

SLIK LYKKES DU MED BRØDBAKSTEN

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

UKE 35 • 29. AUGUST 2025 • KR 69

**EVA WEEL
SKRAM**

– Rollene er
snudd – nå er det
jeg som sitter
i førersetet

**Grevlingen
Nure vant hele
Norges hjerte**

**Prinsesse
Dianas liv
i bilder**

+ få oppskrift
på hennes
ikoniske genser

GÖTEBORG:
Vår nye
storbyfavoritt!

Kvinnehelse
med Hjemmet
Gunn og
An-Magritt fikk
hjerterinfarkt
som rammer
kvinner

INNHold

i Hjemmet

UKE 35/2025



26

Lag en fantastisk multefristelse



62

I Annas drivhus



12

JØA – landet i eventyret



80



En sterk historie

Små, ville dyr som reddes av mennesker varmer alltid hjertet mitt, selv om jeg vet at situasjonen ikke er ideell. Ville dyr skal jo være det – ville. Historien om grevlingungen Mure tenker jeg på fortsatt. Da Halvor Jamtveit fant den

forlatte ungen på gården han eier på Notodden, bestemte han seg for å fostre den opp. Og de to fikk så god kontakt at Mure ble med ham overalt, til og med i gravemaskinen på jobb. Å skrive om dem var en glede!

Dessverre endte det ikke bra, for en misforståelse førte til at Mure døde da hun var på vift. Hun gikk inn i et hønses hus og der endte livet hennes. Ennå føler matfaren sorg fordi han aldri fikk muligheten til å slippe kjendisgrevlingen ut i naturen, slik planen var. Og jeg føler litt sorg, jeg også. Trøsten er at hun fikk leve og oppleve mye i sitt korte liv.

Siri Walen Simensen, journalist

“Hadde noen fortalt meg at jeg kom til å ha en grevling som husdyr i en periode, ville jeg ikke ha trodd på det.

Halvor Jamtveit



20

An-Magritt og Gunn ble rammet av ukjent sykdom

ARTIKLER

★ Eva Weel Skram om opp- og nedturer	6
Livet på Jøa	12
Patrycja valgte et annet liv	16
★ Halvor reddet grevlingungen Mure	80
★ Lady Diana vant folkets hjerter	84
★ Innholdsrik ferie i Sverige	90

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	18
★ Kvinnehelse med Hjemmet	20

MAT OG BAKING

★ Hjemmebakt til frokost	26
Ostekake	30

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Det grønne hjørnet	62
--------------------	----

HOBBY OG HÅNDARBEID

Dianas ikoniske genser	88
------------------------	----

LESELYST

Ritas kafe	34
En fin dag	37
Husmorskolen (6:10)	66

LESERNE FORTELLER

Pappa gjorde livet mitt til et mareritt	74
Han straffer meg med taushet	76
Alt var min skyld	78

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Fra kvinne til kvinne	24
Ditt personlige horoskop	40
Vet du det?	59
Hjemmets lille avis	60

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Astrid Waller



EVENTYR-PRINSESSE?:
En smilende og vinkende Diana på vei inn i flyet som skulle ta henne og Charles på bryllupsreisen.



Englands rose

Vi snakker ofte om hvor vi var da Oddvar Brå brakk staven, da kong Olav døde, eller da Bobbysocks vant Melodi Grand Prix. Jeg husker nøyaktig hvor jeg var under alle tre – øyeblikk som har brent seg fast i vår felles hukommelse.

Men én hendelse har kanskje satt enda dypere spor i meg personlig: Da nyheten kom om at prinsesse Diana var alvorlig skadet i en bilulykke – og senere døde – sammen med kjæresten Dodi al-Fayed i Paris.

Jeg satt alene i hybelen min, med både radioen og TV-en surrende i bakgrunnen. Kvelden før hadde jeg vært på fest med studievenninner. Vi feiret slutten på sommeren og starten på et nytt semester, fulle av forventninger til det som lå foran oss. Men søndag formiddag, 31. august 1997, endret alt seg. Klokken 11 sendte NRK en ekstra nyhetssending: Prinsesse Diana var død. Den tragiske ulykken rystet ikke bare Storbritannia, men hele verden.

Jeg husker også godt hvor jeg var da hun giftet seg med prins Charles, 29. juli 1981. Mamma og jeg satt tett sammen på hytta, foran en liten svart-hvitt-TV med dårlig kontrast. Solen, som vi ellers jaktet, prøvde vi å stenge ut så godt vi kunne. Vi fulgte sendingen time for time, og forsøkte å forestille oss bryllupet i farger. Sendingen var lang, men det spilte ingen rolle. Det var som et ekte eventyr – selv i sort-hvitt.

Etter det leste jeg alt jeg kom over om Diana. Hun var det vakreste og mest stilfulle jeg visste. Jeg fulgte henne gjennom graviditeter, småbarnsliv, gallaer og veldedighetsarbeid – gjennom ekteskapsbrudd og forsøk på å skape et nytt liv.

Så tok det brått slutt.

Men minnene lever videre. Diana – Englands vakreste rose – vil aldri bli glemt.

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

Visste du at ...

bare tre matvarer dyrkes i større volum enn poteter? Ris, hvete og mais. Og omtrent halvparten av alle potetene som produseres brukes til pommes frites, chips og lignende.



FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO

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

flipp LES OSS PÅ NETT:
flipp.no/

GAMMELT, SLITT OG NOE NYTT

Jeg har, så lenge jeg kan huske vært interessert og opptatt av interiør, og spesielt den gamle stilen. Da jeg mistet sønnen min på 34 år i oktober i fjor, trengte jeg å få noen små friminutter fra en sorg så stor – og da bestemte jeg meg for å lage FB-gruppen «Gammelt, slitt og noe nytt». Det ligger i navnet hva gruppen er, og handler om. Små forandringer kan gi store endringer, og behøver ikke koste mye. Gruppen er også til minne om min kjære sønn, Christian, som alltid hadde et oppmuntrende ord til sin mamma. Setter pris på alle nye og gamle medlemmer og håper å inspirere flere.

Med vennlig hilsen
Elise Linnea Ebersen

LESERBREV



NATURLIG PYNT

Min kollega, Eva Glorvigen, som er ansvarlig for helsestoffet i Hjemmet, er i en egen klasse når det kommer til bordpynt. Hun plukker med seg stort og smått der hun er, binder det sammen, danderer og avslutter med en solid mengde stearinlys. Her har hun tryllet med tyttebær. Bare å la seg inspirere og del gjerne resultatet med oss – så kan vi dele det med flere.

SVINAKTIG GODT

4. september er en ganske viktig dag. Ikke veldig viktig, men for alle oss som er glade i godt bacon, er det en jubeldag.

Torsdag 4. september feires

nemlig den internasjonale bacondagen. Ved siden av å unne seg en ekstra skive bacon, så er det vel så viktig å rette en takk til alle grisebøndene som sørger for at grisene har gode og glade liv, som igjen gir oss godt bacon.

TILBAKEBLIKK ...

... på en lystig syklist på forsiden av Hjemmet, 9. september 1950.



GLIMT FRA FACEBOOK: Heidi Lillekroken har delt bildet av denne nydelige bløtkaken bakt sammen med barnebarnet på 8 år. Sjekk ut Bakelyst med Hjemmet for mer inspirasjon.



Fra barnemunn

Av høner kan man lage omelett. Eller man kan bake med dem.

Karen Helen (5)
SITATET ER HENTET FRA BOKEN
«DET ER TI KUER I HORTEN»
AV UNNI LINDELL

Takk!

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

Av og til er det å holde rundt viktigere enn det å holde med

PER LARSEN

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

1.995,-* 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 1.995,- pr. mnd. inkl. mva. Egenkapital kr 100.000,-. Etableringsgebyr 5.225,-.
Rente 6,49%. Effektiv rente 6,7%, o/10 år. Totalt kr. 177.741,-. Frakt, klargjøring, metallic lakk og vinterhjul kommer i tillegg.

GÅR TIL PSYKOLOG:
Eva har god selvtillit når
det kommer til musikken,
men har slitt med selvfø-
lelsen. I dag jobber hun
aktivt for å få det bedre.



TIDLIG KRØKES: – En av mine første musikalske minner, var da mamma tok meg med på noe som heter Krudlalaget, hvor jeg lærte å steve. Der var også Tone og Tale (Damli Aaberge), forteller Eva.



**EVA WEEL SKRAM
OM GLEDEN OVER Å BLI 40**

– Fortiden innhentet meg

Eva Weel Skram har vært åpen om mobbingen i barneårene, følelsen av utenforskap og sorgen over å ikke kunne gi sønnen et søsken, men hun hadde kontroll. Trodde hun.

TEKST: Hege E. Tørresdal FOTO: Svein Brimi, Truls Qvale, Astrid Waller STYLING: Karen Elieson MAKE UP: Jannike H. Larsen

OM EVA

Eva Weel Skram (39). Gift med gitarist og låtskriver Thomas Stenersen (44). De bor på Grefsen med sønnen William (10). Eva er artist og spiller sammen med ektemannen. I år har vi også sett henne som mentor i «The Voice» på TV 2.

– **JEG GLEDER** meg veldig til å gå inni 40-åra – jeg har hørt så mye bra om det! Og jeg merker allerede nå at jeg er på en veldig bra plass i livet, med langt færre bekymringer.

I enden av en smal grusvei møter Eva oss i døra til huset hun, ektemannen Thomas og sønnen William flyttet til i 2018. Et magnoliatre rammer inn det som har blitt Evas oase i storbyen.

– Tusen takk for at du kunne ta turen opp hit! Søvn har blitt en avgjørende prioritering for meg de siste årene, men dagen før jeg skal ut på noe, kan ofte tankekverna ta over, forteller Eva.

Kontrasten til den gangen hun og gitarist-ektemannen

Thomas Stenersen som pur unge artister plasserte alle eggene i én kurv og satset alt på musikken, kunne knapt vært større.

– Vi har levd fra hånd til munn, og flere ganger har det bare vært flaks at vi kunne betale lånet! Men den eneste plan B-en jeg har hatt, var at jeg ikke skulle ha en plan B. Mitt eneste mål var at jeg ikke skulle tenke på noe annet enn musikk fram til jeg var 30. Fordi jeg var så bestemt på at hvis jeg har noe å falle tilbake på, så faller jeg, forteller hun.

– For første gang i livet føler jeg at jeg kan si nei til en jobb. Tidligere har jeg måttet stå over bryllupet til min nærmeste venninne fordi jeg hadde en

spillejobb. Det var tre måneders husleie den gangen, og vi hadde ikke råd til å si nei. Det kan jeg fortsatt kjenne på, sier Eva.

Nå skal den samme venninna feire 40-årsdagen sin, og Eva har igjen fått tilbud om en spillejobb samme dag.

– Den har jeg takket nei til. Det følte veldig fint å endelig kunne gjøre det.

ROLLENE ER SNUDD

De siste måneden har familien har valgt å holde et roligere tempo og unnet seg eventyr som strekker seg utenfor scenekanten og landets grenser. I vinter dro Eva, Thomas og William på storbyferie til New York, helt uten en musikalsk

agenda. I sommer dro familien på tre på ferie til et Hellas.

– De fire første åra av Williams liv hadde vi 100 konserter i året, og han har vært med Norge rundt. Det har han hatt det så mye gøy med! Men nå tar vi igjen alt det andre han har gått glipp av. Turen til Hellas er William sin aller første sydenferie, smiler Eva.

Helt siden Eva ble allermannseie som «Idol»-artist i 2005, har hun etablert seg som en stjerne i musikk-Norge. Først som artist i «Eva & the Heartmaker», som senere skiftet navn – og språk – etter hennes «Hver gang vi møtes»-opptreden for ti år siden. Fra da av var det norsk som gjaldt, ➔



MAMMA OG PAPPA:

– Pappa lagde en sang til meg da jeg var liten, som het «Evas vise». Nå har jeg lagd en sang til foreldrene mine som heter Klubb sju, som handler om da de møttes på Klubb sju i 1981, forteller Eva.

STARTEN:

Det var her det hele begynte, det musikalske samarbeidet mellom Eva og ektemannen Thomas. Under «Idol»-turnéen samarbeidet de om en ny del til sangen Eva hadde laget.



Jeg hadde ikke mange nære relasjoner i barndomsåra, og musikken ble min flukt. Derfor verdsetter jeg også vennskap ekstra høyt i dag.

og Evas eget navn som sto på plakaten. Det siste halvåret har vi også kunnet følge henne som en empatisk og tydelig mentor i «The Voice» på TV 2.

– Rollene er snudd – nå er det jeg som sitter i førersetet. Det føles litt som et «full circle moment». Mye har skjedd de siste 20 åra. Vi måtte tåle krasse tilbakemeldinger den gangen, og det fantes ikke grenser for hva som kunne kommenteres – om det var kropp, stemme eller klær. Sjargongen var hard. I «The Voice» handler det om å bygge opp, ikke rive ned. For min del var det beste som kom ut

av «Idol», Thomas, poengterer Eva, som møtte ektemannen under «Idol»-turnéen i 2005.

VENDEPUNKTET

Å senke tempoet, har ikke kommet uten konsekvenser for Eva. Det har gitt fortidas spøkelser mulighet til å ta henne igjen. Hun har blottlagt hjertet sitt i offentlig øyemed opptil flere ganger tidligere. Hun har pratet om mobbing og utenforskap som preget barndomsåra hjemme i Sogndal. Bulimien som fulgte som en bivirkning av alle de sårende ordene som traff henne som piler i hjertet. Spontanabortene og den knuste drøm-

men om å gi William et søsken å vokse opp med. Og så livet, da, med tøffe tak i ekteskapet og de store endringene som følger med det å bli mamma. Alt har satt seg i kroppen, men aldri blitt bearbeidet.

– Jeg har alltid hørt folk si at spiseforstyrrelser handler om at du ikke har kontroll på følelsene dine, og så søker du kontroll gjennom maten. Jeg har alltid tenkt at: «Det gjelder jo ikke meg! Jeg har jo full kontroll på følelsene mine, jeg!» Så er jeg jo fullstendig ute av kontroll.

I 2023 gikk hun inn for krasjlanding.

– Fortida innhentet meg. Jeg har alltid tatt lett til tårene og hatt temperament, men i 2023 havna jeg i et mønster der jeg mista kontrollen. Alt ble mer intenst, forteller Eva, og tar en slurk av kaffen før hun fortsetter.

– Jeg hadde frem til det tidspunktet aldri gått i terapi, men fått god hjelp av mamma, som er helse-sykepleier. Jeg hadde håndtert det fysiske,

som å slutte å kaste opp, men jeg hadde ikke dealet med følelsene rundt.

I desperasjon tok Eva mot til seg og bestilte time hos fastlegen. I likhet med de fleste av oss, fikk Eva først en time-avtale en god stund senere. Dagen da hun troppet opp på legekantoret, hadde hun akkurat vært på joggetur og kjente endorfinene rase rundt i kroppen.

– Da tenkte jeg: «Hva i alle dager, skal jeg dra dit og snakke om at jeg ikke har det bra nå i dag? I dag har jeg jo det så bra!». Da jeg kom inn på legekantoret, sa legen lavmælt: «Hei, Eva ... Jeg så hva du skrev». Jeg bare: «Ja, men nå går det bra, altså!». Det var tydelig at han ikke trodde meg. Han var så god til å stille de riktige spørsmålene, og han bare knakk meg fullstendig. Jeg satt der og hylgrein. Til slutt måtte jeg bare be ham gå ut av kontoret, så jeg fikk hentet meg inn før jeg skulle ut blant folk igjen.

Eva fikk henvisning til psy-

FANT TONEN: Thomas har vært en avgjørende konstant i Evas liv de siste 20 årene.



FORBILDE:

Da Eva ble mamma, hadde hun få norske kvinnelige rollemodeller som kombinerte familielivet med en karriere. Under «Hver gang vi møtes» var hun 20 uker på vei med William, og hadde mange gode samtaler med Wenche Myhre om temaet.

kolog, og der har hun fortsatt å gå de siste to åra. Hun føler seg heldig som har fått hjelp og virkelig funnet ut hva som er viktig her i livet.

– Takknemlighet er noe jeg har trent masse på de siste åra. Jeg er virkelig takknemlig for at jeg har en familie som betyr alt, jeg har en jobb som jeg elsker, og som gir meg mening. Jeg får lov til å uttrykke meg kreativt, og det finnes mennesker som liker det jeg gjør – og som kommer og hører på oss, og har gjort det i 20 år!

Eva prater vanligvis på inn- og utpust, og hun har en tendens til å dele litt ukritisk når hun først er i gang. Ofte mer enn hun kanskje først hadde tenkt.

– Jeg er en åpen bok, og stiller man de rette spørsmålene, er det ofte litt vanskelig for meg å ikke svare. Derfor har jeg av og til angret i ettertid.

– Jeg har jobbet så hardt de siste åra med å finne svar på ting i mitt eget hode. Og jeg har lest mange bøker som har gitt meg mye i den prosessen, og som et mennes-

ke som har levd et ganske rutineløst liv, har jeg klart å endre ganske mye, forteller hun engasjert.

– Jeg er jo egentlig ikke spesielt interessert i å ha et rutinepreget liv, og blir fort lei. Men så har jeg også sett effekten det har på meg. Endelig har jeg oppdaget at jeg bør legge meg på kvelden! Det tok meg bare 40 år ...

I dag elsker hun når de har spillejobber rundt syv på kvelden, for da kommer hun seg i seng til ti.

– I tillegg jobber jeg konstant med å prøve å tenke positivt. Havner du i en negativ spiral, er det lett å bare se det negative. Men hvis du klarer å lete etter lysglimt, så plutselig er det dét du ser!

TVILLINGSJELER

Thomas var en pådriver da Evas følelsesliv spant ut av kontroll. Han mente tida var inne for at hun fikk prata med noen utenfor husets fire vegger. I 20 år har han vært der for henne, som kjæreste, ekte-

FAMILIETID: I 2025 har Eva prioritert å skape nye minner sammen med familien, som ikke kun dreier seg om musikk. Her fra en New York-tur sammen med Thomas og sønnen William (10).

mann, kollega og bestevenn. Og det hele starta som en uskyldig flørt under «Idol»-turnéen i 2005, hvor Thomas dukket opp som en kjekk og langhåret gitarist i bandet.

– Da hadde vi begge kjærestere på hver vår kant. Det skjedde ikke noe i starten, men uten å ha avklart noe med hverandre, valgte vi begge å gjøre det slutt. Bare fordi jeg tror vi skjønnte det, forteller Eva.

Hvem som tok initiativet, kan hun ikke erindre. Men det ble flørtet heftig fra begge sider. Og det musikalske samarbeidet starter der, på turnébussen. Eva var den eneste av «Idol»-deltakerne som fikk fremføre sin egen låt på turnéen, og

Thomas mente den manglet noe. Da satte de seg ned og lagde en ny del på låta sammen. Da turnéen var over, oppsto behovet for en avklaring.

– Vi var sammen hele tida, og han flyttet egentlig mer eller mindre inn til meg i kollektivet mitt – sammen med åtte andre på 120 kvadrat. 11. august spurte jeg om han ville være kjæresten min. Han sa ja, og det var deilig å få bekrefta at vi begge var like forlagt i hverandre.

Tre måneder senere forlovet de seg.

– Hvem som spurte, husker jeg ikke. Hvis vi ikke var sammen den gangen, så snakka vi på telefonen. Thomas jobba frilans som gitarist og var mye ute og reiste. Én natt snakka vi sammen til jeg sovna med telefonen i hånda. Neste morgen spurte vi hverandre litt forundra: «Forlova vi oss i natt?» Det hadde vi visst gjort, så da ble det sånn. ➔



NYTT TIÅR: Eva Weel Skram ser frem til å ta fatt på et nytt tiår. Mer ro og mindre krangling noen av målene.

Jeg har alltid tatt lett til tårene og hatt temperament, men i 2023 havna jeg i et mønster der jeg mista kontrollen.

Men jeg vet jo at jeg i det daglige kan klikke litt for fort på altfor masse.

Skjør og silkemyk, men samtidig kraftfull. Hjemme hos familien Weel Skram har musikken alltid hatt en sentral plass. Pappa Dag spilte gitar, og mamma Birgit spilte piano – og de sang begge to. Men at Eva begynte å skrive låter og virkelig gå inn i musikken, handla om at tyngden av barndomsåra ble vanskelig å bære.

– Jeg søkte mot musikken, som på mange måter ble min dagbok. Jeg hadde ikke mange nære relasjoner i barndomsåra, og musikken ble min flukt. Derfor verdsetter jeg også vennskap ekstra høyt i dag.

Det var da hun flytta for å begynne på videregående, det ble satt et endelig punktum for åra med mobbing og utenforskap – og vennskapene blomstret.

– Der ble jeg akseptert fra første dag. Det var da jeg forsto at det faktisk ikke handla om meg. Jeg husker jeg ringte mamma og sa: «Jeg har fått flere venner den første dagen her, enn jeg har hatt i hele mitt liv til nå!»

Eva står i dag støtt i at hun er en temperamentsfull kvinne. Det har hun vokst opp med at er greit. Men også sinnet har fått en mer kontrollert form de siste åra. Og det er i den retninga hun ønsker at 40-åra skal fortsette å lede henne.

– Jeg har også oppdaga at jeg synes det kan være litt slitsomt. Familien min har sett en endring i meg. I dag er det deilig hvis hele familien greier å tilbringe en ferie sammen, helt uten å krangle. Det betyr gjerne at vi begynner å bli voksne? •

Eva ler høyt. Planen var å gifte seg på samme dato som de hadde blitt kjærester, bare to år senere. Men da hadde de begynt å spille sammen med Morten Abel. Eva som korist og keyboardist, og Thomas på gitar.

– Så da glemte vi at vi skulle gifte oss, sier Eva og trekker lett på skuldrene.

Mammaen minnet henne på det, og de bestemte seg for å utsette det hele ett år.

– Det var så gøy å få gifte seg som unge og nyforelska, i ei tid hvor vi bare levde livet. Gjennom hele 20-åra var vi i studio, lagde musikk som vi likte, og fulgte drømmen vår.

Eva var 30 og Thomas 34 da William kom til verden.

– Jeg er ikke så glad i å ta valg, derfor var det så deilig at vi plutselig ble gravide med William. Da slapp vi å ta valget selv – og det var helt fantastisk!

De var begge innstilt på at det å bli foreldre, ikke skulle komme i veien for musikken. Musikken ble prioritert, men forholdet havnet lenger bak i rekka.

– Det å få barn og spille 100 konserter i året, det gjør noe med forholdet. Kontrasten ble stor til hvordan vi levde før. Jo lengre man er sammen, jo mer må man også jobbe for aktivt å velge å være sammen.

Og jo lenger man holder sammen, jo tydeligere blir gjerne også ulikhetene. Barndom, oppvekst og levd liv former oss – og gjenspeiler seg i voksenalvets versjoner av oss selv.

LATINSKE VIBBER

Å vokse opp i familien Weel Skram, er ikke for sarte sjeler.

– Det har alltid vært mye kaos og moro hjemme hos oss. Vi er fem, men det høres ut som vi er 15. Thomas fikk helt

sjokk da han kom inn i familien vår. Jeg og foreldrene mine krancla tidlig ganske heftig foran ham, og da tenkte han skrekkslagent: «Ja, ja, der mista hun kontakten med foreldrene sine.» Jeg bare: «Hæ?» Der Thomas er langsint, er jeg en kortsint type, og én time senere var alt fint igjen, ler Eva.

Hun blir ofte karakterisert som både mild og forsiktig av de som ikke kjenner henne. Kanskje handler det om den skjøre stemmen. Eller muligens det engleaktige utseende. Selv har hun en teori.

– Jeg er nok veldig god på å maskere at jeg egentlig er helt gæren, sier hun og ler høyt.

– Men jeg tror nok det handler om at de gangene jeg er synlig, så befinner jeg meg i en setting hvor jeg trives og er trygg; for eksempel når jeg koser meg på scenen, er med på «Hver gang vi møtes» eller sitter i stolen på «The Voice».

Swedish design with a colourful soul

Quiltet trikotjakke
«Galapagos»
2495,-

VINDEN
FØRER OSS OVER

*Stille
havet*

HØSTEXTRA 2025

Gudrun Sjöden

gudrunsjoden.com

SWEDEN GERMANY NORWAY DENMARK FINLAND UNITED KINGDOM USA CANADA FRANCE SWITZERLAND NETHERLANDS



FARGERIKT FRA ÅKEREN: Ola Kai Faksdal og Sissel Thorsen har femogtredve sorter grønnsaker i åkeren. Et solid utgangspunkt når man skal drive restaurant.

ARNE BRUNES

JØA – LANDET I EVENTYRET

– Her på Jøa klorer vi oss fast

Sissel Thorsen er en dame med en mangfoldig bakgrunn. Hun var fotograf, NRK-journalist og Røde Kors-medarbeider; hun reiste verden rundt og bodde åtte år i Sør-Afrika. Men så fant hun bonden Ola på Jøa i Namsos kommune i Trøndelag.

TEKST OG FOTO: Eva Laukøy og privat



TOPP UTSIKT: Har du ikke mistet pusten etter trappeturen, kan du nesten miste den av utsikten som møter deg når du når toppen. Her får du pose og sekk, flott naturopplevelse og forfriskende trim.

TRIVSEL: Både folk og dyr trives i det spektakulære landskapet på Namdalskysten.

I et ombygd bilverksted på gården Dun et steinkast fra den lille stua forfatteren, Olav Duun, vokste opp i, står tre matentusiaster og smaker på det som skal bli en heidundrende remuladesaus. Det smattes og nikkes. Det er ikke en hvilken som helst saus de har på tunga, for mannen bak har boltret seg i urtehagen og laget sin egen vri. Kokken fra Østfold, heter Karl og er nyansatt.

– Kødde du med meg, sier restaurantfolk i Oslo når jeg forteller at jeg kan gå og hente det jeg vil rett utenfor døra, ler Karl.

Da han tok turen over Dovre, forbi kornåkrene på Innherred, opp til Namsos, ut til kysten og ombord i ferga over til Jøa, kom han fra highend-restauranten «The Well» i Oslo. Ryktene om et helt spesielt restaurantkonsept langt ute på kysten nord i Trøndelag hadde nådd hovedstaden, og Karl var nysgjerrig.

FØRST SØR-AFRIKA – SÅ JØA
Hun som hadde lokket han hit, var Sissel Thorsen (64). En

dame med en mangfoldig bakgrunn. Hun hadde reist verden rundt og bodd åtte år i Sør-Afrika, flere av dem sammen med den daværende mannen sin, NRKs «verdensreporter» Tømm Kristiansen.

Da hun fant bonden Ola på Jøa, kom hun på sett og vis hjem igjen. For det var på Elvalandet, fastlandet litt lenger øst hun vokste opp. Den gangen ble ungene fraktet med båt til Jøa når de skulle på skolen. Så Sissel kom slett ikke til ukjent landskap da hun bestemte seg for et nytt liv.

Hun giftet seg med Ola og flyttet ut til storhavet og gården Dun – et steinkast fra skolen hun gikk på som barn. Så begynte hun å drømme.

– Når du driver en stor gård med økologisk kjøttproduksjon, har femogtredve sorter grønnsaker i åkeren og havet fullt av fisk rett rundt hjørnet, ligger alt til rette for å invitere folk inn på et godt måltid, tenkte Sissel.

Slik tenker en som bobler over av kreativitet, som ikke er redd for å gjøre ting hun



Ingen steder er gresset grønnere, havet blåere og rødkløveren rødere.

ikke kan, og som ikke har for vane å ligge på sofaen.

BILVERKSTED BLE RESTAURANT

Kort fortalt utdannet hun seg til gartner og det slitne verkstedet på gården ble bygd om til spisested. Kort fortalt ble det slitne verkstedet på gården

bygd om til spisested. Sissel, som påstår at hun aldri hadde laget mat til fler enn fire, lærte seg noen «sikkerstikk-retter» av gode venner og naboer på øya, og lot drømmen leve.

– Jeg tenkte at går det skeis, så kan vi jo alltid starte verksted igjen! Vi har jo smøregrava her ennå, ler hun og peker på et gjenspikret felt i gulvet.

Men sjåfører med rusk i forgasseren og bulker i skjermen ble nok skuffet. Det gikk fra en liten meny til en litt større og så en enda litt større i verkstedet. Gjестene begynte å komme langveisfra for å oppleve de særdeles kortreiste måltidene i lokalet som fikk det passende navnet «Matgarasjen».

FORNØYD: Det var bare lovord om maten og utsikten å høre rundt bordet. Nathalie Moe Ranheim (f.v.), Torgeir Strøm, Jan Tranaas, Torild Abel Løvmo, Ola Kai Faksdal og Rikke Jeanett Moe Ranheim.

GODT FOR GANEN: Når sausen skal testes, må hele staben være med og sette karakter. Karls remuladesaus får absolutt godkjent.



INTERIØR- OG BRUKT-BUTIKK: «Fru L» er et av mange nye etableringer på Jøa, her kan alt kjøpes, både møbler og veggpynt – og godt drikke.

Jeg tenkte at går det skeis, så kan vi jo alltid starte verksted igjen.

MICHELIN-KOKK PÅ KJØKKENET

Etter litt prøving og feiling og rykter som begynte å spre seg om et helt spesielt spisested, fikk Sissel en henvendelse fra Michelin-restauranten Credo i Trondheim. De hadde en kokk som gjerne ville til Jøa for å se hvordan det var å kokkelere med så ferske råvarer.

Det ble til ei uke med meny på et nivå som ingen på Jøa kommer til å glemme. Siden har flere kjøkkensjefer kommet på gjestevisitt og tryllet med urter og vekster fra den frodige åkeren. Resten av det de har trengt har de hentet fra

nabolaget og fra havet utenfor, og menyen skifter hele tida.

– Får vi tak i ei kveite, så er det det som står på menyen. Sender vi ei ku til slakt er det bare én indrefilet på den. Vi kan liksom ikke ha indrefilet på menyen i ukevis, men må være kreative og bruke det meste av dyret, forteller Karl som synes det er en helt OK utfordring for en kokk.

VÆR SNILL MOT GULROTA!

– Og så må vi være snill mot gulrota hvis den skal smake godt, sier Sissel.

Jo mer gulrota blir utsatt for etter at den er tatt opp av jor-

da, jo dårligere smaker den. Så gulrot som kommer rett fra jorda og er utsatt for minimal håndtering smaker absolutt best. Det er det vi har muligheten til å gjøre her.

– Det er akkurat derfor jeg tok kontakt med Sissel, forteller kokken Karl.

– Jeg har skikkelig trua på dette, sier han.

– Folk her er vi jo vant til gode råvarer, men det jeg håper er at folk fra byene skal komme hit og få oppleve det. De kommer til å huske det i mange år!

Han skryter av Sissel som han mener har mer kunnskap om mat enn mange andre han

har møtt i restaurantmiljøet i hovedstaden.

– Sissel og jeg snakker om mat på samme måte som kjøkkensjefene på de beste spisestedene i Oslo snakker om mat! Hun er veldig engasjert, og vi har alltid diskusjoner om hva vi skal gjøre, forteller Karl mens han legger opp spennende oster, syltede betar og speket kjøtt på ei fjøl.

Gjestene skal få «garasjeplank» til lunsj – lokalmat-tapas med Jøa-vri.

TRAPP FOR FREMTIDA

Et par kilometer unna Sissels verkstedrestaurant, har en annen av øyas ildsjeler realisert sin kongstanke – ei trapp som kan ta folk opp til den formidable utsikten over øya. Ramnfjellet med sine beskjedne to hundre og førti tre meter over havet er ikke akkurat Mount Everest, men likevel

OPP I HØYDEN:

Etter ni hundre og toogtredve trinn opp på Ramnfjellet kommer premien: formidabel utsikt over Jøa og Namsenfjorden.

DUGNADSÅND:

Torgeir Strøm har stått på for å få til trapp opp til Jøas tak. Nå strømmer folk til øya for å oppleve det storslåtte kystlandskapet.



har turen opp dit tidligere vært både bratt og skummel. Bare de sprekeste har gitt seg i kast med den.

– Vi trenger attraksjoner her for å få folk til å komme hit, sier Torgeir Strøm.

Den engasjerte krumtappen i bygda er en av dem som har stått på for å få i stand den ni hundre og tredve fire trinn lange Jøatrappa. Utsikten på toppen kan ta pusten fra de fleste, og Torgeir konstaterer fornøyd at folk strømmer til øya og opp trappene for å få trim og en flott naturopplevelse på kjøpet.

– Og er de ikke fornøyd etter nesten tusen bratte trinn, kan de legge i vei innover fjellet langs – Eventyrstien, sier Torgeir entusiastisk.

For trimturen har nemlig litterær tøsjs, og er oppkalt etter Olav Duuns roman «I Eventyre».

ARVEN ETTER DUUN

Olav Duun kommer man ikke unna her ute. Forfatteren hentet romanfigurene sine blant småkårsfolket på Jøa og skapte verdenslitteratur. Det var naturen og folket på Namdalskysten som inspirerte han og gjorde «Juvikfolke» med fortellingene om Odin til folkelesning.

Torgeir er en av dem som bringer Duun-arven videre. Han er leder for «Olav Duun-stiftinga i Namdalen» som sørger for å holde diktningen levende og tar vare på Duuns barndomshjem.

– Jeg ble født hjemme på loftet på Jøa, forteller Torgeir som var borte fra øya i ti år for å ta utdanning og hente erfaring annet sted, før han kom tilbake.

– For meg er det bare Jøa. Her er røttene mine og det er her jeg vil være selv om vinteren ved storhavet kan være stri.

Det er det flere med han som kjenner på. Folk trives på Jøa. Folketallet går ikke lenger nedover. Mange lager sine egne arbeidsplasser eller jobber hjemmefra slik det går an i det moderne arbeidslivet. I dag bor det 450 mennesker på øya i Namsos kommune.

– Det hjelper ikke hvor fin natur og fin utsikt du har hvis du ikke har en jobb å gå til, så det er avgjørende hvis øya skal ha ei fremtid, sier Torgeir.

– Dessuten er vi avhengige av dugnad og samarbeid. Det skaper entusiasme når folk stiller opp og er positive, mener han.

INSPIRERER HVERANDRE

Entusiasmen på øya har gjort at det ene spennende stedet etter det andre har dukket opp de senere årene. Øya har fått eget bryggeri, kaffebrenneri, interiørbutikk med mulighet for bobler i glasset og hele fem spise- og overnattingssteder. At ei øy med mindre enn fem

hundre sjeler får til alt dette, tror Sissel Thorsen har med lagånd å gjøre.

– Jeg er glad for at folk flytter tilbake og at mange har ideer til ting. Når noen starter med noe, starter flere. Jeg tror folk inspirerer og løfter hverandre.

Hun er glad jo flere som holder på og synes det er fint å ha konkurrenter.

– Drivkrafta mi er få til noe som er litt annerledes og som det er kvalitet over slik at folk kan dra lykkelig herfra når de har vært på besøk.

Og lykkelige er de tydeligvis. Sissel slutter aldri å bli overraska over hvor glade folk blir av den opplevelsen hun gir dem – midt i eventyrlandet.

– Det blir nok ikke noen leilighet i byen på meg og kona mi, sier Torgeir Strøm.

– Her på Jøa klorer vi oss fast.

Ingen stusser over det der vi står på platået øverst i trappa og skuer utover det storslåtte kystlandskapet. •



DRØMMEN: Nå jobber jeg for å hjelpe flyktninger og har det veldig fint i Norge, sier Patrycja.

Hele tiden rundt om i verden, hver eneste dag, pakker mødre tingene sine og oppmuntrer barna til å tenke positivt på valget om å si farvel til den hverdagen de kjenner. De forlater eget hjemland av ulike årsaker. Håp om trygghet, snu dårlig økonomi og bedre fremtidsutsikter.

– Det er et stort og dramatisk valg, men når jeg ser tilbake er jeg glad for at jeg bestemte meg for å prøve å starte på nytt, sier Patrycja Mackowiak (50).

Hva slags vær det var den sommerdagen for snart tyve år siden, husker hun ikke. Hodet var fullt av alle de praktiske detaljene.

– Jeg sa til barna mine på 13 og syv år at jeg trodde vi kom til å få det godt, men selvfølgelig var jeg også bekymret, sier hun.

Patrycja sitter hjemme i sin egen bolig i Fredrikstad. Barna er blitt voksne og klarer seg selv. Hun konstaterer valget om å dra gikk bra, selv om de har møtt på utfordringer underveis.

Tilbake til junidagen i 2006. Patrycja hadde jobbet som regnskapsfører i flere år. I polsk målestokk var ikke lønnen lav, men den dekket heller ikke mer enn de faste utgiftene. På et tidspunkt innså hun at hun ikke ville ha råd til å sørge for at barna fikk en utdanning.

VASKEHJELP I NORGE

To somre hadde hun vært i Norge for å tjene ekstra penger. Da var barna hos faren sin eller moren hennes.

– Min bror og far hadde flere års erfaring fra sesongarbeid i Oslo. Da jeg kom, bodde vi fem personer på ett rom. Jeg endte opp med å gjøre det samme arbeidet som mange andre polske kvinner. Jeg tok jobb som renholder. Oppdragene fikk jeg etter å ha lagt lapper i folks postkasser, minnes hun.

PATRYCJAS VALG

Ville gi barna en bedre fremtid

I juni 2006 forlot polske Patrycja hjemlandet i en gammel Opel Kadett. I baksetet satt hennes to barn. Ville de få et nytt og bedre liv i Norge?

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Private bilder

En dagsjobb i Norge ga samme fortjeneste som en måneds arbeid i hjemlandet, og hun innså at et liv i Norge ville gi barna muligheter for en god fremtid.

– Jeg bestemte meg for å ta dem med meg hit, men først dro vi på Norgesferie. Jeg viste dem naturen, lot dem komme innpå folkene og fortalte dem om naturen, sier hun.

Tenåringen var lei seg fordi han måtte forlate kameratene. Da vennene arrangerte en fest som farvel, var det koselig, men mest trist. De brukte tyve timer på turen til sitt nye hjemland. Patrycja hadde planlagt nøye og stoppet på rasteplasser der hun dekket bord med duk, service og bestikk for å skape hygge underveis.

BØLGEDALEN

– Jeg tror vi alle vil få det bedre, sa hun, igjen og igjen, kanskje mest av alt for å overbevise seg selv.

Hun hadde ikke fast jobb, hadde leid en leilighet midlertidig i to måneder og hadde heller ikke fått skoleplass til barna. Mye var usikkert.

– Da vi endelig kom frem, oppdaget jeg at ungene ikke fikk skoleplass før jeg var i fast jobb. I starten fikk jeg bare vaskejobber, og selv om vi klarte oss økonomisk, løste ikke det problemet. De første to skoleukene så jeg at andre barn gikk på skolen mens mine to måtte bli igjen hjemme. Det var tungt, husker hun.

Når hun nå tenker tilbake og på hvor sliten, frustrert og redd hun til tider var, tenker hun at det var et umulig prosjekt. Men: Gjennom en venninne fra Polen fikk hun fast jobb i et rengjøringsfirma. Samtidig fikk hun en kjæreste, en bolig i Oslo og ting gikk seg gradvis til.

– Det var mye nytt for både barna og meg. De lærte seg norsk fort, men for meg var det ikke like lett. Det gjorde at jeg ikke kunne hjelpe dem



NY I NORGE: Patrycja og datteren kort tid etter at de kom til Norge. Det var skremmende og fint på samme tid.

SIKRET FERDEN: Patrycja solgte leiligheten i Polen og kjøpte denne bilen. Fullastet med barn og bagasje kjørte hun den til Norge.

Jeg kom hit helt alene med to barn. Jeg var redd, fortvilet, hadde ingen jobb. Nå er jeg et bevis på at det er mulig å få et godt liv her.



med leksene. Heldigvis var de flinke og selvgående. Vi ble boende i tre år på Sinsen, men da barna intenst ønsket seg en hund, bestemte vi oss for å forfølge min drøm om å kjøpe et hus. Da endte vi her i Fredrikstad, smiler hun.

LIVET SOM SKJER

Patrycja ødela armen sin og ble sykmeldt. Mens hun ventet på en operasjon, meldte hun seg på et norskkurs. «Nå må jeg finne en jobb som gjør at norsken min kan bli bedre og utvikle seg», tenkte hun, og ble tilkallingsvikar i en barnehage.

Etter det ble det jobb i kantine og rengjøring. Hele veien hadde hun to jobber. Men i 2016 gikk det ikke lenger og

hun måtte slutte med kveldsarbeidet og for fire år siden sa kroppen stopp. Hun ble langtids sykmeldt og gikk over på arbeidsavklaringspenger.

– Det var en vond nedtur. Det føltes som om livet stoppet helt opp, forklarer hun. Men, i samtaler med gode rådgivere i NAV, tok de tak i en drøm hun hadde hatt om å jobbe på et mottakssenter for asylsøkere/flyktninger. Hun fikk jobb på Nasjonalt Ankomstsenter i Råde i Østfold.

– Der jobber jeg nå i 60 prosent stilling. Det ble min terapi. Jeg elsker å jobbe med flyktninger, som kommer til Norge, mange av dem fra Ukraina. Jeg får brukt erfaringene mine, sier hun.

Alle utlendinger har sin egen historie, men det er ting Patrycja ofte kjenner igjen. Når menneskene hun møter er fortvilte og føler panikk for hvordan livet skal bli, deler hun sine erfaringer.

– Jeg kom hit helt alene med to barn. Jeg var redd, fortvilet, hadde ingen jobb. Nå er jeg et bevis på at det er mulig å få et godt liv her. Ingen ting kommer gratis og du må jobbe hardt, men du vil også få mye hjelp og mange muligheter hvis du selv er aktiv og ikke forventer at alt skal dale ned fra himmelen. Vær sta, ikke gi deg, fokuser på ditt mål. Jobben jeg gjør betyr noe for andre, og det er godt å vite, sier hun. •

LEVOVEL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty



VISSTE DU

... at oppkuttete eplebiter ikke blir brune hvis du legger dem en liten stund i sitronvann? Epler er sunt og godt som både mellommåltid og snacks.

KILDE: GODT.NO

De grå skilsmissene

Også voksne barn blir påvirket av foreldrenes brudd.

Stadig flere godt voksne par skiller lag. Til tross for at skilsmissraten i Norge har gått noe ned de siste årene, går trenden for par i 50-årene i motsatt retning. Tall fra SSB viser at i perioden 2012 til 2022 gikk skilsmissraten opp fra 6–7,5 % blant kvinner i slutten av 50-årene, en økning på 23 %. Det å ha det bra i siste del av livet har blitt viktig. Resultatet er at flere velger å gå ut av ekteskapet og ikke blir værende for å holde ut og holde familien samlet. Mens forskerne tidligere har konsentrert seg om hvordan barn og unge påvirkes av foreldrenes skilsmisse, har de nå sett nærmere på hva dette gjør med voksne barn. Og resultatet viser at en såkalt «sølvsplitt» påvirker hele familien

i langt større grad enn man kanskje skulle tro. Først og fremst gjør sorgen over foreldrenes brudd, og de eksistensielle spørsmålene det setter i gang, noe med de voksne barnas forhold til eget ekteskap og langvarige forhold. Mange er helt uforberedt på foreldrenes brudd og har kanskje ikke forstått at de har problemer. Det igjen kan gjøre at barna mister illusjonen om at det er mulig å ha et godt ekteskap og samliv. Ekstra vanskelig er det dessuten hvis foreldrene er i konflikt, begynner å krangle eller avdekke hemmeligheter om hverandre og ikke klarer å møtes til feiring av jul og bursdag.

KILDE: FORSKNING.NO



GÅ DET BORT

Mer enn 600 millioner mennesker i verden sliter med smerter i korsryggen. Nå viser en ny studie fra NTNU at det å gå flere korte turer hver dag kan være den beste medisinen. Ved å gå mer enn 100 minutter daglig, kan man nemlig redusere risikoen for langvarige korsryggsmerter med 23 % sammenlignet om man går mindre enn 78 minutter per dag.

KILDE: FYSIOTERAPEUTEN.NO



PLAGSOM

Høsten er høysesong for hjortelusflua, og blir du bitt kan stikket klø i månedvis etterpå. Den kan være vanskelig å få tak på hvis den er inni håret ditt. Et godt tips er derfor å ha med en kam når du er på tur, og gre håret så fort du kommer ut av skogen.

KILDE: NJFF.NO



De forstår lite som bare forstår det som kan forklares.

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH



VISSTE DU

... at bakterien først ble oppdaget på 1880-tallet? Før det visste man ikke at såpevask og desinfeksjon kunne bidra til å hindre smitte.

KILDE: MIA.NO

TREG MAGE

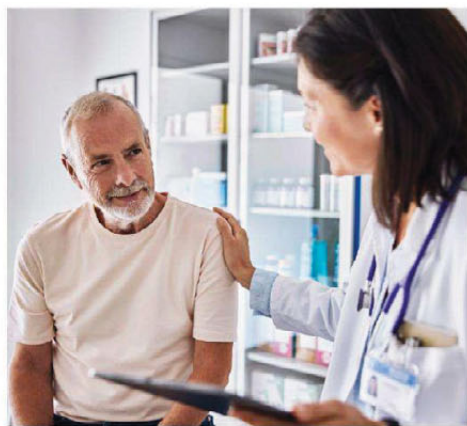
Fiber og vann er reneste vidunderkuren for fordøyelsen. Men det gjelder å få i seg nok av begge deler! Start dagen med litt yoghurt og kornblanding, inkluder grønnsaker til alle dagens måltider og spis oppskåret frukt og popkorn som snacks.

KILDE: VITUSAPOTEK.NO

20

Vi får stadig bedre behandling for alvorlig sykdom. I løpet av de siste 20 årene er risikoen for å dø av hjerte- og karsykdom halvert, mens risikoen for å dø av kreft er redusert med 16 %.

KILDE: NRK.NO



GODT NYTT

En fersk studie viser at pasienter med Crohns sykdom får en mildere sykdom enn tidligere. Årsaken er trolig at det i dag er mer kunnskap om sykdommen, de som har plager, oppsøker lege tidligere og får en diagnose, og de kommer raskere i gang med behandling som beskytter tarmen. Dermed er det også færre som trenger kirurgi og stomi.

KILDE: UIO/FORSKNING.NO



Naturens matskap

Nå bør du plukke og sanke av alt det gode vi har rundt oss.

For den som er villig til å bruke noen timer utendørs, enten i en hage, i skogen eller i fjæra, venter det mye glede. Å spise kortreist er nemlig bra for jordkloden, men også for helse og lommebok:

FRUKT OG BÆR: Nå bugner det i norske hager av rips, solbær, stikkelsbær, epler og plommer. Har du ikke hage selv? Hør om noen vet om en hage der du kan plukke. Men husk at det også er mye godt i skogen og på fjellet, både blåbær, tyttebær og multer. Lag syltetøy, saft eller gelé, og frys ned bærene du ikke rekker å bruke til senere. Har du god tilgang på epler, kan du sende dem til pressing så du har deilig eplejuice gjennom vinteren.

SOPP: Hjemmelaget soppstuing er virkelig smaken av høst. Plukk bare det du er trygg på og sjekk «fangsten» på en soppkontroll før du bruker det i matlaging. Sopp kan fryses eller tørkes.

VILLE VEKSTER: Tyttebærblader, einer og furunåler kan brukes i en helsebringende te. Nyper og skjørbuksurt kan brukes til ulike ting og er stappfulle av vitamin C.

TANG OG TARE: All tang i Norge er spiselig. Men vær nøye med hvor du plukker og bruk bare det som sitter fast og som ikke har drevet i land. Tørket tang og tare er veldig rike på næringsstoffer.

KILDE: SOPPOGNYTTEVEKSTER/BAEREKRAFTIGKRISTIANSTAND/DNT.NO



FINNER STØTTE

Sosiale medier er ikke bare skadelige, men kan også være til hjelp. Nå har forskerne sett nærmere på personer med bipolare lidelser som har delt filmer om seg selv og diagnosen på YouTube. Mange av filmene omhandler temaer som kan være vanskelig å spørre eller snakke om. Det gjør at filmene kan være både til hjelp og trøst for andre i samme situasjon.

KILDE: GEMINI.NO



– VI HADDE IKKE HØRT OM SYKDOMMEN FØR

Gunn var 36 år og An-Magritt 60 da de begge fikk SCAD, en type hjerteinfarkt som ofte rammer kvinner i ung alder. Nå forskes det på mulige årsaker.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Gry Traaen

De hadde begge slitt med langvarig hodepine, definert som migrene. Utover det er det ikke mange fellesnevner i helsebildet til Gunn Johansen (38) og An-Magritt Karlsvik (61). I ulik alder fikk de livet snudd på hodet da de for henholdsvis to og ett år siden fikk akutte symptomer på hjerteinfarkt og ble diagnostisert med *spontan koronar arteriedisseksjon*, forkortet til SCAD.

Den sjeldne tilstanden oppstår fordi det oppstår en revne i veggen til en eller flere av hjertets koronararterier (kranspulsårer). Dette er blodkarene som forsyner hjertemuskelen med oksygenrikt blod. Årsakene vet man ennå lite om.

– Symptomene kom brått. Den ene smerten var en veldig smertefull og sterk variant av sure oppstøt. Smertene i armen trodde jeg var kramper, forteller Gunn, som ringte legevakten fordi hun begynte å kaste opp også. De foreslo først at hun tok en blodfortynnende, som hun hadde liggende.

– Jeg tok pillen, men den kom opp igjen. I mellomtiden hadde legevakten ringt ambulansen, som var på vei. Men jeg ville ikke på sykehus, hadde ikke tid. De to døtrene mine på fire og syv år skulle i barnehage og på skole neste morgen. Men valget ble ikke mitt, minnes hun.

Etter hvert forsto jeg at jeg ikke kunne ha forhindret eller forutsett infarkt.

GUNN, 36 ÅR

INGEN SVAR

På Ullevål sykehus mistenkte de SCAD. De gikk inn i armen med et kamera som viser hvordan det står til i åre-gangene, og oppdaget kutt i åreveggene.

– Jeg hadde aldri hørt om



SCAD. Den første følelsen var en slags skamfullhet, for hjertesykdom kobles gjerne opp mot usunn livsstil. Etter hvert forsto jeg at jeg ikke kunne ha forhindret eller forutsett infarkt. Da ble det også lettere å akseptere det.

Det verste for Gunn var at hun i rehabiliteringsfasen ikke fikk vært den velfungerende mammaen hun ville være.

Det var få som kunne svare på spørsmål hun hadde om sykdommen. For å få informasjon måtte hun snakke

SKREMMENDE: – Det var skremmende, men nå vet vi mer og er ikke redde lenger, sier An-Magritt og Gunn.

med kardiologen på Ullevål sykehus.

– Det er ikke uvanlig at SCAD rammer igjen. Hvordan merke forskjell på anspenhet og et nytt infarkt? Om du sitter i ro, uten å gjøre noe, og plutselig får stikk-smarter i bryst, nakke og/eller arm, skal du kontakte legevakten. Hvis det stikker når du er i aktivitet, er det trolig →



FIKK SCAD: Gunn Johansen (38) og An-Magritt Karlsvik (61) var i ulike faser av livet da de ble rammet av en ukjent type hjerteinfarkt, en type det kan være lurt å være oppmerksom på.

UVANLIG ÅRSAK

Spontan koronar arteriedisseksjon (SCAD) er en uvanlig årsak til akutt hjerteinfarkt. Tilstanden er vanligst hos yngre til middelaldrende kvinner. Spontan koronar arteriedisseksjon skiller seg betydelig fra aterosklerotisk hjertesykdom når det gjelder årsak, forekomst og behandling. Pasienter med denne tilstanden har få risikofaktorer på kransåresykdom og generelt bedre prognose.

KILDE: LANDSFORENINGEN
FOR HJERTE- OG
LUNGESYKE/LHL.NO

I alle år har jeg vært opptatt av å spille på lag med kroppen, men så skjedde det likevel.

AN-MAGRITT, 61 ÅR



hare anspenhet. Det gjorde meg roligere da jeg fikk vite dette, forklarer hun.

I BAKHODET

Etter infarkt fikk Gunn beskjed om ikke å ha et høyt aktivitetsnivå for ikke å belaste åregangene for mye. Medisineringen hun fikk ble bare en økt dose med blodfortynnende, som hun gikk på fra før på grunn av revmatisme.

STØTTE: – Vi er med i et fellesskap av kvinner som har hatt SCAD. Å få støtte kjennes godt, sier An-Magritt og Gunn.

– Det verste for min del var at jentene mine fikk separasjonsangst i kjølvannet av at jeg havnet på sykehuset. Det har preget meg at de er så preget, sier hun.

I ettertid er det blitt tatt ultralyd av årene hennes, og alt ser fint ut nå. Kardiologen sier at det ikke er grunn til å

TANKEVEKKER: – Jeg har opplevd livets sårbarhet og er blitt mer opptatt av hvordan jeg lever livet, sier An-Magritt (61).

tro at det skal skje igjen, og Gunn forsøker å tenke positivt.

– At SCAD ofte rammer på nytt ligger i bakhodet, men nå vet jeg hva jeg skal kjenne etter. Hvis jeg får symptomer, venter jeg ikke med å ringe legevakten. Når det er sagt – for meg er andre helseproblemer, som fatigue i forbindelse med revmatisme, en langt større utfordring, oppsummerer hun.

RAMMET PLUTSELIG

An-Magritt var blitt bestemor for lengst da hun uten forvarsel ble rammet av SCAD for ett år siden.

– Jeg har levd et aktivt liv med mange gjøremål. På et tidspunkt bygde jeg opp egen virksomhet. Men i 2022 ble jeg sykmeldt og gikk etter

hvert over på arbeidsavklaringspenger, mot uføretrygd, på grunn av kronisk migrene. Jeg trodde det rammet meg på grunn av usunt stress, forteller hun.

17. august i fjor var hun i hagen og skulle høste epler for å lage eplesaft da hun brått fikk symptomer.

– Jeg hadde vært ute et ærend, var glad og fornøyd. Da jeg kom hjem skulle jeg bare løpe opp i hagen. Brått ble alt veldig tungt. 'Fy, så dårlig form jeg er i, jeg må trene mer', sa jeg til meg selv. Da jeg gikk inn i stuen, ble jeg kvalm og kastet opp, minnes hun.

Symptomene hun fikk var lik symptomene i et klassisk hjerteinfarkt. Det føltes som om hun hadde et belte over brystet som strammet seg til.



POSITIV: – Jeg velger å tenke positivt. Legen har sagt at han ikke tror at jeg vil få tilbakefall, sier Gunn.

VELDIG FÅ DØR AV SCAD

Seksjonssleder Oliver Meyerdierks ved invasiv seksjon på hjertemedisinsk avdeling, Ahus, sier dette om SCAD:

– Over 90 prosent av de som rammes er kvinner, og vi tror det kan skyldes forandringer i de kvinnelige hormonene. Enten i forbindelse med graviditet og fødsel, eller ved medisinsk bruk av kvinnelige hormoner i forbindelse med overgangsalderen.

– Det forskes på årsakene og hvordan SCAD påvirker livet etterpå. Den indre delen av åren rives litt i stykker, og det har derfor vært knyttet usikkerhet til mengden og intensiteten av styrketrening. Man vil forsøke å finne svar på hva som er risikofaktorer og hvordan forhindre tilbakefall.

– Veldig få dør av SCAD. Vi antar at fem prosent får det igjen. De som får tilbakefall, har ofte en annen sykdom, fibromuskulær dysplasi, som er uregelmessigheter i karveggen.

Hun fikk mindre og mindre luft, smertene trakk seg opp i halsen og det strålte ned i venstre arm.

– Jeg ringte datteren min, som er akuttlege på Kalnes sykehus i Østfold. Mannen hennes, som er kar-kirurg, overhørte samtalen med meg, og de konkluderte med at det kunne være et hjerteinfarkt. En ambulanse var på vei.

An-Magritt fikk nitroglycerin da ambulansearbeiderne kom, og de tok EKG, som ikke ga utslag.

– Dette er typisk for SCAD og atypisk for et tradisjonelt hjerteinfarkt, men nitroglycerin hjelper mot begge typene. Når EKG ikke gir utslag, er det lett å tro at det likevel ikke er snakk om et infarkt. Da må det tas en troponin-test for sikkerhets skyld. Ikke alle

leger kjenner til SCAD.

Kvinner i ung alder som får symptomer, bør be om at en slik test tas. Testen måler nivået av troponiner i blodet. Troponiner er et protein som finnes i hjertemuskelen, og økte nivåer indikerer at hjertet er skadet.

EN PÅMINNELSE

– I likhet med i Gunns tilfelle gikk de inn i åren med et lite kamera, som fulgte blodåren til hjertet. I mitt tilfelle fant de ingen skader, sier An-Magritt.

I dag går hun på blodfortynnende og betablokker for å redusere det fysiologiske stresset på hjertet.

– Jeg går mye tur i høyt tempo. At SCAD ofte rammer igjen, er skremmende. I alle år har jeg vært opptatt av å

spille på lag med kroppen, men så skjedde det likevel. Det har føltes som om kroppen svikter meg, og det genererer en slags ensomhet.

Hjertesykdommen er blitt en påminnelse om hvor viktig det er å leve livet slik hun ønsker, mens hun fortsatt har helse til det. Nå planlegger hun seilturer med ektemann, barn og barnebarn.

– Jeg har fått tanker om egen dødelighet. Det hadde jeg ikke før. Når jeg reiser nå, har jeg med meg et dokument med informasjon om egen helse, en slags epikrise, som også er skrevet på engelsk. Dette er tilgjengelig på telefonen og kan aktiviseres av helsepersonell. Jeg tar aktive valg som gjør det lettere for de rundt meg om jeg blir syk på tur med dem, forteller hun. •

HAR DU ET TEMA DU ØNSKER Å LESE OM?
Send oss ditt forslag til hjemmet@egmont.com, og skriv **Kvinnehelse med Hjemmet** i emnefeltet.



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

HAR IKKE DEN SYKE ANSVAR?

Jeg kjenner flere mennesker, spesielt kvinner, som sliter med syke pårørende. Den syke er midtpunktet i familien og får oppmerksomhet og «service» hele tiden. Alt dreier seg om den syke.

Men er det riktig at den pårørende nærmest ikke skal ha et eget liv, fordi den syke skal ha det best mulig? Et håpløst spørsmål, kanskje, men jeg føler at den syke rett og slett blir bortskjemt, i alle fall i enkelte tilfeller.

«Jeg vil ikke ligge noen til byrde», sier gjerne den syke. Men vedkommende blir jo en byrde, på tross av disse hensynsfulle ordene.

Dette gjelder eldre, delvis uføre mennesker også. De messer om at de ikke vil ligge sine nærmeste til byrde, samtidig som de tar imot hjelp og besøk med åpne armer. Harde ord dette, men har jeg et poeng?

Hilsen Utslitt

Kjære Utslitt.

Ja, ordene dine kan virke harde og generaliserende.

Hvorfor lærer ikke barna våre hva som kreves av dem i det virkelige liv?

Men du har absolutt et poeng. Ettersom du undertegner med Utslitt, får jeg en følelse av at du har kjent på kroppen hvordan det er å være pårørende til et sykt familiemedlem. Det blir vanskelig å ta vare på seg selv når livets jordskjelv treffer.

Når kabinpersonalet går gjennom sikkerhetsinstruksen før flyet tar av, viser de blant annet hvordan man skal ta på oksygenmasken hvis det blir trykkfall i kabinen, og da presiserer de: Ta først på din egen maske før du hjelper andre. Det er også en god leveregel. Men det er jammen ikke enkelt å få til.

Jeg vet om mange som er helt utslitt av å ta vare på gamle og syke foreldre og svigerforeldre, og kronisk syke barn. Det går ut over

livskvalitet og har endt med depresjon og sykmelding for flere.

Grunnen til at pårørende må gå over i en pleierolle, er jo fordi den syke ikke får den hjelpen de trenger fra det offentlige. Vi har et fantastisk helsevesen i Norge, og heltene som jobber der, fortjener masse skryt. Men det er mangel på sykehjemsplasser, og på de sykehjemmene som finnes, er det for få hender. Det er egentlig her vi må sette inn støtet for å få løst dette problemet.

Men når man står i en pleierolle, er det viktig å ta hensyn til egne krefter, det er lov til å sette grenser også overfor en som er syk. Her er det viktig at man er åpen overfor den syke om sin egen situasjon, mangel på krefter, egentid og eget liv. Hvis man ikke sier noe, kan

heller ikke den hjelpetrengende forstå hvordan du som hjelpende pårørende har det.

Hvis den hjelpetrengende er klar i hodet, snakket ut med vedkommende om hvordan du som hjelper har det. Finn frem til forskjellige former for avlastning og forsøk sammen med den syke å komme frem til en løsning dere begge kan leve med. Jeg tror mange syke og hjelpetrengende lider under å være avhengig av pårørende.

Når det gjelder syke barn, er det noe annet. De bør ikke orienteres om hvilken byrde de er, så her må man koble på storfamilien og venner. Uansett, pårørende som også tar vare på seg selv, får et overskudd som kommer den syke til gode.

Lykke til Utslitt, og alle

Oppdragelse

Ja, jeg er sikkert «ei sur gammel kjerring», men jeg provoseres av barn og unges oppførsel, f.eks. på bussen og ellers i det offentlige rom. Det virker som om de aldri har hørt om høflighet – som å snakke lavt, reise seg for eldre eller stille seg i kø og vente på tur. Og det er også helt greit å slenge rundt seg med tomme colaflasker og sjokoladepapir på bussen eller på gaten.

«Pytt, pytt», tenker de kanskje, «etter oss kommer mamma og rydder ...» Jeg tenker at, stakkars, de vet vel ikke bedre.

Jeg tror det er en stor mangel i norsk skole at barn og ungdom ikke lærer god oppførsel. Det burde vært bedre disiplin.

Personlig økonomi burde også vært ett av de viktigste fagene i skolen. I tillegg skulle jeg ønske at de unge fikk undervisning i sunn mat og ernæring. Stakkars ungdom!

Hvorfor skal de gå i årevis på skolen og lære ut og inn om de store forfattere og verdenskrigene, når de ikke vet hva som kreves av dem i det virkelige liv?

Hilsen Betenkt

dere andre som er i samme situasjon.

Hilsen Eva

RELIGION OG TRO

Jeg vokste opp i en familie der vi barna ble døpt, konfirmert og viet i kirken. Mine foreldre var ikke spesielt religiøse, tror heller de gjorde det som «alle andre» gjorde på 70-tallet. Og vi barna hadde vel ikke noe valg, eller tenkte ikke over at det kunne finnes andre alternativer.

Etter konfirmasjonen ble jeg medlem av menighetens ungdomsklubb. Ikke fordi jeg var særlig tiltrukket av kristendommen, men snarere fordi det var et sted å være. At jeg deltok i menighetens ungdomsarbeid var akseptert av mine foreldre. De regnet vel med at det ikke var «farlig» å delta på slike arrangementer. Gudstro var alltid et tema i menighetens ungdomsklubb. Det ble snakket om at man skulle favne alle, ingen skulle stå utenfor.

har andre meninger og annen tro enn hva jeg har. Og jeg mener det er fanatikere i alle lag, troende og ikke-troende.

Jeg respekterer at folk fortsatt døver barna sine, selv om jeg mener at i de fleste tilfeller er det på grunn av tradisjon, ikke fordi foreldrene er spesielt kristne. Hvorfor ikke da heller ha en navnedag, hvis de ønsker å samle familie og venner for å feire den nyfødte?

I løpet av skoletiden var jeg alltid i kirken ved skoleårets slutt. Jeg synes det er flott at man i dag kan velge bort dette. Jeg tror ikke det foregår en avkristning i Norge i dag, men snarere at mange har fått et annet syn på religionen.

Det er synd hvis noen føler seg mobbet på grunn av sin tro. Men vi som ikke tror, opplever også mangel på respekt. Gjensidig respekt synes ofte å være fraværende, dessverre.

Hilsen Cecilia

«OM Å BRETTE UT PRIVATLIVET I HYTT OG VÆR»

... skrev «Sosial, men rolig dame» om i uke 25. Hun irriterer seg over all den høylytte mobilskravlingen i det offentlige rom, og hun irriterer seg over folk som eksponerer seg og sitt i alles påhør.

Her er to svar:

TIL SOSIAL, MEN ROLIG DAME

Slike festlige avbrekk i hverdagen er neimen ikke alle forunt! Hva i all verden kunne forstyrre kunder på en bensinstasjon (der oppholder en seg jo bare i noen minutter) så mye at alle ble irritert? Du sier jo ikke at de sto i kundekø og forsinket andre på noen som helst måte?

Jo visst, er folk rare om de står i hver sin side av et lokale og roper til hverandre og til datteren på Skype,

men tror neppe noen ble hørselsskadet av den grunn. Hva med å smile til foreldrene som muligens var stolte over å bli skypet av datteren i all offentlighet? Høres nesten slik ut, om de bemerket at «ikke alle forstår seg på slike ting».

Og hvorfor i alle dager gå på kafé, der du vet du blir forstyrret av høylytt diskusjon rundt et langbord?

Ingen i denne verden tvinger deg til å brette ut ditt eget privatliv. Om andre vil det, ja, så dem om det. Noen er sånn, og andre slik.

Ta med deg termos ut i naturen og nyt fuglesang til kaffekoppen din. Eller bare rett og slett aksepter og kos deg med mangfoldet du er en del av i vår forunderlige verden.

Hilsen Lillemor

INGEN SPERRER

Jeg er enig, og jeg er også forundret over at folk eksponerer seg og sitt privatliv i øst og vest og i alles påhør. Om de ikke har respekt for andre mennesker, vitner dette uvesenet også om en mangel på selvspekt. De utleverer seg selv og andre i hytt og vær, uten tanke på hvem som får del i personlige og intime samtaler som burde vært tatt innenfor hjemmets fire vegger.

Jeg satt en gang på et tog og måtte lytte til en dame ved siden av meg som kranget med mannen sin i telefonen i over en time, uten å sjenerer seg det minste over at hele vognen kunne høre alt som ble sagt.

Selvsagt er slikt en arroganse og hensynsløshet overfor sine medpassasjerer, men det er også en skremmende mangel på bluferdighet og verdighet.

Hilsen Susanne

FISK ER UT

Jeg inviterte mine to barnebarn, 14 og 12 år, på fiskemiddag forleden. Jeg ville servere dem lettsaltet torsk. De så undrende på meg. Da jeg nevnte røkt kolje, ble de enda mer usikre i blikket, de hadde aldri smakt det.

Min datter spiste mye fisk som barn og likte det, men hun serverer det svært sjelden til sin mann og sine barn. Hun unnskylder seg med at det er dyrt.

Ja, det er dyrt, men de har både indrefilet og annen dyr mat til middag rett som det er.

Jeg tror fisk, særlig kokt, servert med poteter og gulrøtter, rett og slett er ute av tiden. Laks og ørret forekommer en sjelden gang til middag hos min datter, men det er ikke særlig populært, har jeg forstått.

Jeg fortalte barnebarna at de burde smake torskerogn. «Men smaker ikke det tran da, mormor?» Hvor i all verden har de fått det fra, tenkte jeg. Jeg svarte at hvis rogn smakte tran, ville jeg naturligvis ikke spist det.

Jeg har gitt opp å invitere dem på fiskemiddag. De lever nok opp for det. Men tenk hvor mye god og sunn mat de går glipp av.

Hilsen Fiskeglad mormor

Jeg ble klart fortalt at det ikke var plass til meg.

Men en kveld etter et møte opplevde jeg at de andre ungdommene var invitert hjem til en i klubben, og jeg ble klart fortalt at det ikke var plass til meg. Dette var en vekker – jeg forsto at alt snakk om utenforskap bare var prat.

Dette ble siste gang jeg oppsøkte ungdomsklubben. De var ikke bedre enn andre, troen til tross.

Senere har jeg opplevd at mange som kaller seg personlig kristne, er like falske og frekke som mange ikke-troende, og jeg forsto at jeg ikke lenger kunne være medlem av Statskirken. Jeg har likevel respekt for at andre



RUG

- Rugmel gir saftige og holdbare brød.
- Rugmel finnes som hele korn, siktet mel, sammalt fint og sammalt grovt mel.

Saftige, store rundstykker

Med kremost og deilig topping av blant annet skinke og avokado metter dette lenge.

14 rundstykker

1 kg hvetemel
1½ ts salt
50 g fersk gjær
(ev. 1 pk. tørrgjær)
8 dl vann
1 dl finmalt rug
½ dl solsikkefrø
½ dl linfrø
2 ss olivenolje

Ha alle de tørre ingrediensene til deigen i en bakebolle. Hell i lunkent vann og olivenoljen, og elt deigen på laveste hastighet i en kjøkkenmaskin med eltekrok i ca. 10 minutter. Dekk bollen med plastfolie og la den heve til dobbel størrelse. Det tar ca. 1 time. Dryss litt hvetemel på arbeidsbenken og hvelv deigen over. Del deigen i 14 like store emner og rull dem ut til boller. Plasser dem på stekebrettet, dekk dem med et klede og la dem etterheve til dobbel størrelse. Stek rundstykkene midt i ovnen ved 225° varmluft i 12–15 minutter. Avkjøl på rist. Del de avkjølte rundstykkene i to. Smør på kremost, og anrett med salat, skinke, skiver av avokado og tomater.

15 smarte tips

Hjemmebakt start på dagen

Duftende nybakte rundstykker, havrebrød, horn eller over natten-rundstykker. Da lar ikke frokostgjestene vente lenge på seg.

OPPSKRIFTER: Lise M Stang-Jacobsen, Hanne Buxrud, Lise Finckenhagen

FOTO: Lise M Stang-Jacobsen, Hanne Buxrud, Sara Johannessen

KILDE: Brodogkorn.no

Frøbrød

Det er noe godhjerta med runde brød.

1 brød i gryte eller brødform

¼ ts tørrgjær
350 g hvetemel, siktet
100 g sammalt hvetemel, fint
100 g sammalt hvetemel, grovt
1½ ts salt
3 ss solsikkefrø
2 ss gresskarkjerner
2 ss linfrø
1 ss valmuefrø
1 ss sesamfrø
4 dl vann
TOPPING:
blanding av 1 ss hver av alle frø

Bland sammen mel, gjær, salt og frø i en bakebolle. Tilsett vann og bland med sleiv, til alt er blandet. Du har nå en klissete deig. Dekk til og la stå på benken i 12–18 timer. Gni inn hendene med olivenolje og strekk deigen ut. Brett den mot midten, strekk ut igjen og brett inn. Gjenta et par ganger og legg den med bretten ned. Form den til en rund og stor bolle. Legg den i bollen mens du blander frø til topping.

Ha frø på benken og rull brødet på toppen og sidene. Form til tykk pølse og legg i en brødform og la brødet hvile i 20 minutter før du steker det i forvarmet ovn ved 200° i 45–50 minutter. Eller legg i en jerngryte i forvarmet ovn, se tipset over.

GRYTEBRØD

Baker du i jerngryte, skal den varmes opp ved 250° en halvtimes tid før steking. Legg brødet i og stek brødet først 30 minutter ved samme temperatur, sett ned temperaturen til 225°, ta av lokket og la steke 15 minutter til.

5 GRUNNER TIL Å BAKE MED HAVRE

1. Havre metter godt fordi det inneholder vannløselige fibre.
2. Kornet bidrar til god hjertehelse fordi det inneholder flerumettet fett.
3. Gjør godt for magen fordi vannløselige fibre forbedrer tarmens mikroflora.
4. Havre bidrar til å holde blodsukkeret stabilt.
5. Havre er sunn, god og rimelig mat.



Havrebrød

Like godt til frokost som i nisteboksen.
2 brød

100 g store havregryn
50 g lettkokte havregryn eller havremel
1 l kaldt vann
2 ss honning
1 kg hvetemel, siktet
20 g fersk gjær
15 g salt
TIL STEKING:
2 ss smør
4 ss havregryn, lettkokte

Ha store og små havregryn i en kjele med 4 dl vann. Kok opp til en grøt, sett til side noen minutter. Ha i en bakebolle og kjør inn resten av vannet, honning og mel. Blandingen burde være avkjølt nok

til gjæren på dette tidspunktet. Ha i gjær og salt og kjør i 10–15 minutter. Deigen skal være bitte litt klissete, men ikke for mye, så kjør eventuelt i litt ekstra mel hvis det trengs. La heve tildekket i 1½ time. Ha deigen på lett melet benk og del i to emner. Form til brød. Smelt smør, pensle to store brødformer, dryss med havregryn og legg i deigene. Klapp litt vann på toppen, snitt med kniv og dryss på ekstra gryn. Dekk til og hev i 30–40 minutter.

Stek brødet ved 200° på nest nederste rille i 40 minutter. Ta ut av formene og avkjøl på rist. ➔

Knekkebrød

Sprø, hjemmebakte knekkebrød med gulost fyller frokosten.
18–20 stk.

¼ pk. fersk gjær
4 dl vann
1½ dl solsikkefrø
1 dl sesamfrø
1 dl rugmel, fint
2 dl sammalt hvetemel, fint
4 dl hvetemel
½ ts salt

Bruk eltemaskin og rør ut gjær og vann. Tilsett resten av ingrediensene. La maskinen gå i 6–7 minutter på lav hastighet. Dekk til og sett til side i 45 minutter. Del deigen i 2 og rull til tykke pølser. Del i 10 biter hver og rull til små boller. Bruk litt ekstra mel på benken hvis deigen klirrer seg. Kjevle bollene til runde, flate leiver.

Legg 4–5 brød om gangen på et bakepapirkledt stekebrett og stek ved 230° i ca. 10 minutter til lett gylne. Avkjøl på rist. Dekk til de andre bollene mens du steker, slik at ikke deigen tørker ut. Oppbevar i tett boks.

UTMALINGS-GRAD

- Melets utmalingsgraden sier noe om hvor stor andel av kornet som er brukt.
- Det norske hvetemelet har den høyeste utmalingsgraden i verden, noe som gir vårt hvetemel et høyere næringsinnhold enn i andre land.
- Siktet hvetemel har en utmalingsgrad på 78 prosent, mens sammalt mel har en utmalingsgrad på 100 prosent.
- Jo større andel av kornet du bruker, jo sunnere bakst får du.



NYSTEKT TIL FROKOST

Drøyer du litt med frokosten, kan alle nyte helt ferske rundstykker til frokost.



Over-natten rundstykker med rug

Disse smaker himmelsk med marmelade.

16–20 rundstykker

5 g tørrgjær
10 dl hvetemel
2 dl grovt rugmel
1 ss sukker, ev. flytende honning
1 ts salt
1 ss olivenolje
5 dl vann

Bland gjæren med hvetemel, rugmel, sukker og salt. Tilsett olje og kaldt vann. Rør alt sammen til en jevn deig (den skal være klissete). Dekk til bollen og la deigen heve i kjøleskapet natten over. Hell deigen ut på et melet bakebord. Ikke kna den sammen. Del deigen i 16–20 omtrent like store biter, bruk en deigskrapc eller kniv om deigen er for klissete. Legg bitene over på stekebrett med bakepapir. Rundstykkene skal være rustikke og ha litt tilfeldig form.

Dekk til med plastfolie og la rundstykkene etterheve i romtemperatur i ca. 3 timer. Forvarm ovnen til 225° og stek rundstykkene midt i ovnen i 15–20 minutter. Avkjøles på rist.

EFFEKTEN AV SALT

- Salt gir bedre holdbarhet.
- Salt forsterker smaken på bakverket.
- Konsistensen på brødet påvirkes også av mengden salt, og for lite salt kan gi mer klissete brød.

Horn

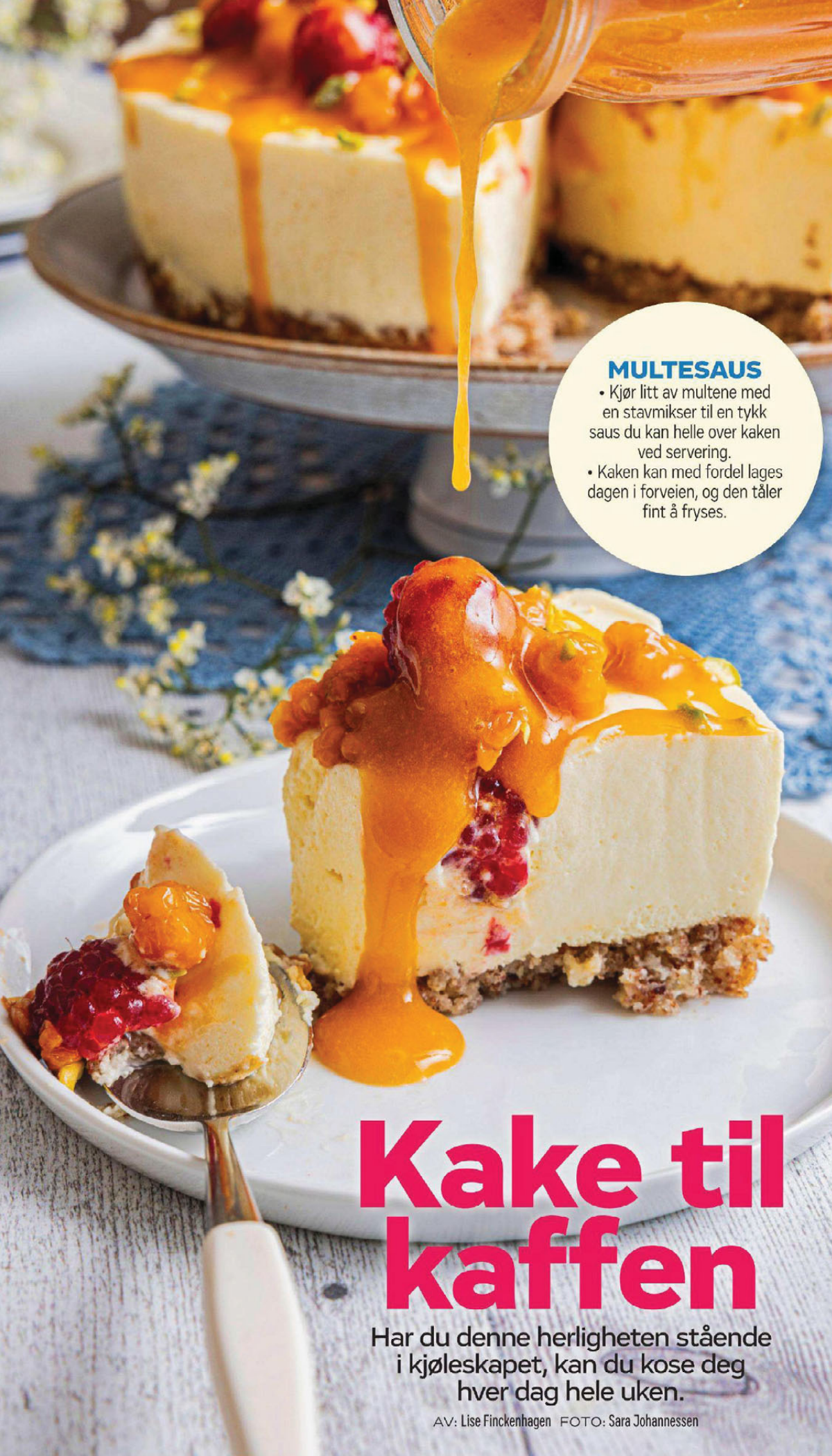
*By på fine, smakfulle horn til søndagsfrokosten.
8–12 stk.*

50 g smør
3½ dl melk
50 g fersk gjær
2 ts sukker
1 ts salt
ca. 700 g hvetemel
sammenvispet egg
til pensling
valmuefrø, sesamfrø,
solsikkefrø eller andre frø til
pynt

Smelt smøret i en liten kasse-rolle. Tilsett melk og varm til væsken er ca. 25°. Smuldre gjæren i en bakebolle, tilsett litt av væsken og rør til gjæren løses opp. Bland i resten av væsken, sukker, salt og mel. Elt deigen godt sammen til en smidig, glatt og elastisk deig. Dekk bollen med plast og la deigen heve til dobbel størrelse, ca. 1 time.

Kna deigen lett sammen på et bakebord. Del deigen i to like store emner og kjevl hver del ut til en rund leiv. Del hver leiv i 4 eller 6 trekanter (som en pizza) og rull hver bit sammen fra den bredeste enden. Legg hornene over på stekebrett med bakepapir. Dekk med plastfolie og etterhev hornene i ca. 30 minutter. Forvarm ovnen til 215°. Pensle med egg og dryss over frø. Stek hornene midt i ovnen i ca. 15 minutter.





Glutenfri ostekake

Tryll frem en fantastisk fristelse med multer.
Springform 20–22 cm

MULTESAUS

- Kjør litt av multene med en stavmikser til en tykk saus du kan helle over kaken ved servering.
- Kaken kan med fordel lages dagen i forveien, og den tåler fint å fryses.

2 store eggehviter
100 g sukker
125 g mandler, malte
OSTEKREM:
3 pl. gelatin
250 g kremost naturell
140 g sukker
1 lime, saften
3 dl fløte
½ dl friskpresset
appelsinsaft
TOPPING:
200 g sukrede multer
50 g bringebær
mynteblader/hakkede
pistasjnøtter

Visp eggehvitene til mykt skum og tilsett sukkeret litt etter litt. Øk hastigheten når alt sukkeret er tilsatt og pisk videre til tykk og blank marengs. Vend inn mandlene og bre massen jevnt utover i en bakepapirkledd form. Stek midt i ovnen ved 180° i ca. 20 minutter. Avkjøl.

Vask kakeringen og sett den tilbake rundt mandelbunnen. Dekk innsiden av ringen med en plastremse eller bakepapir. Bløtlegg gelatinplatene i rikelig med kaldt vann i ca. 7 min. Visp ost, sukker og limesaft godt sammen til en glatt masse. Visp fløten til myk krem. Varm appelsinsaften i en liten kjele og trekk kjelen vekk fra varmen. Klem vannet godt ut av gelatinplatene og la gelatinen smelte inn i den varme saften. Rør appelsinsaften inn i ostemassen og vend til slutt inn den myke kremen.

Bre ostekremen jevnt over bunnen og la kaken stå i kjøleskapet til kremen har satt seg. Topp med sukrede multer, bringebær og eventuelt pistasjnøtter og mynteblader rett før servering.

Kake til kaffen

Har du denne herligheten stående i kjøleskapet, kan du kose deg hver dag hele uken.

AV: Lise Finckenhagen FOTO: Sara Johannessen

Den beste kremen jeg noensinne har prøvd

Sabine har testet den nye og helt naturlige ansiktskremen **Natural Magic™ Anti-Ageing Cream**.

-Jeg er imponert. Det er den deiligste kremen jeg noensinne har hatt. Den er luftig, lett, og huden føles så myk!



Sabine har alltid passet godt på huden sin, og vært veldig opptatt av å beskytte den. -Jeg vil gjerne forebygge de vanlige aldringstegnene, som rynker og fine linjer. Jeg bestemte meg for å finne en god antirynkekrem. Jeg hadde noen ønsker for kremen; den skulle være effektiv og trenge raskt inn i huden. Den kunne gjerne være naturlig og vegansk samt ha en mild og god duft.

Da jeg så Natural Magic var jeg solgt

-Jeg har vært stor «fan» av

produktene til New Nordic i mange år, og har god effekt av flere av kosttilskuddene deres. Da jeg så at de hadde lansert en eksklusiv og naturlig ansiktskrem basert på effektive urter, var jeg solgt!

Eksklusiv og deilig krem

-Kremen kommer i en glasskrukke med et utrolig flott og eksklusivt uttrykk. Duften er himmelsk, veldig frisk og mild. Den er virkelig innbydende.

Unik konsistens

-Jeg har aldri hatt en krem med en så deilig konsistens.

Den er virkelig luftig og lett. Jeg liker godt at konsistensen ikke er tykk. Den er enkel å påføre, jeg har kun litt på fingerspissene, og så er den utrolig drøy i bruk.

Eksepsjonell myk og deilig hud hele dagen

-Det beste ved det hele er at huden min føles utrolig deilig og myk. Kinnene mine er eksepsjonelt myke. Kremen gjør at huden er elastisk og lett. Natural Magic™ Anti-Ageing Cream er uten tvil den beste kremen jeg noen gang har prøvd, og jeg er veldig glad i den.

Hvor kan man kjøpe Natural Magic™ Anti-Ageing Cream?

Natural Magic Anti-Ageing Cream kan kjøpes direkte på newnordic.no, eller der du kjøper helsekost.

Bestill Natural Magic™ Anti-Ageing Cream

Gå inn på newnordic.no eller ring 69 25 73 00

Fåes også der du kjøper helsekost

ANSIKTSKREM MED NÆRMEST MAGISK EFFEKT PÅ RYNKER

Hemmeligheten bak den effektive Natural Magic™ Anti-Ageing Cream er det høye innholdet av høykonsentrerte urter. Disse påvirker hudens økosystem, og resultatet er enestående. Hver eneste testdeltaker, dvs. 100 %, synes at kremen bidrar til å redusere rynker. Den helt nye, naturlige Natural Magic™ Anti-Ageing Cream gir en øyeblikkelig kosmetisk effekt. Kremen påvirker rynker og fine linjer. Resultatet er en strålende, sunn og vakker hud.



GJENNOMTENKT KJØKKENDRØM:
**Amalies kjøkken er
akkurat slik hun ønsket seg**

Med en klar visjon og smarte løsninger ble kjøkkenet til Amalie Henningsen Sørseth akkurat som hun drømte om – funksjonelt, lekkert og fullt av liv.

ANNONSØRINNHold: STORY HOUSE EGMONT

«Kjøkkenet er det første som møter deg når du kommer inn til oss. Det er en sosial og åpen sone, og er der man møtes.»

FORNØYD: Amalie Henningsen Sørseth er godt fornøyd med at kjøkkendrømmen kom til liv i huset i Sandnes.



LETT Å VEDLIKEHOLDE: De store benkeflatene og vask og platetopp som går i ett gjør at kjøkkenet er enkelt å holde rent.



Amalie Henningsen Sørseth og familien nyter sitt første år i nybygd enebolig i Sandnes, takket være en tydelig visjon, lidenskap for interiør og en arvet tomt.

I hjertet av det hele finner man kjøkkenet Ragne fra Norema Urban Collection hos Power i brun eik.

INTERIØRLIDENSAP OG INNFALL

De fikk hjelp av arkitekt og byggfirma på utsiden, men Amalie er lidenskapelig opptatt av interiør, og har selv utarbeidet planløsningen innvendig i eneboligen – med litt hjelp fra arkitekt.

– Kjøkkenet er det første som møter deg når du kommer inn til oss. Det er en sosial og åpen sone, og er der man møtes. Nå er det bare oss to og en bitteliten baby, men med tiden er planen familie, forteller hun.

GJENNOMTENKTE DESIGNELEMENTER

Amalie hadde allerede fra start en veloverveid og gjennomtenkt plan over hvordan kjøkkenet skulle se ut og hvilke funksjonaliteter det skulle ha:

– Vi ville ha en stor flate med benkeplate, hvor vi kan bake og servere tapas, og ha en skikkelig buffet-ordning, forteller hun.

Andre elementer som var viktig, var steketopp og vask som går i ett med benkeplaten for å gjøre det enkelt å holde rent, og en kvalitetsbenkeplate i stein som tilførte liv til kjøkkenet.

Den dristige mørkere fargen på Ragne-kjøkkenet fra Norema Urban Collection ble komplettert med en gjennomgående Taj Mahal benkeplate fra Nerostein på alle arbeidsflatene, som binder rommet sammen med masse dynamikk og liv.

– Vi lurte på om vi bare skulle ha høyskap på den ene veggen, men jeg er glad vi åpnet opp med kaffenisje der nå. En vegg med kun høyskap ville

vært veldig massivt og tungt, sier Amalie.

Veiledningen fra kjøkkendesigneren hos Power Forus bidro til den siste finpussen på planen til Amalie, og besto hovedsakelig av hjelpsomme innspill angående løsninger innvendig i skuffene. Resultatet er et lekkert og funksjonelt kjøkken, som samtidig har en enkel og clean look – helt i Amalies ånd.

SMARTE LØSNINGER

På spørsmål om hvilke løsninger hun er mest fornøyd med på kjøkkenet, trekker Amalie frem søppelhåndteringen.

I stedet for å ha den under vasken som mange tradisjonelt gjør, har de valgt å ha den i øverste skuff rett nedenfor kjøkkenbenken på høyre side av vasken.

– Alle som er her er bare: «Hæ, hvor er søpla?», for de fleste har den jo under vasken. Men det gir veldig mening å ha den ved siden av, ikke minst fordi det er mye bedre plass der.

Det gjør det også enkelt å stå og kutte grønnsaker ved benken for deretter å kaste matavfallet rett ned i søppelet nedenfor.

– Det er en annen helt annerledes ting vi har gjort og som jeg er veldig glad for.

Hun trekker også frem den estetiske helheten med kaffenisjen og fargesammensetningene, som gjør kjøkkenet åpent, cleant og innbydende – et sted man har lyst til å lage mat.

Hun er også fornøyd med det doble kjøleskapet, som åpnes utover med kjøleskap på begge sider og fryser nede.

– Ellers har vi en del skuff i skuff, som jeg også er veldig fornøyd med, og som hjelper til å utnytte plassen enda bedre. Da kan man ha bestikk i én skuff, stekeredskaper og bakeark i en annen.



KAFFENISJE: Den smarte kaffenisjen bryter opp veggen med høyskapet, og gjør det ikke minst ekstra hyggelig å lage seg en kopp god kaffe på kjøkkenet.

Book gratis
tegnetime for
Power-kjøkken her!



Ritas Kafé

Rita har alltid drømt om å åpne sitt eget utested. Nå er drømmen gått i oppfyllelse. Men hun mangler fremdeles en attraksjon som kan plassere stedet på alles lepper. Og hva kan vel være bedre enn Jonas Hammer, sangeren hun en dag tilfeldig treffer på gaten. En lovende artist som brått forsvant fra rampelyset for noen år siden.

U nnskyld, er dette Ritas Kafé? Mannen i døren blir stående på terskelen med døren halvåpen. Håret er kraftig og mørkt, fjeset markert. Han er lang og hengslete, men likevel med en slags selv-sikker spenst.

– Rita snur seg fra disken innerst i kafeen og setter fra seg et glass hun nettopp har tørket. Fjeset hennes løser seg opp i et strålende smil. – Jonas Hammer, utbryter hun.

– Jeg trodde aldri du kom til å dukke opp. Velkommen hit!

Han tar steget inn i det store lokalet og ser omkring, åpenbart imponert. – Så flott du har fått det. Bedre enn du beskrev det da jeg traff deg sist.

Rita kommer ham i møte, griper begge hendene hans. – Tusen takk, dette er akkurat hva jeg behøvde nå. Ikke bry deg om det manglende skiltet, jeg har ikke rukket å henge det opp ennå. Men altså – Ritas Kafé!

Jonas nikker anerkjennende og ser seg rundt. – Det må jeg si.

– Jeg har jobbet knallhardt for å få dette stedet slik jeg vil, spisested om dagen, utested om kvelden. Det har alltid vært drømmen min å drive noe sånt som dette, men jeg skal innrømme at jeg holdt på å gi opp mange ganger underveis. Men her står jeg altså midt i min egen suksess! Hun tar et lett dansetrinn. – Tataa!

Jonas ser litt spørrende ut, og det er som om hun kan lese tankene hans. – Du må nok

vente enda et par timer før de første gjestene begynner å dukke opp. Men tro du meg, de kommer!

– Ja?

– Jeg har allerede mange faste gjester. Her vet de akkurat hva de får – rustikk, god mat i rause porsjoner. Og en fantastisk atmosfære, det må ikke forglemmes. Kvaliteten ligger i detaljene. Der borte er scenen forresten, om du skulle lure på det. Hun peker mot et sølvskimrende platå i det ene hjørnet. Ikke så stort, men nok for et fulltallig band med instrumenter. Om de står litt tett.



**Her står han
altså i egen,
høye person
– den talentfulle
Jonas Hammer.**

– Jeg lurte ikke, smiler han blygt. – Synet av scener får meg alltid til å ønske å gå igjen.

Han ler som om det skulle være en vits, men det er noe med latteren som får Rita til å føle at han mener alvor. Hun kniper øynene sammen, forsøker å lese ham. Det er knapt til å tro. Her står han altså i egen, høye person – den talentfulle Jonas Hammer.

De vokste opp i samme by. Hun husker fremdeles den lokale talentkonkurransen for en del år siden. En mildt

sagt varierende blanding av artister, både når det gjaldt kvalitet og kategorier. Men en artist skilte seg ut fra første sekund – Jonas Hammer.

Hun husker konserten som om det skulle ha vært i går. Han hadde sunget med en sånn kraftfull røst at det sitret i hele kroppen. Og den følelsen var hun åpenbart ikke alene om. Applausen var spontan og voldsom. Mange reiste seg, og da applausen omsider stilnet, kunne det høres et summende brus i salen. Noe som fortalte henne at hun nettopp hadde fått oppleve et talent helt utenom det vanlige.

– Kom, sier hun og drar ham med seg til nærmeste bord. – Hva ønsker du å spise? Det er på huset.

– Tusen takk, men en kopp kaffe holder. Gjerne en espresso hvis du har.

– Vi har verdens beste toast. Jeg tuller ikke – verdens beste!

– Jeg vil ikke være til bry. Du har sikkert mye å gjøre før dere åpner.

– Min mesterkokk er allerede på plass på kjøkkenet og planlegger dagen.

Jonas drar en hånd gjennom det mørke håret og smiler.

– Ok, når jeg tenker etter er jeg alltid litt sulten.

De har satt seg ved et vindusbord, og hun studerer ham i skjul idet kokken dukker opp med toasten. For et varp for kafeen, tenker hun.

– Det dufter himmelsk.

– Jeg lyver aldri, smiler hun, griper albuen hans og ris-

ter den lett. – Kan nesten ikke tro at du sitter her i levende live.

På nytt kommer det blyge smilet hans frem. – Jeg ble ganske overrasket da du stoppet meg på gaten. Er ikke vant til slikt, i hvert fall ikke nå lenger. Det hender jo ennå at noen husker meg. Jeg kan se den plutselige overraskelsen i fjesene deres. Men ingen har kommet bort til meg slik som deg.

Rita blunker. – Jeg er egentlig ganske sjenert, men er det viktig nok, tør jeg.

– Såpass. Jonas tar en bit av toasten og smiler. – Virkelig godt.

Hun legger hodet på skakke og ser på ham mens han spiser. Hadde det ikke vært for at kafeen stjeler all tiden hennes, nær sagt dag som natt, kunne hun lett ha forelsket seg i denne fyren. Han virker så lun, og med et så stort talent. – Husker du at jeg tok kontakt med deg etter den talentkonkurransen i hjembyen vår?

Han nikker og smiler. – Jeg syntes du var veldig søt, jeg husket deg faktisk igjen da du kom bort til meg på gaten her om dagen. Så du må ha gjort inntrykk, og jeg skjønner hvorfor.

Rita kjenner rødmen, og skynder seg å spørre. – Året etter den talentkonkurransen dukket du jo opp i Idol. Den stemmen, jeg ble helt nummen. Du burde ha vunnet hele konkurransen. Hva skjedde egentlig? Du kom jo nesten til finalen.



Jonas smiler, øynene er åpne og vennlige. – Jeg flippet.

– Flippet?

– Prestasjonsangst.

Rita stirrer på ham. – Du prestasjonsangst? Med ditt talent? Jeg hadde prestasjonsangst, jeg. Men jeg hadde lov. Vet du hvor mange restauranter det er i denne byen? Og vet du hvor mange som går konkurs hvert år?

– Sikkert mange, men neppe like mange som forsøker seg i den umenneskelige musikkbransjen.

Rita ler. – Det har jeg ikke tenkt på. Men fortell – hva skjedde siden?

Jonas ser på klokken. – Jeg har en tannlege time, så jeg er redd jeg må stikke. Uansett var det veldig hyggelig å hilse på deg igjen!

– Jeg kan kjøre deg. Nå gjelder det å handle raskt, tenker Rita. Dette må ikke glippe.

– Tusen takk, men tannlegen ligger like i nærheten. Bare en god spasertur gjennom parken.

– Jeg må bortom sentrum selv. Hva om vi slår følge?

– Gjerne, smiler han.

Himmelen er grå, men luften er klar og mild. Rita kjenner seg oppløftet av å gå her like ved siden av idolet fra ungdomsårene. Uten ytterligere oppfordringer begynner han å fortelle om prestasjonsangsten sin. – Jeg fikk helt panikk, var livredd for å bli avslørt.

– Avslørt? De går så tett at



hun like godt kunne ha grepet hånden hans. Noe hun selvsagt ikke gjør, men tanken er overraskende god. En del av følelseslivet hun har fortrenget altfor lenge, det forstår hun nå.

– At folk skulle gjennomskue at jeg bare var en bløff. Tenkte at de var så opphengt i stemmen at de ikke gjennomskuet at jeg ikke hadde noe talent. Og når de først oppdaget det, ville det bli en fryktelig nedtur.

Rita nikker alvorlig der de spaserer av sted. – Jeg skjønner hva du mener. Hadde faktisk slike tanker selv da jeg satte i gang med Ritas Kafé. At jeg ikke var god nok, ikke hadde peiling selv om jeg var godt forberedt. Og for å unngå nedturen og den uunngåelige katastrofen, er det jo lettere å bare gi opp.



– Han var mitt store idol. Men så forsvant han jo bare.

Jonas nikker alvorlig. – Det var det jeg gjorde. Jeg håndterte det bare ikke. Men du ga jo ikke opp?

– Den eldre damen som eier bygget hvor Ritas ligger, ble min mentor. En søt dame i 80-årene som har stått imot masse motgang selv gjennom livet. Hun ga meg noen råd jeg aldri siden har glemt. Minnet meg på at alle følelser er fysiske. Frykt, angst og dårlig selvfølelse – alt setter seg i kroppen.

– Og hva kan vi gjøre med det da?

– Lære å kjenne etter! Alt jeg kjente var at det kokte i hodet, full panikk. Men når du begynner å kjenne igjen mønstrene i kroppen, kan du også begynne å endre på måten du reagerer.

Jonas nikker sakte, som om han ikke helt forstår.

– Si for eksempel at presta-

sjonsangsten gir deg hjerte-bank, svette, følelsen av å ha en klump i magen – hva som helst. Det er nok forskjellig fra person til person. Men når du først kjenner igjen hvordan du føler det i kroppen, vet du også hva som er i ferd med å skje. Og da kan du begynne å jobbe med det.

– Hvordan?

– Pustøvelser, meditasjon eller trening – det blir jo litt individuelt. Selv hater jeg å jogge, men begynte med intervalltrening. Da behøver jeg bare å løpe et par minutter om gangen før litt hvile. Fant meg en bratt bakke i skogholtet litt lenger oppe her og presset meg skikkelig hardt. En halv times tid var alt som skulle til, og jeg kom tilbake som en dronning – helt uslåelig og proppfull av selvtillit.

Jonas nikker. – Det burde jeg forsøke nå. Jeg er nervøs for tannleger.

Hun begynner å le, og snart ler de begge to. – Husk at slikt gjerne krever øvelse, og det tar alltid litt tid å bli god. Men det er flott at du viser interesse for temaet, for jeg vil at du skal synges på Ritas Kafé.

Jonas stirrer fordreid på henne. Bare for et sekund, men nok for henne å oppdage. – Du har jo litt tid på deg, og kanskje kunne vi også trene intervall sammen?

– Trene sammen absolutt! Jeg kjenner allerede at jeg liker deg, og jeg trives i ditt selskap. Men å synge? Nei takk.

– For meg? Jeg trenger deg. Ritas Kafé trenger deg! Hun blunker til ham.

De går litt i tankefull tausethet, men idet de nærmer seg enden av parken, smiler han: – Du klarte i hvert fall å kurere tannlegeskrekken min. Ved å tenke på å synge igjen, blir tannlegestolen bare blåbær!

Seks uker senere har skiltet til Ritas Kafé for lengst kommet opp. Lokalet er sydende fullt, og stemningen er på topp. Borte ved scenen

holder noen musikere på å rigge seg til. Rita kaster mange blikk i den retningen, men det er for mørkt, og for mange mennesker i veien til å se helt klart.

Denne kvelden kjenner hun virkelig på et sug i magen. Det er mye som står på spill nå – på flere måter. For første gang skal det være levende musikk her, noe som kan bringe etablissementet til helt nye nivåer.

En kvinnelig gjest spør henne over bardisken om det stemmer at Jonas Hammer fra Idol skal spille.

Rita rister på hodet.

– Dessverre, men levende musikk blir det. Bandet er kjempebra.

– Men det ble annonsert at Jonas ...

– Det måtte dessverre avlyses. Men artig at du husker ham ennå.

Gjesten smiler. – Han var mitt store idol. Men så forsvant han jo bare.

Rita nikker og smiler før hun baner seg vei mot den lille scenen. – Alt i orden her? sier hun henvendt til musikerne, men uten å få noe svar. For i samme øyeblikk sender gitaristen et rått riff ut i lokalet.

I neste sekund trer en grå silhuett frem fra mørket bak-erst på scenen. Det kraftige håret er ikke til å ta feil av. Jonas Hammer griper mikrofonen, klemmer hardt om den og ser mot taket før lokalet fylles av den mørke, ru stemmen: «– Du er den fineste på jord, og jeg vil ha deg her hos meg ...»

Rita smiler fra øre til øre. Jonas hadde fått nerver i oppløpet, og hun hadde lovet å avlyse konserten. Det fikk heller være et under om den ble til virkelighet. Men innerst inne har hun hele tiden visst at det ville komme til å gå bra.

I flere uker har han prøvesunget på scenen i et tomt lokale, lukket øynene og sett for seg etablissementet fullt av mennesker. Deretter tok de på

seg treningstøy og dro opp til skogholtet for å drive knallhard intervalltrening. Om og om igjen. Noe som har fungert godt for dem begge.

Fire timer senere er alt for lengst over. Det er helt stille i Ritas Kafé. De som skal vaske, kommer ikke før i morgen tidlig. Rita holder på med det siste oppgjøret, så skal også hun ta kvelden. Jonas Hammer sitter på en høy krakk borte ved scenekanten og dingler med bena. Også han er blitt igjen selv om det strengt tatt ikke er nødvendig. Konserten er over, det ble en enorm suksess. Stemningen har vært i taket hele kvelden.

Etter å ha tatt en utskrift fra kassen, tar hun turen bort til Jonas. Blir litt overrasket over hvor spent han virker. – Er det greit med deg, smiler hun prøvende. – Du ser uvanlig anspent ut.

Han nikker sakte uten å si noe.

– Men alt gikk jo strålende.

– Jeg vet.

– Forsøk å kjenne etter hvor det sitter, se her, sier hun og setter fra seg vesken. Griper hånden hans. – Dette er viktig.

– Her, det sitter her. Han klemmer mot sitt eget hjerte. – Og i magen, jeg er helt øm. Og i hodet også faktisk.

– Oi, det er jo ikke slik det pleier å arte seg. Du ser til og med ganske rød ut. Kanskje du er i ferd med å bli syk?

– Det tror jeg også, og det finnes bare en behandling for dette ... jeg har sett deg i hele kveld fra scenen. Du er over alt, høyt og lavt. Og jeg kjenner at ... at jeg i løpet av tiden vi har jobbet sammen mot denne kvelden, er blitt skikkelig betatt av deg. Nei, mer enn det. Jeg er helt syk av forelskelse.

Nå er det Ritas tur til å rødme. – Følelsene er helt gjensidige. Mer rekker hun ikke å si før han trekker henne godt inntil seg. •



EN FIN DAG

Disse stille morgentimene ville hun nødig gå glipp av, de var dagens beste. Dagens eneste, skulle hun være ærlig, som gjorde det verd å stå opp. Og ingenting skulle få ødelegge for henne ...

Høsten var definitivt kommet. Gule blader virvlet opp fra bakken og klebet seg til soveromsvinduet bak den tynne gardinen. Det bleke høstlyset steg langsomt opp over horisonten. En forsiktig vind raslet i bjørketreet utenfor. Ville det bli en fin dag, eller ville det begynne å blåse opp? Det var som om naturen ennå ikke riktig hadde bestemt seg.

Der Gunhild Svendsen lå i sengen og glippet søvndrunkent med øynene, kjente hun seg igjen i denne ubesluttsomheten. Hver morgen stilte hun seg det samme spørsmålet. Skulle hun stå opp og møte dagen, eller skulle hun rett og slett bli liggende? Selv om hun sjelden syntes argumentene for det første alternativet veide særlig tungt, falt hun likevel ned på det valget hver dag.

Likevel visste hun med en klokkeklar sikkerhet at hun en dag ville gå for det andre alternativet, det var bare et spørsmål om tid. Men ikke ennå, ikke i dag, tenkte hun mens hun strakte seg under dynen. Disse stille morgentimene ville hun nødig gå glipp av, de var dagens beste. Dagens eneste, skulle hun være ærlig, som gjorde det verd å stå opp.

For å utsette det iskalde og ugjestmilde møtet med gulvplankene, bestemte hun seg for å unne seg en liten stund med pusteøvelsene. Først gjøre pusten svak og uhorlig, deretter trekke den inn i lange, grådige drag. Til sist forsøkte hun å holde pusten så lenge som mulig. Noen ganger, når Gunhild gjorde pusteøvelsene, føltes det som om kroppen ble vektløs og lettet noen centimeter fra madrassen, det ga henne en følelse av å fly.

En gang hadde hun kommet til å nevne dette for legen sin. Han hadde lyttet til henne med et forundret uttrykk i øynene og en bekymret nyve i pannen før han knatret ned en resept på PC-en og skrev

den ut. Hun hadde krøllet den samme og kastet den i papirkurven på venteværelset.

Et langtrukket grynt fra nabosengen rykket henne tilbake til virkeligheten. En serie blåsebelgaktige peselyder etterfulgte den rallende lyden. Så stille som mulig, satte hun seg opp på sengekanten og svingte bena motvillig ned på gulvet. Flyktig lurte hun på hva Albert lå der og drømte om, hva som foregikk bak den tykke pannen. Like fort som den var kommet, viftet hun tanken bort. Lynraskt smatt hun føttene i tøflene og kjente på seg at dette muligens kunne bli en fin dag.



Sindig og robust hadde han kommet inn som et anker i tilværelsen hennes.

Foran den stupbratte trappen som førte ned til første etasje, kom den velkjente svimmelheten over henne. Helt fra hun som liten var blitt lurt av storebroren til å klatre opp på hustaket, hadde hun vært plaget av høydeskrekk. Og denne trappen var virkelig både usedvanlig smal og bratt. Det var slik de bygget disse sveitservillaene på 1920-tallet, små og høye, for å utnytte tomtearealet.

Gunhild hadde aldri blitt fortlølig med trappen, selv etter å ha bodd her i snart 40 år. Det var lenge siden hun hadde sluttet å dagdrømme om en lettstelt leilighet over ett plan. Med forsiktige små skritt og med den magre, men sterke hånden i et solid grep rundt rekkverket, begynte hun nedstigningen. Et fall i hennes alder var ikke noe å trakte etter. Først da hun igjen kunne sette føttene på trygg

grunn, pustet hun lettet ut. Snart putret det fra kaffetrakteren, og kaffelukten bredte seg gjenkjennende i det lille kjøkkenet. Gunhild Svendsen kunne se en ny dag i møte.

Fra radioen strømmet tonene fra Vivaldis «Årstidene». Med vante bevegelser skar hun et par skiver av kneippbrødet, åpnet vinduet og strødde noen smuler ut på fuglebrettet. Luften var frisk og høstklar. Avisbudet freste forbi i det samme på sykkelen. Med noe som for henne fortonte seg som en nesten uansvarlig bevegelse, vippet han avisen opp i postkassen uten å stoppe.

Ungdommen nå til dags, tenkte hun med et snev av misunnelse. I det samme kunne hun se at det faste spurveparet var i gang med å innta frokosten på fuglebrettet. De satt tett sammen og plukket smulene synkront opp, det var alltid det samme paret som kom, fugler var monogame, hadde hun lest et sted.

Selv hadde hun hatt mange friere den gangen hun var ung, men Albert hadde likevel skilt seg ut fra de andre. Sindig og robust hadde han kommet inn som et anker i tilværelsen hennes. Den gangen hadde de kunnet snakke om alt mulig, vært fulle av fremtidsplaner, det var så mye de ønsket seg. Først og fremst ville hun ha barn, mange barn.

På de lange spaserturene deres, malte hun frem for ham drømmen om et stort hus med eplehage, fullt av liv og røre. Hun så for seg piknik i det grønne, de to omgitt av små barn som lekte rundt dem. Albert hadde bare humret. Ikke at hun forestilte seg livet som en dans på roser.

Å oppdra barn, jobbe, holde hus og hage i orden ville helt klart kreve sin kvinne. Men den unge Gunhild var innstilt på harde tak. Ung og sterk som hun var, gledet hun seg til alt som skulle komme. Fulle av pågangsmot skulle de løse

ethvert problem som dukket opp. Hun var sulten på livet den gangen og klar for alt det ville by på. Bare én ting hadde hun ikke forventet. Som ung hadde hun ikke vært i stand til å forestille seg livet slik det hadde blitt – til ingenting.

Den neste timen var hennes – avis og kaffe ved kjøkkenbordet. Gunhild likte å få med seg det som skjedde i verden. Ebolaepidemien skremte henne. Uroen i Ukraina likeså. Hun likte også å sette seg inn i politikk, både innenriks og utenriks. Politikere hadde hun aldri stolt på, de lovet noe den ene dagen, for så å bryte det den andre. Side etter side pløyde hun seg igjennom, kunne dvele lenge ved en velskrevet kronikk. Bare sporten hoppet hun over, det hadde aldri interessert henne. Til slutt brettet hun avisen sirlig sammen og vendte igjen blikket mot vinduet. Fulgleparet satt der fortsatt, mette og fornøyde og klar for en ny dag.

På den andre siden av veien var den unge nabodamen i ferd med å buksere to parkdresskladte barn inn i den rustne bilen som startet med et nødsrik hver morgen. Hun så direkte barnslig ut i den halvlange kåpen og med håret samlet i en tjafsete hestehale. Mannen hennes hadde flyttet ut for et halvt år siden, men for moren og de to ungene gikk livet tydeligvis ufortrødent videre. Tidlig opp og av gårde, sent hjem med tunge handleposer. Sliten var hun utvilsomt, men hun levde i det minste. Hadde en oppgave som hun måtte gjennomføre, det sto det respekt av. Da bilen harket forbi vinduet hennes med en tykk sky av eksosstøv bak seg, løftet Gunhild hånden til et forsiktig vink.

Til henne og Albert var det ikke kommet barn. Etter 15 års ekteskap hadde hun gitt slipp på håpet, på mange måter var det nesten en lettelse å slippe forventningene. Hver

ny måned hadde brakt med seg et gryende håp, som like kontant ble knust hver eneste gang. Akkurat dette hadde de aldri klart å snakke om, hun og Albert.

Sakte, men sikkert brøt det ned alt det andre de hadde mellom seg. Fortroligheten, samholdet, livet de skulle bygge sammen. Tilbake var bare stillheten der de satt side om side i sofaen foran TV-en.

En gang da hun ikke lenger holdt det ut, hadde hun gått til presten og øst sin fortvilelse ut over ham. Med dempet røst hadde han minnet henne på at det ikke var noen menneskerett å få barn. Fortsatt satt det som en verkende byll langt der inne, men hun kunne ikke lenger huske sist hun hadde grått.

Albert. I to år nå hadde han sittet ved kjøkkenbordet, enda mer taus og innesluttet etter at han var blitt rammet av disse uforklarlige smertene i benet. Legen hadde tatt en lang rekke prøver, men hadde ikke klart å lokalisere årsaken til smertene. Han hadde rådet Albert til å spise sunt, mosjonere og til å slutte med kaffe. Ingen av rådene hadde han fulgt, hun hadde heller ikke prøvd å motivere ham. I stedet var det blitt en lang rekke besøk hos spesialister, som aldri fant noe konkret. Albert var en av disse som i årenes løp hadde kostet samfunnet enorme summer på grunn av sin dårlige helse.

Gunhild pleide aldri å bli med når Albert skulle av gårde til legen. Han forsvant i en drosje, og kom tilbake et par timer senere. Hun nøt alenetiden i huset og savnet ham aldri. Men i går, da han hadde time hos fastlegen, dr. Foss, hadde hun gjort et unntak.

Uten at hun selv visste hvorfor, hadde det blitt maktpåliggende for henne å bli med, hun hadde insistert. Albert hadde bare trukket på skuldrene, det spilte visst ingen rolle for ham fra eller til. Bykledd og ukomfortable hadde de sit-

tet der i baksetet, skulder ved skulder uten å veksle et ord. Så fremmede de var blitt for hverandre, hadde hun tenkt mens hun betraktet travelheten der ute. Slik hadde de også vært en gang, travle og på vei til noe. Hva var det de skulle alle sammen, undret hun nå, hva var det som hastet slik?

På legekantoret hadde dr. Foss indikert med en bydende håndbevegelse at de kunne sette seg. Stemmen hans var høy og myndig. Han var en lege av den gamle sorten, en av de siste som ikke var gått over til PC. Snart ville han pensjonere seg, en dag ville de være borte alle sammen.

Gunhild studerte ham mens han bladde i Alberts sykejournal. Hun kjente en antipati som hun ikke helt klarte å plassere. Kanskje var det autoriteten, makten de hadde over andre menneskers liv, som hun ikke helt kunne klare. Da han etter en stund skjøv legejournalen til side og ba Albert bli med inn på undersøkelsesrommet, ble Gunhild sittende igjen på legekantoret. En underlig iling rant gjennom kroppen, hun hadde ikke kjent den følelsen siden hun var ung. Øynene kikket på døren som hadde lukket seg bak legen og Albert.

Brått reiste hun seg og tok et skritt frem mot pulten til dr. Foss. Det var dette hun hadde planlagt hele tiden, innrømmet hun nå for seg selv. Raske fingre åpnet legejournalen. Øynene saumfor notatene fra et helt liv. Vondt her og vondt der, side opp og side ned. Så stoppet hun opp, hun hadde funnet det hun lette etter. Et notat fra den gangen de var forlovede. Steril.

Ordet brant mot henne. Pasienten er konstatert steril etter lungebetennelsen. I samråd med pasienten har legen bestemt å ikke iverksette videre utredninger. Albert hadde vært 22 år ved denne konsultasjonen. Det var året før de giftet seg.



Hun var sulten på livet den gangen og klar for alt det ville by på.

Idrosjen hjem kom hun til å tenke på en episode fra bryllupsreisen. De hadde dradd til Paris, en drøm hun alltid hadde båret på. En ettermiddag hadde de sittet på en fortausrestaurant med et glass vin og vært tilskuere til livet rundt seg. En gjøgler underholdt på fortauet, han imiterte tilfeldige forbigående. Gunhild hadde moret seg kostelig.

Leende og ivrig hadde hun snudd seg mot Albert, ville være sikker på at han fikk med seg alt. Hun hadde grepet ham i en gedigen gjesp. Langt inne i munnen hadde hun fått øye på et gapende hull der hvor han manglet en jeksel. Et gigantisk hull i munnen til mannen hun nettopp hadde giftet seg med. Stunden var ødelagt for henne, synet av det gapende hullet hadde kjentes som et slags omen.

Senere, da hun fikk summet seg, hadde hun skammet seg over sin egen overreaksjon. Hun gikk da ikke rundt med perfekte tenner hun heller, og hva betydde vel en manglende tann for to nygifte som skulle legge verden for sine føtter?

Nå hørte hun bevegelser fra andre etasje. Snart ville det komme tre taktfaste dunk med stokken, det betydde at han ville ha hjelp til å stå opp. Raskt. Gunhild reiste seg fra kjøkkenstolen. Ute hadde det skyet over. På fuglebrettet hadde fuglene fløyet.

En evighet senere, likevel uforklarlig nok samme kveld, lå Gunhild igjen i sengen sin. Lenge etter at ambulansepersonalet hadde kjørt av gårde med Albert. Etter at presten hadde sittet og holdt hånden hennes i sin, kondolert og sagt at det ikke var noe hun kunne ha gjort for å hindre fallet. Etter at den unge nabodamen hadde vært innom, med unge på slep, og spurt om det var noe, noe som helst, hun kunne gjøre for å hjelpe. Etter at hun hadde forsikret alle om at hun ville klare seg på tross av denne fryktelige ulykken som hadde rammet henne så plutselig.

Alberts tunge kropp hadde ikke hatt en sjanse der den hadde tumlet ned den bratte trappa og drønnet i gulvet, slik at det singlet i lysekrona i flere minutter etterpå.

Lenge etter alt dette, lå hun i sengen sin. Med fjærlett hånd strøk hun over den flate og forlatte dynen i sengen ved siden av. Hun hadde hele tiden visst at dette kom til å bli en fin dag. •

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen befinner seg i Jomfruens tegn og det er tid for å høste av markens grøde etter en innholdsrik sommer. Saturn beveger seg tilbake til Fiskenes tegn etter noen få måneders opphold i Værens tegn. Det kan øke behovet for tilbakeblikk på noe som ennå ikke er fullført eller noe du er klar for å gi slipp på. Å skille klinten fra hveten og vurdere hva som er verd å ivareta, og hva det er smart å kvitte seg med, er essensen i denne omgang. Merkurs møte med Uranus skjerper instinktene og øker interessen for å søke etter flere opplysninger og kunnskaper som kan bidra til denne prosessen. Det er en prosess som kan vare ut året for noen. Sørg for å gjøre ryddejobben og gi slipp på alt som er overflødig eller involverer kostnader. Det kan frigjøre kapital og tid til neste prosjekt.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 35 29.08.-04.09. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Tiden er inne for å rette blikket mot detaljene i helse, livsstil og daglige rutiner. Interessen for selvutfoldelse og fysisk aktivitet øker, og det kan føre til utvidede treningsregimer og perfektjon når det kommer til kosthold og ernæring. Å diskutere prioriteringer, avtaler og kontrakter med din kjære, er et tema som kan bringe uenighet med mindre alle detaljene er avklart. Dette er en god periode for å definere detaljene og betingelsene før du aksjonerer. Din kjære kan med fordel være inkludert i prosessen.

★ Vær fleksibel i relasjoner



TYREN

21. april–21. mai

Solen belyser din selvutfoldelse, romantikk og lidenskap i denne perioden. Viriliteten, livsgleden og livsappetitten øker, og du inspireres til å være mer fysisk aktiv. Du trenger også noe å ha lidenskap til. Å engasjere deg mer i intimitet og nærhet vil absolutt inspirere. Forholdet til barn og barnebarn er også et viktig tema. Svangerskap og bryllup er aktuelt for dem som er i den fasen. Du kan inspireres til å selge bolig eller eiendom for å frigjøre kapital til noe annet. Sett deg nye mål.

★ Kjærlighetslivet blomstrer



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Privatlivet, hjemmet og familien betyr ekstra mye for tiden. Saturns retrograde vending inn i området for foreldre og generasjoner eldre enn deg, øker behovet for å ta ansvar for noen. Er du selv eldste generasjon, er din rolle og ditt ansvar som forelder og eventuelt besteforelder tema. Kommunikasjon, planlegging, organisering og prioritering kan kreve ekstra tid og energi av deg nå. Samarbeid familie-medlemmer imellom styrker samholdet og er nødvendig for å få brikkene i puslespillet til å falle på plass.

★ Mer ansvar er i gjære



KREPSEN

22. juni–22. juli

Ditt nærområde, sosiale relasjoner, naboer og søsken er tema disse dagene. Enten det gjelder det ene eller det andre, vil du se situasjonen klarere enn du har gjort på en stund. Perspektivet utvides og nye opplysninger eller innsikter kan påvirke avgjørelsene. Glimrende ideer for investering, eller shopping av bil eller sykkel, tekniske duppedinger eller kommunikasjonsutstyr som PC, nettbrett eller mobil, kan friste. Publisering i sosiale medier inspirerer noen. Husk at ikke alle ideer nødvendigvis er realistiske.

★ Planlegg fremover



LØVEN

23. juli–23. august

Solens posisjon belyser verdi-er, evner og talent i denne perioden. Det gjør at du ser tydeligere hvilke verdier som betyr ekstra mye for deg. Det er også naturlig å rette blikket mot hva du tilbyr i forhold til hva du mottar i retur når det kommer til kunnskap, talent og kvalitet. En betydningsfull eller tilfeldig personlighet kan komme med gode ideer overfor dine fremtidsplaner. Uventede endringer kan oppstå i en gruppe eller organisasjon. Det kan føre til investeringer og jobbmuligheter.

★ Blikket klarer fra torsdag



JOMFRUEN

24. august–23. september

Solen befinner seg i ditt tegn, og det indikerer at du ser deg selv i et klarere lys. Det er naturlig å bli mer oppmerksom på detaljer rundt livsstil, helse, kropp og image. Ønsker du å gjøre noen justeringer i livsstilen, er tiden inne for å planlegge det eller gjennomføre det du allerede har planlagt. Uranus' energier kan bringe overraskelser fra noen over deg i rang, privat eller profesjonelt. Det kan føre til uvanlige endringer i livsmål, posisjon, og hvordan du fremstår med image, stil, antrekk og utseende.

★ Du blir lagt merke til



VEKTEN

24. september–23. oktober

Behovet for å tilbringe noe tid alene og søke innover kan være det du trenger for å utvikle dine kreative egenskaper. Nye innsikter dukker opp og kan motivere til å skrive eller kreere noe. Hjernen jobber på høygir, og det skaper resultater. Det kan oppstå uenigheter med en organisasjon eller en gruppe, og det er nødvendig å avklare detaljene før du haster videre. Mars' og Saturns posisjon viser at du arbeider ekstra iherdig og disiplinert for tiden. Du virker rask, effektiv og resultatorientert. Det gir resultater.

★ Observer før du handler



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Solen befinner seg i området for venner, sosiale nettverk, grupper, organisasjoner og likesinnede. Politiske avgjørelser, eller saker du dedikerer deg til, kan være et betydningsfullt tema. Å holde fast på en idé eller en tanke kan være smart og viser til stor utholdenhet, men nå er det nødvendig å være åpen for nye tanker, ideer og planer. Behovet for selvutfoldelse, intimitet og nærhet er stort, men gir du for lite av deg selv når det gjelder romantikk, nærhet og kjærlighet til din partner, kan du skape distanse.

★ Ikke gjør noe du kan angre



SKYTTE

23. november–21. desember

Solens posisjon belyser toppen av horoskopet og synliggjør det du gjør overfor andre. Det du driver med, blir lagt merke til og du kan gjøre deg bemerket. Du kan oppnå anerkjennelse og bekreftelse fra noen over deg i rang i denne perioden. Behovet for å søke mer informasjon og lære mer, forsterkes. Via kolleger, samarbeidsforhold eller andre nære forbindelser kan du få opplysninger som gjør at situasjonen tar en annen vending enn du trodde. Avvent avgjørelser inntil du har all innsikten du trenger.

★ Ta ansvar for deg selv



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Det er tid for å bevege seg utenfor komfortsonen og tenke i nye baner. Dette er en perfekt periode for å søke nye studier, ny retning, hobby eller informasjon om kurs og intellektuelle interesser. Det har ingen betydning om du gjør det med hensikt eller motiveres av morsomme årsaker så lenge du stimulerer og tilfredsstiller sinnet. Interessen for metafysiske, religiøse og spirituelle saker øker, og du er mer mottagelig for aspekter som yoga, meditasjon, mindfulness, astrologi og andre filosofiske spørsmål.

★ Vær bevisst hva du vil



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Åndelige og materielle verdier er tema i denne uken. Å studere hva du gir i forhold til hva du mottar, vil være noe du legger merke til disse dagene. Du har lett for å være engasjert i andres verdier nå. Det kan dreie seg om felles verdier du deler med din kjære, eller en tid for å ta kontakt med banken for å oppnå bedre betingelser. Saturns tegnskifte mandag minner om å sette en grense i finansielle saker. Det kan føre til at du vurderer å selge materielle verdier for å frigjøre kapital til andre ting.

★ Prioriter dine verdier



FISKENE

20. februar–20. mars

Saturn ankommer ditt tegn mandag 1. september og passerer tegnet frem til 15. februar. Det indikerer en påminnelse om å ta ansvar for deg selv, din kropp, helse og livsstil. Du kan ikke fortsette som før, og det er noe du har kjent på over de to siste årene. Det er tid for å ta deg selv seriøst. Hva er den indre drivkraften og motivasjonen bak det du gjør? Ønsker du å imponere noen eller å overgå deg selv? Definer forholdet til deg selv. Det vil også belyse forholdet du har til din kjære.

★ Jakt på kjærligheten

Hjemmet



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 15.09.2025. 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.

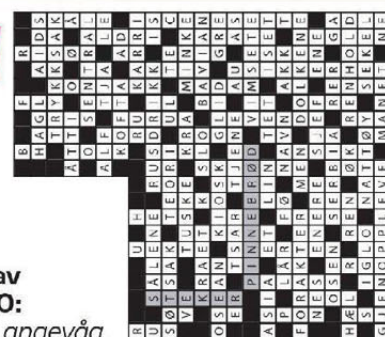
Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 30:
*Liv Marie
Skilbred
Pettersen,
Skien.*



ØJENERE	FAIR	MENINGS- MÅLING	GYMNA- STIKK	TALLORD	ROM- SKIP	↓	TAEN DUKKERT GARAN- TERE	↓	FUGL	↓
↳					BANNER					
					GRYTE					
CLINT ...									UTROP	
DRETT			PAR			ÅRE				
						KANAL				
TO LIKE			KASTE OPP	LEDD					PLATENE	DIFFUSE
SANGER				KAINS BRØR						
		STOR- MAKT OM IGJEN			FOR- FEDRE		INTERJ. RADENE			
BARSK	VERK- TØYENE	PÅ GAVE- LAPPER	↓	INVI- TERE	BESTEG	KORE- ANSK BIL	IDRETT- ANLEGG			KORT
↳								MYNT- ENHET KRAFT	RINNES- EN PYTT	
KJEPP- HØY			PUSSE SMELTE			SKRED	TIDSRØM	STYRE VISER		
I HAVET				UNDER- SKUDD BILE			TRE LIKE SKUMLE		PLYND- RES	NIGERIA
AKTE	KJEDE- LIG LAGE LYD				BESTIGE			BANKE	ABER GREIT (OMV.)	DUMME
↳			TO LIKE MUNNEN		SPORTE EN AUDI		UKLAR FÆLERE		INSTRU- MENT	RØGN INSTRU- MENTER
ARR.		↳								SÅNNE
										SPURVE- FUGL
FOGD	SKLIS USIKKER			FE FOR			LIKE VOKALER RÅR OVER		GÅ	
↳		HAGE- SENG FØ		PAR- TERER JÆVLIG				GJENTAR FRYSE		
MANN- SKAP			VEKST ALV			ALDRI TIDS- PUNKT		↳		KNOP
APPARAT VOKALER						SJØDYR			REPA- RERE	
↳		INNTA		SYNKER				ESSET		

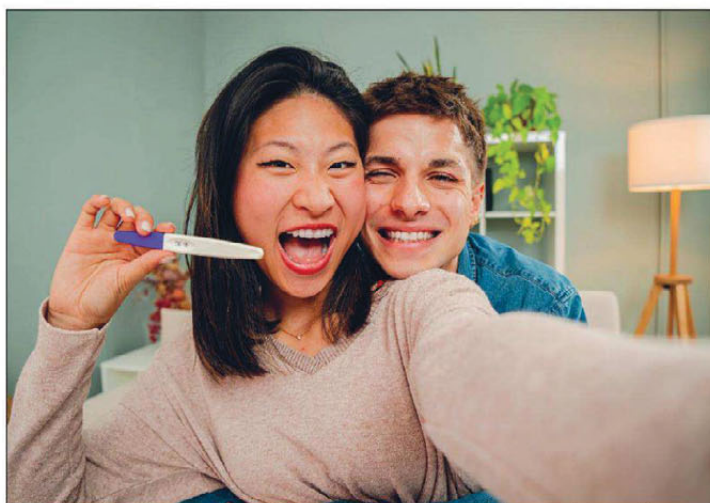
FOTO: GETTY IMAGES

FAMILIE- KRYSS


PREMIE
**1 vinner
får 10
Flax-lodd**


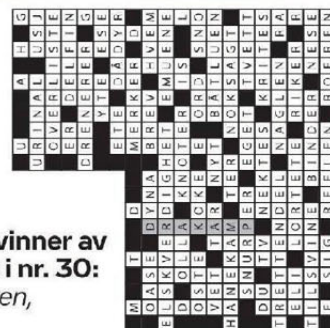
Send bare inn
løsningsgaten som
går ut fra bildet.
Se siste bilagsside.

Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 30:
Nina Karin Tafjord, Langevåg.



PLAGG	↓	DIKT	DELVIS	↓	FAR- TING	BEDRA- GERSK LENGSEL	↓	WISE GLEDE	ORK
SKOLT					SVINGOM STØYE				
ELITE	LOKKET OVER- BREDSEL								
↳					BEKJEN- NELSE	CIRKA		ARREST- EN	
FRISK		TØYE MAS							
↳					TYVERI VÅPEN			BRUKKET TERP	
SOLO						STIG! GRUNN			TALL
OPP- DAGE	↓	HJEM	KÅT	↓	FLYTTET	↓	BUKSE	EDEL	DERTIL
							BYRDE PAUSE		BYG- NINGEN DEN GANG
ORK							HETER ER SIKKER		VENT SEN
RAD					UNGKUA BEITE			EROBRE OFFISER	TYR HØYTID
↳			KJØTTET BRANN				BESKJED RETNING		KLAR FINNES
NÆR DRA					SPISS UFF		VRANG LEGENDE		DEL AV HJUL ESSENE
KNE		HOLDER I HÅNDEN RETTENS LEDER				FESTE MISTRO		GRUNN- STOFF PÅFUNN	RETNING MÅL
↳					BÅNE AVFALL				HISTO- RIE BAR
BEHERSK- ELSE HASTIG- HET			SVAR PÅ BRØD- SKIVA			AVIS STERK TRANG		AVLIVER KVEGET	ELV REDGAP
↳					MALE FJÆR- ENDE			KNUD- RETE AN- KLAGE	SPISE- LIG PØTE
STABUKK	ER NØDT TIL NORSK SPRÅK			↳				FORESLÅ SPØRRE	
↳				VAKKER PYNTEN		TORDNE REDD			MARS- JERER SUNNHET
SCENE					MELLOM DRIKKEN			VARM HYLLE	REIM MESTER
LITEN TING		KLOVDYR IKKE			UTROP		KVINNEN PARTI		PUSSE MERKE- LIG
↳					STED FASE		↳		BEKREFT- ELSE
GLØTTE USTADIG			ALENE			GUTTE- NAVN		HAVET	
↳							JUVEL		SITTE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



Løsning og vinner av Kombikryss i nr. 30:
Ragnhild Viken, Stokke.

[illegible]

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

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

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**winner av
nr. 30:
Mellomvik.**

46

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

TEMAKRYSS

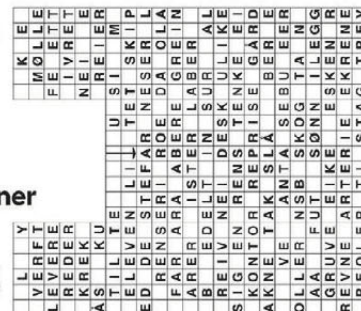
PREMIE

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



1 vinner
får 10
Flax-lodd

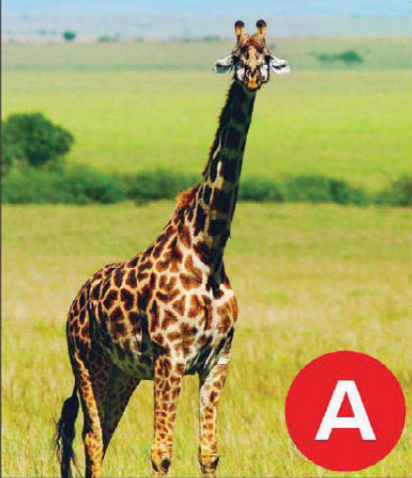
Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 30:
Solveig Melvold,
Nesttun.



TEMA	FELLER TEMA	ØRN	BLI GRØNN FLEKK- FRI	TEMA	AND TEMA	KNEKT	ETUI NED- BØR
GREIER					TRANG- SYNT		
↳					↳		
ØY- BOERNE FOR- TYNNE					BYGE ALTI ORDEN	OVER- REKKE VOKSER	
↳					↳	HVA MED KVITTER	
PASTOR KVEG					HVITE- VARE- MERKE MØRN		SKYVER PLATE- SEL- SKAP
↳							
	VELGE BILDE						
STINN AV GRYN			MAN SÅR- SKORPER				
FANT STED	TEMA TEMA						
↳							
INGEN- TING ART.							
↳							
TEMA							
FOR TIDEN 3.14							
↳							
SPJELD							
PLUSS	TEMA TEMA						
↳							
TRE- SLAG							
MUSIKK- TEGN							
LAPS LAGE HULL							
↳							
BLANDE							

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.





	RA-SERT	DRØF-TE	ASEN	OMSET-NING		BRUKE	
				MØBEL		ØFRE	
	JENTE-NAVN						
	MØBEL					TIDS-AV-SNITT	
	DEKKE				UTØY		
	KIOSK		SYRLIG				
			TALL				
	LEDEL-SE				SATT NED	BY I USA	
LIK	ALDR	↓	SPØRET		SVÆR		FLUKT
			SKRIFT-STYKKE				
MAT-PAKKE					TYKK	HYRE	
						KJEDE-LIG	
PLAG-GET						SØKK	
	SE				ELV		
TOLKE	FØR-KASTE				VISSEN		
						PRON.	
						FISKEN	
SLAPP	TIL-BAKE			REPTIL			RET-NING
	SLEKT			EKS-TERN			JENTE-NAVN
			OM-STREI-FER	REGN		OVERTA	
				BYTTER UT		UTROP	
KJØKKEN-APPARAT							
TALL							
		MERKE			HÅLKE	NAVN UKJENT	
		ØYE-BLIKK			RETT	NYDELIG	
ÆRES-SKUDD	FORSTÅR					JENTE-NAVN	
	FØR-STERKE					KANT	
				LOKKE-MATEN			
				FLIRE			TÅLER
SITTE TIL HEST		OVER-FALL	FUGL			VERTS-HUS	
			SLUT-TET			VOKSE	
JENTE-NAVN					LETER		
ALV					ENER		
	FØLT			HJUL-PINNE			LE-GEMS-DEL
	RØYS						
OMGANG				PINE			
YTTER-LIGERE							
		U-LYDIG-HET				SUP	

NYT-TIG	BY	GODE		JU-VELEN	BY I PORTUGAL	
					REKKE	
STYRE				ØY		
BETALT				KAMP-PLASS		
NES						
					UBE-HAND-LET	
OVER-LØPER						
			TRELL		?	FASE
KJØRE-TØY		LENGTE				
		UTROP				
VARME-KILDE				OMDØMME		
SMYKKE				REN-GJØRING		
EIE						HØYDE-PUNKT
		BEHOL-DER				
		FLOKK				
GUTT						MYNT
GUD-INNE	FÅR TAK I			KOM-MUNE		
				GLIR		
					?	
VUL-KAN		ANTA		VEL-VÆRET		
				AVFALL		
					KOM-MUNE	BY I JAPAN
						FYRSKE
FOR-LEDER						
?						
VIND		TOPP	JENTE-NAVN			
			REDSKAP			
				SURE		
				STUND		
VISPE	OLDTIDS-RIKE					SUR
	MODERNE					MÅL
PLAN-TER					TUKT	

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

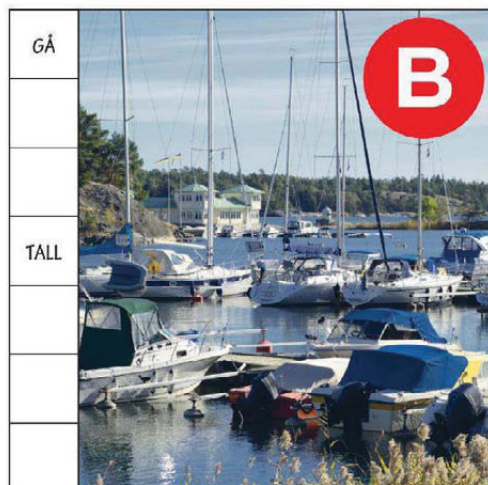
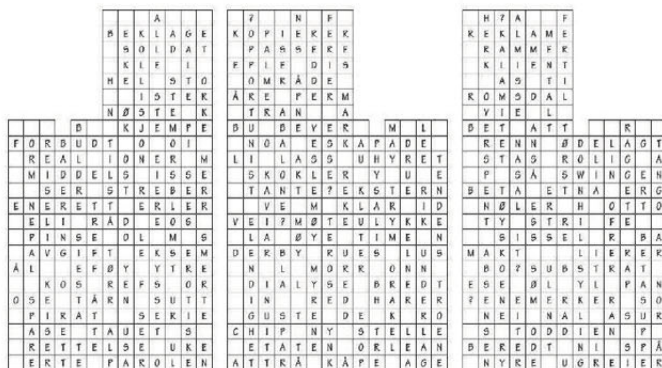


KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



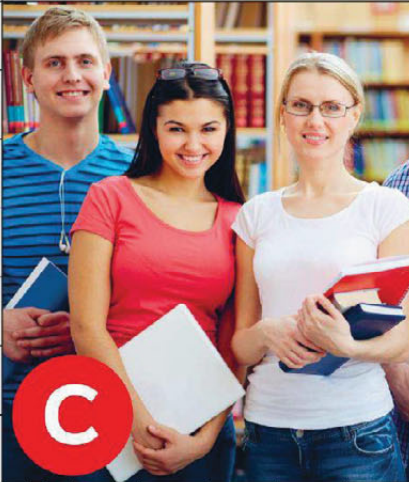
**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 30:**

Jorun Haga,
Trondheim.



	GJEN- LYD		TIGGE	↓	TALL	GUTTE- NAVN
UT- DRAG			DYR			
SLIT						
				ART.		
				PRON.		
				MONO- LOGER		
ELV			MARK			
UNOR- MAL			GRILLE			
	JENTENAVN					GJEN- NOM- SØKER
	OPPMERK- SOMHET					
					GNIST	
	KÅRE					
	BE- STIGER					
			VASS- DRAG			
			ØGLE			
ROGN		SPIRE				
		REKKE				
				HELE	UTHUS	
		UBE- HAG				
HYL- LER						

LEDER	FIRMA	SLEKT- NING		RIST	EN- HETEN					
		SJAMAN			ALENE					
↳										
BY I HEL- LAS										
YTRET			GUTTE- NAVYN							
LAG										
↳					LAND- OM- RÅDE					
BØNN			TÆRE							
			OPPGI							
GUTTE- NAVYN										
PÅ FLEK- KEN		LYD	SKYG- GELA	LAND		VITEN- SKAP	↓	FOR- FATTER	LIDEL- SE	DYR
↳						KJÆR- LIGHET				
ÆTTET						GRESK BOKSTAV				
BYRDE						SKAPE				
↳		?	ROPE	BAN- KET						
ELV				GUTTE- NAVYN				BORT		
				FRYSE				UHELL		
?										HØVED- STAD
BLAN- DE	AVTALE BARE				DRIKK					
↳					JENTE- NAVYN	HUNNDYR			TETT- STED	
						BRILLE- GLASS				
FASE			STAT	TETT- STED			DRIKK			
RENNE							ØY			
↳				GUD				GUD		
				ATOM						
AV- GIFT			SÅLE PLAG- GENE		BARN					TETT- STED
?								VED		
SMÅ- LIGE	BADSTUE TIDS- AVSNITT					BEHØL- DER				
						MORO				
↳				GNAG- SÅR	DEL			KLAR- NET SMØR		
					ELV					
LOV- BRYTER								LEVER		
ULÆRD										
↳			MU- SIKK- STIL		JENTE- NAVYN					



A wooden signpost with the word "Strand" in white letters, standing in a sandy area with sparse grass. The sign is made of dark wood and has a horizontal top bar with the word "Strand" in a bold, white, sans-serif font. The signpost is set in a sandy area with some dry, yellowish-brown grass and a few green blades. A shadow of the signpost is cast onto the sand to the left.



PREMIE

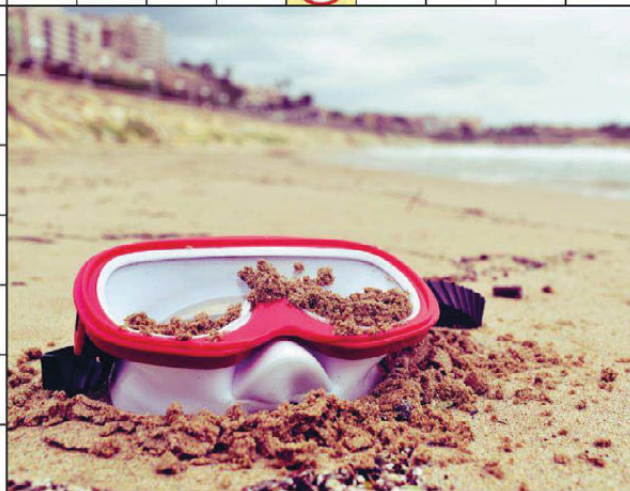
**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

BLOD- BANENE	RØYS SCENE	↓	FUGL	VARME SOMT	↓
SPIRE	→				
↓			SURR		
			RØRE FOR- BILDENE		
				GUDE- NAVN	TRE- SORT
FØRER- KORT- KLASSE			TÆL EGNER- FIGUR		
SLAPP					

[illegible]

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 30:**
*Vidar Govenius Michelsen,
Holmestrand.*



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

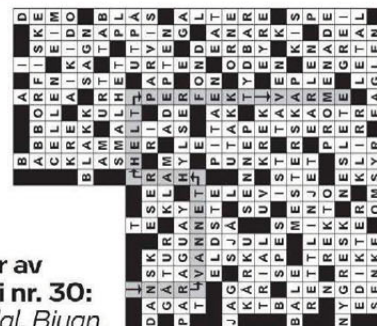


**Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 30:**
Bjørn Myrthild Reppe, Leknes.

[illegible]A close-up photograph of a bison standing in a field of yellow wildflowers. The bison has dark brown fur, a large head, and prominent curved horns. It is looking directly at the camera. The background is a soft-focus field of yellow flowers and green foliage.

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 30:
Siv Rabban Skavdal, Bjugn.



10

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. 30:
Harald Skotnes, Oslo.



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

Ei En Fn Lm Me Mø On Or
Rn Rs Te Adb Egg Erg Fye
Lee Ska Ult Usd Vgs Åre
Agil Ares Auke Baku Blid
Gled Gnål Grua Kafe
Leen Mink Myke Rane
Rien Øker Agrar Akner
Basar Dagen Dilla Fevei
Glahn Henna Iboer Imens
Irske Isbar Kakao Kobla
Kratl Kulda Lunar Matbu
Ratle Reden Sluke Snafs
Sober Svell Yrete Ytene
Anabol Asalea Dregge
Gemakk Ildere Kallet
Koklea Negere Rakett
Rensen Sameie Samuel
Skumpe Søstre Tilsis
Vralte Prosess Romslig
Roveren Affisere
Basstuba Blinddør
Bygdevei Dyrehorn
Geometri Haikende
Haukugle Messegutt
Refundere Sandslott
Stipendiat
Kiropraktiker

FOTO: GETTY IMAGES



BYGNING		GAL- SKAPEN	IGODT HUMØR	TERNING- KAST VALUTA- KODE	LAND- BOER	UTVIK- LING	INSTRU- MENT	BRØLT	AVVISE BEHAND- LER
DATA- BEGREP			MÅNE- RELATERT BIT			RAUS	FOR- ØKELSE JOMFRU		
PÅLEG- GES				KJAS FOR- MERER SEG					
ÅPNING						NONNER			
FROSTEN							GJORDE FAST	TRE SJØ- MANN	
						NYNORSK PRON. HUMPE			
						SINDIG RADON			RASLE
							MARKED BLØDVEI		
								MUSIKK- GENRE ARBEI- DET	
							BLUSS STI		
				AFRI- KANERE	BODEGA FLYKTIG BYGG- VERK			RASK BOLIG	
LUFTVEIS- VIRUS	ANGÅ SVULM						ETE SPEI- DEREN		
		SPISE- STED ALKØVE			GÅ AKTE				IMID- LERTID
VIDERE- GAENDE BRUCE			TAST RØVDYR		LÆRE				
									FUKTIG
LUMEN		EURO- PEISKE FUGL				ALDRI OVER- FLATENE	SKJENNE REIS- ENDE		
				BLOMST	HODE- PRYD				
HØVED- STAD	TURDRIKK VEVS- OPP- BYGGENDE				DYR	SKIKKE	GUD TIDS- ROMMET		
			PENGE- MOTTAKER HAVNEN						TA MED MAKT
BIBELSK NAVN	PIRK AVRUN- DEDE				SMERTEN	KVISER PEISEN			
					SLEPE				MÅL
FERD- SELSÅRE ØREDEL						REN- HOLDET ORGANI- SASJON			
				ER- STATTE					
MUNTER				FARGE- STOFF			CELLE		



SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

			>		<			
			>		<			
			<		<	2	<	
					>			
6					>			
	>	1			<		>	
			<		>			
			<		>			
1		<		<		<		
			>					

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

- Seraf
- Lulles
- Ens
- Ringer
- Slagord
- Redskap
- Utrop
- Am. filmregissør
- Brydd
- Kafeen
- Ved
- Arbeidsnedleggelse
- Kornet
- Tilrettelegger
- Tenkes
- Boks
- Jotun
- Irrer
- Stup

LODDRETT

- Treslag
- Asiatisk by
- Bokstav
- Mynt
- Luftbehandlingsapparat
- Flokk
- Gresk plagg
- Mål
- Terrier
- Arbeide
- Låt
- Halvøy
- Gap
- Delvis
- Periode
- Søke
- Utrivelig
- Husene
- Flammene
- Okser
- Dåser
- Rakels sønn

PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd



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

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

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.

Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 30:
Løsningsord: Brakseier
Terje Horvik, Strømmen.

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



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

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

Løsning og vinner av Mesterkryss i nr. 30: Aksel Halvard Sivertsen, Mosjøen.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 40/2025 • Må være oss i hende: 15. 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. 30:

Brith Eli Solberg, Larvik.

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 51.

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.

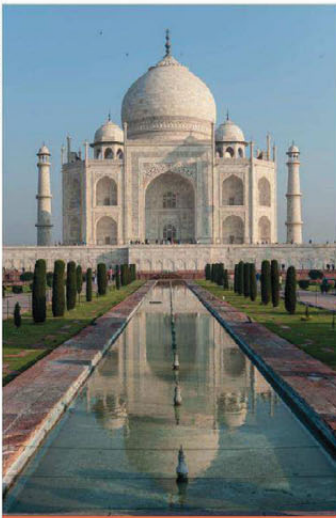
• **VIA POST:**

Skriv inn løsningsgatene og send kupongen her til **Hjemmets kryssordmagasin nr. 40, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.



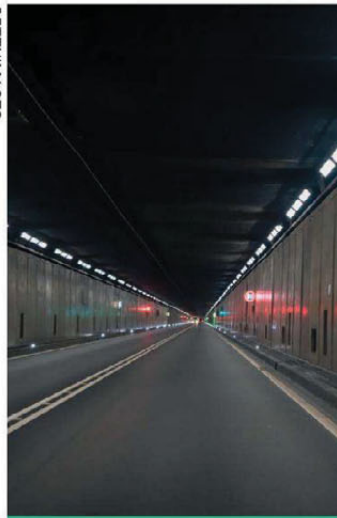
✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. I hvilken verdensdel ligger Filipinene?
2. Hva spiser tegneseriefiguren Skipper'n for å bli sterk?
3. Hvilket nummer har Martin Ødegaard på drakta si i Arsenal?
4. Er Opel et tysk bilmerke?
5. Hva heter speiderorganisasjonen som Ole, Dole og Doffen er med i?
6. Er delfiner fisk eller pattedyr?
7. Har sjøstjernene hjerne?
8. Hva er det kjemiske tegnet for vann?



✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

1. Hva var fornavnene til folkeeventyr-samlerne Asbjørnsen og Moe?
2. Hva er en mocktail?
3. Hva slags bygning er Taj Mahal?
4. Hva var fornavnene til filmskaperne Wam & Vennerød?
5. Hva er undergrunnsbanen i London kjent som?
6. Hva heter hovedflyplassen som ligger ved Amsterdam?
7. Cornelis Vreeswijk bodde i Sverige, men hvilket land kom han opprinnelig fra?
8. På hvilket luksustog foregikk handlingen i en av Agatha Christies kriminalromaner?



✧ HJERNETRIM ✧

1. Hva er verdens lengste jernbane-tunnel?
2. Hvilken elv deler Firenze i to?
3. Hva er kaupang et norrønt ord for?
4. Dronning Elizabeth II overtok tronen etter sin far, hvem var han?
5. Hvilken amerikansk president har hatt lengst regjeringstid?
6. Hvilket land kom tidligere generalsekretær i FN Kofi Annan fra?
7. Hvem skrev operaen Tosca?
8. Hva var Township en betegnelse på i Sør-Afrika?

VET DU DET



✧ PÅ PULSEN ✧

TID FOR STUDIER

1. Hva kreves av utdanning for å bli sykepleier i Norge?
2. Hva er lingvistikk?
3. Hva har Universitetssenteret på Svalbard (UNIS) spesialisert seg på?
4. Universitetet i Oslo het Det Kongelige Frederiks Universitet den gang det ble opprettet, hvilket år var det?
5. Kan man ta en mastergrad i design i Norge?
6. Hva er Norges eneste veterinærfaglige utdanningsinstitusjon som utdanner veterinærer og dyrepleiere?
7. Er det et universitet i Stavanger?
8. Hva kalles de to forberedende prøvene ved universitetene?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Asia 2. Spinat 3. 8 4. Ja 5. Hakkespettene 6. Pattedyr (sjøpattedyr) 7. Nei 8. H₂O

EN LITEN UTFORDRING: 1. Peter Christen Asbjørnsen og Jørgen Moe 2. En alkoholfri cocktail eller drink 3. Mausoleum 4. Svend Wam og Petter Vennerød 5. The Tube 6. Schiphol 7. Nederland 8. Orientekspresen

HJERNETRIM: 1. Gotthard-basistunnelen i Sveits 2. Arno 3. Kjøpstad eller by 4. Kong Georg VI 5. Franklin D. Roosevelt, satt over 12 år, fra 1933 til 1945 6. Ghana, Afrika 7. Giacomo Puccini 8. Rasemessig avgrensede bydeler eller gettoer konstruert av apartheid-regimet

PÅ PULSEN: 1. En treårig bachelorgrad 2. Språkvitenskap, det vitenskapelige studiet av naturlige språk og tale 3. Arktisk forskning innen biologi, geologi, geofysikk og teknologi 4. 1811 5. Ja 6. NMBU Veterinærhøgskolen (Norges miljø- og biovitenskapelige universitet på Ås i Akershus) 7. Ja 8. Ex.phil og ex.fac

Hjemmets lille avis



Selges

Babylabber kun
kr 40 pr. par.
Ring: 921 52 248



Selges

Hadeland
dompap
glass og
karaffel.

Ring:
482 76 311



Selges

Sovedukke med klær og sove-
pose, kr 500 + porto. Dukken
er 43 cm lang og meget pen,
ca. 60 år gammel.

Ring: 482 75 781



Selges

Lysestake kr 250 + porto.
Ring: 975 38 006



Selges

Krus kr 50 + porto.
Ring: 902 65 907



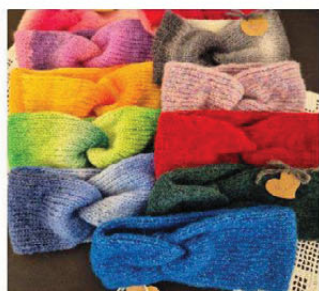
Selges

Krus kr 200 + porto.
Ring: 902 65 907



Selges

4 Krus kr 250 + porto.
Ring: 902 65 907



Selges

Myke deilige pannebånd.
Kr 130 + porto.
Ring: 484 26 264



Selges

3 Høyang Polaris kobber-
panner. Kun en har vært
brukt. Ikke induksjon.
Kr 1400 + porto.
Ring: 971 70 579



Selges

Bånd med glassperler, hånd-
heklet, vevde bånd og et
med nuppereller. Lengde ca
15 meter. Selges samlet for
kr 225 + porto.
Ring: 930 65 608



Kjøpes

Ønsker et slikt glass, da jeg
har vært uheldig å knuse mitt.
Ring: 979 65 121

Kjøp og salg

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



Selges

Nydelig sovedukke (55 cm) med klær, ca 50 år gammel. Kr 500 + porto.

Ring: 482 75 781



Selges

Gamle julekort med vakre motiver fra ca 1920-årene. Kr 300 + porto.

Ring: 482 75 781



Selges

6 stk. Braastad konjakk glass.

Ring: 482 76 311

Selges

3 store fotoalbum, nye. Ett gis bort.

Ring: 922 59 236

Selges

Bokserien Familien på villa Solgry, 20 bøker, kr 400 + porto.

Ring: 971 70 734

Selges

Fin rose malt bolle fra øvre Hallingdal. Tverrmål 38 cm. Kr 500 + porto. Liten rose malt bolle, diameter 20 cm. Kr 150 + porto.

Ring: 922 59 236



Selges

Sukker og fløtesett i sølvplett 60 gram. Kr 500.

Ring: 950 62 778



Selges

Morsomt krus. Kr 250 + porto.

Ring: 902 65 907



Selges

Krus kr 200 + porto.

Ring: 902 65 907

Selges

Babydynetrekk med broderi, broderte løpere, heklede grytekluter, dukkekjoler med mye fin dekor. Kan sende liste.

Ring: 971 13 948



Selges

6 glass, 0,25 cl, kr 1000 + porto.

Ring: 482 76 311



Babyvotter

100kr

Selges

Votter til barn. Kr 100 pr. par.

Ring: 411 91 070



Selges

Søte luer til barn. Kr 125 pr. stk.

Ring: 411 91 070

Selges

Diverse LP-plater med trekkspill. CD-plater: Abba, Sven Ingvars, L. Engberg. Kassetter: Diverse pop, svensktopper og klassisk musikk.

Ring: 971 13 948

Selges

Div. bøker. Årringer fra bok nr 63 tom 78. Sønnvind bok nr 116-124. Kr 20 pr. bok.

Ring: 902 20 385

Selges

Album med frimerket. Pris kan diskuteres.

Ring: 922 59 236



Selges

To kopper, Figgjo m/tekst, henholdsvis Mor/Far. Kr 140 + porto.

Ring: 971 73 412



Selges

240 gjerdestolper kr 15 pr. stk. Samlet kr 3000.

Ring: 920 11 752



Selges

Liten oppskriftsbok fra Telemark Husmorskole i Seljord, 1939. Bokens omslag er slitt. Sidene er godt bevart. Kr 200 + porto.

Ring: 930 65 608

Selges

Pent dametøy, str 38-40. Sort penbukse, Levis, 2 bluser, 2 T-skjorter, tynn genser med kort arm, tynn genser med lang arm, rød festjakke, ytterjakke, skjerf, lue og smykker. Kr 800.

Ring: 922 59 236



FIN STIL: Drivhuset, som nå er cirka 19 år gammelt, har vært uforanderlig utvendig i alle år. Innvendig derimot, har Anna pyntet og stilet med ulike lekke loppisfunn opp gjennom årene.

RIMELIG OG LEKKERT

Skift stil i drivhuset med enkle grep: bruk loppisfunn, finn.no og arvegods. Det er rimelig, personlig og bærekraftig – og lett å endre etter sesong.

ET DRIVHUS FULLT AV BRUKTE SKATTER

Drivhus i engelsk stil, med lysekrone i taket, er mer enn bare et vakkert blikkfang. Det er et fristed, et sted for ro, inspirasjon og kreativitet. Bli med inn i det 19 år gamle drivhuset som får ny stil hvert år.

TEKST: Anna Jeppsson OVERSATT OG TILRETTELAGT: Cecilie H. Eggen

Anna og Anders Jeppsson bor i et hus i Malmö. Huset har et engelsk preg med røde teglsteiner, store dører og fasaden kledd med eføy, villvin og blåregn. Det var derfor ikke så rart at familien også drømte om å komplettere huset med et drivhus i engelsk stil.

Anna og Anders hastet ikke med å bygge drivhuset – de tenkte lenge og grundig gjennom hvordan drømmerommet skulle være. En grunnidé var at drivhuset skulle se ut som om det alltid hadde stått der. Et annet viktig punkt var materialvalget. Aluminiumsprofiler er riktignok lettstelte, men det var ikke aktuelt for familien Jeppsson. Ønsket var i stedet klassiske treprofiler og enkle glassvinduer.

Sommeren 2005 var familien ferdigtenkt – og hadde i tillegg funnet en god løsning for å bygge. Det viste seg at de

Det første jeg gjør når jeg kommer ned på kjøkkenet om morgenen, er å åpne dørene til drivhuset for å kjenne lukten av jord og planter.

MYE GLEDE: Anna og datteren Hilda har hatt glede av drivhuset i over 19 år.



KUNST: På veggen pryder kunst, nydelig akkompagnert av en knallrød ynde og vakre pelargonier.

BUDSJETT-TIPS: I en gammel fruktkasse har Anna plassert en samling forskjellige loppisfat. I stedet for å kjøpe leirfat, som ofte kan være ganske dyre, pleier hun å bruke gammelt finporselen.



KORTREIST: Fra drivhuset er det bare noen få skritt til kjøkkenet, og Anna vil ha kort vei til det spiselige. Derfor dyrker hun mynte, rosmarin, tomater, sitroner og jordbær i en svart bøtte.

kunne bestille et byggesett med profiler og vinduer etter egne mål. Etter profesjonell hjelp med å støpe grunnmur kunne de sette opp drivhuset selv, men de hyret inn en glassmester til å kitte vinduene.

GENIAL IDÉ

Et studiebesøk i England ga dem en god idé til vindusglassene:

– I England så vi glass som var avrundet nederst, slik at regnvannet renner midt på glasset i stedet for langs kantene, forteller Anders. Det sparer både treverk og kitt, og gjør at du ikke trenger å

renovere drivhuset så ofte. Det er en fantastisk idé som jeg virkelig kan anbefale!

Fra kjøkkenet førte de inn en dobbeltdør. Den gjør at familien kan gå rett ut i drivhuset via seks trappetrinn. En snekker hjalp til slik at dørene ser helt like ut som husets øvrige dører.

– Det første jeg gjør når jeg kommer ned på kjøkkenet om morgenen, er å åpne dørene til drivhuset for å kjenne lukten av jord og planter. På kjøkkenet føles det som jeg er ute, selv om jeg er inne, sier Anna.

I taket på drivhuset finnes det vinduer som kan åpnes

SKATTER: Etikettene fra Winbergs blomsterhandel fant Anna i en falleferdig låve utenfor Östersund, og hun tok vare på dem fordi de er så fine. Kaktusene står i et gammelt stempelstativ hun fant på loppemarked. En gammel oljebeholder brukes nå til vann.



HELHETLIG

Velg materialer som kler huset, som treprofiler og klassiske vinduer. Da ser drivhuset ut som det alltid har vært der – tidløst og vakkert.

SJARMERENDE: Forskjellige vakre glass funnet på loppis er plassert på et håndmalt brett som Anna kjøpte på auksjon.





HJEMMESNEKRET: Anders har laget hylleplatene av gjenbrukstre som henges opp i rustne kjettinger med kroker. Værbitte leirpotter gir en nydelig kontrast til små glass for stiklinger i pressglass og krystall.

med en gammel, manuell sveivemekanisme. På gulvet ligger det klinkerfliser, valgt ganske enkelt fordi det er pent. Familien Jeppsson valgte et frostsikkert gulv med glasur av høy kvalitet.

HAR STÅTT I 19 ÅR

Nå har drivhuset stått uforandret utvendig i snart 19 år – men innvendig forandres det stadig. For Anna er drivhuset terapi og avkobling, og noe av det hun liker aller best er å skape nye uttrykk med loppe-markedsfunn og planter.

– Drivhuset er et evig prosjekt. Et år plasserte vi et

antikt møblelement midt på gulvet og dekket på til en fantastisk nyttårsmiddag. Et annet år hadde jeg klassiske kurvmøbler og indiske tekstiler i bohemstil, og året etter hadde jeg mengder av pelargonier.

Nå har Anna forelsket seg i stauder i lys grønt og burgunder.

– Jeg synes det er fantastisk med alle formene og fargene på for eksempel alunrot, palettblad og kløver. Jeg har også en Dipladenia (ynde) som jeg er veldig glad i. Og så har jeg blitt veldig begeistret for svarte møbler og potter – de får plantene til å stå frem på en utrolig fin måte.

Drivhuset er et evig prosjekt.

Noen ting kommer alltid tilbake, som pelargonier, kaktuser og stiklinger som står i pressglass og krystall.

– Kaktuser er herlige, og jeg tror jeg liker dem fordi jeg vokste opp på 70-tallet med en mor som ikke hadde grønne fingre. Dessuten er de veldig lettstelte.

PRIKKEN OVER I-EN

En annen detalj i drivhuset er hyller i gammelt treverk.

SMART GARDIN: Her ser vi det praktiske stoffet som er hengt opp i drivhustaket. Siden det går en gardinskinne langs hele takbjelken, kan det tynne stoffet trekkes for og dermed gi plantene etterlenget skygge på de varmeste dagene.



– Jeg har alltid likt resirkulert tre, fordi det har fargevariasjoner som jeg aldri blir lei. Det blir for eksempel en nydelig kontrast til romantisk blomstrende pelargonier.

Selv om drivhuset stadig fornyes, er det én ting som har vært med hele veien: I taket henger det en lysekroner. Den ble faktisk hengt opp før drivhuset var helt ferdig.

– Da jeg hadde bursdag høsten før vi skulle bygge drivhuset, fikk jeg en lysekroner i empirestil i gave fra Anders. Det har alltid vært drømmen min å ha en lysekroner i drivhuset. Jeg hang den opp så fort jeg kunne – faktisk før glassmesteren var helt ferdig med taket! •

KAPITTEL 6:10

Husmorskolen

Kikki hulket høyt, fullstendig utslitt av alle løgnene, skuespillet, den falske selvsikkerheten... Det eneste hun satt igjen med, var følelsen av at hun mislyktes. Det knep til i magen, og hun la seg ned på sengen og lot tårene trekke inn i puten. Når som helst kunne hun bli avslørt, og da ville hun miste alt.

AV: Martine Strømsnes



HANDLINGEN HITTIL (6:10): 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. Bestyrerinnen FRU MORTENSEN er svigermoren til husstellrerinnen NINA, som er fortvilet fordi hun ikke blir gravid, og hun får heller ingen trøst av sin ektemann, den selvopptatte legen ARVID. Kikki, Randi og Anne-Marta drar til Lillevik sentrum, 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. Randi spør om å få bytte rom siden hun ikke liker Kikki så godt, og bestyrerinnen betror henne at Kikki slett ikke kommer fra en bemidlet familie slik hun gir inntrykk av, og at Kikki dessuten har en hemmelighet som kan være livsfarlig for henne.

Valg av hevemiddel i baksten er helt avgjørende for om resultatet blir vellykket. Dere kan ikke bare bruke hvilket som helst til hva som helst. Hvert middel til sitt bruk. Det ligger svært avansert kjemi bak luftig og vel-smakende bakst.

Klasseromsvinduet sto åpent, og bestyrerinnens stemme blandet seg med lyden av det dryppende regnet utenfor.

– De første dagene på kjøkkenet har handlet om å prøve ut forskjellig bakst. De fleste av dere kjenner nok allerede til at gjær brukes i melrik bakst, som brød, boller og lignende. Natron er et slags salt som reagerer godt i syrlige rører ...

Fri og bevare, noe så kjedelig, tenkte Anne-Marta. Kunne man ikke bare lese hvilket hevemiddel den enkelte oppskriften krevde?

– Dersom dere skulle ha gått tomme for natron, kan det erstattes med bakepulver. I så fall er det en halv teskje natron per teskje bakepulver. Hjortetakksalt er imidlertid...

Anne-Marta kvalte et nytt gjesp og anstrengte seg for å holde alle løfter hun hadde gitt seg selv om å følge bedre med i skoletimene. Kanskje var denne timen til ære for henne, etter at hun hadde dummet

seg ut med kjeksene. Men det var vanskelig. Blikket hennes ble stadig tomt og fjernt mens tankene gled over til helt andre ting.

Lettelsen da bestyrerinnen endelig hadde dukket opp i dagligstuen med brev, hadde raskt blitt erstattet med skuffelse. Hun var glad Kikki hadde reist seg og gått da hun så at brevet ikke var fra Erling, men fra moren. Heldigvis var alle andre i dagligstuen opp-tatt med sine brev, og om noen så henne, ville de sikkert tro at den lille tåren hun ikke greide å holde tilbake, skyldtes hjem-lengsel.

– Kan jeg sitte på hjem? spurte hun kjekt.

Humøret lettet en smule da hun åpnet morens brev og kunne lese at Erling hadde vært innom der flere ganger og spist middag. Så hadde han altså ikke glemt henne. Om han slett ikke savnet henne, ville han ikke ha besøkt foreldrene hennes heller, vel? Uansett valgte hun å ta det som et godt tegn, men det fikk henne også til å lengte forferdelig hjem til middagsbordet →



med faren, moren, søsteren og kjæresten.

Nå følte hun seg enda mer alene og forlatt, og hun skulle ønske hun hadde valgt å gå på en husmorskole nærmere hjemmet. Da ville hun vært som de lokale jentene her, som ble hentet av kjæresten på moped, innså hun misunnelig. I deres øyne var nok hun bare en stakkarslig, tykk jente. De skulle bare ha visst hvilken kjekk kjæreste som ventet på henne hjemme. Om hun bare hadde hatt et brev å vise frem! Snart ble det vel slik at heller ikke Randi og Kikki trodde at Erling virkelig eksisterte.

Avmagringskuren hadde hun forresten lagt på hylla.

Hun hadde mer enn nok med å konsentrere seg om skolearbeidet, det nyttet ikke å gå rundt og være sulten i tillegg. Men etter jul skulle hun kanskje ta noen måneder på diett.

Bestyrerinnen skrev opp en eller annen kjemisk formel på tavlen i et forsøk på å få dem til å forstå hvorfor de ulike heve-midlene oppførte seg forskjellig. Anne-Marta rynket pannen og stirret på de uforståelige tallene og bokstavene, før hun så lydløst hun greide rev ut siden fra notatboken der hun hadde skriblet en kladd til et brev hun skulle renskrive til kvelden.

Så noterte hun plikt-skyldigst ned alt som bestyrerinnen hadde skrevet på tavlen. Det var med nød og neppe at hun rakk det

før bestyrerinnen visket vekk alt sammen med svampen og deretter krittet opp fire kolonner. Øverst i hver skrev hun Matlagning, Servering, Oppvask og Vertinne.

– De siste minuttene av timen vil jeg bruke til å informere om at jeg etter grundig vurdering har fordelt oppgavene til det kommende middags-selskapet.

Det gikk et forventningsfullt sus gjennom klasserommet.

– Jeg kan ikke understreke nok at alle rollene er like viktige for gjennomføringen av et godt selskap. Dere er plassert der hvor jeg mener dere nå kan gjøre mest nytte. Dersom noen skulle bli svært skuffet, kan jeg forsikre dere om at det vil komme flere sjanser til å briljere på andre områder.

– Vertinne? Hva betyr det? Jeg trodde det var bestyrerinnen selv som var vertinnen? Hørte hun to jenter bak henne hviske seg imellom.

Kikki lente seg mot pulten hennes. – Hva håper du på?

– Jeg vet ikke, innrømmet Anne-Marta, som egentlig mest håpet på å havne på gruppe sammen med Randi eller Kikki, slik at hun i det minste var sammen med noen hun kjente.

– Jeg vil være vertinne, det høres fint ut.

Bestyrerinnen gikk i gang med å skrive navn på tavlen. Fire navn havnet i matlagningskolonnen, deriblant Anne-Martas. Hun kjente et lite hopp av glede. Så hadde vel bestyrerinnen ikke mistet all tiltro til henne likevel. Kikki og to av de lokale jentene ble oppført i servering. Tre ble skrevet på til oppvask. De to gjenværende, Randi og Mette, vekslet blick mens navnene deres ble skrevet i kolonnen under Vertinne.

– Vi skal selvsagt komme tilbake til dette allerede i morgen, men jeg skal la dere få summe dere litt først.

late klasserommet. Hun hadde allerede samlet bøkene til en pen stabel og var oppe av stolen i samme øyeblikk som bestyrerinnen sa at de kunne gå. Selv om hun gikk med hodet bøyd, kunne Anne-Marta sverge på at hun gråt. Hun ville gå etter henne, men Kikki holdt henne igjen.

– Anne-Marta, se der!

Hun tittet ut av vinduet, hvor Kikki pekte, og fikk se en gutt på moped bremse inn på tunet foran skolen.

– Det er ham! hvisket Kikki ivrig. – Willy!

Anne-Marta kjente hvordan hjertet gjorde et byks. Han lignet faktisk litt på Erling med den mørke jakken. Å, tenk om det hadde vært ham! Tenk om han hadde kunnet kjøre til henne på et overraskelsesbesøk! Men, nei. Og Ingrid Vestli så seg stolt rundt blant de andre jentene, som fikk med seg entreen hans.

– Vi går ut og snakker med ham, foreslo Kikki.

– Du må ikke ha så strenge krav til deg selv.

Anne-Marta holdt henne tilbake. – Er du gal? Han er jo her for å hente kjæresten sin.

– Pøh, jeg tror bare sannpasselig på at de to virkelig er kjærester, sa Kikki.

– Men du tror vel på at Erling og jeg er sammen? Klarte ikke Anne-Marta å dy seg for å spørre.

– Hva? Selvsagt, sa Kikki og lo. – Men kom nå! Hun halte Anne-Marta med seg ut av klasserommet.

– Det kommer til å se rart ut at vi går ut, protesterte Anne-Marta. – Ingrid sa dessuten klart ifra om at ...

– Det er vel slettes ikke rart, se selv, sa Kikki, og Anne-Marta skjønnte at hun hadde rett. Flesteparten av jentene fra klasserommet strømmet ut og ble stående i klynger og

knise mens de kastet nyfikne blikk på Willy. Fra Hønsehuset kunne Anne-Marta se at pedellen også fulgte med på aktiviteten på tunet, innimellom rolige penselstrøk på en av vinduskarmene.

Willy solte seg tydelig i glansen. Alle jentene fulgte spent med da Ingrid Vestli gikk bort til ham,

– Kan jeg sitte på hjem? spurte hun kjekt.

– Så, så, snuppa, vil du ikke la meg hilse på klassevenninnene dine først?

Han lot blikket gli over klyngene som hadde dukket opp utenfor skolen. Blikket hans stanset ved Kikki og Anne-Marta. Han smilte svakt og nikket gjenkjennende til Kikki, men smilet bleknet da han møtte Anne-Martas blick. Hun kunne formelig kjenne øynene hans gli over kroppen hennes, før han trakk blikket til seg og vendte seg mot Ingrid igjen. Han syntes sikkert hun så skrekkelig ut i den litt for trange blå kjolen, tenkte hun.

– Hopp på, da. Tror du jeg har hele dagen?

Ingrid var snar med å sette seg på mopeden og sendte jentene et triumferende blick da de suste av gårde.

– Kanskje du heller skulle ha satset på kameraten hans, sa Anne-Marta. – Willy later til å være opptatt.

– Jeg ville holdt meg borte fra begge to, kom det fra pedellen bak dem.

Anne-Marta ble flau over at mannen hadde overhørt det hun sa, men Kikki snudde seg og smilte kjekt.

– Tyvlytter De, herr Arnesen?

– Sa jeg ikke at jeg ikke ville ha noe av det der tullet med De og herr? Arnesen er plenty.

Anne-Marta stirret mellom dem. Når hadde de to pratet sammen og blitt enige om å være dus?

– Kjenner du Willy?

Arnesen humret. – Hele Lillevik kjenner Willy. Og han har gjort seg bemerket her på husmorskolen i flere år alle-



For en gangs skyld var Randi den første til å for-

rede. Mer enn én gang har jeg måttet snekre nye espalier til rosene, for å si det slik.

Anne-Marta snudde seg og så på det fine, hvite gitteret med rosebusker som klatret oppover veggene, mot vinduene til internatværelsene. Hun gapte og snudde seg mot Arnesen igjen. Han hadde vendt tilbake til malearbeidet.

– Så du sier at Willy har ..., begynte Kikki, men pedellen avbrøt henne.

– Jeg har sagt nok. Ikke at jeg tror det nytter likevel, kom det tørt fra ham der han fortsatte å male vinduskarmen.

– Og når kommer dyrene du lovet?

Pedellen humret. – Spør bestyrerinnen. Jeg tror hun ville ha dem på plass allerede i morgen.

Kikki trådte armen sin innunder Anne-Martas.

– Farvel, Arnesen.

– Farvel. Konsentrer dere heller om leksene, og la Willy Tostrup være i fred, kom det faderlig fra pedellen.

Jeg tror Randi ble lei seg for å få vertinnerolle til middagen, sa Anne-Marta da de var på vei opp trappen til internat-rommet.

– Ble hun? sa Kikki. – Jeg synes vertinne høres forlokkende ut. Selv er jeg fornøyd med å ha blitt servitrise. Da får jeg møte alle gjestene.

– Og jeg skal lage maten, sa Anne-Marta og grøsset. – Bare det ikke er noe skrekkelig avansert!

– Det er det sikkert. Jubileumsmiddag for bygdas fine folk, klart det må serveres noe ekstravagant, sa Kikki, og virket brått like nervøs som Anne-Marta. – La oss heller se til Randi, la hun til, og Anne-Marta åpnet døren forsiktig.

Randi lå i sengen med fjeset begravet i puten. Hun tittet opp med tårevåte øyne.

– Ble du skuffet over fordelingen, stakkars? sa Anne-Marta mykt, satte seg på sengekanten hennes og strøk henne over håret. – Det er

da ingenting å tenke på. Bestyrerinnen sa jo at det ville komme flere sjanser til å gjøre seg bemerket. Og godt er det, etter hva som skjedde med mine kjeks, la hun til.

Randi smilte og tørket vekk tårene med hånden.

– Du har rett. Jeg oppfører meg tåpelig.

– Du må ikke ha så strenge krav til deg selv. Og bestyrerinnen liker deg så godt, det kan alle se, så jeg er sikker på at hun hadde en baktanke med det. Dessuten var det flere som ønsket å være vertinner, det hørte jeg.

I speilet så hun aldri Kikki, bare Kirsten Marie.

Kikki hadde holdt seg i bakgrunnen, men nå satte hun seg på gulvet foran sengen. – Det kommer til å bli alle tiders, Randi. Og du skulle ikke ha løpt inn så fort. Du gikk glipp av Willy. Han var her nettopp.

– Og hentet Ingrid, sa Anne-Marta. Det var på tide at Kikki innså at Willy var opptatt. – Arnesen sa noe om at Willy hadde vært inne på skolen før. Det må vel bety at han hadde en annen kjæreste her på skolen i fjor? la Anne-Marta til med skrekkblandet fryd.

– Overrasker meg ikke, sa Randi og satte seg opp i sengen. – Har ikke du kjøkkentjeneste, forresten?

Anne-Marta nikket. – Jeg må komme meg ned. Men det var en ting jeg lurte på, Kikki. Hva var det du snakket med Arnesen om? Det med dyr?

– Å ja! Det har jeg rent glemt å fortelle dere, kvitret Kikki og virket for første gang oppriktig glad. – Her om dagen sa jeg til pedellen at jeg synes det var trist at skolen ikke holdt egne dyr. Og han sa at det ville komme noen alt i morgen! Er ikke det strålende?

– Sa han hvilke? Kanskje kaniner? sa Anne-Marta håpefullt. Familien hennes hadde holdt kaniner under krigen, og selv om hun måtte gråte en skvett hver gang en skulle ofres til middagsmat, var det mye kos og hygge i de små pelsdottene.

– Han sa det ikke, bare humret på sin sedvanlige måte. Men jeg håper også på kanin, eller en katt.

Plutselig la Anne-Marta merke til at Randi forsøkte å undertrykke et smil.

– Det var bedre, sa Anne-Marta, glad for å se henne i bedre humør. – Hvilke dyr håper du på?

Randi slo hånden for munnen for å kvele latteren.

– Unnskyld, det er bare så ... Arnesen har nok lurt dere!

– Nei, det har han ikke, sa Kikki med overbevisning. – Hvorfor skulle han uansett lyve om noe sånt?

– Han løy ikke. Men det er ikke slik dere tror, sa Randi.

– Jeg tror sannelig du skal passe deg litt for denne Arnesen, Kikki.

Aslakte fjærfe er nyttig kunnskap som dere vil ha nytte av resten av deres liv som husmødre. Slaktingen bør foregå så humant og renslig som mulig. Det er viktig at fuglene ikke blir jaget eller skremt, og dyret bedøves med et lite slag i hodet før det avlives.

– Jeg hater Arnesen! mumlet Kikki forarget mens hun stirret på de seks hønene som kaklet i trekassen midt på gulvet i kjelleren.

Bestyrerinnen fortsatte ufortrødent med talen sin. – Slakting er et storarbeid som i særlig grad krever husmorens tid, arbeid og omhyggelighet med hygiene. Første bud for godt slaktestell er renslighet. Enkelte av dere har kanskje vært med på slakting hjemme, mens for andre er dette helt nytt. Ta det med ro, dere vil få mange sjanser til å øve dere, men la dere ikke avskrekke. Dette er en helt naturlig pro-



sess i matlagningen. Arnesen har sagt seg villig til å demonstrere avlivningen for dere, før dere deretter skal få forsøke selv. Arnesen, det er bare å sette i gang.

Kikki sendte ham et olmt blikk, men han reagerte ikke på det. Varsomt fanget han opp en høne fra kassen, ga den et kakk i hodet med en liten treklubbe, la den deretter ned på bordet og stakk en spiss og smal kniv inn i nebbet og dreide den frem og tilbake. Kikki og flere av de andre jentene brøt ut i et unisont gisp idet blodet begynte å renne fra nebbet.

– Her bruker vi avlivningsmetoden hjernestikk, hvor man skjærer over hjernepulsåren bakerst i hodet på fjærkreet. Denne måten er særlig praktisk fordi man ikke får blodsøl på slaktet. Det virker kanskje hjerterått for dere byjenter som ikke er vant til å se slikt, men husk at dyret ikke lider under denne behandlingen, sa bestyrerinnen mildt. – Hvem kunne tenke seg å prøve?

En av de lokale jentene rakte opp hånden. Med kyndig veiledning fra Arnesen utførte hun samme prosess, og ved siden av henne rakte Randi nølende opp hånden.

– Strålende, frøken Jensen, sa bestyrerinnen, og Kikki så på mens Randi med lett skjelvende hender lot seg instruere.

Kikki hadde ikke villet tro på Randi da hun fortalte at bestyrerinnen hadde nevnt for henne at de skulle



slakte levende høns, men nå var sannheten et faktum. Det ville ikke komme verken katt eller kaniner til skolen. Hønsene var bestilt for lenge siden, og skulle brukes i det kommende middagsselskapet. Kikki ble varm i kinnene ved tanken på hvor blåøyd hun hadde vært. Den barnslige entusiasmen hun hadde utvist foran pedellen, virket så tåpelig nå. Han så sikkert på henne som en letturt, dum pike.

– Så er vi klare for ribbingen. To og to får en høne på deling. Dette er også arbeid som for all del må holdes unna kjøkkenet. Det aller beste alternativet er en vaskekjeller eller et bryggerhus.

Arnesen forsvant, og Kikki følte endelig at hun kunne slappe av igjen.

– Skal vi være i par? spurte Randi.

– Ja, nikket Kikki perpleks. – Gjerne. Jeg trodde du skulle være sammen med Anne-Marta.

Randi og trakk på skuldrene. – Anne-Marta er visst sammen med Hanna.

Kikki ble glad. Hver gang det hadde vært oppgaver i par, hadde Randi og Anne-Marta vært snare med å finne hverandre. Nå hadde Randi valgt henne først. Faktisk hadde Randi oppført seg litt annerledes de siste dagene. Vennligere, på en måte. Kanskje begynte hun endelig å tø opp litt.

– Har du gjort det før? spurte Randi og nikket mot

hønen, som fremdeles dryppet av blod.

Kikki svelget kvalmen som bølget i halsen. – Nei.

– Ikke jeg heller. Men jeg har lest i boken at det er lurt å gjøre det mens dyret fremdeles er varmt.

– Det er ganske riktig som frøken Jensen sier, kom det fra bestyrerinnen Mortensen. – Fjærene går lettere av om dyret er varmt. Dere legger papir i fanget og holder fuglen der mens dere ribber. Det gir den beste arbeidsstillingen. Begynn med brystet, og trekk i denne retningen, slik, fortsatte hun og demonstrerte med kyndige bevegelser. – Pass for all del på at skinnet ikke går i stykker.

– Vil du prøve? spurte Randi etter å ha nappet ut flere fjær som om hun aldri hadde gjort annet. Randi var visst flink i alt, tenkte Kikki misunnelig.

Nølende tok hun imot slaktet og lyttet til Randis instruksjoner. Kikki syntes arbeidet var motbydelig.

– Blir du ikke kvalm? spurte hun Randi.

– Jeg synes jo det er litt synd på fuglen, men jeg tenker i grunnen ikke mer over det. Jeg har faktisk dissekert en frok i naturfagstimene på gymnaset, og dette er vel ikke noe verre. Snarere tvert imot, dette er jo mat.

Kikki forsøkte å la være å himle med øynene. Randi nevnte stadig vekk alt hun hadde gjort da hun gikk på gymnaset. Hun hadde ikke engang gått engelsklinjen, slik Kikki først hadde trodd, men reallinjen. Sikkert fordi det var flest gutter der, tenkte Kikki slemt.

– Slakt er arbeid som det kan være nyttig å samarbeide med andre husmødre i nabolaget om. Da kan man både få utrettet meget og samtidig ha en hyggelig arbeidsstund sammen, skjøt bestyrerinnen inn mens hun vandret rundt og inspiserte.

Kikki ribbet noen fjær for syns skyld, men var snar med

å gi fuglen tilbake til Randi da hun tilbød seg å overta.

– Mens dere pusler med ribbingen, kan jeg fortelle litt mer om den forestående midagen og de oppgavene dere har fått utdelt. Fire av dere skal ha ansvaret for all matlagning. Nå forbereder vi jo hønsekjøttet sammen, men på selve dagen skal de tre det gjelder, utelukkende konsentrere seg om å lage mat, samt anrette maten pent på serveringsfatene. Det er en like stor kunst som selve matlagningen. Et pent anrettet serveringsfat kan være halve gleden. Dere som skal servere maten, må naturligvis øve i forkant. Mat og drikke som bys gjestene, gjøres fra venstre side, mens de serveringsfat hvor gjesten forsyner seg selv, samt all opprydding, gjøres fra høyre side.

**Våget hun å svi
av enda flere
penger?**

Kikki kjente panikken tilta. Hvilken mat skulle man servere og hvilken skulle gjestene ta selv? De ville vel få mer tid på seg til å øve før selskapet?

– Kan du disse serveringsreglene? hvisket Kikki, men Randi hysjet på henne.

– Dere som har ansvar for opprydding og oppvask, må naturligvis sørge for å ha en god plan, slik at dere er effektive og ikke er i veien for dem som lager mat og anretter på fatene. Det er viktig at kjøkkenet til enhver tid er rent og ryddig. Så til den siste oppgaven, vertinnerollen.

Randi løftet fuglen over på Kikkis fang uten å slippe bestyrerinnen med blikket. Det var tydelig at hun ville konsentrere seg om det som nå kom. Kikki skar en grimase mens hun nappet ut et par fjær.

– Som kjent er det skolens

30-årsjubileum som skal feires. Det betyr at de to vertinnene representerer skolen for gjestene. Vertinnerollen er kanskje den aller viktigste å mestre uten plunder. En vertinnes oppgave består i å planlegge menyen og selskaps gang, påse at servitrisene ser presentable ut, ta imot og prate med gjestene ved ankomst, presentere rettene, påse at alle hygger seg og sørge for at selskapet flyter smertefritt kvelden igjennom. Det gjelder både om man inviterer venner til hyggelig lag eller dersom man skal stelle i stand en viktig middag for sin ektemanns forretningsforbindelser. Jeg vil understreke at selv om et middagsselskap allerede etter to uker høres voldsomt ut, så er jeg snill mot dere. Nå får dere pent og forsiktig konsentrere dere om én ting ad gangen. Men legg dere gjerne på minnet hvordan dere på en delikat og sømløs måte kan sjonglere med rollene som kokke, servitrise og vertinne uten at dere også må ta dere av et bombardert kjøkken til morgenen gryr. Det er en sann kunst, som dette selskapet skal være deres første introduksjon til.

Bestyrerinnen nikket, som tegn på at praten foreløpig var over.

– Visste du om alt det? spurte Kikki igjen mens hun på måfå trakk ut et par fjær.

Randi overtok fuglen.

– Bestyrerinnen Mortensen tok Mette og meg til side i går kveld og ga oss hver vår kokebok som vi kunne hente inspirasjon fra. Vi skal ha et planleggingsmøte om menyen senere i dag. Jeg er sikker på at hun vil vie litt tid til dere andre også. Ikke vær nervøs, sa hun, og igjen var hun snill i stemmen.

Kikki pustet lettet ut og ble nesten fristet til å innrømme hvor lite peiling hun egentlig hadde. Men det kunne hun ikke. Hun måtte late som om hun hadde et visst kjennskap til finere selskaper.

Til sist var alle fuglene ribbet, og de ryddet og gjorde

rent etter seg i kjelleren før de gikk opp på kjøkkenet for å fortsette med etterbehandlingen. I kjøkkenet hang det en plansje med tegnede og navngitte innvoller på en høne. Bestyrerinnen pekte, forklarte og veiledet dem gjennom hele prosessen med hvordan fuglen skulle åpnes og tømmes for innvoller.

– Av innmaten skal vi bruke hjerte, krås, lever og fett. Det er viktig at dere ser nøye etter at innmaten er frisk og fin. Av leveren skal vi lage deilig postei. Man bør etterstrebe å benytte så stor del av dyret som mulig, slik at man får mest mulig igjen for både pengene og strevet.

Jentene var så dypt konsentrert om oppgaven at det ble lite småprat over kjøkkenbenkene i dag. Det siste de gjorde, var å vaske fuglen i kaldt vann, slik at alt blod og rester av innvoller var fjernet. Deretter skulle skrottene ligge i vann til neste dag, hvorpå matlagningsgruppen skulle overta.

Når som helst kunne hun bli avslørt, og da ville hun miste alt.

De vasket hendene grundig og skiftet kjoler da de var ferdige. Kikki følte fremdeles at hun luktet fugl og gledet seg til å ta et bad. I dagligstuen fant hun Randi med en kokebok oppslått foran seg og pannen rynket i konsentrasjon.

– Hva gjør du?

– Prøver å lage forslag til meny. Det er ikke bare enkelt å finne ut hva som passer sammen i treretters middager. Det skal jo være en viss harmoni mellom rettene.

Kikki løftet kokeboken og så at det var et eksemplar av Henriette Schønberg Erkens kokebok for større og mindre

husholdninger. Hun bladde gjennom den på måfå, før hun bråstanset.

– Å, Randi, nå har jeg et forslag til deg, sa hun.

– Hør på dette, la hun til da Anne-Marta også slo seg ned sammen med dem, med en nesten ferdig babybukse på strikkepinnene.

– Hva sier du til skilpadde-suppe? Mer eksotisk kan det vel ikke bli. Å guri, hør hvordan skilpadden skal slaktes, da! «Skilpadden legges enten på ryggen på et skrånende bord eller man henger den i bakbena. I begge tilfeller slåes en slynge om halsen på den når den stikker hodet frem. Hodet trekkes så langt som mulig og hugges av. Kroppen henges straks opp over et kar, så blodet kan renne av ...» Nei, fy, nå ble jeg kvalm.

Kikki klappet hardt igjen boken. Også Anne-Marta skar en grimase. – Bare ikke skilpaddeslakt også står på pensumlisten!

– Neppe, sa Randi fast.

– Og dessuten glemmer du visst at hovedretten allerede er bestemt.

– Det er sant, sa Kikki, og angret på den overivrige høyttlesningen sin, som ikke hadde imponert Randi og dessuten gjort både Anne-Marta og henne selv uvel.

– Mon tro hvor man kan få tak i en skilpadde, forresten?

– Ja, det er et godt spørsmål, frøken Werp, et spørsmål som fru Schønberg Erken unnlater å si noe om i sin kokebok, kom det fra bestyrerinnen, som entret dagligstuen med en skrivebok under armen. Hun måtte ha hørt praten mellom dem.

– Tull og jåleri av en annen verden, kaller jeg det, fortsatte hun og satte seg overfor Randi. – Ingen vil la seg imponere av slike fiksfakserier, tvert imot har det aldri vært viktigere å støtte norsk handel og innenlandske produkter.

Det er dessuten fullt mulig å stelle i stand en imponerende festmiddag uten å ty til slikt importert tøys fra eksotiske

land. Nei, Schønberg Erken er best når hun holder seg til økonomisk kostplanlegging og billig hverdagskost.

Bestyrerinnens oppildnede enetale gjorde Kikki enda mer forlegen. Hun følte at ordene var rettet direkte til henne, for Randi bare smilte rolig og nikket enig. Det var som om alle unntatt henne kommuniserte taust på et hemmelig språk som hun selv ikke forsto. Og hvorfor hadde hun egentlig pratet så mye om den skilpadden? Hun som ble kvalm bare av høneslaktet, hadde jo ingen interesse av å trekke hodet av en skilpadde!

Plutselig kjente hun hvordan hele masken hennes var i ferd med å sprekke.

– Jeg skal gå opp og gjøre lekser, sa hun fort, og forsvant lynraskt opp trappen og inn på værelset. Der ble hun stående foran det lille speilet på veggen og betrakte seg selv mens hun kjempet mot tårene. Hun hadde unngått speilet så godt hun kunne etter at hun kom til husmorskolen. I speilet så hun aldri Kikki, bare Kirsten Marie. Den dumme og alminnelige jenta med sørgmodig blick.

Hvorfor var det ingenting som nyttet? Hadde hun ikke gjort alt riktig? Var det frisyren som manglet, tro? Det viltre, uregjerlige håret var fullstendig umoderne og ikke særlig smart. Kanskje ville det hjelpe om hun fikk ordnet håret i en skikkelig frisyre? Men våget hun å svi av enda flere penger? Kunne hun be Anne-Marta klippe henne? Og ville hun egentlig noen gang føle seg annerledes, uansett hvor mye hun prøvde å forandre seg? Ville hun ikke for alltid være fanget i Kirsten Marie? Selv om ingen visste hvem hun egentlig var, visste hun det altfor godt selv.

Plutselig fosset tårene, og hun hulket høyt, fullstendig utslitt av alle løgnene, skuespillet, den falske selvsikkerheten ... Det eneste hun satt igjen med, var følelsen av at hun mislyktes. Det knep til i

magen, og hun la seg ned på sengen og lot tårene trekke inn i puten.

Når som helst kunne hun bli avslørt, og da ville hun miste alt. Kanskje ville hun ende opp hjemme igjen, fanget i Werp-huset sammen med moren og onkelen, som nå ville hate henne like mye som hun hatet ham. Hun orket ikke tenke mer på det. Hun trakk dynen over hodet og presset øyelokkene igjen.

Enn så lenge skulle hun være her, på trygge og gode Lillevik Husmorskole. Hjem skulle hun aldri, lovet hun seg selv. Hun fikk heller nyte hver eneste dag, og så ta sitt eget liv, dersom alt skulle gå så skeis som hun fryktet. Tanken fikk henne til å gråte enda mer, og hun knuget hardt om dynen, tviholdt på det spede livet hun hadde bygget opp som Kikki Werp på husmorskolen. Akkurat nå var hun trygg her, omfavnet av lintøyet som duftet av bestyrerinnens hjemmelagde såpe. Men tilværelsen sto på vakkende ben, det visste hun så altfor godt.

Fortsetter
i neste nummer



Fra forfatteren av *Livsarven* og *Hvite hjerter*!

En herregård full av hemmeligheter – en kjærlighet som trosser alt



Bli
abonnt
– få armbånd
og bok 1
GRATIS!



Bli med til vakre Vestfold i 1866!

Sommersholm av Ann-Christin Gjersøe er en gripende herregårdskronike om herskap og tjenere, drømmer og lengsler – og forbudte følelser.

«Denne bokserien har alt!
En av de fineste og sterkeste
historiene jeg har lest.»

@ANNKH88

«Jeg får ikke anbefalt denne
serien nok. Jeg er
hodestups forelska!»

@BOKELSKERIDA

NORSKE **SERIER**
CAPPELEN DAMM



Vil du bli abbonnt?

Skann koden eller ring 21 89 70 70.

Du kan også bestille på norskeserier.no

UTDRAG FRA BOKA

Julen 1856

Jentebarnet bøyde hodet mot snødrevet og trakk sjalet tettere om seg. Skritt for skritt stabbet hun seg frem i den stadig dypere snøen. Men det var ikke kulden som fikk henne til å skjelve. Det var mørket. Hun hadde alltid vært redd for nattemørket, og ingenting var så mørkt som skogen en vinternatt. Med hivende pust stanset hun og holdt den lille lykten opp foran seg. Over henne knirket og knaket de snøtunge tretoppene faretruende i vinden, og den uendelige sorte himmelhvelvingen fikk frykten til å legge seg som en kald, klam hånd rundt hjertet hennes. Men hun kunne ikke være redd nå. Alt hun måtte gjøre, var å fortsette gjennom skogen og bort til Skovstua, der skogvokteren og familien hans bodde. De kunne hjelpe moren.

Hun skalv fra det innerste i hjertet og ut i fingertuppene da hun på ny stanset og holdt lykten opp foran seg. Og der fremme, gjennom snødrevet, kunne hun skimte tømmerkoia. Men ingen lys var å se i glassrutene. Hun kavet seg bort til koia, løftet hånden og banket så hardt hun kunne på døren. Men ingen åpnet, heller ikke da hun banket på ny. Skjelvende ble hun stående på trammen og se ut i mørket mens hun svelget og svelget for ikke å gråte. Hovedgården. Hun måtte gå bort til Sommersholm, der faren arbeidet i stallen denne kvelden. Ikke var det så langt heller, forsøkte hun å oppmuntre seg selv, og la i vei. Skogen hadde gitt henne ly for vinden, men da hun fulgte kjerreveien over de åpne markene, stakk snøen henne som nåler i ansiktet. Vinden rev og slet i henne, men gjennom snøfokket fikk hun snart øye på den høye smijernsporten ved hovedgårdsalleen. Fremme ved porten strakte hun seg på tå og la hånden på den frostbitte klinken. Hun forsøkte først én gang å presse den ned, så en gang til, men porten var ikke til å rikke. Men kanskje hun ville klare å åpne den om hun la begge hendene på klinken? Valen på hendene av kulde satte hun fra seg lykten i snøen. Kanskje var det idet hun la skulderen mot porten for å få den til å gi etter at støvelen hennes streift lykten. For et lite klirr røpet at hun måtte ha kommet borti den, og i det samme så hun lykten falle over ende i snøen.

Serie-
suksess på
6 bøker

«Å, nei!» Hun kastet seg ned på knærne for å rette den opp, men for sent. Tålglysets lille flamme blafret, for så å bli blålig. Så lukket mørket seg over henne. Alt hun hørte, var vinden som ulte, alt hun kjente, var snøen som pisket henne i ansiktet. Og kulden. Det var som om den hadde bitt seg fast i henne, i fingrene, i tærne, i kinnene. Den og redselen. Hun krøp sammen inn mot smijernsporten mens hun forsøkte å trekke sjalet tettere om seg. Hun ville aldri finne veien bort til stallen nå. Ikke veien hjem heller. Ikke før morgengryet kom.

Men noen ville komme, forsøkte hun å trøste seg selv. Bare hun satt her, og ikke forvillet seg inn i skogen, så ville noen finne henne. For å muntre seg selv opp forsøkte hun å tenke på ballet og gjestene som danset under de glitrende lysekronene i kveld. Kvinnene med de vakreste kjoler og smykker.

Men hun klarte ikke å tenke på ballet. Alt hun så for seg, var moren og det kritthvite ansiktet hennes. Og blodet. Alt blodet. «Å, mor.» Hun forsøkte å puste hendene sine varme, men hun frøs sånn at hun ikke lenger kunne kjenne dem. «Å, mor, hva skal jeg gjøre?» Tårene brant mot de kalde kinnene. Men snart var tårene frosset til is.





HUSTYRANN: Han var maktsyk, labil og kunne være voldelig. Selv om han ikke nøyte alkohol eller andre rusmidler, skapte han frykt og usikkerhet rundt seg.

PAPPA GJORDE LIVET MITT TIL ET MARERITT

Da mamma forlot pappa og han ble sittende igjen alene, valgte jeg å bli hos ham, selv om det var imot min mors vilje. Det var en feil beslutning å ta – det ser jeg i dag.

MIN FAR VAR mannen som alle trodde var psykisk og fysisk sterk, og som alltid hadde kontrollen over seg selv. Som advokat i en mellomstor by forsvarte han mennesker i retten og ordnet opp for dem i alle slags vanskelige forhold. Han fikk ros for det overalt hvor han viste seg.

Hjemme var han en helt annen person. Han var maktsyk, labil og kunne være voldelig. Selv om han ikke nøyte alkohol eller andre rusmidler, skapte han frykt og usikkerhet

rundt seg, og det gikk mest ut over moren min.

Det var utrolig hvor raskt han kunne endre ansikt. Hvis han kom hjem sent en dag og vi andre hadde spist, og maten hadde stått på lav varme siden da, kunne han bli rasende fordi det var en hinne på sausen eller en tørr kant på kjøttet eller fisken. Da fikk mamma gjennomgå. Han tømte innholdet i kasserollen på bordet og spurte henne: «Og dette mener du at jeg skal spise etter en tøff dag på jobben?»

I neste øyeblikk fiket han til henne. Hun gråt. Så kunne det ringe på døren, og han gikk stille mot den og åpnet opp med et smil: «Nei, men hei, Olsen, er det deg? Jeg håper det er greit at vi snakkes i morgen, for jeg kom akkurat hjem og har en bunke papirer jeg må se gjennom før en rettsak!»

Han lo, liret av seg noen morsomme setninger og sa pent adjø. Da var det igjen sceneskifte.

«Jeg tror pappa bruker alle

kreftene han har på å gjøre jobben ordentlig. Han må være så hyggelig mot andre at det ikke er noe igjen til oss når han kommer hjem», resonnerste moren min. I dag ser jeg at det ikke var en dum konklusjon.

Pappa var to personer; én når han var advokat og en helt annen når han var familiehelt. Det siste klarte han svært dårlig. Det rare var at moren min holdt ut med utbruddene og slagene i mange år, og hun beskyttet ham.

Jeg tror nok at det skyldtes statusen som fulgte med å være gift med en jurist.

Hun var advokatene, hvilket innebar noen fordeler. For eksempel fikk hun låne med seg klær hjem fra alle de fine moteforretningene, hvilket ikke var vanlig.

Jeg har mange ganger sittet og tenkt på hva slags forhold jeg egentlig hadde til pappa da jeg vokste opp. Ett ord beskriver følelsene jeg hadde; overdreven respekt og frykt. Samtidig beundret jeg ham fordi jeg forsto at han var veldig flink i noe og ble møtt med respekt. Læreren min, som hadde fått hjelp av ham i en stygg arvesak, snakket positivt om ham og stilte ingen spørsmål rundt det faktum at han aldri viste seg på foreldremøter eller sommeravslutninger på skolen. «Han jobber så mye, stakkars. For en flink mann». Det var nok det de sa og tenkte.

Et hus med fire vegger kan skjule mye forferdelig, det erfarte jeg, men det paradoksale var at jeg var livredd for at foreldrene mine skulle bli skilt. Mamma truet noen ganger med at hun ikke orket mer, og da sa jeg til henne hva jeg tenkte om det. «Hvis du reiser fra pappa, blir jeg hos ham!»

Da jeg var 15 år, skjedde det jeg fryktet mest; mamma dro. Hun tok med seg mine to yngre søsken og flyttet til en annen by, langt borte, hvor hun hadde en søster og en svoger, som var politimann. Det var nok ikke tilfeldig, for hun ante hvordan min far ville reagere, og hun søkte trygghet.

Pappa ble først rasende da hun fortalte ham at hun ville skilles, og han kalte mamma de verste ting og slo henne over ansiktet med en sammenbrettet avis så det smalt. Dagen etter hadde hun dratt. Hun fikk ikke med seg meg. «Jeg blir hos pappa», sa jeg.

Da hun dro, gjorde hun heller ikke krav på noen eiendeler – hun ville ha minst mulig bråk. Noe i meg sa at ingen skulle sitte helt alene. Jeg leste

en sorg i min fars voldsomme aggresjon, og jeg hadde et ønske om å støtte ham. Jeg ville vise ham at han ikke var helt alene i verden.

Han brukte mitt valg for hva det var verdt. «Lotte blir hos meg, hvorfor tror du at hun vil det? Du er en dårlig mor», slengte han ut.

Pappa dro etter mamma en gang for å få henne «til fornuft», som han kalte det, og hun tok inn hos søsteren og svogeren en periode fordi hun var redd han ville kunne finne på å drepe henne. Han sa ofte: «Jeg hater den hora, og jeg skal drepe henne. Jeg skal knuse hvert ben i kroppen hennes», men jeg trodde ikke at han egentlig mente det. Likevel var det en belastning, for han var så intens i sin bitterhet at han ble sint på meg hvis jeg forsøkte å forsvare moren min.

Pappa kritiserte meg for alt mulig, og han stjal fra meg all selvtillit.

Han ga opp å få mamma tilbake med makt, og brått ble strategien en annen. «Jeg orker ikke å leve mer. Det hadde vært bedre om jeg var død», kunne han si til meg. Jeg ble urolig og utviklet en frykt for at han skulle begå selvmord. En gang fant jeg ham med et stort pilleglass foran seg. «Nå er det slutt», sa han, og så meg inn i øynene.

Jeg var akkurat fylt 16 år, var ung og sårbar, og måtte snakke min egen far til fornuft. I flere timer satt jeg og gråt og passet på at han ikke svelget en håndfull sovetabletter. «Jeg trenger deg. Hvis du dør, har jeg ingen.» Setninger, som ikke hadde rot i virkelighet, ble sagt av meg. Jeg ringte mamma og sa at det var hennes skyld at han ville dø.



VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

En av de få gangene jeg hadde tort å ta med en venninne hjem etter skoletid, satt jeg og så ut av vinduet. Pappa kom hjem fra jobb, parkerte bilen utenfor garasjen og førte en slange fra eksosrøret og inn i bilen. Jeg måtte be gjesten min om å gå, og etter å ha forsikret meg om at hun ikke fikk med seg hva som foregikk, løp jeg ut for å avverge katastrofen.

Pappa kritiserte meg for alt mulig, og han stjal fra meg all selvtillit. Hadde jeg visst det jeg vet i dag, ville jeg ha forstått at han var psykopatisk. Han spilte på min angst og mine følelser, og slik fikk han det som han ville. Jeg trodde i mange år at det var min mors skyld at han ville ta sitt eget liv, og jeg foraktet henne fordi hun bare hadde reist.

Det var pappa jeg skulle ha tatt avstand fra, og ikke mamma. I stedet mistet jeg gradvis kontakten med min egen mor. «Du må komme deg bort fra ham», sa hun hvis jeg ringte, men ordene gjorde meg bare sint. Fordi jeg var et barn, forsto jeg ikke at pappa aldri hadde seriøse planer om å avslutte livet sitt. Det var et spill han spilte for at jeg skulle få mamma til å komme tilbake, hvilket ikke skjedde.

Da han endelig forsto det, fikk han seg en ny dame, og han begynte å kontrollere henne. 18 år gammel fikk jeg beskjed om at jeg måtte flytte fordi jeg var voksen nok til å ta vare på meg selv. Den mannen, som jeg hadde stått last og brast ved, gjorde ingen ting for å holde kontakten med meg. Jeg var som luft for ham. Han hadde mer enn nok med sitt nye liv.

De tre årene med pappa hadde satt sterkt preg på meg. Jeg hadde et ekstremt dårlig

selvbilde, og jeg hadde ingen personer rundt meg som jeg kunne kalle venner. Da jeg skulle ha de siste eksamenene på videregående skole, klappet jeg sammen og fikk diagnosen angst. I ett år gikk jeg i terapi og fikk medisiner.

Nå er jeg en dame på 32 år, som endelig har tatt fatt i skolegangen igjen. Jeg er gift og har et barn, og det er mye å glede seg over, men det tok meg lang tid å sortere ut tingene i eget liv. Først nå har jeg fått en god relasjon til moren min, og først nå ser jeg klart hele min livssituasjon den gangen.

Ingen barn skal bli hos en forelder bare fordi de synes synd på ham eller henne. Det er ikke barns ansvar å sørge for at voksne har det bra med seg selv.

Når det gjelder min far, lever han ikke lenger. Han døde av en blodpropp i hjernen og etterlot seg en kone og et lite barn. Jeg har møtt henne og vet at han heller ikke var snill mot dem. Han forandret seg altså ikke. «Jeg tror du skal være glad for at han ikke finnes mer. Han var en psykopat», sa jeg til enken han etterlot seg. Da så jeg tårer i øynene hennes. Siden da har vi snakket mye og ofte sammen på telefonen.

Pappa er ikke savnet. Jeg sier til henne at hun må legge fortiden bak seg og gå videre. Det er hva jeg forsøker å få til. Å se fremover og gripe lykken der den er, er ingen klisjé. •



HAN STRAFFET MEG MED TAUSHET

Torbjørn likte best når det bare var han og jeg sammen. Helst ville han ikke være sosial i det hele tatt ...

– HAN HVERKEN slår eller drikker, og da er det ingen god grunn til å forlate ham, sa min mor da jeg for to år siden fortalte at jeg ville forlate mannen min, Torbjørn. Hun tenkte på de to barna mine på fem og syv år – at de skulle bli skilsmissebarn. Det var det verst tenkelige av alt, virket det som. Men hva med min lykke og min fremtid?

Jeg hadde kvelder jeg lå og gråt når jeg tenkte på mitt eget

liv. Jeg følte meg som en vingestekket fugl – en sommerfugl uten vinger. Så nå har jeg satt meg ned for å fortelle om en mann som ikke slo meg eller var voldelig, som var raus med gaver og nærhet, som jeg aldri var i tvil om at elsket meg. Likevel valgte jeg å gå fra ham.

Torbjørn og jeg begynte på samme folkehøyskole etter videregående, og vi var begge 19 år gamle da vi ble kjent

med hverandre. Det var slett ikke kjærighet ved første blick, faktisk var jeg betatt av en annen, som jeg hadde en romanse med. Jeg så bare ham, den andre. Han var like utadvendt og glad som meg, full av godt humør, alltid positiv til å omgås andre, lattermild, positiv og munter.

I begynnelsen så jeg knapt han som endte opp som mannen min. Han var så stille at vi nesten ikke merket ham, og

ofte satt han for seg selv i et hjørne av en sofa eller innerst i rommet. Torbjørn var den rolige, avbalanserte som ikke trengte å ha mye latter eller liv rundt seg. Kort fortalt gikk jeg på mitt livs største smell den høsten, for han jeg var forelsket i bedro meg og gjorde meg til latter overfor alle de andre, og det var i kjølvannet av dette at jeg så til en annen kant.

Torbjørn og jeg snakket

AVVISENDE: Hver gang jeg hadde hatt venner hjemme eller sagt ja til å gå ut med noen andre, straffet han meg med å være helt stum i lang tid, gjerne i dager om gangen.

Jeg hatet tausheten hans, og den kalte frem en slags ondskap i meg.

jeg gravid med vårt første barn. Foreldrene mine for-gudet ham. Han var akkurat så traust og avbalansert som de hadde håpet på. Det var en slik svigersønn de ønsket seg.

Da vi flyttet sammen til min hjemby, kom jeg i kontakt med mine barndomsvenninner igjen, og det frydet meg at de fremdeles ville ha meg med ut på ting og at de ville komme på besøk. Jeg merket gradvis at Torbjørn ikke likte denne sosiale omgangen. Når han kom hjem fra jobb, ville han ha fred og ro rundt seg. Da skulle det bare være oss, den lille familien.

Vennene mine forsto at han ikke var særlig interessert i å ha kontakt med dem, for han forsvant ofte ned i kjelleren når de kom, men de sa ingen ting. Selv kritiserte jeg ham. «Du kan i det minste snakke litt med dem. De er vennene mine», sa jeg. Han mumlet at han ikke orket all den praten, og forsvant.

To år etter at vi fikk Tina, fikk vi Viktor. Torbjørn var en flink ektemann og far rent praktisk. Han vasket tøy, lagde mat, snekret, fulgte opp barna og hadde ingen aggresjon i forhold til noe. Jeg lærte imidlertid at det finnes andre former for reaksjoner, som slett ikke er flatterende. Han brukte taushet.

Hver gang jeg hadde hatt venner hjemme eller sagt ja til å gå ut med noen andre, straffet han meg med å være helt stum i lang tid, gjerne i dager om gangen. Han viste meg med all tydelighet at han ikke taklet at jeg hadde et liv ved siden av ham og barna. Jeg hatet tausheten hans, og den kalte frem en slags ondskap i meg. Jeg ble så sint at stygge

ord formelig ramlet ut av meg, og etterpå følte jeg meg bare dum.

Det ble aldri en kran-gel, fordi han bare sto foran meg, ordløs. Når jeg hadde lirt ut av meg lange tirader om hvor håpløs han var, ristet han på hodet, snudde seg og gikk. «Mamma, du må ikke si slemme ting til pappa», sa datteren vår til meg da hun var fire år gammel. Det var tydelig at hun så på meg som den slemme og faren som snill. Slik hun oppfattet det, ble han mobbet av meg.

«Ja, ja, så er han ikke veldig sosial, men det er da ikke kriminelt å ønske litt ro rundt seg», sa moren min da jeg luftet min frustrasjon. Hun minnet om alt det andre som kunne ha skjedd, som ville ha vært krise. Alkoholmisbruk, vold, spillegalskap, psykopati. «Torbjørn er fantastisk», slo hun fast. Ingen så mønsteret i vårt samliv. Ingen så at jeg ble vingestekket fordi han reagerte som han gjorde.

Når jeg var hjemme og vi var den lille familien på fire, var Torbjørn hyggelig og grei. Da var det harmoni hjemme hos oss. Jeg ville at vi skulle ha det bra, og begynte å si nei til å gjøre ting med venner. «Jeg har ikke tid», sa jeg. Men innimellom forsto jeg at jeg trengte litt pusterom, og hver gang, uansett hvor lenge det var mellom disse hendelsene, møtte jeg denne muren av taushet etterpå.

Torbjørn, den stødige som alltid betalte regningene i tide, som kjøpte blomster til meg på en tirsdag og overrasket meg med ferdig middag rett som det var, var på en måte drømmemannen. Men samtidig var han ikke det. Vi var for forskjellige. Jeg ville ha et liv med venner. Jeg ville ha et

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

hjem som var åpent for små og store. Dette passet ikke ham. Men i stedet for at han tilpasset seg meg og mine behov, straffet han meg når jeg tok meg den frihet å være meg.

En morgen visste jeg at nok var nok. Kvelden før hadde to venner av oss kommet ubedt, og jeg ba dem inn. Da vi skulle legge oss, var han taus, og han forsvant inn på gjesterommet. Besøket hadde gjort meg glad, og jeg hadde lyst til å snakke med ham om hvor hyggelig det var. I stedet sa han med blikket sitt: «Du skulle ikke ha bedt dem inn.»

Jeg ble den store, stygge ulven da jeg gjorde det klart for alle at jeg ville skilles. Mine foreldre holder fremdeles med Torbjørn, som de elsker som sin egen sønn. Til og med datteren min, som er syv år, sier at jeg er dum som reiste fra pappaen. Hun har aldri hørt ham si noe dumt, men hun har vært vitne til mine utbrudd. Det er ikke rart hun tenker som hun gjør. Men jeg har fått min frihet til å være den jeg er.

Jeg har fått en leilighet, som jeg fyller med venner rett som det er. Når jeg har lyst, går jeg ut og møter andre. Jeg drømmer om å finne ny kjærlighet. Det viktigste for meg er at en eventuell ny mann er en som liker å omgås andre og setter pris på at jeg har et hjem som er åpent for dem jeg er glad i. Faktisk er dette det aller viktigste kriteriet, for i fremtiden skal jeg våge å være den jeg er. •

mye sammen i flere uker før det utviklet seg til noe mer. Der og da trengte jeg mot-polen til min ekselsker. Brått syntes jeg det beste av alt var stillhet og alvor. Det slo meg at det var en bauta jeg ville ha, en som ikke flørtet med andre eller så til en annen kant.

Vi ble kjærester, og jeg var forelsket. Ikke på en brusende, oppkavet måte, men mer i det stille. Jeg følte at kjæresten min ga meg trygghet. At han valgte bort fest og moro, var greit. Jeg følte meg ferdig med slikt.

Det jeg glemte, var min egen personlighet. Gladjenta, den sosiale vennen som likte å være sammen med venninner. Det jeg ikke visste, var at de egenskapene lå i meg og ville leves ut fortsatt.

Jeg giftet meg med Torbjørn 22 år gammel, og da var

ALT VAR MIN SKYLD

Jeg var tilfreds i livet, selv om mannen min og jeg ikke lenger oppførte oss som kjærester. I dag vet jeg hvor farlig det er å ta kjærligheten som en selvfølge.



LYKKELIGE TIDER: Det var Ivar som lærte meg å danse, og jeg elsket å bli holdt rundt av de sterke og senete armene hans.

I GÅR FEIRET Ivar og jeg 40 års bryllupsdag. Jeg er en dame som nærmer meg pensjonsalder og er så heldig å være gift med verdens snilleste og beste ektemann. Når jeg tenker tilbake, ser jeg at situasjonen kunne ha vært totalt annerledes.

Det kjennes godt å ha blitt en klok, gammel dame, som klarer å se ting på en balansert måte. Når jeg nå har tatt penningen fatt, er det i håp om at min historie kan gi ny innsikt til unge par som opplever motgang i samlivet. Mitt råd til dem er ikke bare å se seg selv og egne behov, men også å se sin rolle overfor partneren. Kanskje er det din skyld at han oppfører seg dårlig!

Ivar og jeg møtte hverandre på dans i et samfunnslokale da vi begge var rundt 20 år gamle. Jeg glemmer aldri hvor betatt jeg ble da jeg så ham danse. Han svingte den ene partneren etter den andre rundt på gulvet, og jeg håpet i grunnen bare at han ville se meg og spørre meg om jeg ville ta en dans med ham, jeg også.

Selv var jeg ingen danse-løve, men da blikkene våre møttes og han kom imot meg, følte jeg meg brått lett på foten. «Jeg kommer til å trække deg på tærne», advarte jeg. Kommentaren fikk ham til å le høyt. «Ingen fare, så liten og lett som du er», svarte han. Det var Ivar som lærte meg å danse, og jeg elsket å bli holdt rundt av de sterke og senete armene hans. Den mørke luggen og det blå blikket fikk det til å bruse i blodet mitt. Jeg var forelsket for første gang i mitt unge liv, og det kjentes så voldsomt at jeg ikke klarte å tenke klart.

Det var jeg som hadde det største temperamentet av oss to, viste det seg, men vi hadde bare øyne for hverandre. Da jeg var 23 år ble jeg gravid, og samme dag som vi forsto at det var situasjonen, fridde han til meg. Jeg jublet og sa ja. Min mor var en striks dame, som ikke var flink til å vise

følelser, og jeg hadde mange ganger kritisert henne for dette. Men da jeg ble mor selv, skjedde det rare at jeg ble som henne. Jeg fikk så mer enn nok med å være mamma og husmor at jeg ikke orket å være kjæresten til mannen min. Glemte var leken på danssegulvet. Hvis Ivar spurte om vi skulle ta en dans på stuegulvet en lørdag kveld, takket jeg nei og sa at jeg var for sliten til det.

I flere år levde vi sammen som venner, og jeg syntes at det var helt ok. Jeg gjorde det som ble forventet av meg og endte opp med to barn, som jeg forgudet. Mannen min var snill, driftig og ukomplisert. Han tålte at jeg var gretten og irriterbar. Helt oppriktig så jeg på ham som verdens største selvfølge; jeg visste at han elsket meg. Hadde jeg vært eldre og hatt mer livserfaring, hadde jeg visst at også mannen min bare var en mann, med drifter og lengsler. Jeg tenkte ikke på dette hver gang jeg avviste ham.

Ivar og jeg fikk en lærepenge. For oss ble hans «svik» et vendepunkt.

«Du er blitt som moren din», sukket han, men det gikk ikke inn på meg. Da jeg fikk vite at Ivar hadde vært utro, ble jeg rasende. Min første og eneste tanke var at jeg ikke ville være gift med ham lenger. Han hadde sviktet og bedratt meg, og det kunne jeg ikke leve med. At han angret, var ikke til hjelp; jeg sa at jeg ville skilles.

«Kjære deg, Lena, tenk deg om», sa svigermoren min. Hun og jeg hadde alltid hatt et nært og godt forhold, og hun satt rett overfor meg på mitt kjøkken med et krus med kaffe i hendene. «Han har gått bak min rygg», argumenterte jeg.

«Du er en strålende mor og kvinne, men har du vært til stede for ham?» spurte hun.

Jeg var sint på Ivar. I mine øyne var han en svak sjel med dårlig moral og elendige holdninger. Jeg fortalte ham hva jeg syntes, og etter noen dager ble min aggresjon og uforsonlige holdning for mye for ham. Han pakket kofferten og flyttet ut av huset vårt.

«Du jager ham inn i den andre kvinnens armer», advarte svigermor. Det var den setningen som fikk meg til å våkne. Tanken på at min ektemann skulle oppsøke damen han hadde vært utro med, gjorde meg urolig og redd. Problemet var at jeg ikke ville innrømme at jeg følte meg ensom uten ham, og at uforsonligheten min egentlig var en dyp sorg over tapt kjærlighet.

Det gikk mange dager før jeg ringte Ivar. Det skyldtes at jeg var for stolt til å innrømme egne feil. Men jeg så etter hvert min egen rolle. Plutselig forsto jeg at han hadde følt seg avvist og ensom.

Gjenforeningen fikk meg til føle meg som 20 år igjen.

Da jeg forsto at det ikke var for sent å tilgi sidespranget, og så hvor glad han ble da han forsto at jeg hadde snudd, var det som om blodet ble pumpet rundt i dobbelt fart i kroppen. Jeg så gleden i det blå blikket hans. Jeg så at min mann elsket meg og visste at jeg også elsket ham. «Det er jeg som skal unnskyld», mumlet jeg. Egentlig var det helt atypisk meg å tilgi på denne måten, for jeg hadde en tendens til å gå «i svart» og ikke se noen løsninger når livet ble vanskelig.

I dag ser jeg at det var spørs-

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

målene fra min rolige svigermor som fikk meg til å tenke. Takket være henne klarte jeg å se min egen rolle i det som hadde skjedd. Jeg skjøv mannen min fra meg – og til slutt søkte han nødhavn i armene til en annen. Det kan ikke sies på en annen måte.

I dag er jeg en vis, gammel dame, som vet at det finnes verre ting enn utroskap – nemlig likegyldighet. Hvis du er likegyldig overfor den du lever sammen med, står du i fare for å jage partneren din ut i ting han ellers aldri ville ha vurdert. Kanskje er det din skyld at han svikter idealene.

Ivar og jeg fikk en lærepenge. For oss ble hans «svik» et vendepunkt. Siden da har vi vært flinke til å se hverandre og sette av tid til kjærligheten. Vi tar ikke hverandre som en selvfølge, og jeg føler meg utrolig heldig. Da en god venninne sa til meg i går at Ivar var heldig fordi jeg tilga den gangen, svarte jeg: «Nei, det var jeg som vant lottogevinsten. At han tilga meg, er fantastisk».

Og det er sant. Det var jeg som tok kjærligheten som en selvfølge. Det var min skyld at det som skjedde, skjedde.

Nå ser jeg frem til å nyte late og fine dager som pensjonist sammen med mannen jeg har delt 40 år med. Gjett hva vi skal? Jo, på et cruise, der det er dans hver kveld. Vi er gamle, men han får fremdeles blodet mitt til å bruse! •

PÅ JOBB:
Se nøye på
dette bildet.
Mure sitter
ved føttene
til matfar
Halvor i grave-
maskinen.



Historien om et uvanlig vennskap

Halvor reddet grevlingbabyen Mure

Det uvanlige vennskapet mellom Halvor og grevlingejenter, Mure, blir ikke glemt. Det var umulig å ikke la seg sjarmere av de to vennene sammen på jobb i gravemaskinen.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Privat

Da Halvor Jamtveit på Notodden i april skulle rive en bygning på småbruket, så han plutselig et lite vesen, grått, sort og hvitt, som lå alene og forskremt i et slags rede. Raskt forsto han at det var en liten grevling, som ventet på mammaen sin.

– Jeg bestemte meg for å vente og se om hun dukket opp, men det gikk fire døgn uten at hun viste seg. Da sto valget mellom å avlive ungen eller ta vare på den. Jeg valgte det siste, fordi jeg ikke hadde hjerte til det første, forteller gravemaskinføreren til Hjemmet.

Han kjøpte inn tåteflasker og morsmelkerstatning til katt, og ble en «småbarnsfar», som sørget for den lille, hjelpeløse skapningen til alle døgnetstider. Hun var så liten at hun var to håndfuller. Bare det ene øyet hadde åpnet seg.

– Når du går inn i en slik setting, blir du selvfølgelig glad i dyret og knytter deg til det. Jeg ante ikke at en grevling kan bli både kosete og leken, men det vet jeg nå, sier han.

Når vi snakker med Halvor, stikker en spiss snute ut av jakken hans. Nesten litt freidig betrakter Mure omgivelsene. Hun er blitt vant til å være med matfar overalt og blir ikke skremt av noe. Er blitt en tøffing, som så langt har fått et liv ingen artsfrender har opplevd.

Vel, ikke helt sant. For tre år siden gjorde en mann i Grimstad det samme som Halvor. Steffen Köhler Lea kalte sin grevlinggutt Oskar og også de gikk viralt på video.

SPESIELL OPPLEVELSE

Tenk deg at du etter å ha pusset tenner og kledd på deg på morgenen, går ut på trappen og roper på en grevling, og så kommer den løpende på sine



korte ben, lykkelig for å se deg. Slik har sommeren vært for Halvor.

– Det er uenkelig en spesiell opplevelse, innrømmer han. Og forteller at uttrykket «det lukter grevling» helt klart har sine årsaker. Etter å ha hatt Mure inne de første ukene, innså han at hun måtte ut. Hun hadde toalettet under en seng og etter hvert stinket det.

VILL: Her er Mure ute og lufter seg. Den vesle grevlingjenta ble funnet morløs og ble flasket opp av Halvor Jamtveit.

SJARMØR: Grevlingjenta Mure har fått det gode livet ute, samtidig som hun er blitt tatt vare på.

Jeg ante ikke at en grevling kan bli både kosete og leken.

– Besøkende kommenterte den stramme lukten. Selv ble jeg vant til den, sier han og smiler.

I sommer har Mure kjørt hundrevis av mil i bil, frem og tilbake mellom Notodden og Oslo. Og hun har kost seg. Nysgjerrig har hun fulgt med på alt som skjer. Fordi matfar har vært i nærheten, har hun følt seg trygg.

Matfar og lille, merkelige Mure er selvfølgelig blitt kjendiser. Rundt en million mennesker har sett når matfar kjører gravemaskin med det rare, lille dyret på fanget. Grevling er rett og slett ikke et dyr vi

forventer å se på et menneskefang, og definitivt ikke i en stor kjøredning. De regnes som åtseldyr og ødeleggere, som både graver i søppel og jord.

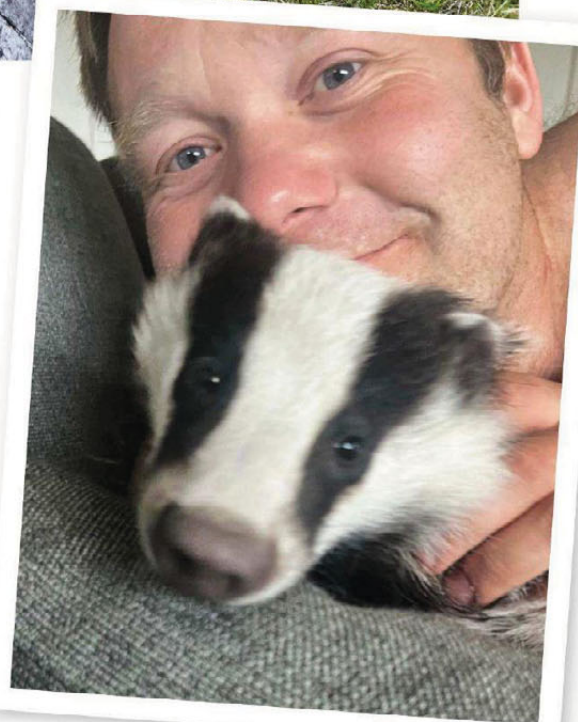
– Hadde noen fortalt meg at jeg kom til å ha en grevling som husdyr i en periode, ville jeg ikke ha trodd på det. Men erfaringen er veldig fin. Nå føles det som et stort ansvar å sørge for at hun får en god fremtid. Per nå bor hun i et hundebur ute og kan gå og komme som hun vil. Hver morgen når jeg roper på henne, er jeg usikker på om hun fortsatt er hos meg. Jeg har

forberedt meg selv på at hun plutselig en dag ikke er her, sier han.

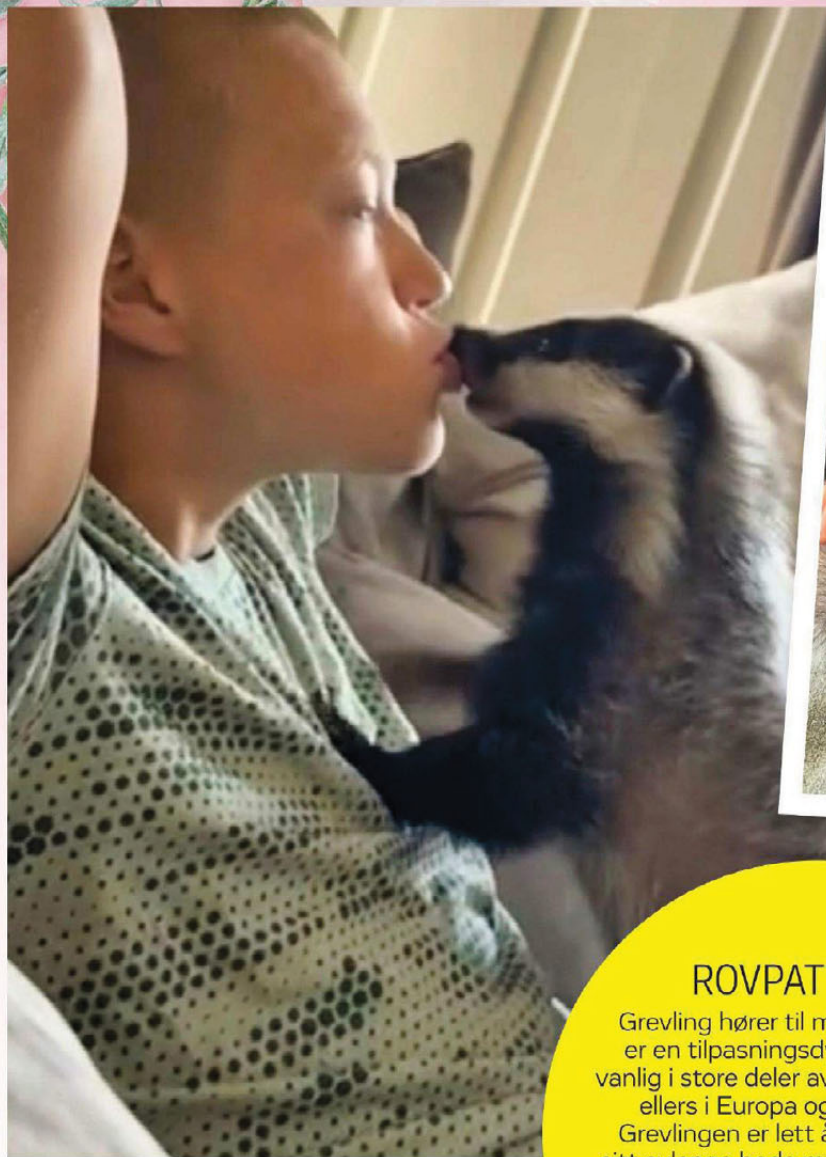
MYTEOMSPUNNET

Halvor er jeger og trodde at grevlinger var udyr, som bet til det knaste i ben og derfor var farlige å møte på. Nå vet han at de i vill tilstand vil flykte når de møter mennesker. Kanskje hvis du presser dyret inn i et hjørne, vil det kunne finne på å bite, men en slik situasjon kan du unngå.

– Mure biter når hun vil leke, men det blir mer som en valp og er ikke fordi hun er aggressiv. Jeg er overrasket



GREVLINGKYSS: Halvors sønn Emil i nær kontakt med en liten grevling-kropp.



GLEDE: Skrekkblandet fryd når Mure er på fanget til Halvors datter, Vilje.

ROVPATTEDYR

Grevling hører til m rfamilien. Den er en tilpasningsdyktig art som er vanlig i store deler av Norge, men også ellers i Europa og deler av Asia.

Grevlingen er lett å kjenne igjen med sitt avlange hode med brede sorte og hvite striper. Kroppen er kraftig med korte ben og kort hale. Den er det nest største mårdyret i Norge, etter jerv.

KILDE:
STORE NORSKE LEKSIKON

Når jeg klør henne, maler hun noen ganger som en katt. Hvis hun blir selskaps-syk om natten, skraper hun på døren og lager en slags rumlelyd.

over hvor godt hun liker å bli klødd og kost med. Når jeg klør henne, maler hun noen ganger som en katt. Hvis hun blir selskapssyk om natten, skraper hun på døren og lager en slags rumlelyd.

Det er viktig for Halvor å få sagt at grevlingjenta bare passes på til hun er stor nok til å klare seg selv i sitt naturlige miljø. Han har hatt kontakt med både dyreparker, vilt-

nemnda og dyreorganisasjoner
for å sikre grevlingen det livet
hun er skapt til å ha.

– Å flaske opp et vilt dyr, er en midlertidig oppgave. Kanskje skulle jeg ikke ha gjort det, for det er et stort ansvar å ta på seg, reflekterer han.

ALTETENDE

Kattemat, kjøttdeig og hundemat er hva Mure føres med nå. Ute har hun begynt å te seg

som den grevlingen hun er.
Hun er i ferd med å bli
en alteter.

– Plenen har fått mange hull etter Mures intense nattejakt på mark, men det er ikke så farlig, sier Halvor. Han håper er at sommervennen lærer seg alt grevlinger skal kunne. Som å spise nærmest alt hun kommer over, avhengig av årstid og leveområde.

Meitemark sies å være favorittmåltidet, og det viser Mure at hun har skjont. Hun bruker fortenner og klør til å trekke

markene opp av bakken. Det sies at en enkelt grevling kan spise over 200 mark i løpet av en natt.

– I vill tilstand bor grevlin-
ger i hi. Hundeburet med et
teppe over, er hiet enn så lenge,
forteller matfaren.

På store norske leksikons hjemmeside står det at et typisk grevlinghi i Norge ligger i en skråning med god drenering og helst med løs jord som er lett å grave ut. I nærheten bør det være jaktmarker for grevlingene i form av enger, løvskog, kulturmark eller hager hvor de kan finne meitemark og andre virvelløse dyr.

– Det er mitt håp at Mure finner alt hun trenger i skogen rundt oss. Hun ble født her, så dette er et naturlig habitat for henne. Så lenge hun trenger det, støttefører jeg, sier grevling-livredderen.

Før Hjemmet ble sendt til trykk fikk vi den triste beskjeden om at Mure dessverre er død. •

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

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

**MÅ SES OG
PRØVES!**

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

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





1970

SOMMERLYKKE: En hattefin ung pike på ni år, sommeren 1970. Ennå var hun lykkelig uvitende om hva fremtiden skulle bringe med seg av gleder og sorger.



1974

FØRSTE KJÆRLIGHET: 14 år gamle lady Diana Spencer får et kjærleg kyss av ponnien sin, «Scuffle».

DIANA

– prinsessen som vant folkets hjerter

Diana var en britisk prinsesse som fra 1981 til 1996 var gift med den britiske tronarvingen Charles, prins av Wales, fra 2022 kong Charles 3. I disse dager er det 28 år siden prinsesse Diana døde i en bilulykke i Paris, 31. august 1997. Vi har hentet frem bilder av henne som ung pike, nyforelsket og nygift, kjærlig mor og voksen, selvstendig kvinne. Alltid med hjerte på rett sted.

TEKST: Redaksjonen FOTO: Getty Images



FOLKETS PRINSESSE: Her er en smilende Prinsesse Diana, en sensommerdag 1986. Hun er ikledd fritidsklær og kapteinslue.

1986

1981



FORLOVELSEN: Prinsesse Diana og daværende prins Charles fotografert i forbindelse med forlovelsen, 24. februar 1981. Forlovelsesringen ble senere gitt til prinsesse Kate høsten 2010, da hun forlovet seg med prinsesse Diana og kong Charles eldste sønn, prins William.



1981

KONGELIG KYSS: Da prins Charles og prinsesse Diana var giftet seg 29. juli 1981 fulgte hele verden med på alle detaljene. Her er det berømte kysset fra det nybakte ekteparet, fra balkongen på Buckingham Palace.

BRYLLUPSREISEN:

En ung og nygift prinsesse vinker til folket og fotografene, på vei inn i flyet som skal ta henne videre på bryllupsreisen med sin prins Charles.



1981



1986

DET SORTE FÅR: Her er prinsesse Diana sammen med sin fremtidige svigerinne, Sarah «Fergie» Ferguson (gift med prins Andrew fra 1986–1996) på et polostevne, sommeren 1983. Prinsessen var ikledd en rød strikkes genser med rekke av hvite sauer og et sort får. Den unike genseren ble raskt svært populær. I denne utgaven finner du oppskriften på den ikoniske genser.



FARGERIK: Prinsesse Diana ble raskt kjent for sin moteriktige klesstil. Her er hun smilene tilstede på en polokamp sommeren 1988.

1988

1992

KJÆRLIG MOR: Av alle rollene prinsesse Diana tok på seg, var det morsrollen som var den viktigste for henne. Hennes kjærligheten til sønnene, William og Harry, var tydelig for alle. Her kjører de «tømmerrenna» sammen i fornøylesparken Thorpe Park utenfor London, våren 1992.



1986

LEKEN:

En smilende og avslappet prinsesse Diana bærer yngste-sønnen, Harry, på skuldrene i hagen på Highgrove House, den britiske kongefamiliens familieeiendom, i Gloucestershire, Sørvest i England.



1987



NÆRT FORHOLD: Prinsesse Diana og fem år gamle prins William, sammen på polokamp. Prinsesse Diana brøt med etablerte kongelige skikker i måten hun håndterte morsrollen. Hun ønsket å være sammen med sønnene så mye som mulig, var nær og kjærlig med dem gjennom oppveksten.

1990

HVERDAGSLIVET:

Prinsesse Diana og sønnene, prins William og prins Harry, på vei til skolen.



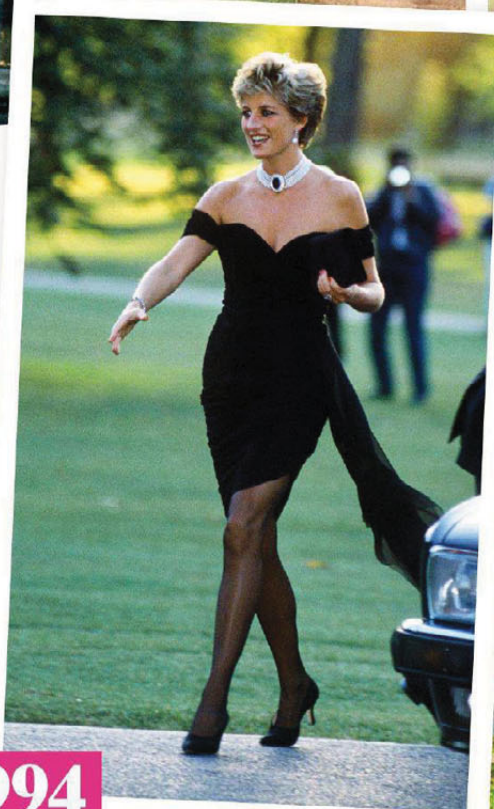
1997

EKTE ENGA-SJEMENT:

Prinsesse Diana var spesielt opptatt av i arbeidet for minerydning, og hun ønsket å bruke sin status og påvirkning for å sette fokus på lidelsene landminer fører med seg for sivile. 20 dager før hun døde var hun i Bosnia – Hercegovina for å rette søkelyset arbeidet for å avskaffe landminer.



1994



KLAR TALE: Her er prinsesse Diana nok en gang på vei inn til en veldedighetsmiddag på Serpentine Gallery i London, sommeren 1994. Den klassiske sorte kjolen hun bruker har siden blitt ikonisk, og mange mener hun tok den på seg som et tydelig signal til prins Charles, som det gikk flere rykter om hadde vært utro, om at hun ikke lot seg feie av banen.



1995

STRÅLENDE: En strålende flott og selvsikker prinsesse Diana på vei inn til Serpentine Gallery og en gallamiddag og innsamlingsaksjon i London, sommeren 1995.

1991

VAKKER: Prinsesse Diana på vei til filmpremieren på «Hot Shots» i 1991, kledd en nydelig rød og glitrende fotsid kjole.

DIANAS IKONISKE GENSER

Genseren Diana har på seg her, ble solgt på en auksjon for 1,14 millioner dollar.
Du kan strikke den selv for noen hundrelapper!

DESIGN: Sally Muir og Joanna Osborne FOTO: Getty images



SAUEGENSER

Størrelse: XS/S (M/L)

XL/2XL

Overvidde: 87 (103) 119 cm

Lengde: 51 (58) 66 cm

Indre ermelenngde: 45 (45) 45 cm

Garn: Emu Superwash (100 % ull, 50 g/169 m)

Frg 1: Rød, 400 (400) 500 g

Frg 2: Hvit, 150 (150) 200 g

Frg 3: Svart, 50 g (eller en rest)

Garnalternativ: Rauma Babygarn (100 % merino, 50 g/175 m)

Garninfo: Rauma Ullvarefabrikk, tlf. 71 22 05 00 eller raumagarn.no

Pinner: nr 2,25 eller 2,5 og nr. 3

Strikkefasthet: 30 m og 39 p glattstr på p nr. 3 = 10 x 10 cm

Info: Genseren er strikket frem og tilbake med forming til hals og skuldre. Om du velger å strikke den rundt, fjern 1 m i hver side på hver del. Øynene kan strikkes etter diagr eller broderes på til slutt med maskesting.

Bakstykket

Legg opp 118 (138) 158 m med frg 1 på p nr. 2,25. Strikk vr-bord frem og tilbake.

1. p (retten): 2 r, *2 vr, 2 r*, gjenta * fra *-* ut p.

2. p (vrangen): 2 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra *-* ut p.

Strikk i alt 32 p vr-bord og bytt til p nr 3.

Økep: Strikk 7 (9) 5 r, *øk 1 m i neste m, 7 (6) 6 r*, gjenta fra *-* frem til de siste 7 (10) 6 m, øk 1 m i neste m, strikk r ut p = 132 (156) 180 m.

Strikk 1 p vr fra vrangen.

Strikk nå etter diagr og gjenta rapporten 3 (4) 5 ggr på hver p.** Gjenta diagr 1 (2) 2 ggr til i høyden og strikk så de første 54 (24) 54 p på nytt.

Skuldre: Fell av 10 (12) 15 m på beg av de neste 4 p og 9 (12) 14 m på beg av de neste 4 p. Sett de resterende 56 (60) 64 m på en tråd eller m-holder.

FORSTYKKET

Strikk som bakstykket til **.

Strikk ytterligere 31 p etter diagr. På de neste 22 p strikk den 3. sauen fra høyre i frg C. Strikk tom. den 30. (58.) 28. p av den 3. (3.) 4. rapporten i høyden.

Hals: Strikk 58 (68) 78 m mønster, snu og forts. kun over disse m. Fell av 2 m på beg av neste p, og så annenhver p 3 ggr = 50 (60) 70 m. Fell videre 1 m mot halsen på hver p til det er 38 (48) 58 m igjen.

Skuldre: Fell av 10 (12) 15 m på beg av de neste 2 p fra retten, og så 9 (12) 14 m på beg av de neste 2 p på retten.

Sett de midterste 16 (20) 24 m på en tråd eller m-holder. Strikk med frg 1 over de resterende 58 (68) 78 m og str motsatt skulder lik, men speilvendt.

ERMER

Legg opp 66 m (likt for alle størrelser) med frg 1 på p nr. 2,25 og strikk vr-bord frem og tilbake.

1. p (retten): 2 r, *2 vr, 2 r*, gjenta fra *-* ut p.

2. p (vrangen): 2 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra *-* ut p.

Strikk i alt 32 p vr-bord og bytt til p nr 3.

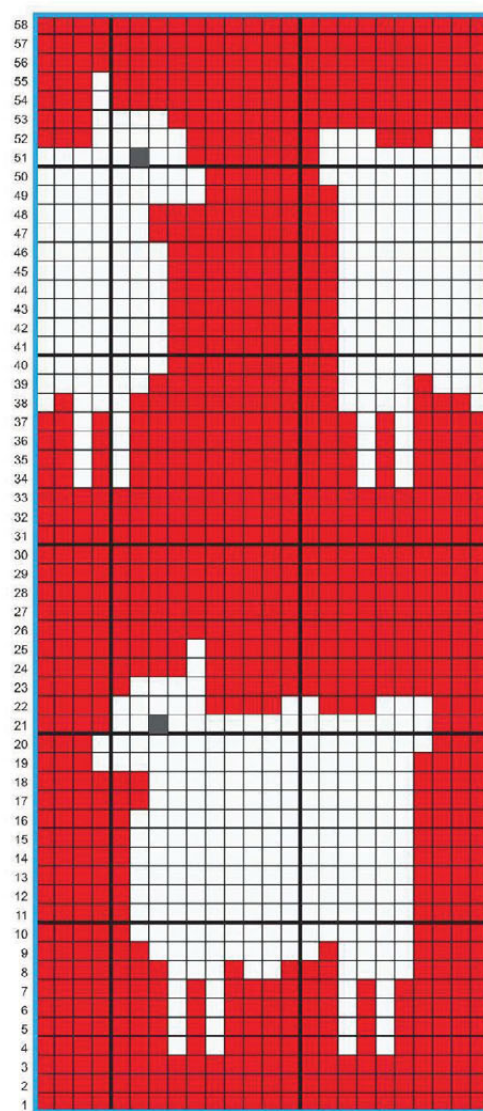
1. økep: 1 r, *øk 1 m i neste m, 1 r*, gjenta fra *-* frem til de siste 3 m, øk 1 m i neste m, 2 r = 98 m.

Strikk 1 p vr fra vrangen.

2. økep: 4 r, (øk 1 m i neste m, 2 r) 11 ggr, (øk 1 m i neste m, 1 r) 11 ggr, (øk 1 m i neste m, 2 r) 11 ggr, øk 1 m i neste m, 5 r = 132 m.

Strikk 1 p vr. Strikk mønster etter diagr, str rapporten 3 ggr på p.

Strikk tom. 26. p på 3. rapport i høyden og fell av med frg 1.



Tegnforklaring:

- = frg 1
- = frg 2
- = frg 3
- = 1 rapport som gjentas rundt på omg og i høyden



DESIGNER: Luisa Guldseth viser fram sin flott Black Sheep-genser.

MONTERING

Sy høyre skuldersøm.

Halskant: Strikk opp 31 m fra retten langs venstre forstykke med frg 1 og p nr.

2,25, str r over de 16 (20) 24 m fra m-holderen, strikk opp 31 m langs høyre forstykke, strikk r over de 56 (60) 64 m fra m-holderen på bakstykket = 134 (142) 150 m. Strikk vr-bord frem og tilbake.

1. p: 2 vr, *2 r, 2 vr*, gjenta fra *-* ut p, snu.

2. p: 2 r, *2 vr, 2 r*, gjenta fra *-* ut p, snu.

Strikk i alt 19 p vr-bord og fell av i vr-bord. Damp arb lett fra vrangen og fest alle tråder. Sy erme- og sidesømmer, venstre skuldersøm og sy sammen kortenden av halskanten. •

POPULÆR GENSER

Salget av sauegenseren eksploderte etter at bilder av lady Di, som hun var den gang, ble publisert. Kjendiser som David Bowie og Penelope Keith var blant kundene.



10

TING DU MÅ
GJØRE I
GÖTEBORG

TA MED HJEM: Göteborg har masse spennende shopping, som de unike strikkeplaggene fra Sandra Backlund og Jumperfabriken.



BERØMT BOLLE: Er det én ting du MÅ gjøre i Göteborg, er det å spise en superbolle på bakeriet Husaren i bydelen Haga.

SOL OG SOMMER: Nyt dagene med et skjærgårdscruise og oppdag Göteborg fra vannkanten!

Svensk storbysjarm

INNHOOLDRIK HELGEFERIE

Sveriges nest største by har historiske mat-
haller, blomstrende hager, hyggelige nabolag
og et solid utvalg av kulturelle attraksjoner.
Med god togforbindelse fra Oslo, er det vel
verdt å ta en langhelg i Göteborg i sommer.

TEKST: Runar Larsen FOTO: Helene Stenhaus, Runar Larsen, Visit Sweden





SOMMERTID: Vår og sommer er en nydelig tid i Botanisk hage.

1 Frodige hager

Göteborgs botaniske hage er en av de største i hele verden. Her er det blomstrende lykke, over 175 hektar, med 20 000 unike vekster fra 130 land. Selv om veksthuset er stengt på grunn av ombygging, er den fargerike oasen som har lokket turister siden åpningen i 1923 vel verdt et besøk. Vandre gjennom hagene i Japandalen og de blomstrende buskene i Rhodendrondalen. Leter du etter noe spesielt? Da kan du faktisk søke på nettsidene til Botanisk hage for å finne ut akkurat hvor det du leter etter er plantet. Servering av mat med inspirasjon fra hagen finnes i Botaniska Paviljongen.

Også den godt bevarte 1800-tallsparken Trädgårdsföreningen er en grønn oase i hjertet av byen, og om sommeren er Rosariumet fylt av mange tusen fargeglade, duftende roser. Trädgårdsföreningen ligger like ved sentralstasjonen. Inne i hagen ligger det flere koselige kafeer, som Rosenkafeet.

MER INFO: Göteborgs botaniske hage er tilgjengelig med sykkel og til fots fra sentrum. Du kan også ta trikk 1,2, 6, 7, 8 og 13. botaniska.se

4 Et bad i Jubileumsparken

På varme sommerdager er det best å trekke til Jubileumsparken. Dette er et relativt nytt område i Göteborg som har blitt utviklet for å la innbyggerne komme tettere på kanaler og vannveier og skape flere grøntområder. Dette er en del av byutviklingsprosjektet Älvstaden. Her er det bademuligheter i både ferskvann og saltvann i havnebadets tre ulike basseng, i tillegg til den helt spesielle badstuen – som er verdt en titt, om ikke annet for å se på byggeteknikken av gjenbrukte materialer. Jubileumsparken er et fint sted både på land og i vannet, lett tilgjengelig fra sentrum. Husk badedrakt!

MER INFO: Det er gratis inngang til badestedene i Jubileumsparken. jubileumsparken.se

FISK FOR ALLE: Feskekörka er et hyggelig stopp, her kan du både finne ferske godsaker og spise lunsj ved en trivelig bardisk.



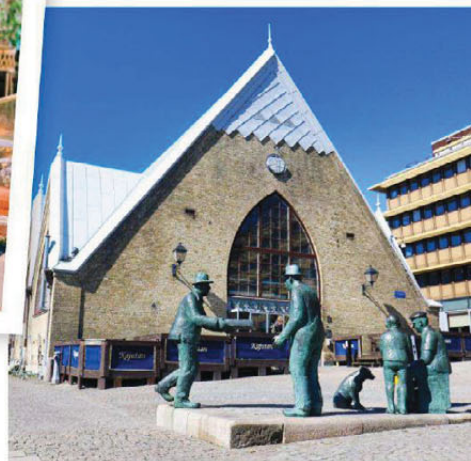
2 Sjømatens tempel

Det ikoniske fiskemarkedet i Göteborg var stengt for renovering i nesten fire år, men nå inviterer Feskekörka igjen kulinariske disipler inn i den svenske storbyens tempel for sjømat. Bygningen har historie tilbake til 1874 og huser både fiskedisk med sprellferske delikatesser, en bar og fire spisesteder med hver sin variant av sjømat. Den svenske vestkysten er særlig kjent for skalldyr, og ferske østers, kreps og blåskjell servert fra den kulinariske kirken er ingredienser i et godt måltid her. Utendørsserveringen anbefales på varme sommerdager. I fiskekirka smaker maten alltid himmelsk.

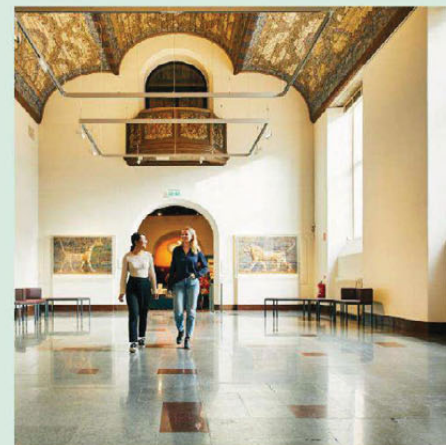
MER INFO: Feskekörka er sentralt i Göteborg, like nord for Haga. feskekorka.se

SAKRAL STEMNING:

Det er lett å se hvor navnet Feskekörka (Fiskekirken) kommer fra ...



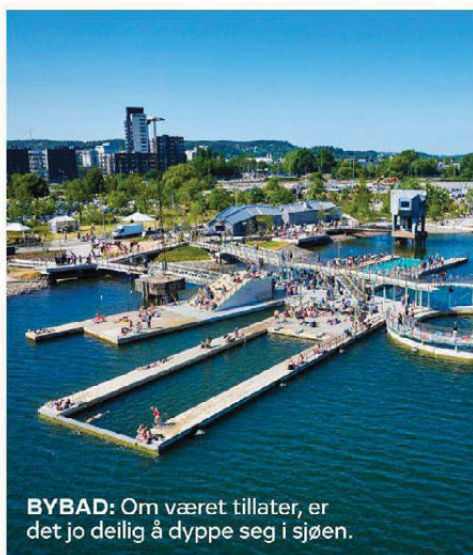
SVENSK DESIGN: Bli kjent med svensk og skandinavisk design på designmuseet.



3 Design på museum

Hva er egentlig design? Det er utgangspunktet for «Designhistorier», som er den nye store baseutstillingen på Röhsska Museet i Göteborg. Utstillingen åpnet i fjor høst og fokuserer på skandinavisk design fra slutten av 1800-tallet til nåtiden. Skisser, filmer og intervjuer er utgangspunktet for ulike fortellinger om alt fra mobiltelefoner til designmønstre og kjoler.

MER INFO: Röhsska er Göteborgs museum for design og håndverk. Inngang kr 85. rohsska.se



BYBAD: Om været tillater, er det jo deilig å dyppe seg i sjøen.



TRIVELIG OMRÅDE: Haga er en av de hyggeligste områdene i hele Göteborg, enten man spiser boller eller ei.

5 Hyggelige Haga

Med sin karakteristiske blanding av mursteinshus og trehusbebyggelse samt bilfrie gater, er det lett å skjønne hvorfor byens eldste nabolag er en skikkelig turistfavoritt. Mens mange kommer hit for å handle lokal design og vintageklær på Haga Nygata, er det en enorm søtsak som er Hagas kulinariske stjerne. På bakeriet Husaren serveres nemlig byens mest kjente bakverk og selve symbolet på å ta en «fika» i Göteborg. Den legendariske Hagabullen er stor som en stekepanne. Her er det lov å dele!

MER INFO: Café Husaren (cafehusaren.se) i Haga Nygata 28 har åpent hver dag.



6 Skjærgårds-cruise

Göteborg er også en fin base for flere aktiviteter og utflukter i sommer. Det er nok aller mest Göteborgs beliggenhet ved vannet som gjør den til en så fin sommerby. Den beste måten å få et fint inntrykk av byen fra sjøsiden, er med sightseeingbåten Paddan. Denne ikoniske farkosten går faste rundturer på kanalene og ned i havnen, og du kan hoppe på og av underveis. Vestkystens skjærgård er heller ikke langt unna. Ta for eksempel en av båtene fra Hönö havn som tar deg gjennom den vakre skjærgården ut til Vinga fyr, et magisk naturreservat hvor Evert Taube vokste opp.

MER INFO: Hop On-Hop Off båtene til Paddan stopper ved fem steder, inkludert Kungssportsplatsen. 2,5 timers sightseeing i skjærgården fra kr 400. stromma.com



SIGHTSEEING PÅ SJØEN: Å se byen fra sjøsiden er noe av det hyggeligste man kan gjøre på en solrik dag.

8 Historisk mathall

Göteborgerne har alltid vært opptatt av mat, og Kungstorget var byens store markedsplass fra midten av 1800-tallet. Den gang ble maten solgt under åpen himmel, men for å få en mer hygienisk håndtering av matvarene besluttet bystyret at en mathall skulle bygges. En arkitektkonkurranse ble utlyst og Hans Hedlund, en av Sveriges fremste jugend-arkitekter, fikk i oppdrag å fullføre vinnerbidraget. Dette har vært et arkitektonisk ikon helt fra hallen sto klar i 1889. Men det er de gode smakene som er viktigst. I Stora Saluhallen finner man i dag alt som kan mette en sulten turist, fra levende sjømat til deilig ost og håndlagde praliner.

MER INFO: Stora Saluhallen ligger midt i hjertet av Göteborg på Kungstorget. storasaluhallen.se



7 Volvos verden

Da World of Volvo åpnet dørene i sine futuristiske lokaler, var det som en etterlenget hyllest til Volvos rike historie, innovative ånd og ikke minst kulturelle betydning. Opplevelsessenteret like ved Liseberg i Göteborg består av fem etasjer og er både en reise gjennom moderne utvikling og ikoniske kjøretøy. Her er det noe for både store og små, uavhengig av bilinteresse.

MER INFO: Inngang kr 250. worldofvolvo.com

BIL I BARNDOMMEN: Man trenger ikke være spesielt bilinteressert for å like Volvo-museet – dette er mye barndomsminner!



KJØP NOE GODT: Saluhallen er en historisk markeds- plass med over 150 år gamle røtter.

MED SMAK AV HAVET: Skal det være et bitte lite rekesmørbrød?



GODE MINNER: Hva med et par nostalgiske tresko?



9 Variert shopping

Göteborg er også et utmerket sted for shopping. Særlig spennende er det for den som trives med skattejakt i bruktbutikker. Sveriges største bruktbutikk-kjede Myrorna har to avdelinger i Göteborg, med stort utvalg av klær og sko. Pop Boutique er et annet alternativ i den trendy Magasingatan. Enten du liker store shoppingsentre som NK, Arkaden eller Nordstan, eller små butikker i bydelen Haga, er det god sjanse for å finne noe fint.

MER INFO: Myrorna er Sveriges største bruktbutikk-kjede. myrorna.se



SKATTEJAKT: Det er mange brukte skatter å finne i Göteborgs mylder av bruktbutikker!

10 Sjøsmak på Stenpiren

Det er mye av Göteborgs historie som handler om industri, men det er først når du er ute på vannveiene at du skjønner hvor viktig sjøfart og fiske har vært i havnebyen. Om du tar rutebåten Älvsnaabben fra sentrum, får du et nytt perspektiv på byen. Vel fremme på Stenpiren er det klassisk sjømat som gjelder. Sjømagasinet kan også diske opp med en skalldyr-tallerken – perfekt i solveggen utenfor restauranten på varme dager. Sjømagasinet er en av de kulinariske flaggskipene i Göteborg.

MER INFO: Ta båten fra Stenpiren og til Klippan. Derfra er det en kort spasertur til Sjømagasinet (sjomagasinet.se). Åpent for lunsj og middag tirsdag–lørdag.



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



PS! På dette hotellet feirer vi jul og nyttår sammen, du er hjertelig velkommen til å bli med!



SESONGEN 2025/2026 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 21 900,-

Høst og vinter på langtidsferie i solen

Velkommen til trygg og sosial langtidsferie i varme, herlige omgivelser. På Wyndham bor du komfortabelt i egen leilighet på et veldrevet resort med norsk vert på stedet, og du kan være med på mange hyggelige sammenkomster. **PS!** I her kan du også feire jul, om du vil!

På Wyndham bor du i moderne, lyse leiligheter med alt du trenger for å leve godt, samtidig som du har tilgang til hyggelige møteplasser, basseng, restauranter og aktiviteter i trygge og velorganiserte omgivelser. Resortet ligger flott til på Mijas Costa, bare noen få minutters gange fra stranden og med kort vei til alt det herlige Fuengirola har å by på. Du bor i grønne, rolige omgivelser, men har byens pulserende liv innen rekkevidde.

Vår norsktalende reisvert arrangerer aktiviteter og utflukter du kan bli med på hvis du vil – du velger selv hvor sosial du ønsker å være. I desember

får vi storfint besøk av artisten Jørn Hoel, som holder eksklusive konserter for våre gjester. Det blir også blant annet forfatterbesøk, høytlesning, quizkvelder, felles samlinger og muligheter for å oppleve den vakre regionen sammen med andre.

Wyndham passer like godt for deg som reiser alene som for par, singeltillegget her er svært lavt. Vi tilbyr også en koselig og varm julefeiring for våre gjester, med mulighet til å forlenge oppholdet både før og etter jul.

Bli med på langtidsferie du også – og gled deg til solfylte dager, nye vennskap og et opphold fylt med gode opplevelser på Costa del Sol.

Pris per person fra
21 900,-

PS! Jørn Hoel kommer og holder konsert for Fuengirola Playa og Wyndham 17. og 21. desember! På langtidsferie skjer det mye gøy!



DETTE FÅR DU:

- Fly tur/retur fra Oslo, Torp, Bergen, Trondheim og Stavanger (ta kontakt om du ikke finner din favorittflyplass!)
- Innsjekket bagasje, 2 koller à 23 kg
- Transfer tur/retur flyplassen
- Flott leilighet: Velg mellom liten studio, ett soverom eller to soverom
- Rengjøring av leiligheten en gang per uke
- WiFi, AirCon og TV med norsk kanal
- Norsktalende reisvert som bor på samme område
- Sosiale sammenkomster (du får også tilbud om større aktiviteter og utflukter du kan bestille, om du vil)
- Alle skatter og avgifter

STORY TRAVEL

Meld deg inn i reiseklubben vår og få de beste tilbudene først! Send sms «STORY» til 27333.

**VINN REISE-
GAVEKORT**

3000,-
Send sms:
STORY til 27333



FUENGIROLA PLAYA PÅ COSTA DEL SOL

- Moderne leilighetshotell rett ved stranden.
- Romslig, velutstyrt leilighet med kjøkken, stue og bad.
- Egen balkong hvor du kan nyte den vakre soloppgangen.
- Strandpromenade med mange hyggelige restauranter og butikker like utenfor.

SESONGEN 2025/2026 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 18 490,-



VERAMAR I FUENGIROLA SENTURM

- Sentralt leilighetshotell kun 300 meter fra stranden.
- Moderne studioleiligheter med kjøkken, bad og balkong.
- Frokost inkludert hver morgen.
- Kort vei til alt av tilbud, som butikker, restauranter og strandpromenade, samt buss og tog.

FEB-APR 2026 | FLY | 2 ELLER 4 UKER | FRA 12 990,-



MARBELLA BEACH RESORT I ELVIRIA

- Romslige leiligheter perfekt plassert i Elviria, mellom Marbella og Fuengirola, med kort vei til havet.
- Sol, strand og fantastiske turmuligheter hele året rundt.
- Utendørs- og innendørsbasseng, pluss eget treningsrom.
- Restauranter og butikker like i nærheten.

SESONGEN 2025/2026 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 22 990,-



**Uten
singel-
tillegg!**



PS! Jørn Hoel kommer og holder konsert for Albir og Santa Pola 17. og 20. februar!

SANTA POLA PÅ COSTA BLANCA

- Et perfekt valg for deg som reiser alene – her betaler du nemlig ikke singeltillegg.
- Du bor på et komfortabelt hotellrom med frokost inkludert.
- Utflukter og sosiale samlinger gjør det lett å møte nye venner.
- Kort vei til flotte naturområder, stranden og sentrum.

SESONGEN 2025/2026 | FLY | 3 ELLER 6 UKER | FRA 17 990,-



ALBIR HILLS RESORT I ALBIR

- Koselig kystby med lang strandpromenade og deilig klima!
- Hyggelige kafeer, restauranter og butikker i nærområdet, samt flotte turstier i naturparken Serra Gelada.
- Utendørsbasseng, boblebad og treningrom på hotellet.
- Gratis shuttlebuss til sentrum av Albir flere ganger om dagen.

SESONGEN 2025/2026 | FLY | 3 ELLER 6 UKER | FRA 15 490,-

Finn din
drømmereise:

LANGTIDSREISE

For deg som vil nyte livet i Spania i flere uker eller måneder.

TEMATURER

Reis i gruppe med inspirerende tema og engasjerte reiseledere.

BUSSREISER

For deg som er glad i innholdsrike reiser, men vil slippe å fly.

HOBBYTURER

Reis med likesinnede og fordyp deg i håndarbeid, hage, mat og vin.



VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOIDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhag

linda.isenhag@egmont.com

Trine Skjølhaug

trine.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 redaksjonsseriv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktiviteter i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delide selskaper.

Hjemmet

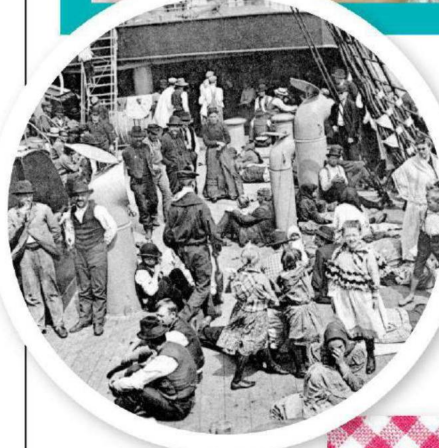
story house
EGMONT

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



SØSKENFLOKKEN MANGLER LILLEBROR

Det føles tomt uten Nicklas



HISTORIE

HÅPET OM ET BEDRE LIV

For 200 år siden flyktet nordmenn til Amerika

MAT TID FOR PLOMMER

Enkle desserter med smak av sensommer



EKSTRA BILAG TIL DEG!

Tid for enkel og varmende

HØSTMAT

13

SMAKFULLE OPPSKRIFTER

- ✓ Mett på budsjett
- ✓ Tradisjonsmat
- ✓ Sesongens råvarer

STRIKK RETRO-GENSER

Med spennende fargespill





Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 5. SEPTEMBER

*– Da jeg fortalte om
mitt mål til skolens
karriererådgiver,
gikk det ikke så bra.
Jeg fikk klar beskjed
om at det ville bli
vanskelig
Sofie Høgestøl*



ET LITE STYKKE **NORGE**

På Den
internasjonale
hundedagen
26. august feirer
vi lojalitet, glede
og potevenner.

*Penger kan kjøpe
en bra hund,
men ikke dens
logring.*

JOSH BILLINGS



FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER

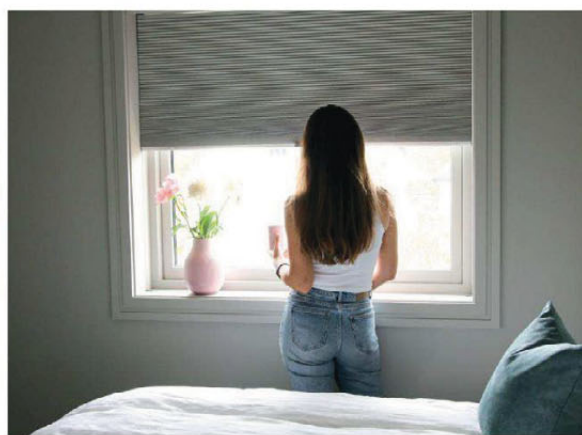


Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NORSOL®

Lunhet og hygge med funksjonelle liftgardiner

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon, tar nøyaktige mål, og gir prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige bestilling der du ønsker den, raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

KJØP DEN ORIGINALE **V** VAGNER PREMIUM
Retro 7-i-1 STEREO MUSIKKSENTER
NOSTALGISK UTENPÅ - HIGH TECH INNI
DAB+ / FM RADIO + PLATESPILLER + KASSETTSPILLER + CD + USB + BLUETOOTH



Nå kan du spille dine gamle LP'er, CD'er og kassetter!

-35%

**SPAR
1503,-**



VAGNER 940 PREMIUM
SORT

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth



VAGNER 940 PREMIUM
BRUN

VAGNER PREMIUM 940

- DAB+ AM/FM radio med vakker stereoklang
- Bluetooth for å spille av lydfiler fra smarttelefon og nettbrett
- Platespiller, hastigheter 33, 45, 78 (steinkaker) runder/min.
- Kassettpiller • CD-spiller for audio-CD og Mp3-CD
- USB-inngang for avspilling og lagring av musikk fra radio, plate, CD, kassett, mp3 og Bluetooth
- Integrerte stereohøytalere **2 x 10 watt RMS (2 x 80 watt PMPO)**
- Equalizer med 5 forskjellige lydmuligheter
- Eksterne avspillingsenheter kan tilkobles
 - Tilkobling for eksterne høytalere (forsterker påkrevd)
 - Hodetelefontilkobling • Fjernkontroll
 - Norsk bruksanvisning • Kabinett i solid eikefiner
 - Dimensjoner (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 åpen) cm

VÅR BESTSELGER!

VAGNER 940 PREMIUM:	4 195,-
EKSTRA STIFT:	99,-
	<u>4 294,-</u>
-35%	1 503,-
KAMPANJEPRIS:	<u>2 790,-</u>



Klarna.

Enkel bestilling - rask levering Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no