at hun skulle få hilse på et fadderbarn hun hadde der.

Vi henter tøffe og krevende Johanna frem fra glemselen. Hun, som ble født 12. januar 1916, døde i 1998, 82 år gammel. Noe av det siste hun gjorde, var å gi bort alle sine oppsparte midler til Redningselskapet, som hun støttet i mange år.

– Hennes livs store sorg var at den første ektemannen, Håkon, forsvant på havet. Hans bortgang var årsaken til at hun spinket og sparte for å gi til de som redder liv på havet, minnes Arild.

Ingen av barna til Johanna lever lenger, men vi har snak-

ket med folk som både kjente dem og Johanna. Og vi kan vi slå fast at det ikke bare var lett å være rundt henne. Journalist og forfatter Arild karakteriserer henne som «stri som pokker».

– Hun var en fascinerende person med en arbeidsmoral uten sidestykke. Hun krevde ekstremt mye av seg selv og like mye av de som var rundt henne. Det var aldri snakk om noe annet enn at både barn og voksne måtte stå på og bidra, og de fleste ville vel ha tenkt at det ble for høye krav til tider, bekrefter Frithjof Olsen, en mann i slekten hennes.

ET URMENNESKE

En som kjente henne godt, og som en gang ble omtalt med Johanna i et stort Hjemmet-intervju, er Hanne-Mette Olafsen. Hun var 13 år da hun ble kjent med damen, som alle

Hun var en fascinerende person med en arbeidsmoral uten sidestykke. Hun krevde ekstremt mye av seg selv og like mye av de som var rundt henne.



MINNER: Arild Mikkelsen var i mange år reporter i Hjemmet og den som gjorde Norge kjent med blant annet Dankert-Anna og Johanna Tordenskioldsdatter.

VEDKOMFYR: Johanna hadde hverken elektrisitet eller innlagt vann på gården hun ryddet seg i Lokkarfjorden.



BARNEBARN: Johanna og ekte-mann nummer tre, Arne, og tre av hennes barnebarn. Fra venstre Laila (død), Janne og Monica (død).

snakket om og visste hvem var. Den gangen bodde Johanna i Øksfjord i vinterhalvåret fordi det var blitt for krevende å bo på det avsidesliggende gårdsbruket i Lokkarfjorden. Til bruket var det ikke vei og ingen telekommunikasjon. Hun brukte walkietalkie når hun ville ha kontakt med omverdenen.

– Johanna var et urmenneske, som lærte meg masse i kraft av å være seg selv. I dag tenker jeg at hun ble mitt livs høydepunkt, sier Hanne-Mette.

Hun tror fellesskapet de begge følte, på tvers av den veldig store aldersforskjellen, skyldtes at de begge var født egenrådige.

– Hun var ekstremt løsningsorientert og sto med rak rygg i alt. Og hun levde så nøkternt at det føles rart å tenke på. Hun unte seg selv ingen ting. I alle de årene jeg kjente henne så jeg henne ikke kjøpe seg ett eneste klesplagg.

Den hvite kua skulle males grønn når det ble vår og grønt ute, slik at den ikke ble så synlig for tyskerne fra havet og luften.

Likevel minnes jeg henne som raus, minnes Hanne-Mette.

Johanna Tordenskioldsdatter var datter av Salmar Tordenskiold og Brita Henriette Anthonsdatter. Moren, som ble født utenfor ekteskap, ble satt bort på legd, som det het den gangen. Mange mente det var det samme som å bli en slave. Allerede som mindre-årig måtte hun ro fiske alene.

Redningen ble sannsynligvis ekteskapet med Salmar. Seks barn kom til verden i Halvorsvika på Stjernøya og Johanna ble som den første datteren tatt begeistret imot. Hun fikk en harmonisk oppvekst med to gode foreldre. At det var nøysomt og at også barna måtte arbeide, syntes hun var naturlig og nødvendig.

LÆRTE Å JOBBE

Lille Johanna lærte tidlig å karde, spinne og strikke, og hun ble sendt i fjæra for å hente rekved, agnet liner og rodde fiske. Bare søndagene var hellige. Da lå den store familien som en klump på gulvet og sang skillingsviser.

13 år gammel bestemte faren hennes at hun ikke skulle gå mer på skole. Arbeidskraften forsvant hver gang ungene var seks uker borte på internatskole, og slik kunne han ikke ha det, var hans resonnement.

Johanna ble arbeidskar på heltid allerede da. Og sannsynligvis preget det hennes innstilling og personlighet resten av livet. Hun tviholdt på den beintøffe arbeidsmoralen

hun ble en del av mange år før hun ble regnet som voksen.

I boken om henne, «Johanna Tordenskioldsdatter», forteller hun om den fantastiske fine kjolen, som kom til henne i posten fra en slektning i Amerika. Den var ment å være konfirmasjonsskjolen hennes. Men slik ble det ikke. Moren mente at den var altfor fin og ga den i stedet bort til en omreisende bibelkvinne. Det sved.

Johanna ble etter hvert en ung kvinne. Sommeren 1937 møtte hun Håkon da hun var på vei hjem fra Øksfjord og det var kjærlighet ved første blick. Da de giftet seg ett år senere, var hun gravid. Hennes foreldre ga det unge paret et lite hus på en liten eiendom

RODDE FISKE: Johanna rodde selv ut for å fiske maten de trengte. Det var hun vant til fra barndommen.

PARADIS: For Johanna var småbruket i Lokkarfjorden et paradys, selv om hun måtte jobbe sent og tidlig og bodde øde.



BLE VENNER: To damer, som begge hadde levd krevende liv. Dankert-Anna og Johanna møtte hverandre gjennom Hjemmets reporter Arild Mikkelsen.



YNDLINGER: Johanna og Dankert-Anna i et muntert øyeblikk. De hadde mye til felles.

ikke langt fra sitt eget og fremtiden så lys ut.

ALDRI RÅDVILL

Mens hun var en ammende mor, ble et nyfødt lam morløst. Johanna, som hadde lest om å redde dyreliv på denne måten, la lammet til brystet ved siden av datteren. Nei, hun var ikke som folk flest. Og året etter at andre verdenskrig kom til Norge, fikk det unge og forloste paret en sønn, født hjemme, uten jordmorhjelp.

De merket ikke så mye til

krigen langt der inne i sin stille vik. Uten elektrisitet brukte Johanna måneskinnet som lys når hun karket og spant ull. Hun spinket og sparte det lille de tjente for en gang å få råd til et blomsterbed rundt huset.

I fire år var hun lykkelig i det enkle og gode livet de hadde som familie. I januar 1942 ble det brått dyp sorg. Ektemannen Håkon skulle ut og ro fiske fordi de trengte mat. Selv om hun forsøkte å få han fra det fordi det var kraftig vind på havet, ble han med

broren ut. Han kom aldri hjem og ble aldri funnet.

I detalj beskrev Johanna åpent alt som skjedde og hvor traumatisk og vondt det var. Selv var hun overbevist om at hun hadde fått et varsel på forhånd. Og mens svigerinnen hylte ut sin sorg for mannen hun mistet, holdt Johanna fortvilelsen inni seg.

«Jeg har bare elsket en gang i mitt liv, og min kjærlighet ligger på havbotnen den dag i dag ...», sa hun til Hjemmet på 80-tallet. Hun hentet frem

et lite såpestykke hun fikk av mannen rett før han døde. I 40 år hadde hun gjemt på det som en skatt. «Hvis jeg får lov, vil jeg ta den med meg i min grav», sa hun.

MOR OG FAR

Andre verdenskrig raste. Hun var 27 år da hun mistet sin store kjærlighet og satt igjen med eneansvaret for to små barn i en unntakstilstand. Hun rodde fiske og erfarte hvor vanskelig det var å være både mor og far.

I 1943 giftet hun seg for andre gang, ut fra hva hun selv sa av fornuftsgrunner. De levde likevel sammen i flere år, og han ble som en far for de små barna hennes.

Da tyskerne beordret tvangsevakuering av befolkningen i Finnmark og Nord-Troms i oktober 1944, fikk de en dags varsel til å evakuere. Johanna pakket og gråt og sammen med ektemannen rodde hun til en hule i nærheten, som de kunne gjemme seg i. Dyrene planla hun å hente senere, hvilket de også gjorde. De fant en stor nok båt rekende i fjæra, som de brukte til å frakte en stor, hvit ku og noen sauer og lam.

Hun hadde bare tid til å ha barnebarna på besøk hvis de klarte å bidra med arbeid.

Båten tok inn vann, og det ble en dramatisk frakt-tur, som heldigvis endte godt i siste sekund. Johanna mente at deres skjebne var styrt av Guds hender den gangen.

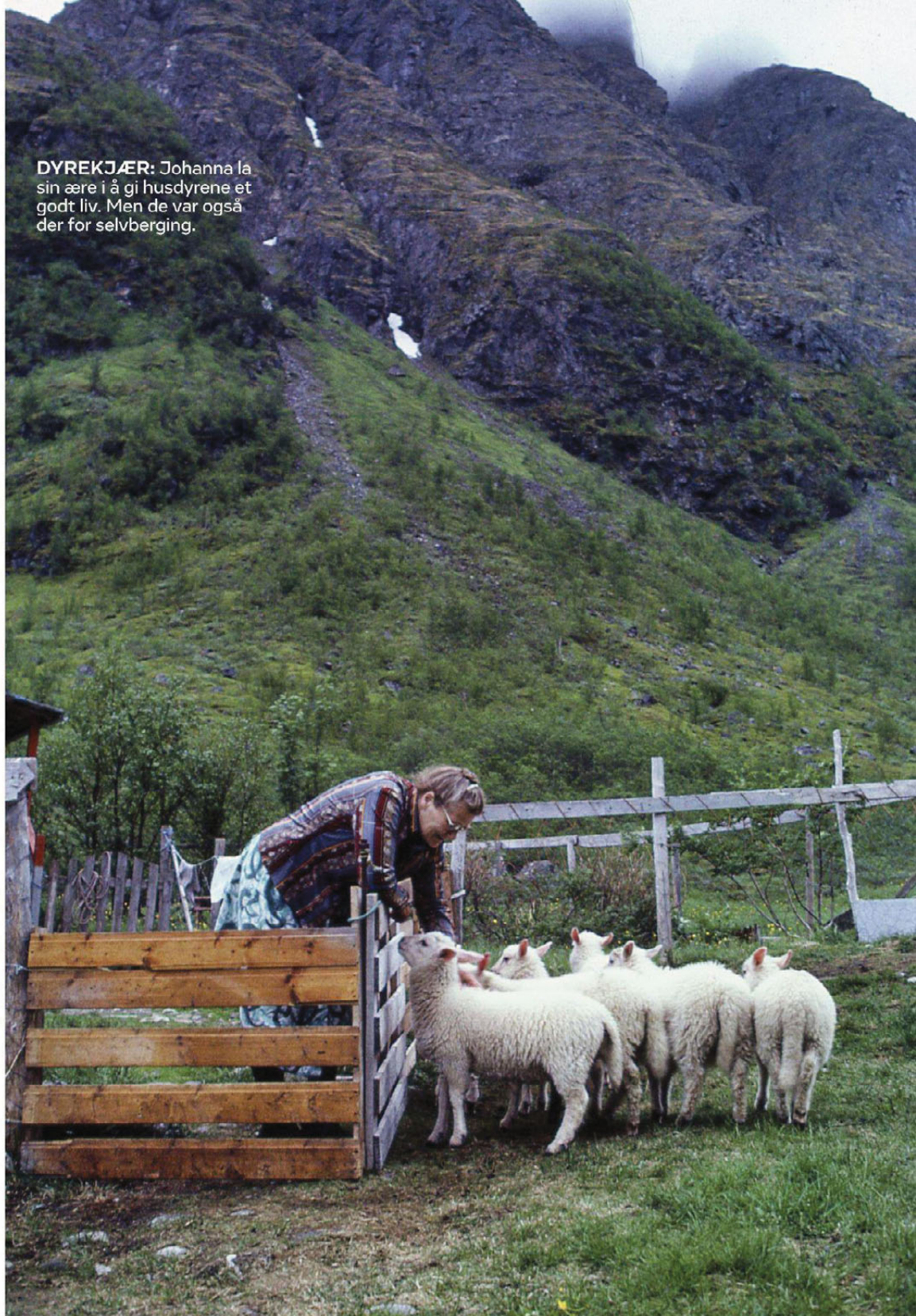
I lomma den dagen hadde Johanna noe mange nordmenn fortsatt husker at hun fortalte om, nemlig tre poser med grønn maling. Hun hadde planen klar. Den hvite kua skulle males grønn når det ble vår og grønt ute, slik at den ikke ble så synlig for tyskerne fra havet og luften.

TØFF TID

I årene etter pleide Johanna å si at de måtte ha tankene i alle retninger i krigsårene. Det ble aldri noe av å male kua i kamuflasjefarge, men ideen hennes var så spesiell at folk fortsatt nevner den når hennes navn bringes opp.

Når det gjelder kua, kalvet

DYREKJÆR: Johanna la sin ære i å gi husdyrene et godt liv. Men de var også der for selvberging.



den allerede sin første natt i hula. De bodde der i syv måneder, husdyr, folk og krypdyr sammen. De skiftet ikke klær og hadde knapt med mat. Lyspunktet var vedovnen de fikk rigget til. I lyset fra den kunne Johanna sitte og klippe ull, karde og spinne, og på den måten skape ting hun senere kunne selge og tjene penger på.

Det ble fred og huleboerlivet

tok heldigvis slutt. Johanna bestemte seg for å bli nydyrker og rodde rundt på jakt etter jord. Hun fant paradiset sitt i en avsides krok på fastlandssiden i Stjærnsund, Lokkarfjorden, i munningen av Altafjorden og Øksfjord. Derfra var det to mil til nærmeste nabo.

225 kroner betalte hun Staten for eiendommen. 24 små og store dyr ble fraktet dit

med postbåten, som hun leide for anledningen. Gården hun bygde opp med egne never fikk navnet Seljedal.

Hun trente opp en okse til å bli trekkdyr. Da hun ble intervjuet, ga hun ingen andre kreditt for å ha hjulpet til så det monnet. Hva som hjalp, ifølge henne selv, var at hun fikk spart til hest gjennom å fiske og selge fisk og skinn.



KJENDIS: Johanna ble som kjendis å regne etter alle artiklene Arild skrev om livet hennes. Da hun ble gammel og ville gi sin unge venninne Hanne-Mette Hjemmet-blomsten, ble det sann.

AFRIKA-TUR: Johanna likte seg best i Lokkarfjorden, men ble med Arild Mikkelsen til Afrika for å hilse på et fadderbarn hun hadde der. Det ble det en reportasje om.

I villmarkslivet og alt det som ble krevd av alle fysisk, ble hun skilt fra mann nummer to.

TØFT FOR BARN

I ti år var Johanna alene med barna i Lokkarfjorden. Hun jobbet døgnet rundt og barna måtte ta sin del av jobben, ifølge slektninger som fortsatt lever. Dette fortelles også i boken om henne. Der beskriver hun hvordan barna var involvert i all slags arbeid. Sønner måtte lage mat, karde og spinne. Datteren det samme. Naturen ble utnyttet til fulle, og det trengtes at alle bidro for å klare å overleve.

Johanna la på seg og mente at hun var ett hundre kilo med muskler. Hun var både fisker, kokke, mor, far og gårdsarbeider i en og samme person. Da barna ble store nok, flyttet de hjemmefra og hun ble alene i villmarka.

Slektninger forteller at hun ble bestemor, men hun hadde bare tid til å ha barnebarna på besøk hvis de klarte å bidra med arbeid. Det ble lange dager. Belønningen var gjerne et kamferdrops når kvelden kom, ofte etter 12 timers intens innsats på jordene.

På et tidspunkt fant Johanna seg mann nummer tre, en livskamerat, som hjalp og støttet henne. Arne, som han het, levde sammen med henne i Lokkarfjorden i noen år.

Hva hun la merke til med Arne, var at han var flink til å stå på og arbeide. Før de giftet seg, var de sammen på hennes første utenlandsreise, til Danmark. Etterpå sa Johanna at hun ikke var imponert,

hverken av Oslo eller danske båten. Hun følte bestemt at hun ikke passet inn i den store verden, men at hun hørte hjemme i villmarka.

GA OPP

Men på 1970-tallet ga hun opp livet i Lokkarfjorden. 90 dyr ble slaktet av henne egenhändig og hun flyttet «dit menneskene levde». De slo seg ned i Øksfjord for å få et enklere liv. Der bodde hun i et lite hus.

Hun reiste ikke mer til sitt paradisi. Seljedal ble solgt. Johanna sa at håpet om å vende tilbake lå i henne, men det skjedde ikke. Arne fikk slag og ble alvorlig syk.

Hjemmet har snakket med flere som kjente henne og de

sier: *Kvinnfolk som Johanna finnes ikke lenger. Hun var som et rødt utropstegn!* Alle som møtte henne sier at det formelig oste kraft av henne. Hun var rundhåndet mot Redningsselskapet og levde sparsommelig for at de skulle få mest mulig. Overfor barn og barnebarn var hun like nøktern som overfor seg selv. Selv om hun hadde en bitte liten pensjon, ga hun mer enn en halv million kroner til saken hun brant for.

Når det gjelder såpestykket hun fikk i gave av sin store kjærlighet, hører det med til historien at det ble gravd ned ved gravsteinen hennes etter hennes død. Akkurat slik hun ønsket. •

HELDIG: Jeg er heldig, som fikk møte så mange fantastiske mennesker, sier Arild.

HAR DU HØRT HISTORIEN OM NORGES ENKLESTE FISKEMÅLTID?



Kickstart høsten 

GÅ DEG SLANK OG GLAD

÷ 1 KG
I UKEN

✓ SOV BEDRE

✓ BLI KVITT SMERTER

✓ BEDRE IMMUNFORSVAR



**FORSKNING
VISER:
Liten innsats
– stor effekt**

SOFIA ÅHMAN
FRA NRK:
**Grepene
som får
deg igang**

*Så lite
skal til!*

Gjør turen til en treningsøkt SOFIAS 10 BESTE KOM I GANG-TIPS

Du har bestemt deg: Nok er nok! Nå skal formen opp og energien tilbake. Men hvordan unngår du at treningslysten forsvinner like fort som den kom? Sveriges superinstruktør Sofia Åhman vet hva som virker – spesielt for oss voksne damer. Her deler hun sine beste, mest motiverende kom i gang-tips – og hemmeligheten bak å gjøre trening til en vane som faktisk varer!

TEKST: Sofia Åhman FOTO: Evelina Rönnbäck og Getty Images



SOFIA ÅHMAN

Svensk treningsinstruktør og personlig trener, kjent fra TV-programmer som «Hemmagymna med Sofia» på NRK. Med sin varme, tilgjengelige stil og faglige tyngde har hun blitt et kjent fjes for mange nordmenn – og et forbilde for tusenvis som vil komme i bedre form hjemme i stua.

2

Prøv noe nytt

Føles det kjedelig å trene? Prøv noe nytt eller noe nygammelt. Kanskje du vil danse zumba, ta deg en tur på langrenn, svømme, gjøre yoga eller spille badminton? Enkelte ting som du ikke likte før, kan det jo tenkes at du vil elske nå etter 50 ...

1

Treningsvenn

En treningsvenn er forpliktende og bidrar til at dere kommer dere ut og trener. Noen ganger er det du som tar initiativet, og andre ganger er det vennen din. Dere kan oppmuntre hverandre, og så er det også enklere å våge å prøve noe nytt når dere er to.

3

Sett deg et mål

Lag deg en månedsplan, og sett et mål med treningen din. Én plan kan være for eksempel tre turer i uken og fem styrkeøvelser. Klarer du dette i fire uker, gir du deg selv en belønning. Kanskje du nå fortjener den fine blusen du lenge har gått og sett på?

4

Personlig trener

Du tenker kanskje at det blir veldig dyrt å ha egen personlig trener (PT), men det holder med noen få timer for å få hjelp til å sette opp et personlig program tilpasset til akkurat deg. Da får du lært deg riktige teknikker og hvordan du bruker vekter – i tillegg til oppmuntrende og gode råd.

5

Litt er bedre enn ingenting

Noen ganger føles det tungt å komme seg ut for å trene. Husk da at all bevegelse teller! En rusletur rundt kvartalet er bedre enn ingen tur i det hele tatt. Når du først har gjennomført den lille turen, vil du oppdage at det oftere er lettere å legge til enda noen øvelser.

6

Gode sko

Det viktigste treningsutstyret er gode sko som er tilpasset treningsaktiviteten din. Stikk innom en sportsbutikk, og prøv deg frem til hvilke sko som best passer din fot og dine behov. Det er mye mer behagelig å trene med gode sko.



7

Få hjelp av teknologien

Skaft deg et aktivitetsarmbånd. Et godt armbånd måler ikke bare hvor mange skritt du går i løpet av dagen; det gjør deg også oppmerksom på at du har sittet stille for lenge. I tillegg måler det pulsen og søvnen din. På slutten av dagen er det morsomt å se oppsummeringen.

8

La treningsutstyret ligge fremme

Har du gått til innkjøp av treningsutstyr som bare ligger i skapet og samler støv? Finn det frem, og la det ligge slik til at du ser det og husker å bruke det. Kanskje du kan kjøre 10 rotak hver gang du går forbi strikken? Det kan bli mange repetisjoner i løpet av en dag!

9

Gå på gruppetrening

Det er moro å trene sammen med flere! Seniorpartiene er tilpasset slik at alle kan delta – ut ifra ønske og form. Her er dessuten sjansen stor for at du får nye venner på kjøpet.

10

Kjøp deg en god sports-BH

Dersom du er kvinne, sørg for å skaffe deg en sports-BH som gir deg skikkelig støtte. Er det vanskelig å få den på seg, så velg en med knepping foran isteden. Ta deg god tid til å prøve. TIPS! Liker du vann-gymnastikk, men synes brystene disser for mye? Bruk en sports-BH under badedrakten!

UT I NATUREN: Å begynne å gå tur regelmessig kan være akkurat den nye vanen du trenger for å komme i gang med å gå ned i vekt. – Samtidig kan du nyte naturen og stresse ned, sier treningsekspert Marina Aagaard.

**EKSPERTENS
BESTE RÅD**

Du kan gå deg ned i vekt

Det er ikke nødvendig med hard pulstrening eller omlegging av alle vanene dine hvis du vil ned i vekt. Daglige gåturer kan faktisk utgjøre en stor forskjell.

TEKST: Julie Svarrer FOTO: Getty Images og Henrik Elstrup

TRENINGSEKSPERT Marina Aagaard er overhodet ikke i tvil om hvorfor det er blitt så populært å gå tur: Alle kan være med, det krever ikke noe særlig utstyr, du er i gang med det samme du går ut av døren hjemme, og det er til og med helt gratis. Samtidig får du mange helsefordeler ved å gå – en av dem er vekttap.

– Når du øker aktivitetsnivået ditt, øker du også energiforbruket. Så enkelt er det faktisk. Derfor kan du gå ned i vekt også når du trener med lav intensitet, det tar bare litt lengre tid, sier Marina Aagaard og fortsetter:

– Tidsbruken kan selvsagt være en ulempe, men på den annen side bruker du tiden godt når du går. Mange synes det er for slitsomt å løpe, og da kan det være vanskelig å ta seg sammen og komme seg ut av døren. Men på en gåtur kan du snakke med en venninne eller nyte naturen samtidig. Når du kommer hjem, føler du deg som regel oppladet og har ikke det samme behovet for en snack som etter en hard treningsøkt.

BEDRE SØVN

Å begynne å gå tur regelmessig kan være akkurat den nye vanen som skal til for å kick-

starte en vektnedgang. Ofte følger nemlig lysten til å spise sunnere med når man begynner å gjøre noe som er bra for en selv.

– En annen sidegevinst ved gåturene er at du vil komme til å sove bedre, for både mosjon, frisk luft og dagslys gir en god nattesøvn. Tilstrekkelig søvn betyr mindre fare for at du får i deg ekstra kalorier – når du føler deg frisk og uthvilt, har du mere energi til mosjon, forklarer Marina, som også slår fast at du ikke trenger å ta noe særlig hensyn til maten du spiser før en gåtur.

Har du problemer med

blodsukkeret, eller om du lider av diabetes 2, kan det imidlertid være en god idé å ta med deg en banan eller en liten juice hvis du skal gå litt langt. Du bør også sørge for å få i deg gode proteiner og karbohydrater i løpet av dagen.

MANGE FORDELER

Det er dessuten enkelt å sette ekstra fart på forbrenningen på gåturene dine:

– Når du setter opp farten, øker energiforbruket. Derfor er intervallgange bra hvis du vil ned i vekt. Gå for eksempel i raskt tempo fra en lyktetolpe til den neste, og så i vanlig



VISSTE DU ...

... at blant norske menn på mellom 40–49 år er det bare 23 prosent som er normalvektige. Resten har overvekt eller fedme. Blant kvinnene er andelen 42 prosent normalvektige.

Dermed er det langt vanligere å ha overvekt eller fedme, enn å ha en BMI under 25 – som regnes som normalvektig.

Utviklingen har vært noe ulik i ulike aldersgrupper: Hos de mellom 40 og 49 år har det vært en sterk økning av overvekt og fedme de siste tiårene hos begge kjønn.

Fra 1970-tallet har vekten i den mannlige befolkningen økt jevnt og trutt. Økningen blant kvinner startet omtrent et tiår etter.

KILDE: FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

4 RÅD TIL DEG SOM SYNES DU VEIER FOR MYE

- Hvis du og andre i familien din har gener som gjør at dere legger på dere lett, skal du prøve å spise så sunt som mulig og være enda mer fysisk aktiv.
- Aksepter at du aldri kommer til å bli sylslank og få en BMI på 22, og at det kun er et estetisk ønske.
- Prøv å ikke bry deg om vektfokuseringen i samfunnet. Det er ikke lett, men si til deg selv at når du har en sunn kropp, så har du det bra.
- Gjør styrketrening. Muskler forbrenner kalorier, og muskelmassen minsker automatisk med alderen – derfor er styrketrening, selv i små mengder, viktig.

KILDE: JENS MELDGAARD BRUUN

Når du setter opp farten, øker energiforbruket. Derfor er intervallgange bra hvis du vil ned i vekt.

tempo mellom de to neste. Eller bruk omgivelsene rundt deg. Ser du en trapp, så gå opp og ned den et par ganger. Det er også veldig effektivt å gå i bakkete terreng. Selv om du går ned en bakke, bruker du musklene på en annen måte og

forbrenner kalorier hele tiden, lyer rådet fra Marina.

Hun foreslår også at man tar en liten sekk med et par bøker i på ryggen. På den måten kan du nemlig gå samme distanse, men oppnå høyere forbrenning. Du kan også gå

til butikken når du skal handle, og bære med deg matvarene hjem i ryggsekken.

– Hvis du gjerne vil at tiden skal gå raskere mens du er ute på gåturen din, kan du lytte til en lydbok. Mulighetene for å variere turene dine er i det

EKSPERT: Marina Aagaard har mastergrad i sunnhet og trening, som hun har skrevet flere bøker om. Hun har 25 års erfaring med fysisk trening for toppidrettsutøvere og fysisk aktivitet for mosjonister på alle nivåer. Les mer på marinaaagaard.dk.



MARINAS BESTE GÅRÅD

1. Gå sammen med noen

Når du snakker mens du går, flyr tiden av sted. I stedet for å møte venninner på kafé for å drikke kaffe og kanskje spise kake, så gå en tur sammen i stedet – så er de kaloriene spart også. Du kan også ta på deg et headset og ta en telefonsamtale mens du går.

2. Gå i bakker eller trapper

Selv elsker jeg å gå i bakker eller trapper når jeg er ute, for de fører meg ofte til et spennende sted. Hvis det er en trapp i skogen, fører den nesten alltid til et vakkert utsiktspunkt. Eller det kan være en trapp ned til en strand. Når du går i trapper eller bakker, forbrenner du flere kalorier og bruker flere muskler enn hvis du bare går i flatt terreng.

3. Gå til et spennende sted

Bruk gåturene dine til å få opplevelser. Det er også lettere å komme seg ut hvis det er noe du skal. Finn severdigheter i nærområdet der du bor, du kan for eksempel bruke nettstedet ut.no for å finne noe spennende. Kanskje er det en severdighet fem kilometer hjemmefra som du ikke ante eksisterte.

Derfor blir vi tykke

- Mer stillesittende arbeid
 - Mer skjermtid og mindre naturlig bevegelse og mosjon
 - Billigere matvarer og ofte større mengder i pakningen
 - Økt tilbud av kaloririk mat og drikke.
- Man regner med at 99 prosent av all fedme eller overvekt skyldes disse tingene.

KILDE: SUNDHED.DK

hele tatt uendelige, og Marina Aagaard er selv veldig glad i å gå. Hun går tur hver dag med familiens hund. På hverdager blir det ganske korte turer, mens i helgene går hun gjerne lengre. Og gåturer er for alle.

– Før var det særlig eldre mennesker som gikk tur, men under koronaen begynte alle aldersgrupper med det. Og alle kan ha nytte av det. For eldre og overvektige er det en fin mosjonsform, og for yngre voksne med en stresset hverdag kan gåturen være et sårt tiltrengt pusterom. Det er virkelig mange fordeler ved å gå, sier Marina. •

Ekspertene er enige

GÅ DEG GLAD OG FRISK

Husk at du ikke trenger å gå langt for at det skal ha effekt.

TEKST: Marit Aaby Vevenstad FOTO: Bård Halvorsen, privat og Getty Images



EKSPERTENE ER ENIGE: Litt fysisk aktivitet er mye bedre enn ingenting, uavhengig av intensitet.



EKSPERT: Natalie Totland er trenings- og kostholdsekspert.



EKSPERT: Lars-Petter Jelsness-Jørgensen er professor i helsevitenskap og rektor ved Høgskolen i Østfold.



Agå er kanskje det mest undervurderte helsetiltaket vi har. Det virker forebyggende, behandlende, og det passer for nesten alle, sier treningsekspert Natalie Totland.

Å gå jevnlig er noe av det beste vi kan gjøre for helsen. Det holder blodsukker og blodtrykk i sjakk og forebygger sykdom.

Går du jevnlig, kan du redusere risikoen for hjertesykdom, slag, type 2-diabetes, enkelte kreftformer og tidlig død. Og det beste? Du trenger ikke gå langt for at det skal ha effekt. 10 minutter en vei, 10 minutter tilbake – og vipps, har du 20 minutters helseboost.

– All form for fysisk aktivitet gir også reduksjon i depressive symptomer og utmattelse, samt en økt selvfølelse, bedret søvn, humør og livskvalitet, sier Lars-Petter Jelsness-Jørgensen, professor i helsevitenskap og rektor ved Høgskolen i Østfold.

MINST 150 TIMER

Han forteller at enkelte studier har vist at løping og gange gir nokså like effekter så lenge energiforbruket er det samme.

Ifølge WHO bør voksne ha 150 til 300 minutter med moderat aktivitet per uke for å se effekter på fysisk helse.

– Det viktigste folkehelsetiltaket er å redusere inaktivitet.

Treningsekspert Totland er enig i at litt fysisk aktivitet er mye bedre enn ingenting, uavhengig av intensitet. Snikmosjon er gull, altså alle små avbrekk du kan ta i løpet av dagen for å bevege deg litt.

Det å gå har en rekke fordeler som gjør det minst like verdifullt for helsen som mange andre treningsformer, spesielt når det gjøres regelmessig og med litt tempo.

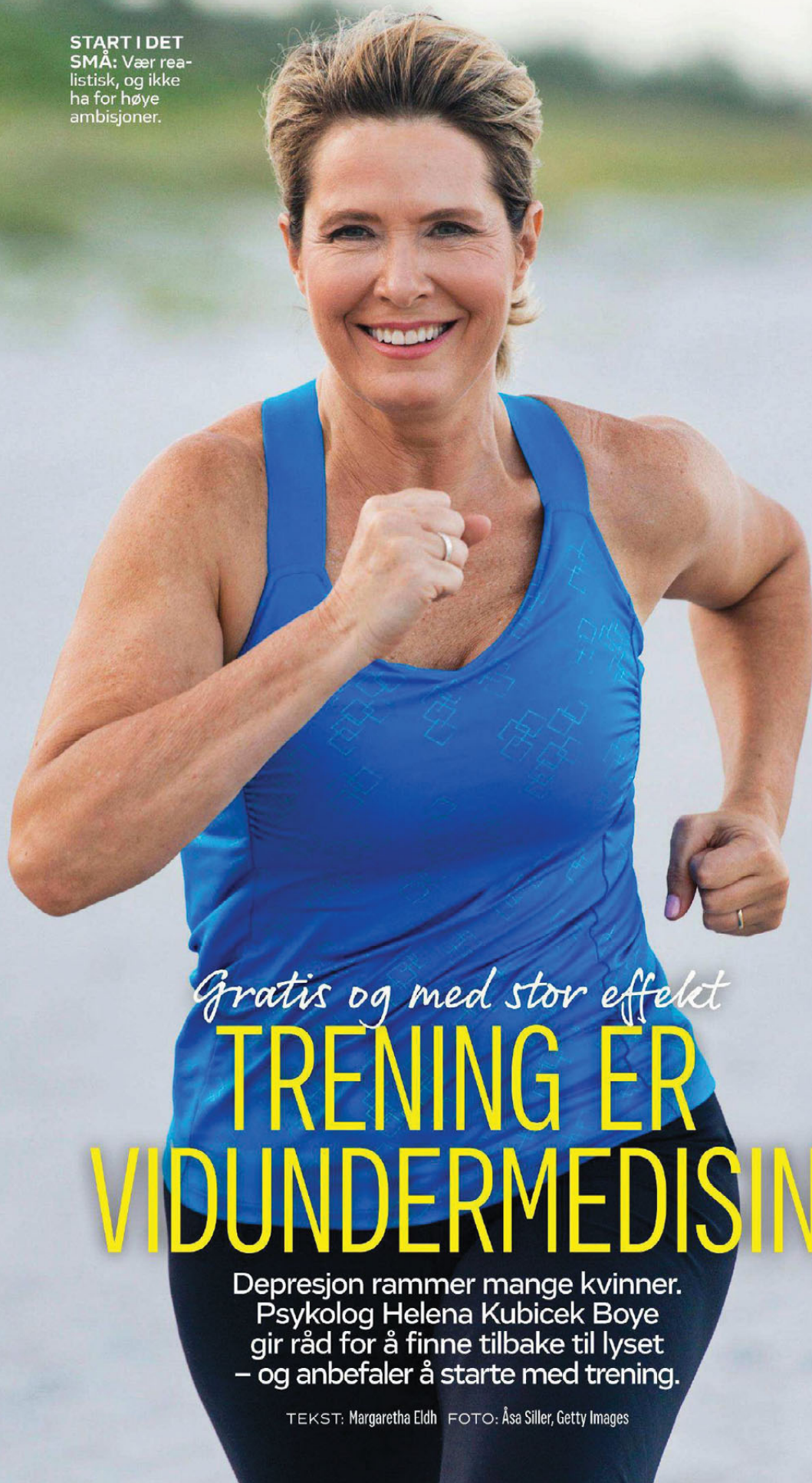
Rundt 30 minutter med litt tempo daglig – eller 7000 til 8000 skritt – er nok til å gi en solid boost til både hjerte, hjerne og hormoner.

HER ER FORDELENE:

- Når vi går regelmessig, reguleres døgnrytmen bedre, stresshormonene reduseres, og kroppen får signal om å «skru seg av» om kvelden.
- Det senker blodtrykket og reduserer betennelser i kroppen.
- Det bedrer hukommelse, kreativitet og konsentrasjon.
 - Det er skånsomt for leddene.
- Det utløser endorfiner, dopamin og serotonin, hjernens egne «lykkehormoner».
- Regelmessig moderat trening øker blodsirkulasjonen og aktiverer immunforsvaret.

Å gå jevnlig er noe av det beste vi kan gjøre for helsen.

START I DET SMÅ: Vær realistisk, og ikke ha for høye ambisjoner.



Gratis og med stor effekt
**TRENING ER
VIDUNDERMEDISIN**

Depresjon rammer mange kvinner.
Psykolog Helena Kubicek Boye
gir råd for å finne tilbake til lyset
– og anbefaler å starte med trening.

TEKST: Margaretha Eldh FOTO: Åsa Siller, Getty Images

– **MANGE KVINNER** er dårlige til å ta vare på seg selv. De klarer ikke å sette grenser, og de har en tendens til å prioritere andres behov foran sine egne i altfor lang tid. Her snakker vi om for eksempel når familien står i kriser som skilsmisser, alvorlig sykdom eller andre tap, sier den svenske psykologen og søvneksperter, Helena Kubicek Boye.

Hun er psykolog og kognitiv adferdsterapeut som har hatt mange utslitte kvinner til behandling. Felles for mange er at de søker hjelp for depresjon.

KVINNER RAMMES

Kvinner har større sannsynlighet for å bli rammet av depresjon. Det er ikke klart hvorfor. Det kan skyldes livskriser, stress eller hormonelle årsaker.

– Manglende lyst eller energi til å gjøre noe kan være tegn på depresjon. Det samme kan søvnforstyrrelser, energiløshet og en følelse av håpløshet. Hvis dette vedvarer over en kortere periode, kan det være på tide å søke hjelp, sier Helena.

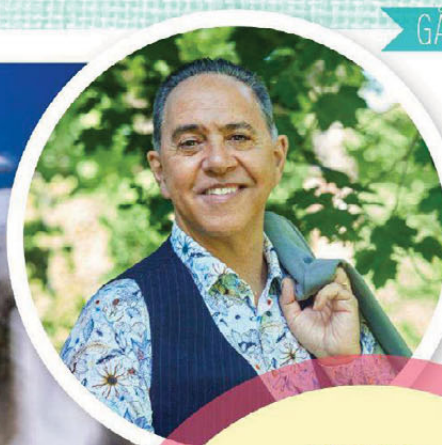
Overgangsalderen kan også øke risikoen for å utvikle depresjon.

– Noen ganger kan overgangsalderen forårsake lignende symptomer. Østrogennivået synker, du kan føle deg gråtkvalt og umotivert. Hvis du har følt deg deprimert over lengre tid, bør du søke hjelp hos en kognitiv adferdsterapeut eller psykolog.

– Medisiner er ofte den første behandlingen man prøver ved depresjon. Men det finnes andre måter å komme seg ut av depresjonen på. Anti-depressiver kan være en god hjelp hvis man er alvorlig deprimert, men det er en passiv løsning, og det er ikke alle som blir hjulpet, sier Helena.

En av de mest effektive behandlingsformene er kognitiv adferdsterapi, som går ut på å aktivere den deprimerte personen på ulike måter. I sitt arbeid med deprimerte oppdaget hun at mange ikke responderte på

KOSTHOLD: Det har mye å si hva du spiser, og middelhavsdietten er flere ganger kåret til verdens beste diett.



LEGE: Fedon Lindberg er spesialist i indremedisin med spesialkompetanse innenfor ernæring, livsstil og funksjonell medisin.

MINUS 1 KILO I UKEN

Studier har vist at middelhavsdietten kan være effektiv for vekttap når den følges konsekvent og kombinert med regelmessig trening. Ifølge Fedon Lindberg er det rimelig å forvente at en kvinne som veier 10-15 kilo for mye og går over til middelhavsdietten, kan gå ned i gjennomsnitt en halv til halvannen kilo per uke, eller to til seks kilo per måned – mer ned i begynnelsen, mindre etter hvert.

PSYKOLOG: Helene Kubicek Boye slår et slag for en naturlig behandling av depresjon.



behandlingen hvis de ikke først fikk orden på livet sitt. Det krever at kvinnene tar tak i sin livsstil, kosthold, mosjon og ikke minst søvnvaner.

DEN BESTE MEDISINEN

Trening regnes som en av de beste medisinene mot depresjon. Men det er viktig å gjennomføre treningen, noe som kan være vanskelig nok når du føler deg nedfor. Da er gjerne dørstokkmila større enn noen gang.

– Begynn med å trene, så kommer de andre fordelene ofte av seg selv. Da blir det lettere å spise sunnere, du sover bedre og får mindre stress og mindre søtsug, sier Helene Kubicek Boye.

Fysisk aktivitet har en beroligende effekt på hjernen og hjelper mot depresjon. Begynn med noe lite som å gå en liten tur, ta en sykkeltur, eller en svømmetur. Å jobbe i hagen gjør også godt for den mentale helsen.



BEVEGELSE: All bevegelse er bra for deg. Dans er gøy, og du kan like gjerne ta en svingom i hagen som på dansegulvet.

– Prøv å variere tempoet når du går eller hopper tau. Det får opp pulsen. Det er dokumentert at spesielt intervalltrening har større effekt enn samme mengde trening i samme tempo.

Kartlegg hverdagen din, før dagbok i en uke og se hvordan du spiser, beveger deg og hvordan søvnvanene ser ut.

Trening regnes som en av de beste medisinene mot depresjon.

– Da vil du se et mønster i vanene som du kan prøve å endre litt om gangen. Finn en aktivitet som du trives med og som du orker i det lange løp. Trening er ingen quick fix, det viktigste er å ikke gi opp! Og vær sikker: du vil merke bedring. •

7 TEGN PÅ DEPRESJON

Depresjon kan ta ulike former. Det er ikke alltid vi er klar over at vi er deprimerte. Her er symptomene du bør se etter!

1. Mangel på energi. Det meste føles tungt, og du føler deg ofte trist.
2. Du kjenner på håpløshet og hjelpeløshet.
3. Selvfølelsen din er dårlig. Du føler deg verdiløs og dårlig.
4. Du får angst og blir irritasjon over små og store ting.
5. Du føler deg rastløs og har vanskelig for å konsentrere deg.
6. Kroppen verker, du har hodepine eller vondt i magen. Sexlysten din er lav.
7. Livet føles meningsløst og du har selvmordstanker.

KILDE: HJÄRNFONDEN, VÄRDGUIDEN 1177.SE

30 MINUTTER: Gå en halv time hver dag. Det er medisin for vonde rygger.

Små skritt, stor virkning
**Bli kvitt
smertene
i ryggen**

Har du vondt i ryggen?
Gå en tur hver dag, ikke sitt stille for lenge og gjør gjerne noen øvelser. Små endringer i hverdagen kan nemlig være det som skal til for å få en bedre rygg.

TEKST: Margaretha Eldh FOTO: Getty Images

Hvis du har hatt vondt i ryggen noen gang, er du langt fra den eneste. Ifølge nhi.no vil i overkant av 80 prosent av befolkningen oppleve ryggsmarter en eller flere ganger i løpet av livet, og forekomsten synes å være økende. Og tar man en tur over grensen til Sverige, har de akkurat de samme utfordringene der. Her har overlege Lars-Eric Bröddén funnet en metode for å bekjempe, som han har stor tro på.

– Jeg har i mange år jobbet med pasienter som har rygg- og nakkeproblemer. Dette førte



GAMMEL VANE: Ryggproblemer skyldes ofte at vi av ren vane beveger oss på en måte som gir smerte.

meg til Dr. Stuart McGill og hans mangeårige arbeid med å finne ut hvordan man bedre kan hjelpe personer med ryggproblemer, sier Brøddén, som er overlege i Ystad og spesialist i internasjonal ortopedisk medisin og idrettsmedisin. Han fortsetter:

– Altfor mange mennesker går med smerter. De gjør alt de kan og søker all behandling de kan komme på uten at smertene forsvinner, og til slutt håper de bare på å få en operasjon. Men det er mye du kan gjøre på et mye tidligere tidspunkt, sier overlegen, som tok initiativ til å oversette boken «Back Mechanic: The step-by-step McGill Method to fix back pain» til svensk. Den er skrevet av Stuart McGill, som er professor i ryggbiomekanikk ved Waterloo University i USA. Boken er ikke utgitt på norsk.

DÅRLIGE VANER

Professorens metode er basert på 30 års forskning på funksjonen og rehabilitering av de lumbale ryggvirvlene, som

Langvarige ryggproblemer skyldes ofte at vi av ren vane beveger oss på en måte som utløser smerter.

er den delen av ryggen som ligger mellom nederste brystvirvel og korsbenet. Professor McGills budskap er at selv om hjernen registrerer en skade og forteller at den finnes, sitter ikke smerten i hodet, den kommer fra en struktur i ryggen. Derfor bør smerten kunne behandles ved å endre hvordan man ligger, sitter, står eller går.

– Langvarige ryggproblemer skyldes ofte at vi av ren vane beveger oss på en måte som utløser smerter. For eksempel ved å sitte feil når du jobber, eller ved at du går ut av bilen på en uheldig måte.

McGill-metoden går ut på å gjøre din egen feilsøking og lete etter hvilke bevegelser

som ser ut til å gi deg ryggsmarter. Hvis ryggsmertene blir verre etter å ha sittet i mer enn 15 minutter, tatt på deg skoene om morgenen eller gått ut og inn av bilen, kan du begynne å tenke på om kroppsholdningen din eller bevegelsesmønsteret ditt utløser smertene. På den måten kan du finne løsninger og smertefrie stillinger som på sikt vil rehabilitere ryggen.

– Gjennom disse små forandringene kan ryggsmertene dempes og på sikt heles. Ofte merker man en forbedring innen et par uker, men det kan også ta opptil et år.

Dette er også en viktig del av behandlingen ved akutte rygg-

FINN ÅRSAKEN: Det er viktig å finne ut hvorfor du har vondt i ryggen. Ofte er det små endringer i hverdagen som skal til for å bli bedre.



RYGGLEGENS BESTE RÅD

For å lindre og unngå ryggsmarter, bør du ifølge lege Lars-Eric Brøddén gjøre dette:

- Gjør sunne ryggaktiviteter hver dag. Gå i minst 30 minutter og ta pauser etter å ha sittet i mer enn en time.
- Sørg for en sunn balanse mellom søvn, god mat og et aktivitets- og treningsprogram.
- Fjern årsaken til smertene. Unngå smertefulle stillinger og bevegelser. Det er en sammenheng mellom kroppsholdning, stilling og smerte.
- Ikke gå for ofte til legen. De beste legene ser deg bare noen få ganger, fordi de lærer deg hvordan du tar ansvar for din egen helbredelse.
- Vær forsiktig med «passive behandlinger», der andre gjør noe for deg. En aktiv behandling adresserer og helbreder årsaken, og du lærer å bevege deg på en måte som ikke utløser smerter.

smarter eller store og tilbakevendende smarter i korsryggen. Det kan fremskynde helbredelsen og redusere smertene.

DET KAN VÆRE ARTROSE

Det første du bør gjøre er å finne ut hva det er som irriterer ryggen, og hva som skjer når den er irritert. For eksempel hvilke ledd, leddbånd eller skiver som aktiveres når du har smarter. Når du vet det, kan du gjøre små endringer i hverdagen som hjelper. Hvis ryggen din begynner å gjøre vondt etter fem minutters gange, og smertene øker jo mer du går, men avtar hvis du sitter, legger deg eller strekker ut bena, og du er eldre enn 55 år, er det en risiko for at du har utviklet artrose. Da er det bedre å avslutte gåturen mens du fortsatt er smertefri og ta pauser innimellom. På den måten bygger du opp smertefrie gåturer, som på sikt fører til rehabilitering.

Mange får vondt i ryggen når de bøyer seg fremover, for eksempel når de jobber i hagen eller knytter på seg skoene. Da kan løsningen noen ganger være så enkel som å stå på alle fire i hagen og sette foten opp på en stol eller benk for å knytte skoene.

– Det handler om å finne ut hvilke bevegelser, stillinger og belastninger som utløser smerte. Når man finner den nøyaktige årsaken til smertene, kan man utvikle en individuell behandlingsplan. Det er sjelden én løsning som fungerer for alle. Ryggen har en

Ryggen har en komplisert struktur, og det bør man være ydmyk overfor.

komplisert struktur, og det bør man være ydmyk overfor. Hva som hjelper er individuelt, sier Lars-Eric Bröddén.

Overlegen anbefaler at man tar kontakt med en fysioterapeut og får hjelp til å gjøre de riktige øvelsene og ikke minst til å gjøre dem korrekt, slik at ikke skaden forverres.

Det finnes også diagnoser og tilstander der ryggsmertene skyldes mer alvorlige problemer, og det bør man få utelukket.

– Start med å få gjort en grundig undersøkelse hos en lege eller fysioterapeut. Noen ganger kan det suppleres med en MR-undersøkelse. I noen tilfeller kan en operasjon løse problemet, men det er bare noen få som trenger å opereres. De fleste blir bedre med små endringer, sier Lars-Eric Bröddén.

Hans råd for god rygg helse er å gå 30 minutter om dagen og ta en pause etter å ha sittet eller stått i samme stilling i mer enn en time. Deretter bør du finne ut hvilke bevegelser du bør gjøre annerledes for å unngå at ryggproblemene kommer tilbake. •

GODE RYGGØVELSER

Med professor McGills øvelser kan du både lindre og forebygge smarter. Gjør øvelsene hver dag, og gjenta dem seks ganger. Jobb gradvis med å øke både tid og antall repetisjoner. Irene Skuland Reilev viser her hvilke øvelser du bør gjøre for å unngå smarter i ryggen.



1. Legg deg på ryggen og plasser hendene under korsryggen med håndflatene mot gulvet. Hold det ene benet strakt og bøy det andre benet slik at foten er på linje med kneet på det strakte benet. Løft albuen opp fra gulvet, spenn magemusklene og løft hodet og skuldrene litt fra gulvet. Bevegelsen skal være minimal.

Hold stillingen i 10 sekunder. Gjør øvelsen seks ganger med hvert ben.



2. Stå på alle fire. Plasser hendene rett under skuldrene og knærne under hoftene. Finn en stilling som ikke gjør vondt i ryggen. Strekk det ene benet rett bakover og den motsatte armen rett fremover i en kontrollert bevegelse, samtidig som du holder ryggen rett. Ikke løft armen høyere enn skulderen eller benet høyere enn hoften.

Hold stillingen i 10 sekunder og senk ned igjen. Gjør øvelsen seks ganger med hver arm og ben.



Hepro Aurora løftestol

Utmerket komfort over lang tid

Aurora løftestol tilbyr utmerket sittekomfort og støtte, med en rygg som former seg etter kroppen. Løftestolene, som er utviklet på Rognan i Nordland, er meget brukervennlige på grunn av et godt løftemønster og utforming av armlener. Dette gir en behagelig støtte slik at man enkelt kan reise seg opp.



Anbefales – masse innstillinger og gir god avlastning for knær og armer.

– Åse, Horten –

NØKKELFUNKSJONER:

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



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



Les mer på shop.hepro.no/velg-loftestol
eller skann QR-koden.

LEV VÆL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty Images

VISSTE DU

... at den fysiske helsen til en gjennomsnittlig nordmann på 73 år er 65 år? Dette gjør at Norge havner på 22. plass blant 195 land hvor dette er målt.

KILDE: FHI.NO



SOPPKONTROLL

Vet du at det finnes en digital soppkontroll? Last ned appen *Digital soppkontroll* på mobilen din, legg soppen i hånden og ta et bilde og last ned. Etter kort tid får du svar fra en soppkontrollør i Norges sopp- og nyttevekstforbund. Husk at plukking og spising av sopp likevel alltid skjer på eget ansvar. Spis bare sopp du er helt sikker på.

KILDE: SOPPKONTROLL.NO



Ta ordet!

Her er tipsene som gjør deg til en spennende taler.

Skulle du ønske du torde plinge på glasset, reise deg og holde en levende og fin tale? Det kreves både mot og litt planlegging for å ta ordet i en forsamling, enten det er i bryllupet, vennebursdagen eller jobbmiddagen.

Men heldigvis finnes det flere gode øvelser som kan hjelpe deg på vei. Og når du vet at talen «sitter», vil du kanskje oppleve at det slettes ikke er så skummelt å fremføre den.

- **FINN DITT ENGASJEMENT:** Tenk på hva du brenner for og skriv en tale som overbeviser dem som lytter.
- **TALE GJENNOM FORTELLINGER:** Vi liker å lytte til spennende, morsomme eller emosjonelle fortellinger. Finn frem

til et par fortellinger som passer, og bygg opp talen rundt det.

- **SPRÅKBLOMSTER:** Sørg for å bruke et levende og variert språk.
- **BRUK VIRKEMIDLER:** En god tale skal berøre og engasjere. Fine virkemidler kan være anekdoter og sitater, gjentakelser, eksempler og korte fortellinger, vitser, eller ethos-, pathos- og logosappeller.
- **VISUALISER:** Gruer du deg til å ta ordet? Se for deg det du skal gjøre, bit for bit. Hva er det verste som kan skje?

- **STEMME OG KROPPSBRUK:** Øv foran speilet. Snakk passe høyt og få øyekontakt med publikum.

KILDE: TAORDET.NO



SPIS OPP!

En fin måte å få brukt opp alle matrester er å ha en fast restedag i uken. Finn frem alt som holder på å gå ut på dato, kutt opp i biter og stek det sammen med tomater, stekt løk og fond. Ha det deretter i en gryte og la det småkoke i et par timer. Sunt og godt!

KILDE: MATVETT.NO

En hvilken som helst mor kan enkelt gjøre jobben til flere flygeledere.

LISA ALTHER

HJEMMET UKE 34/2025



VISSTE DU

... at kvinner midt i livet som nyter en kopp kaffe eller to om morgenen, har større sannsynlighet for å oppleve en sunn aldring enn dem som ikke gjør det? Det viser helt ny forskning.

KILDE: NHI.NO

SKRUKKETE

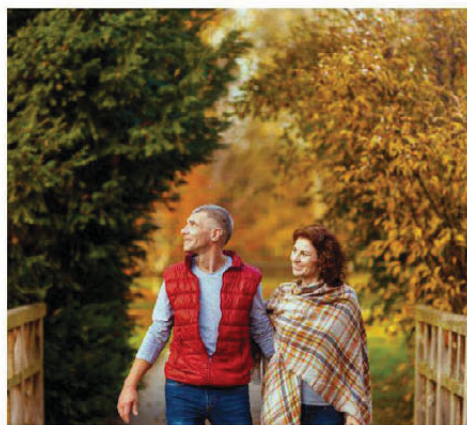
Vet du at fingrene våre får nøyaktig det samme mønsteret hver gang de blir skrubbet etter å ha vært lenge i vann? Årsaken til at de blir rynkede er at blodårene ytterst i huden trekker seg sammen. De dype gropene gjør at gripeevnen i vann blir bedre.

KILDE: UNG.FORSKNING.NO

11

En fersk studie av personer mellom 56 og 68 år viser at de som gikk 7000 skritt om dagen, hadde 11 % lavere risiko for å få kreft sammenlignet med dem som gikk 5000 skritt. Uansett tempo!

KILDE: FORSKNING.NO



BRUK SANSENE

Høsten er full av sanseintrykk. Trekk inn den kalde og klare luften og kjenn hvor godt det gjør. En regnværsdag er også fint. Hvordan opplever du det når regnet treffer ansiktet ditt? Naturen er et fyrverkeri av farger i gult, oransje og rødt. Ta deg tid til å se på de vakre fargene når du er ute og går. Legg merke til lyden av knasende løv. Fint, ikke sant?

KILDE: NRK.NO



Ligner hunden din på deg?

Det er ikke tilfeldig.

«Som hund så eier», sier vi og ler litt hver gang vi oppdager en hund som ligner på eieren sin. Kanskje har de begge to like mye hår og pels, det samme uttrykket i ansiktet eller det er størrelsen som skaper en likhet?

Nå har forskerne sett nærmere på dette og funnet ut at det slett ikke er tilfeldig at hund og eier ofte har likheter. Det viser seg nemlig at vi gjerne går til anskaffelse av en hund som ligner oss både av utseende og personlighet.

Når det gjaldt utseende, fant forskerne ut at mennesker med høy BMI gjerne velger kraftige hunder. Og kvinner med kort hår foretrekker hunder med korte ører, mens de som har langt hår, ønsker seg hunder med lengre ører.

Men det er ikke bare utseendet som kan virke likt, forskerne fant også likheter i personlighetstrekk mellom hund og eier, både når det gjaldt ekstroversjon, nevrotisme, åpenhet og det å være samvittighetsfull.

Hvis eieren er pliktoppfyllende, er hunden ofte vennlig og motivert. Og utadvendte mennesker har gjerne hunder som er utadvendte.

Det som kan se ut som en tilfeldig likhet mellom hund og menneske, kan derfor skyldes at vi foretrekker det kjente. Vi velger dermed en hunderase med utseende og personlighetstrekk som vekker en gjenkjennelse i oss. Deretter vil hunden fortsette å utvikle seg i samme retning som eieren.

KILDE: ILLUSTRERT VITENSKAP.NO



TERAPIHUND

Å ha en firbent følgesvenn hos seg på sykehuset, kan være fint. Det viser en helt ny studie fra USA. Den har sett på hvordan barn mellom 5 og 17 år reagerer når det er en hund sammen med dem på akutten. Rundt 78 % av unge pasienter på akuttmottaket opplever angst og smerte, mens de som hadde en hund hos seg, fikk betydelig reduksjon i disse plagene.

KILDE: NHI.NO

FRA
KVINNE TIL
KVINNE
med adgang
for menn



SKRIV TIL EVA

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

E-POST:

frakvinnetilkvinne@
egmont.com

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

egentlig ikke var velkommen
i dette nabolaget, og det er
iskaldt mellom naboene og
oss.

Det er ikke hyggelig, men
man får bare heve seg over
det. Det er jo fælt at misun-
nelsen er den sterkeste drif-
ten vi har.

Hilsen Unni

«VANSKELIG NABOFORHOLD»

Vi har hatt flere innlegg om
vanskelige naboforhold.

Her er ett til:

IKKE VELKOMMEN

Det er trist å lese om dårlige
naboforhold. Jeg sliter med
det samme.

Med åpne sinn og hjerter
flyttet vi til et lite sted for
14–15 år siden. Huset vårt
var stort, men dårlig, så vi
brukte en del penger på å
pusse det opp. Vi er glad i
andre mennesker og var opp-
tatt av å ha et godt forhold
til naboene. Kanskje en
kaffekopp på verandaen eller
en hyggelig prat over gjerdet,
men det ble ikke sånn, dess-
verre.

Fra første dag fikk vi be-
skjed fra nabofruen at de
ikke pleide å ha noe med
naboene å gjøre. Vi tok det
ikke så alvorlig, og vi ga bort
oppmerksomheter ved runde
dager og bryllup, man har da
normal folkeskikk, tenkte vi.
Dessverre viste det seg at vi

JENTETURER

Jeg er med i en dameklubb.
Vi er fem personer, og nå og
da drar vi alle på tur. Dette er
ikke noe som skjer regelmes-
sig, som hvert år eller noe
slikt. Men det hender at en,
eller noen av oss, kommer
med et forslag om et reise-
mål, eller at en har sett aver-
tert noen billige flybilletter,
og så blir vi enige og finner
dato når alle kan. To av
damene er tydeligvis mye
sammen utenom våre må-
nedlige møter, og de avtaler
turer både titt og ofte bak
ryggen på resten av oss.

Men når turene deres først
er bestemt og betalt, kan de
plutselig si: «X og jeg skal til
Stockholm neste helg, er det
noen andre som vil være
med?» Når de omsider spør,
er fristen så kort at det er
vanskelig å ta en slik tur på
sparket. Jeg synes heller ikke
det er noe gøy å henge meg
på en slik tur.

Det virker jo ikke som om
de har særlig lyst til å reise

Effektiv handel



Jeg handler én gang i uken, lørdag morgen
fortrinnsvis. Jeg bruker egne nett til å bringe
varene hjem, og jeg handler så tidlig som mulig.
Da kan jeg parkere rett utenfor døren, og det er
lite folk i butikken. Da kan jeg i fred og ro gå rundt
og kikke, finne og planlegge hva jeg trenger uken
etter. Ofte er kjøttvarer nedsatt 40–50 prosent,
slik at vi kan ha gode, men billige søndagsmid-
dager. Biff og annet kjøtt er jo ofte veldig dyrt,
men med rabatt, blir det ikke så galt.

Mange jeg kjenner, er nesten hver dag innom
butikken, og de lurar på hva de skal ha til middag.
Noen handler også lørdag ettermiddag når det er
tett med folk i butikkene, og det er vanskelig å
finne ledig parkering. I tillegg har de alle ungene
med på handleturen.

Da mine barn var mindre, satt de og så på lør-
dagstegnefilmer, mens jeg stakk fort av sted og
handlet. Da hadde vi resten av lørdagen til å gjøre
hyggeligere ting sammen enn å gå rundt i kø i en
matbutikk. Denne handlemåten fungerer bra for
meg og gir meg minst mulig stress.

Hilsen fornøyd

med oss andre, når bare de
to har planlagt turen og så
spør oss helt på tampen om
vi vil være med.

Det hadde vært bedre om
de to hadde dratt på sine
turer, uten å si noe om den i
det hele tatt. Hadde de hatt
lyst til å ha med flere, hadde
de vel latt oss andre også
fått være med på planleg-
gingsprosessen?

Selv om noen av turene
deres har fristet, har jeg alltid
takket nei fordi jeg nødig vil
føle meg som et haleheng.

Hilsen ukomfortabel

Kjære ukomfortabel.
Er ikke dette en liten бага-
tell som blir blåst opp til en
problem? Jeg forstår det
slik at tre av dere fem damer
ikke vanker særlig sammen
utenom de månedlige møte-
ne, mens to er såpass nære
venninner at de treffes ofte.

At de to drar på turer
sammen, må da være greit?
At de en gang iblant spør
dere andre i klubben om
dere også vil være med,
tolker jeg som en invitasjon.
At de faktisk ønsker selskap
av flere fra klubben på tur.
De kunne jo bare latt være å
si noe, hvis de absolutt ikke
ville ha med flere.

Siden du blir lei deg for at
invitasjonen kommer i siste
liten, hva med å fortelle dem
at du har veldig lyst til å
være med, men at du tren-
ger tid på å planlegge, og
kanskje legge av nok penger
til turen. Du kan jo selv
komme med forslag til reiser
som du presenterer for
klubbvenninnene, så får dere
alle glede av planleggingen
for neste klubbtur.

Håper du får noen fine
turer fremover.

Hilsen Eva

«DÅRLIG MATHYGIENE»

... skrev R.W.N. om for en stund siden. Hun er forferdet over hvor dårlig hygienen er i enkelte matprogrammer på TV.

Her er to svar:

RENSLIGHET, EN DYD
Selvsagt er det uappetittlig å se slikt i et matprogram på TV, og det burde ha blitt klippet bort. Det du vet, har du slett ikke alltid godt av! Renslighet er en dyd, bevarer, men *kan* hjemmekokker med hånden på hjertet si at slikt *aldri* har forekommet når de selv kokkelerer til andre. Hjemme hos seg selv?

På kjøkkenet til denne bestemoren bakes det flittig, og mathygiene er selvsagt viktig. Små barnenever blir grundig såpevasket før bolle eller pepperkakedeig tas fatt på, men deig smaker jo så godt, og det ferdige produktet blir stolt servert på kakebordet samme hvor det har vært under prosessen.

Poenget mitt er egentlig at vi aldri kan vite hvor hygieniske delikatessene vi blir servert av andre, er. Om slike bekymringer tar overhånd, går vi glipp av mange av livets store gleder.

Selv blir jeg salig bare ved tanken på min egen bestemors lefser og flatbrød bakt i bakstekjeller i min barndom. At den ikke hadde innlagt vann, og utedoen lå like ved, kan jeg ikke tenke på. At «da var da og ikke nå» forstår vi alle, men eksemplene til R.W.N. synes jeg er ørsmå bagateller, om det altså ikke var for det faktum at griseriet vistes på TV.

Hilsen munter og matglad bestemor

EKKELT

Jeg synes også det er ekkelt å se folk smake på maten uten å ta hensyn til hygien. Jeg grøsser hver gang jeg ser noen slipper sleiven ned igjen i suppen, ikke vas-

ker hendene sine underveis osv., når jeg i utgangspunktet ser på et hyggelig matprogram. Dessverre skjer det ganske ofte i disse matprogrammene. Den eneste mulige forklaringen er at alt skal være så hjemmekoselig og naturlig for oss seere – som om vi kan forestille oss at vi er i vårt eget hjem.

Problemet er bare at jeg fortsatt har Ingrid Espelid Hovig som forbilde, og derfor klarer jeg ikke å relatere meg til slikt. Men jeg lar ikke være å kjøpe middag ute. Jeg velger å tro at det er forskjell på TV og virkelighet.

Jeg håper folk i matbransjen har såpass yrkesstolthet at de har en god hygiene. Når det skal sies, hjelper det jo hvis det er et merke på døren fra Mattilsynet med smilefjes, eller en anbefaling på Tripadvisor. Jeg legger gjerne selv igjen en anbefaling/advarsel på Tripadvisor etter å ha vært på en restaurant/spisested, og jeg leser gjerne andres erfaringer.

Hilsen J. P.

Nå har vi kjøpt en stor trampoline og satt den opp rett utenfor vinduene til naboen.

NABOKRANGEL, NOK EN GANG

For et år siden døde en gammel lønn i hagen vår. Et praktfullt tre som vi var svært glad i. Både jeg og min mann er temmelig sikre på at det er våre nærmeste naboer som står bak, de har gjort et eller annet så det livsfriske og bladrike treet i løpet av kort tid døde. Det syknet hen etter at vi kom fra ferie, da hadde naboene fri tilgang til treet uten å bli sett.

For noen år siden klagde de til kommunen, ville ha treet fjernet, men kom ingen vei. Treet hadde vi alle i familien et godt forhold til. Barna våre klatret i det, bygde hytte og hadde huske i treet, og nå hadde barnebarna våre også stor glede av det. Minstemann gråt da vi måtte felle det, bladløst og dødt som det var blitt.

Men hevn er søt.

Nå har vi kjøpt en stor trampoline og satt den opp rett utenfor soverom og stuevinduerne til naboen, selv om vi har en stor hage. Barnebarna våre som bor i nærheten, er her nå omtrent daglig med sine lekekamater. Det hoppes, skravles, ropes og hvines fra morgentil kveld, gjerne tidlig søndag morgen også.

Nå har vi fått høre at vi er barnslige og håpløse som naboer. Tenk det! De vil anmelde oss for bråk, men vi har sagt at da anmelder vi dem for å ha drept treet vårt, noe de sier er blank løgn.

Hilsen Astrid

STRIKKER ANDRE GLAD

Jeg er ikke flink til å strikke, men liker likevel veldig godt å strikke når jeg ser på TV. Øvelse gjør mester, og jeg er blitt flink til å strikke enkle ting som tepper, kluter og skjerf. Jeg kjøper billig garn og garn på tilbud.

Jeg har jo ikke bruk for alt jeg strikker selv, så jeg gir det vekk, slik at de som trenger det mer enn meg, kan få de ferdige tingene. I stedet for å gi penger til tiggere og velledige organisasjoner, gir jeg dem heller mine strikkede ting. En dame som satt på gaten og tigget, ble glad for et skjerf i vinter, for eksempel.

Jeg har glede av å strikke, og jeg føler at jeg gleder andre med strikkekavene mine.

Hilsen strikkeglad

Kjære strikkeglad.
Dette brevet gjorde meg skikkelig glad. For en nydelig gest å gi til en fremmed som sitter på gaten. Dette er noe vi kan tenke på alle sammen.

En dame som satt på gaten og tigget, ble glad for et skjerf i vinter.

Du sier at du ikke er så flink til å strikke, og jeg tolker deg dit hen at du ikke gir deg i kast med store prosjekter med avansert mønster, men du strikker likevel. Og strikking er sunt, det har vi hatt flere artikler om her i Hjemmet.

Tenkte jeg også vil tipse om Lommevenn. Det er en liten, strikket bamse som trøster barn i ambulanser, på legevakt eller sykehus. Ideen er at barn som er redde og kanskje har smerter, skal få en trygg liten venn å holde i hånden. Du finner oppskrift på nettet, og de kan strikkes enkelt eller avansert.

Jeg er heller ikke god til å strikke, men Lommevenn får jeg faktisk til.

Hilsen Eva

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1002

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
745,-



~~2.595,-~~
NÅ KUN
1.850,-

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag. Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter. Resultatet er at føttene og legg-musklene utvider og trekker seg sammen, på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk! Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV. Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



GRATIS! Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1002. Styres med fjernkontroll.

NYHET! Oppladbar og lettere

- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning
Drives på strøm
- 30 dagers full returrett

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

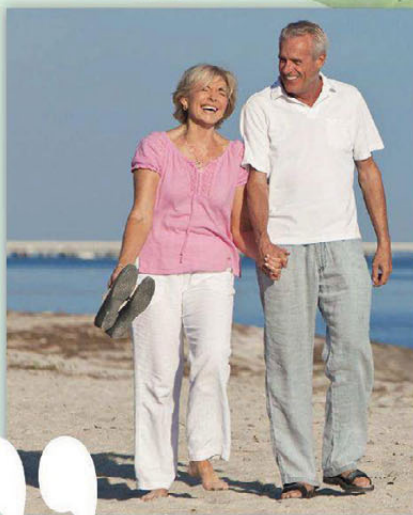
Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!



- er en svoren bruker av Vitalplus
- smertene i bena er borte og
ny blodtrykksmåling kunne konstatere at
blodtrykket i bena var perfekt!



- jeg kjøpte den for 8 måneder siden,
og er veldig fornøyd - kalde føtter er
historie takket være Vitalplus sirkulasjons-
stimulator!

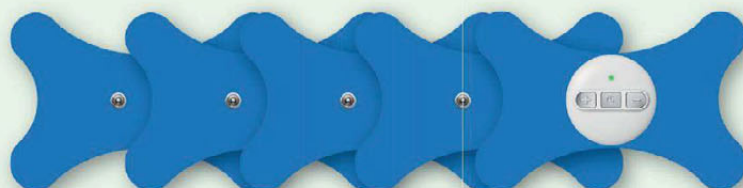
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

Ønsker du å lindre muskel og leddsmerter på en enkel og effektiv måte?
Da er våre TENS-padsputer løsningen for deg! Muskelstimulasjon og smertebehandling
av bl.a rygg, skuldre, nakke og armer. Perfekt for behandling av korsryggen! Helt uten bivirkninger!

De er laget av høykvalitetsmateriale som er behagelig mot huden, og har en god klebeevne som
sikker at de sitter på plass under bruk.



Inneholder:
Trådløs massasjeenhet inkl. batterier og 5 stk utskiftbare TENS-padsputer
(Hver padspute har en varighet på 12 – 15 behandlinger)



PAKKEPRIS
695,-

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

MATREDDEREN

Visste du at du kan gjøre gode kupp på mat som snart går ut på dato? De fleste matbutikker har egen disk for dette.

Tradisjonsrikt & lettvint

MIDDAG PÅ BUDSJETT

Vi har kost oss veldig i sommer med mye god mat og besøk og satser på rimelige, velsmakende hverdagsmiddager fremover. Fra kr 20 pr. porsjon.

AV: Kerstin Svensson, Hanne Buxrud, Bitte E: Son Forsberg, Matprat.no
FOTO: Sara Johannessen, Hanne Buxrud, Anders Norrsell, Charlotte T Stromwall, Matprat.no

PLANLEGG

Svineknokke kan godt kokes god tid i forveien. Du kan også tilsette rester av annet kjøtt i gryta, til og med ribbe og pinnekjøtt.

**Kr 69
pr. porsjon**

Betasuppe

Tradisjonsmat på sitt aller beste.

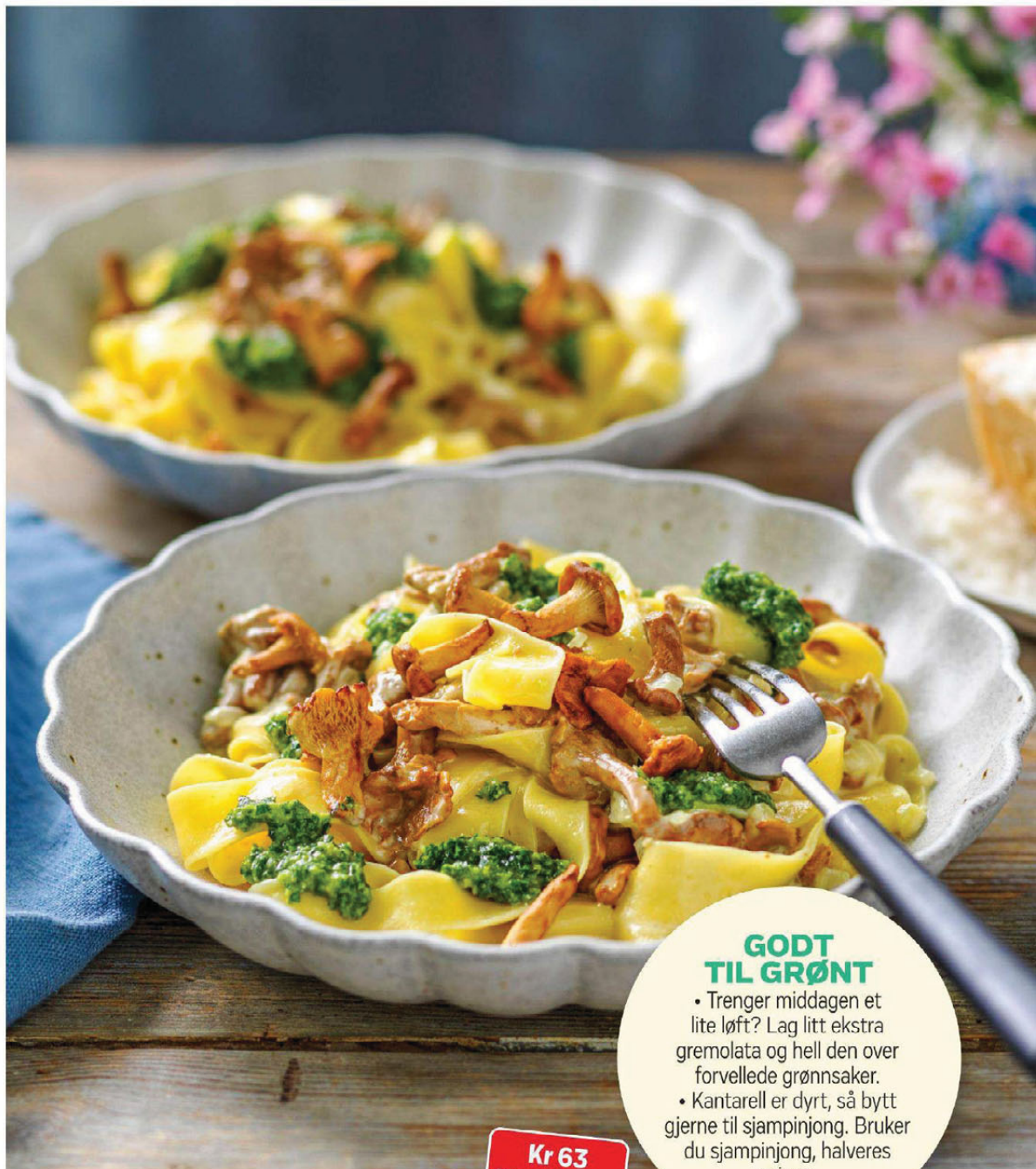
4 porsjoner

1 lettsaltet (ev. lettsaltet og røkt) svineknokke
2 stilker frisk timian
2 persillestilker
1 liten sellerirot
1 liten kålrot
2 pastinakk
4 mellomstore poteter
4 mellomstore gulrøtter
1 purre
10 hele sorte pepperkorn
ferskt brød eller flatbrød med godt smør

Legg svineknoken i en passende kjele. Tilsett timian, persillestilker og pepper. Dekk med vann, (ca. 2½ liter) og kok opp. Hvis det danner seg skum på overflaten kan du fjerne det med en liten øse. La knoken trekke i ca. 3 timer, eller til kjøttet er helt mørt og faller av benet.

Rens og skjær alle grønnsakene i jevne biter mens kjøttet koker.

Ta opp knoken og sil kraften. Rens kjøttet for ben, skinn og overflødig fett. Skjær eller riv kjøttet i biter. Kok opp kraften, tilsett alle grønnsakene og la det koke til grønnsakene er møre. Legg kjøttet tilbake i suppen og juster smaken med salt og pepper. Serveres rykende varm, gjerne med flatbrød og godt smør.



GODT TIL GRØNT

- Trenger middagen et lite løft? Lag litt ekstra gremolata og hell den over forvellede grønnsaker.
- Kantarell er dyrt, så bytt gjerne til sjampinjong. Bruker du sjampinjong, halveres prisen.

**Kr 63
pr. porsjon.**

Kantarellpasta med persilletopping

Pasta med kantareller og persilleblanding gremolata er en nydelig kombinasjon av smak og tekstur.

4 porsjoner

1 gul løk
2 hvitløkfedd
400 g kantareller, ferske eller frysede
smør til steking
3 dl kremfløte
salt og pepper
400 g pasta, for eksempel tagliatelle
PERSILLETOPPING:
1 dl fersk bladpersille
1 hvitløkfedd
30 g parmesan

3 ss olivenolje
1 sitron, revet skall + ½ ss saft
TIL SERVERING:
revet parmesan
sopp
bladpersille

Skyll persille og del bladene i mindre biter. Skrell hvitløk. Riv parmesan. Kjør alle ingrediensene til en glatt mos med stavmikser.

Skrell og finhakk løk og hvitløk. Rens kantarell og del dem ev. i mindre biter. Stek løk, hvitløk og sopp i smør til all væske har kokt bort. Ta til side noen soppbiter til topping. Tilsett fløte og la sausen småkoke på svak varme i ca. 5 minutter. Smak til med salt og pepper.

Kok pasta som anvist på pakken. Bland pasta med kantarellsaus. Server gjerne i dype tallerkener og topp med gremolata, revet parmesan, sopp og persille.

Kr 40
pr. porsjon

Pasta med røkelaks

Enkel middagsrett du lager i
en fei med gode smaker.
4 porsjoner

1 fiskesuppe fra pose
1 dl fløte
5 dl melk
½ sitron
1 pk. sukkererter
100 g erter
1 potte dill
130 g røkelaks
400 g pasta

Bland fløte og melk og bruk det som væskemengde etter anvisning på pakken. Den blir som en tykk saus. Smak til med sitron. Kok pasta, ha i erter det siste minuttet, snitt sukkererter og hakk dill. Sil av pasta og erter og ha tilbake i kjelen. Øs over så mye saus du ønsker. Noen liker mindre, andre liker mer. Vend inn dill, snittede sukkererter og grove biter av røkelaks. Server med en gang.



BYTT UT

Liker du ikke røkelaks, bruk fersk laks og kutt i tynne skiver og vend inn i den varme pastaen. Den varmebehandles av saus og pasta og vil fremstå som kokt.

SMØR- ALTERNATIV

Smør til steking kan erstattes med nøytral olje om ønskelig.

OVNSVARIANT

Du kan også steke pannekaken i ovn. Fordel stekt flesk i en ildfast form med litt av stekefettet. Hell røren forsiktig over og stek midt i ovnen ved 225° i 25–30 minutter til pannekaken er gjennomstekt og har fått gyllen farge.

Kr 20
pr. porsjon

Fleskepannekake fra barndommen

En skikkelig klassiker som
garantert gjør noen ekstra
glade.
4 porsjoner

300 g lettsaltet flesk eller
bacon
3 dl hvitemelk
¼ ts salt
5 egg
5 dl helmelk
50 g smør til steking
1 ss hakket gressløk

Del flesk eller bacon i biter og stek dem i en panne på høy varme. Ta ut av pannen.

Bland mel og salt. Tilsett omtrent halvparten av melken og rør til en tykk og klumpfri røre. Tilsett resten av melken og visp inn egg. La røren swelle i ca. 15 minutter.

Stek pannekaker på forholdsvis sterk varme. Snu dem når de har stivnet på oversiden og fått fin, gyllen farge på undersiden. Server med stekt flesk og gjerne et dryss hakket gressløk.





EKSTRA SMAK

Topp gjerne suppen med stekt chorizo, pepperoni, bacon eller spekeskinke.

Kr 22
pr. porsjon

Blomkålsuppe

Deilig suppe du lager på
30 minutter.
2 porsjoner

1 blomkål, mellomstor
½ løk
1 hvitløkfedd
4 dl kyllingkraft
3 dl melk
salt og kvernet pepper
noen dråper sitronsaft
olivenolje og smør til steking
TIL SERVERING:
en liten håndfull ristede
hasselnøtter, hakkede
godt brød

Rens og skyll blomkålen, skjær vekk den nederste delen av stilken. Lag noen pene små blomkålbuketter til pynt hvis du vil og kutt resten av blomkålen i små biter. Rens og hakk løk og hvitløk. Varm oljen i en tykkbunnet kasserolle, fres blomkålen sammen med løk og hvitløk i et par minutter under omrøring. Tilsett kraft og melk, kok opp og la det småkoke til blomkålen er helt mørk, ca. 20 minutter.

Kjør suppen glatt og jevn med en stavmikser, og smak til med salt, pepper og noen dråper sitronsaft. Stek blomkålbukettene knapt møre i litt smør, krydre med salt og pepper. Server blomkålsuppe toppet med stekte blomkålbuketter og hasselnøtter.



RASKERE

Å råsteke poteter tar tid og krever en del fett. Hvis du vil tilberede raskere og bruke mindre fett, kan du koke potetbitene noen minutter i lettsaltet vann før steking. La renne av godt før steking.

**Kr 45
pr. porsjon**

Pytt i panne

*Vi har piffet opp retten med en frisk urtedressing.
4 porsjoner*

400 g faste poteter, med eller uten skall

400 g søtpoteter, skrelte

2 gule løk

olje og smør til steking
salt og pepper

400–500 g krydret pølse av valgfri sort

URTEDRESSING:

1 lime, saften

½ dl hakkede urter, friske eller frosne

½ dl majones

1 dl gresk yoghurt
salt og pepper

stekte egg

Skjær potetene i terninger, ½ x ½ cm i størrelse. Skyll med kaldt vann. Skrell og hakk løken. Skjær pølsen i skiver. Stek potetene myke i omganger i en stekepanne med smør og olje. Tilsett løken og stek til den er myk. Salte og pepre og løft ut av pannen før du steker pølsen. Tilsett potet- og løkblandingen sammen med pølsen. La alt stekes ferdig og bli gjennomvarmt.

Press ut saften av limen og bland med urter og majones. Bland sammen med yoghurten. Smak til med salt og pepper. Dressingen skal smake friskt og urteaktig. Stek eggene og legg dem oppå pytt i pannenblanding og server.



Ovnsbakt omelett med søtpotet, spinat og feta

Mettende og smakfull ovnsrett med grønnsaker og ost – perfekt til middag eller lunsj.
4 porsjoner

Kr 29
pr. porsjon

2 søtpoteter
1–2 rødløk
200 g fersk spinat
1 hvitløkfedd
6 egg
1½ dl melk eller matfløte
150 g fetaost
frisk rosmarin (kan sløyfes)
chiliflakes
salt og nykvernet pepper
olivenolje

Skrell søtpotet og skjær i jevne biter. Skrell løk og del i kløfter. Ha søtpotet og løk i en ildfast form. Drypp over litt olivenolje, krydre med salt og pepper, og vend godt sammen. Stek midt i ovnen ved 215° i ca. 20 minutter, til grønnsakene er gylne og møre. Vend litt rundt på dem underveis. Skrell hvitløk og stikk den

på en gaffel. Varm litt olje i en stor stekepanne. Tilsett spinat og rør med hvitløksgaffelen til spinat faller sammen. Krydre med salt og pepper. Legg spinaten på en tallerken. Visp sammen egg og melk. Krydre med salt og pepper. Fordel spinaten i formen med søtpotet og løk. Dryss over fetaost og ev. rosmarin.

SERVERINGS-TIPS

Smaker ekstra godt med godt brød og en grønn salat eller tomatsalat ved siden av.

Hell over eggeblandingen og dryss over litt chiliflakes.

Stek midt i ovnen ved 215° i ca. 20 minutter, til omeletten er fast.



SØTT FØLGE TIL KAFFEN

Enkle kjeks med et hint av sitron, deilige munnfuller med trøffelsjokolade eller et stykke napoleonskake. Her er noe for enhver smak.

AV: Kerstin Svensson, Hanne Buxrud
FOTO: Olof Abrahamsson, Erik Karlsson, Hanne Buxrud

OPPHAV

Allerede på 1600-tallet dukket lagvise kaker opp i Frankrike, som en begynnelse på det som på 1900-tallet utviklet seg til den silkemyke kremen mellom sprø lag med tykk melis på toppen; altså den klassiske napoleonskaken.

Napoleonskake med bringebær

Tradisjonsrik kake mange har gode barndomsminner om. 8 porsjoner

4 pl. butterdeig

FYLL:

4 pl. gelatin

1½ dl kremfløte

200 g vaniljekrem

125 g bringebær

GLASUR:

3 dl melis

2–4 ss vann

noen dråper romessens, hvis

ønskelig

PYNT:

125 g rips

Tin butterdeigsplatene og kjevle dem til tynne rektangler, ca. 12 x 30 cm store og 1–2 mm tykke. Legg på stekeplate med bakepapir og prikk med gaffel. La hvile kaldt i 30 minutter. Stek platene ved 210° midt i ovnen i 10–15 minutter, til gylne. Avkjøl. Trim gjerne kantene med en skarp brødkniv slik at de blir like i formen.

Legg gelatin i kaldt vann til de blir helt myke, ca. 10 minutter. Varm opp ½ dl kremfløte, klem vannet ut av gelatinen og løs opp i den varme kremfløten. Avkjøl noe. Ha den så i en bolle med resten av fløten og visp til stiv krem. Vend inn vaniljekrem. Sett kremen kaldt i 20–30 minutter og vend inn bringebær.

Lag tykk melisglasur og smak ev. til med romessens. Smør glasur på toppen av to av platene. Fordel krem over de to andre platene og topp med melisplatene. Sett kaldt frem til servering. Bruk en skarp brødkniv og del hver kake i fire biter. Pynt med friske rips.



Karamellkake

Mmm ... Kake med hjemmelaget karamell! Springform 24 cm

300 g digestive-kjeks

150 g smør

FYLL:

1 boks karamellisert

melk, 400 g

3 dl kremfløte

PYNT:

rips og kirsebær

Knus kjeksene til smuler, gjerne i en kjøkkenmaskin. Smelt smøret og bland det med smulene. Klem fast et bakepapir i bunnen av formen. Trykk ut smulene til en bunn. Sett formen kaldt i 1 time.

Rør karamellkremen smidig og fordel utover bunnen. Visp fløten og sprøyt på kremen. Pynt med rips og kirsebær.

SMAKFULL VRI

Her har den tradisjonelle ostekakebunnen fått en kremete, herlig topping.



Doble kjeks med sitronfyll

For en lykke å ha disse på vent i kjeksboksen.
35 stk.

200 g smør, romtemperert

1¼ dl sukker

1 eggeplomme

½ sitron, revet skall

4 dl hvetemel

FYLL:

75 g smør, romtemperert

1½ dl melis

1 ss sitrønsaft

1 eggeplomme

strøssel til pynt

ENKLE KJEKS

Dropp kremfyllet og få dobbelt så mange kjeks.

Rør smør og sukker smidig. Tilsett eggeplomme, sitronskall og mel, og arbeid sammen til en deig. La deigen hvile i kjøleskapet i 30 minutter. Kjevle ut deigen, ikke for tynt, og stikk ut rundinger, ca. 4 cm store. Legg dem på bakepapirkledt stekebrett og stek ved 200° rett under midten av ovnen i 10 minutter. La kakene avkjøles.

Rør sammen smør, melis, sitrønsaft og eggeplomme til en jevn krem. Legg sammen kakene to og to med krem imellom. Smør litt krem på kanten og rull kakene i strøssel.



FRYS NED

Lag dobbel porsjon og putt i fryseren før du pynter med den hvite sjokoladen. Vips har du noe på lur til kaffegjestene.



Sjokoladegrotter med trøffelfyll

Små kaker som virkelig smelter i munnen.
22 stk.

200 g smør, romtemperert

1 dl sukker

1 ss vaniljesukker

4 dl hvetemel

½ dl bakekakao

1 ts bakepulver

TRØFFELSJOKOLADE:

100 g mørk sjokolade

¾ dl kremfløte

1 ss smør

PYNT:

25 g hvit sjokolade

Visp smør, sukker og vaniljesukker smidig. Bland i mel, kakao og bakepulver, og arbeid sammen til en deig. Rull ut deigen til en lang pølse og del den i 22 biter. Rull kuler og legg dem i muffinsformer. Lag en fordypning i hver kake og stek ved 200° midt i ovnen i 15 minutter. La dem avkjøles.

Hakk sjokoladen. Kok opp kremfløte og smør. Ta kjelen av varmen og rør inn sjokoladen. Rør til sjokoladen er smeltet og blandingen er jevn. Fordel trøffelsjokoladen i kakene og sett dem kjølig for å stivne.

Smelt den hvite sjokoladen over vannbad og ringle den over kakene.

Rask og enkel tomatsuppe til middag?



**Kjempegodt
nok!**

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen befinner seg i Jomfruens tegn, og det er tid for å skille klinten fra hveten i alle ting. Det er slutten av august og en fin periode for å begynne å høste inn mye av det som har vokst seg modent og har blomstret i sommer. I parforhold og familien har det også vært mulig å dyrke de fine tingene, samværet og samspillet familiemedlemmer imellom. Det er tid for å se klarere hva du vil fortsette å dyrke fremover og hva det er verdt å ta vare på, så vel som å gi slipp på. Saturn vender tilbake inn i Fiskenes tegn fra mandag 1. september frem til 15. februar 2026. Det indikerer en tid for å kjenne på følelser, fleksibilitet og tilpasning før du haster videre inn i egne planer. Mot slutten av uken øker tankevirksomheten og idémyldringen. Mange gode planer klekkes, men ikke alle kan realiseres. Planlegging må til.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 34 22.-28.08. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Din karriereplanet Saturn beveger seg bakover, og det indikerer at noe som ennå ikke er fullført, er tema for justeringer i karrierespørsmål. Solen belyser alle detaljene i det du er engasjert i, og det er naturlig å se klarere hva du kan forbedre, perfektionere eller justere for å optimalisere det du ønsker å skape resultater i. Om du ikke ser resultater med det samme, gjelder det å være tålmodig, gjøre de rette tingene og fortsette å jobbe mot fremtidsmålene, så vil resultatene komme etter hvert.

★ Nå må du omprioritere



TYREN

21. april–21. mai

Solen belyser området for selvutfoldelse og forholdet til barn og kjærlighet. Det er tid for å rette fokus mot dem som betyr aller mest for deg. Bekymring rundt kostnader og reparasjoner i forbindelse med eiendom og bolig er et tema. Noe ser ut til å løse seg, og iveren etter å få detaljene på plass er ekstra stor. Saturns tegnskifte retter oppmerksomheten mot fremtidsplaner og hvilken kurs du ønsker å sette. Behovet for å være bekymringsfri, leke, le og oppleve nytelse og romantikk, forsterkes.

★ Lidenskapen øker



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Saturns vending bakover mandag kan føre til usikkerhet rundt avgjørelser i livsmål og karriere. Du kan ombe- stemme deg i tatte avgjørelser. Behovet for å frigjøre tid til det du virkelig ønsker å gjøre, forsterkes. Uranus befinner seg i ditt tegn og styrker rebellen i deg. Din planet Merkurs møte med Uranus kan trigge tankene og ideene, og det foregår i høyt tempo. Mange tanker kan også skape noe stress. Solen belyser privatlivet og familien, og det øker interessen for å tilbringe mer tid med dine nærmeste.

★ Bli enig med deg selv først



KREPSEN

22. juni–22. juli

Solen retter lyset mot kommunikasjon og formidling. Ditt sosiale nettverk utvides. Det er tid for prioritering, planlegging og organisering av hverdagens gjøremål og definere hvem du vil involvere deg i. Å ivareta verdier som familie, eiendeler, bolig og forholdet til foreldre og barn krever mye oppmerksomhet. Å skape en overkommelig kalender som harmonerer for alle og fører til harmoni og balanse, er tema nå. Minner fra fortiden, fra barndom og oppvekst kan dukke opp og gi smarte ideer og gode vibrasjoner.

★ Planlegg godt nå



LØVEN

23. juli–23. august

Økonomi, finanser og personlige verdier er tema i denne perioden. Du ser dine verdier tydeligere og er villig til å gjøre mer for å styrke verdiene du har. Saturns posisjon fra mandag kan føre til at det er naturlig å sette en grense i finansielle involveringer. Du kan vurdere å selge noe du eier, enten det er bolig, eiendom, materielle goder eller investeringer som fond og aksjer. Det er tid for å redusere utgifter, betale ned gjeld og gi slipp på noe du ikke trenger. Tidligere erfaringer gir klare prioriteringer.

★ Nye planer inspirerer



JOMFRUEN

24. august–23. september

Solens ferd gjennom ditt tegn belyser forholdet til deg selv. Uranus' ankomst i toppen av horoskopet kan føre til forandringer i forholdet til noen over deg i rang, som foreldre eller generasjoner eldre enn deg. Du ser deg selv i et klarere lys, og det kan berøre livsstil, image og utseende. Saturns inngang i området for nære relasjoner indikerer et behov for å få klarhet i det som har med forhold å gjøre privat som profesjonelt. I iveren etter å skape gode resultater kan du glemme tid til romantikk og kjærlighet.

★ Ta vare på egne behov



VEKTEN

24. september–23. oktober

Med Mars gjennom ditt tegn har du ekstra energi og pågangsmot for tiden. Saturns posisjon øker interessen for disiplin og resultater. Det er naturlig å søke perfektjon og konkrete resultater av innsatsen du gjør. Du er raskt, effektiv og tillitsfull, men spørsmålet er om det er lønnsomt å involvere deg i det du engasjerer deg i. Med Jupiter i toppen av horoskopet er det naturlig å søke flere vekstmuligheter. Nye kontakter dukker opp og bidrar til utvikling i sosiale nettverk. Gode samarbeid er gull verd.

★ Del dine innsikter med flere



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

I denne perioden er det best å samarbeide med andre på en eller anen måte. Nå er det naturlig å se etter noen med felles interesser som deg. Tiden er inne for å sosialisere mye og studere dem du er sammen med, for å lære deg selv bedre å kjenne. Det som er sant for dine venner, er også sant for deg på mange måter. Dette er en avgjørende tid i forbindelse med betydningsfulle personligheter og fremtidsplanlegging. Valgene du tar disse dagene, får konsekvenser for din selvutfoldelse, men du må selv ta avgjørelser.

★ Gi slipp på begrensninger



SKYTTE

23. november–21. desember

Med Solen i toppen av horoskopet er det naturlig å se resultatene av det du har prestert, og det blir tydeligere hva du ønsker å skape fremover. Det du gjør, blir lagt merke til, og du kan gjøre deg bemerket overfor foreldre, sjefen og andre autoriteter nå. Synliggjør det du ønsker å presentere overfor andre. Hvis det oppstår uenighet mellom deg og din kjære, eller en kollega, kan du med fordel frigjøre deg og tenke i nye baner. Din kjære kan oppleve uforutsette endringer som påvirker dine planer.

★ Vær målrettet og dedikert



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Tiden er inne for å se nærmere på dine prioriteringer og fremtidsplaner. Lar du deg avlede av mange hyggelige møter, eller er du dedikert til resultatene du ønsker å skape? Solens posisjon viser at du er på vei videre mot neste nivå av det du ønsker å synliggjøre. Planlegging er nødvendig. Jo mer detaljert, desto enklere er det å oppnå resultater. Frigjør deg fra krevende tidstyver og sørg for at de som krever noe av deg, kan greie seg selv. Utsatte saker trenger en ekstra gjennomgang. Sørg for at de blir gjort.

★ Gi slipp på fortiden



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Solen belyser ressurser du deler med noen, som bank, forsikring, leieforhold, samboerforhold eller investeringer. Nå kan du se tydeligere hva disse verdiene betyr for deg, hva du bør vedlikeholde, forbedre eller hva du ikke bør holde fast på. Ikke minst vil du se hva du bør gi slipp på for å frigjøre ressurser og tid til noe som betyr mer for deg nå. Det blir klarere hva du vil engasjere deg i når det kommer til finansielle saker og investeringer som bolig eller eiendom. Jobbskifte er aktuelt for noen.

★ Friheten inspirerer nå



FISKENE

20. februar–20. mars

Nære relasjoner og parforhold, enten man er gift eller samboer, betyr ekstra mye nå. Benytt sjansen til å studere forholdet og bli oppmerksom på hvilke behov forholdet dekker i ditt liv og motsatt. Det er naturlig å fungere som en enhet når man er i et fast forhold, enten det er privat eller profesjonelt. For din egen del er det viktig å ha like stor betydning for din partner som din kjære har overfor deg. Interessen for å tilpasse seg din kjæres behov og ta vare på din elskede er ekstra stor disse dagene.

★ Still større krav til deg selv



Koppen med det rare i

Thomas gruer seg til oppbruddet som nærmer seg raskt. Helt siden datteren ble født, har det bare vært de to – han selv og datteren Leah. Men nå skal hun begynne på skole i Frankrike, og han vil igjen bli alene. Det vil bli en ny tid, både for ham og henne.

Selv om klokken bare er litt over seks, har Thomas allerede satt seg ned foran skrivebordet. I etasjen under kan han høre at datteren Leah også har stått opp. Utenfor vinduene er det nokså grått, men på skrivebordet foran ham lyser to store skjermer opp i det halvmørke hjemmekontoret. Tidligere hadde han pleid å benytte hjørnet på kjøkkenbordet som kontor. Men det var da Leah var mindre, og likte å ha ham rundt seg til alle tider.

Nå er Leah blitt til en sky tenåring som trenger både godt med plass og tid alene. Det har nesten alltid vært bare de to, Leah og faren Thomas. Sammen bakte de søleboller i sandkassen ved barnehagen, spilte fotball og holdt forestillinger for hverandre med små og store kosedyr. Ofte hadde han pleid å dukke opp på skolen i løpet av barneskoleårene, slik at de kunne rusle hjem sammen. Og det lenge etter at venninnene hadde begynt å føle foreldrenes nærvær som kleint. Men Leah elsket det.

Solide bånd som har brakt dem hele veien til dit de er nå. Bånd som nå settes på prøve. Som skal testes og dras til det ytterste, akkurat slik det bør og skal være. I hvert fall ifølge dem som har greie på slikt. Leah tar stadig lengre steg

mot friheten og uavhengigheten, mot det å bli voksen.

Hos Thomas ulmer det urolige tanker om at tiden er i ferd med å renne ut for dem. Eller, nei, slik er det ikke riktig å si det. De vil jo for alltid ha hverandre, bare på en annen måte. Det er ikke hans ord, det står i en bok. Og selv om han ikke tror helt på disse ordene, er de ofte til trøst.

Det begynte for alvor den dagen hun kom strålende hjem og fortalte om muligheten for å ta videregående i Frankrike. Det var da det brast noe i ham. En kryptende frykt. Hun skal videre i livet, han skal bli.

– Det er selvsagt hos en trygg og spesielt utvalgt verts-familie.

– Selvsagt, mumlet han, og tenkte at alt sammen egentlig var hans egen skyld. Det var ikke så få ganger de hadde reist på ferier til Frankrike sammen. Faktisk nesten hver eneste ferie, når han tenkte seg om. Badeferier til Nice og Antibes. Og til filmfestivalen i Cannes. Som manusforfatter og konsulent – og alenefar, ikke minst – hadde han dratt henne med seg til det ville og fargerike sirkuset der nede.

Hun er blitt bitt av basillen, rett og slett. Og språket har hun allerede fått halvveis på plass. Hun elsker fransk, og hun har for lengst passert hans egen litt smårustne uttale.

Det er den småirriterte tekstmeldingen fra Leah i etasjen under som bringer ham tilbake til virkeligheten på hjemmekontoret denne grå morgenen. «Håret mitt kommer til å bli så greasy i løpet av dagen, bare vent og se.»

Han smiler for seg selv. Elsker disse meldingene fra henne, de minner ham på at hun fremdeles bare så vidt er fylt 16, og at de ennå har litt tid igjen. Og ikke minst – at han ennå er viktig for henne, om enn på en annen måte enn tidligere.

Hvem skal han prate med når Leah reiser? Skjermene sine?

Tekstmeldingen fra henne spinner rundt den evinnelige diskusjonen deres. Gang på gang har han forklart henne at håret bare blir enda mer fett om det vaskes hver dag. Men det er litt som å prate for døde ører. Vannrørene ned til dusjen suser nesten konstant, synes han.

Thomas legger mobilen fra seg uten å svare på meldingen. Leah vil bare dele med ham, ikke diskutere. Det tok en stund før han skjønnte hvordan

dette fungerer, men nå er han blitt riktig så flink.

Han ser mot skjermen. Forsøker å få et overblikk over dagens oppgaver, selv om tankene heller vil dra ham til andre steder. Som for eksempel tilbake til da Leah var ti. Alt var så enkelt da, som en fryd. Hennes lekne nysgjerrighet som også smittet over på ham. De lange turene innover i lia bak huset.

Alt dette fine som nå er byttet ut med hennes frustrasjon og tårer. Innimellom, selvsagt. Hun stråler også, elsker livet som nå ligger der så åpent foran henne. Men det er jo ikke rettet mot ham, men mot venner og venner, mot verden der ute.

Thomas ser ut av vinduet, lar øynene følge en enslig måke på den grå himmelen. Han burde tenke mer på seg selv, forberede seg på det som venter i det ikke så altfor fjerne. Han tilbringer allerede for mange av døgnets timer alene foran disse skjermene. Og når han omsider slukker lyset til hjemmekontoret i fremtiden, skal det liksom ikke være noen der etterpå. Ingenting, alene, stillhet.

– Hmm, tenker han halvhøyt.

I neste sekund tikker en ny tekstmelding inn. «Jeg sa jo at håret mitt hater alt.»

Thomas fomler etter en penn, stikker den i munnen og



tygger iherdig. Den er til erstatning for altfor mye kaffe. Kolleger rundt omkring i verden har rådet ham til å drikke varmt vann, te eller å tygge tyggegummi. Han har forsøkt nesten alt, men så langt er pennen vinneren.

Det er ikke lett å være Leah nå, det har han fått erfare. Det skal sminkes som om hun skal på ball hver dag. Og klærne må være av det riktige slaget, ellers blir det lagt ut til

spott og spe i sosiale medier. Fellesskapet er viktigere enn alt annet nå, og nåde den som ikke når helt opp.

Han føler med henne, vil så gjerne strekke ut hånden og fortelle at alt vil gå bra. At alt dette bare er for en kort, intens periode. I hvert fall så langt han vet. Men for øyeblikket er han enda mer redd for seg selv. Hva skal han gjøre når hun reiser? For det er nesten sikkert nå. Skjemaet er sendt

inn. Og han som har forsakert alt annet i så mange år. Litt bedagelig har han jo vært, bevares. Tilværelsen har vært perfekt nok med bare de to.

Nylig tok han med seg Leah til en gratis prøvetime for å lære å danse salsa. Noe han lenge har hatt lyst til, og det var enda morsommere enn han hadde forestilt seg. Men natten etter ble han liggende våken og stirre opp i taket. Thomas var sikker på at

instruktøren hadde gitt ham noen helt spesielle vibber utover selve dansen.

Blikket hennes hadde ikke vært til å misforstå. De mørke, gnistrende øynene som hadde festet seg ørlite for lenge i hans. Dette ekstra sekundet som egentlig forteller alt man trenger å vite.

Uansett tok de ikke turen tilbake, hverken han eller Leah. Han hadde fått dårlig samvittighet. Som om båndet



til Lea var ubrytelig, og at han ville ødelegge noe han ikke helt hadde oversikten over. Tåpelig dumt, selvsagt. Til og med Leah hadde jo sett det, og ertet ham på veien hjem. Tryglet ham om at han måtte melde seg på det kommende kurset.

Siden har muligheten blitt liggende i bakhodet som en slags betryggelse. Om det blir for ensomt etter Leah, kan han saktens melde seg på – kanskje, muligens.



**– Det er helt
supert her.
Men, pappa, jeg
savner deg.**

Flere tekstmeldinger i rask rekkefølge fra etasjen under, forteller ham at det ikke står så bra til der nede. «Jeg passer ingenting.» «Jeg tror jeg skal flette håret i dag.» Og så til slutt, noen minutter senere: «Ser ut som om jeg har et ekstremt langt hode med denne fletta.»

Thomas har hatt uvanen med at han alltid tar på seg andres sorger og gjør dem til sine. Sånn var det med Leah gjennom hele oppveksten. Led hun, så led han. Og sånn var det med moren Kaia. Hun døde få dager etter fødselen, og han har slitt med dårlig samvittighet hver dag siden. Hun som ga sitt liv for å gi ham Leah, og så skulle han liksom gå ut og rote seg bort i en salsainstruktør?

Men hvem skal han prate med når Leah reiser? Skjerme sine? Selv om han i perioder prater ofte med kolleger, kan det så gå dager og uker med skrivearbeid hvor han knapt prater med noen som helst.

Det er sunt å ha en kjæreste, og for Leahs skyld vil han leve lenge. Han er jo den eneste hun har. Thomas stopper seg

selv midt i tanken. Hun har jo sine egne venner, og sikkert etter hvert også en kjæreste som alle tilhører fremtiden. Det er bare han selv som tilhører fortiden.

Thomas retter seg opp i stolen. Han må ta seg sammen om han skal få gjort noe. Han putter proppene i ørene og kobler seg på en konferansesamtale. I neste øyeblikk dukker Leah opp. Hun kommer mot ham i en grå, stilig kåpe og slitte olabukser. Ranselen er for lengst byttet ut med en stilig veske som selvsagt er altfor liten til det som må ned i av bøker og PC. Pluss en matpakke som hun sjelden spiser, men som hun ennå insisterer på å få hver dag. Han smører den med glede.

Han forsøker å møte øynene hennes, vil se om humøret er blitt bedre i løpet av morgenseansen nedenunder. Men alt skjer for raskt. Hun oppfatter at han er i en samtale, gir ham en rask, ordløs klem og går mot døren igjen. Hestehalen ble flott den, tenker han og blunker til henne idet hun forsvinner ut. Hun har en grasiøs holdning etter mange år med ballett, tenker han. Leah vil passe godt inn i Frankrike.

Thomas fortsetter konferansesamtalen. Et stort filmprosjekt skal stables på bena, og han har en sentral funksjon. Mange tekstmeldinger tikker inn underveis, og da han omsider får tid til å sjekke mobilen, ser han at alle er fra Leah. Det står: «Melding slettet», «Melding slettet» og så enda en med «June sa hun skulle komme i dag», og så: «Men kom hun? Nei».

Han sukker. Det er så mange klikker, så mye ute-stengelse. Dette infame spillet mellom jenter. June er vel den eneste skikkelig nære venninnen hun har, i hvert fall på denne skolen. Altså får både Leah og han lide seg gjennom dagen i stillhet.

Han skriver noen jobbnotater, lager et løselig tanke-

kart. Så kommer det enda en melding før det normalt vil bli stille i flere timer. Skolen har mobilhotell, og takk for det, burde han kanskje si. «La oss se det positive – sminka ble bra i dag, og så til slutt: «Jeg elsker deg, verdens beste pappa», etterfulgt av mange hjerter. «Takk for at du vil høre på all klaginga.»

Han smiler, og først nå sender han noen hjerter tilbake. Han klarte det i dag også. Ikke komme med råd eller formaninger, bare lytte – det fungerer helt himmelsk.

Dagen for avreise til Frankrike kommer bare måneder senere. Nå er det alvor. Det er ennå litt uvirkelig at det er gått i orden. Eller, nei, det er mer uvirkelig enn noen gang. Himmelen utenfor er skyfri, altså vil det bli godt flyvær. Som om det spiller noen som helst rolle akkurat nå.

Kofferten står midt på gulvet. Leah står ved siden av og er oppløst i tårer. Hun vil ikke reise, blånektet. Oppbrudd er aldri enkelt, men Thomas vet så inderlig godt at hun vil vokse mye på dette.

Hun har klart det. Å få til alt hun drømte om. Nå står en videregående skole like i nærheten av Strasbourg for tur. Han kjenner på stoltheten, men også på en uutgrunnet sorg. Hvordan skal han kunne trøste, han som er like sorgfull selv.

– Ah, dette glemte jeg, kikk opp i koppen med det rare i.

– Hva mener du? sier hun.

– Koppen du fikk godteri i som liten, husker du? Du var alltid så spent da du løp ut på kjøkkenet for å sjekke hva som lå der denne lørdagen. Du pleide å kalle den koppen med det rare i.

– Ikke si noe mer, for da begynner jeg å grine enda mer. Hun går ut på kjøkkenet med slepende skritt, fisker opp det tynne armbåndet. Leser den inngraverte teksten – «Une

fille est le trésor du cœur de son père». Ser spørrende på ham, dette er for vanskelig selv for henne.

– En datter er skatten i sin fars hjerte, rekker han å si før haken begynner å skjelve.

Hun kaster seg om halsen på ham, klemmer så hardt at han holder på å miste pusten. Så står de der og griner sammen i flere minutter.

Lenge blir han stående og se etter flyet. Til slutt er det bare en liten, blank prikk på himmelen. En kort melding noen timer senere forteller at hun er tatt vel imot og at alt er bra. Først etter noen dager får de en ordentlig mulighet til å prate på telefonen.

– Jeg har det flott. Det er helt supert her. Men, pappa, jeg savner deg.

Det gjør godt å høre. Thomas er både stolt, glad og litt vemodig om hverandre.

– Pass godt på deg selv.

– Har du meldt deg på salsakurset? Du lovte det før jeg reiste.

– Det begynner jo ikke før i oktober.

– Hun sa hun kunne gi privattimer, det hørte jo du også. Hun sa det rett til deg.

– Ok, jeg skal se på det.

– Lover du, pappa?

– Ja da, sier han.

Neste ettermiddag blir han frem til siden salsainstruktøren har på Facebook. Linda heter hun og ser flott ut, det må han innrømme. Han rabler ned nummeret på en blokk, nøler litt, men så kaster han seg ut i det. Kjenner det kiler i magen idet ringetonen kommer. Og så tar hun telefonen. Han presenterer seg og sier han er klar for privatundervisning.

– Så flott, svarer hun med en myk, varm stemme.

– Jeg håpte virkelig at du ville komme tilbake.

– Det har skjedd så mye her, men ... jeg er klar nå.

– Det er jeg også, svarer hun overraskende kjapt. •



INNTRENGEREN

Det var et eller annet Yvonne var ute etter. Noe som ikke hadde noe med kjærlighet å gjøre. Kalde, blå øyne. Et gåtefullt smil. De vakre, symmetriske trekkene gjorde meg misunnelig. Børre var fortapt, mens jeg tenkte mitt ...

Børre og Berit. To søsken som i barndommen aldri befant seg langt unna hverandre. Kom den ene løpende, var den andre garantert i nærheten. Visst kunne vi krangle så bus-ta føyk, men vi var bestandig raske til å skvære opp.

Børre kom til verden to år etter meg, dermed falt det seg naturlig at han så på meg som en ledertype. Jeg tok meg av broren min uten å nøle. Grep inn og ordnet opp hvis han havnet i trøbbel, noe som ikke skjedde altfor ofte. Børre har bestandig vært en forsiktig type, mens jeg lenge gikk under det lite flatterende tilnavnet «bulldoseren».

Ungdomstiden står for meg som en fin tid. Jeg fløy fra den ene gutten til den andre, uten å bry meg om knuste hjerter. Børre, derimot, drømte om den eneste ene. Uten hell, dessverre. Han var en mester i å lukte seg frem til damer han etter min mening burde holde seg langt unna.

En trailer som kom over i feil kjørebane, sørget for at vi ble foreldreløse før vi var voksne nok til å ta vare på oss selv, dermed rykket onkel Osvald inn i husholdningen.

Vi kunne ikke fått en bedre stedfortreder. Onkel Osvald var en mann du kunne stole på. Sindig som få. En fjelllets mann som rett som det var forsvant ut av syne med en slitt ryggsekk slengt over skulderen.

Takket være velstående forfedre, rådde han over fjellområder han var oppsatt på å frede for all fremtid. Vissheten om at det var han som bestemte over fjellene der han følte seg hjemme, var god å lene seg mot. Så lenge han hadde noe å si, skulle fauna og dyreliv bestå og elvene skulle få renne i fred.

Visst hadde det vært press fra ulike kanter. Ivrige utbyggere som var ute etter å om-danne villmarken til en hytteby for de velbeslåtte dukket stadig opp i synsfeltet, uten at onkel

Osvald lot seg friste av den påståtte profitten.

Han visste at jeg delte hans syn på saken, akkurat som han visste at jeg ville ta meg av ting hjemme frem til han kom tilbake fra ekspedisjonene.

Børre var som nevnt ikke som meg. Han drømte om en kvinne han kunne slå seg til ro med. Målet var en forutsigbar tilværelse. Allikevel kom han drassende med den ene uegnede kandidaten etter den andre. Forvokste, fnisende tenåringer som minst av alt følte på trangen til å binde seg, noe som førte til at han gikk på den ene smellen etter den andre.

Jeg fløy fra den ene gutten til den andre, uten å bry meg om knuste hjerter.

Da Yvonne dukket opp på arbeidsplassen, der han arbeidet som dataprogrammerer, hadde han gitt opp. Hun ble ansatt som kontomedarbeider etter å ha sjarmert den mannlige intervjueren i senk. Snart hadde hun hanket inn en forfjamset Børre.

Jeg forsto like lite som han. Ante det allerede ved det første møtet. Det var et eller annet Yvonne var ute etter. Noe som ikke hadde noe med kjærlighet å gjøre. Den iskalde hånden som var rask til å trekke seg ut av min, fikk meg til å grøsse. Kalde, blå øyne. Et smil hun kanskje trodde var imøtekommande. De vakre, symmetriske trekkene gjorde meg misunnelig. Slank og grasiøs var hun også. Børre var fortapt, mens jeg tenkte mitt. Umulig å se for seg at Yvonne for alvor ville satse på en mann som bodde sammen med sin søster og en onkel.

– Hallo der, utbrøt Yvonne. – Hyggelig å hilse på! Børre

har fortalt en god del om deg, Berit! Ikke minst om onkel Osvald. Herskeren over et fjellområde med store muligheter har litt av hvert å styre med, etter som jeg har forstått!

Jeg kastet et blikk på Børre, som hadde vett nok til å rødme. Så det var det agnet han hadde brukt.

Han visste utmerket godt at onkel Osvald aldri ville tillate noen form for rasering av fjellheimen, dermed fikk han en overhaling så fort Yvonne var ute av syne.

Jeg husker den siste samtalen som om det var i går. Onkel Osvald smilte lunt i det han plasserte hånden på dørklinken.

– Så bærer det atter av sted, sa han. – Fjellet roper som aldri før. Jeg overnatter i den vanlige koia. Og, du. Det er noe jeg må snakke med deg om når jeg kommer tilbake. Viktig å få det ned på papiret, dette som vi er blitt enige om. Naturen må og skal bevares for all fremtid!

Jeg bøyde meg frem for å plante et kyss på kinnet til onkel Osvald. Trakk inn lukten av trygghet og pipetobakk, mens jeg forsikret ham om at vi delte det samme synet når det gjaldt fjellene han rådde over.

Fire dager senere, etter å ha kjent på en stigende uro som krevde utløp, bestemte jeg meg for å følge i onkel Osvalds fotefar.

Jeg fant ham til slutt. Han lå utstrakt på brisken i koia. Med armene i kors og et fredfylt uttrykk skrevet i ansiktet.

Yvonne var rask til å tilby sin hjelp med alt det praktiske som fulgte med begravelsen. Hun var stadig på tilbudsiden, noe som fikk meg til å kjenne på en gryende skamfølelse. Hadde jeg tatt feil av henne?

Jeg forsto raskt at det ikke var tilfelle. Et par uker etter at onkel Osvald var lagt i jorden, ba hun meg hjem til seg.

– Takk for at du tar deg tid til dette, utbrøt hun. – Børre måtte dessverre jobbe overtid i dag, dermed blir det bare oss to.

Yvonne virket nervøs. Flyttet stadig vekk frem og tilbake på papirene som lå på bordet foran oss, før hun satte seg og bød på kaffe.

Hun kastet ikke bort tiden på unødig snakk. Fem minutter senere gikk det opp for meg at hun sannsynligvis hadde vært i sving mens onkel Osvald fremdeles var i live.

– Jeg har hatt et par fruktbare møter med et par medlemmer i kommunestyret, sa hun. – Og jeg møtte utrolig mye velvilje fra den kanten. Det ville jeg aldri ha trodd. Hvis disse planene går gjennom, kan du betrakte deg selv som en rik kvinne, Berit. Du trenger ikke å jobbe en dag mer i hele ditt liv! Børre er enig med meg, men det våger han ikke å gi uttrykk for, med tanke på hva du før har ment.

Stillheten fra min side la visst bånd på snakketøyet. Jeg reiste meg fra stolen og takket for kaffen. Sa at jeg hadde tenkt å ta dette opp med Børre før jeg aktet å mene noe som helst.

Han lå utstrakt på brisken i koia. Med armene i kors og et fredfylt uttrykk skrevet i ansiktet.

Jeg satt og forbannet meg selv under kjøreturen hjemover. Over at ingenting var blitt gjort for å sikre onkel Osvalds interesser. Nå var det for sent å angre. Tenk om Børre stilte seg på Yvonne sin side. Hvis han var redd for å miste henne, var det mer enn sannsynlig. Endte dette i min

disfavør, kunne han gjøre som han ville med halvparten av fjellområdet vi to nå bestemte over. Kommunestyret hadde altså sett med blide øyne på dette påfunnet. Jeg visste hvem flere av dem var. Kjenninger av onkel Osvald de fleste, som utmerket godt visste hvor han sto.

Den kvelden tok jeg for meg Facebook-profilen til Yvonne. Det var fester og sammenkomster så langt øyet rakk. Yvonne gikk visst inn for å klatre i hierarkiet. Alltid med dette forekommende smilet om munnen. En kvinne som virkelig bød på seg selv. De elegante kjolene visste å fremheve figuren.

Flere av mennene betraktet henne med sult i blikket, la jeg merke til. Spesielt en av dem. Hånden med spredte fingre som berørte ryggen til Yvonne, ga inntrykk av eierskap. Dette var blikket til en

forelsket mann. En gift mann. Edvard, het han. Selveste ordføreren i kommunen vår, intet mindre. Jeg hadde hilst på ham et par ganger, i følge med onkel Osvald.

På de seneste bildene skimtet jeg en Børre som ikke så ut til å føle seg vel i rampelyset. Jeg lente meg tilbake i stolen. Fisket frem samtaler fra hukkommelsen som kunne vise seg å være til nytte. Rykter som hadde sirkulert når det gjaldt Edwards sans for vakre kvinner hadde også nådd mine ører.

Børre overrasket. For en gangs skyld minnet han om en steil og stri geitebukk. Yvonne hadde bearbeidet ham godt.

– Jeg forstår deg, Berit, sa han til slutt. – Men dette handler altså ikke bare om deg. Det er Yvonne og min fremtid som står på spill. Du kan gjøre hva



du vil med din halvpart av arven, men min holder du deg langt unna.

Det bestemte uttrykket som spredte seg i ansiktet hans, fikk meg til å ligge og vri meg i sengen i flere timer før jeg falt i søvn den påfølgende natten. Jeg så for meg ansiktet til Yvonne. Seieren hun sannsynligvis hadde planlagt å

**Børre over-
rasket. For en
gangs skyld
minnet han om
en steil og stri
geitebukk.** →



Stop snorking

Sov
Godt 
asonor®



**Fås på
apoteket**

Nesespray mot snorking

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

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

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



Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som
bistår i fordøyelsen

Nogasin GO – Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO – Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO – Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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



Les mer på verman.no

feire ved å sprette en flaske champagne av edelt merke.

Jeg hadde invitert Børre og Yvonne på middag. Tok meg av gjestene på beste vis. Lot som om jeg ikke la merke til at Yvonne ikke så ut til å være helt i slag. Hun var irritert. Behandlet Børre som om han skulle være et hår i suppa de fikk servert til forrett. Det var så vidt jeg klarte å la være å ta ham i forsvar.

**En søsken-
kjærlighet
ingen kan rokke
ved er ikke
å forakte.**

– Dette var jammen koselig, bemerket jeg. – Å samles på denne måten. Det skjer jammen ikke for ofte. Jeg er litt øre, forresten. Når det gjelder planene du presenterte meg for her forleden, Yvonne. Børres del av arven kan jeg ikke rokke ved, det er jeg fullt klar over. Jeg ble bare så overrasket.

Yvonne løftet det kjølige blikket og betraktet meg. Saumfarte meg på en måte som fikk hjertet mitt til å skyte fart. Jeg spilte uskyldig. Løftet glasset for å utbringe en skål. Lente meg fremover for å vise at jeg tørstet etter å høre hva hun hadde å komme med.

– Vi venter litt med det der, sa Yvonne. – Jeg har en del andre saker å stå i med for tiden. Ting dere umulig kan ha interesse av.

Børre kastet et forbausent blick i hennes retning. I neste øyeblikk hev han seg over den møre biffen jeg hadde plassert på tallerkenen hans.

Gjestene unnskyldte seg og brøt opp ganske tidlig. Jeg sto i døren og kikket etter dem da de forsvant nedover gangstien. To mennesker som defintivt ikke kledde hverandre.

Den lett foroverlente ryggen til Børre var et vemodig skue.

Jeg sank ned i godstolen for å skjenke meg et glass vin mens jeg gikk gjennom telefonsamtalen jeg hadde med Edvard kvelden før. Jeg var full av nerver da jeg slo nummeret. Stemmen min var så fordreid at jeg var redd han ikke ville la seg lure. Jeg luket unna nervøsiteten som fikk stemmen til å skjelve som et aspeløv før jeg presenterte meg som en venninne av kona hans. Påsto at jeg hadde bevis for at han og Yvonne hadde, eller i det minste hadde hatt, en affære.

Stillheten jeg ble møtt med, fortalte meg at jeg hadde truffet blink. Før jeg avbrøt samtalen, ga jeg beskjed om at jeg ikke hadde til hensikt å røpe noe for den bedradde, så sant all kontakt opphørte, og det med øyeblikkelig virkning. Edvard rakk ikke å svare, dermed visste jeg ikke hvor vellykket stuntet var.

Ikke før Yvonne entret baren sammen med Børre. Min stakkars bror ville ikke vare ut morgendagen. Ante kanskje allerede nå hva som var i vente. Jeg ville ta imot ham med åpne armer, slik jeg pleide. Minne ham på hvor heldige vi var, som tross alt hadde hverandre. En søskenkjærlighet ingen kan rokke ved er ikke å forakte. Så fort han kom seg over nederlaget, var det på tide å oppsøke en dyktig advokat, med tanke på å skjeme fjellheimen for fremtidige gribber.

Onkel Osvald ville vært stolt av meg. Visst var jeg glad. Hadde jeg hatt noen å dele øyeblikket med, ville lykken vært fullkommen.

Skål, Onkel Osvald, sa jeg, mens jeg hevet glasset med den rubinrøde væsken i været.

Jeg lukket øynene og tok en solid slurk. Lot den rulle rundt i munnhulen før jeg svelget. Hevet hodet og snuste ut i luften. Kunne ha sverget på at det var en sigarsky som brått kom seilende forbi. •

Hjemmet



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 08.09.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan

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

HOVED-
PREMIE!Kryssordkoppen
og Flax-lodd!

KJENDIS- KRYSS



PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd

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

Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 28:
Solveig
Margaret
Orme,
Sellebakk.



FOTO: NTB



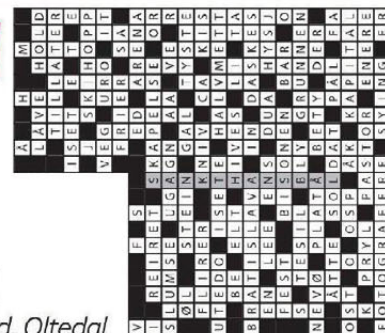
BESKJED	SLØVE	TOALET	BOLIG- BYGGE- LAG	ENGENE	NEVNE	I	GRESK	TA PÅ
↳			STENG- SEL	ANLØPS- STED	ÅTE	KROPPEN	ØY	KLÆR
ERNA						BUKT		
...						IKKE MØKKETE		
M.NAVN		LANG FISK KU		SUFFIKS		HYLLE		
↳				ALTSÅ		PART		
			TALL		ÅKER		STIVNE	VRANG
			PRAIE		UTROP			
NORSK BY	FØR- KYNNER	NED- BØR	LESE- STOFF	BLOMST- EN	GUD		HODE	HÅLKE
↳				TRAPP	MAS		FUGLEN	
TUSJ				TIL- SKUER LEDELSE		RØRE	NORD- KOREA	VASEN
PLUSS			PYNT BLÅSE- INSTRU- MENT		VASKE- PULVER STANG	BAKENE VISER TIDEN	UTEDO	PINE
SNIKE				TØYS	SECRET SERVICE ANER	HUS- DYRET UTEN LUE	SVI	NEGL
SANG- STEMME OG PASTILL	FØR- ELSKET SNØ				HVILE GAMP	FIRE NYTT		
↳				EUROPEISK HOVEDSTAD JORDET		RISI- KERE	SKADE PÅ JERN AFTER- WORK	HUSDYR
INSTRU- MENT								
VISE GLEDE			TØRT STRØK				MANGE TRÆR MINERAL	
↳								
DYRET	KREPERE KNA		BEHAND- LINGS- MÅTE		UNDER- HOLDNING I SKOGEN	FLOTT DYRKET MARK		TJUE
↳					HØY BLI STØRRE	MARK DYRE- UNGE	ØKT RYKE	
BLOM- STER- OPPHAV			STAGGET NORSK		BILDEL FØR		FISKE- EGGENE OM	
ØVE								
-tone				KANT		BUKSE		FINNES
↳								
	I KLOSTER				OPP- FØRSEL		TIDLIGERE	

FAMILIE-KRYSS

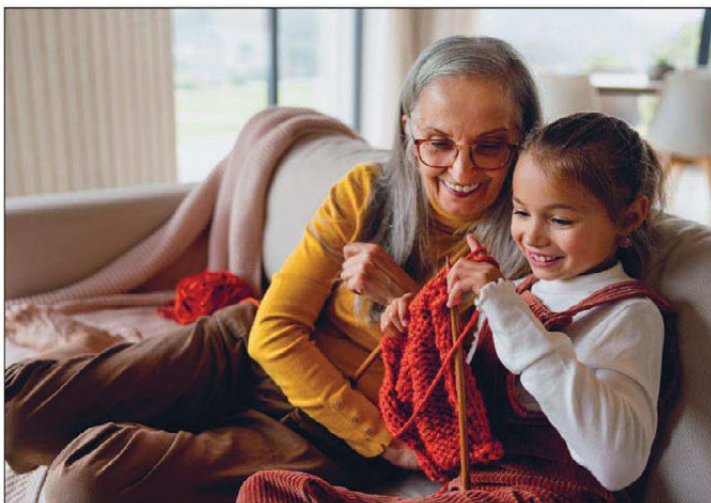
Send bare inn
løsningsgaten som
går ut fra bildet.
Se siste bilagsside.

PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd

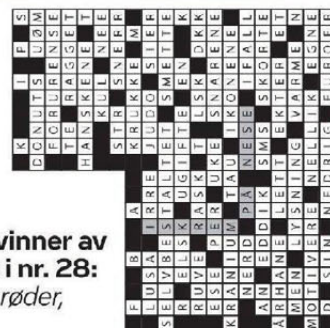


Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 28:
Inger-Sofie Vik Rosland, Oltedal.



EVENTYR- FIGUR	LAPP	ROP	HAGE- SENG	DERFOR SKREMME- ORD	PRON.	AURE
FJÆRE			NORSK BY AVLER			
USIKKER	POLI- TIKER BANKES					
↳			HODE- DEL	STELLE	KJØRE- TØY	
FORAKT	SKILLE SYRED- SKAPET					
↳		GI KLAR			ALFA- KRØLL KJØR	
TOALETT- ARTIKLER				100 M² PUBLI- KUM		KLØR
KARNE- VAL	YNDIG	TALL	FE	ERTET	FOR- DRING	↓
ÅR- BØKER					AT- SKILLE PLAGG	
REISE				ÅNDENØD SPORTE		
↳	RØRE HASTIG- HET				PLANTE HØYVANN	
EST		3,14		VÅPENET SKADE		
TALLORD		FRYSE				LØVTRÆR FJÆRKRE
REDNING	BESITTE UKEDAG			SPYTT BELEGG	FORE UTROP	VEGG SJARM
↳				FRUER FARGE		SPØK AVL
GINAVN			ALAR- MERE REDSEL		VEI- DEKKE ART.	UTROP RØPET
HVILE			FIRMA ALDRI	ELITE NEPE		SKRIK SJØDYR
↳						KLAN DREIE SMUKK
BESVÆR- LIG	FIRMA	INNGANG KRYPDYR			VEKT- ENHET ES	BØTTE SPORT
↳				KRYP PUSTET	SMÅTT DYR	
OMRÅDE		TYNNE UT DRA		ETUI LØP		SVINGER SEG SVI
DANS	STADIG VEKK UTBRUDD			TEMA	OMSLAG ROGN	AGN DIKT
↳			KLISS GREIT			
NAVN		RØRE		SALGS- STED		BYENE
SKJÆRE SUND						BEITER
↳				LOKKE- MATEN		

KOMBI-KRYSSORD


PREMIE
**1 vinner
får 10
Flax-lodd**


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

**Løsning og vinner av
Kombikryss i nr. 28:**
Andreas Schrøder,
Trondheim.



GLEDE	↓	MÅLE- ENHET	↓	DYRE- LØSJI	VÆSKE	↓	ANE NETT- PRAT	HAGER	ITALI- ENSK BY	↓	AV- DELING ARBEI- DET	↓	BETA- GENDE	↓	LOVEN PRONO- MEN	↓
UTTALE	14	18	6	5	6	12	21	10	11	5	3	10	14	12	17	3
→ 12	6	17	12	14	6	5	3	1	12	11	5	6	2	22	3	12
SJØ- OMRÅDE	5	VÅPEN AVSLØRE	8	14	7	11	12	2	20	17	5	3	ANDE- FUGLEN FOLKE- VALØT	5	12	SKLIE
OMGÅ	17	4	3	5	TE BARTRE	12	3	6	5	USIKKER	9	SVENSK BY	4	22	22	2
ARTENE	2	6	7	17	5	14	5	DOP ODLES	3	4	2	STUDER- TE SKADE	19	10	3	2
→ 1	5	17	13	7	14	8	12	BYTTE DÅR- LIGERE	11	5	8	2	17	5	SPISS BESKJE- DEN	5
UKE- SLUTT	SPE- SIELL GRIPE	5	13	5	14	FELLE ANLEGGE	12	11	2	7	FLOKK YRKE	3	5	7	ENDT ALENE	10
ELEKTRØ- NIKK	6	11	18	5	16	17	20	2	8	12	2	6	5	3	5	LEGGE SAL PÅ
→ 23	3	5	GOD MAT	15	3	12	UTSLIPP VALUTA	5	8	2	10	2	FRA INDIA FUGL	7	14	16
ARNE	7	3	3	5	REAGERE KONKUR- RANSE	14	20	2	5	KINN VEKST	8	24	12	8	5	3
→ 8	11	5	7	6	5	14	5	BYTTE	3	10	8	5	3	5	5	FØR- NEMME
FISKENE	5	FOR- STERKE	2	5	18	5	14	6	5	3	5	BANER	12	3	5	14

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.

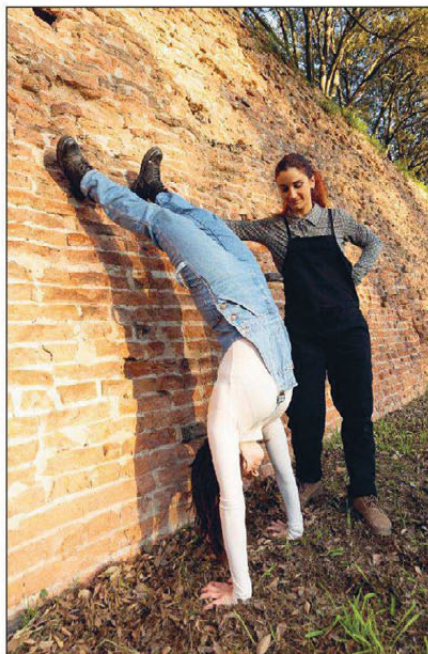
KODEKRYSS

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. 28:**
Magne O. Marchen, Oslo.



A 20x20 grid puzzle. The grid contains numbers and blue-shaded cells. Arrows indicate the start of a sequence: a right arrow at row 12, column 2; a down arrow at row 12, column 13; and a right arrow at row 13, column 13. The sequence of numbers is 12, 16, 1, 6, 15, 1, 2, 16, 4, 8, 10, 1, 14, 5, 10, 1, 11, 11, 1, 16, 1, 7, 16, 1, 1, 15, 4, 19, 19, 14, 6, 23, 4, 16, 1, 16, 6, 14, 6, 23, 1, 6.

FRU MESTER UJFO
AVSTEMTE OGILER
G MORBER RE VYE
BIKORER RENVEVE
OKA ØBET K SUT
AKES TIL PUSSE
RADES TIL ØSTER
KRENSE E TRINNE LK
SKRAGE HALLOP ASS
A GIGOLO SER VET
BELLOW BLEI YV NET
BRA SELBU FALLØSEN E
SNØPET NUEN R VUAL
ET RE MAST LA ØD EN
NASSALE SJ TRAFFI UKT
ETIKERNE DA TUA RGEN
FIRENGT IDDELLS ERGO
A RE BEREN GALE NULENG
A SE RE NEN NEESEN
HUTIO NEN NEESEN



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

Grete Løkås,
Mo i Rana.

U	Ø	U
ELOVN		
AS REN		
SAKTE		
NEVE		

A	E
KAMIN	
MOREN	
KINNE	
SETEL	
ROVETNE	
INAR	
ALVH	
ETATEN	
ALFV	
OTRER	
SIR A	
EGN	
GET	
ØM	
TAMA	
OST	
RUI	
OG	
AURER	
LAT	
STE	
EA	
RISL	
KENT	
OL	
ER	
BRENSL	
IDE	
GRILL	
OSEAN	
UR	
KLEINE	
MALE	
EN	
OR	
UR	
BOD	
DELL	
EN	
ØM	
ETT	
BAKROVN	
EIERE	
ØM	
ENY	
BAKROVN	
ILD	
EI	
REISER	
PAIER	
EVAL	
ARNE	
NEK	
PER	
BULV	
SENDER	
VIER	
SMATT	
VE	
KOR	
GEN	
NTIV	
LA	

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.



BALJE			FLATE-MÅL	IN-SEKT	GJENG	TRO	
BOMMER-TEN						AVSLUT-NINGENE	
AVVIK			FREM-DELES				
			VERTSHUS				
				PRON.			LE-GEMS-DELEN
RET-NING			ULYKKE	ADELS-DAME			
			HURTIG-MIKSEK				
					SPRE		
VAN-SKELIG	FETT		VARSEL-SIGNAL	LAV-VANN	AN-GREP	LEVER	
	PÅ-LEGG		ÅNDE				
						FASE	
KLI-NER				FEET			
PÅ-LITELIG					PLAGG	DYR	HAV-NYMFE
OM-SLAG	TERGE	ABER		OPP-FINNER			
		RESTER		LAND			
			GUD-INNE		TEGN		
			SINNE		FØOPP		
SKOR-PER				STYRE	DREGG		
HOVED-STAD					NYDELIGE		
					ILLUSTRA-TØK		
			LANG-SOMT			SNACK	BI-DRAG
STE-RIL	LÆRLING			RET-NING	PYNT		
	GOD-KJENNING						
			SIRKLER				
			SMÅ-GRÅTE			DRIKK	
DUO	GÅEN				DYR		VAK-KERT
	FOR-FEDRE				NARRE		
HUSDYR			NOBELT			PLATE	
PIKER			VASS-DRAK			ALENE	
				UJEVN		VOKSE	
				FRED		TIDS-AVSNITT	
JUVE-LER					HANN-GRISEN		
SLIT							
				UTFØRT INN-GREP			

SEL-GER	?	PERSON-LIG		UTØY		SPIRE
		BAKVERK		GRUB-LER		KLAR
DYRKE					TONE	
SIER					TALL	
FORDYP-NING						
			FILLE			
			TRÅKK			
SNØ-MUS						DEL
BEGAV-ELSE		SLAVE				
		EKTE				
				BRA		
				BE-VEGER		
GUD			TET			
ALV			OPP-MUNTRUNG			
					SKØYER-AKTIGE	
					ODDE	
TAN-GERES	SKITTEN					GUTTE-NAVN
	ADELS-TITTEL					TAUSE
ØY				RANK		
				UTSATT		
RIDE-TUR					?	
DYR						
			TRAFF			
			ORIGI-NALEK			
GRØNN-SAKER	REPA-RERE	SKJØT			PULVER	
		SPRÅK			OVER-LØPER	
BAKVERK						KAMP-PLASS
SKAM-LØS						
				BRØD-TYPE		
GNAGE				GUD-INNE		
LEDER				DESSERT		
KUNST						
			AR-TIST			
TID-LIGERE				NASKE		

PREMIE

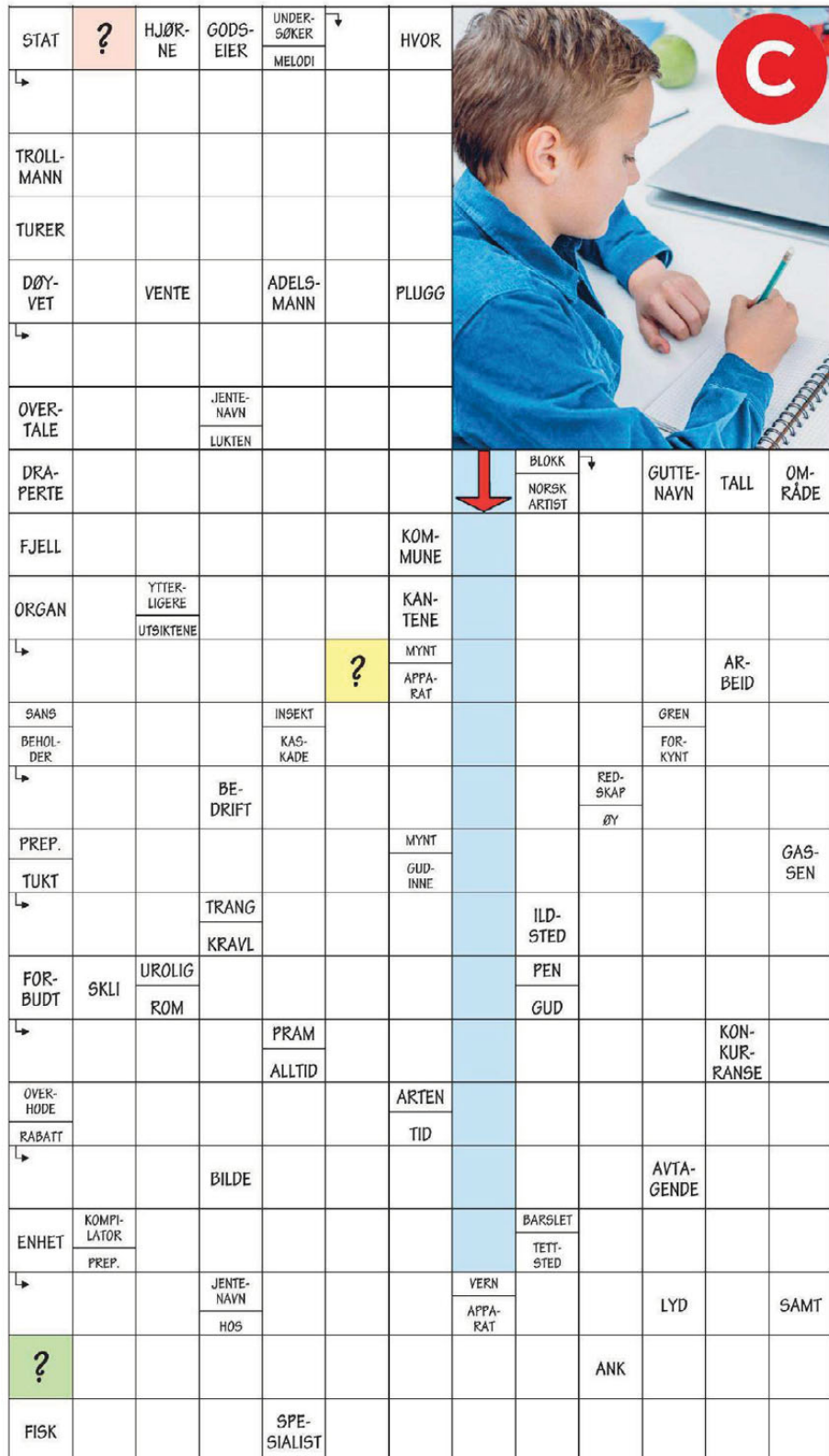
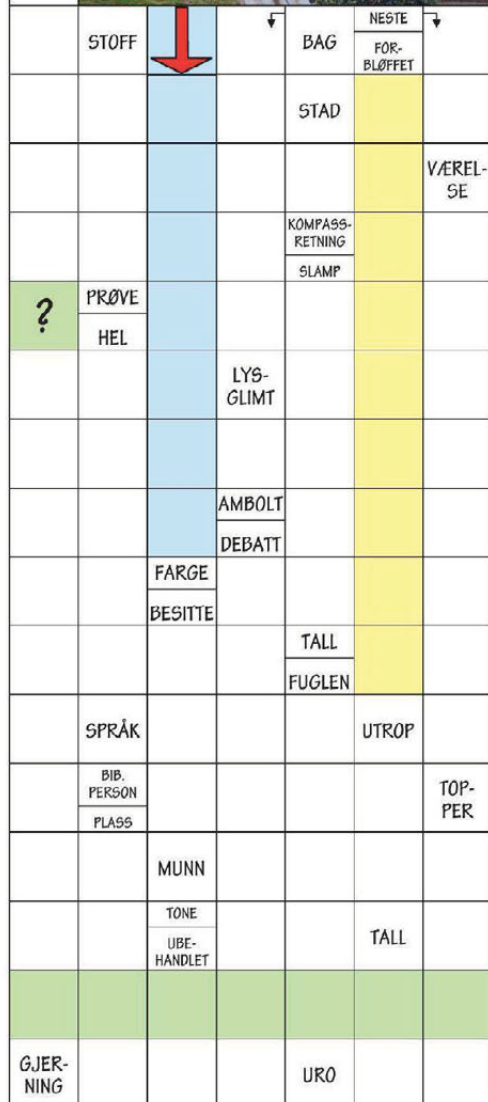
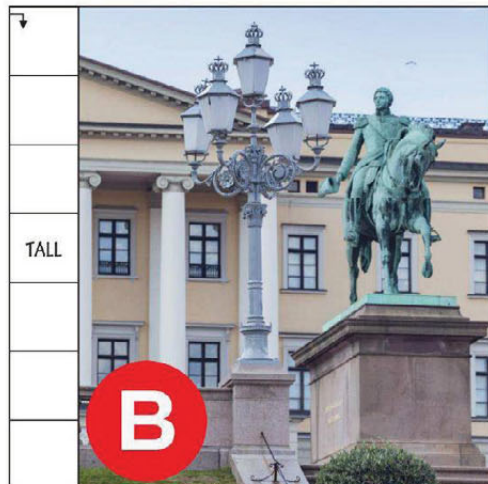
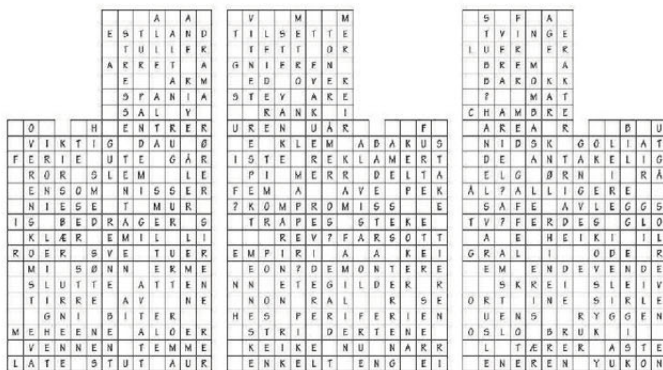
**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 28:**
*Elisabeth Borgen,
Geilo.*



								VESKE	FRED MODELL	LUGAR	HELT	HULE IVRIG	FRA	OGSÅ	SKIFTE SIDE	
								BANA- NAS			SPORTS- UTSTYR			FOR- KJØLEL- SE		
								STATER			ORDNE SENGEN					
								↳		FOR- TONE			VOGN			
										NETT- STED			SKIP			
								LIME				STRØK			LE- GEMS- DEL	
								ALV				TRØTT			PÆLE	
								↳		NÆR OVER- HODET					FOR- SKJELLIG EN AV TI	
								SVEVE	MERKE LUR			ENKELT FØR MAJE- STET				
								VERN	→		PLAGES INVI- TERE			BOM TIL- FELLE		
A	↓	ELTE BUE	LEDD FYRSTE	↓	PARTY	↓	TIDS- ROM- MET	FLAMME SKYFRI	↓	KIOSK UL		HJUL- PINNE IKKE			FINS	
↳					→									→	→	
→					AULA UKJENT SAK			KAPS	GRIPE UTEN HULL		HOLDE TETT SPISS		BIBEL- NAVN JULE- FIGUR		↓	
KARM	099 ØYE- BLIK- KELIG			SAGT DEL AV VERDEN					RØYTE LENE			VENDE LYD- PINNE			OM	
ENGEL					TVIN- GES VÆSKE					HALE TIRRE			DES- SERT TRE- SORT		KLAR FOLKE- REKKE	
ANTALL BUD			DRIVE DANK STRE- VER					SYING				←		←		
KLOKKE	↳															
		BETY RYTME			LIK BEGER			↓	VÅGER SLAPPE		I FARE- SONEN	TONE- TRINN MALM		DE HØRER VI MED PLYNDRE		
AN- GREP							FOLKE- TOMT LUKTE VONDT			BOLIG FLÅTE			OVER UT AV		STU- DERE	
MANN				VEL- LUKT GI LOV					STIL STEM- ME				ELVER	GODVED JORD- STYK- KER	↓ VANN- VEI	
↱								→			→				→	
B	HIGE							UNDER- HOLDE		TRYGLE LEDER KASTE KORT	↓		FOR- LIKES PLAG- SOM		SELE- DEL HAST	
												SINT VIRK- NING		INNE- HATT DER- OVER		
								↳	STJER- NEN		SPISS		RETTS- LØFTE		VEKST	
								VARE		ANGIKT			TIPS		DANS	
								UKLAR ISTEM- MEN	VENDE HØY PÅLEGG		MINE- RAL- VANN					STEIN- HAUG PLANTE
								HOLDT BØNN	→			RA- KJØRE RØYK- STUE		MISTE FØLE		
								↳		KRY OPP- DRETT			DEN GANG DEL AV GRUYE		UNDER- ORDNET KRØLL- ALFA	
								BRÅ SKREKK ILDSTED	↳					GRANNE		
											GRESK BOK- STAV			GASS		

**PREMIE**

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

RASK	TVERK- TRE SAM- SVAR	↓	STEMME	LUFT LUKTE VOND	↓
STOLT	↘				
↓		FRYSE			
		ØKT NED- BØR			
				REGNE	SIDE
HALVT PAR			SAND- STEIN TÅKETE		
TEGN					
SVER- GING					
		VEDER- BUK MED- DELTE			FISKE- SNELLE- MERKE
					→
ENDE- FLATE FOR- BILDE	MINE TRADI- SJON				MERK !
		SJAN- GER 168 TIMER			
			LYD- PINNENE	GRYPE ØKSER	
					←
	PLATE- SEL- SKAP RIER				GÅ I VANN URO
		PREST BIND			
FLINK BYG- NINGS- DELEN					
		→			→
		↓	FORE- LIGGER TENKT LINJE	KORKET SIFFER EN GUD	↓
	MERKE- LIGE STØTE- STØKK				
		KNIPE AVKOM			
				PREKEN DEN ER KALD	
	HILSE PENT TRÆL				
			ENVIS OSS		
HA PULS					BAK- ENDE
HELT					KOLLE

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 28:**
*Inger Lise Sivertsen,
Stavanger.*

[illegible]

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



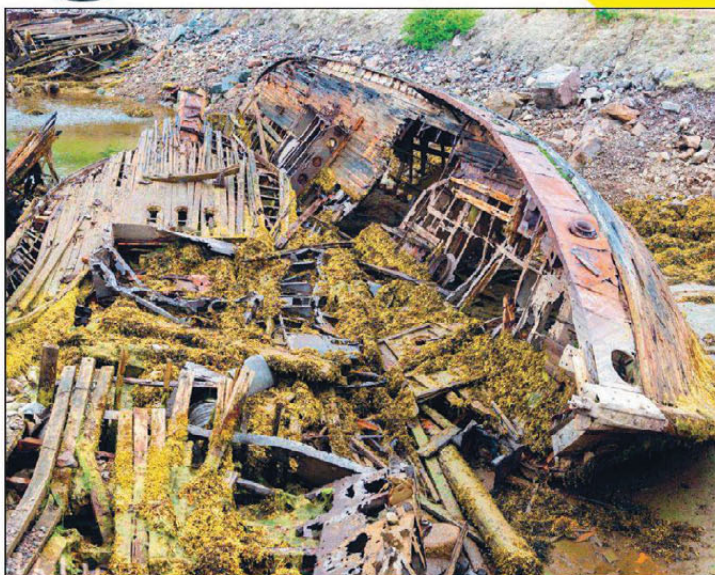
PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Noe å bryne seg på i nr. 28:**
Ingrid Reppegård, Sandefjord.

V
 N S D V
 RACE FAUNA
 BOLLER PER
 TOMONT
 BAEPLE
 FORDI LIR
 KURANSKE
 RA MUTI
 S HURV JUTUL
 LIV DIAT ETUL
 POSITIV SPINNER
 LP LIDE TAS
 SKRAPE DUSOR LOS
 AGRO KANEFART
 SJALU NED GNI
 MISMOT LAG NEE
 FILE JA RAVN TE
 NEUSTEN NEUME KNEPEN
 KAKAS OLGE A
 SIEN KEN ELLUN
 TYNES IEN GEN DEK
 ANSBERSTO DEK

76

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

[illegible]A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with fresh, dark red cherries. Several cherries have spilled out of the bowl onto a rustic, light-colored wooden surface. The cherries are glossy and have long green stems. A single green leaf is visible among the cherries in the bowl.

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. 28:
Hilde Jakobsen, Finnsnes.



FOTO: ADOBE STOCK PHOTO



	BEKLAGE	NORSK BY	LANDS-MODER TOKT	UTIL-PASSHET	ADV. ENDE	IVEST-LAND	HUS
	TOLK						
	BLOKK			ALLE STUDENT			
	INSEK-TICID			FJELL-KJEDE			
	DAMPE			TA TIENDE-DEL			TØV
	UKEDEL				IDE	MUSIKK-UTTRYKK	
	OSCAR-VINNER	BÅTHAVN NORSK FOR-FATTER		MUNNEN SNØT			
LUA		GNI VEKK	KONSPI-RATØR	KORK	MED-FØLELSE	TURENE	OPUS MEST ATAL
SERMAN DET			SPILE			BØRT BUTIKK-KJEDE	LEDERNE ADV.
ER VATI-KANET						HØFLIG TILTALE	ASIAT VANN-LØPET
				FISK		LÅSER	DIKT SNUS-MERKE
				EGAL		GYS	
DRILLES			FOTBALL-KLUBB HAR SPILT J. BOND			OPP-BEVAR-INGSSØT UTROP	BÅL
FALSK	DIMIT-TERT GRENSE-SKJELL					MELO-DIENE	VOKSTE DISIP-PEL
		GUIDE AR-MODEN			UFF	BILITT ÅRE	SIDEN
FUGL-UNGE						FINKE-FUGL GRISETE	ENGELSK BY
				UVÆR MAIS-GRYN		TREET	AVLER BOK-STAVEN
ARM	FORTVIL-ELSE BLØTE						ASTRO-NOMISK ENHET FRUKTEN
		HUNDENE TIDS-ROMMET			NÆRING FØRTI-FEM		FUGL SPORTE
INSTRU-MENT					DRØYER GNI		IKKE SØT ADJ.
OG		GUD SOLE-FALL			HYLSTER DUNK		UKLARE SV. TALL
							TIL UNION
ILEN	HELT			K.NAVN		TANGENE	
GASS			KVELDS-VIND				SPARE

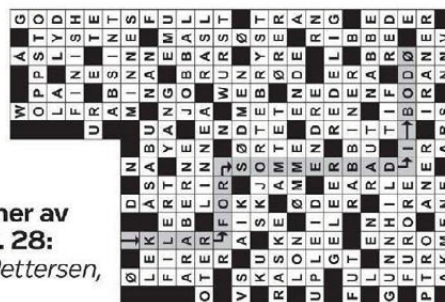
FØRSTE- HJELP


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. 28:

Linda Hakvåg Pettersen,
Bodø.



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

FOTO: GETTY IMAGES



Ba Du Ir Ka Kb Kk La Lb
Mo Sd Åe Ås Are Bek Ber
Edb Gum Ibo Ide Iea Jnr
Kae Rae Rea Ril Røm Tre
Ung Uni Urd Vak Aiai Akte
Anse Aron Atal Blot Byks
Erme Ialt Iris Kaba Keen
Lear Otra Sake Slæ Ulne
Vasa Andre Arket Bakse
Bamse Daner Disen Ekkel
Eldre Enses Moene Oktan
Rotor Rubel Sauen Sedat
Sklir Skrei Urete Angene
Denten Dilten Egnede
Entoms Knaost Lusern
Minske Mistro Nedtil
Nordbo Rjukan Rorarm
Rørdel Skovle Stedte
Tattoo Totoen Emirene
Lamaene Nidaros
Omkrets Tilegne
Akebakke Asiatick
Ulingene Internere
Eskilstuna Overordnet
Trakassere
Karrierejakt
Kommunekasse



AD- STADIG	NORNEN	GRUSET	PUND FOR- STAVELSE	ATAL	PERI- FERI	AFRI- KANER	NORSK ELV	BEHOLD- NING MUFFE
DATA- FAG		VALUTA DRILL			MIS- TANKE			
LUNTE- TRAVET					KILO- BYTE		STIKK PROPELL	
UTEN- LANDSK BE- GRAVDE				ISLAMS BYGG SLEDE	BESLAG			
						MÅL	PRONO- MEN ANSVAR- LIG	
					KLAGE OG SYTE SPILLET			
KOM- MUNE	GLIPPER		SUM BY I SVERIGE		MÅKE SATTE			
	LYNG- HEDENE FOLK					AKASIE SPØR		LEDERNE
							SVENSK SALG DEDI- SERE	
			TRAGISK KONGE SPERRE INNE		SPIKER- LENGDE LEI			
						HINNE HABILE		
						PENSJO- NISTER BISPE- DØMME		
					LUKTENE FRISK			SES
MAT				HYLENE				
ØFRING								
			IHUGA TYGGE- GUMMI		TANNEN DYRENE			
KRIBLING GUD								LEKE- Plass
		VAGE MENE			HAV- ØRN		KAKLE ASFALT	
BIBELSK NAVNE	KOSEDYR TETTSTED TELE- MARK			NESTE GÅEN		SPRETT LOFOT- ORSK		
		ANTASTE FLAKET						BEMERKE
FOR- VEKST	FEET JAPANS NASJON- ALDRUKK			HALV- APE		TIDS- SKRIFT PLAGG- DEL	ØNSKET FINSK BY	
			EURO- PEERE PLANTE				HOPP JOURNAL- NUMMER	
FORD- MODELL STREVE		STRE- BERI MINNE- KORT						
			ENERGI- BYRÅ		AVTA			
PREP.				MENING		BINDE		10

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

		6		<				
∇				>			5	
∇				>				
∇	<		4			<		>
2	<					>		<
			2			<		
3	6			<		>		
				>				5

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. Lovlig
4. Påføre
8. Ærestittel
10. Naturfenomen
12. Blandes gjerne med gin
13. Ildfullt
18. Utrop
19. Rettighet
20. Bag
22. Filte
24. Følger
28. Forenkler
30. Nek
31. By i Tyskland
35. Eventyrfigur
36. Fugl
37. Tau
38. Karakter
39. Intim

LODDRETT

2. Diplomat
3. Ulydig
4. Muslim
5. Kjæledyr for noen
6. Hermegås
7. Vekst
9. Slipes
11. Pytt
14. Språk
15. Vekst
16. Versfot
17. Rad
21. Bring til taushet
23. Lue
25. Prøver
26. Bekledning
27. Årsak
29. Suspekt
31. Stengelen
32. Harke
33. Engstykker
34. Sigar

PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd



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

Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 28:

Løsningsord: Ablegøyer
Karin M. H. Barken,
Kristiansand.

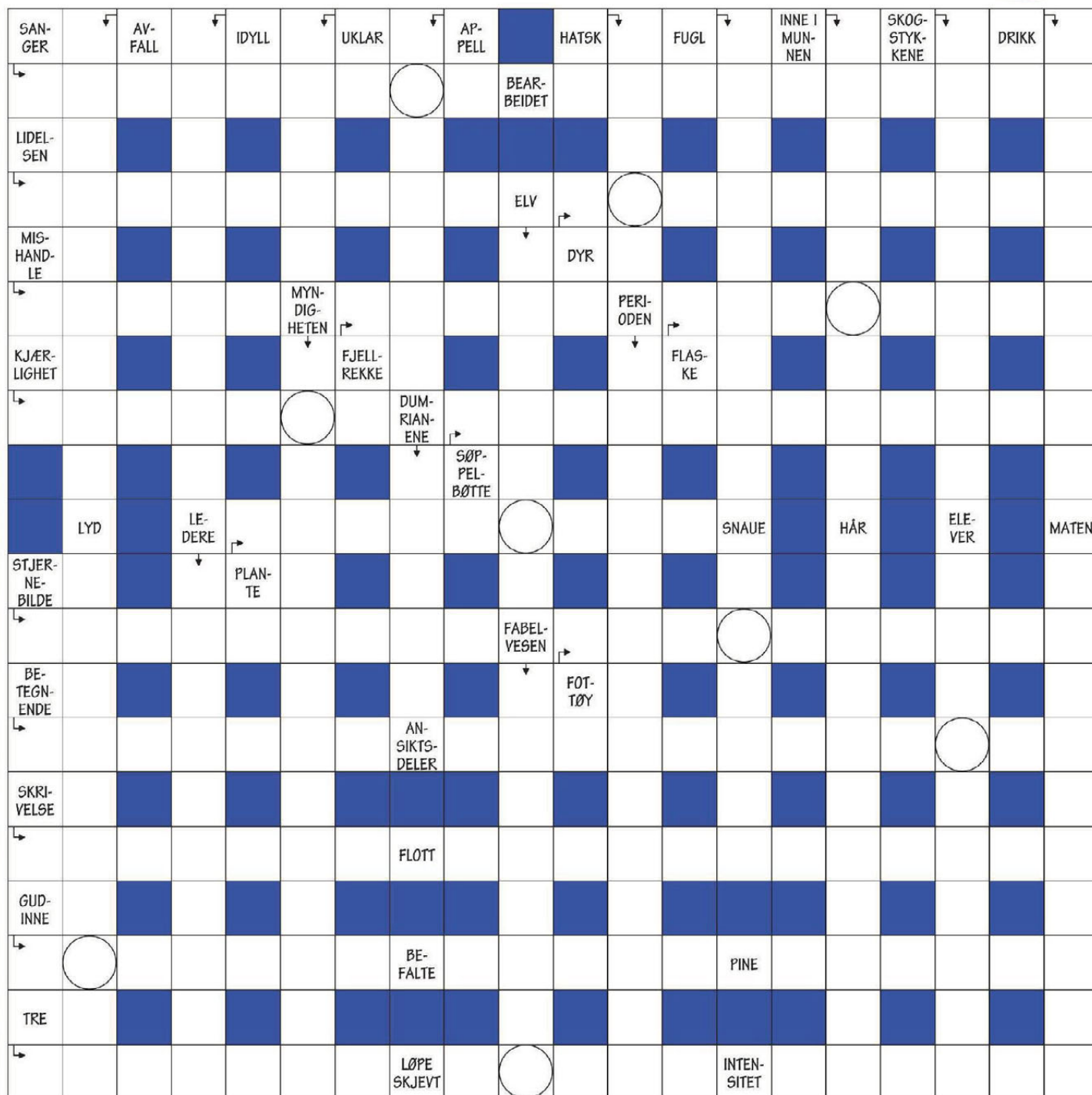
Bokstavene i de merkede rutene danner til sammen et løsningsord, som er det du skal sende inn. Se siste bilagsside. Sett bokstavene inn i diagrammet under, så ser du hva løsningsordet blir.

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



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. 28: Elisabeth Maria Holthe Smedsvig, Røyksund.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 39/2025 • Må være oss i hende: 8. september

Kjendiskryss:

Familiekryss:

Kombikryss:

Kodekryss:

Temakryss:

Tripp-trapp-tresko:

Dobbeltkryss:

Noe å bryne seg på:

Gavekryss:

I dyrenes verden:

Førstehjelp:

Ukens nøtt:

Mesterkryss:

Vinner av hovedpremien i nr. 28:
Frødis Haga, Tunhovd.

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 49.

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



✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Peker spissen på det matematiske tegnet for større enn mot høyre eller mot venstre?
2. Hva er to andre betegnelser på subtraksjon?
3. Hva kan være et annet navn på sjøpiggsvin?
4. Hva heter pastatypen som ser ut som en sommerfugl og har et navn som betyr sommerfugl på italiensk?
5. Hva heter gårdsgutten på Katthult i Lønneberget?
6. Hva kalles en person fra Finland?
7. I hvilken by kan du utøve badeglede i Nordlandsbadet?
8. Hva kalles den første ballen en spiller starter en ballveksling med i tennis?



✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

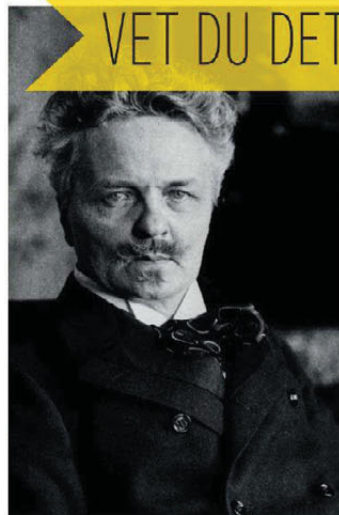
1. Hva kalles den kortklippede strekningen mellom utslagsstedet og området rundt hullet på en golfbane?
2. Hva het den amerikanske discodroningen som bl.a. hadde hitsene Love to Love You, Baby og Hot Stuff?
3. Ved hvilken fjord ligger Baroniet Rosendal?
4. Hva heter restauranten som var Jo Nesbøs politietterforsker Harry Holes stamsted i Oslo?
5. Hvilket land er blitt kalt Europas kornkammer?
6. Linda Andersen (nå Linda Cerup-Simonsen) ble Norges første kvinne til å ta gull i et sommer-OL, i hvilken gren og i hvilket OL skjedde det?
7. Hvor legger de ut fra i Alf Prøysens vise Så seile vi på Mjøsa?
8. Hva kalles en ung makrell?



✧ HJERNETRIM ✧

1. Hvilken trekkfugl har verdens lengste trekkroute, og hvor går trekkruta?
2. Når (hvilket århundre) publiserte Isac Newton sin gravitasjonslov?
3. Hvilke to byer ble lagt under aske av Vesuvus vulkanutbrudd i år 79?
4. Hva kalles det franske flagget?
5. Hvem vant gullpalmen for beste film under filmfestivalen i Cannes i år?
6. I hvilket land er Chişinău hovedstad?
7. Hvilket parti tilhører den svenske statsministeren Ulf Kristersson?
8. Hva heter verdens fjerde største øy og som også er en selvstendig stat?

VET DU DET



✧ PÅ PULSEN ✧

AUGUST

1. Hvilke to stjernetegn kan en person som har bursdag i august være født under?
2. Hvem skrev skuespillet Frøken Julie?
3. Hvilken kjent skulptør har laget skulpturen Tenkeren?
4. Hvem er måneden august kalt opp etter?
5. 29. august 1996 skjedde det en stor flyulykke på Svalbard, hva heter fjellet hvor det russiske flyet styret?
6. Hvilke to japanske byer slapp USA atombomber over i august 1945?
7. Hvilken dato i august feirer Sveits sin nasjonaldag?
8. Hvem regnes som Romerrikets første keiser?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Mot høyre 2. Minus, trekke fra 3. Kråkebolle 4. Farfalle 5. Alfred 6. Finne, finlending kan også brukes, men ikke så vanlig 7. Bodø 8. Serve **EN LITEN UTFORDRING:** 1. Fairway 2. Donna Summer 3. Hardangerfjorden 4. Restaurant Schrøder 5. Ukraina 6. Seiling, OL i Barcelona 1992 7. Tøtten 8. Pir **HJERNETRIM:** 1. Rødnebbterne, trekker mellom Svalbard og Antarktis 2. 1687 3. Pompeii og Herkulaneum 4. Trikoloren, Le tricolore 5. Den iranske regissøren Jafar Panahi for filmen It Was Just an Accident 6. Moldova 7. Moderaterna 8. Madagaskar **PÅ PULSEN:** 1. Løven og Jomfruen 2. August Strindberg 3. Auguste Rodin 4. Den romerske keiseren Augustus 5. Operafjellet 6. Hiroshima og Nagasaki 7. 1. august 8. Augustus



SOFAKROK: Det er ikke mange møbler som er kjøpt nye i dette huset, men sofaen fra Bohus og lenestolene fra Trademax er blant de få unntakene. Bordet er kjøpt via Finn og taklampen på Ikea.

BOHEMSK BLANDING

Liv Torunn ønsket seg hage og Kjell Vidar ville ha opptil flere garasjer. Men det skulle ta mange år før det perfekte objektet dukket opp i Eydehavn.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold

TEAK: Liv Torunn er glad i teak, og dette møbelet har hun kjøpt via Finn.



50-TALLS: Huset i Eydehavn i Arendal kommune er bygget i 1954.



ikke for noen av stedene. Sånn holdt vi på i mange år.

Typisk nok var de akkurat ferdig med å pusse opp da drømmehjemmet plutselig kom for salg i 2020. Liv Torunn ble i fyr og flamme.

– Der var huset! Da måtte vi bare kaste oss rundt, for dette skulle vi ha.

Huset, som er bygget i 1954, ligger i Helleheia i Eydehavn, på en stor tomt uten naboer tett på. Her er det god plass til hunder og drivhus, her kan man jobbe i hagen og holde på i sin egen verden.

– Selve huset var nokså enkelt, men ellers kunne vi krysse av på absolutt alle punktene på ønskelisten. Her var det to doble garasjer og plass til å bygge en tredje, og i tillegg er det to utleieenheter her.

LYKKELIG

Liv Torunn var verdens lykkeligste da hun fikk nøklene.

– Straks papirene var underskrevet, dro jeg hit, og jeg sov her allerede den første natten.

Liv Torunn Eriksen Hansen (48) og ekte-mannen Kjell Vidar Eriksen Hansen (54) hadde i mange år bodd i et hus der antall soverom var det viktigste, siden paret har seks barn til sammen. Men etter hvert som ungene var blitt voksne, var drømmen altså et hus som først og fremst hadde stor hage og garasjer i flertall.

– Kjell Vidar viste meg mange annonser, men jeg falt



TRIVSEL: Liv Torunn stortrives i huset i Eydehavn, det samme gjør de tre hundene Saga, Åsa og Elsa. Kattene Lillepus og Storepus fant det best å holde seg unna da Hjemmet var på besøk.

GAMMELT: Bordet som Liv Torunn fant via Finn, er skikkelig gammelt, det samme er skapet som har fulgt henne i mange år.

De forrige eierne hadde latt en seng stå igjen på loftet mot at jeg vasket huset, og det gjorde jeg med glede. Jeg lånte moped-bilen til datteren min og stappet den full av ting – kaffe-trakter, gardiner, pyntegen-stander, vaskebøtte og kluter. Jeg var nok litt av et syn der jeg suste av gårde med lang-kosten stikkende ut av vinduet, sier Liv Torunn.

Hun klødde i fingrene etter å sette i gang med maling og innredning.

– Vi pusset opp utleiedelene og garasjene først. Kjøkkenet ventet vi med et halvt års tid, der ville jeg ha noe lyst, landlig og koselig, det gamle var litt hardt med svarte benke-plater og svart gulv. Kjøkkenet er viktig for meg; det beste jeg vet er å sitte ved kjøkkenbordet og se ut på fuglene.

Alle rommene er blitt malt, gulv er byttet her og der, badet er fornyet, hagen gravd opp og drivhus bygget.

BOHEMSK

I det forrige huset var det fransk landstil. Liv Torunn skjønte fort at den måtte ofres, for i den nye boligen var det for eksempel ikke plass til mange store skap som hun hadde fra før.

– Jeg ville finne en stil som harmonerte med dette huset,



FIRE KJAPPE SPØRSMÅL TIL LIV TORUNN

1. Hva er du mest fornøyd med i huset?

– At jeg fikk drømme-plassen med kjøkkenbord under vinduet. Liker også at det er åpne hyller og dype skuffer.

2. Hva ville du reddet hvis det begynte å brenne?

– Hundene, først og fremst. Og mannen, da, ha-ha. Og selvfølgelig gamle bilder av ungene.

3. Hva står øverst på listen over ting som skal gjøres i huset?

– Vi har tenkt å tapetsere stuen, og også gjøre noe med taket der inne.

4. Hva er ditt beste interiørtips?

– Gå for det du synes er fint, det som harmonerer med deg selv. Ikke vær redd for å bryte trender og kjøpe brukt. Følg din egen stil, og ikke bry deg om hva andre måtte mene.

Jeg ville finne en stil som harmonerte med dette huset, så jeg prøvde litt forskjellig.



LUNT: Spisestuen er lun og koselig, med vegger malt i fargen Kalkgrå. Både slagbenken og spisebordet er kjøpt på Finn, og Liv Torunn har pusset og malt. Stolene er kjøpt på Jysk og taklampen på Lampehuset.



GRØNN GANG:
Veggene i gangen er malt lysegrønne i fargekoden S2010-G30Y.



LUN ATMOSFÆRE

Treverk i ulike nyanser skaper en lun atmosfære i interiøret. Liv Torunn er spesielt glad i teak, bambus og furu.

DETALJER:

Minimalistisk kan man ikke kalle Liv Torunn, hun elsker å dekorere og plassere lys, blomster, krukker og andre gjenstander på alle ledige overflater. Og det aller meste er bruktfunn.



HYLLER: Kjøkkenet blir luftigere med åpne hyller i stedet for veggskap, og Liv Torunn tar ned alt annenhver måned for å tørke støv og vaske.

Kjøkkenet er viktig for meg; det beste jeg vet er å sitte ved kjøkkenbordet og se ut på fuglene.

KJØKKEN: Bordet som Liv Torunns sønn kjøpte i Danmark, fikk hun byttet til seg mot noen retromøbler, og stolene fant hun på Finn.

GJENBRUK: Kjøkkenet er fullt av fine, gamle skatter som Liv Torunn har fått tak i her og der.



DRIVHUS: På våren og sommeren er drivhuset fullt av agurker, tomater, løk, gulrøtter og andre vekster, men når disse plantes ut, gjør Liv Torunn plass til møbler slik at det kan fungere som en utedue.

så jeg prøvde litt forskjellig, blant annet retro, mens jeg klødde meg i hodet og syntes alt bare ble full kræsje. Brikene falt ikke på plass før jeg innså at jeg ikke trengte å velge én stilretning, men bare finne det jeg likte, kombinere ulike elementer og dermed skape min egen stil.

Dermed ble det en bohemsk blanding med jordfarger, noen få nye møbler innimellom alle de gamle, og med hovedvekt på teak, bambus og furu.

KRONISK SYK

Interiørinteressen er med på å holde motet oppe når dagene er tunge. Liv Torunn lider nemlig av kronisk migrene.

– Derfor er jeg mye hjemme, og jeg har ofte dårlige dager. Da hjelper det at det er ryddig og koselig rundt meg og at jeg trives med interiøret, samtidig som jeg kan få dagene til å gå ved å planlegge noe positivt fremover. Jeg antar at noen tenker at det ikke er rart jeg kan ha det så ryddig, jeg som «bare» går hjemme, men dem om det – de ser meg ikke på de dårlige dagene. Folk får tenke hva de vil, jeg holder på med dette for min og vår del, ikke for å ha noen flott fasade.

FRIE TØYLER

Hun er i alle fall kreativ, alltid med ett eller annet prosjekt hun har lyst til å gå løs på. Og Kjell Vidar er med.

– Han sier aldri nei, han synes det er gøy å være i aktivitet og fikse og ordne, han også. Inne i huset kan jeg styre akkurat som jeg vil, han legger uansett ikke merke til om jeg har malt et rom eller flyttet på noen lysestaker. Bare han har pute og pledd og kan ligge på sofaen om kvelden, er han fornøyd, sier Liv Torunn og ler. •



HVEM:

Anders Abraham Røyneberg og Erik Schjerven, kattene Juni og Juli pluss hønene Bianca, Bruna, Thelma og Louise.

HVA: Vakker prydhave på ca. 3,2 mål med mye krukker og kasser i tillegg til bed, frukt- og bærbusker, to drivhus, utedusj, hønsehus og mange ulike sittesoner.

HVOR: Brandbu på Hadeland. H4-H5

INSTAGRAM: @arcticgardener og

@brandbubotaniske

Aktuelle med boken

«Hjemmedyrka». Tidligere gitt ut

blant annet boken

«Krukkedilla».

INNGANGSPARTI:

Retroplanten begonia ønsker gjester velkommen med sine glade, sterke farger. Humlen stortrives der den klatrer oppover husveggen. En stor rogn full av røde bær danner et frodig bakteppe i høyden.



Hage på grønns resept

Etter 20 år som bybønder i en leilighet med en liten, sprengfull balkong på Grünerløkka, tok Anders og Erik et drastisk valg. De kjøpte et gammelt småbruk med en hage på hele 3,2 mål på Hadeland. Her lever de i takt med naturen, omringet av kreative hageprosjekter.

TEKST: Kristin Tanderø Brekke FOTO: Jane Odgaard

KORNVALMUE: Den gir Middelhavsassosiasjoner der den lyser opp med sin klare, lyserøde farge. Blomstrer gjennom hele sommeren og helt til frosten kommer.



BLOMSTERENG

Anders anbefaler å så en blomstereng det første året hvis du har et område med ny jord i uterommet hvor det ikke har vært plantet før. Sommerengmiks, honningurt eller valmuer blir vakre her. Det første året rekker ikke ugresset å etablere seg. De neste årene vil det bli mer og mer ugress og ikke like fint.

ESTETIKERE: – Vi er estetikere begge to. Forskjellen på oss er at jeg kan snakke om hovedfarger mens Erik kan navnet på ti nyanser innenfor hver farge. Jeg er god på hvilke planter som trives hvor, mens Erik er veldig god til å klippe plenen, sier Anders.

Etter at vi flyttet hit for ca. fire år, har livet fått et roligere tempo. Vi er optimistiske ja-mennesker begge to og elsker å sette i gang med nye prosjekter. Her har vi et stort lerret å bol-tre oss på. Dette stedet har gitt oss et livsprosjekt i fanget, sier Anders. Som terapeut og sexolog er han omgitt av den menneskelige naturen når han er på jobb. Resten av tiden til-bringer han mest mulig ute tett på naturen i hagen.

– Det psykiske og fysiske henger tett sammen, og jeg brenner for begge deler. Jeg tror dagens mennesker lengter etter – og trenger mer hvile-puls. Forskning viser at stress gjør oss syke, mens ro gjør oss mer harmoniske og virker hel-ende, viser forskning. En dansk studie viser at 30 minutter hagearbeid reduserer stress-hormonet kortisol betraktelig, sier han. Sammen med kjæres-ten Erik har han gitt ut flere bøker om hage og planter og holder inspirasjonsforedrag rundt i landet.

*Dette stedet
har gitt oss et
livsprosjekt
i fanget.*

VARIERT UTEROM

Stedet, som av naboer raskt fikk tilnavnet Brandbu Botaniske, ligger i høyden på en egg vakkert plassert midt i et nasjonalt kulturlandskap med panoramautsikt utover Randsfjorden og bygdene rundt. De fleste hadde kanskje vegret seg for å gå i gang med en gjengrodd hage som ikke hadde blitt ivarettatt på 20 år og et hus som måtte total-renoveres, men det skremte ikke disse gutta. Tomta var gjenvokst av barnålstrær som stengte for lyset og utsikten og som også trakk mye næring fra jorden. Det første de satte i gang med, var å kutte ned og beskjære trær for å åpne opp.

SAMLE FRØ

Husk å samle frø fra sommerblomstene dine på høsten. De er supre å oppbevare i kaffefiltre.



KJEMPEVERBENA: En skikkelig sommerfuglmagnet med sine lilla blomster som dupper i vinden på høye stilker. Den tåler ikke den norske vinteren. Derfor overvintres den inne og får flytte ut i hagen igjen når frostfaren er over.



LUNT HJØRNE: I denne sonen er det le for vinden, noe som gjør at både planter og mennesker stor-trives. Til høyre vokser popkorngress. De lilla blomstene nærmest kamera tilhører kjempeverbena. Betonghellene er gjenbruk fra tomte. Georginene er ramme inn av en tuer med urter i forkant. En humle vokser oppover veggen.

SMART BLOMSTRING

Strø frø av kaliforniavalmue og kornvalmue i kasser og pottes. Det er billigere enn sommerblomster og blir veldig vakkert.

Etter at røttene hadde blitt fjernet, begynte de å forme soner.

– Rommene gir le for vinden og skaper lavere herdighets-soner, noe som gir høyere odds for at plantene skal overleve her i innlandsklimaet. De gjør det lunt for både planter og mennesker, sier Anders. Stålkanter, jernbanesviller, armeringsjern og plantekasser har blitt brukt til å markere skiller mellom rommene.

LIVET PÅ LANDET

– Vi kaller den livsnyterhagen vår fordi det gir oss så mye livskvalitet å bo her. Vi er begge estetikere og elsker å være omgitt av et pent uterområde, men det er like viktig for oss på kunne slappe av i hagen, sier de. Sensommerdagene starter gjerne med kaffen i hånden på trammen i morgensola. Så slippes hønene ut, og da kommer gjerne kattene bortom og hilser på også. Så plukker Anders og Erik gjerne

*Tenk så gøy
å kunne tilby
gjestene vår egen
produserte vin en
gang i fremtiden!*

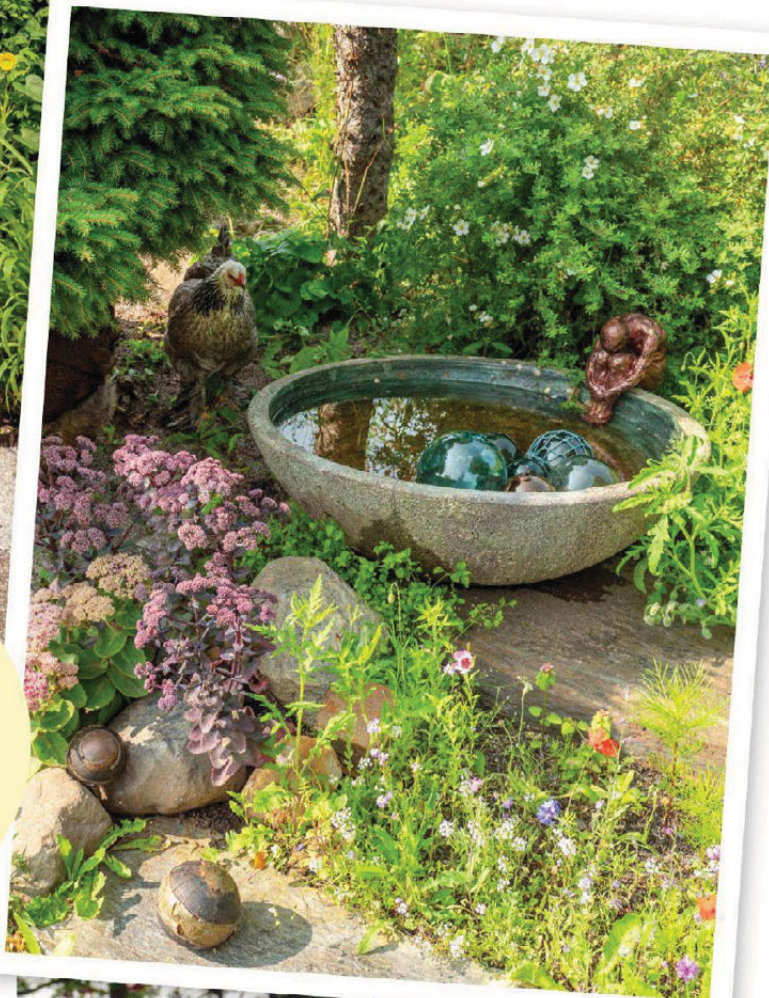
litt epler og plommer, og rusler en runde på tomte.

Uterommet har et lekent og uhøytidelig preg. En sklie er plassert midt i en blomstereng, en bred huske av drivved inviterer til å luften barnet i seg og solen blinker flørtende i en diskokule som skiller to av sonene.

KORTREIST OG EKSOTISK

– Hvert år er vi positivt overrasket over hvor mye det er å glede seg over i høsthagen også. Vi prøver å spise så mange måltider som mulig ute. Nå som vi har fått nytt drivhus, har vi et nytt innerom ute

HISTORISK INNSLAG: – Vannspeilet er en magnet for insekter, småfugler, og for hønene og kattene våre. Glasskulene i vannfatet brukte morfaren til Anders da han jobbet som fisker.



INVITERER TIL HAGEFEST: Et sveiset armeringsnett skiller krukkehagen fra bakhagen. Her henger hagens diskokule og minner om at det er like viktig å nyte som å yte.

BAKHAGEN: Elvesteinen ligger oppå grusmatten for å sikre at den ikke sklir unna når man går på den. Fra spisesonen er det nydelig utsikt utover Hadelands bølgende landskap og vakre Randsfjorden. På ekstra varme sommerdager sykler Anders og Erik til fjorden for å bade.



SPENNENDE FARGER: Flere georginetyper har spraglete blomster som denne. Sortnavn er ukjent. Får de komme i jord inne en god stund før det er frostfritt ute, starter blomstringen tidligere.



HONNINGURT: Dette er en av Anders favorittplanter fordi den har så mange gode egenskaper. Den gir en tett, vakker, blå blomstring som holder ugress unna. I tillegg fungerer den også som en jordforbedrer fordi den løsner kompakt jord og bidrar til et godt mikroklima. Blomstene tiltrekker seg svirrefuler som spiser bladlus og andre skadedyr.



SPENNENDE FORMER: Domedrivhuset er fra Naturly og er produsert av lokale håndverkere. Designet gjør at vinden ikke får tak, derfor står det støtt i all slags vær. Sherpatrappen i bakgrunnen er laget av lokal Ottaskifer.

Anders og Eriks beste hagetips

- Overtar du en tomt med mange trær på, så pass på å ikke fjerne alle. Du kan åpne opp for lys og luft ved å rense nederste del av stammen for greiner. Da kan du også plante rundt stammen.
- Ikke la deg stoppe av liten plass til å så. De fleste hagesentrene selger små pluggplanter av sommerblomster og grønnsaker i starten av sesongen.
- Planter med mye blomster krever generelt mye næring. Gi de ettårige sommerblomstene nitrogenrik gjødsel som kalksaltpeter for å gi dem et siste blomsterboost på slutten av sesongen. (Ikke ha det på stauder og busker.)

VIKINGDUSJ: Utedusjen er laget av gamle staur i vikingstil. Den hedrer de syv vikinggravene som omkranser eiendommen. Her kan de nyte en forfriskende dusj omgitt av duften fra blomsterengen med nydelig utsikt over Randsfjorden.



I DRIVHUSET: Engletrompet, praktspraglene og sukkulenter stortrives i det nye drivhuset. – Alle tre er enkle å formere selv. Engletrompeten er sulten og trenger mye næring. Den får kalksalt-peter annenhver uke. Siste dose får den i starten av september.

SPAR RYGGEN

Bruk sekkestraller til å flytte på tunge pletter og murerbaljer.

VELG OREGANO

Skal du gå for en urt, så velg oregano. Den kan brukes til all mat!

Vi kaller den livsnyterhagen vår fordi det gir oss så mye livskvalitet å bo her.

som vil forlenge hagesesongen enda mer.

Guttene har vært opptatt av å bruke lokale materialer som stein til trappetrinn og har et lokalprodusert domedrivhus til tomatproduksjon. De har også fokusert på å mikse lokale stauder med moderne planter, gjerne fra Middelhavet. Anders som er planteansvarlig, er ikke redd for å bruke farger og er glad i både gule, blå og rosa blomster. Etter å ha plantet tett i mange år, er det

blitt mindre ugress, noe som krever mindre lusing.

Mange kaller Hadeland for Norges svar på Toscana med sitt vakre, bølgende landskap.

– Siden tomten vår ligger sørvendt med vulkansk jordsmonn, så ligger alt til rette for å prøve vinproduksjon her. Det står på listen vår over nye prosjekter å teste. Tenk så gøy å kunne tilby gjestene vår egen produserte vin en gang i fremtiden! •

Kretsløpet i hagen

Guttas hage er utrolig bugnende – både i bed og krukke. En viktig grunn er at de beholder kretsløpet inne i hagen og har fokus på skape god jord:

1. Matavfallet brukes både som gjødsling til planter og som mat til hønene noe som igjen gir god gjødsel til bed og krukke.

2. Løvet som faller utover høsten, samles og legges på toppen av kasser, pletter og bed rett før frosten kommer. På våren legger vi et nytt friskt lag på toppen, så kommer meitemarken og gjør jobben sin. Da blir det jordfabrikk i bedet.

3. En del ferdiglaget kaffe mikses med to deler vann, blandes og helles over krukken for å tilføre næringsstoffer, blant annet nitrogen. Kaffebrut strøs på toppen av bedene. Meitemarken spiser den og omdanner den til jord og næring

4. Knust, finkornet eggeskall legges på kaliumelskende planter som georginer og tomater. Rufs gjerne litt i topplaget av jorda før det legges på.

5. Gullvann er en historisk gjødselsform, der én del urin fra husstanden blandes med 9 deler vann. Ha i vannkanne og gi til plantene. En restressurs alle har tilgang til som gir bærekraftig gjødsel, og som kan benyttes på alle vekster.

6. Neslevann av brennesle er rikt på mikrober som gir mer levende jord – i tillegg til næring. Det kan gis til de fleste planter. Uttynnet kan det også brukes som skadedyrbekjempelse og sprayer på planter som har fått lus eller skadedyr (kan også brukes forebyggende). Du finner oppskrift på google.



Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kunne hjelpe med hårveksten i både hår og bryn

SELV FRISØREN MIN MERKET FORANDRINGEN

Slik ble hår og bryn fyldigere

- Håret mitt har gjennom de siste årene vært flatt og manglet fylde, uansett hvordan jeg har klipt det. Det hadde jeg egentlig akseptert. I ungdommen nappet jeg brynene mine flittig, noe som medførte at det til slutt nesten ikke var noe igjen. Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med både hår og bryn - så jeg begynte å ta

tablettene.

- Noen måneder senere opplever jeg en markant endring. Flere venner og bekjente har kommentert at de synes håret mitt ser fyldigere ut. Selv frisøren min bemerket at det var skjedd noe positivt med håret.

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

Bestill Hair Grow til halv pris

Kun 249,- for 1. pakke ved abonnement

totalt 288,- inkl. frakt. 2 mnd. forbruk.

Ingen bindingstid!

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

SMS: HÅR 11 til 2210

WEB: wellvita.no



wellvita

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

Virkestoffer som bevarer et normalt hår - innenfra!

Tynt hår oppstår når gammelt hår støtes bort og faller av så raskt at produksjonen av nytt hår ikke henger med. Med Hair Grow tilfører

du næringsstoffer direkte til hodebunnen via blodet. De aktive stoffene blir tilgjengelige der håret dannes, direkte i hårsekken.

NÆRINGSSTOFFER: Åkersnelle kan fremme og styrke hårveksten. Biotin (B7/ B8) bidrar til å bevare et normalt hår, pantothenesyre (B5) og Vitamin C bidrar til en normal energiomsetning. Jern bidrar til en normal oksygentransport i kroppen. Sink bidrar til å vedlikeholde normal hud og hår. Kobber hjelper med normal pigmentering av håret. Taurin og L-Cystin, samt kvalitetsekstrakt av Hirse som er spesielt rik på silisiumforbindelser.

Hjelp magen din

Kjenner du igjen dette:

Om morgenen er magen flat og du føler deg vel, men etter flere måltider i løpet av dagen blir en følelse av oppblåsthet mer og mer merkbar.

MACOFORM inneholder en sammensetning av plantene artisjokk og løvetann, som begge har en positiv innvirkning på magen.

Bestill Macoform - NÅ 50%

på første pakke ved abonnement. Ingen bindingstid!

kr 199,-

Totalt inkl. frakt 238,- 2 mnd. forbruk

SMS: FORM 11TIL 2210
normal mobiltakst

WEB: WELLVITA.NO

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl 8-16

Scan
QR-koden
og få
tilbudet



wellvita
Engenes 15, 4865 Åmli

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



Stadig flere mennesker, i alle aldre, sliter med luft i magen, murring eller en stinn- og oppblåst mage, som følge av dårlig fordøyelse. For mye fet mat og en hverdag med stillesittende arbeid, får tarmen til å jobbe langsomt. Dermed kan avfallsstoffer hope seg opp i tarmen. Opphoping av avfallsstoffer i tykktarmen, setter i gang en gjæringsprosess. Da oppstår forskjellige gassdannelser, som blåser opp magen.

Sett i gang fordøyelsen

For å unngå mageproblemer, bør du få fart på fordøyelsen din. Macoform inneholder en unik sammensetning av ekstrakter fra artisjokk og løvetannrot, som hver på sin måte jobber på lag med magen.

Plantene har en bred virkning og kan derfor brukes mot mange forskjellige problemer med magen.

Les mer på wellvita.no

Macoform er basert på ekstrakt av artisjokk som kan hjelpe ved oppblåsthet som følge av luft i magen, ved fordøyelsesproblemer bl.a. ved å fremme produksjonen av fordøyelsessaft er, pluss at den kan fremme vektup. Inneholder også ekstrakt av løvetann, som bidrar til å stimulere fordøyelsen, opprettholde pH-balansen, samt til en normal mage- og leverfunksjon.

"Ble kvitt den oppblåste magen"

- Jeg har vært plaget med en oppblåst mage i mange år, forteller Anette.



- Jeg hadde prøvd stort sett alt, men Macoform viste seg å være den riktige løsningen. Den oppblåste magen forsvant sier Anette glad.

"Fikk hjelp til fordøyelsesproblemer"

Jon kjenner godt til alt om oppblåsthet og fordøyelsesproblemer.



Partneren min foreslo de plantebaserte ingrediensene i Macoform, og det var helt fantastisk, forteller Jon.

3 TEGN

på at du kan trenge hjelp til magen



OPPBLÅST
MAGE



FORDØYELSESPROBLEMER



MYE LUFT
I TARMEN

KAPITTEL 5:10

Husmorskolen

Kikki ble grepet av panikk. Nå skjedde det! Hver dag hadde hun gått som på nåler fordi hun visste at det var uunngåelig.

En eller annen gang ville moren eller onkelen oppdage tyveriet hennes, og helvete ville bryte løs. Nå sto det sikkert en politibetjent på gangen og ville snakke med henne.

AV: Martine Strømsnes



HANDLINGEN HITIL (5:10): KIKKI kommer fra fattigslige kår, og ved å pantsette tyvegods hjemmefra har hun skaffet penger til nye, moderne klær. Nå skal hun fremstå selvsikker og chic, en som alle vil være venninne med på Husmorskolen i Lilleby, og kanskje også finne en rik ektemann. Hun deler rom med advokatdatteren RANDI og ANNE-MARTA som savner kjæresten sin fryktelig, og bestyrerinnen FRU MORTENSEN forteller pikene på at det blir et krevende år. Husstellærerinnen NINA er gift med bestyrerinnens sønn ARVID, som er lege og en selvopptatt mann. Nina er fortvilet fordi hun ikke blir gravid, og hun får heller ingen trøst av Arvid. Kikki, Randi og Anne-Marta drar til Lillevik sentrum for å se seg rundt, og der møter de den kjekke WILLY som Kikki blir betatt av. Han er imidlertid kjæreste med INGRID, en av de andre elevene på Husmorskolen, og Ingrid ber Anne-Marta si til Kikki at hun skal holde seg unna Willy.

Middagen var overstått, og nå hadde jentene fri til å gjøre hva de ville i noen timer før leggetid. Kikki foretrakk å tilbringe ettermiddagene sammen med Anne-Marta og Randi, men når de var opptatt med annet, leste hun alltid ukeblader. De siste par årene hadde ukeblader vært vinduet til den verden hun en gang skulle entre – den verden hun befant seg i nå.

Fremdeles kunne hun knapt tro at hun virkelig var på skolen. Hun bodde ikke lenger hjemme i det fæle Werp-huset. Onkelen og moren skulle gradvis blekne i minnet hennes. De vedkom ikke henne lenger. Det var riktignok lettere sagt enn gjort, for i kofferten under sengen lå en stor bunke pengesedler som en konstant påminnelse om dem. Det var det på tide å gjøre noe med. Ikke bare for å få dem ut av tankene, men for å gi pengene et tryggere gjemmested.

Med planen klar spaserte Kikki selvsikkert til Hønsehuset. En bedagelig stillhet hvilte over skolen, og med ett innså hun hva det var som manglet i den landlige idyllen. En katt eller hund som hvilte seg på en varm solflekk, rauting fra kyr eller kakling fra høner. Det kunne ha vært trivelig.

– Hvorfor er det ingen dyr her? glapp det ut av henne da hun fikk øye på Arnesen. Han sto i en stige, i full sving med å rense takrennene, og han skvatt til av hennes plutselige kommentar.

Kikki måtte trekke på smilebåndet. – Unnskyld, det var ikke meningen å skremme Dem. Jeg hadde fått dårlig samvittighet om De hadde falt ned.

– Jentene nå til dags utdannes jo ikke til å bli bondekoner.

Han børstet av hendene og klatret ned stigen. – Ikke noe De og Dem til meg, er du snill. Bare Arnesen holder lenge.

– Som du vil. Arnesen, sa Kikki lydig. – Og du må bare kalle meg Kikki.

Det så plutselig ut som om han moret seg. – Jeg tror nok ikke det, frøken Werp.

– Hvordan vet du hva jeg heter? sa hun, brått på vakt igjen.

– Dere er jo bare seks internatpiker her. Det er ikke så vanskelig å få oversikt over dere.



Det var noe med måten han sa det på som fikk henne til å føle seg ille til mote.

Hun hevet haken mot ham. – Så, hvorfor er det ingen dyr her?

– Det var det før. Men det ble for mye for bestyrerinnen. Og jentene nå til dags utdannes jo ikke til å bli bondekoner. Nå er det husmødre i fine leiligheter de vil bli. Da er ikke dyrestellet lenger en nødvendig del av undervisningen. Men det dukker nok opp et par dyr om ikke så lenge. Jeg har fått beskjed om å hente dem.

– Hva? Kikki lyste opp. – Hvilke dyr? Katt? Kanin? Kanskje geit?

Han lo, og Kikki angret på at hun hadde latt seg rive med av tanken på husdyr. Nå ville han vel i alle fall omtale henne som en pike. – Du får vente og se, humret han.

– Det var faktisk en annen ting jeg lurte på, sa hun og la stemmen i en svært vennlig tone. – Kunne du være så snill å låne meg en skrutrekker? Bare en liten en. Jeg lover å komme tilbake med den så snart som mulig.

Pedellen humret og målte henne opp og ned med blikket, og trakk frem en verktøykasse som sto under trappen.

– Tusen takk, Arnesen. Kikki klarte ikke å hindre en lett skjelving idet hendene deres møttes da hun fikk det lille verktøyet.

Hun vendte på hælen og la på sprang tilbake til skolen.

Værelset hadde hun heldigvis for seg selv. Hun plukket radioen ned fra hyllen og skrudde løs platen bak. Deretter åpnet hun kofferten og fant frem pengesedlene. Den dårlige samvittigheten kom straks krypende. Det var nemlig ikke bare verdisakene hun hadde stjålet fra hjemmet før hun forlot det. Hun hadde også stjålet morens penger. Det var tilfeldig at hun hadde kommet over morens pengebeholdning i en hermetikkboks innerst i kjøkkenskapet. Funnet hadde sjokkert henne. Moren hadde bestandig klaget over hvor lite de hadde, og forlangt at Kikki skulle gi henne alt hun tjente på småjobbene sine.

Hennes første innskytelse hadde vært å la pengene være i fred. Moren hennes sparte kanskje til en hemmelig drøm, hun fortjente vel muligheten til selv å kunne forlate bygda. Deretter var hun blitt slått av en skrekkelig tanke. Hva om moren brukte pengene til å forsvinne? Da ville kanskje Kikki bli tvunget tilbake for å ta seg av onkelen. Det kunne ikke skje! Like før hun reiste, hadde hun derfor vært innom kjøkkenskapet og tatt hver eneste seddel og mynt fra hermetikkboksen, et anelig beløp.

Om Werp-huset ikke hadde vært fattig nok fra før, så eide moren og onkelen nå bokstavelig talt ikke lenger nåla i veggen. Onkelen brydde hun seg ikke om, han kunne sulte i hjel for hennes del, men kom moren egentlig til å klare seg uten en eneste slant i bakhånd? Selv hadde hun nettopp gjemt over tusen kroner i radioen. Etter alt hun var blitt utsatt for hjemme, hatet hun seg selv for å føle anger for det hun hadde gjort. Det var for sent nå uansett. Gjort var gjort. Det viktigste var at pengene ble godt gjemt. Hun unnlot å feste skruene ordentlig, slik at hun skulle greie å lirke dem løs med fingrene neste gang hun trengte å gjøre et lite

kontantuttak. Skrutrekkeren la hun i forklelommen.

Det hun passerte dagligstuen, fikk hun øye på Anne-Marta, som intenst studerte en liten centimeter av et grått strikkeprosjekt. Selskap var akkurat det hun behøvde nå, så hun slo seg ned overfor venninnen.

**Brennemerket
hun hadde båret
i pannen i årevis,
var ikke lenger
synlig.**

– Jøss, strikker du fremdeles?

Kikki nektet å tenke mer på tyveriene og den dårlige samvittigheten. Nå var pengene gjemt på et hemmelig sted, faktisk et litt omstendelig gjemmed, slik at det ikke skulle være altfor enkelt å gå og hente seg noen kroner. Da ville pengebeholdningen ta slutt før hun visste ordet av det, og det kunne hun ikke risikere. Og selv om hun ikke visste detaljene, var det neppe ukjent for bestyrerinnen at Kikki Werp hadde fått friplass på skolen. Da rimte det temmelig dårlig om hun gikk rundt og ga inntrykk av at hun hadde en velfyllt lommebok. I verste fall kunne bestyrerinnen finne på å rapportere henne til myndighetene som en bedrageriske.

– Jeg ble så inspirert etter timen med fru Fjell i dag, sa Anne-Marta, holdt opp det nystartede prosjektet og gransket det fornøyd. – Jeg strikket ferdig stellekladden og bestemte meg for å legge opp til noe annet.

– Skal det bli skjerf? undret Kikki.

– Skjerf, nei, det skal bli en bleiebukse. Men kanskje jeg skulle strikke et skjerf til Erling i julepresang? Du burde også legge opp noe, så kan vi sitte her og hygge oss. Ble

du ferdig med stellekladden i timen?

– Neimen om jeg ble. Jeg er så dårlig til å strikke, sa Kikki.

– Nettopp derfor burde du øve. Jeg kan hjelpe deg.

– Ålreit, nikket Kikki og smilte. – Du har nok rett. Jeg har ikke akkurat strikket så mange masker i mitt liv.

Anne-Marta stirret forundret på henne. – Har du bare kjøpeklær?

– Mor strikket, skyndte Kikki seg å korrigere. Det var sant. Moren strikket sokker og votter, men ellers hadde hun hatt kjøpeklær. Billige kjøpeklær, ikke slike klær som hun hadde hatt med til skolen, slik Anne-Marta kanskje innbilte seg.

– Hent strikketøyet ditt, så ser vi på det sammen, sa Anne-Marta.

Kikki gjorde som Anne-Marta ba om, og gikk for å hente det så vidt påbegynte strikketøyet hun hadde lagt opp i timen.

Håndarbeidslærerinnen, fru Fjell, hadde bedt dem slå opp på sidene med strikkeoppskrifter i håndarbeidsboken og legge opp til en stelleklut til spedbarn. Den burde de klare å ha ferdig til neste time, som var om to dager. For jenter som Anne-Marta var det slett ingen sak, men det hadde ikke Kikki fått til uansett hvor mye hun prøvde. Selv Randi, som Kikki hadde håpet hun kunne støtte seg til, strikket rolig og fint på kluten sin. Kikki hadde lagt merke til Randis fine, hvite og velpleide negler. Alt ved henne var perfekt.

Hennes egne negler var nedbitte. Hver gang tankene gikk til det hun hadde gjort før hun forlot hjemmet, gikk hånden opp til munnen på ren og skjær automatikk. Det var kun et tidsspørsmål når de ville oppdage at tingene og pengene var borte. Spørsmålet var bare hva de så ville foreta seg.

– Det ser da slett ikke så verst ut, sa Anne-Marta og pekte mot stellekladden med den ene pinnen sin. – Men du

må ikke slurve med kantmaskene. Du får så mye penere kanter av det. Jeg pleier å gjøre det slik ...

Anne-Marta tok fra henne strikketøyet og viste langsomt hvordan hun tok tråden foran, stakk pinnen inn i bakre maskeledd og løftet av. – Så enkelt, ikke sant?

– Takk, sa Kikki, ranket ryggen og begynte å strikke. Sakte og med flid i hver maske, slik fru Fjell hadde sagt. Burde hun ikke egentlig rekke opp hele det dårlige arbeidet og starte forfra, sånn at det ble skikkelig hele veien? Nå ville hun ha lurvete kanter på starten og forhåpentlig litt penere kanter på resten.

Og om hennes ble stygg, ville jo Anne-Martas skinne enda mer, tenkte Kikki stygt. Hvor fikk hun egentlig disse tankene fra? Folk ville henne ikke vondt lenger. De visste ikke hvem hun var, måtte hun si til seg selv. Brennemerket hun hadde båret i pannen i årevis, var ikke lenger synlig.

– Hvor er Randi, forresten? spurte hun, etter å ha bestemt seg for å la strikketøyet stå sin prøve og heller kalle det en øvelseskladd. Den neste skulle bli perfekt. Men det var så frustrerende å være dårlig i alt. Det truet med å ødelegge planene hennes om å fremstå som selvsikker og modig.

– Jeg skjønner ikke hvordan de jentene som bare tar ukeskurs, kan lære seg alt de trenger å vite, bemerket Anne-Marta mens hendene strikket i lynrask tempo. – Selv om jeg klaget til mor før jeg reiste, er jeg glad hun insisterte på at jeg tok et helt år. Jeg skulle bare ønske skolen var nærmere hjemme.

Anne-Marta fortsatte å skravle om alt som ventet dem de neste månedene i håndarbeidsfaget, men Kikki hørte bare etter med et halvt øre. Selv om hun trivdes på husmorskolen, hadde den første uken blitt kjedeligere enn hun hadde trodd. I drømmene hun hadde hatt da hun lå på sengen hjemme og fantaserte om

hvordan livet kunne bli, hadde hun vært midtpunktet, med en drøss venninner rundt seg, som lå våkne til sent på natt og skravlet, gikk på kafé og delte en Coca-Cola og tryglet om å få låne hverandres klær. Det var slikt hun innbilte seg at jentene på folkeskolen hadde gjort, uten henne. Det var de jentene hun nå forsøkte å imitere.

Av og til måtte hun presse seg selv til å handle helt motsatt av det hun ellers ville ha gjort. Som med de guttene i Lillevik. Det hadde kostet henne vanvittig mye mot å gå frem til de guttene og opptre som om det var helt naturlig. Alt hun ville, var å få flere venner, og da måtte man ta sjanser. Men hva nyttet det å ta sjanser når hun hadde havnet på rom med to jenter som slett ikke ville ha det moro? Da ville de jo aldri bli ordentlige venninner som delte klær og hemmeligheter.

**– Han er ingen
kjæreste, bare
en bekjent.**

Fremdeles nektet både Anne-Marta og Randi for at de ville gå på festen på samfunnshuset. Randi satt med nesa i boken fra morgen til kveld, Anne-Martas tanker kretset kun om kjæresten hennes. Ærlig talt ville hun egentlig ikke bli overrasket om de en dag oppdaget at hun var borte, reist hjem. Det ville i så fall bli ordentlig trist, for Anne-Marta var den som hun hadde kommet aller nærmest foreløpig.

Anne-Marta hadde lagt strikkeprosjektet på bordet. Det hadde formen til en trekant.

– Det ser veldig fint ut. Kikki holdt klokelig tyst om at hun ikke forsto det døyt av hvordan det kunne bli til en bleiebukse. – Har du nieser eller nevøer du strikker til?

– Nei, jeg strikker egentlig

ikke til noen spesiell. Men det kan jo være greit å ha litt babytøy klart. Erling og jeg er enige om å forlove oss så snart jeg er ferdig på skolen.

– Noe så romantisk, sa Kikki, og klarte ikke å la være å misunne Anne-Marta. Når skolen var over, hadde hun ingen steder å dra. Tanken var så oppjagende at hun la alle kreftene i å få den neste strikkeraden så pen som mulig. Om hun ikke la seg i selen her på husmorskolen, ville hun i alle fall stå på bar bakke. Lærte hun seg noe godt nok, ville skolen kanskje være nok til å sikre henne arbeid et sted.

Mens Kikki kom seg gjennom raden på seksti masker, pludret Anne-Marta om lillesøsteren og hvor håpløst det var å ha henne hengende etter seg hele tiden, især når hun og Erling ville være alene. Men småpratene mellom pikene i dagligstuen stilnet da bestyrerinnen kom inn. Blikket hennes gled over rommet, og det var tydelig at hun hadde noe på hjertet.

Kikki ble plutselig grepet av panikk, og blodet frøs til is i årene. Nå skjedde det! Hver dag hadde hun gått som på nåler fordi hun visste at det var uunngåelig. En eller annen gang ville naturligvis moren eller onkelen oppdage tyveriet hennes, og helvete ville bryte løs. Nå sto det sikkert en politibetjent på gangen og ville snakke med henne. Hun ville miste plassen på skolen, og ...

– Jeg kommer med en liten overraskelse, sa bestyrerinnen lurt. Hun skjulte hendene bak ryggen, så Kikki. Kvalmen lettet likevel ikke før bestyrerinnen kom frem med en bunke med konvolutter.

– Postmannen var akkurat og banket på. Her er det brev til nesten alle seks, tror jeg.

Anne-Marta gispet og slo hånden for brystet.

– Herregud, endelig! Var det brev til meg, bestyrerinne Mortensen? kom det forpint fra henne.

– Ja, ett brev var til Dem.

Frøken Jensen, har dere sett henne? Det var et her til henne også.

– Jeg kan ta det, sa Kikki elskverdig, og bestyrerinnen rakte henne konvolutten.

Anne-Marta greide ikke å holde inne et gisp da konvolutten endelig kom mellom hendene hennes. Hun lukket øynene og holdt den som om den var en dyrebar gullskatt.

– Jeg skal gi deg litt tid alene til å lese brevet, sa Kikki tørt og forlot strikketøyet på bordet i dagligstuen.

Anne-Marta hadde fremdeles øynene lukket og kysset brevet lett.

Herregud, hvilken oppførsel, tenkte Kikki, og måtte nesten le. Lettelsen over å ikke stå ansikt til ansikt med en politibetjent, og attpåtil ikke ha fått brev engang, gjorde henne lett og glad til sinns. Hun stakk Randis brev i kjolelommen og gikk ut. Hun kjente brått hvor svett hun var, og trengte frisk luft for å klarne tankene.

Hun spaserte over gårdsplassen. Arnesen var ikke lenger å se, så hun la skrutrekkeren på trappen utenfor Hønehuset. Hun gikk videre uten mål og mening, og endte opp i hovedgaten i Lillevik. Da hun slo seg ned på en benk, kjente hun kantene på konvolutten i lommen, og ålte frem brevet. Det var vel fra advokat Jensen selv. Et søtt brev om hvor mye han savnet datteren. Kanskje med noen pengesedler i konvolutten.

Kikki løftet konvolutten opp mot solen for å se om





hun greide å skimte innholdet gjennom papiret. Overraskelsen var stor da hun innså at avsenderen slett ikke var advokat Jensen, men en Magnus Gram. Hvem i all verden var det? Hun stirret

granskende på konvolutten, forsøkte å tenke om Randi likevel kunne ha nevnt navnet før, da en bevegelse på den andre siden av gaten fikk henne til å løfte blikket. Hun sperret opp øynene idet hun forsto hva hun var vitne til. Det kunne bare ikke være sant!

Randi lot børsten gli gjennom det blanke håret. I går hadde hun vasket det, så nå skinte det ekstra fint. Det var nesten synd det skulle dekkles med skaut hele dagen på kjøkkenet. Når hun en gang ble husmor, skulle hun sannelig ikke bruke skaut, med mindre hun hadde lukket kjøkkendør og var opptatt med stormatlagning. Litt delikat sminke savnet hun også å kunne bruke, men bestyrerinnen hadde lagt ned forbud mot den slags i skoletiden.

Opprørsk fant hun frem den lille sminkepungen og begynte omhyggelig å legge på et forsiktig lag med sminke. Hun kjente Kikkis blikk på seg, visste at romvenninnen noterte seg at hun brøt reglene. Det var noe ved Kikki som irriterterte henne. Hun stirret altfor mye, var så klengete og intens. Nå var det tydelig at et eller annet var i gjære og at Kikki forsøkte å fange oppmerksomheten deres. Hun vekslet mellom å kikke tankefullt ut av

vinduet og deretter falle tungt ned på sengen sin igjen med et sukk.

Randi forsøkte så lenge som mulig å ignorere henne, men til sist greide hun ikke mer.

– Hva er det du tenker sånn på? – Jeg er bare så rystet. Dere aner ikke hva jeg så da jeg var i Lillevik i går!

– Å, er det bare det. Det samme sa du i går også, uten å ville utdype det nærmere, sa Randi, som mente Kikki bare forsøkte å gjøre seg viktig.

– Jeg kan ikke bare buse ut med det, skjønner du vel. Det er svært sensitivt.

La meg bare si det slik at det er noe vi kan bruke til vår fordel, dersom vi skulle trenge det. For eksempel dersom noen skulle true med å gi Anna-Marta dårlig karakter etter det som skjedde med kjeksene.

Randi kastet et blikk mot Anne-Marta, som fremdeles ikke hadde kommet seg ut av nattkjolen, men lå i sengen, opptatt med nok et brev. Hun tittet opp da hun hørte navnet sitt og rødmet. – Jeg sa jo at jeg ikke ville ha noe mer snakk om det der, Kikki. Jeg fatter ikke hvordan jeg kunne være så svimete at jeg glemte bakepulveret. Tror du virkelig jeg kan få nedsatt karakter, bare på grunn av det? Dine ble jo brent i kantene.

Randi undertrykte et smil over påminnelsen, glad for at Anne-Marta våget å si imot. Anne-Marta kunne dessuten utkonkurrere dem alle med sine kjøkkenkunnskaper dersom hun klarte å få hodet med seg og for en gangs skyld ikke bare ha tankene hos denne kjæresten sin.

– Anne-Marta trenger slett ikke å ty til trusler for å gjøre det godt her på skolen, skjøt Randi inn. – Hun strikker da penere enn noen av oss!

– Så blir det vel heller noe jeg selv kan bruke, om ingen av dere er interessert, sa Kikki snurt, men smilte deretter.

– Så er det vel best om jeg heller ikke forteller dere hva det er. Unge fru Mortensen

vil ikke våge å røre noen av oss dersom hun skjønner hva vi vet. Men om dere virkelig ikke vil vite det, så ...

– Da vil jeg ikke høre det, sa Randi bestemt. – Og jeg synes virkelig du skal holde deg for god til å gå rundt og spre mer sladder. I alle fall om fru Mortensen. Hun er tross alt en av lærerinnene våre.

– Du liker henne, du! Eller er du kanskje misunnelig?

– Hvorfor ikke? Hun later da til å ha et temmelig perfekt liv.

– Er det et slikt liv du også ser for deg? Kanskje sammen med Magnus Gram?

Randi virvlet rundt og ble stående ansikt til ansikt med Kikki. – Hvordan vet du ...? Var det du som satte det brevet på nattbordet mitt?

– Bestyrerinnen ga meg brevet for å gi det til deg! Og navnet hans sto da bakpå konvolutten. Er det en kjær-este?

Nå fulgte også Anne-Marta med fra sengen. – Jeg trodde ikke du hadde noen kjæreste, Randi. Fortell oss om det, da!


– Du må love at du ikke forteller dette til noen ...

Det hadde kommet som et sjokk på henne at det dukket opp brev fra farens fullmektig, selv om han ikke hadde lagt skjul på at han likte henne. Fremdeles visste hun ikke hva hun skulle gjøre med den saken. Og det var umåtelig irriterende at Kikki hadde klart å snappe opp avsenderen.

– Det er ikke noe å fortelle. Han er ingen kjæreste, bare en bekjent.

– Bekjent, du liksom. Hva sto det i brevet?

– Du dampet vel opp konvolutten og leste selv, sa Randi syrlig.

– Det gjorde jeg ikke, altså, sa Kikki såret.

Randi unnvek blikket

hennes. – Jeg vil ha privatlivet mitt i fred, ålreit?

Kikki løftet hendene som tegn til at hun ga seg. – Før du fortsetter å drømme om livet til fru Mortensen kan du i alle fall få vite at livet hennes ikke er så perfekt som du kanskje tror. Er du sikker på at du ikke vil vite hva jeg så?

– Nei, jeg er faktisk ikke interessert. Jeg går til frokost.

Da Randi lukket døren etter seg, lurte hun på om hun hadde vært for streng. Tross alt skulle de jo dele det lille værelset i 10 måneder, og det ville bli uutholdelig om de stadig kranglet og var uenige. Hun skulle til å gå inn igjen for å be om unnskyldning, da døren til det andre internatværelset gikk opp.

Louise Meyer skvatt da hun oppdaget henne, men sprakk fort opp i et smil.

– Du er visst morgenfugl som meg.

Randi smilte tilbake til henne. – Skal vi gå ned sammen?

– Gjerne.

– Trives du med å bo på rom med Hanna og Mette?

Randi syntes både Louise Meyer, Hanna Dal og Mette Abel virket som trivelige jenter. Men de hadde ikke fått snakket så mye sammen, mest fordi Kikki stadig trakk med seg Anne-Marta og henne hver gang de andre dukket opp. Det begynte å bli ordentlig irriterende, faktisk.

– Ja, det går aldeles utmerket. Hanna er så dyktig på kjøkkenet, man skulle nesten tro hun var oppkalt etter kokebokforfatterinnen Hanna Winsnes selv. Og Mette er festlig. Hun forteller de morsomste historier om da familien bodde utenlands da hun var liten. Du må gjerne komme inn på rommet vårt en kveld, om du vil, la Louise til.

– Kanskje det, sa Randi, og følte at smilet mer lignet en grimase, for hun visste at Kikki ville stelle i stand bråk og uhygge om hun valgte å besøke det andre rommet.

Men hvorfor skulle Kikki egentlig bestemme alt?

– Gjerne, korrigerte hun seg selv.

– Er det ikke noe åleiret på det andre rommet? kom det fra Louise. – Det virker da som om dere er temmelig nære, du, Anne-Marta og Kikki. Heter hun virkelig det, forresten?

– Hun påstår det, sa Randi med et skuldertrekk. – Vi er ganske forskjellige, la hun diplomatisk til.

– Du er i alle fall hjertelig velkommen inn til oss, sa Louise og åpnet døren til kjøkkenet. Der inne var Hanna og Mette i gang med å forberede frokost under oppsyn av bestyrerinnen. Hver morgen spiste internatjentene sammen med bestyrerinnen før undervisningen begynte.

Randi var glad hun bodde på internatet. Hun følte hun fikk ekstra mye læring ut av husmorskolen ved å være med på alle måltider og tilbringe mer tid med bestyrerinnen. Det var ikke sjelden det vant ekstra læring fra henne når hun i forbigarten kom med tips om alt fra flekkfjerning til heving av brøddeig.

– God morgen, hilste Hanna dem med røde roser i kinnene. Det duftet av nystekt brød i kjøkkenet, og solen hadde allerede stått opp og sendte sine varmende stråler inn gjennom vinduet.

– God morgen, sa Randi, og følte seg med ett litt blyg. – Så fint dere har gjort det, sa hun og nikket mot vasen med markblomster på frokostbordet.

– Hyggelig at du la merke til det, kvitret Hanna tilbake.

– Det er nettopp slike små gester som en blomsterkvast på frokostbordet som kan løfte et helt alminnelig måltid til et hyggelig samlingssted for familien, eller i dette tilfelle, dere skoleelever, istemte bestyrerinnen.

– Tenk, i morgen er det september, sa Mette.

– Vi burde finne på noe i ettermiddag mens været fremdeles er fint. Jeg så et par bad-

mintonracketter i boden. Er det noen av dere som kan spille? sa Louise.

– Jeg vil gjerne forsøke, sa Randi, glad for at Louise hadde tatt initiativet til en slik aktivitet. Hun elsket å være i bevegelse, og dessuten var hun temmelig konkurranselysten.

– Jeg er glad i å holde meg i form, så jeg er med på alt, jeg.

Louise smilte bredt.

– Strålende!


– Menn, frøken Jensen, kan være noen avskyelige skapninger.

Randi var glad hun ikke hadde gått tilbake til rommet, men heller valgt å gå ned i kjøkkenet sammen med Louise. Stemningen i kjøkkenet var så god, alle skravlet og lo. Og Louise hadde rett, Mette var festlig. Hun kunne ikke unngå å tenke på hvor morsomt de tre andre måtte ha det på sitt rom. Hun fikk en innskytelse, og gikk inn på spiskammeret der bestyrerinnen så over matforrådet mens hun noterte i en bok.

– Unnskyld at jeg forstyrrer, bestyrerinne Mortensen.

– Det gjør ingenting. Hva har du på hjertet, frøken Jensen?»

– Kan jeg bytte rom, tror De?

– Bytte rom? gjentok bestyrerinnen overrasket. – Trives du ikke sammen med frøken Foss og frøken Werp?

– Jeg trives nok bedre med de tre andre, sa Randi ærlig.

– Er det noen av dem som kunne tenke seg å bytte, da?

– Jeg har egentlig ikke spurt ennå, sa Randi, og angret på at hun ikke hadde tenkt nøyere igjennom dette før hun gikk til bestyrerinnen. Det ville naturligvis ikke la seg gjøre å bytte uten at enten Louise, Hanna eller Mette gikk med

på det. Og det ville de sikkert ikke, så hyggelig som de hadde det på værelset sammen.

– Unnskyld, det var et tåpelig innfall. Jeg skulle ikke ha spurt. Det er bare det at frøken Werp er så ...

– Så hva? sa bestyrerinnen, plutselig mer interessert.

Randi bet seg i leppen og angret på ordene. Det siste hun ville, var å fremstå som sladrebank. – Nei, jeg vil ikke snakke stygt om noen. Bare glem at jeg spurte. Jeg skal nok klare meg.

Randi neide for bestyrerinnen og skulle til å gå.

– Jeg forstår deg, frøken Jensen. Du og frøken Werp kommer fra helt forskjellige verdener. Det er nok ikke så rart at dere kanskje ikke går så godt overens.

– Nå, så forskjellig kan det vel ikke være, sa Randi og tenkte på radioen og det pene tøyet som Kikki hele tiden passet på å vise frem. Det var tydelig at hun var opptatt av å fremheve at hun kom fra en bemedlet familie.

Bestyrerinnen stirret tankefullt på henne. – La meg få betrou deg en liten hemmelighet som kanskje kan gjøre det enklere for deg å bære over med frøken Werp.

Den eldre kvinnen vinket henne med seg ut av kjøkkenet og videre inn i dagligstuen, der hun lukket døren etter dem.

– Du må love at du ikke forteller dette til noen. Nå stoler jeg på deg, frøken Jensen. La meg ikke angre på det.

– Jeg lover, sa Randi, lettere forvirret.

– Frøken Werp kommer slettes ikke fra noen rik familie. Faktisk fikk hun friplass for skoleåret her.

– Hva? Randi la en hånd for munnen for å skjule forbauselsen. – Friplass? Men hun virker da så ...

– Ja, jeg har sett at hun er pen i tøyet og forsøker å forstille seg, nikket bestyrerinnen.

– Jeg kjenner ikke detaljene, det kan jo være at det fulgte med et lite stipend til innkjøp

av klær og utstyr og at frøken Werp har brukt dette for ikke å gjøre det så tydelig hvor hun egentlig kommer fra.

– Og hvor er det egentlig hun kommer fra?

– Huff, det er synd på jenta, det er ikke annet å si. Jeg skal fatte meg i korthet, for jeg kjenner jo ikke enkelthetene, men tillat meg å legge meste-parten av skylden på hennes far, sa bestyrerinnen. – Menn, frøken Jensen, kan være noen avskyelige skapninger, la hun til, og blikket hennes ble mørkt.

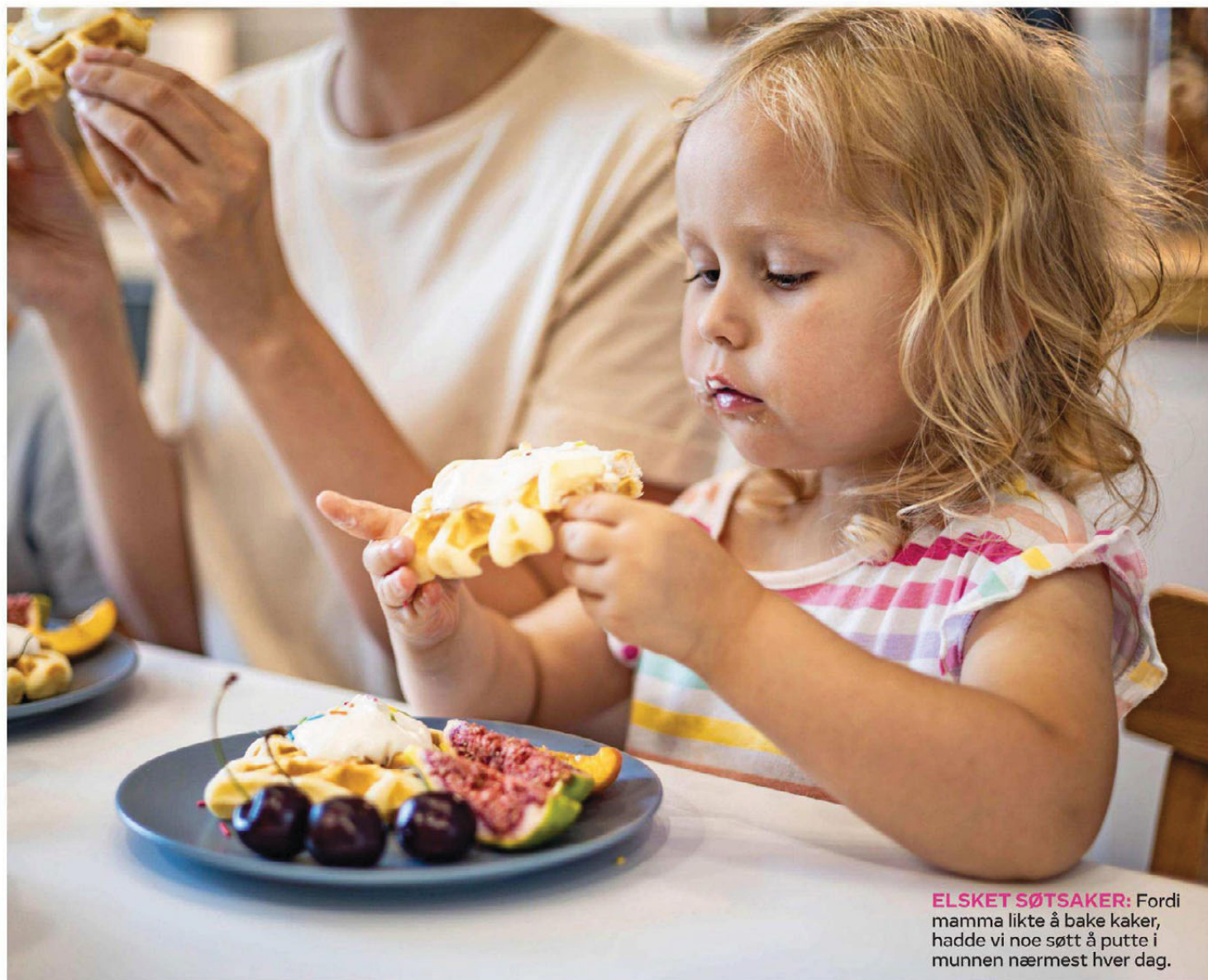
Randi svelget. Denne siden av bestyrerinnen hadde hun ikke sett før.

– Hva var det faren hennes gjorde?

– Det hele begynte for ganske lenge siden, men det har naturligvis preget frøken Werps familie siden ...

Randi stirret storøyd på bestyrerinnen mens hun fortalte. Med ett forsto hun hvorfor Kikki oppførte seg så besynderlig. Hun bar på en grusom hemmelighet som hun var helt avhengig av å beskytte. En hemmelighet som kunne være livsfarlig for henne.

Fortsetter i neste nummer



ELSKET SØTSAKER: Fordi mamma likte å bake kaker, hadde vi noe søtt å putte i munnen nærmest hver dag.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

JEG LEVDE PÅ EN LØGN

«Vi kan ikke noe for det – med arvelig lav forbrenning er det umulig å slanke seg.» Noe slikt sa min mor, som var overvektig. Da jeg ble tykk, forsto jeg ikke at årsaken var en annen.

FOR ETT ÅR siden fylte jeg 40 år, og i dag, 365 dager senere, er jeg for første gang i mitt liv det som kalles normalvektig. Nå forteller jeg historien min for å vise hvordan det er å vokse opp i en familie med tvers igjennom usunne matvaner.

Når jeg ser tilbake på bilder fra min egen barndom, ser jeg

en glad jente, som er rund og trinn. Frem til jeg ble fire–fem år gammel, var det en søt lubbenhet, og jeg fikk til stadighet høre hvor nydelig jeg var.

Selv har jeg ingen minner om at jeg mislikte min egen kropp. Det jeg husker, er at jeg ble lykkelig hver gang vi fikk

is til dessert eller det sto sjokoladekake på bordet en helt vanlig dag. Jeg vokste opp i et hjem med to foreldre som begge var store, både i høyde og omfang. Begge hadde runde, glatte kinn og dobbelthake. De kledde hverandre.

Både mamma og pappa elsket mat. Fordi hun likte å

bake kaker, hadde vi noe søtt å putte i munnen nærmest hver dag. I tillegg hadde hun en forkjærlighet for alt som var stekt i panne. Bacon, hamburgerer og biff havnet på tallerkenene stadig vekk, og porsjonene var rause. Ingen sa til meg at det ikke var lurt å forsyne seg én gang til, og at man

ikke skal spise etter at man er blitt mett. Hva som er normalt, er relativt. For et barn vil det han eller hun opplever daglig, være det som er normalt. Derfor trodde jeg at det var helt vanlig å spise som vi gjorde.

Når mine venninner kom på besøk, jublet de over at vi hadde kake. «Du er heldig», ble det sagt, så jeg trodde at jeg var det. Jeg begynte på skolen og var helt sikkert «hun runde», men fordi jeg var en jente med selvtillit og godt humør, ble jeg ikke ertet eller mobbet. Selv så jeg ikke at jeg var større enn de andre. Jeg kjøpte meg de samme klærne som venninnene mine, bare i en større størrelse, og levde i en naiv tro om at jeg var som dem.

13 år gammel så jeg meg selv som jeg var – jeg var en overvektig tenåring. «Mamma, jeg er tjukk», klaget jeg. «Du er som du er, jenta mi. Vi er alle født forskjellig. Se på pappa og meg, vi er store, vi også. Vi kan ikke noe for det – med arvelig lav forbrenning er det umulig å slanke seg», forklarte hun.

Mamma var en klok og flott dame. Faktisk var hun lærer, og jeg trodde på hva hun sa. At vi hadde et annet kosthold enn andre, og at vi spiste mer enn dem som var slanke, falt meg ikke inn å tenke. Jeg forsto det rett og slett ikke.

Jeg glemmer ikke da jeg var 16 år og skulle på min første fest sammen med en venninne. Vi sto på hennes rom og pyntet oss. «Æsj, jeg er så feit», sa jeg, men det var mest ment som koketteri. «Så slank deg, da», sa hun. Jeg forklarte henne at det var umulig, fordi kroppen ikke forbrant kaloriene jeg tilførte den, og hun så på meg med store øyne. «Det visste jeg ikke», var kommentaren.

Når en ting sies mange nok ganger, blir det en sannhet. For meg var overvekten uforståelig. Hjemme hos oss spiste vi de tingene jeg elsket, og jeg spiste meg mett og overmett. Det var jeg sikker på at alle

andre gjorde også. Jeg skjelte ikke til de andres matpakker, som besto av to knekkebrød med ett lag ost, og det falt meg ikke inn å legge merke til at Karoline, venninnen min, ofte ble kvalm etter en rosinbolle, mens jeg kunne spise fem.

Hjemme var det mye latter, glede og kos. Og all hygge var forbundet med mat. Utad var vi sporty, for vi gikk på tur. Det folk ikke visste, var at den aldri varte lenger enn en halv time, og underveis var det pauser og Kvikklunsj. Til stadighet hørte jeg mamma snakke med andre om hvor uheldige vi var, som slet med forbrenningen. «Det hjelper ikke å slanke seg. Noen mennesker kan ikke bli tynne», sa hun igjen og igjen.

Hjemme hos oss spiste vi de tingene jeg elsket, og jeg spiste meg mett og overmett.

For meg var dette sannheten. Fordi jeg faktisk trodde at alle de ekstra kiloene var umulig å bli kvitt, forsøkte jeg ikke å slanke meg. «Du spiser ikke mer enn andre», hadde mamma sagt, og ergo var dette min virkelighet. Det gjorde at jeg ikke led under fedmen, og jeg fortsatte å være en glad jente.

Mitt humoristiske våpen var å lage morsomheter om egen kropp. «Her kommer dundra på hundre», lo jeg. Da jeg fikk min første kjæreste, var det ingen grunn til å føle skam, for han var like stor som meg. Vi passet sammen. Han likte meg som jeg var. Fremdeles var det ingen grunn til å se nærmere på situasjonen. Jeg fortsatte å spise mye og gikk ikke fra bordet før jeg var stappmett. Det siste jeg gjorde før jeg la meg, var å få i meg noen tykke brødskeer med majones og salami.

Jeg giftet meg da jeg var 32 år gammel, og jeg var en stor brud med en stor mann. Slanking var ikke et tema i våre familier. Vi var som vi var, og jeg var glad og fornøyd, selv om jeg selvfølgelig gjerne kunne ha tenkt meg å ha vært mindre.

Drømmen var å bli mor, men jeg ble ikke gravid. Da jeg gikk til legen, så han på meg og spurte om hva slags livsstil jeg hadde. «Kanskje vil du lykkes hvis du går ned i vekt», sa han.

Jeg så ham inn i øynene og sa at jeg led av arvelig lav forbrenning, og da så han rart på meg. «Skriv ned alt du spiser i uken som kommer. Ikke glem så mye som en rosin», var beskjeden jeg fikk før jeg forlot kontoret hans.

De neste syv dagene gjorde jeg akkurat som han sa. Selv syntes jeg ikke at jeg hadde spist mye, bare helt normalt. Jeg følte derfor ingen skam da jeg ved vårt neste møte viste ham arkene med daglig inntak av føde.

Straks han begynte å lese, forsto jeg at noe var galt. «Har du hørt om patologisk overspising?», spurte han meg, og jeg ristet på hodet. Han sa at mitt inntak av føde, spesielt sent på kvelden, fikk ham til å tenke på sykkelig overspising. «Du får i deg tre ganger så mye næring som kroppen trenger», konstaterte han.

Jeg var 35 år og hadde akseptert en sannhet jeg hadde fått av min mor. Da det gikk opp for meg at jeg hadde levd på en løgn, ble jeg opprørt og sint.

«Finnes det noen som helst dokumentasjon på din påståtte arvelige, lave forbrenning?» spurte jeg mamma. Hun sa at hun dessverre ikke hadde det, men at hun visste at det var sånn det var, for slekten hadde slitt med det i generasjoner. Det var ingen dokumenterte påstander min mor hadde indoktrinert meg med.

Mange vil reagere på at jeg

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

ikke selv forsto hvordan ting hang sammen lenge før jeg var hos legen, og dette er hele poenget i min historie. Et barn som vokser opp i et miljø der det spises mye, vil se på dette som normalt. Det som blir sagt av voksne gjennom flere år, vil være din sannhet, selv om den strider imot den allmenne oppfatningen.

Jeg begynte å slanke meg for første gang i mitt liv, etter å ha snakket med legen min om overspising og overvekt. Da det gikk opp for meg hvor lite et menneske trenger å spise hver dag, fikk jeg praktisk talt sjokk. Jeg hadde dyttet i meg tre og fire ganger mer enn anbefalt. Det var slett ikke rart at jeg var tjukk.

Da jeg hadde gått ned 20 kilo, kom premien: Jeg ble gravid. Jeg la selvfølgelig på meg under svangerskapet, og sakte, men sikkert skled kiloene på meg igjen, men på 40-årsdagen lovet jeg å gi meg selv en stor gave; jeg ville ned i normalvekt for en på min høyde. I året som er gått, har jeg tatt av meg tre-fire kilo månedlig, og nå viser vekten 75 kilo, hvilket jeg er stolt av.

Alt er blitt lettere etter at jeg ble slankere, og nå håper jeg at historien min kan være en inspirasjon til andre som veier for mye. Klamre deg ikke til en sannhet som ikke er sann. Innse at fedme i 99 prosent av tilfellene er et resultat av én ting: Du spiser mer enn kroppen trenger. •

FANGET AV SYK KJÆRLIGHET

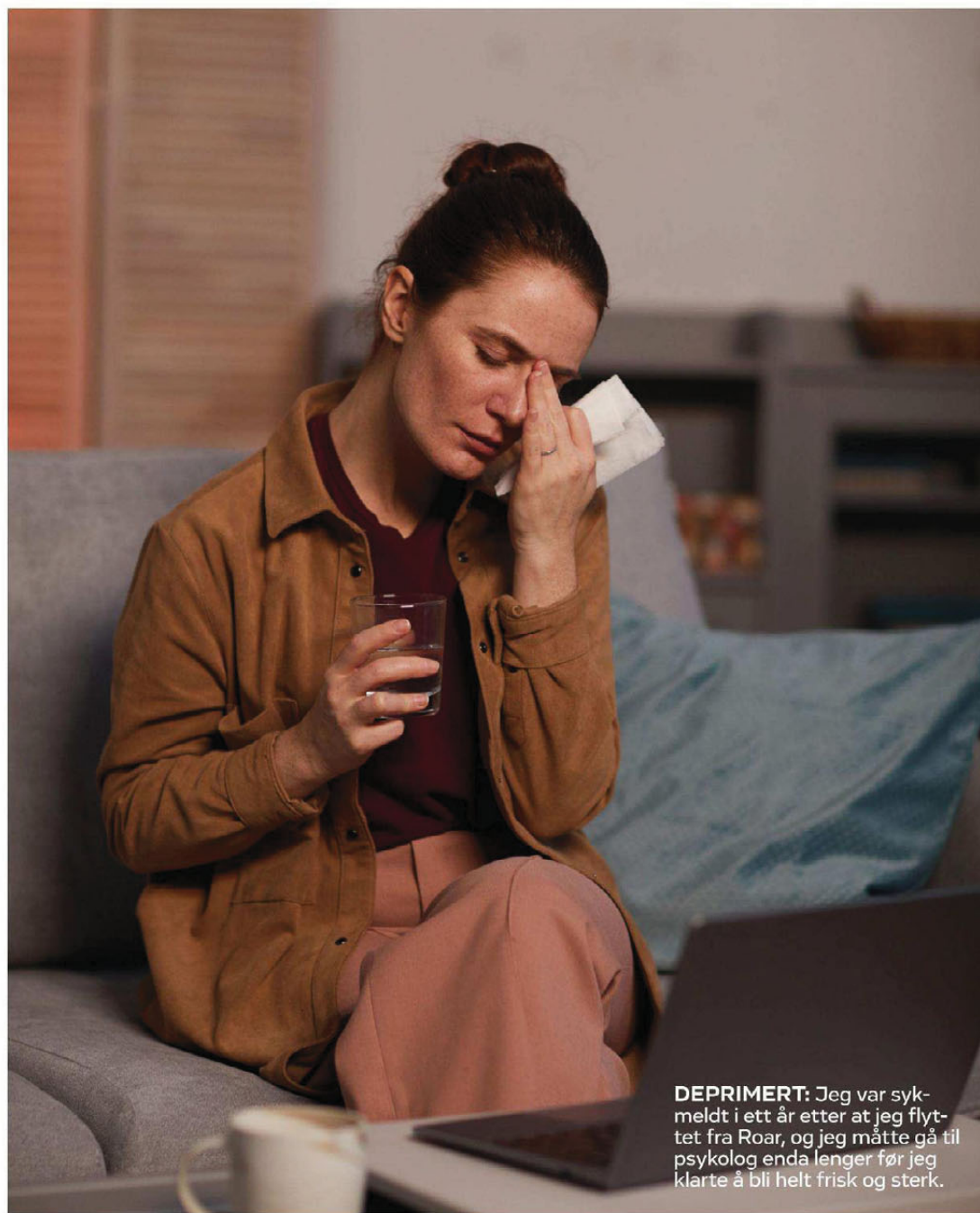
Jeg jobbet som sykepleier på en hjerteovervåkningsavdeling på et sykehus i en europeisk storby da vi fikk inn en pasient med hjerteinfarkt. Han var en relativt ung, norsk mann, 42 år gammel og het Roar.

JEG VAR NYSKILT og hadde ingen barn. Da jeg møtte blikket til nordmannen i sykesengen, skjedde det noe med meg. Brått brydde jeg meg ikke om at jeg var sykepleier og han pasient – hjertesyk i tillegg. Selvfølgelig kunne jeg ikke si eller vise noe til andre, men jeg forelsket meg i denne mannen.

Jeg er polsk og snakket heldigvis engelsk og vi fikk ganske fort god kontakt. Han flørtet, og det gjorde jeg også, og for meg var det en stor lykke å gå på jobb og vite at han var der. Vi gikk ikke over noen grenser, men pratet kun sammen. Han fortalte at han var singel og hadde et barn fra før på 18 år, som bodde i Norge.

Så kom dagen da han skulle skrives ut. Det var mye frem og tilbake med papirene hans siden han ikke hadde forsikring, men det ordnet seg. Det var så trist å se ham gå ut fra avdelingen. Jeg var på gråten, men klarte likevel å ønske ham lykke til videre med et stort smil.

Det utrolige skjedde. Da jeg kom ut fra sykehuset den kvelden, sto Roar der ved hovedinngangen. Han begynte



DEPRIMERT: Jeg var syk-meldt i ett år etter at jeg flyttet fra Roar, og jeg måtte gå til psykolog enda lenger før jeg klarte å bli helt frisk og sterk.

å forklare at det var noe ved meg som gjorde at han måtte se meg igjen, og slik startet vårt forhold. Vi avtalte å møtes neste dag til middag, og dagen etter det, og dagen deretter, og så kom dagen da han måtte reise hjem til Norge. Jeg trengte ikke å være trist, for vi var

blitt kjærester, og jeg visste at han ville komme snart tilbake.

I en periode møttes vi én gang i måneden, noen dager hver gang, og alltid hadde han med seg en eller annen venn fra Norge. Jeg bodde hos min tante, mens han bodde på et hotell. Etter hvert ble vi enige

om at jeg måtte ha en leilighet, slik at vi kunne være sammen hele tiden, og han tilbød seg å betale husleien.

Vi snakket sammen i telefonen hver eneste dag og sendte meldinger. Og jeg følte meg heldig, selv om telefonregningene mine ble større enn jeg

hadde råd til. Selv om Roar oppførte seg merkelig noen ganger, var jeg besatt av å få et liv sammen med ham. Han kunne plutselig bli taus i flere timer, og gravde jeg i dette, fikk jeg vite at han var sur fordi han husket at jeg ble sittende med hans venn på en bar mens han skulle ta ut noen penger fra en minibank, eller fordi jeg ikke hadde ringt tidligere på dagen, mens han lå med influensa. «Det betyr at du ikke bryr deg om meg», sa han.

Noen ganger var telefonen hans slått av i flere dager, og jeg forsto ingenting. I dag ser jeg at jeg hadde «rosa briller» på meg i ren forelskelse. Jeg ville ikke tro at noe kunne være galt.

Jeg hatet ham for mitt ødelagte liv og for at han hadde lurt og utnyttet meg.

Etter hvert ble det mer og mer problematisk å få dekket leien for leiligheten jeg bodde i. Det var ofte noe feil med bankforbindelsen hans. Det var mange merkelige forklaringer. Til slutt måtte jeg flytte tilbake til min tante, men utrolig nok var jeg fremdeles ekstremt betatt av ham.

En dag kom han med forslag om at jeg skulle besøke ham i Norge. Jeg kunne ikke tro mine egne ører da jeg fikk høre det, og jeg pakket så raskt jeg kunne. Da jeg kom til Oslo, sa han at vi måtte bo hos hans venn siden det var full oppussing i huset hans. Naiv som jeg var, så jeg ingen grunn til å være mistenksom, helt til det en dag dukket opp en fremmed dame mens Roar var på jobb. Hun hadde en liten jente med seg og sto foran meg og gråt.

Der og da fikk jeg vite at

hun var samboeren til Roar, og at jenta var deres felles datter. Jeg satt dypt fortvilet i en stol da han kom hjem den dagen, og jeg fortalte hva jeg visste. Han innrømte at han hadde skjult sannheten for meg, men sa at det var fordi han elsket meg. «Det er deg jeg vil ha», sa han, og lovet at han var på vei ut av det andre forholdet.

Neste dag satt jeg likevel på flyet tilbake til Gdansk. Jeg var sjokkert og samtidig sint. Sint på meg selv fordi jeg ikke skjønnte hvordan jeg kunne la meg lure på en slik måte. Samtidig forsto jeg ikke hvordan jeg skulle klare å leve uten Roar. Det føltes som om jeg elsket ham over alt på denne jord.

Da han noen dager senere plutselig dukket opp på døra hos meg, holdt jeg på å besvime av lykke, og alt startet på nytt. Kort oppsummert: Jeg dro tilbake til Norge, flyttet sammen med Roar i en leid sokkelleilighet, og datteren var hos ham annenhver helg. Jeg lærte meg en del norsk, slik at jeg ganske fort fikk jobb som sykepleier.

Men jeg oppdaget medaljens bakside. Det var stadig mangel på penger. Roar jobbet som rørlegger og var selvstendig næringsdrivende, men jeg så ikke hans lønn. Faktisk måtte jeg legge ut penger for ting han trengte i jobben sin.

Det gikk så hardt utover min økonomi at jeg iblant ikke hadde råd til bussbilletten for å komme meg til arbeid. Men min samboer indoktrinerte meg at jeg var så heldig som fikk lov til å komme til Norge. Ofte satt han på kveldene og drakk konjakk, og når han gjorde det, begynte han å kalle meg ord som ikke egner seg å gjengi. Han hadde store anfall av sjalusi og påsto at jeg sto i med andre menn. Kom jeg ti minutter senere hjem fra jobb enn vanlig, måtte jeg stå skolerett og forklare hvorfor jeg var forsinket.

Mitt liv ble et mareritt. Skrev jeg meldinger til min

familie, lurte han på hvem jeg hadde kontakt med, og han krevde å få se. Jeg kunne ikke engang ringe min venninne i Polen uten at han ble sint og misfornøyd. Det var også et par episoder hvor han plutselig falt om på gulvet og ble liggende tilsynelatende bevisstløs.

Selvfølgelig ringte jeg ambulanse med én gang, og mens jeg prøvde å forklare hva som hadde skjedd, reiste han seg opp og begynte å le av meg. Jeg mistet matlysten og livsgleden. En gang vi hadde vært ute og handlet og satte oss i bilen, sa han at han hadde glemt å kjøpe noe og måtte tilbake til butikken. Jeg satt og ventet på ham, ventet og ventet.

Da jeg etter lang tid bestemte meg for å sjekke hva som skjedde, så jeg Roar stå der og spille på automater. I samme øyeblikk raste min verden sammen. Plutselig skjønte jeg alt sammen og hvor pengene ble av. Jeg følte meg tom og veldig dum. Han prøvde å forklare at han ville vinne penger for oss, men jeg klarte ikke å forholde meg til det og begynte å hate ham. Jeg hatet ham for mitt ødelagte liv og for at han hadde lurt og utnyttet meg.

Da vi kom hjem, satte han seg som vanlig i stuen med et konjakkglass, og jeg var så fortvilet at jeg i desperasjon fant noen tabletter, som lå i skapet. Etter det husker jeg ingen ting. Neste dag våknet jeg på sykehuset, heldigvis uten store skader, men med diagnosen depresjon og medisinforgiftning. Der og da skjønte jeg at alt sammen hadde gått altfor langt.

I dag tenker jeg med glede på alle sykepleierne og legene på sykehuset, som var snille og forståelsesfulle mot meg. Da jeg fortalte om min situasjon, gjorde de alt de kunne for å veilede meg. De rådet meg til å takke ja til en overføring til psykiatrisk avdeling,

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

og det gjorde jeg. Slik klarte jeg å rømme fra den psykopaten jeg var sammen med.

De neste ukene var jeg innlagt på en såkalt «depresjonsavdeling», men det ble de lykkeligste ukene jeg hadde hatt på lenge. I tillegg til medikamentbehandling, hadde vi mange spennende aktiviteter, som sang, dans og terapisamtaler. Jeg lærte å male på silke og lage forskjellige smykker og kort, og best av alt: Roar fikk besøksforbud. Jeg fikk en kontaktperson, som hjalp meg med å planlegge livet videre, fant meg et annet sted å bo og begynte å smile igjen.

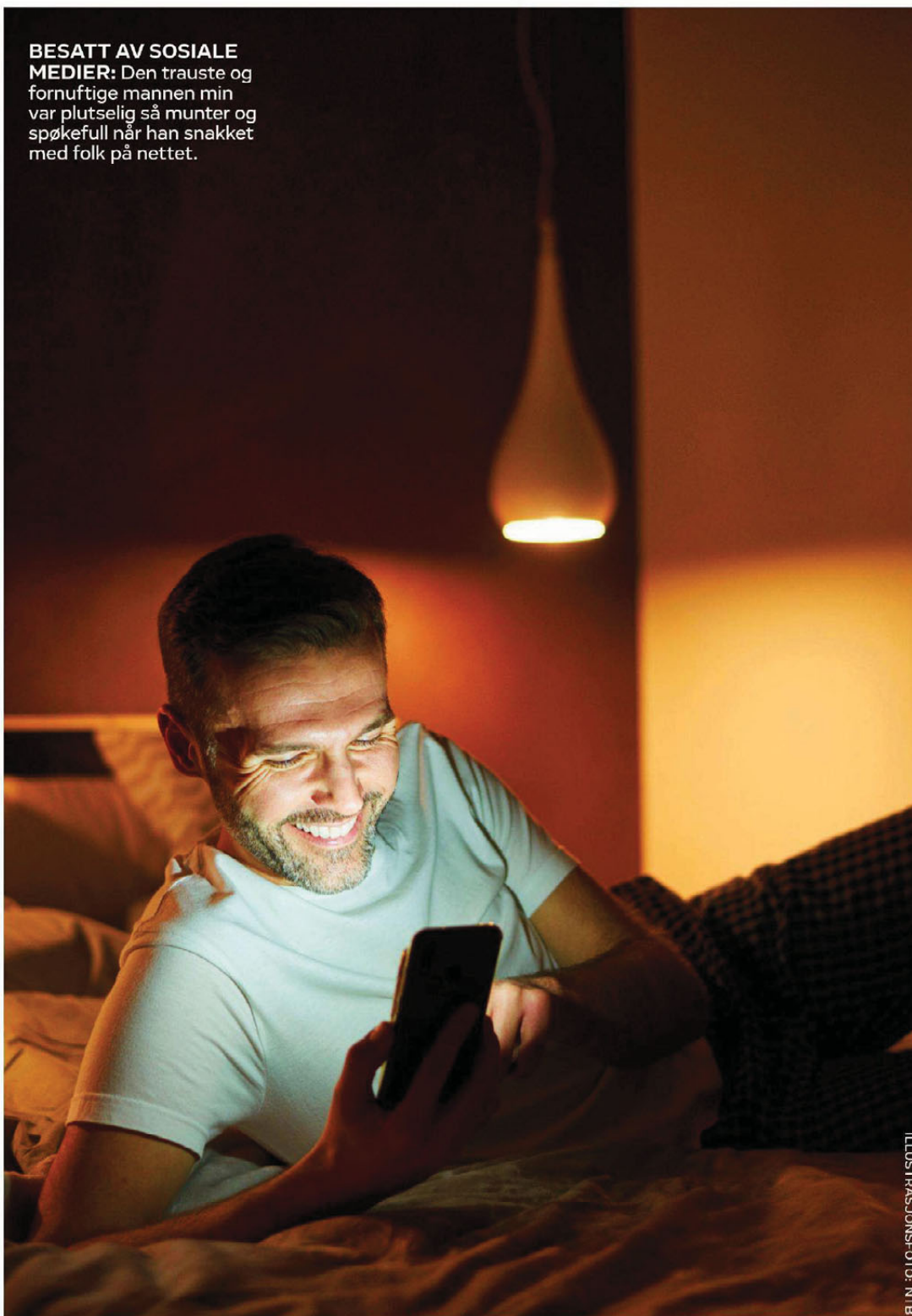
Solen skinte for meg, og jeg fant tilbake til livsgleden. Den dagen da jeg kom ut fra sykehuset og skulle hente mine ting hos Roar, hadde jeg to politimenn med meg. Jeg så på blikket hans at han var rasende, men jeg bare smilte. Jeg følte meg trygg.

Jeg var sykmeldt i ett år etter at jeg flyttet fra Roar, og jeg måtte gå til psykolog enda lenger før jeg klarte å bli helt frisk og sterk. Nå er det gått åtte år siden jeg avsluttet «kapittelet Roar». Jeg er lykkelig gift og har en sønn på to år. For noen måneder siden fikk jeg vite helt tilfeldig at min ekssamboer ikke lever lenger. Han fikk et nytt hjerteinfarkt og døde hjemme, helt alene. Hvil i fred, tenker jeg. Og faktisk sender jeg en takk til ham for at jeg er blitt en kvinne som har «ben i nesa» og vet hva jeg vil. •

DET ØDELEGGES EKTESKAPET MITT

For fire år siden levde jeg i et godt samliv med en mann som likte å tilbringe tid sammen med meg. Nå kommuniserer vi knapt lenger.

**BESATT AV SOSIALE
MEDIER:** Den trauste og
fornuftige mannen min
var plutselig så munter og
spøkefull når han snakket
med folk på nettet.



DE FLESTE VOKSNE i 40-årene er på Facebook eller andre sosiale medier, og jeg er der selv også, men bare av og til. Og nå vurderer jeg faktisk å slette kontoen min på Facebook, bare på grunn av min manns forhold til dette.

Etter som han er blitt mer og mer aktiv på sosiale medier, er det som om han ikke lenger er den samme. Han har fått et slags hemmelig liv utenom ekteskapet vårt. Venner jeg aldri hadde hørt om før, har plutselig kommet inn i livet til Nils igjen. Mange ganger har han kommet gledestrålende inn i stuen og fortalt at personer fra barndommen hadde tatt kontakt med ham.

– Det er som å få oppveksten og ungdomstiden rett i ansiktet, sa han en gang med et stort smil. I begynnelsen kunne jeg se hva mannen jeg elsker skrev og sa til gamle venner, og helt nye sider ved ham ble synlige for meg. Jeg stusset over at han var så leken og morsom på nettet, for selv kjenner jeg ham som alvorlig. Da jeg kommenterte det, sa han:

– Kanskje kjenner du meg ikke så godt som du tror! Og unner du meg ikke å være glad?

Han hadde også utstrakt og hyppig kommentarveksling med noen damer på min alder. De hintet om gamle dager, og en av dem skrev: «Husker du da vi ikke dukket opp på skole til avtalt tid ...?»

Jeg følte at det lå noe bak denne kommentaren, en påminnelse om at de hadde vært noe mer enn bare venner. Jeg konfronterte Nils med hva jeg tenkte, men da bare lo han av meg.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

– Hva tror du egentlig? At jeg var jomfru da jeg møtte deg?

Det trodde jeg naturligvis ikke, for Nils og jeg møtte hverandre da vi var nesten 30 år begge to. Vi forlovet oss etter bare to måneders bekjentskap og giftet oss et halvt år senere. I dag har vi to barn på åtte og ti år, og jeg har hele tiden tenkt at vi passer sammen, for vi er ordentlige og seriøse mennesker som tar livet alvorlig.

Men i dag slår det meg at jeg egentlig aldri har fått vite alt om mannen min. Da jeg sa ja til ham foran presten, ante jeg ingen ting om hans tidligere kjærester eller forhold. Jeg ante ikke om han hadde en stor kjærlighetssorg bak seg, eller om han kanskje bar på en lengsel i hjertet sitt etter en spesiell jente.

Han har fått et slags hemmelig liv utenom ekteskapet vårt.

Men vi var voksne mennesker, og søkelyset var rettet mot fremtiden og det vi hadde sammen. Det eneste jeg fikk vite, var at han bare hadde vært samboer én gang tidligere, og at det var han som gikk ut av forholdet.

– Vi kunne ikke leve sammen. Det hele var en stor feiltagelse, sa han.

Den ekskjæresten var altså definitivt ute av tankene hans, og jeg brukte ikke energi på å tenke på henne.

Jeg var mer åpen enn Nils om mine erfaringer med gutter og menn, og det var da heller ikke særlig vanskelig å oppsummere mine meritter på kjærlighetsfronten. Som ung jente hadde jeg en kjæreste som jeg holdt sammen med i fire år, og da han gjorde det slutt, sørget jeg så tungt at jeg ikke evnet å forelske meg igjen før jeg møtte Nils.

Med andre ord har jeg bare hatt to store kjærlighetsforhold i livet mitt. Jeg er monogam og alvorlig av natur. Noen vil kanskje si at jeg er for lite glad, og jeg må innrømme at hvis jeg skal klare å le av vitser, må de være barnlige og helt uskyldige. Fleip har aldri vært min sterke side.

For det meste opplever jeg faktisk fleip som en latterliggjøring av noe eller noen, og jeg føler at det rammer mennesker. Min empati forteller meg at humor ofte er ondsinnet. Og det var min alvorlige natur som i sin tid fant gjenklang i Nils.

– Du er annerledes, og jeg liker det. Jeg er så lei av overfladiskhet, husker jeg at han sa da vi ble kjent med hverandre. Vi snakket om livet, verden og døden. Jeg fortalte mine venner at jeg endelig hadde møtt min sjelevenn, og de var glad på mine vegne.

– Ærlig talt, har vi vært bekymret for deg. Vi har lurt på om du noen gang kom til å involvere deg i en mann igjen, sa min beste venninne.

De første seks årene Nils og jeg hadde sammen, var fantastiske. Jeg hadde aldri før hatt så mange fine samtaler med et annet menneske, og jeg lærte masse om fagfeltet til Nils, som er forsker i biologi. Jeg laget meg en forestilling om hvordan han var som gutt. Han hadde sikkert vært en nerd, tenkte jeg. En gutt som ikke hadde så mye sosial omgang med andre. Det er ofte slik med skoleflinke gutter som har et smalt interesseområde.

Men da Facebook kom inn i livet hans og han fikk kontakt med personer fra fortiden, forsto jeg at jeg hadde tatt grundig feil. I løpet av noen uker hadde han fått langt flere venner der enn jeg noen gang kommer til å få. Mange av dem skrev: «Hei, Nils, så fint å se deg igjen! Hvordan har du det?»

Svarene han skrev, var altså det som forundret meg mest. Den trauste og fornuftige

mannen min var plutselig så munter og spøkefull når han snakket med folk på nettet. Han begynte å legge ut små anekdoter og morsomme historier, og vennene kommenterte flittig og ga positive tilbakemeldinger.

Før Nils ble så aktiv på nettet, pleide vi å ha fine stunder i sofaen. De forsvant etter som Facebook begynte å ta mer og mer tid. Han sjekket telefonen sin kontinuerlig. Og helst ville han sitte fremfor PC-en og holde på. Jeg registrerte dette med en viss forundring, men da jeg kommenterte det, blåste han det bort.

Jeg kunne også ha ramset opp en lang rekke ting som han har skrevet på siden sin, og som jeg har reagert sterkt på. Og det som skjedde etter en tid, var at Nils stengte deler av siden sin for meg og begynte å sende beskjer som skjulte meldinger. Nå har jeg bare begrenset oversikt over hva han driver med på Facebook, og jeg må tilstå at dette har gitt næring til sjalusi og irrasjonelle tanker.

I dag ser jeg at Facebook er blitt vårt samlivs verste fiende. Mannen min har fått vann på mølla av alle de positive tilbakemeldingene fra andre, og han er blitt avhengig av å legge ut kommentarer og kommentere. I tillegg driver han med det jeg vil påstå er åpenlys flørting med andre kvinner. Hadde det ikke vært for at han er hjemme stort sett hele tiden etter jobb, ville jeg ha vært redd for at han var utro fysisk.

Det vet jeg at han ikke er, men spørsmålet er om ikke utstrakt kontakt med ekskjærester på nettet også er en form for utroskap? Jeg føler i alle fall at han svikter meg.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Det som skjer på Facebook, er blitt langt viktigere for ham enn å lytte til mine tanker. Gang på gang har jeg forsøkt å snakke med Nils om det som skjer, men han synes at jeg er smålig, og han påstår at jeg forsøker å kontrollere hans liv.

– Vi må få ha et liv utenom hverandre, sier han.

Jeg er enig i det, men synes likevel at det får være grenser. Uansett hvor vi er, tar han opp mobiltelefonen sin og sjekker hva som skjer. Nærmest i smug skriver han kommentarer, men jeg ser jo hva som skjer. Det verste er likevel at han til og med på vår sønns fotballkamper står med mobiltelefonen i hånden og følger med på Facebook i stedet. Han får knapt med seg at det lages mål og jubles. Hodet hans er et helt annet sted, i en virtuell verden som har tatt fullstendig styring over hverdagen hans.

Jeg forteller min historie for å sette søkelyset på det jeg mener er blitt et stort samlivsproblem. Facebook er for mange blitt familiens verste fiende. Når voksne glemmer å være til stede for sine nærmeste fordi de må følge med på alt som skjer i et nettsamfunn, er det grunn til å rope varsku. Selv holder jeg snart ikke ut min manns intense nettaktivitet mer, og jeg ser at dette kan ende med en skilsmisse. •



**STRIKK
DEG GJENNOM
HØSTEN!
6 oppskrifter
med nydelig
mønster**

18 sider ekstra TRADISJONSRIK HØSTSTRIKK



LUN OG LETT RAGLAN- GENSER

Iris er en myk og feminin genser med vakre
mønsterboder i flotte farger.

DESIGN: Trine Lise Høyseth FOTO: Veronica Esquivel Holm



IRIS GENSER

Størrelser: XS (S) M (L)

Plaggets mål:

Overvidde: Ca. 94 (104) 116
(126) cm

Hel lengde: Ca. 56 (58) 60
(62) cm

Ermelengde: Ca. 48 cm, likt
alle størrelser

Garn: Du Store Alpakka
Pus (70 % baby alpakka, 17 %
akryl, 13 % polyamid, 50
gram = ca. 100 meter)

Garnforbruk:

Farge 1: Hvit 4031 7 (8) 8 (9)
nøster

Farge 2: Rød 4018 2 nøster
alle størrelser

Farge 3: Pink flamingo 4036
1 (1) 2 (2) nøster

Pinneforslag: Stor og liten
rundp og strømpep nr. 5,5 og 7

Strikkefasthet: 14 m glatt-
strikk på p nr. 7 = 10 cm, 17
omg glattstrikk på p nr. 7 =
10 cm

Strikkehjelp: [strikkehjelp@
houseofyarn.no](mailto:strikkehjelp@houseofyarn.no), oppskrift
DSA 133–08

BOLEN

Legg opp 132 (146) 162 (176) m
med farge 1 på rundp nr. 5,5.

Strikk 5 cm rillestrikk frem
og tilbake. Skift til rundp nr.
7, og strikk 1 omg glattstrikk
rundt. Sett et merke i hver
side.

NB! I størrelse S og XL settes
merket rundt 1 m og i størrelse
M og L settes merket mellom
2 m. Det skal være 65 (73) 81
(87) m mellom merkene til for-
og bakstykket. Strikk mønster
etter diagr A. NB! Begynn ved
pilen for valgt størrelse i beg-
ge sider, slik at midt-m kom-
mer midt foran og midt bak.
Når diagr er ferdig, fortsettes
det med farge 1 til arb måler
24 (26) 28 (30) cm. Strikk
mønster etter diagr B. Begynn
ved pilen for valgt størrelse i
begge sider. Samtidig, når arb
måler 36 (37) 38 (39) cm, fel-
les det 7 (8) 8 (9) m i hver side
til ermehull = 59 (65) 73 (79)
m til for- og bakstykket.
Legg arb til side, og strikk
ermene.

ERMENE

Legg opp 32 (35) 37 (40) m
med farge 1 på p nr. 5,5.

Strikk 5 cm rillestrikk frem
og tilbake.

Skift til strømpep nr. 7 og
strikk 1 omg glattstrikk rundt.
Sett et merke i begynnelsen av

omg. NB! I størrelse S og XL
settes merket rundt første m
og i størrelse M og L settes
merket mellom første og siste
m. Strikk mønster etter diagr
A. Tell ut slik at midt-m kom-
mer midt oppå ermet. Når dia-
gr er ferdig, fortsettes det med
farge 1.

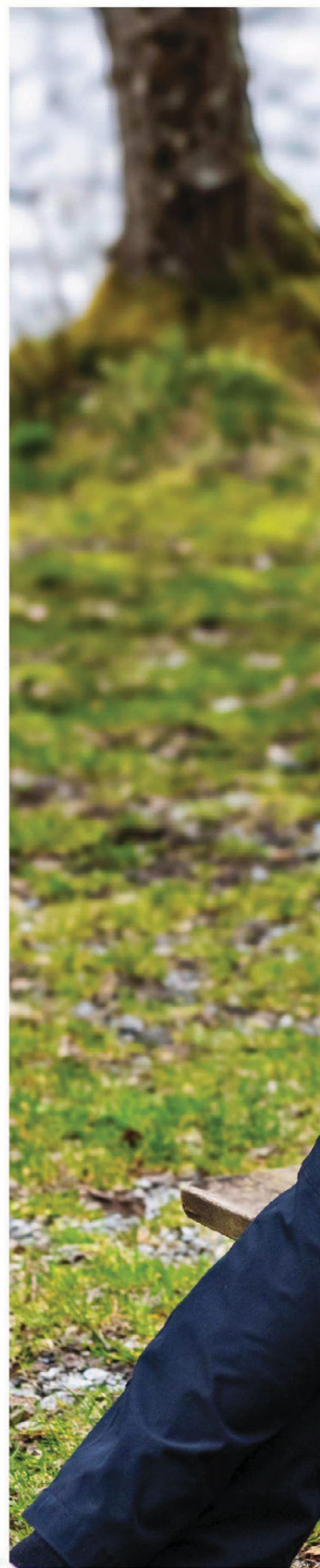
Samtidig, når arb måler 10
cm, økes det 1 m på hver side
av merket. Gjenta økningene
på hver 4. cm i alt 9 (9) 10 (10)
ganger = 50 (53) 57 (60) m.

Samtidig, når arb måler 36
(37) 38 (39) cm, strikkes møn-
ster etter diagr B. Tell ut slik
at midt-m kommer midt oppå
ermet. Når det er strikket like
langt i mønsteret som på
bolen, felles 7 (8) 8 (9) m av
midt under ermet = 43 (45) 49
(51) m. NB!

Slutt med samme omg som på
bolen. Ermet måler ca. 48 cm.
Legg arb til side, og strikk et
erme til.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket,
høyre erme og bakstykket inn
på rundp nr. 7 = 204 (220) 244
(260) m. Sett et merke i hver
sammenføyning (= 4 merker).
Videre begynner omg mellom
bakstykket og venstre erme. ➔





PEN RAGLAN

For jevn og pen raglanfelling, pass på å stramme tråden lett etter hver felling. Dette gir en jevnere overgang mellom partiene og et mer definert bærestykke.

Fortsett med mønster etter diagrammet, samtidig som det på 2. omg felles til raglan ved hvert merke slik:

Før merket: Strikk 2 r sammen.

Etter merket: Ta 1 m r løs av p, strikk 1 r, trekk den løse m over = 8 m felt.

Gjenta fellingene til raglan på hver 2. omg i alt 13 (14) 14 (15) ganger. Sett 15 (17) 17 (19) m midt foran på en maskeholder til hals og strikk videre frem og tilbake. Fell videre til raglan på hver 2. p 2 ganger til og deretter på hver p 3 (3) 5 (5) ganger. Fra vrangen strikkes det 2 vridd vr sammen før merket og 2 vr sammen etter merket. Samtidig felles det videre til halsen 1 m i hver side på hver 2. p til raglanfellingene er ferdige.

NB: Når diagr er ferdig, fortsettes det med farge 1. Etter alle fellinger, gjenstår ca. 39 (45) 51 (57) m.

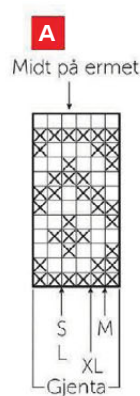
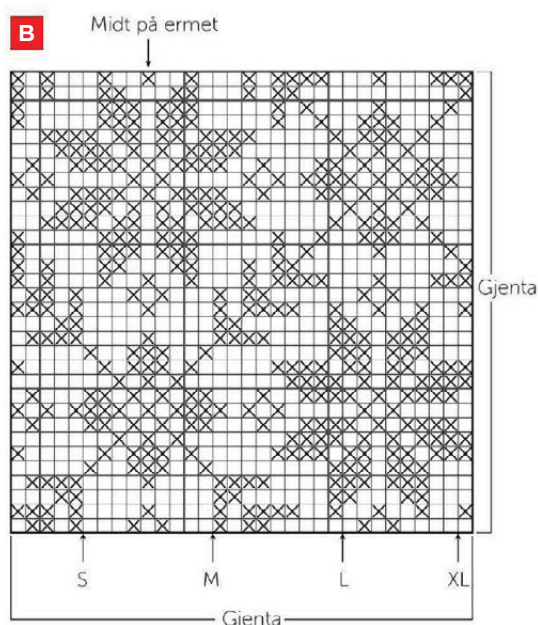
HALS

Sett m på rundp 5,5 og strikk opp ca. 5–6 m på hver side av halsfellingene foran. Begynn i overgangen mellom bakstykket og venstre erme, strikk 5 p rillestrikk frem og tilbake med farge 1.

Samtidig, på 1. p, reguleres m-tallet til 62 (66) 70 (74) m. Fell løst av fra retten.

MONTERING

Sy sammen under ermene. Sy rillekantene i halsen, på ermene og bolen sammen kant i kant.



□ Farge 1
 X Farge 2



TRENDY OG TRADISJONELL

En lun poncho med vakre fargedetaljer og tradisjonell mønsterbord – strikket i Léttlopi og Einband fra Ístex. Hekter i siden gir en god passform.

DESIGN: Védís Jónsdóttir Foto: Aldís Pálsdóttir OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori





PONCHO

Størrelser: S/M (L/XL)

Overvidde: 127 (154) cm

Lengde: 60 (66) cm

Garn: Léttlopi fra Ístex (100 % islandsk ull, 50 g = ca. 100 m)

Frg A: Ash (nr. 0054):

5 (6) nøster

Frg B: Rust (nr. 9427):

1 (1) nøste

Frg C: Stone blue (nr. 9418):

2 (2) nøster

Frg D: Golden (nr. 9426):

1 (1) nøste

Frg E: Black heather

(nr. 0005): 2 (2) nøster

Frg F: Celery green

(nr. 9421): 1 (2) nøster

Einband fra Ístex (100 % islandsk ull, 50 g = ca. 250 m)

Frg G: Ash (nr. 1026): 1 (1) nøste

Veil. pinner: Rundp nr. 3½ (40 og 100 cm) og nr. 4½ (80–100 cm)

Strikkefasthet: 18 m og 24 p glattstrikk på p nr. 4½ = 10 x 10 cm

Tilbehør: 2 hekter

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: istetex.is

STRIKKEINFO

Ponchoen strikkes rundt med klippe-m i hver side.

PONCHO

Legg løst opp 109 (133) m med frg G på rundp nr. 4½. Strikk 6 p glattstr frem og tilbake. Bytt til frg A og strikk 1 p vr fra retten. Legg arb til side og strikk en kant til på samme måte. Sett sammen de to kantene med den vrangle siden ut mot retten. Legg opp 2 m i hver side der kantene møtes, dette er klippe-m som strikkes vr. Strikk mønster etter diagr 1 = 222 (270) m. Når diagr er ferdig, fortsett med frg A. Hold samme strikkefasthet med både 2-tråds og enkel tråd, bytt p ved behov. Strikk til arb måler 36 (42) cm. Strikk mønster etter diagr 2.

37. omg: Fell av 17 m midt foran. Strikk hals etter diagr 3. Legg opp 2 m midt foran til klippe-m som strikkes vr og fell på hver side. Fortsett med mønster som før. Fell på hver side av halsen, 5 ggr på hver omg og 3 ggr på annenhver omg. Når diagr er ferdig, strikk 1 omg med frg E og fell av de vr klippe-m i sidene og midt foran. Sett m til skuldrene på en hjelpep.

OPPKLIPP

Dra trådendene frem mot retten mellom klippe-m. Sy en rett søm to ganger gjennom hver av klippe-m i sidene og i halsen med symaskin og matchende tråd, fest trådendene



samtidig. Klipp opp mellom sømmene. Sy sammen skuldrene med maskesting i frg E.

HALSKANT

Plukk opp 88 m jevnt rundt halsen med frg C på rundp nr. 3½. Strikk 2 r, 2 vr i 12 cm. Fell løst av. Brett halskanten dobbelt mot vrangen og sy til med kastesting i frg C.

SIDEKANTER

Beg nederste i høyre side på bakstykket. Bruk frg A og lang rundp nr. 3½ og plukk opp 3 m for hver 4. p fra retten. Strikk 5 p glattstrikk frem og tilbake. Strikk 1 p vr fra retten til brettekant. Bytt til

frg G og rundp nr. 4½ og strikk 6 p glattstrikk. Fell av. Strikk venstre side likt, men beg nederst på forstykket. Brett inn kantene og sy til på innsiden med kastesting i frg G.

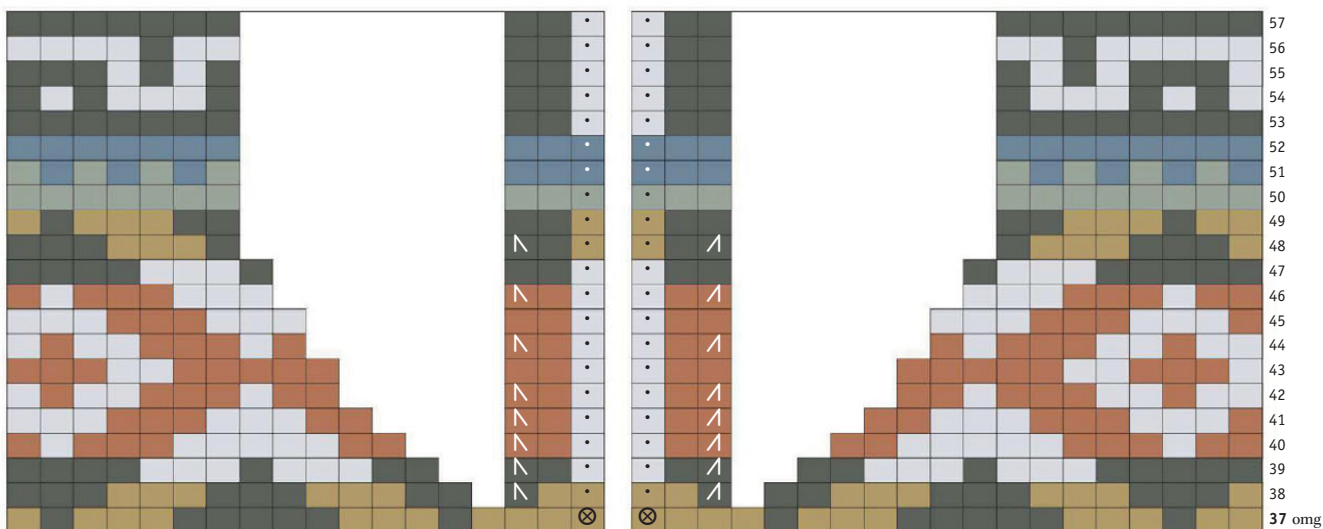
MONTERING

Fest løse tråder. Vask ponchoen for hånd i lunkent vann og tørk flatt med riktige mål.

BRODERING

Bruk frg A til å sy franske knuter mellom åttebladrosene. Bruk frg C til å sy korssting mellom rutene i mønsteret (se foto). Sy fast hektene i sidene, i passende lengde fra skuldersømmene.

DIAGRAM 3



fell av de 17 midterste m



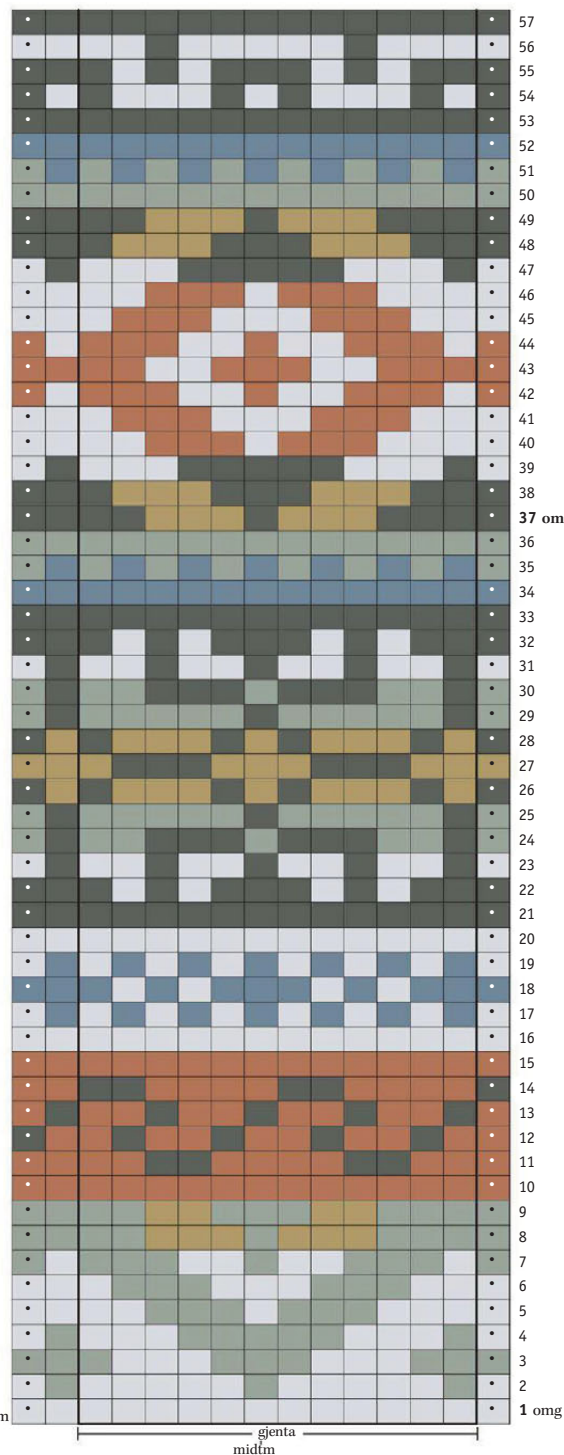
TEGNFORKLARING

- = A 0054
- = B 9427
- = C 9418
- = D 9426
- = E 0005
- = F 9421
- = vr
- = 2 r sm
- = 2 vridd r sm
- = fell av
- = ingen m

PINNEBYTTE

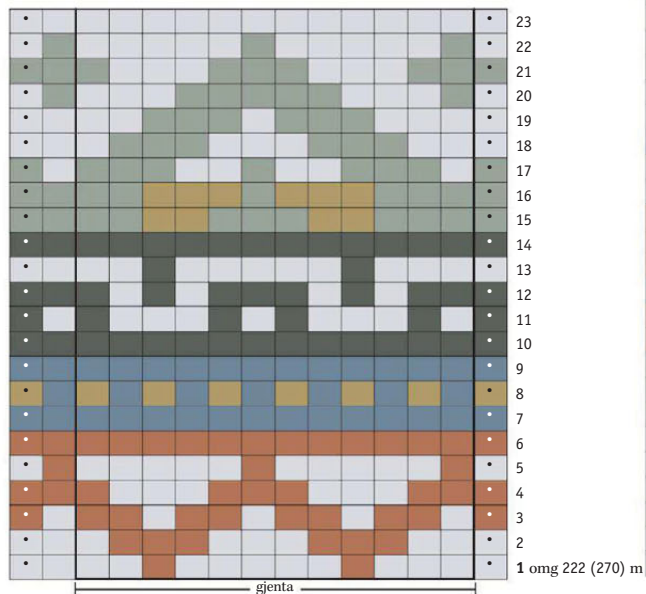
Pass på at strikkefastheten stemmer både med enkel og dobbel tråd – bytt pinner ved behov for jevnt resultat.

DIAGRAM 2



fell av de 17 midterste m på forstykket og strikk halsuttrikningen etter diagram 3

DIAGRAM 1



FAVORITT- JAKKE I ISLANDSK ULL

Jakken strikkes rundt med rundfelling og dekorativt mønster, og klippes opp midt foran til knappestolper. En robust og tidløs hverdagsfavoritt!

DESIGN: Védís Jónsdóttir FOTO: Aldís Páls
OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori



JAKKE

Størrelser: 2 (3) 4 (5) 6 år

Overvidde: 63 (66) 72 (75) 80 cm

Lengde til ermehull: 22 (24) 26 (28) 30 cm

Ermelengde: 24 (26) 28 (30) 32 cm

Garn: Plötulopi fra Ístex (100 % islandsk ull, 100 g = ca. 300 m)

Frg A: Frost grass (nr. 2021): 2 (2) 3 (3) 3 plater

Frg B: Ash (nr. 1026): 1 (1) 1 (1) 1 plate

Frg C: Oatmeal (nr. 1030): 1 (1) 1 (1) 1 plate

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 4½ og 5½

Heklenål: 4½ mm

Tilbehør: 5 knapper

Strikkefasthet: 14 m og 19 p glattstrikk på p nr. 5½ = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: istetex.is

STRIKKEINFO

Bol og ermer strikkes rundt nedenfra og opp til ermehullene, deretter settes delene sammen og bærestykket strikkes rundt. Omg begynner og slutter med klippe-m midt foran.

TEKNIKKER

Svøp & snu (s & s): Ta m du skal snu ved løs av p med

garnet foran arb, legg tråden tilbake på baksiden og sett m vridd tilbake på p, og snu. Når du kommer tilbake til denne m, strikker du den lille løkken som ligger rundt m-foten sm med m.

BOL

Legg løst opp 87 (91) 99 (103) 111 m med frg A på rundp nr. 4½. Strikk 2 (2) 3 (3) 3 cm vrbord rundt med 1 vr, 1 r, avslutt p med 1 vr. Bytt til rundp nr. 5½ og strikk mønster etter diagr 1. Forts med frg A til bolen måler 22 (24) 26 (28) 30 cm. Legg arb til side og strikk ermene.

ERMER

Legg løst opp 24 (26) 26 (28) 30 m med frg A på strømpep nr. 4½. Strikk 2 (2) 3 (3) 3 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Bytt til strømpep nr. 5½ og strikk mønster etter diagr 1, og øk jevnt fordelt 4 (2) 2 (4) 2 m på første omg = 28 (28) 28 (32) 32 m. Forts med frg A og øk 1 m etter første m og 1 m før siste m på omg, deretter på hver 7. (6.) 6. (7.) 7. omg i alt 4 (5) 6 (4) 5 ggr. I str. 3, 4 og 6 økes bare 1 m på siste økning = 36 (37) 39 (40) 41 m. Strikk til ermet måler 24 (26) 28 (30) 32 cm. Sett 6 (6) 6 (6) 7 m under ermet på en hjelpep = 30 (31) 33 (34) 34 m igjen. Strikk et erme til på samme måte.

BÆRESTYKKET

Sett sammen bol og ermer med frg A på rundp nr. 5½. Strikk høyre forstykke (beg med 1 vr) 19 (20) 22 (23) 25 m. Sett de neste 6 (6) 6 (6) 7 m på hjelpep = ermehull. Strikk første erme 30 (31) 33 (34) 34 m. Strikk 37 (39) 43 (45) 47 m = bakstykket. Sett de neste 6 (6) 6 (6) 7 m på hjelpep = ermehull. Strikk andre erme 30 (31) 33 (34) 34 m. Strikk venstre forstykke 19 (20) 22 (23) 25 m (avslutt med 1 vr) = 135 (141) 153 (159) 165 m. Strikk mønster og fellinger etter diagr 2. Bytt til kortere rundp etter behov. Når diagr er ferdig har du 49 (51) 55 (57) 59 m på p.

HALSKANT

Bytt til p nr. 4½ og fortsett med frg A. Fell av første vr m, strikk vrbord med 1 r, 1 vr, avslutt p med 1 r og fell jevnt over skulder og rygg 0 (0) 2 (4) 4 m, fell siste vr m = 47 (49) 51 (51) 53 m. Strikk 2 p frem og tilbake i vrbord.

FORHØYNING I NAKKEN

Bruk snuteklikken s & s. Hopp over tredje snu-p og første snu-p til belegget for str. 2 og 3. Strikk til det gjenstår 13 (15) 17 (17) 17 m på p, s & s. Strikk til det gjenstår 13 (15) 17 (17) 17 m på p, s & s. Strikk til det gjenstår 9 (11) 13 (13) 13 m på p, s & s. Strikk til

det gjenstår 9 (11) 13 (13) 13 m på p, s & s. Strikk til det gjenstår 9 m på p, s & s. Strikk til det gjenstår 9 m på p, s & s. Strikk ut p. Strikk 2 p vrbord. Strikk 1 p vr fra retten. **Belegg:** Strikk 2 p glattstrikk frem og tilbake med enkel tråd. Speilvend så de forkortede p: Strikk til 9 m gjenstår, s & s. Strikk til 9 m gjenstår, s & s. Strikk til 9 (11) 13 (13) 13 m gjenstår, s & s. Strikk til 9 (11) 13 (13) 13 m gjenstår, s & s. Strikk til 13 (15) 17 (17) 17 m gjenstår, s & s. Strikk til 13 (15) 17 (17) 17 m gjenstår, s & s. Strikk ut p. Strikk 1 p glattstrikk. Fell løst av.

OPPKLIPP

Sy sammen under ermene med maskesting. Fest løse tråder, men dra trådendene ved klippe-m ut mot retten, mellom de to vr m. Sy en rett søm to ganger gjennom hver av klippe-m med symaskin og matchende tråd, og fest trådendene samtidig. Klipp opp mellom sømmene. Hekle fm over de klipte og sydde kanten med frg A enkel tråd.

STOLPER

Høyre stolpe: Beg nederst på rettsiden med frg A på p nr. 4½. Plukk opp 3 m for hver 4. p langs forstykket opp til den vr p ved halskanten, avslutt med et oddetall. Strikk 6 p vrbord frem og tilbake



DIAGRAM 1 – bol og ermer

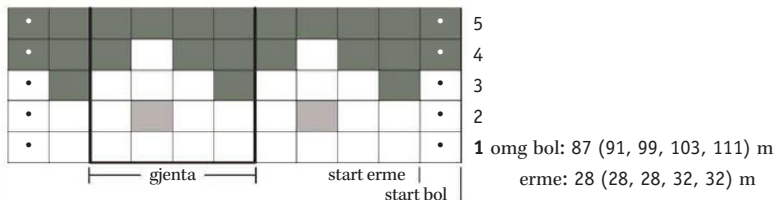
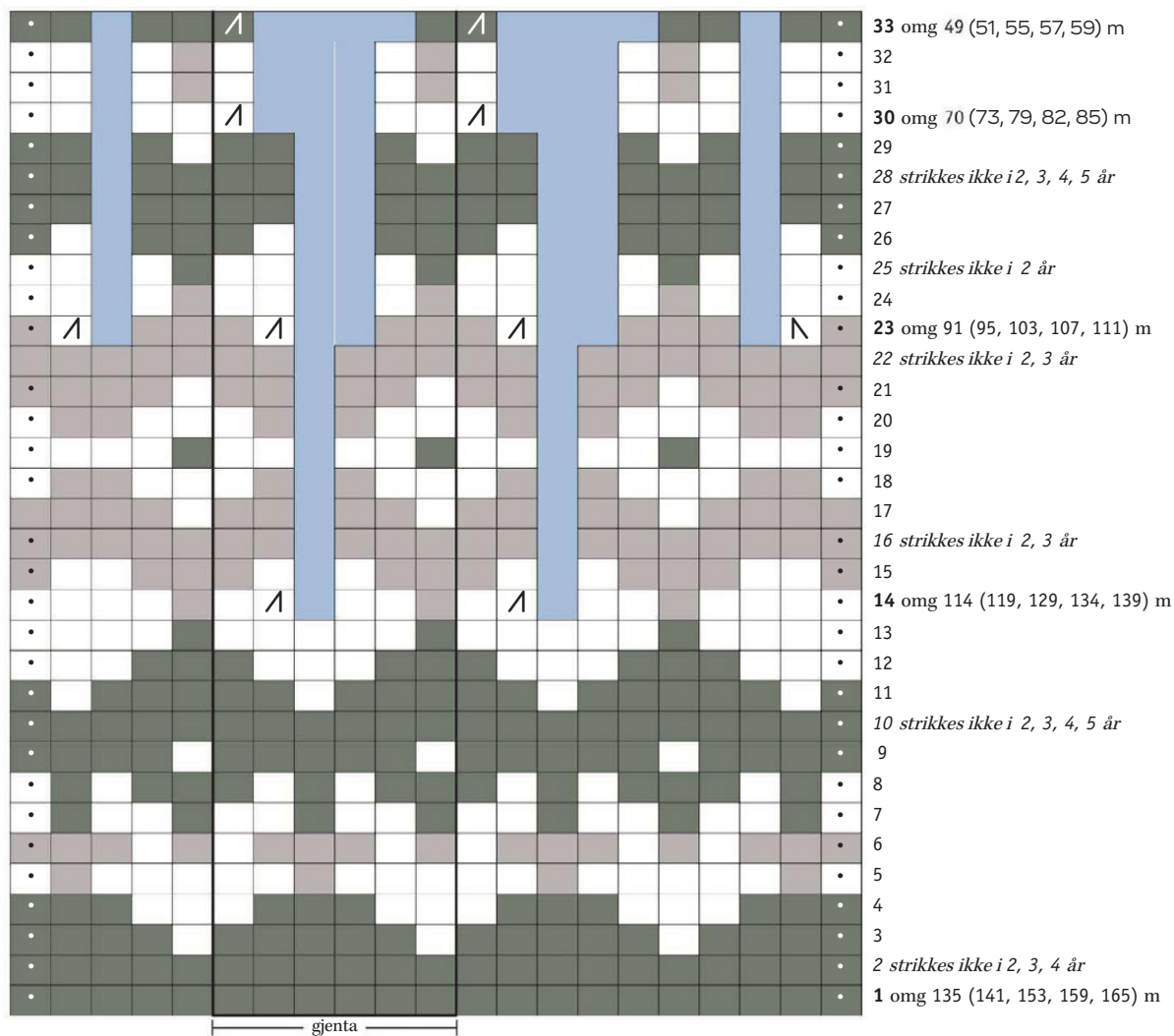


DIAGRAM 2– bærestykket



TEGNFORKLARING

- = A 2021
- = B 1026
- = C 1030
- = vr
- = 2 r sm
- = 2 vridd r sm
- = ingen m

med 1 r, 1 vr, avslutt p med 1 r. Fell av i vrbord. Marker plassering for 5 knapper, første ved halskanten, siste ved vrborden, og de øvrige jevnt fordelt mellom.

Venstre stolpe: Beg ved halsens vr p fra rettsiden. Strikk som høyre stolpe, men lag knapphull på 3. p tilsvarende markeringene.

Knapphull: Lag et kast, strikk 2 m r sm Strikk kastet

r eller vr på neste p. Strikk til sammen 6 p. Fell av i vrbord.

MONTERING

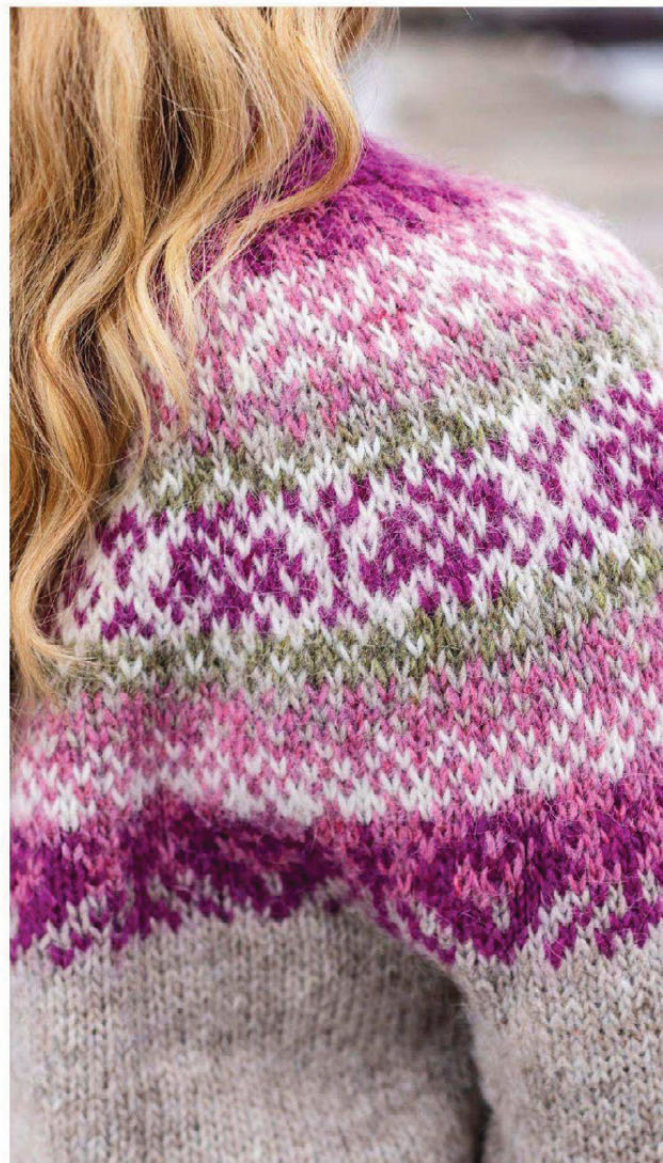
Brett halsbelegget inn mot vrangen langs den vr p og sy til med usynlige sting. Fest de heklede klippekantene på innsiden med kaste-sting og enkel tråd. Vask jakken for hånd i lunkent vann og tørk flatt i riktige mål. Sy i knappene.

Nytt design!
**I LYNGENS
FARGER**

Et fantastisk mønster
i delikate rosa, lilla og
grønne nyanser gjør
denne genseren unik

DESIGN: Gunn Birgisdottir FOTO: Wenche Hoel-Knai





«NINA»-GENSER

Størrelser: XS/S (M) L (XL) XXL

Plaggets mål:

Overvidde: 89 (98) 107 (115) 124 cm

Lengde bol fra under ermet og ned: 41 (42) 43 (44) 45 cm

Ermelengde: Dame: 45 (46) 47 (48) 49 cm. Herre: 49 (50) 51 (52) 53 cm

Garn: Létt Lopi fra Istex (100% islandsk ull, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde/farger:

A Nr. 0086: 7 (7) 8 (8) nøster

B Nr. 1705: 2 (2) 2 (3) nøster

C Nr. 1412: 2 (2) 2 (2) nøster

D Nr. 0051: 1 (1) 1 (2) nøste

E Nr. 9421: 1 (1) 1 (1) nøste

Veil. pinner: Rundp nr. 3½ og 4½, 40 og 60 cm. Strømpep nr. 3 ½ og 4½

Strikkefasthet: 18 m og 24 omg glattstr på p nr. 4½ = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Bol og ermer str rundt opp til erme-åpning. Delene str deretter inn på samme p, og bærestykket str videre rundt med mønster og fellinger etter diagr.

Strikkehjelp og garninfo: birgirsdottir.no

BOLEN

Legg opp 156 (168) 184 (200) 216 m med farge B på rundp nr. 3½. Ta arb sammen i en ring og str vr-bord i to valgmuligheter:

Alternativ 1:

Vanlig vrangbord (1 r, 1 vr) i

5–7 cm eller ønsket lengde.

Alt 2 («jukeseffette», som avbildet):

1. omg: *2 r, 2 vr*, gjenta omg ut.

2. omg: *1 r, lag en m ved å ta et kast på p. (mellom de to r m), 1 r, 2 vr*, gjenta fra *-* ut omg.

3. omg: *3 m r, 2 m vr*, gjenta ut omg.

4. omg: *ta første m over på høyre p uten å strikke den, 2 m r, løft den løse m over de 2 maskene, vr*, gjenta om ut. Gjenta omg 1 – 4, 2 ganger (totalt 3 fletter) eller ønsket lengde.

Str 1 omg r og øk 4 (8) 8 (8) 8 m jevnt fordelt = 160 (176) 192 (208) 224 m.

Bytt til p nr. 4 ½, str glattstr og mønster etter Diagram 1.

Str videre i glattstr med farge A til bolen måler 41 (42) 43 (44) 45 cm fra opplegget. Str ikke de siste 5 (6) 7 (8) 9 m på bolen, ikke ryk tråden. Legg bolen til side og str ermer.

ERMER

Legg opp 44 (44) 44 (48) 48 m med farge B på p nr. 3½. Sett arb sammen i en ring og str vr-bord som på bolen.

Bytt til p nr. 4½, str 1 omg glattstr og øk 4 (4) 4 (8) 8 m jevnt fordelt på omg = 48 (48) 48 (56) 56 m. Str glattstr og mønster etter Diagram 1.

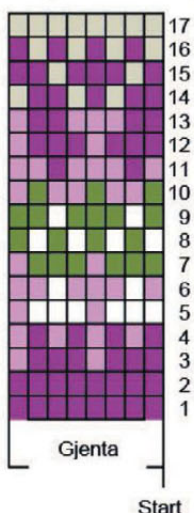
Forts med glattstr og farge A og øk 2 m midt under ermet, hver 7. (7.) 6. (7.) 7. omg, til sammen 10 (12) 14 (12) 14 ganger = 68 (72) 76 (80) 84 m. Forts i glattstr uten økninger



Forklaring

- = A 0086 Lys Beige
- = B 1705 Cherise
- = C 1412 Rosa
- = D 0051 Naturhvit
- = E 9421 Grønn
- = Str 2 m sammen mot venstre
- = Str 2 m sammen mot høyre
- = Ingen maske

Diagram 1 Bol og erme



til erme måler for Dame: 45 (46) 47 (48) 49 cm, for Herre: 49 (50) 51 (52) 53 cm fra opplegget. Sett 10 (12) 14 (16) 18 m midt under ermet på en tråd = 58 (60) 62 (64) 66 m. Str det andre ermet likt.

BÆRESTYKKE

Str ermer og bol sm slik:

Bruk farge A og rundp nr. 4½. Sett de siste 5 (6) 7 (8) 9 og første 5 (6) 7 (8) 9 m fra bolen på en hjelpetråd/-nål, str 58 (60) 62 (64) 66 m på erme nr. 1, str 70 (76) 82 (88) 94 m på forstykket, sett de neste 10 (12) 14 (16) 18 m fra bolen på en hjelpetråd/-nål, str 58 (60) 62 (64) 66 m på erme nr. 2, str 70 (76) 82 (88) 94 m på bakstykket = 256 (272) 288 (304) 320 m.

Str glattstr med mønster etter Diagram 2 og foreta inntagninger som vist i Diagrammet. Når Diagrammet er strikket er det i alt 96 (102) 108 (114) 120 m på omg.

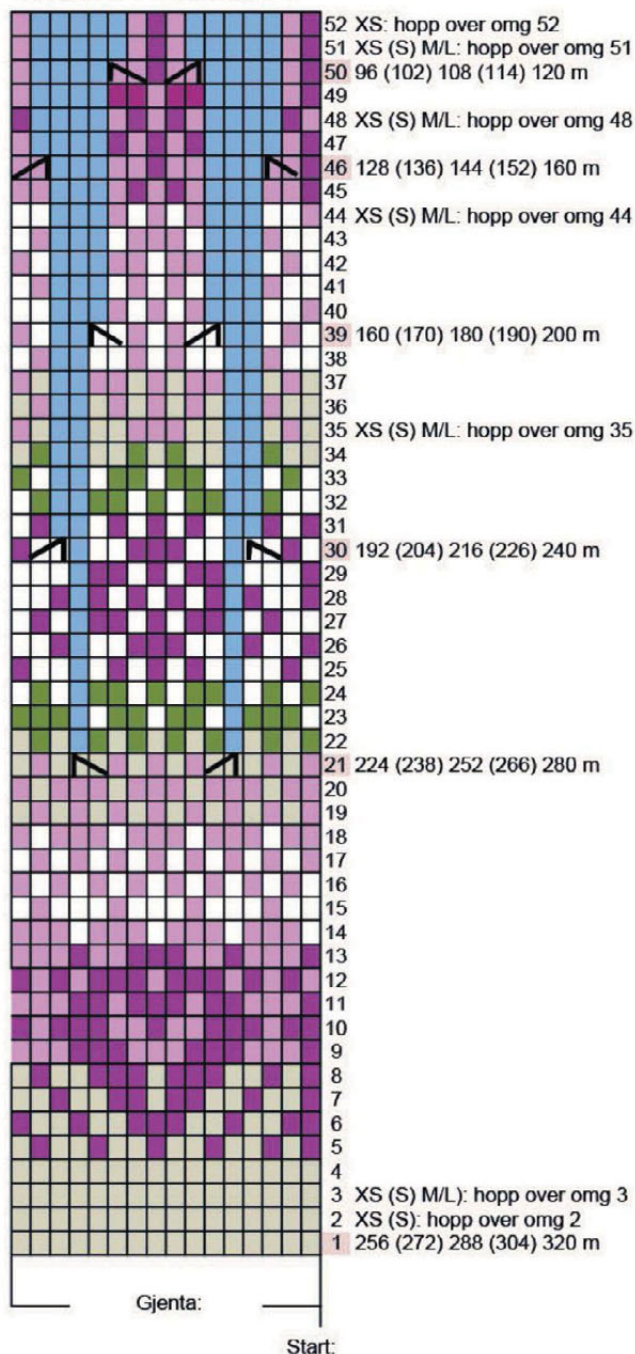
HALSKANT

Bytt til p nr. 3½. Str med farge B, 1 omg r og fell 24 (28) 32 (36) 40 m jevnt fordelt over omg = 72 (74) 76 (78) 80 m. Str vr-bord som på nederkanten, 5–7 cm eller ønsket lengde. Fell løst av.

MONTERING

Fest løse tråder på vrangen. Sy sammen under ermene med maskesting.

Diagram 2 - Bærestykke



FALSK FLETTE

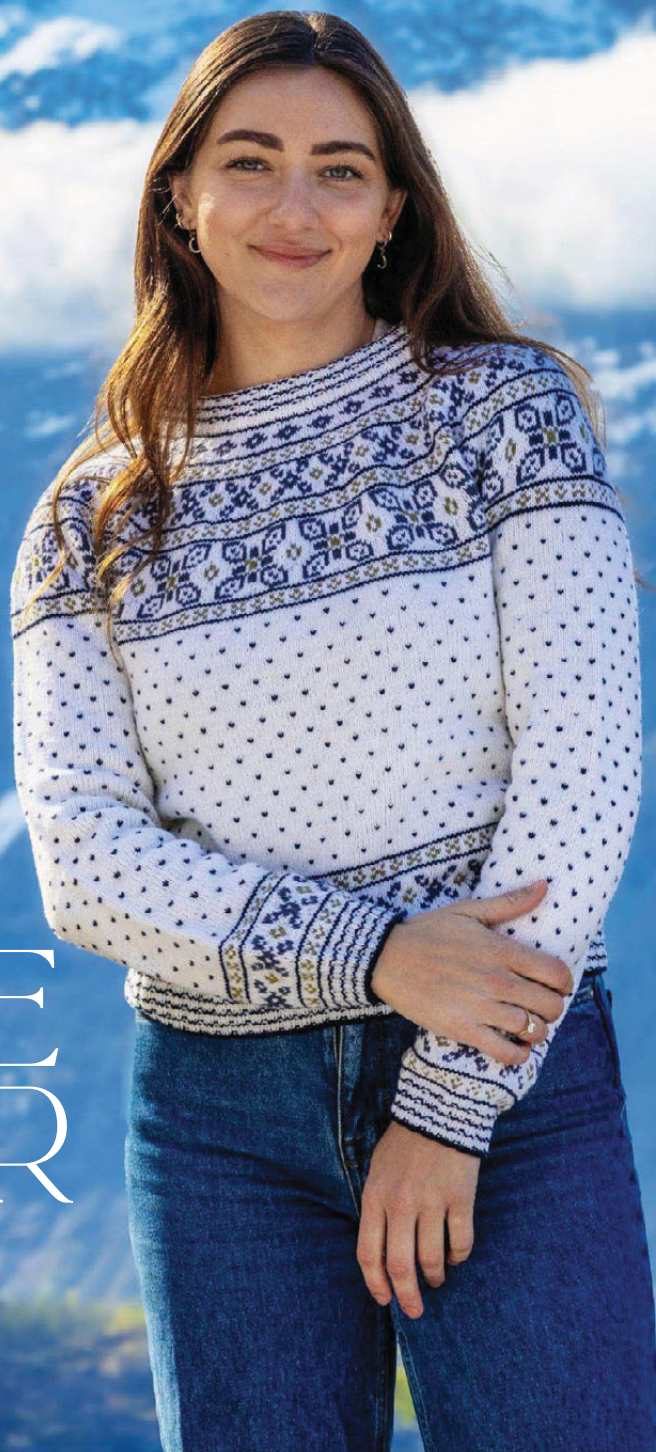
De fine vrangbordene kalles falsk flette eller jukseflette. Strever du med fremgangsmåten, anbefaler vi Østerdalsbruras instruksjonsvideo på YouTube.



MODERNE KLASSIKER

Inger genser kombinerer
klassisk fasong med lekne detaljer
i et lett og mykt merinogarn.

DESIGN: Dale Garn FOTO: Veronica Holm



INGER GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL
(XXL) XXXL

Plaggets mål:

Overvidde ca. 89 (98) 107
(116) 124 (133) 142 cm
Hel lengde midt foran ca. 51
(53) 55 (57) 59 (61) 62 cm
Ermelengde ca. 48 cm, eller
ønsket lengde

Garn: Cooking In Cairo (100
% ultrafine merino, 50 gram =
ca. 220 meter)

Garnforbruk:

Farge 1: Off-white 501 6 (6) 7
(8) 8 (9) 10 nøster

Farge 2: Stone blue 514 1 nøste
alle størrelser

Farge 3: Navy blue 515 1 (1) 1
(1) 2 (2) 2 nøster

Farge 4: Moss 511 1 nøste alle
størrelser

Pinneforslag: Stor og liten

rundp og strømpep nr. 2,5 og 3
Strikkefasthet: 27 m x 30 p/
omg glattstrikk og mønster på
p nr. 3 = 10 x 10 cm

Strikkehjelp: strikkehjelp@houseofyarn.no, oppskrift
BM 11-24

BOLEN

Legg opp 264 (292) 316 (344)
372 (396) 420 m med farge 3
på p nr. 2,5. Strikk 1 omg
vrangbord rundt med 2 r, 2 vr.

Skift til farge 1, og strikk
vrangbord rundt med 2 r, 2 vr
og stripemønster etter diagr A.
Strikk til det er 6 striper i farge
3, inkludert oppleggskanten.
Avslutt med 2 omg med farge
1 etter siste stripe i farge 3.
Skift til p nr. 3, og strikk 1
omg glattstrikk i farge 1, sam-
tidig som det felles 24 (28) 28
(32) 36 (36) 36 m jevnt fordelt
= 240 (264) 288 (312) 336
(360) 384 m.

PEN OVERGANG

For pen og jevn fargeovergang i stripene, stram tråden jevnt ved fargeskift og pass på at tråden ikke strammes for hardt i mønsterpartiene – da beholder du elastisiteten og får et jevnere uttrykk i det flerfargede partiet.



m av i hver side til ermehull (= merke-m + 7 (7) 8 (8) 9 (9) 9 m på hver side) = 105 (117) 127 (139) 149 (161) 173 m til for- og bakstykket. Legg arb til side, og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 64 (64) 68 (68) 72 (72) 76 m med farge 3 på p nr. 2,5. Strikk 1 omg vrangbord rundt med 2 r, 2 vr. Skift til farge 1, og fortsett med vrangbord, samtidig som det strikkes striper etter diagr A. Strikk til det er 4 striper i farge 3, inkludert oppleggs-kanten. Avslutt etter 2 omg med farge 1 etter siste stripe i farge 3.

Skift til p nr. 3, og strikk 1 omg glattstrikk med farge 1. Samtidig økes det 4 (6) 6 (8) 8 (12) 12 m jevnt fordelt = 68 (70) 74 (76) 80 (84) 88 m. Sett et merke rundt 1. m = merke-m som hele tiden strikkes i den aktuelle bordens bunnfarge. Strikk videre rundt i glattstrikk og mønster etter diagr B. Tell ut fra midt på ermet hvor diagr begynner. Når ermet måler 8 cm, økes 1 m på hver side av merke-m

slik: Øk 1 h før merke-m og øk 1 v etter merke-m. Gjenta økningene på hver 4. (4.) 4. (3,5.) 3. (2,5.) 2,5. cm i alt 9 (10) 10 (11) 13 (15) 15 ganger = 86 (90) 94 (98) 106 (114) 118 m. Strikk til ermet måler ca. 48 cm. NB! Slutt med samme omg som på bolen. På siste omg felles 15 (15) 17 (17) 19 (19) 19 m av midt under ermet (= merke-m + 7 (7) 8 (8) 9 (9) 9 m på hver side) = 71 (75) 77 (81) 87 (95) 99 m. Legg arb til side, og strikk et erme til.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på p nr. 3 = 352 (384) 408 (440) 472 (512) 544 m. Omg begynner mellom bakstykket og venstre erme. Strikk rundt i glattstrikk og mønster etter diagr C. Sett et merke rundt 1 m midt foran. Tell ut fra merke-m midt foran hvor diagr starter. Forskyv gjerne omg begynnelse litt, slik at det startes med helt diagr. Tell ut på samme måte for hver nye bord i diagr, for at hver mønsterbord skal bli

midtstilt midt foran. Når diagr er ferdig, gjenstår 144 (152) 160 (168) 168 (176) 184 m. Skift til farge 1. Strikk arb høyere bak i glattstrikk slik: Sett et merke midt bak. Strikk 48 (50) 52 (54) 56 (58) 60 m forbi merket, snu med 1 vende-m, og strikk 48 (50) 52 (54) 56 (58) 60 m forbi merket i den andre siden, snu med 1 vende-m, og strikk 42 (44) 46 (48) 50 (52) 54 m forbi merket, snu med 1 vende-m, og strikk 42 (44) 46 (48) 50 (52) 54 m forbi merket i den andre siden, snu med 1 vende-m, og strikk 36 (38) 40 (42) 44 (46) 48 m forbi merket, snu med 1 vende-m, og strikk 36 (38) 40 (42) 44 (46) 48 m forbi merket i den andre siden, snu med 1 vende-m, og strikk 30 (32) 34 (36) 38 (40) 42 m forbi merket, snu med 1 vende-m, og strikk 30 (32) 34 (36) 38 (40) 42 m forbi merket i den andre siden. Snu med 1 vende-m, og strikk ut omg. ØK 1 H OG 1 V Øk 1 v: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p som bildet viser og strikk i bakre m-lenke. Øk 1 h: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p som bildet viser og strikk i fremre m-lenke. 4

NB: Når det strikkes over vende-m, strikkes de 2 led-dene i vende-m sammen.

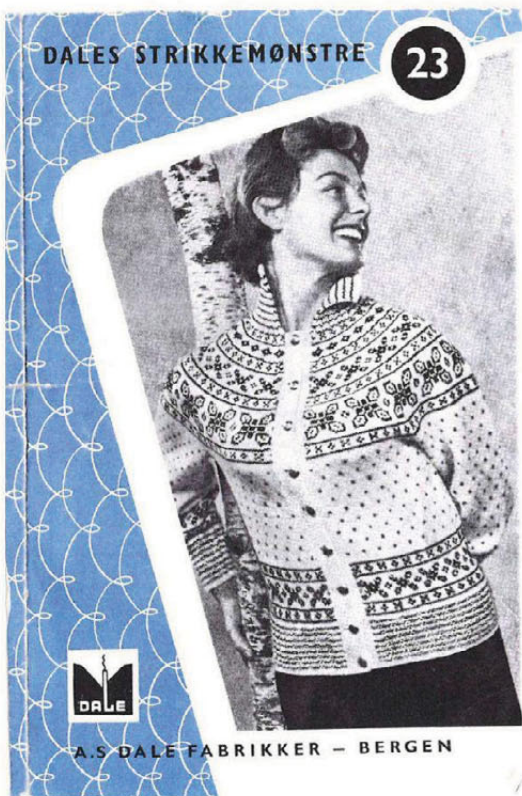
HALSKANT

= 144 (152) 160 (168) 168 (176) 184 m. Bruk farge 1 og p nr. 2,5. Strikk 1 p glattstrikk, samtidig som det felles 8 (12) 20 (24) 24 (28) 32 m jevnt fordelt = 136 (140) 140 (144) 144 (148) 152 m. Strikk vrangbord rundt med 2 r, 2 vr, samtidig som det strikkes striper etter diagr A. Strikk til det er 3 striper i farge 3. Strikk videre ca. 15 p vrangbordstrikk i farge 1. Pass på at det kommer en stripe farge med farge 3 øverst på halskanten, når halskanten brettes dobbel mot vrangen. Fell av.

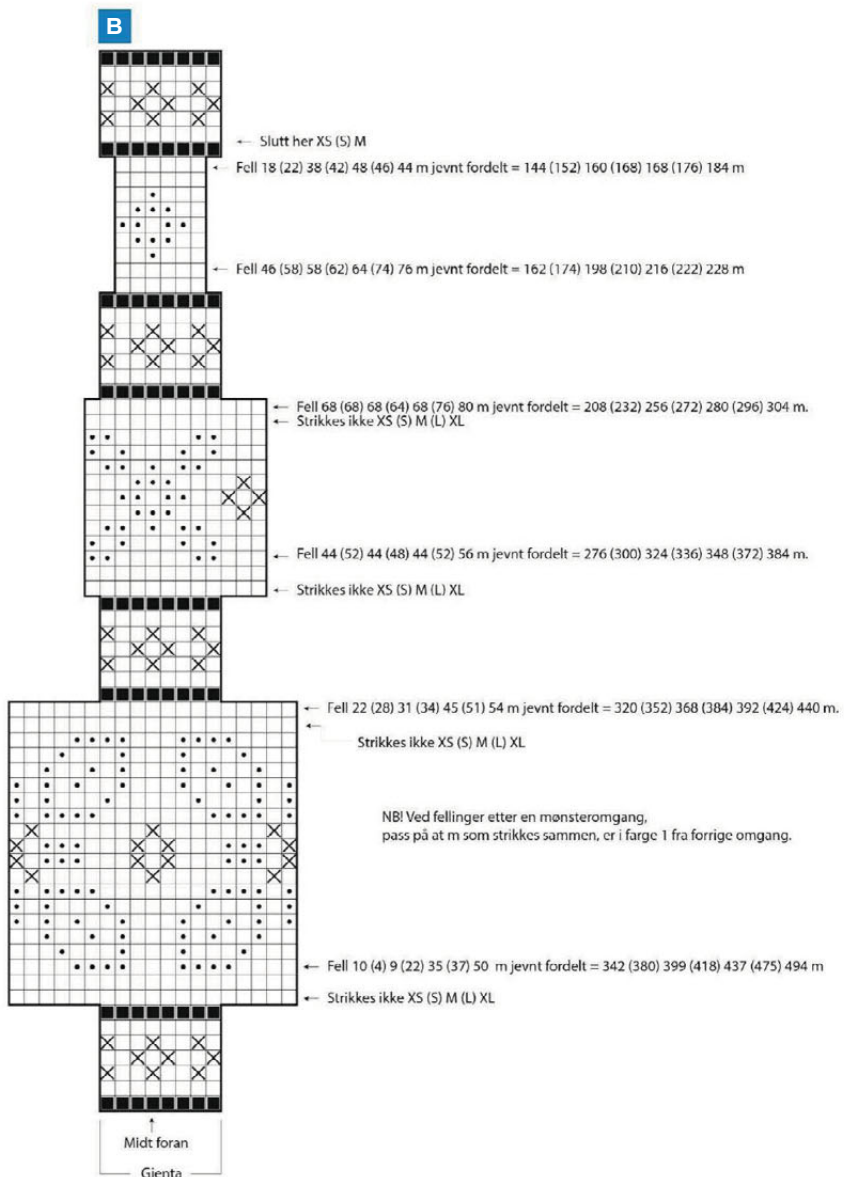
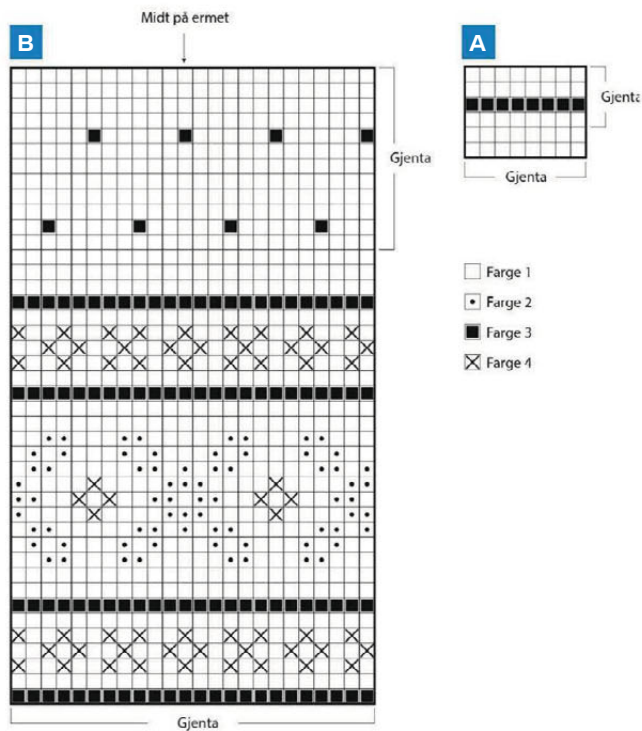
MONTERING

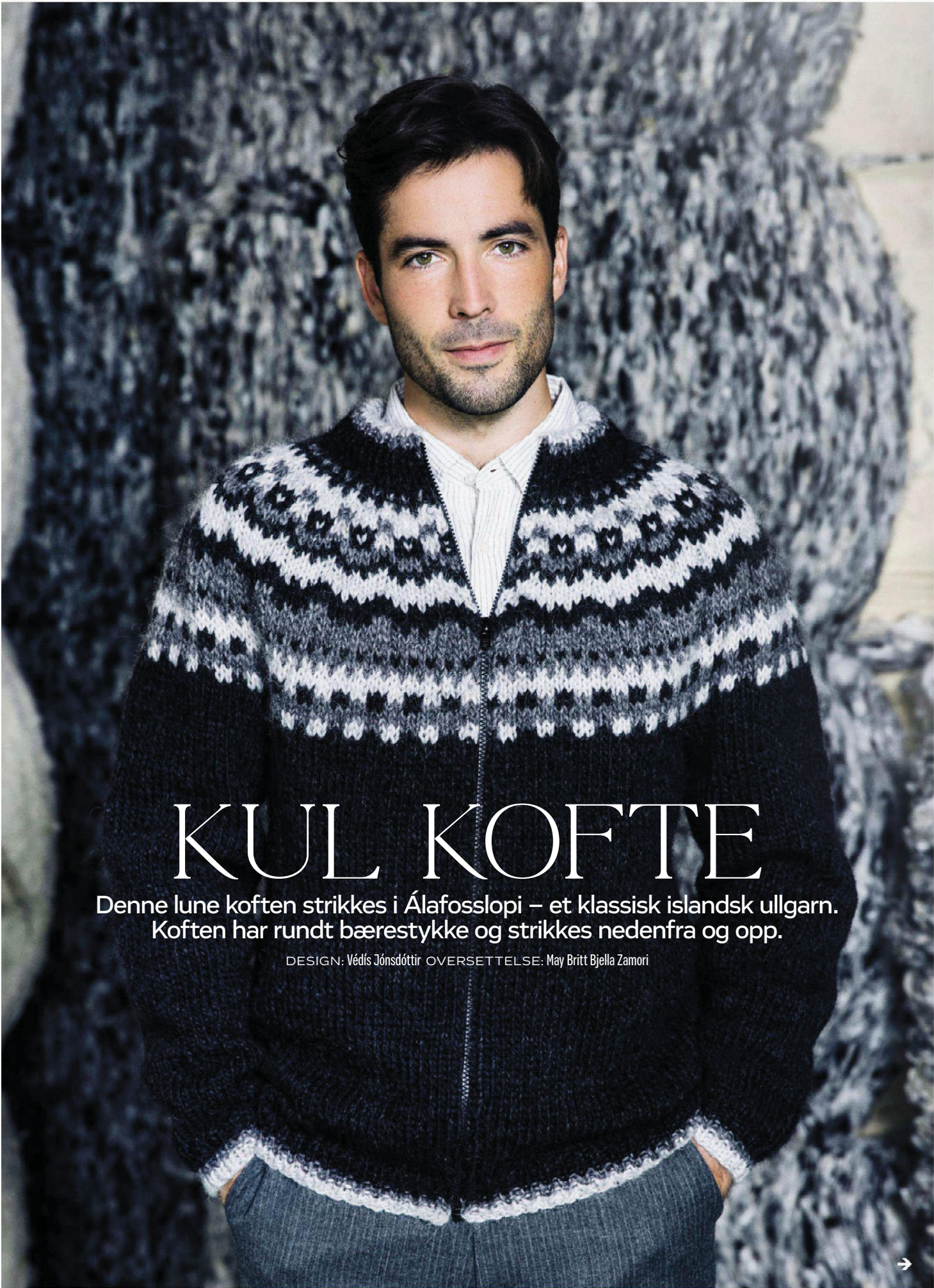
Brett halskanten dobbel mot vrangen, og sy til. Sy sammen under ermene.

Sett et merke rundt 1 m i hver side med 119 (131) 143 (155) 167 (179) 191 m mellom merke-m til for- og bakstykket. Begynn ved første merke-m, og strikk videre rundt i glattstrikk og mønster etter diagr B. Strikk til arb måler ca. 31 (33) 35 (35) 37 (37) 38 cm. **NB:** Slutt etter 4 omg med farge 1 etter siste omg med lus. Samtidig, på siste omg, felles 15 (15) 17 (17) 19 (19) 19



REDESIGN: Genseren er en redesign av denne klassikeren fra Dale Garn-arkivet.





KUL KOFTE

Denne lune kofte strikkes i Álafosslopi – et klassisk islandsk ullgarn.
Kofte har rundt bærestykke og strikkes nedenfra og opp.

DESIGN: Védís Jónsdóttir OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori

VASK FØRST

Når du syr glidelås i en håndstrikket kofte, er det lurt å vaske og tørke plagget først for å stabilisere fasongen.



KOFTE

Størrelser: XS (S) M (L) XL (2XL)

Overvidde: 96 (101) 105 (111) 116 (122) cm

Lengde til ermehull: 40 (41) 42 (43) 44 (45) cm

Ermelengde: 48 (49) 50 (51) 52 (53) cm

Garn: Álafosslopi fra Ístex (100 % islandsk ull, 100 g = ca. 100 m)

Frg A: Black heather (nr. 0005): 5 (6) 6 (7) 7 (8) nøster

Frg B: Ash (nr. 0054): 1 (1) 1 (2) 2 (2) nøster

Frg C: Grey (nr. 0057): 1 (1) 2 (2) 2 (2) nøster

Veil. pinner: Rundp og strøm-

pep nr. 4½ og 6

Strikkefasthet: 13 m og 18 p glattstrikk på p nr. 6 = 10 x 10 cm

Tilbehør: Glidelås

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: istetex.is

STRIKKEINFO

Bol og ermer strikkes rundt nedenfra og opp til ermehullene, deretter settes delene sammen og bærestykket strikkes rundt. Omg begynner og slutter med klippe-m midt foran.

TEKNIKKER

Svøp & snu (s & s): Ta m du skal snu ved løs av p med garnet foran arb, legg tråden tilbake

på baksiden og sett m vridd tilbake på p, og snu.

Når du kommer tilbake til denne m, strikker du den lille løkken som ligger rundt m-foten sm med m.

BOL

Legg opp 123 (129) 135 (143) 149 (157) m med frg B, på rundp nr. 4½.

Strikk vrbord frem og tilbake med 1 r, 1 vr, avslutt p med 1 r. Strikk 2 p, bytt til frg C, strikk 2 p, bytt til frg A og strikk 5 p.

Bytt til rundp nr. 6. Legg opp 2 nye m, 1 først og 1 sist på p, som strikkes vr til klippe-m, sett arb sammen og strikk rundt = 125 (131) 137 (145) 151 (159) m. Strikk glattstrikk

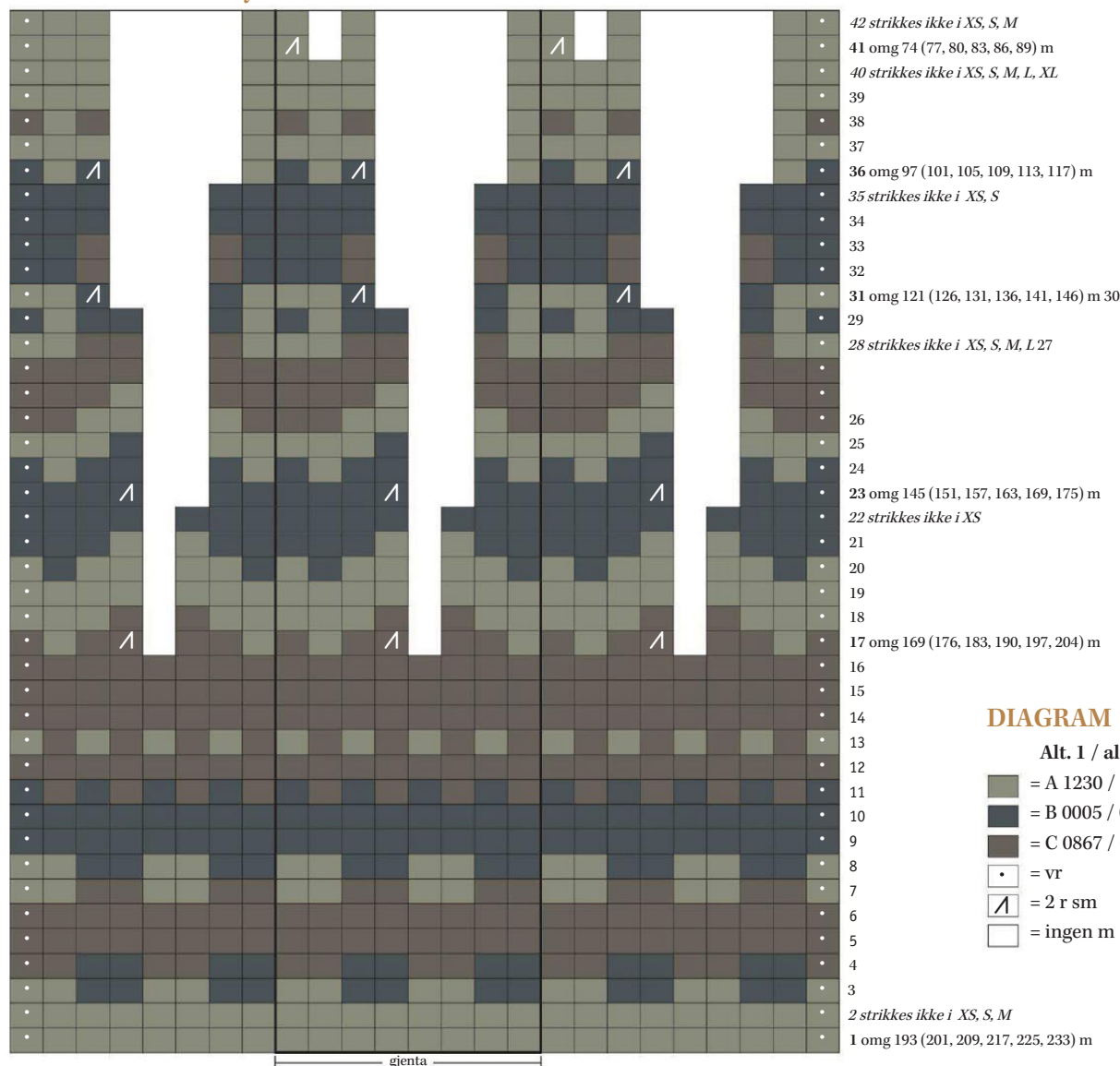
til bolen måler 40 (41) 42 (43) 44 (45) cm.

Legg arb til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp 30 (32) 32 (34) 34 (36) m med frg B, på strømpep nr. 4½. Strikk vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Strikk 2 omg, frg C, strikk 2 omg, bytt til frg A og strikk 5 omg. Bytt til strømpep nr. 6. Strikk glattstrikk og øk jevnt fordelt 6 (5) 6 (6) 7 (7) m på første omg = 36 (37) 38 (40) 41 (43) m. Øk 1 m etter første og 1 m før siste m på omg på hver 8. omg, i alt 7 (8) 9 (9) 9 (9) ggr = 50 (53) 56 (58) 59 (61) m. Strikk til ermet måler 48 (49) 50 (51) 52 (53) cm. Sett 8 (9) 10 (11) 11

DIAGRAM – bærestykket



(12) m midt under ermet på en hjelpep = 42 (44) 46 (47) 48 (49) m igjen. Strikk et erme til på samme måte.

BÆRESTYKKET

Sett sammen bol og ermer med frg A på rundp nr. 6. Strikk høyre forstykke (beg med 1 vr) 28 (29) 30 (31) 33 (34) m. Sett de neste 8 (9) 10 (11) 11 (12) m på hjelpep = ermehull. Strikk første erme 42 (44) 46 (47) 48 (49) m. Strikk 53 (55) 57 (61) 63 (67) m = bakstykket. Sett de neste 8 (9) 10 (11) 11 (12) m på hjelpep = ermehull. Strikk andre erme 42 (44) 46 (47) 48 (49) m. Strikk venstre forstykke 28 (29) 30 (31) 33 (34) m (avslutt med 1 vr) = 193 (201) 209

(217) 225 (233) m. Sett et merke midt oppå hvert erme. Strikk mønster og fellinger etter diagr. Bytt til kortere rundp ved behov. Når diagr er ferdig er det 74 (77) 80 (83) 86 (89) m på p.

FORHØYNING I NAKKEN

Bruk snuteknikken s & s. Strikk til det gjenstår 6 m før merket på venstre skulder, s & s. Strikk tilbake til det gjenstår 6 m før merket på høyre skulder, s & s. Strikk til det gjenstår 3 m før merket på venstre skulder, s & s. Strikk tilbake til det gjenstår 3 m før merket på høyre skulder, s & s. Strikk til merket på venstre skulder, s & s. Strikk til mer-

ket på høyre skulder, s & s. Strikk til omg beg.

HALSKANT

Bytt til p nr. 4½ og fortsett med frg A. Fell av første vr m, strikk 1 omg r og fell 13 (14) 17 (18) 21 (22) m jevnt fordelt, fell av siste vr m = 59 (61) 61 (63) 63 (65) m. Strikk 5 p vrbord frem og tilbake med 1 r, 1 vr, avslutt p med 1 r. Bytt til frg C, strikk 2 p. Bytt til frg B, strikk 9 p og fell løst av.

MONTERING

Sy sammen under ermene med maskesting. Fest trådene, men trekk trådene ved klippem mot retten mellom de to vr m. Sy en rett søm to ganger gjennom hver av

klippe-m med symaskin og matchende tråd, fest trådene samtidig. Vask jakken for hånd i lunkent vann og tørk flatt med riktige mål. Mål hvor lang glidelåsen skal være. Klipp opp mellom sømmene. Sy glidelåsen for hånd på undersiden av forstykkene to ggr med tråd i matchende frg, først fra retten der kanten er brettet, sy deretter glidelåsens stoffkant til vrangen med kastesting slik at sømmene skjules. Brett halskanten dobbelt mot vrangen og sy til med kastesting, og skjul samtidig glidelåsens stoffkant inne i halskanten.

TORUNN HAR LETT ETTER DATTEREN I 44 ÅR

Noen der ute vet hva som skjedde

– Jeg kan aldri gi opp håpet om å finne ut av hva som skjedde med Marianne, sier Torunn Rugaas. Nylig ble det gjort søk etter datterens levninger i dype grotter og juv.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Kristin Ma Berg, NTB og privat

RISØR 28. AUGUST 1981

Marianne er seks og et halvt år. Hun har nettopp begynt i første klasse og er blitt stolt storesøster til lille Elsebeth på fire måneder. Det er sensommer og varme dager i småbyen Risør. Marianne har på seg yndlingskjolen sin. Den er beige med brune blomster.

TO IS OG EN GODTEPOSE

Mamma Torunn er i nabobyen Arendal på gardininnkjøp. Nina er kommet for å sitte barnevakt. Marianne har fått ti kroner av mamma og er på vei til Frydendal Varehandel for å kjøpe is til seg og barnevakt. Butikken ligger to hundre meter unna. Det er en vei Marianne har gått hundrevis av ganger, både alene og sammen med mamma. Klokken er ca. halv tre da hun går inn i butikken og kjøper to Krone-is og en godtepose. Det kan vitner huske helt klart. Etter å ha betalt, går Marianne ut av butikken. Hun vil trolig skynde seg hjem så isen ikke smelter. Det er ekstra varmt den dagen.



ET ROMSKIP

De som jobber i butikken, reker å se at Marianne går ut av døren før de fortsetter videre med sitt.

– Etter det er det ingen som ser noe mistenkelig, absolutt ingenting, enda det er midt på høylys dag. Det er fredag og vanligvis en travel tid med folk og biler utenfor butikken. I tillegg er det en husmorskole rett over veien med mange elever. Men ingen husker å ha sett noen ting. Det er som om Marianne forsvant med et

utenomjordisk romskip uten å etterlate seg et eneste spor, sier Torunn Rugaas ettertenksomt.

MARIANNE 50 ÅR

Da datteren i oktober i fjor skulle ha fylt femti år, la Torunn ut en etterlysning på Facebook og ba om hjelp. Etterlysningen gikk viralt, og ble delt over atten tusen ganger. Med etterlysningen håpet Torunn å få inn nye tips på hva som kunne ha skjedd med Marianne. Noe hun også fikk.



YNDLINGSKJOLEN:

Marianne hadde yndlingskjolen sin på seg da hun forsvant. Den var beige med brune blomster, og hun elsket den.

FRYDENDAL

VAREHANDEL: Butikken lå bare to hundre meter fra der Torunn og døtrene bodde. Hvordan var det mulig for Marianne å forsvinne uten at noen så noe som helst?

En mann fra Risør tipset om noen juv og grotter i nærmiljøet som kun de færreste visste om og foreslo å lete der. Kanskje hadde den som tok Marianne den gangen gjemt henne der? Torunn tok tipset på alvor og tenkte at det var verdt et forsøk. Klatrere fra Oslo kom til for å hjelpe.

– Letingen ble en stor påkjenning. Det satte seg i hele systemet og jeg ble ganske slått ut. Jeg vet ikke hva jeg ventet å finne, noen levninger,



ETTERLYSING: I fjor ville Marianne Rugaas ha fylt femti år, mamma Torunn har lett etter datteren i fireogførti år, og hun gir aldri opp. Alt jeg ber om er et svar, sier Torunn og ber de som vet noe om å dele det med henne slik at hun kan finne ro.

MARIANNE-SAKEN

Forsvinningen av seks år gamle Marianne er omtalt som Norges største forsvinningsgåte.

I august 1981 gikk hun til butikken for å kjøpe is. Vitner ser henne gå ut av butikken med to is og en godtepose i hånden.

Deretter forsvinner alle spor.

I fireogførti år Torunn Rugaas lett etter datteren, uten hell.

Nå vil hun ha saken gjenopptatt. Hun er kritisk til datidens etterforskning og lurer på om alle stener ble snudd.

Håpet er at det fremdeles er mulig å få et svar?

STOLT STORESØSTER: Bare fire måneder før hun forsvant i august, var Marianne blitt storesøster til Elsebeth. Om to måneder skulle Marianne selv ha fylt syv år. Den dagen fikk mamma aldri feire sammen med datteren sin. Men i flere år etterpå kjøpte Torunn gaver til datteren i tilfelle hun skulle bli funnet.



VIL DU VITE MER?

Nylig ble podkasten «Jenta som ble borte» lansert. Den er i fire deler og omhandler historien om Marianne. Podkasten er laget av Kristin Vestreim og Linn Bjørnsen i Fenomen. svarttrost.no



kanskje? Noe som kunne gi meg et svar. For det er et svar jeg leter etter. Noen der ute må jo vite hva som skjedde, og det er min store redsel at jeg må dø uten å få svar, sier Torunn som i forbindelse med innlegget på Facebook også mottok utallige støtteerklæringer, og et forslag til opprettelse av en spleis slik at hun kunne få hjelp og støtte til å skaffe seg en bistandsadvokat.

SLIPPER STRAFF

– Flere i lignende situasjoner får tildelt bistandsadvokat, jeg skjønner ikke hvorfor ikke jeg kan få det?

Mariannes sak er blitt foreldet, slik at dersom gjerningsmannen nå står frem og tilstår, så slipper han straff.

– Men det finnes jo ingen bevis som kan bekrefte at Marianne er død, og da burde det forbli en forsvinningssak og ikke en drapssak, mener Torunn. Hun vil at den tidlige etterforskningen skal granskes, og at saken gjenopptas av Kripas cold case gruppe.

– Det er ikke dom og straff som opptar meg, jeg vil bare vite hva som skjedde med dat-



Vi har vært i kontakt med omtrent alle de klarsynte personene som finnes her i landet, og i utlandet. Forgjeves.

teren min, og jeg vil saksøke politiet for dårlig arbeid, sier Torunn.

Hun synes det var et elendig politiarbeid som ble utført den gangen i 1981. Det har også flere kjente etterforskere støttet henne på.

LETTE PÅ FEIL STED

– Ingen, absolutt ingen kunne forestille seg at det var skjedd noe kriminelt i vår lille by, Risør, et sted der nesten alle kjenner alle og der noe lignende aldri hadde skjedd før. Men hvorfor ble det ikke umiddelbart lett der hun forsvant, undres Torunn på den dag i dag, og hvorfor ble ikke Kripas koblet inn tidligere?

– Marianne forsvant på en fredag, Kripas sin etterforskning startet først tirsdagen etter. Det lokale politiet be-

gynte å lete på feil steder, de antok at Marianne hadde gått til et vann i nærheten og kanskje druknet. Men hvorfor skulle hun det, hun hadde jo to is i hånden, og skulle hjem til barnevakten med den ene.

BLE HUN PÅKJØRT?

– I ettertid så jeg ofte for meg Marianne på vei hjem fra butikken, litt slentrende med is og godtepose i hendene og en bil i for stor fart. Kunne bilen ha kjørt på henne, og så i panikk slengt Marianne i bagasjerommet og flyktet fra åstedet?

Hvis politiet straks hadde begynt å lete langs veien der hun gikk, kunne de kanskje ha funnet noe, et is-papir, rester av en godtepose eller et eller annet. Kanskje bremsespor fra en bil eller lignende,

TENNER LYS: Bildet av Marianne fra første skoledag har fast plass i bokhylla. Torunn har ingen grav å gå til, men tenner ofte et lys for datteren.

tenker Torunn som er full av spørsmål som aldri kommer med svar.

VENTEMODUS I 44 ÅR

Torunn henter frem et bilde av Marianne. Det er fra første skoledag der Marianne har på seg kjolen hun forsvant i.

– Sånn som jeg strevde for å få tak i en slik kjole, minnes Torunn.

Marianne hadde sett den på kusinen sin og ønsket seg maken. Men butikken var utsolgt, og en lignende var ikke å oppdrive. Til slutt fikk hun arve den av kusinen sin og ble så glad. Siden bodde hun omtrent i den kjolen, ville ha den på seg hver dag.

Torunn har tenkt gjennom alle mulige løsninger på hva som kan ha skjedd den augustdagen i 1981, også den verste,

STOLT MAMMA:

Torunn var bare nitten år da hun ble mamma til en velskapt liten pike. Lykke kunne ikke vært større.

nemlig den at noen forgrep seg på datteren og gjorde henne vondt. Men uansett er et svar bedre enn uvissheten hun har levd med i alle disse årene.

– Med et svar, kan jeg sette punktum og få fred, sier Torunn og forteller at hun føler hun har levd i et slags ventemodus i fire og førti år.

DEN LILLE BABYEN

– Det har gjort meg rastløs. Jeg blir sjelden lenge på et sted. Helt siden Marianne forsvant har jeg bare hatt lyst til å være underveis fra et sted til et annet. I dagene etter forsvinningen var jeg ute av stand til å ta meg av Elsebeth. Svigerinnen min måtte passe henne til jeg kunne stå på bena igjen.

– Men det er takket være Elsebeth at jeg kom meg videre. Jeg klamret meg til den lille babyen min. Ville ta henne med meg overalt og helst være helt alene hele tiden. Gjerne på Hardangervidda i en hytte der ingen kunne nå oss. Ikke spør meg hvorfor, men slik var det, sier Torunn og viser til at sorgen har mange ansikter. Det viktigste er at man er ærlig med egne følelser.

MANN FRA VEGÅRSHEI

Torunn og Mariannes far hadde vært skilt i flere år før forsvinningen, men heldigvis hadde de gode relasjoner og Marianne var ofte hos pappa i Kragerø. Torunn var ikke alene i sorgen. Mariannes pappa var like sønderknust.

Torunns andre ekteskap med Elsebeths far gikk i stykker etter at Marianne forsvant.

– Jeg bare måtte være alene, forklarer Torunn.

Livet handlet om Elsebeth og meg, og Marianne som var borte.

– Etter en stund kom en middelaldrende mann fra Vegårshei i politiets søkelys.



POLITIET HAR FORSTÅELSE

– Først av alt vil jeg si at jeg har stor forståelse for at foreldrene til Marianne ønsker svar på hva som skjedde med datteren deres i 1981, sier enhetsleder Terje Kaddeberg Skaar ved Agder politidistrikt Agder politidistrikt.

Han sier politiet gjør undersøkelser dersom det kommer inn konkrete tips som kan bringe dem nærmere svaret på hva som skjedde med Marianne. Politiet har undersøkt konkrete tips siden 2006, dessverre uten at dette har gitt svar.

– På generelt grunnlag er det vanskelig å si og mene noe om en sak som ble etterforsket for over 40 år siden. Etterforskning er et fagområde som har utviklet seg voldsomt i politiet de senere årene, både når det gjelder fremgangsmåter, metodikk og systematikk. Det er heller ikke noen av personene som jobbet med saken da som jobber i politiet i Agder nå, sier Kaddeberg Skaar.

Han var kjent i Risør-miljøet og alle visste at han var glad i å fortelle groviser og klå på ungjentene. Men jeg hadde mine tvil fra første stund, trodde aldri at det kunne være han, sier Torunn.

DE FULGTE FEIL SPOR

Mannen fra Vegårshei ble forhørt i åtte måneder og satt tidvis på isolat med brev- og besøksforbud, men til slutt kom politiet frem til at mannen hadde et bunnsolid alibi.

Torunn synes det ble gjort mye unødvendig politiarbeid som kunne vært anvendt på andre måter den gangen. Likeledes da teorien om at Thomas Quick var den skyldi-

ge, noe Torunn heller ikke trodde på, for maken til lyst-løgner hadde hun aldri møtt. Hun var kun femogtyve år da Marianne forsvant, og følte seg lite i stand til å vurdere politiets etterforskning.

– Men jeg husker at jeg ofte synes de fulgte spor jeg ikke helt forsto grunnen til.

KRIPOS COLD CASE

– I alle disse årene har jeg fått utrolig mange tips og sjekket ut samtlige. Vi har vært i kontakt med omtrent alle de klarsynte personene som finnes her i landet, og i utlandet.

I forbindelse med Torunns etterlysning på Facebook i fjor, kom det også inn et annet

NOEN DER UTE VET NOE: Marianne fikk kun gå fjorten dager i første klasse før tragedien rev henne vekk fra familien. Bildet er fra første skolelag.



Kripes Espen Erdal etterforsknings- lederen for kalde saker:

– Jeg kan bekrefte at det ble foretatt både avhør og gjort ulike undersøkelser for å sjekke ut det nye tipset som kom i fjor høst, men at det ikke ble funnet grunnlag for å gå videre med ytterligere etterforskning.

tips som var såpass seriøst at det lokale politidistriktet i Agder ba Kripes Cold Case gruppe om hjelp.

Etterforskningslederen for kalde saker hos Kripes, Espen Erdal bekrefter dette overfor Hjemmet og sier at det ble foretatt både avhør og gjort ulike undersøkelser for å sjekke ut dette nye tipset.

– Det ble ikke funnet grunnlag for å gå videre med ytterligere etterforskning, sier Erdal.

TAR ALDRI SLUTT

For Torunn tar imidlertid letingen aldri slutt. Hun mangler et barn. Uten datteren Elsebeth den gangen, er hun i ➔



ET UMISTELIG BARN: I 1996 ga Torunn ut boken om Marianne og fortalte med egne ord hvordan hun hadde opplevd tragedien. Det ble rørende og hjerteskjærende lesning.

Sitter jeg for mye i ro, kommer tankene og alle spørsmålene, da er det fort gjort å gå ned for telling. Men jeg gir aldri opp håpet om å få et svar, så hvis noen der ute vet noe ...

tvil om hun hadde klart seg så godt som hun har gjort.

– Det at jeg var mamma til en liten baby som ikke hadde noen andre enn meg, ble avgjørende. Jeg sto opp og gjorde de daglige tingene, og langsomt kommer jo livet tilbake igjen, bare at det blir et helt annet liv, understreker Torunn.

Da Elsebeth vokste til, måtte Torunn gå i terapi. For hvordan i all verden skulle hun klare å slippe minstedatteren ut på egen hånd? På den annen side måtte hun heller ikke bli for overbeskyttende, da ville tragedien ramme Elsebeth, også.

LAPPELEKEN

– Vi lekte lappeleken i mange år. Det lå lapper overalt der vi skrev hvor vi var og når vi

korn hjem igjen. Det fungerte veldig bra, smiler Torunn som er takknemlig for at både Elsebeth og datterdatteren Natalie på snart nitten år bor i nærheten.

– Vi er sterkt knyttet til hverandre, sier Torunn som i de siste femten årene har vært gift med Knut.

Sammen har de skaffet seg en feriebolig både på Geilo og på Sicilia.

Godt er det, og snart er de underveis igjen. Det er da Torunn har det som best.

– Sitter jeg for mye i ro, kommer tankene og alle spørsmålene, da er det fort gjort å gå ned for telling. Men jeg gir aldri opp håpet om å få et svar, for noen der ute vet, tror Torunn Rugaas som er takknemlig for alle seriøse tips. •

ELSEBETH BLE REDNINGEN:

Elsebeth (t.v.) var bare fire måneder gammel da storesøster Marianne forsvant. Hun og datteren Natalie bor i nærheten av Torunn. De er en liten familie som står hverandre svært nær.

ETTERFORSKNINGEN BLE PREGET AV TUNNELSYN

Ola Thune var nyansatt etterforsker i Kripos og var med på etterforskningen i Marianne-saken i 1981. Her svarer han på kritikken som i ettertid ble fremsatt.

– Marianne-saken var en av den første saken jeg var med på da jeg i 1981 startet min karriere i den såkalte «mordkommissjonen». Jeg var ny som drapsetterforsker, og ganske uerfaren. Jeg var ikke en del av ledelsen, og gjorde det jeg ble bedt om. Ut fra den kunnskapen jeg hadde den gangen, hadde jeg ingen forutsetning til å kritisere etterforskningen.

– Det var et svært omfattende arbeid som ble nedlagt, store ressurser ble benyttet i etterforskningen og i søk for å finne Marianne Etter å ha tilegnet meg mer erfaring og fått bedre innsikt i sakens helhet, er jeg imidlertid enig i kritikken som i ettertid ble fremsatt.

– Dessverre fikk etterforskningen i 1981 en kraftig slagside i den forstand at en mulig mistenkt tidlig ble utpekt som gjerningsmann, og som det etter hvert skulle vise seg hadde et solid alibi. Det er åpenbart grunn til å hevde at vi hadde gått i den såkalte «bekreftelsesfellen», og ble preget av «tunnelsyn». Vi trodde lenge at vi hadde rett mann, store ressurser ble derfor benyttet på å finne tilstrekkelige bevis mot den mistenkte. Han satt flere måneder i varetekt, men siktelsen ble senere henlagt på grunn av «bevisets stilling». Saken forble uopklart.

– Flere år senere fikk jeg selv ansvaret for den uopklarte forsvinningssaken. I 1991 gikk en kollega og jeg inn i saken på nytt og forsøkte å se på den med nye øyne. Bl.a. fant vi det nødvendig å evaluere og kontrollere bevisene som var grunnlaget for siktelsen mot vedkommende som ble varetektsfengslet i 1981. Det vi da fant var mildt sagt oppsiktsvekkende.

– Vi oppdaget at det var klare bevis på at den mistenkte befant seg geografisk på et helt annet sted enn i Risør da Marianne forsvant, og at han dermed hadde et solid alibi. Ransaking og grundige kriminaltekniske undersøkelser av bilen til vedkommende etter pågrepelse, avdekket heller ikke et eneste teknisk bevis eller andre spor som kunne knytte han til handlingen eller Marianne. Dette er til tross for at bilen ikke var blitt vasket fra forsvinningstidspunktet og til politiet beslagla den. Det fantes heller intet annet konkret som knyttet han til saken – annet enn spekulasjoner og vage hypoteser.

– I 1991 foreslo jeg at etterforskningen skulle gjenopptas med tanke på at det mest sannsynlig fantes en annen gjerningsperson enn han som hadde vært siktet. Jeg skrev en rapport om dette, og foreslo flere konkrete tiltak som burde iverksettes. Dessverre ble dette ikke tatt stilling til fra den eller de som hadde det påtalemessige ansvaret. Kort tid etter dette, sa jeg opp min stilling og sluttet i Kripos. •

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-utstyrs pakke 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



Gjør som stjernene

PYNT DEG MED ET SILKESKJERF

I snart 90 år har det franske firmaet Hermès produsert verdens mest ettertraktede silkeskerf. Kvinner som Grace Kelly, Jacqueline Kennedy Onassis og dronning Elizabeth har båret de kostbare tøystykkene. Og er du heldig, kan du finne et på loppemarked eller på Finn.no.

TEKST: Viveca Carlsson FOTO: Eva Karlsson og Getty Images

Tekstilekspert Margareta Backström Öberg fant sitt aller første Hermès-skaut for 22 år siden:

– Det var til salgs for 175 kroner i en bruktbuikk, og jeg tenkte at det vil jeg kjøpe, for jeg finner aldri noe sånt igjen. Men to uker senere fant jeg et til, og så enda et, og da gikk det opp for meg at jeg hadde sett disse skautene ofte, forteller hun.

Nå har hun 92 Hermès-skjerf i samlingen sin. Noen av dem har hun fått i gave, andre har hun kjøpt dyrt – men de fleste er kjøpt på loppemarked og har ikke kostet mer enn ti kroner. Og selv om 92 skjerf er en hel del, er det ingenting mot de 2000 mønstre Hermès har produsert siden det første skjerfet ble solgt i 1937. Motivet var hester som trakk vogner, noe som var ganske naturlig i og med at Hermès-firmaet i utgangspunktet produserte seletøy. Hester, seletøy og beslektede gjenstander går igjen på disse silkekvaadratene som måler 90 x 90 cm, men det finnes også mer tidstypiske motiver.

På 1960-tallet kom det mønstre med golfballer inspirert av moderne kunst, på 1970-tallet var det motiver fra forskjellige reisemål som Venezia og Karibia, og på 1980-tallet kom det store blomstermotiver, ofte i pastellfarger.



VELKLEDD OG BLID: Her er Dronning Elizabeth II i velkjent stil, med det lukseriøse silkeskerfet godt knyttet under haken. Selv om hun var passert 90 år, fulgte hun nøye da hesten hennes «Balmoral Fashion» konkurrerte i Royal Windsor Horse Show, Storbritannias største hesteshow.

SUPERSTJERNER

Audrey Hepburn, Jackie Kennedy, Grace Kelly og Elizabeth Taylor har alle båret Hermès-skjerf, men det spørs om ikke Storbritannias dronning Elizabeth II slår dem alle som Hermès-ikon. Hun bandt skjerfet rundt hodet, alltid med sløyfen litt til høyre for haken, når hun var sammen med hester, hunder eller ute i naturen. Derfor er det til og med laget et frimerke med bilde av Elizabeth II med et sånt skaut på seg, og da begravelses-

følget hennes nådde Windsor Castle, ventet dronningens ponni på henne med et Hermès-skjerf på sadelen.

Så hvordan kan man vite om det er et ekte Hermès-skjerf man kommer over på loppemarkedet?

– Det første man skal se på er kanten. Et Hermès-skjerf har en håndsydd rullekant som er rullet opp på forsiden. Billige skjerf har maskinsydd kant, sier Margareta Backström Öberg.

Videre er et ekte skjerf laget

av silke, mens mange kopier er av polyester. For å lære seg å kjenne forskjell er det lurt å ha et stykke stoff i hvert materiale i hendene samtidig og sammenligne.

– Polyester er glattere, sier Margareta Backström Öberg, som har spesialisert seg i vintagetekstiler.

MANGE FARGENYANSER

– Silke kleber seg til fingrene på en annen måte. Silke skinner og absorberer farger mye bedre enn polyester, så fargene blir mer intense. Man kan også se på selve mønsteret. Hvis det er uskarpt, er det ikke ekte – det ville aldri Hermès tillate.

Et Hermès-skjerf kan ha opptil 46 forskjellige fargenyanser. Hver farge er trykket separat, og et tegn på kvalitet er at hver farge sitter akkurat der den skal, uten overlappinger eller uskarpheter.

I løpet av de siste 10–15 årene har det dukket opp nye kinesiske kopier i tillegg til de eldre slitte kopiene. De er laget av fin silke, har håndsydde sømmer, er trykket med fototrykk og er vanskelige å skjelne fra ekte vare.

– De kommer nok også til å dukke opp på loppemarkedene etter hvert, men inntil videre er dette mest et problem hvis man kjøper et nytt skjerf, sier Margareta Backström Öberg. •



HVERDAGSLUKSUS: Her er fystinne Grace av Monaco sammen med den eldste datteren, prinsesse Stephanie i 1973. Grace, iført et Hermès-skjert, gir datteren en varm klem.



ELEGANT: Skuespilleren Catherine Deneuve på vei til New York i 1961 med Hermès-skjert og strikkejakke.



BLE HYLLET: Dronning Elizabeth hadde mange Hermès-skjert, og i forbindelse med 90-årsdagen hennes hyllet det franske luksusmerket henne ved å designe et eget skjert til ære for dronningen.

PÅ JULEFERIE: Her er dronning Elizabeth avbildet på vei til juleferie på Sandringham House i 2019 – selvfølgelig med et Hermès-skjert pent knyttet litt til høyre for haken.



ARMEN I SILKEFATLE:

Fyrstinne Grace av Monaco på vei om bord i yachten til Aristoteles Onassis med armen i fatle på grunn av en infeksjon. Og fatlen var selvsagt et silkeskjert fra Hermès.



PÅ SHOPPING: Jacqueline Kennedy Onassis på shopping i New York i 1970 med et Hermès-skjert på hodet.

HVOR MYE KOSTER DE?

- Et nytt Hermès-skjert koster fra cirka kr 3200 og oppover. På auksjoner ligger prisene ofte litt lavere, men da kan skjertene ha et par flekker eller andre feil.
- Du kan finne dem billigere på loppemarkeder hvis du har tålmodighet og et trent øye.
- De aller dyreste Hermès-skjertene som selges er fra 1940- og 1950-årene og har enten helt spesielle farger eller er trykt i et lite antall.

TA VARE PÅ SILKESKJERTET DITT

- Et nytt Hermès-skjert inneholder et limstoff fra silkeormene som får det til å kjennes sprøtt.
- Hermès anbefaler at du ikke vasker silkeskjert selv, men får det renset profesjonelt.
- Hvis skjertet føles slaskete, er det blitt vasket i vann. Da bør du bruke flekkfjerner og vaske det forsiktig for hånd i lunkent vann med silkesåpe.
- Når du stryker skjertet, skal du ikke stryke rullekantene – de skal være litt runde.
- Oppbevar skjertet for eksempel i en tett plastpose for å beskytte det mot skadedyr.

PASSER PÅ:

Dronning Elizabeth passer på at Hermès-skjert sitter riktig mens hun og sønnen prins Andrew er på hesteoppvisning i april 1973.



IDYLL: Ingrid og Jan Henning trives med det rolige livet i Sogn. Begge er prisvinnende fotografer og kunstnere, men livet som bønder kan fint kombineres med kreative sysler.



Valgte bort bylivet
og har aldri angret

Som å spille i Sound of Music

– Noen dager er det som å våkne opp i et postkort, sier Ingrid Aasen Wærness. For fem år siden forlot hun og samboeren Jan Henning Aase bylivet i Bergen for å bli bønder i Sogn. Når sauene er på sommerbeite, dyrker de kunsten og nyter livet.

TEKST OG FOTO: Gunn Grøvdal Elton

Utkantfolk

VIK I SOGN Noen ganger er det nesten vanskelig å ta inn over seg hvor vakkert Norge er. Hetebølgen skyller over landet denne dagen i juli, en sommerblå himmel er skyfri, og ferieturistene stønner av vellyst på Vikafjellet, en av våre aller vakreste fjelloverganger, og som skiller kommunene Voss og Vik. På veien ned mot Vikøyri i Sogn, begynner du å forstå hvorfor folk velger bort bylivet mot disse mosemyke åsene og den dype Sognefjorden som brøyter seg vei ut mot havet.

– Vi flyttet tre dager før covid-pandemien brøt ut og hele Bergen stengte ned. Vi kunne nesten ikke tro hvor heldige vi hadde vært. Enkelte dager har jeg løpt ned bakkene her og tenkt at det er en drøm, at jeg er med i filmen Sound of Music.

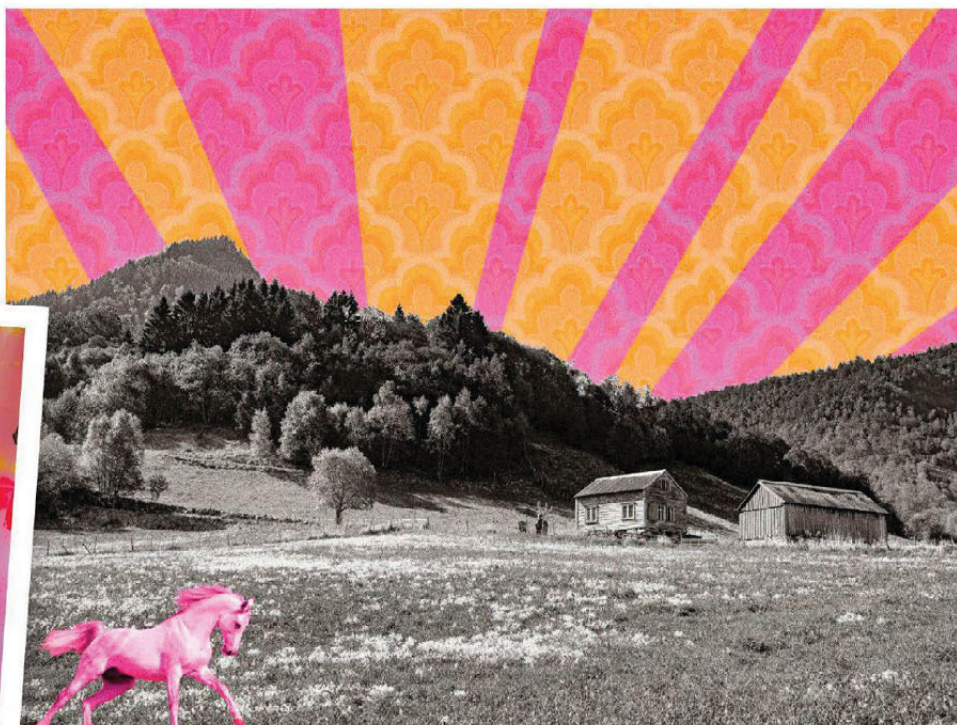
NASJONALROMANTIKK

Ingrid Aasen Wærness (43) har advart meg på telefonen før jeg ankommer, så jeg forstår at det må være vakkert der de bor. Livet har styrt henne og samboeren i riktig retning. Alt har liksom falt på plass av seg selv.

**Som fotografer
tenker vi fort
i bilder. Ofte
ergrer jeg meg
over bildene
jeg går glipp av.
Som det av et
menneske jeg
kjører forbi, og
som utstråler
noe helt spesielt. →**

GLEDE I SORGEN: Da Jan Hennings niese døde i en trafikkulykke, bare 18 år gammel, skapte Ingrid dette bildet som fikk navnet «Lenas Lys».

ROSA DRØM: Ingrid elsker fargen rosa og bruker den flittig både i maleriene sine og i fotokunsten.



Vi flyttet tre dager før hele Bergen stengte ned. Vi kunne ikke tro hvor heldige vi hadde vært. Noen dager har jeg løpt ned bakkene her og tenkt at det er en drøm, at jeg er med i filmen Sound of Music.

Jeg tar av fra hovedveien like før jeg er nede i Vik sentrum. Jeg følger en svingete smal vei inn i Seljadalen, en trang dal hvor fjellene kan minne om østerrikske alper. Flere gårdsbruk klamrer seg fast i de bratte fjellsidene og er tydeligvis fortsatt i drift. Andre er ikke lenger bebodd. Det er for tungvint. Jeg tar av fra den smale hovedveien, kjører over en smal bro og fortsetter opp enda smalere og bratt vei som fører opp til Åse. Her oppe, med utsikt i alle retninger, bor Ingrid og Jan Henning.

– Karma, sier Ingrid når hun kommer ut på trammen og skal forklare valget de tok, om det å avslutte en suksessrik virksomhet i Bergen og flytte til bratte åkre på Åse.

Hun sier at vi gir og får tilbake det vi sår. Nå har moder jord vært gode mot dem. Med odelsrett i hånd har Jan Henning Aase (55) overtatt gården etter foreldrene, men han vil ikke ta fra dem kårhu-

set ennå. Han og Ingrid leier derfor et hus på nabogården litt høyere oppe.

– Alle som bor her oppe stammer fra den samme gården, flere generasjoner tilbake, forklarer Jan Henning som har vokst opp i bakkene over Vik.

Hit har de tatt med seg litt av det urbane fra Bergen inn i nasjonalromantikken. Ikke for å gjøre stedet mer urbant, men for å utvikle et personlig, kunstnerisk preg inspirert av naturen rundt dem.

IKKE SÅ SPONTANT

– Vi er bønder og kunstnere. Etter at vi flyttet hit, kan vi naturlig nok ikke disponere tiden vår på samme måte som før. Å ha gård med dyr gjør at vi er mer bundet nå. Vi kan ikke bare stikke av i tre uker eller dra til sydligere strøk når vi vil. Livet er ikke så spontant som før. Men om sommeren er sauene på fjellbeite, da er det enklere. Da har vi mer frihet. Derfor bruker vi sommermånedene på å utfolde oss

kunstnerisk, sier Jan Henning som er fotograf, musiker, bonde og IKT-ansatt i Vik kommune. Ingrid jobber også i Vik kommune, som lønnskonsulent. Få kan leve kun av å være bonde i dag. Det er godt å ha flere ben å stå på.

Gigantiske fotografier vitner om høy utdanning og faglig profesjonalitet. Både Ingrid og Jan Henning er fotografer og drev sitt eget fotostudio i Bergen sentrum. Syv ganger har de hentet hjem prisen som «årets fotograf» i Vestland, og mange av deres faste kunder i Bergen har fulgt dem til Sogn. Bilder av kjente bergensere vitner om en solid kundeskare.

Storformatprinterne fra studioet i Bergen er med til gårds og ruver nå i det gamle kammerset. Et gårdsverksted lenger nede i bakkene, er bygget om og innredet som fotostudio og musikkrom i første etasje, og rammeverksted i annen etasje. Her kan de to videreutvikle ideer og muligheter.

LEKEN, ROSA ENERGI

– Da vi kom hit, kunne jeg nesten ikke tro hvor heldige vi hadde vært. Jeg var som forelsket i stedet og tanken på alt som skulle skje her. Det føltes som om mulighetene var uendelige, sier Ingrid som er vokst opp med livets frie tøyler i et fargerikt hjem på Stord.

Tilværelsen var en fargepalett som unge Ingrid måtte bruke. Med den fikk hun sette farge på sine egne følelser og tanker. Bare ni år gammel fikk hun sitt første kamera. Noen år senere oppdaget hun mulighetene i mørkerommet. Og i dag har hun etablert seg som kunstmaler med et eget atelier i annen etasje på gården. Bildene hun maler er ofte preget av landskapet rundt henne, men de fargerike bildene speiler også hennes eget indre univers.

– Det spirituelle er ofte en inspirasjon i bildene mine. Jeg er opptatt av de store spørsmålene i livet, sier Ingrid som tror at vi mennesker sender ut



FOTOGRAFENE

Du kan se bildene og følge Ingrid og Jan Henning på Instagram eller på studio1-fotografene.no

BONDEN OG MARILYN: Sverre Aase er 82 år og dreng hos sønnen Jan Henning. Han er også med glede modell når sønnen ser gode motiver. Bildet han holder, ga Jan Henning prisen som «årets fotograf» i Hordaland i 2019.

PRISBELØNTE: Både Ingrid og Jan Henning har hentet hjem flere priser for sin fotokunst. De har hatt mange kjente fjes i sitt fotostudio.

energi som senere vil slå tilbake på oss. Vær den forandringen du ønsker å se, er ett av mottoene til Ingrid. Kanskje det er derfor rosa er favorittfargen. Det heter seg at rosa er fargen for ekte glede, optimisme og leken energi. Den kan gjenspeile barnlige egenskaper og minne om gode tider i livet. Selv sorgen kan fargelegges med rosa.

– Dette bildet laget jeg da Jan Hennings niese døde i en bilulykke for fire år siden, bare 18 år gammel. Hun var så glad i hester og var en gledespreder, sier Ingrid og viser et fotografi av fjellet Galden like bak gårdstunet. Bildet er i svart/hvitt, men en rosa hest er i firsprang foran på bildet. Himmelen er farget i rosa nyanser.

– Bildet heter Lenas Lys. Det er et positivt bilde som handler om å spre glede, og om å tørre å stå i ditt eget lys. Det er et veldig spirituelt bilde, sier Ingrid som skulle ønske folk kunne ha dette bildet i sitt

hjem. Hun er overbevist om at det vil spre glede, selv i tunge stunder.

ROEN SENKET SEG

Ingrid og Jan Henning møttes i Trondheim da de begge studerte ved nyetablerte Norsk Fotofagskole. Ingrid gjorde inntrykk på Jan Henning med sin frie, sprudlende væremåte. De ble gode venner og nærmest uadskillelige. Etter studietiden jobbet de sammen i Lillehammer og i Stavanger, før de i 2005 etablerte studio i Bergen.

Å drive for seg selv var mye og hardt arbeid. Men paret utviklet sitt studio til å bli ett av Bergens største og beste. De hentet hjem priser og ros. Kundene strømmet til studioet, men kostnadene med å drive butikk i sentrum av Bergen, var høye. Etter hvert vokste en ny generasjon kunder frem og mobiltelefoner og sosiale medier tok mer og mer over som «fotogalleri». Det ble mer og mer utfordrende å sørge for et

stort nok kundegrunnlag. Til slutt ble de to fanget av tidspresset og glemte å nyte livet.

– Vi hadde alltid vært ofte på besøk hjemme i Vik. Hver gang vi kom hit, senket roen og skuldrene seg. Her oppe slipper vi jaget som vi kjente på i byen. Vi hadde mange faste kunder i Bergen, noen av disse kommer fremdeles til oss – selv om det er en lang reise, sier Jan Henning.

85 sauer og lam bor på gården. Sauene går fri hele sommeren og er allerede langt oppe i fjellene med sine årsfødte lam. Lammene får en kort reise her på jorden, før de sendes til slakt når høsten kommer.

– Å være bonde er derimot ikke det mest lønnsomme yrket i verden. Det er hardt arbeid og jeg som aldri har tatt i

en høygaffel før, har nå fått erfaring både i fjøset og siloen, sier Ingrid.

VANT MED BILDE AV PAPPA

– Vi har heldigvis god hjelp fra min mor og min far som begge over 80 år, men fremdeles like interessert i gårdsdriften. Vi bytter på å ta fjøset, sier Jan Henning.

Sverre Aase stiller opp på flere måter. Blant annet har han vært fotomodell for sønnen som fikk pris som årets fotograf i Vestland med bildet «Bonden og Marilyn» i 2019. Her poserer Sverre foran en plakett av Marilyn Monroe, som henger i fjøset. Bildet viser kontrasten mellom en bonde i arbeidsantrekk, i et gammelt fjøs med arbeidsredskaper – og et glansbilde fra Hollywood.





SOUND OF MUSIC: Noen dager følger Ingrid seg som Maria von Trapp i Sound of Music. Da løper hun ned åssidene på Åse og kjenner på lykken ved å bo her oppe.

Her oppe slipper vi jaget som vi kjente på i byen.

Bakgrunnen som nytenkende fotografer kommer til god nytte også som bonde. Kamera er hengt opp i fjøset slik at Ingrid og Jan Henning kan følge med under lammingen. Droner og GPS-sporing er tatt i bruk for å kartlegge hvor sauene er når de skal hentes ned igjen fra fjellet.

– Det hender vi savner livet i Bergen, men når vi drar tilbake til byen, lengter vi snart

tilbake til roen som møter oss her oppe. Jeg kjenner at jeg blir sliten av å være i Bergen for lenge. Det kjente jeg aldri på da jeg bodde der, sier Jan Henning som alltid har nye prosjekter han ønsker å videreutvikle. Akkurat nå er det en stor varebil som skal bygges om til bobil og mobilt fotostudio. Den skal Ingrid og Jan Henning kjøre rundt med, både for å feriere – og for å

kunne ta portrettbilder der folk er. Kundene skal ikke måtte dra til Vik for å bli fotografert.

– Som fotografer tenker vi fort i bilder. Ofte ergrer jeg meg over bildene jeg går glipp av. Som det av et menneske jeg kjører forbi, og som utstråler noe helt spesielt. Eller av det lyset som kom over oss i et glimt, et øyeblikk, sier Ingrid som selv utstråler noe helt

spesielt. Den knall røde kjolen hun bærer, er et godt symbol på den ivrige energien og positivismen hun sender ut. En barnlig iver og glede over egne bilder og over alt det hun selv får til i livet.

– Og det er jo en god ting, er det ikke det? •

OST I VIK

Vik er en kommune i Vestland fylke, ved sørsiden av Sognefjorden. Det bor ca. 2500 mennesker i Vik. Meieriet i Vik er det eneste i Norge som produserer gammelost. Synnøve Finden (1882–1957) kom fra Vik. I 1928 etablerte hun og samboeren Pernille Holmen Synnøve Finden Ostefabrikk.



KREATIVT PAR:

Når sauene er på sommerbeite, kan Ingrid og Jan Henning bruke tid på sine kreative evner og interesser.

Halv pris på kino

Se tre av høstens beste filmer til halv pris med medlemskap i Kinoklubben



Ingen kommentar

Når statsministerens mann, Sondre, driter på draget, holder det ikke med en vanlig buss. Det vet Alma Solvik – så hun kaster ham under hele leddbussen.

Premiere 22. august



Affeksjonsverdi

En fraværende regissørfar (Stellan Skarsgård) vender tilbake og vil ha datteren Nora (Renate Reinsve) i hovedrollen i sitt store comeback.

Premiere 12. september



Stargate - en julefortelling

Varmt og sårt om en far som prøver, men ikke strekker til. En storesøster som bærer mer enn hun burde og en lillesøster som aldri slutter å håpe.

Premiere 17. oktober

Bli medlem på kinoklubb.no og se minst 12 gode kinofilmer i året til halv pris!



FILMWEB Kinoklubb

Ferier i Hellas

POSTKORTET SANTORINI

Har du noen gang irritert deg over at feriebildene aldri blir like fine som postkortmotivene du kan kjøpe på suvenirbutikken?

Da er Santorini en gave til deg.

TEKST: Runar Larsen FOTO: Runar Larsen, Ida Anett Danielsen, Torild Moland og NTB

POSTKORTVAKKERT: De hvite husene og blåmalte klokketårnene har gjort Santorini til et populært postkortmotiv. Det er like fint i virkeligheten!

MAT MED UTSIKT: Finner du både oppe i byene og nede ved vannkanten i havnen.



UT PÅ TUR: Inne i Fira by er det fint å gå en tur langs kalderaen (vulkankraterkanten), finne en kafé og nyte utsikten.



HØYDEPUNKT

LOKALE KOKEKUNSTER

Gresk mat er både smakfull, sunn og allsidig. Så hvorfor ikke dykke litt dypere ned i det lokale kjøkkenet? Santorini Cooking Classes with Miss Anna (santorinicookingclasses.com) inviterer til kokkekurs i et ekte gresk hjem ved den litt oversette stranden Monolithos.

EKSKLUSIVT OG STILIG

Små og romantiske luksushotell er en av de største grunnene til å feriere på Santorini. Langs de dramatiske klippene i kalderaen i Fira, Firotstefani og, ikke minst, Imerovigli ligger de som perler på en snor. En skikkelig romantisk investering og en uforglemmelig ferie.

VINSMAKING

Vulkanske landskap gir faktisk gode vekst-vilkår for vindruer. Et besøk på vingård på Santorini er overraskende interessant. Volcan Wine Museum (volcanwines.gr) gir en fin innføring i den spesielle teknikken som benyttes for å dyrke druer i relativt karrig landskap, mens Gavalas (gavalas-wines.gr) er en hyggelig og familiedrevet vingård vel verdt et besøk.

PERFEKT BASE

Siden Santorini er den eneste øya i Kykladene med direkteforbindelse fra Norge, er det også et ypperlig utgangspunkt for å utforske resten av regionen.

Hver dag går det en rekke ferger til andre spennende øyer, som strandfavoritten Naxos eller naturskjønne Milos.



SHOPPING: Vindusshopping i de trange gatene i Fira og Oia er litt av sjarmen.

Det er ikke ofte solen får applaus fra flere hundre mennesker når den forlater horisonten. Akkurat det er en hverdagslig hendelse i Oia (uttales «ii-aa»), lengst nord på Santorini. Den vulkanske øya er selve juvelen i perlekjedet som utgjør øygruppen Kykladene og er kjent for sin slående vakre solnedgang. Hit flokker alle øyas besøkende seg for å følge solas siste stråler.

KONTRASTENES ØY

Et skilt ved vindmøllen lengst nord i Oia forteller at vi befinner oss på det mest populære stedet for spontane frierier i Middelhavet. Akkurat det er lett å forstå. Det er svært mange forelskede turister som sitter på de koselige kafeene eller svermer i de trange gatene. Det sies dessuten at 90 prosent av alle postkort du fin-

ner rundt omkring i Hellas har motiv fra nettopp Santorini.

Mange vil hevde at det er landets aller vakreste øy, med sine knallblå kirker på den bratte vulkanveggen, med det dypblå havet og en litt lysere himmel som bakgrunn. Men opprinnelsen til skjønnheten er alt annet enn en solskins-historie. I 1956 ble store deler av øya ødelagt av et jordskjelv. Spesielt Oia og hovedstaden Fira ble rammet, og i flere tiår var det virkelig dårlige tider på Santorini. Ikke før på 80-tallet løsnet det for alvor, og det måtte en amerikansk kjærlighetsfilm til for å få fart på turistnæringen. Med innspillingen av «Summer Lovers» fra 1982, med blant andre Daryl Hannah i hoved-

rollen, var det spesielt amerikanerne som fant veien tilbake til vulkanøya lengst sør i Kykladene. I dag er øya en internasjonal kjendis og et nesten litt for populært valg for utenlandske turister som vil se en flik av Hellas.

STIL OG SJARM

Mens den tradisjonelle charter-turismen har etablert seg på de sørlige resortene Kamari og Perissa, er det de små og luksuriøse hotellene langs de bratte klippene i Fira, Firotstefani og Imerovigli som er det store trekkplasteret. Med delikate overnattingssteder – gjerne eksklusivt for voksne par – er det et perfekt sted for å pleie romantikken. Hit kommer folk for å slappe



AKTIV FERIE: Fottur er kanskje ikke det du forbinder med Santorini, men her er flere fine stier.

av, nyte naturen og hverandre. En sval vind kjærtegner solbaderne ved bassengene. Et par hundre meter nedenfor skvulper bølgene inn over foten av de bratte klippene.

Det beste er å ta beina fatt og følge den smale stien av brostein fra Imerovigli til Fira. Underveis passerer du en rekke overnattingssteder som oser av luksus. Navn som Dreams Luxury, Secret Legend og Honeymoon Villas mer enn antyder at dette er stedet for romantikere. Inni mellom inviterer de ikoniske blå kirkekuplene til fotografering. Det er slående vakkert! Fremme i øyhovedstaden Fira endres imidlertid stemningen litt. Midt på dagen preges byen av cruisebåtpassasjerene og alle andre som er på dagstur når de strømmer gjennom gatene. Da er det best å slå seg til ro på en restaurant ute på klippene og vente til skipene

har forlatt havna. Her finner du designbutikker, hyggelige barer og ikke minst en rekke kunstgallerier. Det er vel verdt å sette av en ettermiddag eller tre til å spasere rundt i den hyggelige byen og området for øvrig.

FISK OG VIN

Glem heller ikke den lille havnelandsbyen Ammoudi Village. Den ligger nesten loddrett nedenfor Oia. Det beste er å vandre til fots ned trappa (300 trinn!). Da er den iskalde drinken på en av de trivelige serveringsstedene helt ute i vannkanten vel fortjent. Her nede ligger de tradisjonelle fiskebåtene dovent ute i vannet, mens kulinariske godbiter serveres på klassiske tavernaer med salt sjøsprøyt som nærmeste nabo.

Den kulinariske løypa på Santorini handler også om vin. Før turismens inntog var faktisk

STRANDLIV

Siden Santorini er en kollapset vulkan, er strandliv på Santorini kanskje litt annerledes enn det klassiske bildet på gresk badeferie. Alle strendene ligger på østkysten og har ulike særpreg. Red Beach ved Akrotiri har rød sand og steile klipper, mens Kamari og Perissa er klassisk lavasandstrender.

VULKANSK VIN: Bli med på vintur og lær hvordan de dyrker druer i det tørre, vulkanske landskapet.



SOL OG SAND: De fleste strendene på Santorini har sort, vulkansk sand – og deilig badevann.

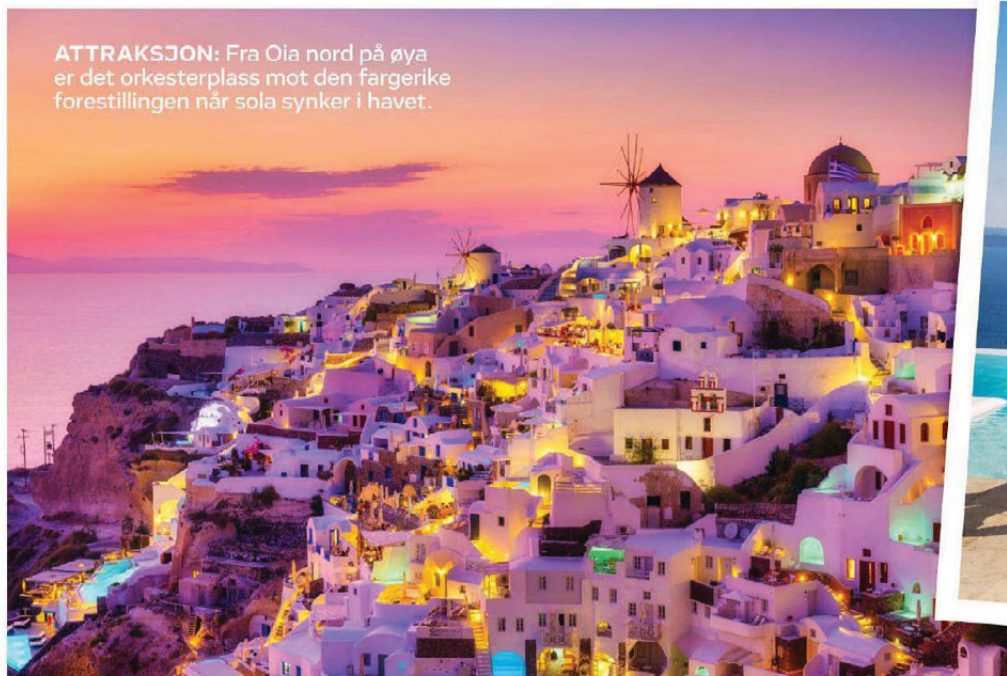
vinproduksjon en av de viktigste næringene her ute. Den vulkanske jorden er rik på mineraler, og Santorini har lang tradisjon for å dyrke vindruer. Særlig sør for Fira ligger vinrankene som grønne tepper over åsene. På en guidet omvisning kan du lære mer om den spesielle teknikken som kreves for å gi druen best mulig vekstvilkår, etterfulgt av sjenerøse smaksprøver.

STRENDER I SØR

Siden den nordlige delen er ekstremt bratt og dårlig egnet

for strandliv, bør badeløver faktisk se i motsatt retning. Her varierer sandfargen fra sort og hvit til rød og brun. Den røde stranden er kanskje den aller flotteste, mens charterfavoritten Kamari byr på alle fasiliteter fra restauranter til strandstoler. Da kan du ta morgenkaffen til soloppgangen og så reise nordover for å vinke farvel til sola senere på dagen. Med luksusliv på særegne overnattingssteder langs vulkankanten og klassisk strandliv sør på øya, burde Santorini passe for de fleste. •

ATTRAKSJON: Fra Oia nord på øya er det orkesterplass mot den fargerike forestillingen når sola synker i havet.



LUKSUS: Glem overfylte strender og folksomme bassengområder. På Santorini er det gode muligheter for privat luksus.



VIKTIG INDUSTRI:

Selv om turisme er den viktigste industrien, er også Santorini en tradisjonell øy og hjemmet til mange fiskere.

Det beste er å ta beina fatt og følge den smale stien av brostein fra Imerovigli til Fira.

REISEFAKTA

Fly direkte til Santorini fra Oslo med Norwegian i sommer. Flytid ca. 4 timer, priser fra 4000 t/r. I tillegg har flere turoperatører egne fly for sine pakkereiser.

BESTILLE

Den beste tiden å besøke Santorini er tidlig eller sent i sesongen. Midt i fellesferien blir det både folksomt, dyrt og veldig varmt. Både Apollo, TUI og Ving har charterreiser til Santorini. En uke på stilige Kavieris Blue på kalderaen med Apollo i mai koster fra kr 9000 per person når to reiser sammen. Tilsvarende for en uke på Summer Dream ved resortbyen Kamari sør på øya koster fra kr 8000 per pers. Minst dobbel pris i juli/august.

KOMME RUNDT

Ta beina fatt om du skal utforske Oia, Fira og Imerovigli. Det er en spektakulær promenade (ca. 2,5 timer) fra Fira til Oia. Ellers er går det buss nærmest overalt hvor turister ønsker å ferdes, mens den som vil utforske i eget tempo, bør leie bil.

LES MER

santorini.gr,
santorini.net



SUVENIRER: Kjøp med lokalproduserte sko, smykker eller klær – det er verdens koseligste minner.





VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOIDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhag

linda.isenhag@egmont.com

Trine Skjølhaug

trine.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 redaksjonsserke eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktiviteter i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, klipp.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delide selskaper.

Hjemmet

storyhouse
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål.
Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo.
E-post: pfu@presse.no



Vår nye storby-favoritt!

KØSELIG I GÖTEBORG

10 aktiviteter for helgeturen



GRØNT

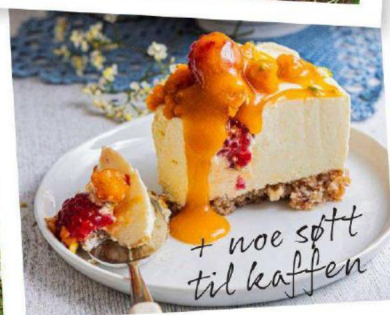
VAKKERT BLIKKFANG

Fristed i drivhuset



MAT NYBAKT GLEDE

✓ Rundstykker
✓ Horn ✓ Brød



EKSTRA BILAG TIL DEG!

Bli med på heklebølgen!

LAG KOSSEDYR

KREATIVT MED RESTEGARN
Små prosjekter – store gleder



HÅNDARBEID

STRIKK EN POPULÆR KLASSEK

Husker du Dianas ikoniske genser?



Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 29. AUGUST

*Jeg hadde ikke
mange nære
relasjoner i
barndomsåra,
og musikken ble
min flukt.*

Eva Weel Skram



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset



FRI FRAKT!*

Oppgi kode **N25H3**
når du bestiller!

0,-

Verdi 198,-

* Gjelder når du
bestiller for minst
300,- t.o.m
15.12.2025.
Kan ikke kombineres
med andre
rabatter eller tilbud.



Skjerf.

Art.nr.: 200263 (Maks 1 pr. kunde så langt lageret rekker!)

**LOCKÖ
STRUMPAN**

Deilige sokker som ikke gir
merker etter strikken på benet!

Bestselger!

**C.
69,-**



louise

Vi har undertøy til gode priser, ashild.no

3-PK

**A. Fra
198,-**



A. Strechtruse Maxi. Dobbel kile. 95% bomull,
5% elastan. Vask 60°.

264374 hvit **265249** svart

Str. 38, 40, 42, 44

Str. 46, 48, 50, 52

Str. 54, 56

198,-/3-pk

208,-/3-pk

218,-/3-pk

B. Seamless bh-topp. Formet som en lettere BH. Myk micro-
fiber uten sømmer. Hurtigtørkende. 92% polyamid, 8% elastan.
Finvask 40°.

260126 beige **260124** svart **260695** hvit

Str. 38/40, 42/44

Str. 46/48, 50/52

Str. 54/56, 58/60

179,-

189,-

199,-

C. Ankelsock "VID". Håndsydd tåsøm (helt flat søm) gir deg
maksimal komfort med denne sokken. 80% bomull, 15% poly-
amid, 5% elastan. Finvask 40°. Str. 36-39, 40-44, 45-48.

261635 marine **261637** lys grå **261638** svart

261634 beige

69,-

D. Truse. 100% bomull. Dobbel kile. Vask 60°.

260646 hvit

Str. 38/40, 42/44

Str. 46/48, 50/52

Str. 54/56, 58/60

198,-/3-pk

208,-/3-pk

218,-/3-pk



69 21 10 90



ashild.no



4.0 ★★★★★



LipScore

Faktura via vår betalingspartner Avarda. Fødselsnummer må oppgis. Vanlig kredittsjekk hvor kredittopplysninger kan innhentes. Varene sendes bare til den folkeregistrerte adressen. Vi inngår ikke kjøpsavtaler med mindreårige. Fakturagebyr på 29,- kommer i tillegg. Frakt- og ekspedisjonsavgift på 69,- kommer i tillegg på alle bestillinger under 300,-. 14 dagers returrett. Benytter du bestillingskupongen ved bestilling trenger den ikke å frankeres, du betaler porto ved levering. Fullstendig kjøpsvilkår, se ashild.no.

ART. NR | STR. | ANTALL | VARESLAG | FARGE | PRIS

☐ **N25H3** Jag handler for 300,- og får **FRI FRAKT.**

☐ **200263** Jeg handler for 300,- og får en skjerf **0,-**

Navn:

Adresse:

Postnr/sted:

Tlf:

Mobil:

Fødselsnummer:

E-post:



AMA Group AS
Svarsending 4637
0093 OSLO