

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

SETT HØSTLØK NÅ
Gled deg til vårens
blomsterprakt

STRIKK
LUN
GENSER

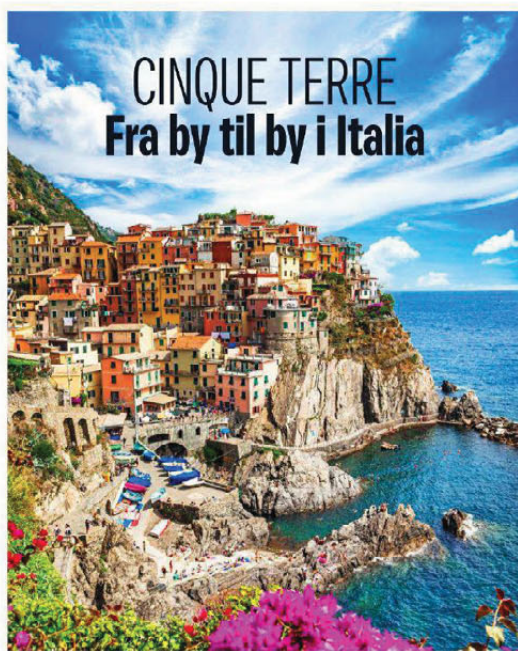
HØSTMOTEN FOR DEG

• FARGERIKT
• MØNSTRET • MYKT
• ELEGANT

EZINNE LØP SEG INN I
NORSK IDRETTSHISTORIE

– JEG MÅTTE FINNE
UT HVEM JEG VAR UTEN
STARTNUMMER

CINQUE TERRE
Fra by til by i Italia



GUNVORS EVENTYRLIGE LIV:
Fra fattigdom i Finnmark til
eksklusivt vinslott i Frankrike

FLUKTEN FRA NORGE
200 år siden første
utvandring

INNHold

i Hjemmet

UKE 37/2025

24

Slik lurer du
«høstdepresjonen»

30

Med saus
i fokus

16

Sesongens
lune mote

90 Fra by til by
i Italia



Reisen som ble livet

– Hun er virkelig et kapittel for seg, sa Jørn Hoel da jeg intervjuet ham for Hjemmet tidligere i år. Han hadde fortalt meg om et besøk på det sagnomsuste vinslottet Château Margaux, hvor han for en god del år siden ble ønsket velkommen på «kav nord-norsk» av en kvinne fra Neiden i Finnmark – som i tillegg var en stor fan av musikken hans. Hoel var usikker på om hun fremdeles oppholdt seg i Frankrike, men en korrespondanse med kommunikasjonsansvarlig ved slottet kunne bekrefte at kvinnen, som heter Gunvor Bizard, fortsatt har adresse i landsbyen Margaux. Vi knyttet kontakt, og jeg tok turen ned for å høre hennes livshistorie – et eventyr som brakte henne fra Neiden til New York, og etter et omflakkende liv i USA, tilbake til Europa, hvor det fasjonable franske vinslottet skulle bli både bopel og arbeidsplass.

Jonas Rein Seehuus, journalist

“Det har vært en lang, morsom
og – ikke minst – lærerik reise.

Gunvor Bizard

84

200 år siden den
første utvandringen



ARTIKLER

★ En eventyrlig reise	10
Erlend Elias og mamma	20
★ Ezinnes takk til hjemstedet	80
De flyktet fra sult og forfølgelse	84
★ Magiske Cinque Terre	90

HELSE OG VELVÆRE

★ Høstens mote	16
Hurra, høsten er her	24
Lev vel	27

MAT OG BAKING

Kyllingfavoritter	30
-------------------	----

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Det grønne hjørnet	6
----------------------	---

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Retrogenser	68
---------------	----

LESELYST

En mors frykt	36
Gift med en tosk	40
Husmorskolen (8:10)	62

LESERNE FORTELLER

Brevet jeg aldri sendte	71
Jeg har gjort mitt valg	72
Jeg føler meg mindre elsket	74
Han mente ikke å stjele	76

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Ditt personlige horoskop	32
Vet du det?	59
Hjemmets lille avis	60
Husker du?	70
Fra kvinne til kvinne	78
Et lite stykke Norge	98



HØSTSTEMNING:

Lange turer i skogen og hund som får gå løs er det beste som finnes.



Endelig høst

Sommeren ble ikke helt som planlagt. Jeg hadde sett for meg lange turer på jakt etter nye stier, blå steiner og minihytter langs Telemarkskysten. Men i den hete sommeren ble det mer tid ved vannkanten – eller i skyggen. Til og med pelsdyret mitt, som egentlig ikke er noen stor bader, la seg flere ganger om dagen ut i vannet for å kjøle seg ned.

Nå gleder jeg meg desto mer over høsten. Ingenting slår den friske luften og de glødende fargene som brer seg utover naturen. Derfor ble jeg så glad da jeg leste saken «Hurra, høsten er her» på side 24–25. Jeg stemmer i med et stort jippi! Mange av rådene der er jeg allerede godt i gang med:

– D-vitaminlageret er fullt etter en lang og solrik sommer.

– Etter ferien har jeg, som mange andre, begynt å spise sunnere og trene mer. Jeg er en typisk godværs syklist, og så langt har været vært på min side. Nå håper jeg å fortsette turene langt utover høsten. Kulden er ingen hindring – det er bare å kle seg godt. Med el-sykel klarer jeg dessuten å holde god fart, og endelig kan jeg bli med min spreke, bedre halvdel på søndagsturene i marka. Og med båndtvangen over kan min trofaste turkompis Billy og jeg nyte lange turer i skogen igjen.

– Jeg driver nok med en litt annen form for lysterapi enn de fleste. Jeg gleder meg nemlig til å tenne stearinlys igjen. Ikke helt den typen terapi som anbefales – men terapi for meg.

Så nå ser jeg frem til en høst fylt med sykkelture, skogsturer og tente lys – små gleder som gjør årstiden til den aller beste.

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

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

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Charlotte Wiig

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



FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO



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



LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/

LESERBREV



VARME MINNER

Hjemmet må være med på stranda, skriver Inger Johanne Eriksen fra Fredrikstad og ønsker god sommer til oss alle! Vel, sommeren er over for denne gang, men vi unner oss likevel et herlig gjen-syn med strandlivets enkle gleder.

LESERGLIMT

STUM AV BEUNDRING

Mona Irene Skårslette Stensrud fra Reinsvoll har sendt oss dette bildet fra sommerens besøk på Flor og Fjære utenfor Stavanger:

«Her sitter jeg i blomsterhavet på Flor og Fjære. Stum av beundring. Med vennlig hilsen Mona Irene Skårslette Stensrud.»



Hjemmet

NR. 38 - 21. SEPTEMBER 1940



TILBAKEBLIKK ...
... til høst og høsting
på forsiden av
Hjemmet, 21. sep-
tember 1940.

GLIMT FRA FACEBOOK:

Ruth-Hanne Wenberg-Olsen har strikket Benedictes pyntevotter, i tykkere garn. Etter prøving og feiling ble det dobbelt Drops Air på pinne 5. De varmeste og mjukeste vottene jeg noen gang har hatt uten å måtte tove. Sjekk Strikkelyst med Hjemmet for mer inspirasjon.



Fra barnemunn

Jeg tror familieband er nerver.
Béla (8)

SITATET ER HENTET FRA BOKEN
«DET ER TI KUER I HORTEN»
AV UNNI LINDELL

Visste du at ...

...et gammelt og kjent værtegn for høsten er dette; Når fjellet tar hatten på, altså når fjelltopper blir dekket av tåke, kan det tyde på økende vind og nedbør.

Alt er så klokt innrettet i naturen at det er en fornøyelse å tenke på det.

H. C. ANDERSEN

Takk!

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

Arv – teori og praksis

For Theo Koritzinsky er det helt opplagt at hans egne barn ikke skal arve alt når han dør. Ikke minst er det også helt opplagt å snakke med dem om det på forhånd.

Foto: Siri Ø. Ericksen

Theo har gjort noe som få nordmenn gjør. Han har bestemt seg for å testamentere bort en stor sum til en hjertesak. Barna skal ikke arve alt – og det er de helt innforstått med.

”

«For meg er det viktig at verdiene jeg står for også får virkning på mitt personlige liv. Det er noe med ord og gjerning, teori og praksis.»

Snakk med barna om arv

I en middag med barna sine til stede, luftet Theo tankene sine om utformingen av testamentet sitt. Han lurte på hva de mente om at en god sum penger skulle gå til SOS-barnebyer.

– Min umiddelbare reaksjon var at dette synes jeg du skal gjøre, var Jan Koritzinsky beskjed til sin far – og hans to søstre har vært enige i det.

– Hvert enkelt menneske må spørre seg selv: Hva skal til for at verden skal bli et litt bedre sted for noen andre enn bare meg og mine nærmeste, mener Theo.

Han er glad for at hans egne barn også deler den oppfatningen, og at de er enige om at arven de tre barna vil sitte igjen med uansett blir stor nok.

– Jeg kunne sikkert gitt enda mer til veldedighet, men dette er jo ikke en enten/eller-greie. Vi må yte der vi kan yte. Ingen kan hjelpe alle, men alle kan hjelpe noen, som det heter i et av mine favorittsitat.

Ønsker du å vite mer om arv og testament?

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

Epost: arv@sos-barnebyer.no

Telefon: 23 35 39 00

*Få den vakreste
vårblomstringen*

START VÅREN NÅ

Nå er tiden inne for å sette løk av tulipaner, krokus, snøklokker og andre vårblomster. Her får du gode plantetips og vakre sorter fra årets utvalg!

TEKST: Emma Olevik OVERSATT OG TILRETTELAGT: Cecilie H. Eggen

FULL FLOR:
Det er bare å
glede seg til
blomsterse-
songen 2026!

APRIKOSFARGET DRØM:

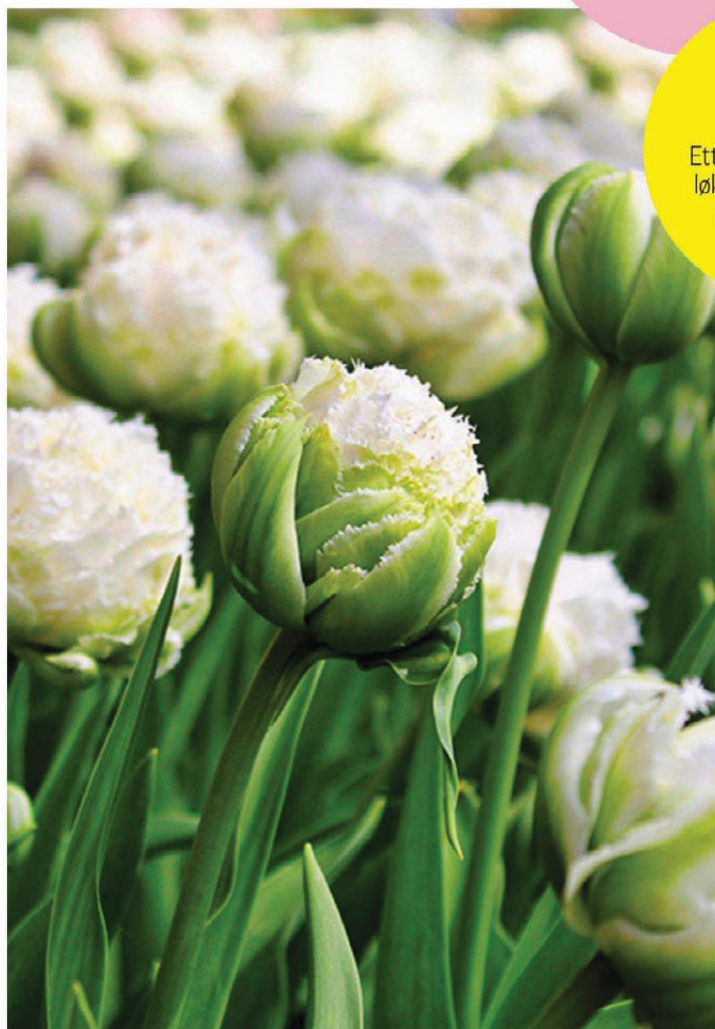
Tulipan 'Apricot Copex' er en triumftulipan i gammeldags rosa nyanser med hint av aprikos. Spesielt utviklet for krukker eller mindre jordvolum. Blir 30–39 cm høy.

**TØFF TULIPAN**

Tulipanløk er hardføre og trives godt i det meste av landet, så lenge de plantes i veldrenert jord.

HUSK VANN

Etter at du har plantet løkene, er det viktig å vanne dem godt



HVIT SOM SNØ: Frynsetulipan 'Snow Crystal' er en hvit, tettfylt tulipan med lekre taggete kanter og grønne partier på de ytterste kronbladene. Har en fin kuleform. Blir rundt 20–30 cm høy.

**EN TIDLIG BLOM-**

STRER: Perlehyasint 'Joyce Spirit' får dypt mørkeblå blomsteraks der hver lille klokke har en smal hvit kant. Fin til forvilling i plen eller woodland.

LURE TIPS FOR LØKPLANTING

1. Du kan plante fra omtrent september og helt til telen går i jorda.
2. Jo tidligere du planter, desto bedre resultat får du.
3. Plant løk i staudebedet, så får du vårblomstring før staudene våkner til liv.
4. Bruk en løkkurv hvis du er usikker på om du vil ha løkene på samme sted neste år – da er det lettere å grave dem opp igjen.
5. Plantegropen skal være tre ganger så dyp som løken er høy.
6. Gi de nyplantede løkene en spiseskje benmel som næring.
7. Vann etter planting!
8. Vårblomstrende løk ser som regel finest ut når de plantes i grupper.
9. Forleng blomstringen i bedet ved å kombinere vårblomstrende løk som blomstrer til ulik tid.

**HERLIG FARGEBLANDING:**

Krokusmiks villarter er en blanding i lilla, hvitt og gult av blant annet krokus, snøkrokus og begerkrokus. Sortene i miksen blomstrer ekstra tidlig, er hardføre og sprer seg raskt og villig.



VILLTULIPAN: Botanisk tulipan 'Hilde' er en liten og søt tulipan på kun 10–20 cm. Blomstene er hvite og lilla med en gul midte. Passer fint foran i bedet eller i potte der de synes godt.

SMÅ KLOKKER: Gulkantet rutelilje Fritillaria 'Michailovskiy' får søte små klokke i brunt med en gyllengul kant. Blir rundt 10–15 cm høy og blomstrer i mai.



FLEKSIBELT

Plant løk i potter – da kan du flytte vårblomstringen dit du vil ha den.

SKYS AV RÅDYR

Har du rådyr i hagen, er påskeliljen et godt alternativ.

SETT DYPT NOK:

Legg løken dobbelt så dypt som den er høy, og plant flere sammen for en frodig vårblomstring. Dette er en fin generell regel for alle løkblomster.

FRISKUS:

Triumftulipan 'Shocking' har en fin form som minner om liljetulipanens spisse kronblader. En robust tulipan med sterk, middels høy stilk som blomstrer i april–mai.



EKSTRA VAKKER: Dobbel tulipan 'Katinka' er en tidlig-blomstrende lilla skjønnhet med pionlignende blomster og kraftige, litt kortere stilker – cirka 35 cm høy.



GJENGANGER:

Tulipanen 'Kunyun' skifter i pastellfarger gjennom hele den lange blomstringen. Darwinhybrid med kraftige stilker og store, eggformede blomster som står lenge. Kommer igjen år etter år og sprer seg.

LETTVINT

Høstløk er en liten innsats nå for stor glede senere!

NETTBUTIKKER

- Garden Living, gardenliving.no
- Hageglede, hageglede.no
- Solhatt økologisk hagebruk, solhatt.no
- Zimtrade, zimtrade.no
- Impecta, impecta.no
- Eurobulb, eurobulb.nl
- Florea, florea.com
- Wexthuset, wexthuset.com
- Blomsterlandet, blomsterlandet.se

MØT GUNVOR BIZARD

En eventyrlig reise

Som 16-åring forlot Gunvor (78) familien i Neiden i Finnmark, angivelig for å besøke en venninne i Kirkenes. I stedet endte hun opp i New York – og tyve år senere på et av Frankrikes mest fasjonable vinslott.

TEKST: Jonas Rein Seehuus FOTO: Astrid Lagougine og privat

Toget ruller gjennom endeløse rekker av vinstokker i Médoc, på vei fra «vinens hovedstad», Bordeaux til Margaux, førti minutter lenger nord. Den lille landsbyen har gjennom århundrer vært tett forbundet med vinproduksjonen ved slottet med samme navn – og for vinkjennere er det både et begrep og selve målestokken på kvalitet: Château Margaux.

Hjemmets medarbeider er den eneste som går av på stasjonen, og det er bare én person på perrongen.

– Gunvor?

Den blonde kvinnen titter opp fra mobiltelefonen og smiler imøtekomende.

– Ja, det er meg!

Velkommen! Bienvenue! Welcome! Jeg fikk nettopp en melding fra mitt barnebarn i Australia. Er hun ikke flott?

Hun holder opp mobilen og viser frem en solbrun, smilende jente.

– Bor hun i Australia?

– Nei da, hun ligner bare på meg. Hun er ute på eventyr!

KOSMOPOLITT

Gunvor Bizard (født Mikkelsen) forteller at hun nå bor bare et steinkast fra den lille togstasjonen. Etter tyve år med egen leilighet i det sagn-



TRIVSEL: Gunvor stortrives i den lille landsbyen Margaux, og tar gjerne en espresso på den lokale jernbanekafeen.

omsuste vinslottet Château Margaux, og tretten år på et mindre slott i nærheten, har hun som pensjonist kjøpt seg et lite, praktisk hus hvor hun nå bor sammen med kjæresten Michel.

– Men du! Hvilket språk skal vi snakke?

Aksenten er preget av nordnorsk oppvekst, men hun snakket finsk hjemme og norsk på skolen og ellers ute i det offentlige rom. Siden har både engelsk og fransk blitt språk hun nå mestrer til perfektion, og jeg forstår raskt, at selv om vi setter i gang på norsk, så

må hun rett som det er innom både engelske og franske formuleringer. For med årene er Gunvor blitt en flerspråklig kosmopolitt.

– Jeg er veldig fornøyd med livet mitt. Ikke minst når jeg ser hvor uheldige mange av mine venninner har vært. Både med menn, barn og jobb.

Hun tenker seg om et øyeblikk.

– Vel, jeg mistet mannen min i 2012. Men sånn er livet. Han var et fantastisk menneske, som jeg savner dypt.

Vi passerer en liten kafé,



SISTE SKRIK: Gunvor har alltid vært opptatt av stil og eleganse. Her, tidsriktig kledd, tidlig 70-tall.

deretter et bakeri som nylig ble utsatt for brann og derfor er stengt, og så et traktorverksted som Gunvor irriterer seg litt over – for iblant kan det bli en del støy derfra. Ikke mange meter lenger nede i gaten åpner hun en port som fører inn til en liten hage og et idyllisk ➔



FRANSKE FØLELSER:
Gunvor Mikkelsen møtte
franskmannen Claude
Bizard i New York i 1967.
Hun var 20, han 31. Året
etter giftet de seg. Her er
de avbildet på Manhattan
på 70-tallet.

Etter folkeskolen visste
jeg at jeg ikke ville
komme inn på realskolen.
Fordi jeg var den jeg var.



PÅ BYEN: Mot slutten av 60-tallet var restauranten og dansestedet Lorelei i Yorkville på Manhattan svært populært. Det var her Gunvor (til venstre i bildet) traff sin vordende ektemann.



hus hvor samboeren Michel ønsker velkommen.

– Det er over seksti år siden du forlot Neiden, den lille bygda helt øst i Finnmark. Hvorfor dro du?

– Det var rett og slett ingen fremtid for meg der. Etter folkeskolen visste jeg at jeg ikke ville komme inn på realskolen. Fordi jeg var den jeg var.

– Hva mener du?

– Jo, jeg kommer fra en skolfamilie, så jeg og søsknene mine opplevde mye mobbing i oppveksten. Jeg husker til og med en lærer som fortalte meg at jeg aldri ville komme meg noen vei i livet. Jeg ble både sint og såret, og tenkte: Bare vent!

NEDERST PÅ RANGSTIGEN

Skoltene er en urbefolkning med røtter på Kolahalvøya, bosatt i grensetraktene mellom Russland, Finland og Norge. Ifølge Gunvors bror, Mikit Reidar Ivanovitz – som har studert og skrevet om skoltenes historie – har de vært en svært sårbar minoritet som lenge ble behandlet som «de laveste rangerte». Han hevder at skoltenes kultur, språk og rettigheter er blitt oversett, stjålet eller utvannet, og at deres historie derfor er lite kjent i norsk offentlighet.

Gunvor forteller at hun er én av ni søsken som alle vokste opp i Neiden, en bygd som i dag bare teller om lag 250 innbyggere.

– Vi var en veldig fattig, men sammensveiset familie. Min mor – som var kokk – sørget alltid for at det var nok mat på bordet. Min far, som var glad i å lese – noe som smittet over på meg – tok meg med på lange turer i skogen, og jeg husker han fortalte hvor dårlig skoltene var blitt

Jeg husker til og med en lærer som fortalte meg at jeg aldri ville komme meg noen vei i livet.

behandlet til alle tider. Men han var veldig opptatt av at jeg og søstrene mine måtte bli i Neiden. Guttene kunne gjerne reise, men dessverre skulle det bli motsatt.

Gunvor våget aldri å fortelle faren hva hun egentlig gikk og pønsket på. En av hennes eldre søstre hadde allerede reist til Oslo, og hun hadde sett hvor tungt faren tok det. Så da hun bestemte seg for å dra, fortalte hun at hun skulle besøke en venninne i Kirkenes. Men der ventet Hurtigruten – og en båtbillett til Bodø. Derfra gikk turen videre med tog til hovedstaden.

I Oslo hadde søsteren hennes skaffet henne en jobb som au pair i Sandvika. Noen måneder senere skulle imidlertid en god venn av denne familien flytte med kone og fire barn til Staten Island i

New York – og Gunvor fikk tilbud om å komme etter

– Han arbeidet for Wilhelmsen-rederiet og skaffet meg en gratisbillett med et passasjerskip fra Rotterdam til New York. Jeg husker at jeg tok fly til Amsterdam og hadde 200 kroner i lomma, men da jeg kom frem, var pengene borte. Hva som skjedde med dem, husker jeg ikke. Men der sto jeg på flyplassen – uten et rødt øre, med en diger koffert – og tenkte: Hva nå?

Snarrådig praiet hun en taxi og ga sjåføren adressen til kaia hvor skipet lå. Etter en times kjøretur var de fremme i Rotterdam.

– Hvordan gjorde du opp for deg?

– Jeg ba sjåføren vente, fikk tak i kapteinen, forklarte situasjonen – og han betalte drosjen for meg.

ET NYTT LIV

Etter tolv dager til sjøs ankom Gunvor New York, hvor hennes «nye» familie ventet. Der skulle hun ha overoppsyn med fire barn – Elisabeth, Peter, Magnus og Jonathan, også kalt Sunnyboy.

– Det var helt fantastisk å komme frem, dette var jo starten på noe helt nytt for meg. Virkelig!

Etter hvert flyttet familien til Stamford i Connecticut. Derfra er det en drøy times togtur inn til Manhattan.

– Når jeg hadde fri, tok jeg ofte turen inn til storbyen. Da var jeg ofte på et sted som het Lorelei på 86th Street. Det var et sted hvor man spiste, drakk og danset – og det var der jeg møtte mannen min.

– Fortell!

– Vi var syv-åtte jenter ute og danset, og så kom det en kjekk franskmann bort til meg og bød meg opp. Jeg tenkte: Hvorfor ikke? Dette var i 1967, og året etter giftet vi oss.

Ikke lenge etter ekteskapsinngåelsen ble Gunvor, gjennom en god venninne, intro-

IKONISK VINSLOTT:

Château Margaux ble ombygd i nyklassisistisk stil tidlig på 1800-tallet. Slottet har vært synonymt med vin av høyeste kvalitet siden middelalderen.



dusert for en annen fransk-mann – venninnens bror, Michel Pougin. Det er mannen hun deler livet med i dag.

– Det er jo litt morsomt, for vi møttes allerede i 1969, og jeg vet at han ble veldig betatt av meg. Men den gangen tenkte jeg: Han er jo bare barnet.

Hun smiler.

– Han var riktignok like gammel som meg, så vidt tyve, men jeg foretrakk modne menn, og hadde jo nylig giftet meg med Claude, som var elleve år eldre enn meg.

– Ja, dessverre, kommenterer Michel, som har overhørt samtalen.

– Men over førti år senere så ble dere omsider et par?

– Ja, sier de samstemte og smiler til hverandre.

– Gjennom min niese fikk jeg nyss om at Gunvor var blitt enke. Jeg tok kontakt, og her sitter vi. Quel bonheur! Hvilken lykke!

VALGETS KVALER

Men tilbake til mannen som vant Gunvors hjerte i 1967. Claude Bizard var utdannet

innen restaurantfag og var administrerende direktør i en av USAs mest eksklusive restaurantkjeder, som spesialiserte seg på fransk mat. Han skulle blant annet kvalitetssikre spisesteder over hele USA, og som anonym gjest gikk jobben blant annet ut på å teste service, mat og vin – for så å rapportere hva som var bra og hva som ikke holdt mål. Jobben førte til at paret stadig flyttet rundt i USA. De bodde i New York, Chicago, Los Angeles, Tampa, Austin og Indianapolis – byen hvor Gunvor fødte datteren Tina i 1973.

Men på et tidspunkt begynte Claude å lengte hjem. Han savnet sine foreldre, og da hans far ble syk, tok han beslutningen om å reise til Frankrike. Våren 1979 forlot den lille familien Chicago – men for Gunvor var det langt fra lystbetont.

– Det var et land jeg ikke hadde noe forhold til, og den gang kunne jeg heller ikke et ord fransk. Så allerede i mai dro jeg alene tilbake til



KOLLEGAER:

Gunvor sammen med Gilles Jourdon, som i dag er slottets hovmester – samme jobb som hennes mann hadde i en årrekke.

Chicago, hvor jeg hadde fått meg jobb hos motedesigneren Ted Lapidus.

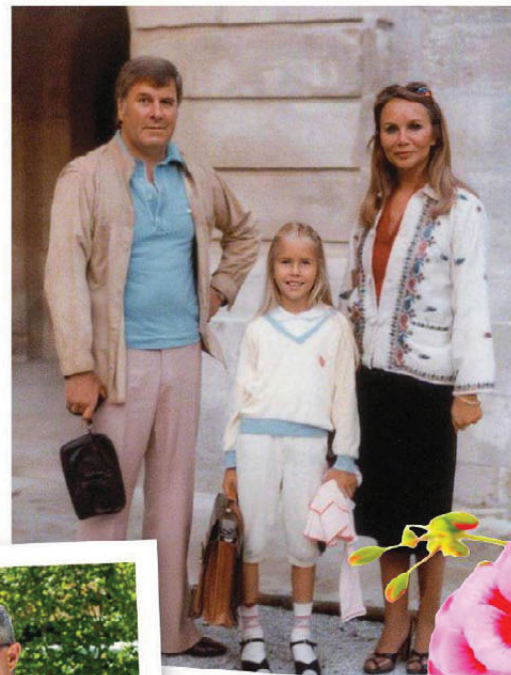
Hun tenker seg om.

– Nå måtte jeg ta et valg: Skulle jeg skille meg og hente datteren min til USA – eller skulle jeg slå meg ned i Frankrike, med mann og barn, for godt.

I dag er hun glad for at hun valgte det siste alternativet, selv om det den gang føltes som en skikkelig kulturkollisjon.

– Jeg følte at livet i Frankrike stort sett dreide seg om å spise og drikke – noe jeg syns var kjedelig. Men man

STOR OVERGANG: Familien Bizard ankom Frankrike våren 1979, noe som innebar nye omgivelser – og et nytt språk – for både Gunvor og datteren Tina, som da var seks år gammel.



EDLE DRÅPER: Som vertinne på Château Margaux sto vinsmaking på agendaen når Gunvor mottok celebre gjester fra hele verden.

kan jo også vende seg til det, sier Gunvor og smiler.

Hun har et poeng. Statistikk viser at franskmenn bruker mer tid rundt bordet enn folk i de fleste andre land – og fransk matkultur står i sterk kontrast til land som USA, hvor det er mer vanlig å spise raskt og på farten.

HERSKAPELIG HVERDAG

I Frankrike skulle imidlertid livet ta en helt ny vending for Gunvor. Hennes mann ble ansatt som hovmester (major-dome) på det legendariske



**Kong Carl Gustaf og
Dronning Margrethe
har jeg tatt hånd om.
Boris Jeltsin var på besøk.
Også den islandske
presidenten Vigdís
Finnbogadóttir.**

**LYKKELIG
SAMLIV:**

Etter at ekte-
mannen døde i
2012, fant
Gunvor kjærlig-
heten på nytt i
Michel Pugin
– en venn av
familien som
hun hadde
kjent i flere tiår.

å legge opp som slottets
vertinne. Men hun har frem-
deles løpende kontakt med
mange av de som jobber der,
samt slottets eiere, familien
Mentzelopoulos, som opp-
holder seg der i perioder.
Gunvor forteller at diskresjon
var en viktig del av hennes
jobb, og at det er grunnen til at
det finnes ytterst få bilder av
henne sammen med de mange
celebre gjestene hun har møtt.

– Synd – for det hadde jo
vært litt morsomt å ha i dag,
sier hun.

– Ble du litt bortskjemt av å
oppholde deg i disse staselige
omgivelsene?

– Nei, det var jo en jobb
som alle andre jobber, og av
natur har jeg alltid hatt beina
trygt plantet på jorda. Jeg er jo
tross alt oppfostret i Neiden,
sier hun og smiler.

– Hender det at du reiser du
tilbake til Finnmark?

– Ja, men nå er det lenge
siden. Jeg har ikke vært i
hjembygda siden før pande-
mien, og jeg savner plassen,
elva og menneskene der. Men
fire av mine søsken er døde,
og bare en av mine brødre bor
fortsatt i Neiden.

Hun tenker seg om.

– Men jeg glemmer aldri da
jeg kom tilbake etter mange år
i USA. Folk kjente meg ikke
igjen. Og jeg tror nok læreren
– han som fortalte meg at jeg
ikke ville komme meg noen
vei her i livet – ble overrasket.
Det har vært en lang, morsom
og – ikke minst – lærerik reise.

Hun smiler.

– Som slett ikke er over. •

Château Margaux – kjent for
noen av verdens mest etter-
traktede og eksklusive viner.

Å jobbe der er i seg selv en
tillitserklæring og et tegn på
høy faglig standard. Det hand-
ler om diskresjon, gjestfrihet,
vinparinger, protokoll og
image, og man samarbeider
tett med vinmakere, somme-
lierer og høyt profilerte gjester
– alt fra internasjonale vin-
kritikere til statsoverhoder og
internasjonale celebriteter.

To år før ekteparet slo seg
ned i Margaux, var slottet blitt
kjøpt av den greske entrepre-
nøren og forretningsmannen
André Mentzelopoulos. Han
og Gunvor kom godt overens,
og til tross for at hun på det
tidspunktet ikke snakket
fransk, tiltrodde han henne
rollen som chargé d'accueil
– slottets vertinne. Hennes
oppgave ble å ta imot – og ta
seg av – gjester fra hele verden.

– Mine engelskkunnskaper
kom jo godt med, og sakte,
men sikkert lærte jeg meg
også fransk. Og selvfølgelig
måtte jeg sette meg inn i
vinens verden. Alt jeg kan om
vin og vinproduksjon i dag, er
takket være min læremester
Paul Pontallier, som var til-
knyttet slottet i en årrekke.
Dessverre døde han i 2016,
bare 59 år gammel.

DISKRESJON I HØYSETET

Vi har tatt turen til det ærver-
dige slottet, fem minutters
kjøretur unna. På vei ned den
vakre, skyggefulle alleen som
leder til slottets inngang, møter
Gunvor han som i dag har
jobben hennes mann en gang
hadde. De slår av en prat, og
Gunvor kan fortelle oss at det i
dag er omtrent 6000 besøkende
per år – mens hun, alene,
kunne ta imot 25 000 gjester i
løpet av ett år.

– Det var pengesterke kunder
– og mange berømtheter, sier
hun.

– Kan du nevne noen av
dem du har møtt?

– Ja, både kong Carl Gustaf
og Dronning Margrethe har
jeg tatt hånd om. Boris Jeltsin
var på besøk. Også den
islandske presidenten Vigdís
Finnbogadóttir. Og musikeren
Sting, medlemmene i rocke-
bandet Dire Straits, skuespil-
leren Gene Hackman og basket-
ballstjernen Michal Jordan –
for å nevne noen få.

– Og Jørn Hoel har tidligere
fortalt til Hjemmet at han
hadde et svært hyggelig møte
med deg her?

– Å ja, det glemmer jeg
aldri. Jørn er et virkelig flott
menneske – og en fantastisk
artist.

Etter at ektemannen døde i
2012 – Gunvor var 65 år den
gangen – bestemte hun seg for



Svikter hukommelsen?

Hjernen er avhengig av riktig næring for å fungere på best mulig måte. Dette er noe av det du kan føre hjernen din med.

L-SERIN

Aminosyren L-serin finnes naturlig i kroppen, men den finnes også i en del nøtter, kjøtt og fisk. Kroppen er avhengig av L-serin for å kunne fungere optimalt og for å kunne opprettholde viktige funksjoner i hjernen og sentralnervesystemet.

1

2

ANTIOKSIDANTER

Granatepler inneholder masse antioksidanter, det samme gjør urten Ashwagandha. Antioksidanter kan hjelpe kroppen å håndtere stress, gi mer overskudd og bidra til økt balanse.



BACOPA

Er en liten krypende vannplante, som kan brukes for å styrke både kroppen og sinnet. Bacopa inneholder substanser kalt bacosider, som kan virke fremmende på hukommelse og mentale funksjoner relatert til hukommelse.

3

B-VITAMINER

Egg, melk og fisk, men også grønnsaker og brød, inneholder næringstoffet Kolin. Kolin er et B-vitamin som både hjernen og nervesystemet trenger for blant annet å hjelpe med hukommelse, regulere humøret og kontrollere muskler.

4

MELKESYREBAKTERIER

Melkesyrebakterier er gode bakterier som kan bidra til å opprettholde en normal fordøyelse og en balansert tarmflora. Nyere forskning viser til viktigheten av hva vi spiser, sammenhengen mellom hjernen og tarmsystemet.

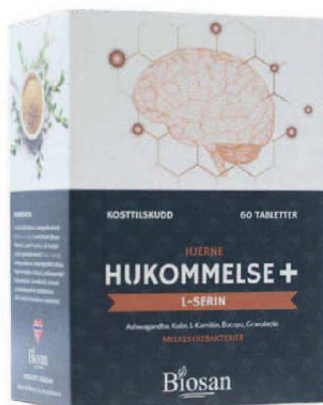
5

FOSFATIDYLSERIN

Fosfatidylserin er et naturlig fosfolipid og en viktig bestanddel i celledisken til hjernen, hjerte, lever og muskler. Flere vitenskapelige studier indikerer at Fosfatidylserin nivåene ofte synker med alderen, og det samme gjør hukommelse, læring og oppmerksomhet. De viktigste kildene til Fosfatidylserin er proteinrik mat.

6

KOSTTILSKUDD FOR ØKT YTELSE OG HUKOMMELSE



HUKOMMELSE+ er et nytt og banebrytende produkt med hele 13 utvalgte ingredienser utviklet for en optimal kognitiv funksjon av hjernen; Riktig næring til hjernen - gir økt konsentrasjon og ytelse! Inneholder ingredienser som L-serin, Acetyl L-Carnitine, Kolin, Fosfatidylserin, Bacopa, Ashwagandha, Granateple, Melkesyrebakterier, samt D-vitamin og utvalgte B-vitaminer for nervesystemet.

Spesialtilbud:

HUKOMMELSE+
Kun kr 149,-

+ porto kr 49.

Få mer informasjon og kjøp produktet på www.biosan.no

HØSTENS LUNE MOTE

Du trenger ikke vrenge lommeboken for å diske opp med noen nye antrekk i høst. Bruk det du har på andre måter, og tilsett noe nytt – eller brukt – til en hyggelig penge.

TEKST: Cecilie H. Eggen FOTO: Produsentene

MYKT: Skjerv i ullmiks fra Only, kr 299.

SILKEMYKT

Et undervurdert stoff om høsten er silke, – det gir ikke mye varme, men derimot en så fin kontrast til alle høstens lune stoffer. Prøv for eksempel et silkeskjerv som belte eller som sløyfe på vesken.

LUN: Deilig poncho fra Fransa, kr 500, str S/M–M/L.

NATURTRO: «Skinskjørt» i polyester fra Only Carmakoma kr 499, str 42–54. Kan vaskes.

MOTERIKTIG: Høstjakke fra Vila, kr 649, str 34–44.

LUNT OG GODT: Cardigan i ullmiks, kr 799, str 34–46. Høstkåpe kr 1199, str 34–46. Begge fra B.young.

STRIKK: Kortermet kardigan fra KappAhl, kr 399, str XS–XXL.

DYREMØNSTER: Kledelig kjole fra Kaffe, kr 799, str 34–44.

NETT OG NØYTRALT

Ikke at nøytrale farger noen gang går av moten, men i høst kan du mer enn gjerne bygge i høyden og bredden med offwhite, beige og grått. Lag på lag og ton-i-ton. Kombiner gjerne ulike teksturer og mønstre. For å få litt mer kontrast i antrekket, er det lekkert å tilsette ren hvit, sort eller mørk sjokoladebrun. Og en frisk farge for eksempel. Prøv med rød, rosa, oransje eller burgunder på belte, veske, lepper og/eller negler. Det gir litt mer liv og er absolutt en super prikk over i-en!

*Se så fint det er
med ton
-i-ton og lag
på lag.*

DUSE TONER: Grønnmelert strikkegenser fra JDY, kr 379, str S-XXL. Mønstrert kjole, også fra JDY, kr 430, str S-XXL.

MØNSTERTIPS

La ett plagg være mønsterstjernen på laget – hold resten enkelt og nøytralt. Dette gir fokus og balanse i antrekket, slik at mønsteret får skinne uten å konkurrere om oppmerksomheten.

Gjenbruk det lette sommertøyet ved å tilsette høststrikk.

TEKSTURER TELLER

Grønne toner slår aldri feil om høsten, men det som kan skille et antrekk fra vanlig til «wow», er ofte tekstur. Tekstur er rett og slett stoffets overflate og kropp – altså hva det ser ut som og hvordan det føles når du tar på det. Tekstur påvirker fargenes intensitet: matte stoffer absorberer lys og virker dempende, mens glatte og blanke stoffer reflekterer lys og gjør farge mer levende. Et antrekk blir mer levende om man kombinerer ulike teksturer, og er spesielt viktig om antrekket er ton-i-ton i fargene.

ROMSLIG: Oversized skjorte fra Lindex, kr 499, str XS-XL.

SKJERF DEG: Ullskjerf fra Selected Femme, kr 799.

TØFFE: Grønne jeans fra Lindex med knytebelte, kr 499, str 34-54.

KORT OG KUL: Jakke med glidelås fra Noisy May, kr 499, str 44-54.

PYNTER OPP: Heklet skjørt fra Zhenzi, kr 699, str 42-58.

HØSTSTRIKK: Strikket kjole i ullmiks fra Ellos Collection, kr 699, str 34-50.

Det er absolutt lov å bruke sterke farger om høsten også.

LUNT OG LEKKERT

Rosa og burgunder fortsetter som to av sesongens viktigste farger, men det er stoffet og teksturen som virkelig avgjør hvor høstlig antrekket vil oppfattes. En lys rosa T-skjorte fra sommeren får nytt liv når du legger til en strikket kardigan i kraftig strukturstrikk, eller en tweed-jakke med grovt vevsmønster – da tilfører du både varme og tekstur. Lyse rosatoner er myke i uttrykket, og når de bygges lagvis mot dyp burgunder og varme bruntoner, skapes en elegant ton-i-ton-harmoni med dybde. Ved å balansere det glatte og lette mot det røffere og strukturerte, oppleves antrekket både lunt og lekkert.

SKINN I VEI

En underdel med blank overflate, være seg imitert skinn eller sateng for eksempel, er veldig fint mot høstens lune strikk. Og dessuten blir antrekket litt mer pyntet med en gang.



LEKKERT: Flott skinnbelte fra Mango, str 75–110 cm, kr 399.

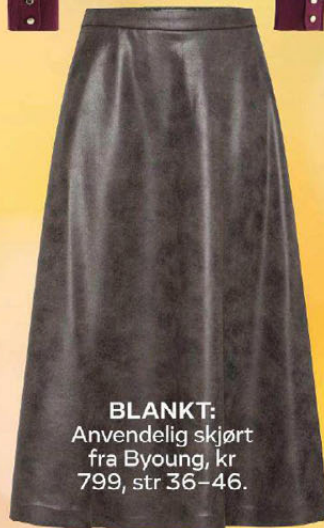
HUMØRSPREDER: Rosa strikkegenser fra Only Carmakoma, kr 550, str 42–54.



FINSTRIKK: Genser i lyocellmiks fra Lindex, kr 399, str XS–XXL.



BLANKT: Anvendelig skjørt fra Byoung, kr 799, str 36–46.



KOSELIG: Cardigan i viskosemiks fra Lindex, kr 499, str S–XL.



PENJAKKE: Blazer fra Lindex, kr 799, str S–XL.



STRETCHY: Behagelig gammelrosa kjole i viskose fra Ellos Collection, kr 699, str 36–52.



PEN I BLÅTT:

Fransa Luxe Jeans, kr 700, str 32–46, og Fransa blåstripete skjorte, kr 900, str XS–XXL.

VARM OPP

Kombiner en lekker skjorte med en ullvest eller strikkegenser over skjorten. Det gir varme, holder silhuetten lett og tilfører tekstur og dybde.

PUSETE: Herlig myk kardigan i ullmiks fra Lindex, kr 399, str XS/S–L/XL.

HJERTELIG: Skjorte i poplin med broderte hjerter fra Only, kr 500, str S–XL. Fås i mange varianter.

LUFTIG OG JORDNÆRT

Den klassiske herreskjorten er en gavepakke også til oss kvinner! Den kan være deilig stor og luftig, og egentlig i hvilken farge du vil. Blå er jo en klassiker selvsagt, og er i sin kjørlighet ekstra fin når den får noe varmt å bryne seg på, som beige eller lyse bruntoner. Herrestilen kan kjøres fullt ut, men synes du det blir litt voldsomt, kan du fint kombinere skjorte med skjørt for eksempel, eller et par dressbukser med en mer feminin bluse. Topp det hele med et pent belte og tilbehør som armbånd, smykker og øredobber, så blir du garantert velkledd!

LUN ULL: Langt skjørt fra Ellos Collection i ullblanding, kr 499, str XS–XL.

KNÆSJ: Fresh bluse fra Kaffe Clothing, kr 799, str XS–XXL.

TRENDY: Vide jeans med et nikk til 70-tallet fra Mango, kr 399, str 34–44.

FORHANDLERLISTE:

B.young, byoung.com
Ellos Collection, ellos.no
Fransa, fransa.com
Ichi, ichi.biz
JDY, only.com/en-de/jdy
Kaffe, kaffe-clothing.com
KappAhl, kappahl.com
Lindex, lindex.com lindex.com
Mango, mango.com
Noisy May, noisymay.com
Only, only.com
Only Carmakoma, only.com
Selected Femme, selected.com
Tamaris, tamaris.com
Vila, vila.com
Zhenzi, zhenzi.com

VARMEDE:

Hansker i imitert semsket skinn fra Ichi, kr 299.



Hvorfor ikke la sokkene få lov å skinne litt? Kanskje i en kul farge?



GODGUTT:
Erlend har alltid
vært en godgutt,
sier mamma Ann
Irene. Og som
liten var han en
lyslugg.



ERLEND ELIAS ELSKER MAMMAEN

Vi står sammen i alt

I sommer har Erlend Elias vært hjemme hos mammaen Ann Irene i Storjord. Hun frydes over at sønnen er på et godt sted i livet, og sier at det er på tross av og ikke på grunn av.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Private bilder

Han er en fargeklatt med et saftig og direkte språk og en herlig, livsbejaende latter. Si navnet Erlend Elias og folk flest ser for seg en mann som er helt ulik de fleste. En som tør å være seg selv fullt ut, og som våger å snakke om det som er vanskelig.

– Jeg har lært meg å være stjerne i eget liv, ikke statist i andres. Det synes jeg at andre skal være også. Når du elsker deg selv, blir det lettere å gi kjærlighet til andre, sier han.

Da Erlend (43) og lillebroren, Erik Anders (28), i sommer kom hjem til mamma Ann Irene Sæter (67) i Storjord i Hamarøy i Nordland, hadde solen hengt seg opp. De hvite strendene med myk skjellsand ropte på dem, akkurat slik de gjorde da Erlend var guttunge og vokste opp akkurat der, sammen med storesøsteren Hanne (46).

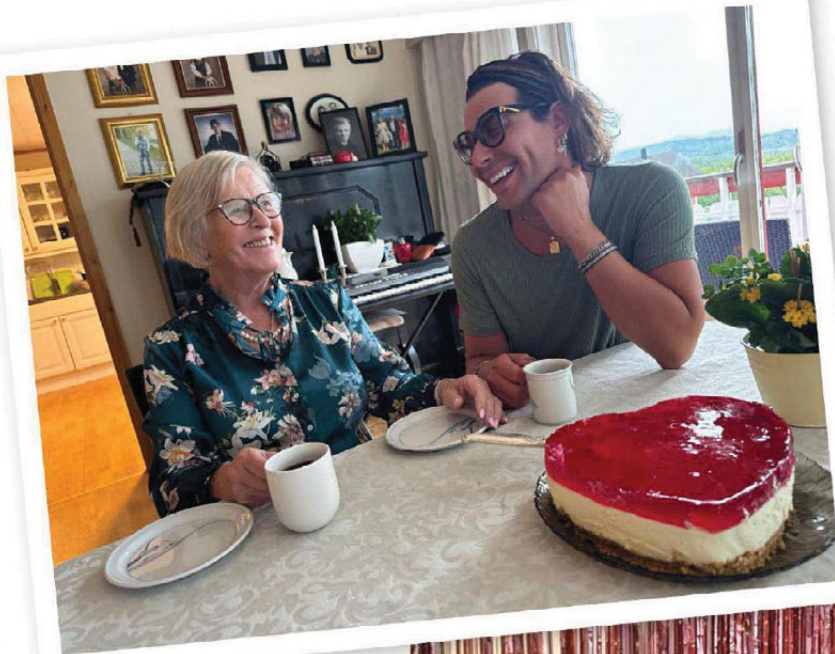
– Som liten gutt elsket Erlend å prate med folk, spesielt de som var eldre. Han var tillitsfull og hadde en nysgjerrig tilnærming. Fordi han ikke ble invitert med inn i det sportslige av de jevnaldrende guttene, hadde han flest jentevenner. Han likte å leke med Barbie, minnes mammaen.

Hun tror han følte sorg fordi han skilte seg ut, men at han likevel hadde en ok oppvekst. Det hjalp å ha et godt ordforråd og være rapp i kjeften og kjapp i beina.

– Jeg følte mye utenforskap, men hadde trygge holdepunkt, spesielt i mamma og bestefar. Foreldrene mine ble skilt da jeg var fire år, så de var mine nærmeste, forklarer han, og legger til at han likevel beholdt et nært og godt forhold til pappaen.

HJEMME I NORD

Mange av egenskapene Erlend Elias er kjent for, hadde han allerede som guttunge. Han



MOR OG SØNN: Vi er bestevenner, men ikke venninner. Her hjemme er det mamma som bestemmer, sier Erlend.

JOBBER SAMMEN:

Nå jobber mor Ann Irene med begge sine sønner i deres virksomheter. Erlend Elias er glad for at hun holder orden.

Jeg elsker å være hos mamma. Vi er bestevenner, men ikke venninner som skåler i drinker. At vi er mor og sønn er super-viktig for meg.

viste kreativitet og tiltakslust, klippet gresset på kirkegården og jobbet på fiskebruket og delte ut reklame for lokale aktører på fergeleiet. Å klare seg selv var et mål.

– Da Erik Anders ble født, var han 14 år og ble den første som skiftet bleier på lillebroren, forteller Ann Irene, som har bakgrunn som lærer, rektor og oppvekstsjef i Tysfjord kommune.

– Jeg elsker å være hos mamma. Vi er bestevenner, men ikke venninner som skåler i drinker. At vi er mor og sønn er viktig for meg. Når jeg er hjemme, bestemmer hun. Vi er en sammensveiset familie, som står hverandre nær og alltid tar vare på hverandre. Ibland diskuterer vi så busta fyker, men hver kveld før vi legger oss har vi ordnet opp. Det er en regel vi har, sier han.



For Ann Irene har det de siste årene vært fantastisk å se at den eldste sønnen har landet i en styrke som han klarer å dele med andre, og som er blitt inspirasjon og støtte til folk som sliter. Det så hun ikke komme da hun for 18 år siden reiste til Oslo i ens ærend å hente ham hjem.

– Han var så langt nede at han ikke ville stå opp av sengen og det var en ekstremt sårbar og krevende tid, oppsummerer hun.

Fra sidelinjen skyter lillebroren Erik Anders inn at han trodde at Erlend var ferdig, for

alt var svart. Diagnosene var posttraumatisk stress, angst og depresjon.

TRAUMET

Historien om hvordan den kjente profilen ble utsatt for grove seksuelle overgrep under innspillingen av en kristen TV-serie i Israel, er blitt fortalt før. Han bar på traumet alene, delte det ikke engang med mammaen, som han normalt snakket med om nesten alt.

– Erlend var veldig liten for alderen. Han var 14 år, 1,40 meter høy og hadde ikke vokst på fire år. Han hadde gått på →



NEDPÅ: Når Erlend er hjemme hos mamma, er han bare Erlend, uten paljetter.

ALLSIDIG

Erlend Elias holder foredrag om mental helse og egenverdi og er blitt en talsmann for mennesker som føler at de ikke passer inn i A4-rammen. Aktuell med dokumentarserie «Rein eller rød løper» på svensk TV.



PÅFYLL: Hjemme i Tysfjord finner han roen og styrken.

Iblant diskuterer vi så busta fyker, men hver kveld før vi legger oss har vi ordnet opp. Det er en regel vi har.

veksthormoner. Da han kom hjem som en annen person, trodde jeg at det var hormonene som slo ut. Han var blitt en sint og frustrert tenåring, minnes hun.

Det gikk mange år før hun fikk vite. Da sannheten ble fortalt, følte hun utilstrekkelighet og sorg fordi hun ikke hadde klart å fange opp hva han hadde båret på. I dag ser hun at det var umulig, også for henne. Hun sendte jo sønnen på en tur med kristne folk og var sikker på at han var ivare tatt på aller beste måte.

Å bære på vonde hemmeligheter kan bli dyrekjøpt. Plutselig ble ryggsekken for tung å bære.

Hvordan han klarte å komme seg tilbake, er de ikke helt enige om. Han sier at støtten fra familien betydde alt. De mener at han skal ta æren selv.

– Jeg tror at hans iboende kraft var utslagsgivende. Mange mennesker rammes av alvorlig psykisk sykdom og kommer seg ikke, selv om de har gode mennesker rundt seg. Styrken lå gjemt i ham hele tiden, var bare på avveier en stund, resonnerer Erik Anders.

FØLER MYE

Erlend er skeiv. I tidligere intervjuer har han og moren snakket om at hun var den siste som forsto at han likte gutter, og at hun fikk sjokk da han kom ut.

– Du sa en gang til meg at om du hadde fått velge, så ville du ha vært heterofil, for da ville livet ha blitt enklere, sier hun.

– Ja, det er sant, verden er jo bygd opp rundt det. Det ser dessverre ikke ut som det blir bedre, heller. Men jeg elsker den jeg er, en flamboyant, fargerik og stolt homo, sier han.

Som skeiv same har han gjort sine erfaringer, og med det som utgangspunkt snakker Erlend Elias ofte om identitet, seksuell orientering og utenforskap. Ordene legning eller annerledes brukes ikke.

– Vi er alle unike. Våg å bli sjef i eget liv! Hver morgen når jeg står opp, sier jeg til

meg selv at jeg skal være en rockestjerne. Før pappa døde minnet han om hva filosofen Sokrates sa: Bli kjent med deg selv. Kort sagt: Å kjenne sin moral og sine verdier, hva som gjør deg glad, sint eller rørt, oppsummerer han.

OM KJÆRLIGHETEN

Ann Irene har vært til stede på mange av sønnens foredrag, som Erik Anders har hjulpet til med å sette sammen.

– Det er terapi for Erlend å inspirere andre og gi håp. Når han deler, gjør det et voldsomt inntrykk. Han føler mye og har derfor en enorm emosjonell dybde, sier hun.

– Hva som slår meg, er at

HVITE STRENDER:

Det kunne ha vært en karibisk øy, men er stranda hjemme i nord, sier Erlend og lillebroren Erik Anders.



HANDY: I sommer slo Erlend gresset og hjalp mor Ann Irene med forefallende arbeid i hagen.



Erik Anders' inntreden i verden reddet meg. Da jeg kom hjem fra TV-innspillingen i Israel som ødelagt, ble han født. Jeg husker at jeg delte mine hemmeligheter med ham da han var baby, sier Erlend.

Han skiller mellom private Erlend og Erlend Elias. Erlend er den usminkede versjonen uten paljetter, ofte med ragg-sokkene på. Han andre er utspjåket på rød løper.

– Mamma synes jeg er penest i dress, men ser meg sjelden i det, sier han og ler hjertelig.

At kjærligheten mellom to kjæresten kan være vanskelig å finne, vet han. Derfor er han opptatt av å minne om at kjærligheten er så mye mer. Mammaen nikker.

– På et marked i dag, hørte jeg Erlend si til en annen at han for tiden ikke har en kjæreste, og at han nå har nok med seg selv. Jeg tror drømmen er å oppleve den store kjærligheten, men vet at han sliter med å føle tillit. Min

drøm for ham er at han fortsetter å ha det godt. Som mor har jeg det aldri bedre enn barna mine har det.

NEDTURER

Erlend gikk på en tung smell også i 2018. Da hadde han vært kreftsyk, mistet pappaen, blitt svindlet og gått gjennom et samlivsbrudd.

– I 2020 lærte jeg meg teknikkene som fikk meg på beina igjen. Da klarte jeg igjen å se lyset og ha fokus på det som er positivt. Dette er hva jeg i dag bruker i mine motivasjonsforedrag. Målet er å hjelpe andre til bedre å forstå andre og seg selv. Jeg har lært meg å lytte til den indre stemmen. Nå sier jeg tusen takk, men nei takk der jeg før stort sett sa ja. Med det unngår jeg å ende opp som utslitt.

Fokuset i disse dager er firmaene han, lillebroren og moren driver sammen. Brødrene innrømmer at de kan bli irriterte på hverandre, som da Erik Anders kjøpte

inn singleter for kr 100 000, som han planla at Erlend Elias skulle selge på standupshowene sine, uten å ha rådført seg med broren først.

– Erlend likte ikke passformen og nektet å selge dem, så det ble dårlig butikk. Vi har veldig mange av dem på lager, ler lillebroren.

Ann Irene beskriver den eldste sønnen som kjærlig og lett å lese. Og det gleder henne å se at 14 års aldersforskjell mellom guttene ikke er til hinder for et tvers gjennom lojalt vennskap.

– Det beste for meg, er at barna elsker å komme hjem. De siste årene har Erlend og Erik Anders blitt handymenn som setter i gang med vedlikeholdsprosjekter. Her om dagen grov de frem store steinheller for å gjøre det pent rundt huset, sier hun og smiler.

For dem er ikke det friske og aktive livet en selvfølge og derfor setter de ekstra pris på de gode dagene. I sommer nøt hun å se sin eldste sønn stå

tidlig opp. Han klippet gresset, ble med på fjellturer, plukket molter, badet i nordnorsk sjø.

– Jeg vil si at vi er velsignet, skyter Erlend inn og nyanserer uttalelsen om å være stjerne i eget liv. For den aller største stjerna i hans verden er mamma. •

KAMILLE-WEEKEND

Fredag 12. september til søndag 14. september kan du bli med på Kamilleweekend på Vestlia Resort på Geilo. Helgen er fylt med inspirasjon hvor du blant annet møter Erlend Elias, Kathrine Sørland, treningsinspirator Yngvar Andersen og komiker Trine Lise Olsen. Det blir latter, trening, velvære, foto-shoots, tilbudssshopping, kos og god stemning.

Påmelding:
kamilleweekend.no.



HØSTGLEDE: Når høsten kommer, er det om å gjøre å finne de positive sidene ved den.

Slik «lurer» du høstdepresjonen **HURRA, HØSTEN ER HER!**

Gule blader og kjølig luft – sikre tegn på at høsten er i anmarsj. Her er ekspertenes råd som får deg til å omfavne høsten.

TEKST: Marit Vevenstad FOTO: Michael Reed, Bård Halvorsen og Getty Images

Mørketiden er tung for mange nordmenn. Ifølge NHI.no (Norsk Helseinformatikk) antas det at mellom fem og ti prosent av befolkningen sliter med høst- eller vinterdepresjon når mørket kommer. Vi mangler overskudd. At vi mister energi om høsten har sammenheng med den fysiologiske effekten lys har på melatonin, som er søvnhormonet i kroppen vår.

– For de fleste er det fullstendig normalt å føle seg trøttere og mer sliten når vi ikke eksponeres for så mye dagslys

som vi gjør i løpet av våren og sommeren. Lyset virker blokkerende på melatonin, noe som gir oss mer overskudd om våren – og mindre om høsten, sier Lars-Petter Jelsness-Jørgensen, professor i helsevitenskap og rektor ved Høgskolen i Østfold.

Han forteller at for enkelte mennesker kan symptomer på høstdepresjon følge et syklisk mønster, ved at det kommer tydelig om høsten og forsvinner tydelig om våren.

– I disse tilfellene er det særlig viktig at man har dialog med egen lege som må vurdere om tilstanden krever behandling, eller hvilke behandlingsmetoder som kan være aktuelle. Det kan være for eksempel medikamenter eller lysterapi, sier han.

VITAMIN D

Lave nivåer av vitamin D kan også gi depressive symptomer, så det er viktig å ta en prat med fastlegen dersom du har symptomer som du plages av.

– Legen kan vurdere den enkelte pasient og sette i gang eventuell utredning og tiltak, sier han.

Når det gjelder å forebygge symptomer, har studier vist noe sprikende resultater. Men uavhengig av dette er det å være fysisk aktiv, komme seg ut i naturlig dagslys, spise næringsrik og variert mat, samt det å opprettholde sosialt fellesskap viktig.

– Prøv også å bygge opp lageret av vitamin D om sommeren. Det kan også vært smart å planlegge noen hyggelige aktiviteter gjennom høsten og vinteren som du kan se frem til, råder han.

HANDLER OM INNSTILLING

Det er Gunvor Marie Dyrdal enig i – hun er førsteamanuensis i mindfulness og positiv psykologi ved NTNU.

– At høsten kommer får vi ikke gjort noe med. Så det er bedre å se på hva vi kan gjøre av hyggelige ting når den kommer. Kan du nyte de vakre fargene i naturen? Ha et fast

Å ha fokus på hvor mye du misliker høsten vil bare forsterke den negative følelsen.

treff med venner i uken eller måneden hvor dere gjør noe hyggelig sammen? Tenne lys eller fyre i peisen om du har mulighet for det, sier hun.

Dyrdal mener at opplevelsen av mørketiden handler mye om innstillingen vår. Det kan derfor være klokt å lete etter hva du kan gjøre noe med. Været og temperaturen kan du ikke forandre. Men du kan bruke sansene dine til å utforske eller oppleve høsten på en ny måte.

Vær nysgjerrig på hvilke farger du ser i naturen, hvordan kulden kjennes på huden og hvordan det lukter om høsten.

– Kanskje kan du finne noe å gjøre som du ikke har gjort før? Lage høstdekorasjoner, løpe i natur som skifter farge. Lete etter det du setter pris på med høsten. Og selv om det kan være vanskelig å finne noe i starten, så gi deg ikke. Se om du kan finne et par ting hver dag, sier hun.

SKIFT FOKUS

Å ha fokus på hvor mye du misliker høsten vil bare forsterke den negative følelsen. Så det er en dårlig strategi. Det vi fokuserer på får vi mer av.

Prøv å fokusere på aktiviteter du liker, og prøv å skape et godt liv for deg selv, med de forutsetningene du har. Ellers blir det fort en negativ spiral hvor du bare drar deg selv ned. Så hvis du kjenner på nedstemthet og negative følelser om høsten, kan det være lurt å reflektere over hva som gir deg påfyll i hverdagen.

– Finn ut hva du vil fylle dagene med som du har kontroll på – selv om kalenderen viser at det er høst. Meld deg på et kurs. Møt folk du bryr deg om. Og vips, så er våren her igjen. •

FOREBYGGE: Lars-Petter Jelsness-Jørgensen er professor i helsevitenskap og rektor ved Høgskolen i Østfold. Han sier at fysisk aktivitet, naturlig dagslys og næringsrik og variert mat kan være med på å forebygge symptomer på høstdepresjon.



VÆR AKTIV

- ✓ Energimangel er ofte et tegn på at du trenger å bli mer aktiv, og ikke mindre.
- ✓ Aktivitet gir mersmak. Jo mer du gjør når du er nedfor, desto mer får du trolig også lyst til å gjøre.
- ✓ Aktivitet gjør det lettere å se muligheter og å løse problemer.
- ✓ Sørg for positive sosiale relasjoner.

KILDE: KOGNITIV.NO

HYGGELIGE

TING: – At høsten kommer får vi ikke gjort noe med. Det er bedre å se på hva vi kan gjøre av hyggelige ting når den kommer, sier Gunvor Marie Dyrdal, som er førsteamanuensis i mindfulness og positiv psykologi ved NTNU.

RÅD MOT HØSTDEPRESJON

- **Få så mye naturlig sollys som mulig:** Selv i små doser kan sollys bidra til å øke serotoninivået og forbedre humøret. Prøv derfor å komme deg ut en gang i løpet av dagen.
- **Tren regelmessig – det kan være like effektivt som medisiner:** Regelmessig trening er en god måte å bekjempe høstdepresjon på, spesielt hvis du kan mosjonere ute i naturlig dagslys.
- **Ta kontakt med familie og venner:** Nære relasjoner er viktige for å forhindre isolasjon. Kanskje kan du få hjelp til å delta i sosiale aktiviteter.
- **Spis sunt:** Et kosthold med sunne små måltider gjennom hele dagen, rikelig med fersk frukt og grønnsaker, vil kunne gi god energi og redusere humørsvingninger.
- **Unngå stress:** Uansett årstid kan for mye stress forverre eller til og med utløse depresjon. Finn ut hva det er i hverdagen som fører til stress, og lag en plan for å unngå eller minske stress og den innvirkningen stress har på deg.
- **Forsøk behandling med lysterapi:** En halvtime foran lyslampen hver dag i to uker kan være nok for hele vinteren. Husk å rådføre deg med en lege. Solarium har ingen effekt.

KILDE: NHI.NO

MAISON mat & vin

NYTT & BEDRE!

Matglede for matglade

BLI ABONNENT

og få bladet rett hjem til deg!

Maison mat & vin byr på fristende oppskrifter og tips til både hverdags- og festmat. Du møter entusiastiske kokker som deler av oppskriftene sine, og vinkjennere som gir gode tips til hva du bør drikke til maten.

Maison mat & vin er laget for alle som trives rundt et dekket bord, og er fylt med inspirerende, nyttig og nytbart lestoff. Livet er for kort til å spise kjedelig mat.

Bon appétit!

Bestill vårt
supertilbud på SMS:

Send **MAT41**
til 2205

Super-
tilbud

**FÅ 6 UTGAVER
+ KNIVSETT I TO
STØRRELSER
FRA SUBARASHII
TIL KUN KR 299***

SPAR 84 %

*+ porto kr 49
for utsendelse
av gaven

6 utgaver i butikk	kr 774
Knivsett fra Subarashii	kr 1095
Totalverdi	kr 1869
Din pris	kr 299 *
Du sparer	kr 1570

* + porto kr 49 for utsendelse av gaven

Et stilig knivsett
fra Subarashii med
kokkekniver i to størrelser.
Verdi kr. 1.095,-

#matglede for matglade

LEV VÆL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images

VISSTE DU

... at kvinner i alle befolkningsgrupper over hele verden har to desibel bedre hørsel enn menn? Årsaken er muligens at kvinner må være i stand til å oppfatte subtile lyder i omsorgen for barn.

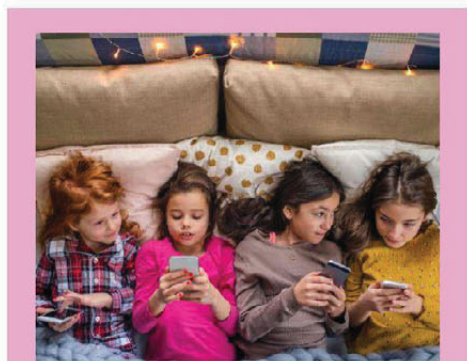
KILDE: NRK.NO



ROER NED

Blir du stresset og redd før du skal ut og fly? Hvis du er på Gardermoen, kan du kanskje få litt trøst av en firbent venn. Flyplassen har nemlig fire terapihunder som veksler på å møte personer med flyskrekk. Det å stryke på den myke pelsen, være nær hunden eller se den i øyene kan senke både hjerterytme og blodtrykk hos en som er urolig.

KILDE: FORSKNING.NO



BØR VENTE

Selv om «alle andre» har telefon, er det lurt å vente. En fersk studie viser at barn som får smarttelefon før de er 13 år har dårligere psykisk helse som voksne. Lav selvtillit, selvmordstanker og en følelse av å være løsrivet er symptomer som går igjen.

KILDE: NHI.NO

Ikke alle menneskers liv er hva de gjør det til. Noen menneskers liv er hva andre mennesker gjør det til.

ALICE WALKER

Utbrent

Men hva er riktig behandling?

«Jeg møtte veggen» eller «gikk på en smell» sier vi. Kroppen er kraftløs, arbeidslysten forsvunnet og de fleste aktiviteter tunge. Når alt stopper opp og livet virker tomt og meningsløst, settes ofte diagnosen utbrent.

Ro og hvile over lang tid, kanskje flere måneder, har vært vanlig behandling for personer som er utbrent. Det innebærer sykemelding fra jobb mens sosiale aktiviteter og trening blir lagt på is.

Nå har forskerne sådd tvil om behandlingen. For mens vi har tenkt at kroppen er som et batteri som må lades over en periode, er det kanskje noe annet som fungerer? Forskerne mener nemlig at å være utbrent bør ses på som

en eksistensiell krise som følge av manglende kontakt med meningen med livet. Og det som gir mening med livet, er nettopp aktivitet, jobb og kontakt med andre mennesker.

Nye studier viser også at kortvarig behandling kan ha bedre effekt enn langvarig. I et 12 ukers, nytt behandlingsopplegg basert på Acceptance Commitment Therapy (ACT) testes dette. Behandlingen starter med at pasient og terapeut definerer hva som er viktig i livet. I hvilke situasjoner kjenner pasienten på kjærlighet, fellesskap og kompetanse? Hvordan kan hen utfordre skam eller angst som står i veien for disse adferdsendringene? Og hvordan komme tilbake i jobb så fort som mulig?

KILDE: FORSKNING.NO

VISSTE DU

... at å snakke i søvne ofte skyldes at du er stresset eller har underskudd på søvn? Men det du sier har sjelden noen forankring i virkeligheten.

KILDE: NRK.NO



Grått og flott

Det er ingen grunn til å fortvile selv om håret skifter farge.

Når håret begynner å bli grått og livløst, er det lett å føle seg gammel. Og lenge har grått hår vært forbundet med eldre mennesker. Heldigvis er dette i ferd med å snu, og den siste tiden har stadig flere kjente mennesker stått frem i sosiale medier og omfavnet både alder og den naturlige og grånende hårmanken.

Det er ulike årsaker til at vi får grått hår, og både gener og livsstil spiller inn. Ønsker du å utsette fargeendringen, kan du prøve å stresse mindre, spise sunt og sørge for at kroppen din har nødvendige vitaminer og mineraler, stumpe røyken, reduser kjemiske behandlinger av håret og sørg for god solbeskyttelse av håret når du er utendørs.

For dem som blir grå tidlig eller ikke ønsker å være naturlig grå, finnes det heldigvis flere gode triks i dag. Jevnlig farging eller striping hos frisøren fungerer godt, og det finnes også dekkende pudder for å kamuflere ettervekst. For noen kan det også fungere å endre hårfasong for å skjule de grå hårene.

Det er i dag en rekke produkter som hevder å reversere utvikling av grått hår, men det foreligger få vitenskapelige resultater. Den siste tiden har det også kommet kosttilskudd, antioksidanter, melaninstimulerende midler og lavnivå laserterapi som kan prøves ut. Men husk, et grått og naturlig hår kan være både vakkert og velstelt!

KILDE: KICKS/NHI.NO

HUDTAGGER

Har du små utvekster av hud som ligner på fliker eller hengende dråper? Det kalles hudtagger og er helt ufarlig. Hudtagger kommer gjerne på steder der huden utsettes for friksjon; i armhulene, under brystene, i lysken, på halsen eller øyelokkene. For å forebygge bør du unngå både klær og smykker som gnisser. Sjenerende tagger kan fjernes hos lege.

KILDE: VITUSAPOTEK.NO



ØMME MUSKLER

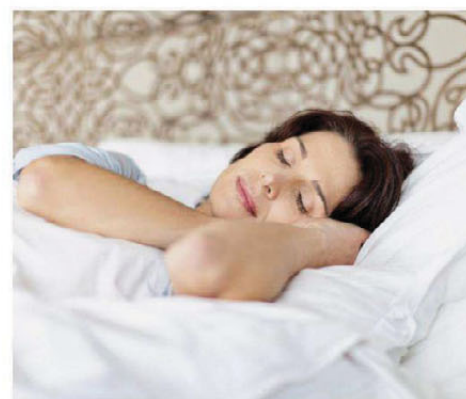
Å massere seg selv er ikke lett. Men en massasjerulle kan løsne opp i ømme og stive muskler. Ved å trykke den vonde kroppsdelen, og dermed muskler og bindevev som trenger massasje, mot rullen, vil det frigjøres spenninger. Det igjen kan lindre smerter.

KILDE: NHI.NO

4.5

Et bredt bekken er viktig for å kunne føde vaginalt. Men kvinnekroppen er i endring, og i løpet av de siste hundre årene har kvinners bekken blitt 4,5 cm smalere. Det betyr at stadig flere har behov for keisersnitt.

KILDE: FORSKNING.NO



NOK SØVN

Om lag 15 % av den norske befolkningen er rammet av migrene. Fortsatt er det mye vi ikke vet om årsaken til denne lidelsen, men nå har forskerne funnet ut hvorfor søvnmangel eller urolig søvn kan utløse migrene. Resultatet viste at hjernebarken hos folk med migrene responderer annerledes på smerte enn hos andre etter lite søvn.

KILDE: GEMINI.NO



ALDRI MER POSER UNDER ØYNENE


Natural Magic™
Amazing Eye Cream
CRÈME CONTOUR DES YEUX
Herbal Base. Natural Origin.



Natural Magic™ Amazing Eye Cream er en naturlig og prisvinnende øyekrem, som kan hjelpe deg med å redusere posene under øynene og glatte ut fine linjer.

Huden rundt øynene dine er den mest følsomme og sensitive huden på kroppen. Den er derfor svært mottakelig for skader og forandringer. Da kan det oppstå både poser under øynene og fine linjer.

Huden rundt øynene dine er tre til fem ganger tynnere enn huden i resten av ansiktet. Huden her er veldig sart og mangler kollagen og elastin, som beskytter huden og

fyller den ut. Området rundt øynene har svært få oljekjertler, noe som gjør huden naturlig tørr.

Prisvinnende og naturlig øyekrem

Amazing Eye™ Cream er en prisvinnende og helt naturlig øyekrem, som bidrar til å løfte og stramme opp huden, og reduserer rynker rundt øynene. Hemmeligheten bak Amazing Eye™ Cream er det høye innholdet av hyaluronsyre og tindved, som har en oppstrammende effekt og etterlater følelsen av en sunnere hud. Samtidig inneholder den røde



alger, som er stappfulle av næringsstoffer. Disse gjenskaper hudens barriere, gir intens fukt og bevarer hudens fasthet.

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost

VINNER AV DANISH BEAUTY AWARD

Amazing Eye™ Cream og resten av serien vant den prestisjetunge Danish Beauty Award 2021 som årets serie. Hemmeligheten bak Amazing Eye Cream™ og resten av serien er innholdet av høykonsentrerte urter, som påvirker hudens økosystem for et enestående resultat. Amazing Eye™ Cream har også blitt nominert til flere andre priser, og vant kategorien for beste øyekrem under Anne & Still Beauty Favourites 2021.

 arnika.no

 med24.no

 **VITA**
kun på nett



 **sunkost**

 **life**

ANNONSE



Hva kan du gjøre for å redusere mørke flekker og poser under øynene?

Bruk Amazing Eye™ Cream hver dag. Klapp den på området rundt øynene og masser forsiktig for å få lymfesystemet til å fungere (et nettverk av vev og organer, som bidrar til å fjerne avfallsstoffer). Det ekstremt sarte området rundt øynene må behandles forsiktig.

Hva forårsaker poser og mørke flekker under øynene?

STRESS

... fører blodet til viktige organer, og etterlater deg med en lysere hud. Dette medfører igjen at de mørke flekkene blir mer synlige.

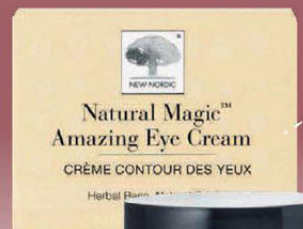
TRETTHET

... reduserer blodsirkulasjonen. Dette kommer til syne som hevelser og mørke flekker rundt øynene.

ALKOHOL

... fører til dehydrering, som gjør øynene betente og irriterte.

Nytt design, samme gode og eksklusive innhold.



Når sausen gjør susen FAVORITTER MED KYLLING

Kylling kan varieres i det uendelige. Her har vi lagt vekt på varmende, gode sauser, og byr på klassisk fløte- og hvitvinssaus, tradisjonell frikassé og en med indiske smaker.

OPPSKRIFTER: Bitte E:son Forsberg,
Lise Finckenhagen, Hanne Buxrud
FOTO: Anders Norrsell, Sara Johannessen, Hanne Buxrud

NANBRØD

Har du lyst til å bake brødene selv, finner du oppskrift på blant annet matprat.no

Kyllinggryte

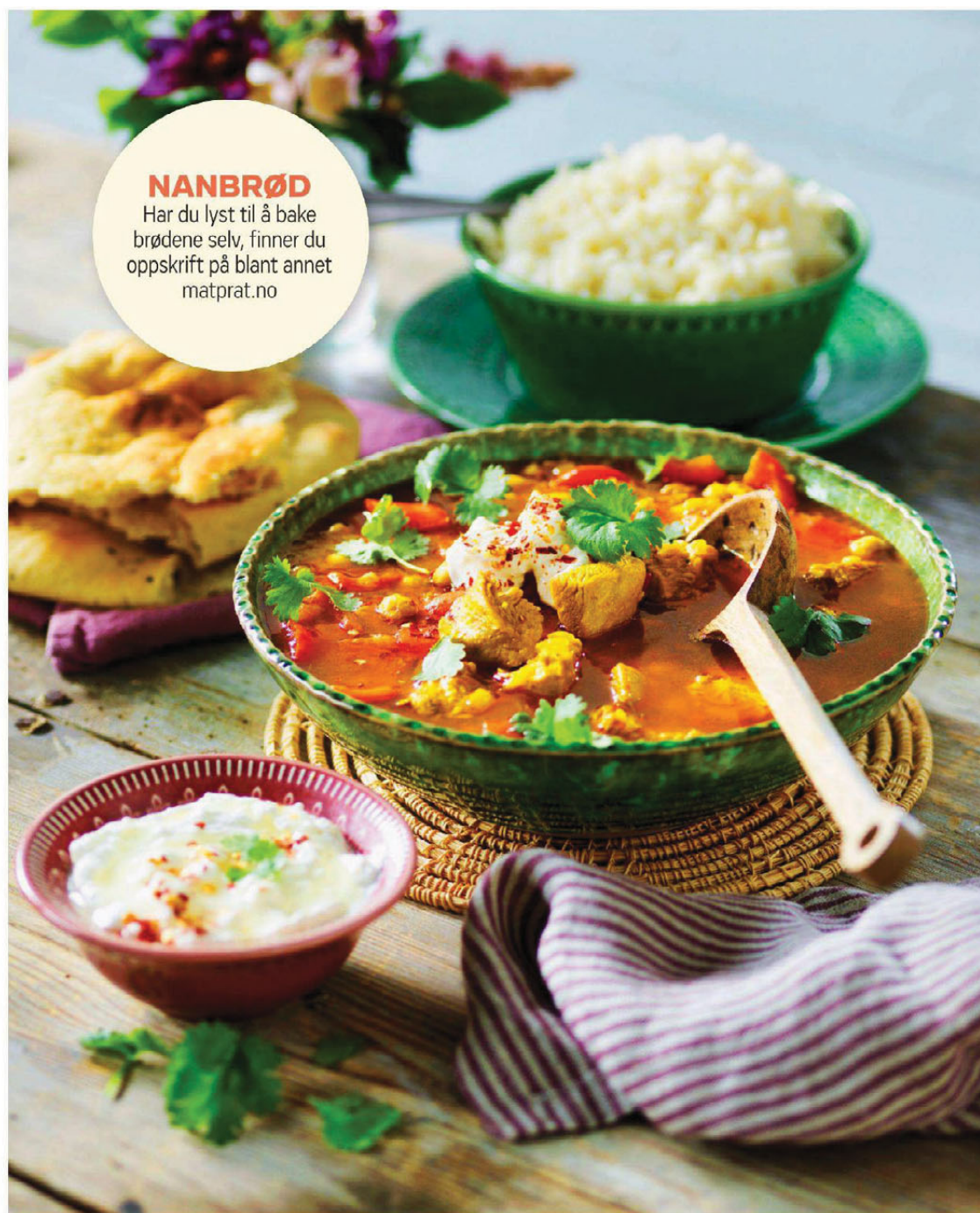
Rask og god gryte. Super å servere med nanbrød som tilbehør. Brødene kan kjøpes ferdige i butikken din.

4 porsjoner

500 g kyllingfilet
1 ts salt
1 krm svart pepper
2 løk
3 hvitløkfedd
25 g frisk ingefær
½ rød chili
1 rød paprika
2 ts sambal oelek
1 ss malt koriander
1 ss gurkemeie
1 ss malt spisskummen
½ dl olivenolje
6 dl vann
TOPPING:
chiliflak og frisk koriander

Salt og pepre kyllingen før du deler filetene i biter. Skrell og finhakk løk, hvitløk og ingefær. Strimle chili og skjær paprika i terninger. Fres løk, hvitløk, ingefær, chili, paprika og sambal oelek sammen med de tørre krydderne i olivenolje under omrøring i ca. 5 minutter.

Tilsett kyllingbitene og stek videre i 2 minutter. Tilsett vann og la det putre i ca. 20 minutter. Garner med chiliflak og koriander ved servering. Server gryten med kokt ris og yoghurt. En bit hvitt brød er også godt å servere til.



Kyllinglår i kremet saus med sennep og estragon

Veldig smakfullt og enkelt til deg og husbonden.
2 porsjoner

2 store kyllinglår
2 ss smør
2 ss mel
¾ dl tørr hvitvin
3 dl varm kyllingbuljong/
kraft
1½ dl fløte
1 laurbærblad
2 ss dijonsennep
frisk estragon
salt og kvernet pepper
olje til steking

Krydre kyllinglårerne med salt og kvernet pepper og brun dem godt i en passende stekepanne. Løft de brunede lårene over i en liten ildfast form og stek videre i ovn ved ca. 200° i ca. 30 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt.

TILBEHØR

Serveres gjerne med potetstappe og en grønn salat.

Smelt smøret i stekepannen og rør inn melet. La blandingen frese over middels varme et minutt eller to. Visp inn hvitvinen og la det koke et lite minutt til det meste av væsken har fordampet. Spe med den varme kraften under konstant omrøring/visping for å unngå klumper. Tilsett fløte og laurbær og la sausen småputre i 10–15 minutter. Rør inn sennep og hakket estragon og smak til med salt og pepper.

Legg kyllinglårerne tilbake i sausen og la alt surre videre i noen minutter.



HEL KYLLING = FLERE MIDDAGER

Ved å bruke en hel kylling, får du ikke bare mye deilig kjøtt, men også mye kraft som både kan fryses for senere bruk og tilsettes i andre gryter, sauser og supper.



Kyllingfrikassé

Denne retten er som et bestemorfang. Myk, varmende og trygg.
4 porsjoner

1 hel rå kylling,
1½–2 kg
200 g gulrøtter
1 purre
1 løk
2 laurbærblader
8 hele pepperkorn
HVIT SAUS:
60 g smør
60 g hvetemel
5–6 dl kyllingkraft
2 dl melk
2–3 ss sitronsaft
TILBEHØR:
kokte grønnsaker,
som poteter,
sukkererter, grønne
bønner og gulrot
TIL SERVERING:
1 potte dill

Ha kyllingen i en stor gryte. Skrell og del grønnsakene i grove

biter og legg dem i gryta med laurbær og pepper. Hell i vann til det akkurat dekker. Kok opp og skum av underveis. La syde under kokepunktet i ca. 1 time, til kyllingen er mør. Ta opp og legg til avkjøling.

Kok opp kraften og la den koke inn, ca. 20 minutter. Pill kjøttet fra kyllingen. Sil av kraften og kast grønnsakene. Smelt smør i en kjele og visp inn mel. Tilsett kraft, litt om gangen, under konstant pisking. Tilsett melk og pisk til jevn saus. La putre noen minutter, smak til med sitron, salt og pepper. Vend inn ønsket mengde kylling, dryss med masse dill og server med poteter og grønnsaker.

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen befinner seg i Jomfruens tegn og det er mange gode energier i sving denne uken. Forrige uke var det måneformørkelse i Fiskene, og neste uke er det solformørkelse i Jomfruens tegn. Disse henger sammen da de er i motsatte tegn rett overfor hverandre. Det kan ha innflytelse flere uker før og etter at de inntreffer. Det kan føre til at noen blir ekstra følsomme, sensitive og svingende emosjonelt. Noen kan bli ekstra kreative og engasjerte, mens andre kan bli tilbakeholden og reflektere ekstra mye. Dette kan ha innflytelse på betydningsfulle avgjørelser. Jomfruen og Fiskenes tegn representerer helse, livsstil, detaljer og perfektion, og det er tid for å skille klinten fra hveten i saker du har tenkt på en stund. En klarere og tydeligere beslutningsevne kan komme ut av det.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 37 12.-18.09. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Solens posisjon belyser detaljene i hverdagens rutiner og vaner i denne perioden. Det er naturlig å legge merke til flere av de små tingene enn du ellers ville tenke på. Det kan både involvere ditt profesjonelle og ditt private liv. Å perfektionere rutinene og metodene i jobbsammenheng kan øke effektiviteten og lønnsomheten. Når det kommer til privatlivet, kan det dreie seg om å rydde i skuffer, skap, kjeller og loft og lage gode og oversiktlige lagringsforhold, hyllesystem eller garderobeløsninger.

★ Vær årvåken og tålmodig



TYREN

21. april–21. mai

Solen og Merkurs posisjon belyser din selvutfoldelse, lidenskap og engasjement. Energiniivået og pågangsmotet øker, og du inspireres til å være mer aktiv og engasjert i alt du trives med. Å gjøre aktiviteter i hus, hjem og hage kan være inspirerende og øke livsgleden. Det kan også lek og moro med barn og barnebarn. Samtidig kan du ha lett for å konsentrere deg om det du opplever som morsomt for tiden. Romantikk, kjærlighet og intimitet er et betydningsfullt tema. Svangerskap er aktuelt for noen.

★ Mye energi bør utnyttes



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Privatlivet og hjemmet er i fokus for tiden. Det inkluderer generasjoner eldre enn deg, familiemedlemmer, bolig og eiendom. Minner fra fortiden kan dukke opp og styrke familieliebåndene. Å tilbringe mer tid sammen med dine kjære er det som inspirerer deg nå. Du kan lett ta på deg ansvar for noen i privatlivet eller i karrieren i denne omgang. Det er også naturlig å vurdere å gi slipp på noe som involverer ambisjoner og karriere. Det kan føre til jobbskifte for dem som søker det. Nye jobbmuligheter dukker opp.

★ Nye oppgaver inspirerer



KREPSEN

22. juni–22. juli

Tempoet og rastløsheten øker, aktivitetene blir flere og du fristes til å gjøre noe nytt. Flere korte reiser kan være på timeplanen, og det kan være befriende å komme litt bort fra hverdagen. Dette er en perfekt tid for å uttrykke hva du mener om noe. Uttrykk dine virkelige intensjoner og ikke la noen være i tvil om hvor du står. Sosiale medier kan være en metode å nå frem med budskap på. Nytt teknologisk utstyr, som mobiltelefon, PC eller nettbrett, kan være nyttig for å oppnå målene du setter deg.

★ Kjøp og salg er tema nå



LØVEN

23. juli–23. august

Solen belyser området for personlige verdier og eien-deler, evner og talent. Det indikerer mange tanker rundt hvordan du ønsker å forvalte verdier du har. Du kan også inspireres til å handle eller investere i noe som kan virke lukrativt, enten det er flere boliger, aksjer, fond eller andre verdier. For noen er det bedre utstyr som teller. Ny bil, båt eller annet teknisk utstyr kan også være tema. Å publisere gode bilder eller filmer av deg selv og dine nære for å synliggjøre din lykke og suksess, kan inspirere.

★ Din magnetisme er stor



JOMFRUEN

24. august–23. september

Med både Solen og Merkur i ditt tegn øker interessen for å se bra ut og synliggjøre dine beste sider. Lysten til å fiffe seg opp med nye antrekk, frisyre eller hudpleie kan inspirere. Iveren etter å utfolde deg å bruke krefter på aktiviteter som markerer din styrke, øker. Det er naturlig å forvente at andre tilpasser seg deg i denne perioden. Saturns posisjon indikerer at du også kan ha lett for å sette grenser overfor dem som ikke gir deg noe. Du er utålmodig og søker raske resultater disse dagene.

★ Vær ydmyk, men tydelig



VEKTEN

24. september–23. oktober

I denne perioden kan du ha godt av å tilbringe noe tid alene. Intuisjonen er sterkere enn ellers, og interessen for åndelige temaer som yoga og meditasjon øker. Turer i naturen kan også ha god effekt. Utrekksning og utskilling av avfallsstoffer forsterker den gode følelsen og klarer blikket. Med Mars i ditt tegn og dens gode aspekt til din planet Venus øker motet, sjarmen og tiltrekningskraften. Venner, grupper og sosiale nettverk betyr mer enn ellers, og din kunnskap kan også bety mye for dem.

★ Mental styrke forsterkes nå



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

I denne perioden er det best å samarbeide med andre på en eller annen måte. Andre ganger er det bedre å tilbringe tid alene for å legge merke til de overordnede målene i livet. Nå er det naturlig å se etter noen med felles interesser som deg. Tiden er inne for å sosialisere mer og studere dem du er sammen med for å lære deg selv bedre å kjenne. Ditt sosiale nettverk eskalere, og din rolle får større betydning. Du har innflytelse på venner, grupper og likesinnede om du ønsker å inspirere til veien videre.

★ Frigjør deg fra kontrollbehov



SKYTTE

23. november–21. desember

Solen og Merkur i toppen av horoskopet belyser ambisjoner og karriere. Du kan imponere noen på din vei i denne perioden. Solen belyser de ytre faktorene i ditt liv, noe som har stor betydning for resultatene du oppnår. Den positive effekten er at du og dine gjøremål kommer i søkelyset i større eller mindre skala. Du kan bli bedt om å ta over en posisjon eller en oppgave som oppmuntrer til å ta ansvar. Det er viktig å nærme seg muligheten med den rette kunnskapen og forståelse for dine sterke og svake sider.

★ Nye oppgaver inspirerer



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

I denne perioden er det smart å utvide horisonten på alle måter. Enten det er via studier, via ukjente erfaringer, reiser, eller det er ved å møte mennesker med en totalt annenledes bakgrunn enn deg, er det spennende. Dette er den perfekte periode for å bevege seg utenfor komfortsonen, finne en ny hobby og gjøre noe du vanligvis ikke gjør. Vurderer du å publisere noe, skrive bok, artikler, holde foredrag eller presentere noe, er tiden inne for å gjøre det. Jakten på sannheter motiverer til å undersøke mer.

★ Nysgjerrigheten driver deg



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Denne perioden indikerer større interesse for tema som gir oppmerksomhet til underbevissthets og psykologiske interesser. Det kan dreie seg om følelser, emosjoner og din psykiske helse. Ubevisste handlinger kan virke uforståelig på deg, og dette er tiden for å finne ut hvorfor. Du er i en forvandlingsfase, og det er naturlig å gi slipp på noe du har holdt fast på. Engasjement i å tilfredsstille andres behov kan være et tema for noen. Involvement i finansielle saker, i arbeidsgiver og bank er tema for andre.

★ Å flyte med er naturlig nå



FISKENE

20. februar–20. mars

I denne perioden lærer du mer om deg selv i nære relasjoner. Benytt sjansen til å studere ditt forhold og bli oppmerksom på hvilke behov forholdet dekker i ditt liv og motsatt. Det er naturlig å fungere som en enhet når man lever i forhold, enten det gjelder privat eller arbeidsforhold. For din egen del er det viktig å ha like stor betydning for din partner som din partner har overfor deg. Single kan møte den rette, og forlovelse og bryllup er tema for dem som har vært sammen en stund. Det er tid for å forplikte seg.

★ Elsk mens du kan



**Halv pris
på kino!**

Kinofilmer vi gleder oss til i høst!

Hva har skarp politisk satire, norsk storsuksess fra Filmfestivalen i Cannes og gripende julefilm basert på en bok både Oprah Winfrey og Dua Lipa har anbefalt til felles? De er alle aktuelle i Kinoklubben!

Kinoklubben har igjen satt sammen et sterkt filmprogram med kvalitet, bredde og følelser i fokus. Og det beste av alt? Som medlem ser du filmene til halv pris på over 120 kinoer i hele landet.

Noen av høstens filmer i Kinoklubben



Ingen kommentar

Premiere 22. august

Med bitende politisk satire, sylskarpe replikker og glitrende skuespill gir filmen et hysterisk morsomt, og noen ganger nokså kleint og gjenkjennelig bilde av livet i kulissene bak norsk politikk.



Affeksjonsverdi

Premiere 12. september

En fraværende regissørfar (Stellan Skarsgård) vender tilbake og vil ha datteren Nora (Renate Reinsve) i hovedrollen i sitt store comeback.



Stargate - en julefortelling

Premiere 17. oktober

En velspilt, sår og varm filmatisering av Ingvald H. Rishøis bestselgende roman med samme tittel.



Fremdeles her

Premiere 25. desember

Denne filmperlen vant årets Oscar for beste internasjonale film, og hovedrollenehaver Fernanda Torres vant Golden Globe for beste hovedrolle!

*Fordeler i
Kinoklubben:*



Se minst 12 gode og varierte kinofilmer til halv pris hvert år.



Få et **gratis medlemskap** til en venn når du betaler for ditt første år i Kinoklubben.



Medlemmer får alltid **10 % rabatt** på Filmwebs nasjonale Kinogavekort.

Elsker du kino, men synes det blir for dyrt i lengden?

Med et medlemskap i Filmweb Kinoklubb kan du kutte kostnadene og få mer ut av hver kinotur. Her er tre smarte måter du sparer penger på – allerede fra første film.



Halv pris på utvalgte kvalitetsfilmer

Som medlem får du 50 % rabatt på minst 12 utvalgte filmer hvert år. Filmene velges ut av en ekspertgruppe med fokus på kvalitet og bred appell. Filmene spenner fra søt romantikk og rå humor til smarte satirer og prisvinnende perler – nøye utvalgt for deg som liker både store følelser og tankevekkende historier.

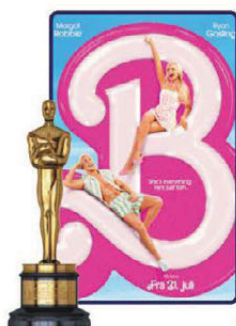
Spleis med en venn og spar fra første film

Medlemskapet koster kun 179 kroner i året, i tillegg får du et ekstra medlemskap med på kjøpet når du betaler for ditt første år i Kinoklubben – et 2-for-1-tilbud som gjør det enkelt å spleise med en venn. Hvis dere deler kostnaden, betaler dere under 90 kroner hver for et helt års medlemskap – det betyr at dere begge sparer inn summen allerede på den første filmen dere ser.

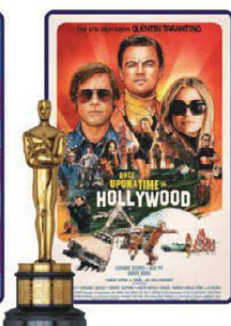
Rabatt på kinogavekort som kan brukes på "alt"

Medlemmer får også 10 % rabatt på Filmweb Kinogavekort. Gavekortet kan brukes både på billetter til andre filmer og på kioskvarer på de fleste kinoer i landet. Det gir deg ekstra fleksibilitet og enda flere muligheter til å spare, enten du kjøper til deg selv eller gir bort som gave.

Priser til Kinoklubbens filmer



Oscarvinner 2024



Oscarvinner 2022



Oscarvinner 2019



Amandavinner 2023



Amandavinner 2022



Amandavinner 2018

Aubefaling fra @sparestemning

"I tillegg til å spare meg for penger har Kinoklubben gitt meg noen fantastiske kino-opplevelser til halv pris de siste årene – som Past Lives, Hør her 'a og lbelin."



Kristine, innehaber av spareinfluenser-profilen Sparestemning

Bli medlem
eller les mer på
www.kinoklubb.no



FILMWEB Kinoklubb

En mors frykt

Hannah synker sammen på en stol. Så er det altså sant. Cecilie, hennes skjønne datter, har begynt å henge med dårlige venner. Hannah vet at hun burde ha oppdaget det tidligere. Nå er det kanskje for sent å få Cecilie tilbake på rett spor.

Hannah bøyer seg over oppskriften på kjøkkenbenken. «Smelt 250 gram smør», står det som første punkt. Hun tar en pakke smør ut av kjøleskapet og legger det i en kjele. Mens det sakte smelter på komfyren, finner hun frem de andre ingrediensene. I det samme høres en stemme ute fra entreen.

– Hallo, er du hjemme?

Et øyeblikk etter stikker venninnen hennes, Tine, hodet inn på kjøkkenet.

– Får jeg kaffe? spør hun. Så endrer ansiktsuttrykket hennes seg. – Er det noe galt? spør hun. – Du ser sint ut.

Hannah sukker og vinker venninnen inn.

– Det er bare Cecilie, sier Hannah. – Vi skal på dette arrangementet på skolen, hvor elevene skal lese opp dikt de selv har skrevet. Og vi skal ha med kake, og så hjelper hun ikke til. For å være helt ærlig er jeg rasende.

– Jeg kan da hjelpe, sier Tine.

Hannah bryter ut i et smil og henter en kaffekopp.

– Du er snill, sier hun.

– Men poenget er jo ikke at man skal være to om å bake en kake. Poenget er at jeg ikke skal stå med det alene, når det er noe til hennes skole. Det burde hun jo hjelpe til med. Hun går tross alt i åttende klasse!

Tine tar imot koppen med kaffe og henter selv litt melk i kjøleskapet. Så setter hun seg på en barkrakk ved kjøkkenbenken.

– Men hvor er hun da? spør hun.

Hannah blander de tørre ingrediensene til kaken i en bolle.

– Det var en venninne som ringte og hadde kjærlighets-sorg, og da stakk hun av.

– Da er hun jo en god venninne, sier Tine. – Det kan du være stolt av.

Hannah skrur på ovnen og begynner å smøre en langpanne.

– Det er jeg jo også, sier hun. – Det er bare ... Det skjer så mye akkurat nå, og jeg vet ikke helt hvor jeg har henne. En av de andre foreldrene, Marianne, som jeg ofte snakker med om skolen og sånn, har funnet ut at noen av de unge møtes oppe ved hallen for å røyke. Og som om ikke det er nok, henger de der oppe med noen av de bråkmakerne som sluttet på skolen i fjor.


– Hva er det som skjer med deg for tiden? Jeg merker at det er noe.

Tine rynker brynene.

– Tror du Cecilie også er der?

Hannah rister på hodet.

– Nei, det tror jeg ikke, sier hun. – Eller ... Åh, jeg vet ikke. Hun blir jo også påvirket av vennene sine, og hva om vennene har lyst til å stå og spille tøffe sammen med de der typene? For eksempel den venninnen hun er hos nå. Jeg har ikke helt sansen for henne.

Hun er bare en av de der ... du vet, hun hilser ikke når hun kommer inn døren, og hun går i de rareste klærne.

Tine ser strengt på henne.

– At klessmaken hennes ikke matcher din, er jo ikke det samme som at hun er dårlig selskap for Cecilie. Og det med å hilse ... kanskje hun bare er sjenert.

Et pling fra ovnen varsler at den er varm. Hannah rører sammen kakerøren og heller den over i langpannen.

– Jeg er bare ikke så begeistret for den venninnen, sier hun. – Hver gang det er noe med henne, ender Cecilie og jeg opp i en krangel. Som i dag. Jeg sa at jeg syntes det var rimelig at hun ble hjemme og hjalp til, og da ble hun så sint at jeg ikke kunne snakke med henne, og før jeg visste ordet av det, var hun borte. Jeg kan levende se for meg hvordan de nå sitter og snakker om hvilken fryktelig mor jeg er, og det vil være den perfekte muligheten for den venninnen til å trekke Cecilie i feil retning. Og røyking er én ting. Men det er det dårlige selskapet jeg virkelig er bekymret for.

Tine ser tankefullt på henne.

– Jeg tror det vil være tegn, sier hun.

– Hvilke tegn? spør Hannah og kikker inn til kaken for å se om den hever. Lukten av sjokolade brer seg i kjøkkenet. Tine lukker øynene et øyeblikk og trekker inn duften.

– Mmm, sier hun. Hannah lener seg over kjøkkenbordet mot Tine. – Hvilke tegn da? spør hun igjen. Tine trekker

på skuldrene og tømmer kaffekoppen. – Jeg tror du vil vite det når du ser dem, sier hun.

Hannah våkner med et rykk. Hun har sovnet på sofaen, og ute har det begynt å mørkne. Huset er helt stille. Hun aner ikke hva klokken er, eller hvor Cecilie er. Om hun har kommet hjem. Så kommer hun på arrangementet på skolen, og hun griper telefonen for å sjekke klokken. Det er fortsatt en halvtime igjen. Hun har det travelt, men ikke mer enn at hun rekker det. Hun reiser seg fra sofaen og går inn på Cecilies rom. Det er tomt. Hun burde da vært hjemme nå.

I det samme tikker det inn en SMS på telefonen. Det er fra Cecilie. «Vi ses bare der borte på skolen, ikke sant», skriver hun. Hannah kjenner irritasjonen bre seg i kroppen igjen. Så nå kommer hun ikke engang hjem før arrangementet. Hannah hadde ellers bestemt seg for å sette henne til å ha på glasur på kaken, når hun nå ikke var med og bakte den. Nå må hun gjøre det selv.

Hun er på vei ut på kjøkkenet da telefonen ringer. Det er Marianne, og hun hører oppskaket ut.

– Hva har du tenkt å gjøre? spør hun. – Åh, jeg er så lei meg. Hvem skulle trodd det? Jeg mener, barn fra gode familier.

Hannah rynker pannen. – Hva i all verden snakker du om, Marianne? sier hun og rører sammen en glasur som hun heller over kaken.

– Cecilie, sier Marianne. – Ikke si at du ikke vet det?

– Vet hva?

Hun hører at Marianne trekker pusten dypt.

– Cecilie og hun venninnen har begynt å henge oppe bak hallen. Der oppe hvor de røyker både det ene og det andre.

Hannah føler det som om en kantete isklump sakte synker ned gjennom halsen.

– Hvem sier det?

– Det sier ryktene, altså, sier Marianne.

– Jaha, sier Hannah.

– Men jeg tror ikke på rykter. Dessuten har jeg det travelt her. Vi skal jo straks være på skolen. Og så legger hun på.

Åh, som Marianne elsker å sladre og hisse opp alle, men Hannah må innrømme for seg selv at hun ennå ikke har opplevd at det ikke har vært noe i Mariannes sladder.

Hun synker sammen på en stol. Det var dette hun hadde fryktet. Hun skulle ha reagert mye tidligere. Det har jo vært tegn, som Tine sa. Ikke at hun konkret kan peke på dem, men bare det at hun har vært bekymret for datteren og forholdet til den venninnen, betyr vel at hun ubevisst har oppfattet noe i Cecilies oppførsel.

Hun burde ha konfrontert Cecilie. Spurt hva som fore-

gikk. Til nå har hun bare tenkt at en slik oppførsel ville signalisere til Cecilie at moren hennes egentlig ikke stoler på henne. Vært redd for hva det kunne føre til. Og nå står hun her i suppa.

Men kanskje er det ikke for sent. Hun retter seg opp i stolen og tørker øynene. Når de kommer hjem fra skolen i kveld, må hun ta samtalen. Være rolig, men bestemt. Være nøye med å ikke trykke på de knappene som får Cecilie til å gå i vranglås. Det har blitt så vanskelig, men dette er for viktig til å mislykkes.

Hun ser på klokken og innser at hun bare så vidt rekker å komme seg til skolen i tide. Raskt går hun inn på soverommet, skifter bluse, skyller litt kaldt vann i ansiktet og grer håret. Og så er hun av gårde med kaken i baksetet.

Skolen er en summende bikube av stemmer og latter. Hun kan ikke se Cecilie noe sted. På et stort bord i kantinen setter hun kaken blant de andre medbrakte kakene, og så finner hun en stol inne i gymsalen, hvor det hele skal foregå. Hun sjekker

telefonen. Ingen meldinger fra Cecilie.

Hannah har lyst til å skrive og spørre hvor hun blir av, men det virker så hverdagslig når hun tenker på hva hun egentlig har på hjertet. Da kjenner hun en hånd på skulderen. Det er Marianne, som ser bekymret på henne.

– Unnskyld, sier hun. – For i sted. Jeg skulle nok ha sagt det på en annen måte.

Hannah smiler et lite, stramt smil. – Det er jeg som skal si unnskyld, sier hun. – Jeg er glad for at du fortalte meg det. Selv om jeg fortsatt tror du tar feil.

Marianne klapper henne på skulderen før hun trekker hånden til seg.

– Ja, vi vil jo sjelden se det verste i barna våre.

Hannah kjenner det stramme i øyekroken, men også en irritasjon. Det er måten Marianne sier det på. Som om hun blomstrer i saftig sladder, uansett hva det gjør med dem det gjelder. Hun har lyst til å si noe, men Marianne har allerede snudd seg bort.

Nå trer rektoren frem foran publikum for å ønske velkommen, og det blir gradvis stille rundt henne. De første elevene kommer opp på scenen



og fremfører diktene sine. Hannah har ikke så mye greie på slikt, men hun synes det er fint at de jobber med å uttrykke seg på den måten.

Så kommer Cecilie inn. Hun ser blek ut i det kalde lyset fra lyskasteren. Og nervøs. Hun biter negler mens hun blir presentert. Men så trekker hun pusten dypt to ganger og begynner.

Hannah forstår ikke alt. Det er som om det ligger lag utenpå en dypere mening. Likevel får hun en følelse av at Cecilie snakker om nettopp det som foregår bak hallen. Hun snakker om et mørke som trekker. Et mørke der det er lett å snuble, og usikkert om man kommer seg opp igjen. Det er både vakkert og hjerteskjærende på samme tid.

Er det virkelig dette datteren hennes går gjennom akkurat nå? Har hun som mor i det hele tatt en sjanse mot et slikt mørke?

Rundt henne bryter applausen løs, og på scenen begynner datteren hennes å stråle, som om hun selv er et lite lys i det mørket hun nettopp har beskrevet.

Etterpå møtes de ute i mengden. Hannah klemmer datteren sin inntil seg et øyeblikk og sier noe om at det klarte hun bra. Så går hun rundt og drikker kaffe, mens hun urolig venter på at det skal bli tid for å gå hjem.

På et tidspunkt ser hun overrasket at Cecilies venninne smiler til henne fra en gruppe ungdommer, og av høflighet sender Hannah et lite smil tilbake. Katja. Var det det hun het? Kanskje hun bare er sjenert, slik Tine foreslo. Men det endrer ikke Hannahs overordnede inntrykk av jenta, og når hun ser på klærne hennes, ser hun like spesiell ut som hun pleier.

Etter hvert tynnes det ut i folkemengden, og hun får øyekontakt med Cecilie og nikker mot utgangen.

De kjører hjem i taushet. Cecilie sitter med ansiktet vendt mot mobilskjermen,

og Hannah prøver å finne en måte å starte samtalen på. Den samtalen de er nødt til å ha. Men hun rekker innkjørselen før hun kommer på noe.

Cecilie er i ferd med å smette fra henne i entreen, men Hannah tar tak i armen hennes.

– Cecilie, sier hun. – Jeg må snakke med deg.

Cecilie ser spørrende på henne.

– Hva er det som skjer med deg for tiden? spør Hannah.

– Jeg merker at det er noe. Og så det diktet ditt. Det var så mørkt.

Hun trekker pusten dypt.

– Og så må jeg innrømme at jeg ble bekymret, fordi Marianne ringte tidligere i dag og sa at du hadde begynt å henge oppe bak hallen, der de står og røyker.

Hun nøler litt, men fortsetter.

– Ja, altså, og sammen med de eldre guttene som pleide å lage så mye bråk.

Cecilie myser mot henne.

– Tror du at jeg røyker?

Hannah ser det utfordrende glimtet i datterens øyne og minner seg selv på å ikke hisse seg opp eller bli sint. Så rister hun på hodet.

– Jeg sa til Marianne at jeg var sikker på at hun tok feil.

Hannah legger hendene rundt ansiktet til datteren.

– Men du skal vite at uansett hva, så elsker jeg deg, og vi skal nok komme oss gjennom det sammen, hvis du noen gang skulle rote deg bort i noe. Cecilie ser ned i gulvet.

– Marianne tok ikke feil, sier hun.

Hannah gisper. – Åh, sier hun. Så ser Cecilie opp igjen, men blikket hennes forvirrer Hannah. Det er fullt av latter. Tuller hun med henne?

– Nei, unnskyld, mamma, sier Cecilie så og drar henne med bort til spisebordet, hvor de setter seg ned. – Nå skal jeg forklare alt sammen. Husker du Nina?

Hannah rynker pannen. Nina var Cecilies beste venninne i fjor, men plutselig gikk noe galt mellom dem, og

Cecilie nektet å snakke om det. Hun var ellers en så søt jente. Akkurat en sånn som Hannah gjerne skulle sett at Cecilie brukte tid sammen med, i stedet for Katja. Hun nikker.

– Ja, selvfølgelig husker jeg Nina, sier hun.

– I fjor begynte Nina å henge med de der typene oppe ved hallen, og hun begynte å røyke av og til. Men jeg hadde ikke lyst til å være med i den gjengen, så derfor sluttet jeg å være sammen med henne.

Hannah ser vantro på henne.

– Nina?

Cecilie nikker.

– Men det har bare blitt verre og verre med Nina siden i fjor. Hun skulker og følger ikke med, og jeg har det bare så vondt for det som skjer med henne. Jeg føler at jeg burde hjelpe henne. Og så foreslo Katja at vi skulle gjøre nettopp det.



– Du har jammen et stort hjerte. Jeg tror jeg glemte det et øyeblikk.

– Foreslo Katja det? Hannah har vanskelig for å se det for seg, men Cecilie nikker igjen.

– Hun mente at hvis vi tilbød henne vennskapet vårt og kanskje begynte å henge litt med henne bak hallen, kunne vi sakte trekke henne bort fra det hun holder på med. Så det stemmer nok at noen har sett meg oppe bak hallen.

– Men noen må jo hjelpe henne, sier Hannah bekymret. – Vet ikke foreldrene hennes hva som foregår?

Cecilie ruller med øynene mot moren.

– De vet alle sammen hva som skjer, men Nina gjør bare som hun vil.

Hannah nikker langsomt. Tenk det.

– Hjelper det da, det dere gjør?

Cecilie trekker på skuldrene.

– Hun er fortsatt sammen med de andre, hvis det er det du mener. Men hun har også begynt å gjøre ting sammen med meg og Katja noen ganger. Så jo. Jeg tror det hjelper. Noen ganger er hun akkurat som den gamle Nina, og da blir jeg bare så glad.

Hannah lener seg over og trekker datteren inn i en klem.

– Åh, vennen min, sier hun. – Du har jammen et stort hjerte. Jeg tror jeg glemte det et øyeblikk. Jeg ble bare så bekymret, og temperament, det mangler du jo ikke.

Hun ser på datteren sin, og begge begynner å le.

– Og så vil jeg bare si at jeg tror jeg har tatt feil av Katja.

Cecilie ler igjen.

– Ja, henne har du virkelig ikke vært begeistret for, sier hun.

– Nei, sier Hannah. – Men jeg ser nå at jeg nok har tatt feil av henne, og jeg lover å ta imot henne litt varmere fra nå av.

Cecilie er i ferd med å reise seg. Det er leggetid.

– Forresten, sier hun. – Du må også unnskyld at jeg gikk i dag, og at jeg ble så sint. Men Katja trengte meg virkelig. Vi har laget en liten unnskyldkake til deg.

Hun peker ut mot kjøkkenet, og Hannah går ut og skrur på lyset. På kjøkkenbenken står en liten bløtkake med ordet «unnskyld» skrevet litt klønete med hvit glasur på toppen.

Hannah kjenner tårene presse på igjen. For en tåredag dette har vært. Men dette er et tegn. Det er hun ikke i tvil om. Et tegn på at datteren hennes kommer til å klare seg. At hun er ok, og at hun har blitt et menneske med alle mulige gode egenskaper.

Så klemmer hun Cecilie igjen.

– Takk, vennen min, sier hun, og for første gang på lenge kan hun gå til sengs med en rolig følelse i magen. •

I salg nå!

Familien

SEPTEMBER 2025 • KR 129

♦ GENSERE ♦ JAKKER ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HALSER ♦ VEST

HøstStrikk

39
nye
favoritter

Bestill på SMS!

**SEND HS25
TIL 2205**

Kr. 129,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

**SESONGENS FINESTE
OPPSKRIFTER**



**Møte med
Pudderpiken
+ OPPSKRIFT**



**Fin i
fletter**

Familien er Norges største håndarbeidsblad, og gir i tillegg ut flere spesialer. «Høststrikk» er på 100 sider og du kan kjøpe den i butikk, bestille den på bladkiosken.no eller via SMS.

SPENNENDE KRIM

Peter Michael

ACHTUNG
KÜSTENABBRÜCHE!
LEBENSGEFAHR!

GIFT MED EN TOSK

Rikke hadde en elsker. Den brå innsikten og den kvelende varmen i vinterhagen gjorde Bent svimmel. Så snart de fikk solgt denne digre villaen, ville hun stikke av med millionen hun hadde krav på. Nå måtte han gjøre noe, før det var for sent. Og han visste godt hva det var.

Rikke hadde blitt lettere å leve sammen med det siste halve året, tenkte Bent, mens han sto i den overopphevede vinterhagen og betraktet henne der hun satt ute i skyggen av det gamle epletreet. Mildere og mindre som en kaktus han stadig stakk seg på. Hva var det hun satt med i fanget, og som hun smilte så kjærlig til? Åh. Selvfølgelig. Det var mobilen hennes.

Senere undret han seg over at han først nå gjorde den kob-

lingen, men i et glimt innså han plutselig at hun hadde en elsker. Det var derfor hun hadde blitt mer omgjengelig. Brikkene falt raskt på plass, én etter én. Nå var det høysommer, og forbedringen i humøret til Rikke hadde jo inntruffet i februar, kort tid etter at hun over en helg hadde deltatt på 25-årsjubileet med klassen fra videregående.

Tankene raste rundt i Bents hode mens han sto urørlig. Det var noe med at hun hadde vært betatt av en klasseka-

merat en gang. Var det ham? Rikke holdt seg godt og hadde nærmest blitt penere med årene. Barn hadde de aldri fått. Klassejubileet hadde funnet sted i Rikkens hjemby på Fyn, og der bodde fyren sikkert fortsatt. Derfor dyrket de selvfølgelig forholdet sitt via telefonene, sannsynligvis med lidenskapelige samtaler i smug og haugevis av kjærlige meldinger. Det var derfor Rikke vaktet mobilen sin som en hauk og stadig sjekket den.

Den brå innsikten og den

kvelende varmen i vinterhagen gjorde Bent svimmel. Så snart de fikk solgt denne digre villaen, som var hans barndomshjem og arv, ville hun stikke av med den millionen hun, på grunn av felleseiet, hadde krav på.

Det med felleseiet hadde han angret utallige ganger, men han hadde vært håpløst forelsket den gangen. Nå måtte han gjøre noe før det var for sent. Og han visste jo godt hva det var. Han hengte jakken over stolryggen, løsnet slipset

og gikk ut i hagen mens han rullet opp skjorteermene.

– Rikke? ropte han, som om han lette etter henne. – Åh, der er du.

Han klistret på seg et forsonende smil og slentret bort til Rikke, som avslørende nok hadde det travelt med å gjemme telefonen mellom armlenet og puten i hagestolen.

– Bent? sa hun med en uvanlig lys stemme. – Du er tidlig hjemme?

Han satte seg i hagestolen ved siden av henne.

– Ja, nikket han. – Jeg har fått en idé jeg vil lufte med deg.

– Ja? Rikke løftet øyebrynene, og først nå gikk det opp for ham at hun visst også hadde gjort noe med dem. I hvert fall var de blitt to like og perfekte, mørke buer over øynene hennes, og det hadde de da aldri vært før. Hvorfor hadde han vært så blind?

– Jeg foreslår en liten sommerferie til Rügen, forklarte han. – Kunne det ikke vært en idé å gjøre det neste uke, når vi begge har ferie?

Rikke blunket mot ham med et overrasket uttrykk i øynene, og det var det ikke noe å si på. Han la hånden over hennes og ga den et fortløpig trykk.

– Rikke, jeg vet godt at det har vært vanskelig mellom oss, og at vi ble enige om å selge huset og gå hver til vårt den gangen i oktober i fjor. Men uansett håper jeg vi kan bevare et godt forhold til hverandre.

Det tok litt tid før Rikke svarte, og ulike mulige scenarioer fløy gjennom hodet hans. Kanskje ville hun nekte å dra på ferie med ham, og begrunnet det med de krasse uttalelsene han hadde kommet med de siste månedene i frustrasjon over situasjonen og vanskelighetene med å selge villaen til ønsket pris. Kanskje ville hun tilstå og innrømme at hun hadde en annen. Det måtte ikke skje, for da ville planen hans ryke for godt.

– Ok, nikket hun omsider til hans store lettelse. – Bestiller du hotell?

– Absolutt, smilte han.

– Fem netter?

– Høres fint ut, svarte hun.

– Avtale.

Han gikk gjennom det altfor høye gresset og trakk inn duften av barndommen fra de blomstrende hvite og rosa floksene i staudebedet. Hvis – eller når – han nå slapp å dele overskuddet fra hussalget med Rikke, kunne han velge å bli boende her som enkemann. De hadde jo fortsatt en gjensidig livsforsikring på én million. Alt ville bli så mye bedre etter den ferien.

Vreden skummet bittert opp i ham

Senere samme kveld fikk han for én gangs skyld anledning til å tilbringe et ørlite øyeblikk alene med mobilen hennes. Det skjedde fordi den sto i laderen, og nabokona banket på for å levere tilbake saftpresen hun hadde lånt av Rikke. Bent grep sjansen og tok opp telefonen uten å trekke ut laderen. Den var glovearm, men den fikk sannelig heller ikke lov til å kjøle seg ned særlig lenge om gangen. Han ble bedt om en pinkode på seks sifre. Jaså! En gang hadde det vært fire tall, nemlig de fire første i fødselsnummeret hennes.

Raskt testet han om de seks sifrene var de seks første i stedet for de fire første. Nei. Det var heller ikke noen av de andre fem kombinasjonene han rakk å taste inn før han hørte dem si farvel der ute. Han slapp telefonen og skyndte seg mot hjemmekontoret. Da han et minutt senere kom ut derfra, sto hun selvfølgelig igjen med telefonen og så ut som om hun aller helst ville

stupe inn i den. Irritasjonen boblet bittert opp i ham. Hun ble bare værende her fordi hun var redd for ikke å få presset ut så mye penger som mulig fra hussalget. Penger hun etterpå skulle bruke på å more seg sammen med elskeren sin. Men det kunne hun bare glemme.

– Nå skal du høre, begynte han, og syntes egentlig selv at han klarte å høre ganske opplagt ut. – Jeg har funnet et bra hotell til oss, nemlig Hotel Wreecher Hof rett utenfor Putbus. Vi kan få en hotelleilighet med to soverom og en stue, høres ikke det fint ut?

– Eh ... jo, nikket hun.

– Bestiller du også fergebillett?

– Nettopp. En ny idé slo ned i ham da han gikk tilbake til kontoret. Han kunne jo også gjøre det på fergen? Det var ingen dum idé, og det var godt å ha flere valgmuligheter.

Fire dager senere trillet de om bord på fergen «Berlin» i Gedser klokken 08.50 og nøt det store frokostbordet i fergeresauranten. Det duskregnet, og derfor ble det ikke aktuelt å foreslå en tur ut på dekket for å trekke frisk luft. Men den planen hadde han også fått betenkeligheter ved, for kanskje var det overvåkningskameraer han ikke kunne se.

Klokken 13 sjekket de inn på hotellet, som besto av ti nesten identiske hus med tykt stråtak. Leiligheten deres lå i hus nummer åtte, og soverommene lå i hver sin ende med stuen i midten. De måtte dele bad, men det fikk han leve med. Soverom hadde de ikke delt på minst et år.

De pakket ut hver for seg, og deretter foreslo han at de skulle ta en ettermiddagsutflukt. Han holdt pusten til hun nikket. Ruten hadde han for lengst planlagt: Mot nordøst forbi Prora og gjennom Sassnitz til nasjonalparken Jasmund med de skremmende bratte krittklippene.

– Hvor skal vi? spurte Rikke da de passerte Zirkow. Ferietrafikken var tett på de smale veiene.

– Vi skal se Königsstuhl, svarte han vennlig. – Her satt den svenske kong Karl den 12. og overvåket kampene mellom de danske og svenske skipene under den store nordiske krigen i 1715. Bare slapp av, det er helt trygt og ufarlig, for vi skal nyte utsikten fra en splitter ny skywalk, altså en slags sløyfeformet bjelkesti med sikkerhetsgjerde.

– Ville det ikke vært bedre på en solskinsdag? innvendte hun. I det samme skilte skyene seg, og solen skinte ned på dem fra blå himmel, som om værgudene bifalt planen hans.

– Været er da fint, svarte han. – Men først spiser vi en sen lunsj på restaurant Waldhalle, som vi kan kjøre til.

– Ok, fint, sa hun og kikket ut gjennom frontruten. Som alltid satt hun med telefonen i hånden.

Selv om biler ikke hadde adgang i nasjonalparken, var den tre kilometer lange, humpete skogveien til Waldhalle et unntak. Allerede da Bent forlot bilen, kunne han kjenne lukten av Østersjøen langt nede, men ikke se den. Det var bare et kort stykke bort til et utsiktspunkt. Den gamle restaurantbygningen i svarte bjelker lå til høyre, og Bent holdt pusten og pekte.

– Skal vi ikke gå bort og se på utsikten først? Det er ingen andre her akkurat nå. Jeg kan ta et bilde av deg med Østersjøen i bakgrunnen.

De gikk bort mot klippen, og Bent ignorerte advarselsskiltet, klatret over det lave gjerdet og håpet at hun ville følge etter. Det gjorde hun. Rikke var rett bak ham, og nå var de bare noen få meter fra krittklippen og kunne høre bølgene slå mot steinstranden langt der nede.

– Skal jeg ikke ta et bilde av deg? tilbød han igjen og

rakte ut hånden for å få mobilen hennes.

– Jeg gjør det selv, svarte hun, og hadde allerede løftet mobilen og var i ferd med å finne den mest flatterende vinkelen. Hun sto med ryggen mot skrenten, smilte innbydende og sa samtidig noe med dempet stemme. Tok hun rett og slett opp en liten film til elskeren sin, selv om ektemannen hennes sto bare ti skritt unna? Plutselig følte Bent seg ekstremt motivert, og et bedre øyeblikk ville aldri komme. De sto på den andre siden av gjerdet, og selv om krattet nær klippen var herjet av vær og vind, hadde de to familiene på restaurantens parkeringsplass ennå ikke fått øye på dem.

Han satte av i et sprang og nådde Rikke på tre lange skritt. Hun åpnet munnen for å skrike, mens han med høyre hånd røsket mobilen ut av hånden hennes og samtidig ga henne et voldsomt dytt på skulderen med venstre hånd, så hun snublet bakover og forsvant utfor kanten. Han stemte selv i hennes skrik. Samtidig kastet han mobilen hennes ned på den steinete bakken og knuste den ved å trampe på den med all kraft, før han sparket den utfor kanten. Så snudde han brått rundt og løp skrikende gjennom det tynne krattet og bort mot parkeringsplassen, hvor fire voksne og fem halvstore barn nå løp ham i møte.

– Hilfe, Hilfe, meine Frau ist runtergefallen!

Personalet på restauranten, de andre gjestene og deretter de tililende redningsfolkene og politibetjentene opptrådte utrolig medfølelsende og viste Bent stor omsorg. Waldhalls bestyrer skjenket ham en dobbel konjakk, og en lege undersøkte ham og ga ham en beroligende sprøyte etter å ha målt blodtrykket hans. Bent skalv over hele kroppen og visste at han måtte se ut som en mann i oppløsning, men det var bare bra. De to første

betjentene var unge, og de spurte forsiktig om både Bent og hans kone hadde ignorert advarselsskiltet og gjerdet.

– Hun elsket å ta bilder med mobilen sin, fikk Bent frem med halv kvalt stemme, mens han gned både øyne og nese hardt. – Alt gikk så fort. Hun ville ta en selfie, og så ... Jeg vet ikke, kanskje kom det et vindkast, eller så trakk hun på en stein med en av de høye hælene på sandalene. Er det nytt om tilstanden hennes? Er det noe håp? Kan jeg gå ut og følge med på redningsaksjonen?



**– Jeg vet ingenting om dette, sa han.
– Ingenting!**

Det mente betjentene at han ikke skulle. Den ene forlot personalrommet for å ringe, mens den andre ble hos ham. En times tid senere ble han fulgt ut til politibilen og kjørt til stasjonen i Sassnitz.

Den grå politistasjonen i Sassnitz så ut som noe fra jernteppets tid, og inne luktet det av gamle matpakker og billig vaskemiddel til linoleumsgulv. Bent ble ført inn i et lite rom med et høyt vindu og fikk beskjed om å vente der til noen etterforskere fra Stralsund kom. Han ble bedt om å levere fra seg skoene, kanskje fordi politiet fryktet at han ville binde skolissene sammen og forsøke å kvele seg selv i sorg eller noe i den duren.

Han følte seg både utmattet og rystet, noe som bare var bra, for da slapp han å late som. Dessuten virket den beroligende sprøyten kanskje ekstra sterkt fordi magen hans var tom. Han la hodet ned på armene på bordet og tvang seg, til ære for betjenten, til å hulke tørt et par ganger før han gled inn i søvnen.

Da han våknet, ante han

først ikke hvor han befant seg, eller hvem de to mennene som nå satte seg på den andre siden av bordet, kunne være. Så kom alt tilbake til ham. – Meine Frau? fikk han frem med hes stemme. – Ist sie ...?

– Din hustru, Rikke Bjergmark, mistet på tragisk vis livet i det øyeblikket hun traff stranden, begynte den skallede av mennene, til Bents overraskelse, på dansk med tydelig jysk aksent. Det avlange ansiktet hans var alvorlig. – Mitt navn er Ole Jensen, jeg er etterforsker ved politiet i Nykøbing Falster. For tiden er jeg utlånt til politiet i Rostock i forbindelse med en sak som gjelder en danske. Og nå gir jeg altså en hånd her også.

Han tidde, og Bent fikk en dårlig følelse, for mannen kom ikke med noen kondolanse.

– Ok, fikk Bent frem og svelget ufrivillig. – Øh, er det ... mistenkelige omstendigheter, eller hva?

Et svakt smil kom og forsvant på etterforskerens ansikt.

– Et større antall personer har i hvert fall gjort oss oppmerksomme på at vi bør heise det røde flagget.

– Hva? Bent kjente hjertet hamre vilt.

Etterforskeren la underarmene på bordet og lente seg frem mot ham.

– Jeg går ut fra at du oppdaget det og ble sint? Det ville jeg selv blitt.

– Oppdaget hva? spurte Bent. Det var selvfølgelig utroskapen politimannen siktet til. Men hvordan kunne «et større antall personer» vite om det?

– Din kones Instagram-profil, svarte Ole Jensen.

– Den heter som kjent gift-med-en-tåpe og ble opprettet i februar i år på oppfordring fra din kones gamle gymnasvenninne, Katja Olsen. Hun slo alarm til dansk politi bare to minutter etter at din kone ble dyttet utfor klippen ved Waldhalle, mens hun livestreamet til Instagram-profilen fra telefonen sin.

– Jeg aner ikke hva du

snakker om, fikk Bent stakkåndet frem.

Igjen skimtet han et svakt smil på etterforskerens avlange ansikt.

– Ifølge Katja Olsens egen forklaring oppfordret hun din kone til å opprette en slik profil. Da kunne hun få utløp for frustrasjonene sine over ekteskapet deres mens hun ventet på at huset skulle bli solgt, så hun kunne komme seg videre i livet. Hun kalte profilen «gift-med-en-tåpe» og fikk lynraskt mange følgere. Se her, hele 29 788 personer har fulgt med på alt hun har skrevet om deg. Katja Olsen gjetter på at hun godtok å dra på ferie med deg fordi det ville gi nye innlegg på profilen.

Bent stirret på den flate mobilen som etterforskeren skjøv over bordet til ham. Han hadde hørt om Instagram, men ante ikke hva det egentlig var. På skjermen kunne han se flere små bilder av seg selv. Ett var fra motorveien ved Stralsund tidligere på dagen, der han med et lite flatterende, hissigg uttrykk viste en annen bilist fingeren.

– Jeg vet ingenting om dette, sa han og skjøv telefonen tilbake over bordet. – Ingenting!

Etterforskeren skjøv den tilbake igjen.

– Som nevnt var din kone i ferd med å livestream et innlegg til følgerne sine. Katja Olsen så på, da en manns hånd plutselig kom inn i bildet og slo din hustru på skulderen. Et brøkdels sekund senere fyller sålen på en sko hele bildet, og så er det slutt. Katja Olsen var rask nok til å ta opp den siste delen av livestreamen, og mange andre av din kones følgere har også kontaktet politiet. Politiets teknikere kan bevise at det er din skosåle. Derfor må jeg nå si følgende: Bent Bjergmark, klokken er 17.12, og du er herved siktet for overlagt drap og vil bli fremstilt for en dommer. Du kommer til å trenge en advokat. Skal vi skaffe en til deg? •

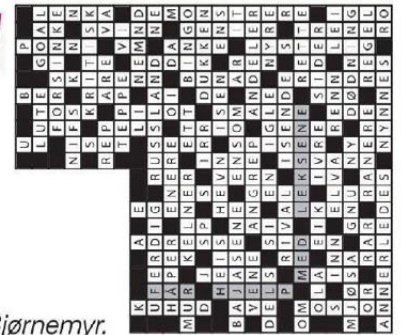
FAMILIE-KRYSS


PREMIE
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

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

**Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 32:**

Knut Vidar Johansen, Bjørnemyr.



LAGE	NISTE	FARGE	KORT	PROVI- ANT	VOKSE	MOT	SKIVE 1000 GRAM	FYREN HUSDYR	STEKE 100 M ²	SJARM	HAKK I HÆL PÅ
→		SVELG ETTER		STRATEG SKRATTE					SANG FYLLE		
BOK			LYD VRØVL								
→				BLAND TVANG							
KART KJELT- RINGER			TERP GLIM- RENDE		FUGL ELV			NOE PARTI			HÅND- REKNING
STAKK	FRØKEN	VERDENS- DEL DYRET				TØRKET DRUE BANK				BEITE KLOKKE	
→				FRYDET SEG ESS		DYR EIER			PENN FULL		FRANSK BY
HYGGE TALL			→		→			HIT DAL- SIDEN			MESTER- SKAP HUS- DYRET
→				VÅGE- STYKKE	DRETT DYR		AVLE		LINJE	ELTE FUGLE- LÅT	
LAKSE- FISK	ÅLV KVELDS- MAT		FIRMA			VITNE ROV- DYRET					
→			SVØMME- ØVELSE SJØDYR			REGNING OVER- TALE			MOT- VILJE PUPP		
JUKSE				SLO KASSE				GOD DYR			DRIKK REVANSJ
RAKNE	TERGE TØYS				MATE		SJENERE HEVE			VIDDE REN- GJØRE	
→				SÅRER ART.				OMDØMME SMERTE			OM
REKKE MED- HJELPER		PÅ- FUNN			FREKK				AVLANG		
→						UNIK					

KOMBI-KRYSSORD



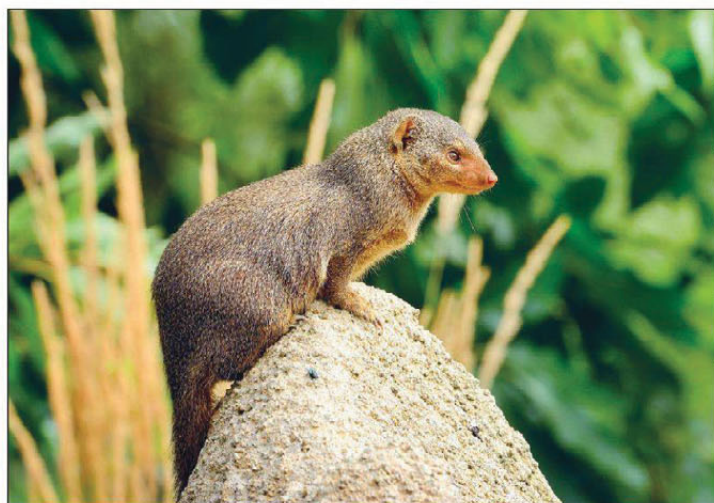
PREMIE

1 vinner
får 5
Flax-lodd



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

Løsning og vinner av
Kombikryss i nr. 32:
Kari Snefrid Sævik,
Spillum.



BOLIG- HUS	↓	17	MO- DERNE	↓	6	PRAIE	FOR- NEMMES	↓	11	KRØPET FANEN	LØGN- AKTIG	FOR- SAKELSE	6	2	1	3	2	3	BORT	TYSK BY		
SLYNG- PLANTE		15	8		13	BØY DELTA	6	15	17	12	MINKES JUNIOR	13	3	3		2	IDIOT VÅKEN	4	12	9	2	
→	1	10	13	9	5	10	13	4	6	2	18	10	13	DIET HAVN		2	12	4	4	3	4	
SAMMEN- STØT		BERØMME BUKT		5	10		2	3	BEDRAR UBE- FOLKET	13	6	5	5	3		5	PAR RØYKE- REDSKAP	4	10	HEVE	FOR- SKRIFT	12
→	2	1	19	8	7	SLEKT- NING STYRE		2	20	13	13	FARE		6	SAK- KYNDIG	3	1	2	7	3	5	4
DRIKK	JORDE FORBUDT		11	1	3		5	HELLIG	14	3	13	8	16		SØT- SAKEN APE- KATTEN	14	5	10	7	2	3	4
→	15	8	21	6	HEVER BARNE- PIKEN		3	2	3	5	FORSØKS- ROM GUDE- DRIKK	15	6	17	FIRE FART		8	19	ROGN SJØMAT	3	21	21
FOR- ENING		HISTO- RIE INN- LANDSIS		2	6	21	6	ALENE PRAKT- DRAKT	3	13	3	OFFER- BORD KLEBE	6	15	4	3	5	SATTE SMELTES	15	6		
SKRÅ- NING		15	8		16	8	13	2	4	3		1	18	20	4	4	3	4	3	5		
→	2	3	2	6	16	KVINNE- BLAD HAT	1	1	MERKE HEVET	1	20	15	6	7	7	RINGT TIL DET STEDET	1	8	16	4		
FRØ GIGA- BYTE		21	17	BESTEG URO	3	13	4	5	3	4	PERIO- DENE NORGE	8	2	4	8	14	3	13	3	FINNES		
→	16	6	5	8	13	6	GALE	12	2	6	13	13	3	BRYG- GENE	7	8	5	3	13	3		
BÅTHAVN MØRER SEG		15	3	5	BLÅØYD- HET	21	10	14	4	5	10	3	13	22	3	4	STØR- RELSE	2	4	5		

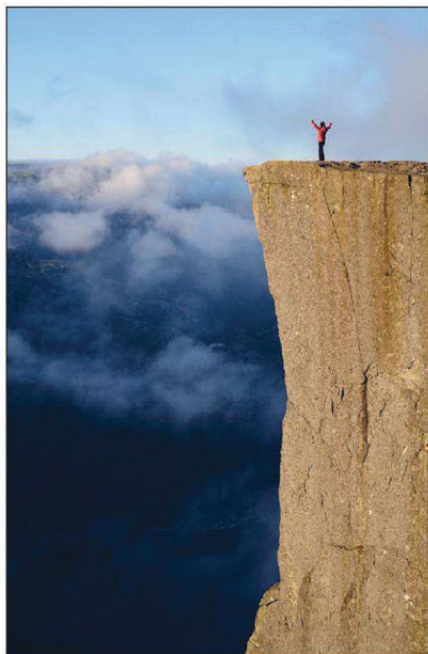
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29													

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

PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

vinner av nr. 32:
erth. Sokna.



S

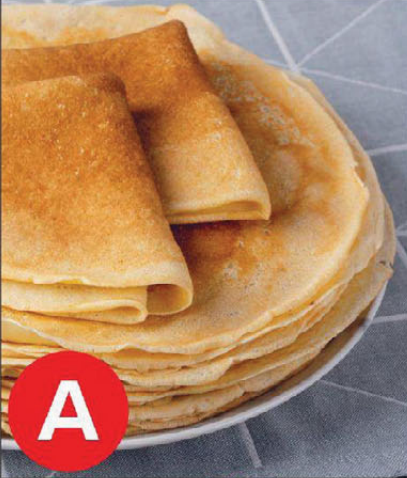
TEMAKRYSS

PREMIE
1 vinner
får 5
Flax-lodd

[illegible]47

TRIPP-TRAPP TRESKO

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



A

	BY		LIKER	VOKSE		REAL	
				TYNN		TÆRER	
	HÅPER						
	DRIKK						
	SØKE						
					YTRE		
					FERD		
	SLEKT- NINGER						KORT
				GRØNN- SAK			
				FUGL			
	STYRE		DAL- SIDE			MAGE- SMER- TE	
			ÅRSTID				
MORO		TIRRE	OFRE	TØRKET PLOMME			
			HAUG	TOKE			
KRYP- DYR				JENTE- NAVN			
				GARN			
TREFAT						URO	
TIL- SKUERE				TEPPER		TRYGG	
				ART.		TYNNE UT	
				SKAKK		FRYL	
ARVE- AN- LEGG			ØSTE- FABRIKK			FUG- LER	KORN
			FUGL				
KAMU- FLERE	TRE	YRKE					
		ETE					
					MOT- ARBEI- DER	ROTERE	
						VINNER	
						DYR	
KORT- FARGE				FRYSE		MARE- KITT	
				GÅ			
				STYRE			AR- BEID
SED- VANE	PROFET			TIGGER		FRED	
	RAK- NER			HÅND- VERKERE		GRÅTER	
			ERO- TISK				SLEKT- NING
			FINTE				
KRY- PER	GARAN- TERE	OKSE			TRUT		
		TEKKE			ANFALL		
TREV- LER					TALL		TIL- BAKE
					HARSK		
TEGN				STAT			
LURING							
		SNÅLE			RUIN		
STRAK				LEVER		TIDS- ROM- MET	

SEL- GER	ENDE- LIG	GJØRE OPP		LÆRE- SET- NINGEN	ABER	
		AMBOLT			TALL	
KOR- TENE						
LEIE UT						PEK
ELV						
		GLISE			3,14	
		TETT- STED			TAU	
FOR- RET- NING						
			SKIN- NER	VOKSE		
				FUGL		
MERKE	DIS- FAVØR					
	SPRÅK					
ARRES- TANT						?
NEDBØR						
		?				
LINJE					FLIRE	
TRENDY						
		SYK- DOM		?		
FØSSE						
UNDER- TRYK- KE				ALL- TID		
SVING	GAULE					
	INN- VIKLET					
			FISK	MORAL- HOLDNING		
				BRØDET		
STEIN					MO- RENE	
PAPIR- STYKKET						
					DES- SERT	
MYNT					HØYDE- PUNKT	
HAST			DAN- NELSE		MUKKE	
					UTØY	
STAK- KARS- LIG	PREP.					DEL
	RØYS					BØNN
DYR					FOKK	

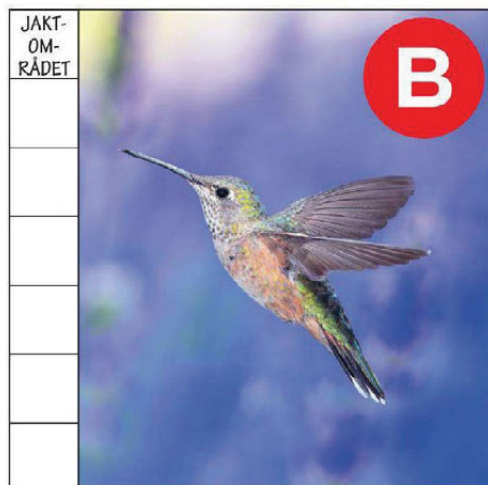
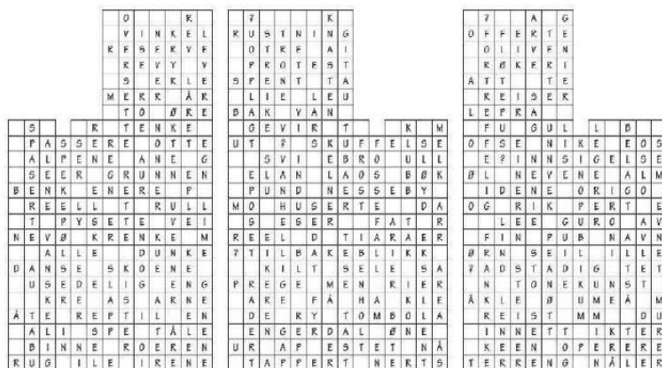
PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 32:**
*Øyvind Landsgård,
Sætre.*



	LEDER		ELEK- TRODE	LÆRD		OM- DØMME
LAGER						
				VERN		
LOV- TALE				STØNNE		
LOKK						PLAGG
	VARE					
	ENER					
			TØY- SET		KAOS	
GJENGI						
KIL- DENE						
		MASE		VIA		OLD- TIDS- BY
	ANDEL					
	BINDE					
					SLUK	
				KIKKE		
				FRUKT		
		GAVE	JENTE- NAVN			
			ELY			
						TALL
GALD- RE						
			TRAKT			

BY I ARGENTINA	PLAGG	TEIT ↓ AV DETTE	HOVEDSTAD ↓ MORO	TITTEL						
↓										
BYGNING										
		?	TALL							
↓			I HUS							
ENHET				?		GUTTE-NAV N				
GUD										
MENGDER										
FLYTTE	GISNE	KROPPS-DELER HUNNDYR								
↓										
FUGL				HOVEDSTAD	↓	MÅL	VAKLE	BY I SKOTTLAND	MAT	BEARBEIDE
DYR			STOR	MØTE						
↓		?								
TILGJØRT						SANG MEKANISME				
SLIT		MATT PLAGG		SUMMERTE						
↓			TEGN ØY							BY I TYSKLAND
FORM	REDSKAP JORDSTYKKE			FARTØY KOMMUNE						
↓			SKIVE BUSK				VESEN		JEG	
EKTE BRENNEVIN				KOMMUNE TJENE						
↓			HAKEN UNION					GUDINNE		
HJURING						GRUNNSTOFF FØLER				
URO	UTROP FRUKT		LABERT BARE					BYRDEN	BY I USA	VÆSKE
↓			JENTENAVN				STENGER	ILDSTED KILDE		
HEST			LIVSFORMEN UTSYN							
TISPE				SKRIKENE						
MANE					TALER					

A blue tractor is pulling a large red moldboard plow across a field. The plow has multiple dark, curved moldboards. The tractor has a yellow light on top. The field is dry with some green grass.

A blue tractor is shown from a side-rear perspective, pulling a red moldboard plow. The tractor has a red triangle on its side and a driver visible in the cab. The plow has several black moldboards. The machine is working in a field with dry, yellowish grass in the foreground and a line of trees in the background under a clear sky.

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

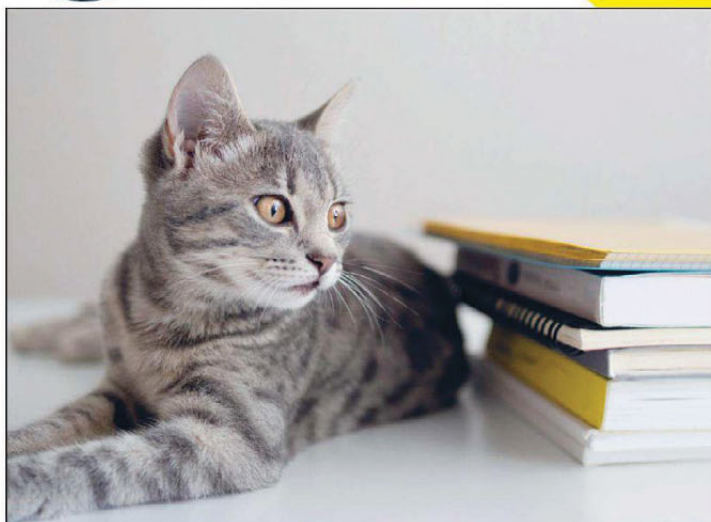
**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 32:**
Anne Gullbakk, Liland.

[illegible]A blue tractor is shown from a side profile, moving from left to right across a large field. It is pulling a moldboard plow that is turning over a thick layer of dark, rich brown soil. The field is divided into two distinct sections by the plow's path. The background features a line of trees under a clear, bright sky. The foreground shows some dry, yellowish grass and soil.

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



a° i nr. 32:

[illegible]

GAVEKRYSS


PREMIE
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

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

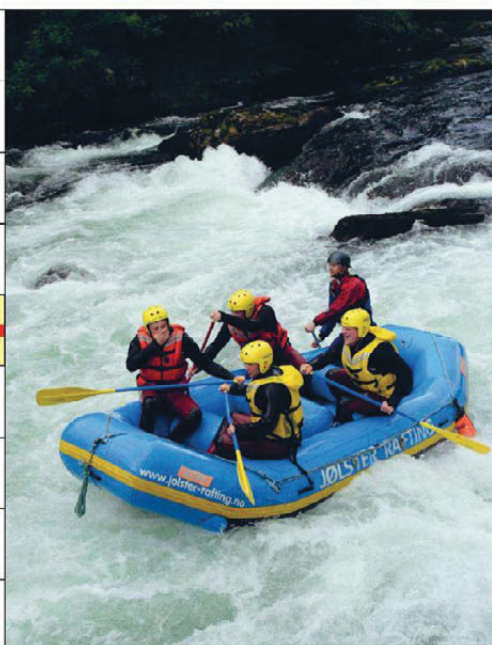
KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 32:
Wivi Skjervik, Drammen.

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

DISK	ANLØPE OMRISS	TALL OM	ENERGIEN	TRE	YTRE	FUGL	KORT SPISS	HELT TRE
→					→			
GLOSE			SMERTE BAK- VERK					
		ETTER DYR			→		FRED EGGE	
LE- GEMS- DEL	→			←				PLAN- TE
HEL							HOVED- STAD	SANS
→								
SLINT- RER	ENDE- LIG	↓	ALENE FØR- SKJELLIG			RET- NING	SVEPE LOKALE	
FARGE- STOFF				FRELST		BOLIG		
KROPP						FELT		
			LEKER		DØY- VER	LAND		MANIPU- LERE ART.
FORME			PUL- VER		DÅP TETT- STED			GATE
DRIK- KEN	↓		VRANG			SLEKT- NING UTMATTET		SYK LENGSEL SKREM- MER
→			BÅT	ELV				VAND- RE
HARSK		ELTET KAV				FISKE OVER- REKKE		
STAT				LOV			BYGE MIS- TENKELIG	UNION ENERE
AVKROK	→			VERTS- HUS	TRENDY EMBETS- MENN	FOTTØY NYS		TURER
SKUER	JEG FINT		REIM INSTRU- MENT		SPILLE	UTROP	PRØN. GUTTE- NAVN	SKRED DYR
→		FLAGG	DAMP SORT	FES- TET				FERSK HAT
FLIRE	→							
→	SINTE SLIT			BELJER FASE			JEVNT ELV	
LYKTER						AK- SEPT	KARAK- TERI- SERER	
SVI			FØR- ENER			FISKE- STEN- GER		STONE
→								



I DYRENE'S VERDEN


PREMIE
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

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

Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 32:
Marianne Hansen, Moss.



FOTO: GETTY IMAGES



										NORSK BY	RADIELL	HAVA- RIST	HANDELS- BY FIRMA	ENTALL FOR- KASTE	BILDET	I VEST- LAND FOR- SVARER
										GEBYR						
										UKUL- TIVERT PERSON					RUSSISK ELV	
										SVENSK KOM- MUNE			VILLERE KARPE- FISK		LUTETIUM	
														DEMPES BUTIKK		8450
										SYN		BÅND			LÆRE- STED	
										VASSE		INNSJØ			SKILT	
										ELVE- LØP ART.				ANKER	ADV. AKT	
FUNDA- MENT	BE- HOLDER		SLADDER	ENSER	KLAGE OG SYTE		ØREFIK	VEKT DRAG			UMODEN FRUKT		MOTE- MEKKA BETY			
					STRYKE UT PERIO- DEN					SPRÅK IKKE ALENE						
PERIODE						FRYKTE- LIG GRISEN								SYKDOM ADJ.		
										FRI GASS				AGENT- BYRÅ	NORSK FILM STYRE	
ÅPNING DOPING				USKARPT BARE								INSTRU- MENT SKIKKE				SMUGLER- GODS
				DELSTAT SØTT				DATERE		KLOKKE- LÅT PRÅT						
BLÅSE	ADV. OL- VINNER					AVSNITT						IDRETT	RYR		ELVE- PARTI SKILLE	
BAKTALE												DYRENE ØKNING				
						TIL DØMES MENET			UNNA NORSK FOR- FATTER					MALM		
FARGE		FJELL RØMTE					LUFTROM FOTBALL- KLUBB									RÅNE
				FOR- MÅLET	BABY- UTSTYR BRÅKE					BETALE LEIRDUE- SKYTING				TREKK VIND		
HOBBY																SA DEL AV NOT
MUGGE	FIL- FORMAT		BARSKT KAFFE- MERKE						POLITI	DÅRLIG DE			VETTLØS SALVE			
							FIN EDRU GRUPPE					SMÅLIG NR. 2				
MAIS- GRYN								PLANTE							HÅNE	
SMØRE						KINESER					INNPÅ- SLITNE					

FØRSTE- HJELP


PREMIE
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

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

Løsning og vinner av
Førstehjelp i nr. 32:

Ellen Stordal Darum, Ski.



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!

Ar Au Be Dg Eg Ha Kv Nø
Rr Ve Ade Ame Ave Eda
Ego Gid Jar Kea Kne Løa
Mei Nth Psi Sek Sno Str
Tif Tue Web Anti Apal Ball
Erik Geek Gyda Jada Juli
Late Lepe Mote Peke Plan
Ravn Sner Stae Æsje Aioli
Ampel Baker Digel Eagle
Ekorn Elegi Fugen Gaper
Gevir Ieper Kloen Krevd
Mosel Rigid Seraf Sverd
Toere Utser August Avtalt
Fonten Fulere Ideelt
Ionene Kinkig Kuraut
Lavett Luftig Matlei
Oretre Smashe Superb
Ubygde Yankee Elmoped
Entreen Maktsyk Overarm
Stakene Deputert Itererte
Linjaler Skvetten Svartale
Forplikte Prominent
Sigaraske Infernalsk
Nøkternhet Opprulling
Begeistringen



FOTO: GETTY IMAGES



HÅND- VERKER	KAR	ART.	MÅLE- ENHET	BIL- MERKE KARAK- TER	BE- HOLDER	KORT BINDE	STRENG
FARVEL			KJERUB LÅT			BLÅSE LITEN HAUG	INN- GANGEN
FLOKETE					SLAGER FLAT	SLÅ UNDER- LAG	
EGENT- LIG OLDER			↓	AVSLØ- RING			
↳				HENGE NED JUBELEN		MOT DRYSSER	
TIGGE	BYGGET KLAGE			PASNING UTROP		VÅPEN LEGEMS- DEL	
↳		NATEN FOR- LÅTTE			PARTIK- LENE FLØTT		MÅTE- HOLD
ÅPEN INTER- NETT- SIDER				FOR- SKREMT ANVISE			
↳			↓	UTNEVNT MÅL			OVER- TALE OG
KONA TIL HÅREK AVFALL				BY MAJONES		KÅRER NERD	REPLIKK
↳					PERIODE MYNT		
LYD- PINNE	VEKT FOR- SPIST		GJENTOK SLEIP- ERE			PINE DØPE- FATET	
↳			↳		→		
STØR- RELSE	MÅNED FUGL				SVAR LØVTRE	PATTE- DYR KONGE	
↳		SKOLE- SAKER FIL- FORMAT				HØY- SKOLE SEKUND	
SLIPPE HORN				KOPER		ENVISE	
↳				SVENSK KOM- MUNE		HELT PERFEKT	
DIA- BOLSK						LEDD	✍️

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

	<		>		5		
^		^			^		v
						6	
	^		^			v	
			>	>		3	
	v	v				<	2
	v	v	^	^			
		<					
		^	v				<
2		^		<	>		

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

UKENS NØTT

**VANNRETT**

1. Doven
4. Responderer på myggestikk
8. Numerisk
10. Enden
12. Lov
13. Madrassmateriale
18. Direktorat
19. Tap
20. Rabiater
22. Tidsrommet
24. Øke
28. Under seks
30. Innehaver
31. Paringsakt
35. Medgiften
36. Kjekkasplitt i fjeset
37. Tøver
38. Våghalsene
39. Fynd

LODDRETT

2. Tåtene
3. Dyr
4. Nordmann
5. Mulighet
6. Knuse
7. Opplyser om
9. Bøffel
11. Tegneserie
14. Drikken
15. Indianer
16. Simpel
17. Spor
21. Fisk
23. Fjes
25. Åpningen
26. Redigerte
27. Mimres
29. Fyrtøy
31. Trang
32. Snorkle
33. Kovne
34. Turutstyr

PREMIE

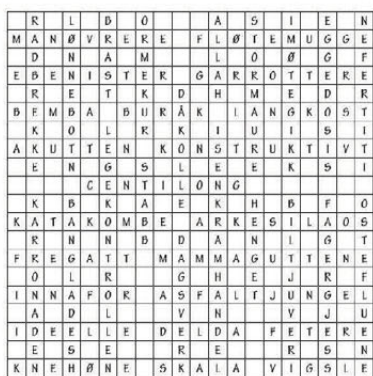
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



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

**Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 32:**
Løsningsord: Ærfugldun
Tom Victor Segalstad,
Oslo.

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



**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

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

HJEMMET UKE 37/2025

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 42/2025 • Må være oss i hende: 29. 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. 32:
Gunn Emilsen, Dønna.

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 53.

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



✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Er liljekonvall en giftig plante?
2. Hva heter rapperen som har gitt ut Løsningsorienterte og Situasjon?
3. Hvilke varer ble transportert på Silkeveien?
4. Hvilke to dyr er hovedpersoner i filmen To gode venner?
5. Hvilken europeisk by ble delt av en mur i 1961?
6. Hva er det virkelige navnet til Spider Man?
7. Hva heter verbet å spise i imperativ?
8. Kan man spise steinsopp?



✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

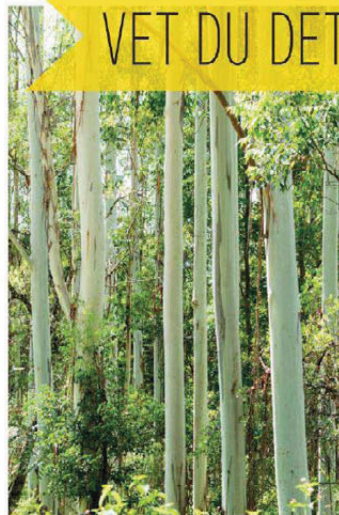
1. I hvilket land ligger Transylvania?
2. Hvilken krimforfatter har Hanne Wilhelmsen som hovedperson i mange av sine bøker?
3. Hvilken grønnsak skal det være absolutt mest av i coleslaw?
4. Hvilken tidligere LO-leder har gitt ut boka Gi meg de brennende hjerter - memoarer?
5. Hva heter den største internasjonale flyplassen i New York?
6. Audun Boysen satt en norgesrekord i 1955 som ble stående helt til 1992, i hvilken friidrettsøvelse var det?
7. Hvem skrev romanene Pan og Victoria?
8. I hvilke to romaner av Agnar Mykle er Ask Burlefot hovedperson?



✿ HJERNETRIM ✿

1. I hvilket land er Asjkhabad hovedstad?
2. Hvilket land kommer den tidligere danseren og samtidsdansk-koreografen Jiří Kylián fra?
3. I hvilket land ligger Malbork slott, også kjent som Marienburg slott?
4. Hvor ligger Djeveløya som tidligere var en fransk fangekoloni?
5. Hva er det franske navnet på Den engelske kanal?
6. Hva heter den første sagaen i Snorre Sturlassons Heimskringla?
7. Hva heter det mest folkerike landet i Karibia?
8. Hvilken norsk skiløper vant femmila under OL i 1968?

VET DU DET



✿ PÅ PULSEN ✿

TRÆR

1. Er lerk et vintergrønt tre?
2. Hva kalles trær og busker som har spesialisert seg på å vokse i tidevann?
3. Hvilket tre er koalaene kjent for å spise bladene av?
4. Er sitkagranen svartelistet i Norge?
5. Hva kalles den ytterste delen av barken på bjørk?
6. Ca. hvor stor prosent av stående skogvolum i Norge utgjøres av gran, furu og bjørk til sammen?
7. Hvilken plantefamilie tilhører seljetreet?
8. Vokser det ville valnøttrær i Norge?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Ja 2. Ari Bajgora 3. Silke, krydder, tepper, gull, sølv og andre luksusvarer 4. Reven Todd og hunden Copper 5. Berlin 6. Peter Parker 7. Spis! 8. Ja

EN LITEN UTFORDRING: 1. Romania 2. Anne Holt 3. Kål 4. Gerd-Liv Valla 5. New York Internasjonale lufthavn, John F. Kennedy 6. 800 meter 7. Knut Hamsun 8. Lasso rundt fru Luna og Sangen om den røde rubin

HJERNETRIM: 1. Turkmenistan 2. Tjekkia 3. Polen 4. I Atlanterhavet utenfor kysten av Fransk Guyana 5. La Manche 6. Ynglingasaga 7. Cuba 8. Ole Ellefsæter

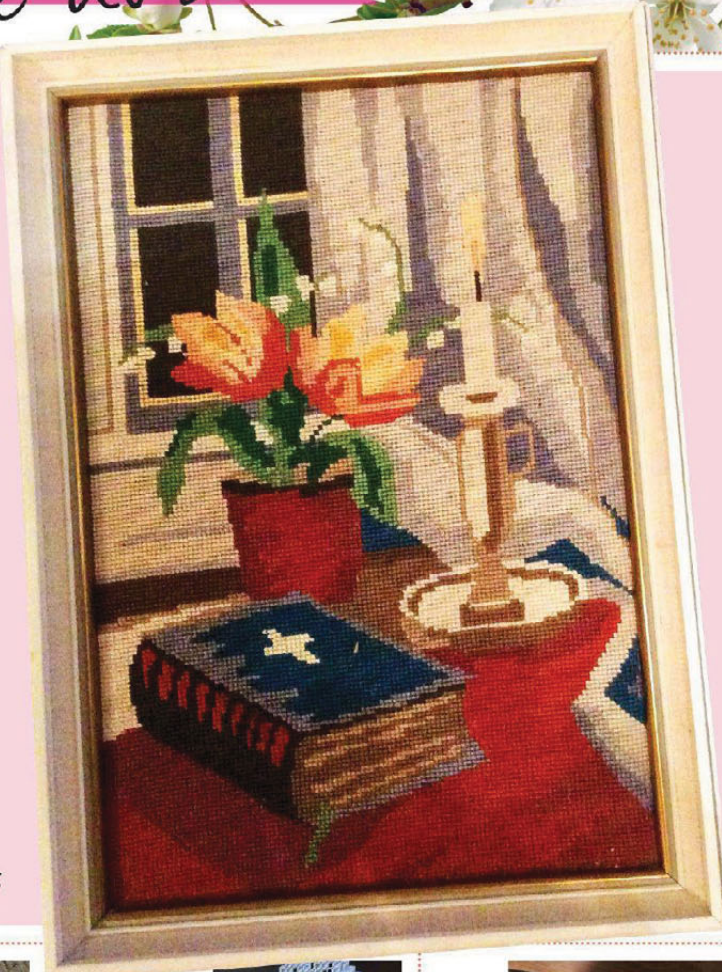
PÅ PULSEN: 1. Nei, det feller nålene sine på høsten 2. Mangrover 3. Eukalyptustrær 4. Ja 5. Never 6. Over 90 prosent 7. Vierfamilien 8. Nei

Hjemmets lille avis

Selges

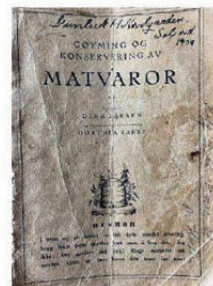
Broderi fra 1960-tallet. Brodert i petit-søm. Høyde 34 cm. Bredde 24 cm. Kr 250 + porto.

Ring: 906 77 176

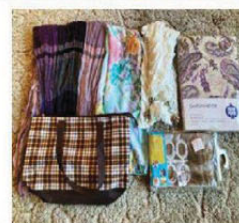


Selges

Et lite hefte om konservering av mat fra 1938/39. Tittelen er «Gøyming og konservering av matvarer». Kr 200 + porto.



Ring: 930 65 608



Selges

3 skjerf, 1 gardin, 1 veske, 1 dusjgardin. Ubrukt. Har også hjemmelaget dukkeklær til Barbie og Baby Born. Pluss porto.

Ring: 473 83 448



Selges

2 bukser, 5 topper, stor str, kr 100 pr. stk. Ev. alle for kr 500. Pluss porto. Ikke brukt.

Ring: 473 83 448

Selges

Hardangersøm: Duker, løpere, brikker og pynte-håndklær.

Ring: 909 52 486



Selges

Sofaputer, baby- og dukke-sengesett i hardangersøm.

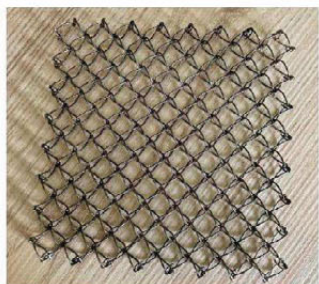
Ring: 909 52 486



Selges

Seks Tangen-glass fra Hadeland. Kr 600 pluss porto.

Ring: 986 37 696



Kjøpes

Ønsker to slike kjele-underlag.

SMS: 412 03 448



Selges

Fint håndstrikket ullgenser. Skulderbr: 60. Brystv: 110. Erml: 53 cm fra ermhole. Lengde: 73. Uten slitasje.

Ring: 975 15 324



Selges

«Kongelig» godteskål.

Ring: 975 38 006



Selges

To retromugger fra Stavanger flint, den grønne er feilfri, den andre litt slitt i kanten. Pene inni. Kr 300 og kr 250 pr. stk. Kan sende for kr 69.

Ring: 416 57 537

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

Gammel, fin sendingskurv for T-skjeer, hel og fin. Mulig Porsgrunn. Ikke stempel. Kr 350. Kan sendes for kr 69.
Ring: 416 57 537



Kjøpes

Ønsker broderipakke som er på bildet. Kr 500.
Ring: 974 34 967

Selges

1 eske med div. silkebånd, blonder, rysjer, perler, paljetter osv. 1 kaffeduk. 2 ubrukte vesker. 1 pose med 20 nye glidelåser. Glidelåser til ytterplagg til kr 10 pr. stk. Porto i tillegg.
Ring: 473 83 448



Selges

20 bøker av serien «Søstre» av Lukritzia Loven. Kr 300 + porto.
Ring: 371 00 355

Selges

Bokserien «Amber», 22 bøker av Jorunn Johansen. Kr 950,- + porto.
Ring 951 03 173

Selges

To brukte støvsugere, kr 250. Armbåndsur for herrer, kr 500.
Ring: 922 59 236



Kjøpes

Ønsker kopper og tallerkener til dette serviset.
Ring: 901 38 600

Selges

Rød, lekker skinnveske, rommelig: 30x35 cm, to glidelåser inni. Lite brukt. Kr 400 + porto.
Ring: 413 03 273



Selges

Marius seleskjørt, ca. 4 år. Genser, ca. 2 år. Jakke, ca. 2 år rosa. Skjørt, ca. 1-2 år. Jakke, ca. 3 md., blå. Alt nytt.
Ring: 473 83 448



Selges

Følgende bøker: S. Fjeldstad, «Østmarka», J.A. Omre, «Østensjøvannet», S. Senje, «Vi i Østensjø-byen», L.K. Eggen, «Treskjæring», T. Helsingeng, «Frikjent», B. Berg, «Lotten fra Hegna», H. Kvanmo: Dommen, S. Hennum: De glade 50-årene, S. Hennum, «De kampglade 70-årene», L. Ekstrand, «Det hendte i 92». Kr 20 pr. bok.
Ring: 922 59 236



Selges

Tar imot bestilling på løpere og duker i korssting.
Ring: 958 22 294



Selges

Fine sitteputer. Kr 200.
Ring: 958 22 294



Selges

Royale Albert Old English rose. 13 kuverter i fin stand. Kr 2800 + porto.
Ring: 936 92 132

Selges

Putekasse kr 150, parasoll kr 150, 2 nye hageputer kr 100 pr. stk, Baden baden solseng kr 200 + ny madrass kr 200, trillebord, kaffebord til to personer, kr 200, 3 blomsterpotter 30 cm, 22 cm, 16 cm, kr 50 pr. stk.
Ring: 922 59 236

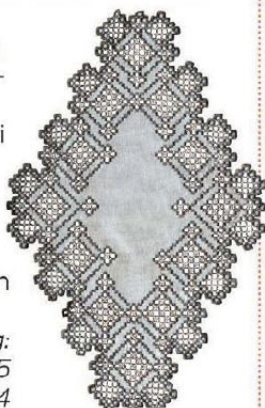
Selges

Vakkert brodert duk/løper i utskårsm. Str. 80x40 cm Uten skader.
Ring: 975 15 324



Selges

Fint brodert løper/duk i hardangersøm. Str. 62x40 cm. Uten slitasje.
Ring: 975 15 324



Selges

Nydelig måke fra Porsgrunn Porselen. Kr 450. Porto kr 69.
Ring: 416 57 537

Selges

«Sagaen om Isfolket» av Margit Sandemo selges. 47 bøker. Kr 30 pr. stk. Porto i tillegg.
Ring: 482 54 552

Selges

Skriver sanger, dikt og prologer til bryllup, konfirmasjon og andre anledninger.
Ring: 920 77 782

KAPITTEL 8:10

Husmorskolen

Som hun hatet Louise! Helt uten skrupler hadde hun løyet henne rett opp i ansiktet. Var det misunnelse for at Kikki fikk servere? Eller forsøkte hun å få henne kastet ut av skolen? Hun hadde en ordentlig fiende på husmorskolen. Men Kikki skulle ikke gi seg uten kamp. Om Louise ønsket krig, var det krig hun skulle få.

AV: Martine Strømsnes



HANDLINGEN HITTIL (8:10): 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 husstellærerinnen NINA, som er fortvilet fordi hun ikke blir gravid, og hun får heller ingen trøst av sin ektemann, den selvopptatte legen ARVID. Bestyrerinnen betror Randi at Kikki ikke kommer fra en bemidlet familie slik hun gir inntrykk av, og at Kikki har en hemmelighet som kan være livsfarlig for henne. Kikki selv føler seg helt utslitt av skuespillet og alle løgnene, og tenker at hun vil ta livet sitt hvis hun blir avslørt. Dagen for en stor jubileumsmiddag på skolen kommer, og Nina forundrer seg over at Arvid virker både irritabel og nervøs for noe før selskapet.

Kikki var svært fornøyd med å ha blitt valgt ut som servitrise til selskapet. Alle hadde til slutt forstått den usynlige rangordningen for kvelden. Å være vertinne hadde gått fra nederst til øverst. På bunnen lå oppvasken. Det hadde ikke vært noe særlig å bli plassert der, og Kikki syntes synd på jentene som hadde havnet i den rollen. Hun visste at hun ikke utmerket seg nok innenfor matlagingen, og var glad bestyrerinnen heller hadde satt henne til å servere.

Det var naturligvis litt irriterende at Randi hadde kommet og bedt henne tørke av lepestiften og stryke forkleet nøyere, især når hun selv hadde lepestift på. Randi trodde nok ikke hun så det, men Kikki lot seg ikke lure. Hun hadde derfor velvillig tørket vekk lepestiften, men i smug smurt på et nytt, tynnere lag igjen. Litt farge måtte hun ha, det var ikke bare Randi som skulle skinne i kveld.

Det var imidlertid helt til hun hørte at to av gjestene var lensmannen og hans kone. Kikki var blitt så lettet da bestyrerinnen gjennomgikk gjestelisten med alle sammen og hun hadde fortalt at lensmannen dessverre hadde

meldt avbud. Hun visste hun var hysterisk, for lensmannen i Lillevik ante nok ikke hva som hadde foregått på hennes lille hjemsted på Sørlandet, men likevel. Han var fremdeles lensmann, og hun hadde mer enn én ugjerning på samvittigheten.

Alle gjestene var nå ankommet og lost inn i salongen, hvor vertinnene hadde tilbudt dem en velkomstdrink. I smug hadde hun betraktet Randis og Mettes selvsikre fremtoning da de tok imot og konverserte gjestene med elegant gestikurlering. Mette hadde til og med fått lensmannen til å le!

– Du er kanskje sur fordi Mette ble vertinne istedenfor deg?

Det var først etter at alle hadde satt seg til bords og Randi og Mette hadde presentert hva de skulle få servert at Kikki skulle bære ut tallerkenene med forretten. Hun gikk tilbake til kjøkkenet hvor det duftet deilig fra grytene.

Hun betraktet Louise Meyer, som øste opp suppe i skålene uten å søle en dråpe, ➔



nøyaktig lik mengde i hver skål. Suppen skulle serveres fra høyre side, gjentok hun for seg selv, men ble straks usikker. Herregud, så mange ganger hun måtte ha lest kapittelet i husmorboken om borddekking og oppvarming. Likevel festet det seg ikke i hjernen. Det var vanskelig å konsentrere seg ordentlig, bokstavene hadde det med å stokke seg, og hun ble tvunget til å lese det samme på nytt og på nytt.

Det var nok høyre, konkluderte hun. Hovedretten skulle gjestene forsyne seg med selv. Den skulle serveres fra venstre.

– Så flinke dere er, sa hun oppriktig. – Det ser virkelig fint ut.

Louise ofret ikke Kikki et svar. Det stakk vondt i magen, og brått følte hun seg som Kirsten Marie igjen. Den som ble oversett, latterliggjort og fnyst av. Hun hatet at Louise fikk henne til å føle seg slik, attpåtil etter at hun hadde forsøkt å strekke ut en hånd, å være vennlig. Nå gadd hun ikke mer.

– Du er kanskje sur fordi Mette ble vertinne istedenfor deg? klarte hun ikke å la være å glippe ut. Hun visste at hun traff et ømt punkt, for Louise la suppeøsen fra seg og så rasende opp på henne.

– Og det kommer fra deg! Du skal vel snarere være glad for at du får være til stede i selskapet i det hele tatt. Og si meg, var det bestyrerinnen eller speilbildet

ditt som endelig sa til deg at du må slutte med tredobbelt lag av den skrekkelige lepestiften din? Alle har snakket om hvor lite den kler deg!

Kikki følte det som om hun var blitt slått over munnen. Hun ble målløs, feide ut av kjøkkenet og deretter inn på det vesle rommet med vannklosettet under trappen. Heldigvis var det ledig, og hun vred om nøkkelen. Hun gjemte hodet i hendene, men det kom ingen tårer.

Forsøkte Louise bare å såre henne eller snakket hun sant når hun sa at alle på skolen baktalte henne? Og Sans Égal-lepestiften, som hun hadde betalt dyre dommer for og spart i det lengste til hun skulle av sted til skolen ... Kledde den henne ikke?

Skuffelsen sved så sterkt i magen at hun fikk mest lyst til bare å forlate alt sammen. Hadde hun bare hatt et sted å dra ...

– Hvor er det blitt av Kikki? hørte hun Anne-Marta si utenfor døren. Anne-Marta. Snille, gode Anne-Marta.

Det banket på døren.

– Kikki, er du der inne?

– Ja, sa Kikki og låste opp døren.

– Er alt i orden?

Kikki var fristet til å fortelle sannheten, si at hun var lei seg og be Anne-Marta være helt ærlig når hun spurte om fargen på lepestiften virkelig kledde henne. Men det ble for dumt. Så hun ranket isteden ryggen, smilte selvsikkert og nikket. – Visst. Jeg er nok bare litt nervøs for å servere alle de fine menneskene.

– Ikke vær det. De er da ikke finere enn oss, sa Anne-Marta. – Kom, bestyrerinnen lette etter deg. Det er snart tid for å servere forretten. Hun ville at du skulle skjenke opp vin til gjestene.

– Ville hun? Kikki ble glad. Å få ansvaret for den kostbare og eksklusive vinen var vel en slags kompliment? Kanskje var det derfor Louise hadde forsøkt å gjøre henne usikker, fordi hun var sjalu?

– Skynd deg, sa Anne-Marta, og Kikki fortet seg etter henne tilbake til kjøkkenet. Bestyrerinnen ble synlig lettet over å se henne og gikk i gang med noen raske instruksjoner.

Alle suppeskålene sto klare, og kjøkkenjentene var allerede i gang med å forberede hovedretten. Kikki grep en vinflaske og smilte bredt da hun trådte ut i stuen med de andre serverisene i hælene.

Forsøkte Louise bare å såre henne?

– Da skal jeg få servere dere litt vin til forretten, sa hun og begynte å skjenke i glassene. Nervøsiteten gjorde at hun glemte å prate bymål, som hun hadde øvd slik på.

– De må være frøken Werp, hørte hun en mannsstemme si, og stivnet da hun innså at stemmen tilhørte lensmannen. Det var så vidt hun våget å løfte blikket over bordet.

– Hvordan det? Hun la merke til at fru Mortensen og ektemannen rynket brynene over det frekke svaret hennes.

– Jeg mener, ja, det stemmer, la hun forvirret til da hun innså at mannen som spurte så like perpleks ut som henne.

– Frøken Jensen fortalte oss litt om alle pikene som går på skolen i år, og nevnte at en frøken Werp skulle servere. Det ante meg at det måtte være Dem, på dialekten, ikke sant? De myke konsonantene lar seg ikke helt fordekke, gjør de vel?

Kikki ble så lettet at hun kniste. – De gjør visst ikke det. Hun skjenket raust med vin i glassene, skjelvende på hånden, og glemte alt om høyre og venstre.

Fru Mortensen la hånden over sitt glass, og Kikki stirret uforstående på henne. – Jeg skal ikke ha, hvisket hun lavmælt, men håndbevegelsen hennes hadde vært nok til å

rette oppmerksomheten mot dem.

– Ser man det, fru Mortensen avstår fra utsøkt vin. Er det muligens smått på vei? kom det fra en av herrene.

Kikki så forbauset på fru Mortensen, som ristet på hodet og så forpint ut. – Å, slett ikke. Jeg har bare litt hodepine og vil ikke forverre det ved å ... Bare fortsett, frøken Werp, sa hun, rød i kinnene.

– Unnskyld, sa Kikki flau. Hun skjønte at hun hadde trampet kraftig i klaveret. Hun møtte blikket til bestyrerinnen, og husket plutselig at Randi hadde sagt noe om nettopp dette like før Kikki grep vinflasken og gikk ut i spisestuen. Hun hadde vært så opptatt av seg selv at hun ikke hadde lyttet ordentlig. Herregud, hva mer kunne hun ha sagt? Var det andre som ikke skulle ha sterk drikke?

– Fortsett, frøken Werp, resten skal ha, mumlet bestyrerinnen sammenbitt før hun smilte og løftet glasset til skål med en eldre herremann tvers over bordet.

Kikki forsøkte å hente seg inn og skjenket fort opp i glassene. En mørkhåret dame løftet glasset sitt og snudde seg. – Jeg tror De glemte meg, frøken, sa hun muntert.

Pokker også, svor Kikki inni seg. Doktoren så jo rent forskrekket bort på dem. Så innså hun plutselig hvorfor. Denne damen hadde hun sett før!

– Om forladelse, sa hun og skjenket uvørent opp i glasset. Den mørkhårede smilte forvirret.

Hjernen føltes fullstendig tåkete, og da hun skyndte seg tilbake til kjøkkenet, holdt hun nesten på å kolliderer med Randi der inne. – Hva er det som foregår? spurte Randi. – Skjedde det noe galt? Du ser helt forskrekket ut.

Kikki hadde mistet taleevnen, så forfjamset var hun. Hun tenkte på ettermiddagen da hun satt på benken på den andre siden av gaten for legekontoret i Lillevik. Hun hadde



Randis brev mellom hendene og funderte på hvem denne mystiske Magnus Gram kunne være. Plutselig gikk døren til legekontoret opp, og doktor Mortensen kom ut i selskap med en dame. Det var ikke fru Mortensen, som var høy og lys. Damen var lav og hadde kort, mørkt hår i en moderne frisyre. Dagens siste pasient, tenkte hun. Så innså hun at de to på den andre siden av gaten ikke kunne ha sett henne, for doktoren la armen rundt den mørkhårede, før han trakk henne nærmere og ga henne et stjålent kyss. Omfavnelsen varte bare et lite sekund, men Kikki visste at hun ikke hadde sett syner. Og nå var damen her i selskapet!

– Den mørkhårede damen, hvem er hun?

Randis øyne ble store. – Det er fru Billa Hansen. Hun er leder for helserådet! Jeg håper inderlig ikke at du ...

– Fru? Er hun gift, altså?

Begge jentene skvatt da fru Mortensen kom til syne i kjøkkendøren.

– Hva er det som foregår, frøken Werp?

– F – foregår? stammet Kikki. – Unnskyld at jeg rotet det til. Jeg glemte at De ikke skulle ha vin.

Nå så Randi enda mer forferdet ut. – Jeg sa jo at ...

Fru Mortensen viftet med hånden. – Det var ikke vinen jeg tenkte på. Hun snudde seg og så på Randi. – Er du snill og gir meg et øyeblikk alene med frøken Werp?

– Naturligvis, sa Randi og neide før hun forlot dem, fremdeles med et spørrende blikk mot Kikki.

– Hvorfor så du så rart på fru Hansen?

Kikki gispet. Hadde fru Mortensen lagt merke til det? Hun forsøkte å vri seg unna, komme på en unnskyldning for å stikke av, men den lys-hårede damen virket myndigere enn noen gang før og naglet henne til veggen med blikket.

Kikki tenkte på hvor kjepphøy hun hadde vært overfor Randi og Anne-Marta da hun

sa at de kunne bruke denne hemmeligheten til å presse fru Mortensen. Naturligvis hadde hun ikke ment det. Det var bare noe hun hadde sagt for å få dem nysgjerrige. Hun ville så gjerne lederen, den som de så opp til. Men heller ikke det hadde funget, for Randi forherliget fru Mortensen så mye at hun ikke engang ville vite hva Kikki hadde sett.

Stakkars fru Mortensen. Egentlig var det jo synd på henne. Visste hun hva mannen hennes drev med? Brått husket ikke Kikki om kysset hadde vært på munnen, på kinnet eller på pannen. Kunne det ha vært et rent vennskapelig kyss? Kunne denne Billa Hansen være en slektning? Alt gikk i surr for henne under fru Mortensens sylskarpe blikk.

– Det var ingenting! Jeg bare kjente henne igjen fra et sted.

– Fra hvor? Si meg sannheten, frøken Werp!

– Jeg har sett henne i Lillevik, pep Kikki. – Utenfor legekontoret. Jeg tror hun er Deres manns pasient.


**Skuffelsen sved
så sterkt i
magen at hun
fikk mest lyst til
bare å forlate alt
sammen.**

Det spente ansiktsuttrykket hennes løsnet. – Jaså, sier du det. Vel, du får ta deg sammen. Du har ikke hodet med deg i dag.

– Unnskyld. Jeg er virkelig lei meg.

Fru Mortensens blikk endret seg fra sint til bekymret. – Du ser syk ut, frøken Werp. Er du sikker på at du klarer denne oppgaven?

– Visst, fru Mortensen. Bare gå tilbake til bordet, De. Og jeg beklager at jeg satte Dem i forlegenhet. Fru

Mortensen forlot henne med et kort nikk.

Kikki tittet ut i dagligstuen og så at doktoren vekslet noen ord med sin kone da hun satte seg ned. Den mørkhårede damen enset han ikke. I grunnen virket det knapt som om de kjente hverandre. Med ett ble hun usikker på om det i det hele tatt hadde vært henne. Hun stønnet over sin egen klossethet.

Med bøydd hode ryddet hun bordet og unngikk å se på Billa Hansen.

Det var tid for hovedretten, og et stort serveringsfat med kjøttstykker i velduftende fløtesaus ble skjøvet inn i hendene hennes av Louise Meyer, som ble stående med et hardt grep om brettet og stakk ansiktet helt opp i Kikkis.

– Nå har du skjemt oss nok ut for en kveld. Jeg så at du ikke fulgte med hverken da bestyrerinnen ga beskjeder eller da Randi snakket. Jeg burde egentlig ikke hjelpe deg, men jeg er så flau at jeg skal gjøre deg en tjeneste likevel. Husk for guds skyld at lensmannen er på helsekostdiett. Han spiser vegetarisk kost og skal ikke ha av kjøttet, kun grønnsaker. Skjønner du?

Louise snakket langsomt og overtydelig, som om hun pratet til en tomsing.

– Jeg hørte godt at hun sa det, løy Kikki og nappet serveringsfatet ut av Louises hender. – Du trenger ikke å hjelpe meg.

Kikki trakk pusten dypt. Denne gangen skulle hun ikke rote det til. Hun finkjemmet hukommelsen etter andre beskjeder som kunne ha blitt gitt om hovedretten, men måtte gi opp. Nå skulle hun uansett ikke la seg distrahere igjen, hverken av lensmannen eller denne Billa Hansen.

Hun hevet serveringsfatet og klistret på seg et smil. Den andre servitrisen gikk først og holdt frem serveringsfatet med grønnsaker, fra høyre side. Kjære gud, det betydde at hun selv måtte ha gjort feil



da hun ryddet etter forretten, tenkte hun og ble varm i kinnene. Denne kvelden var katastrofal!

Dypt konsentrert holdt hun frem fatet med kjøttstykker og lot gjestene forsyne seg. Lensmannen hoppet hun diskre over.

– Unnskyld, frøken? Lensmannen kikket muntert ned mot tallerkenen sin. – Jeg tror nok De glemte meg.

– Hva med dietten?

– Hva for noe? kom det vantro fra lensmannen. Mennene rundt ham brølte av latter.

– De skulle kanskje høre på den unge damen og vurdere en liten diett. De må gjerne komme innom mitt kontor på mandag, så kan vi snakke litt om kosthold, lensmann Nygård, humret doktoren og hevet glasset til en skål mot den frodige lensmannen.

– Arvid, da, sa konen og ble rød i kinnene. – Frøken Werp, her har det nok skjedd ytterligere en misforståelse. Du får vær så god la lensmann Nygård få forsyne seg med det nydelige kjøttet vi har tilberedt.

– Tilgi meg, sa Kikki da hun med blussende kinn forsynte den brummende lensmannen. Tårene presset på bak øyenlokkene, men hun forsøkte å omvende forlegenheten til raseri. Som hun hatet Louise! Helt uten skrupler hadde hun løyet henne rett opp i ansiktet. Var det misunnelse for at Kikki fikk servere, mens den pene Louise måtte ➔



svette over grytene? Eller forsøkte hun å få henne kastet ut av skolen? Mistankene hennes hadde nå fått fotfeste. Hun hadde en ordentlig fiende på husmorskolen. Men Kikki skulle ikke gi seg uten kamp.

Om Louise ønsket krig, var det krig hun skulle få.

Noen dager gikk, og Anne-Marta var glad for endelig å kunne senke skuldrene etter lørdagens selskap. Ikke for det, kvelden hadde forløpt temmelig bra for hennes del. Maten hadde høstet mye skryt fra både bestyrerinnen og gjestene, og foruten den lille brannskaden på fingrene mente hun å kunne kalle kvelden en suksess. Det var hun imidlertid ganske alene om å gjøre. Kikki hadde vært rasende siden, uten å ville si hvorfor. Anne-Marta forsto på de andre jentene at Kikki hadde rotet forferdelig under serveringen, så trolig var hun sint på seg selv og flau over det som hadde skjedd. Anne-Marta hadde derfor latt henne være i fred og unnlatt å spørre mer.

– Anne-Marta!

Anne-Marta krympet seg sammen i stolen innerst i dagligstuen da hun hørte noen rope på henne.

– Hvor kan hun være?

– Hun har sikkert gått i forveien.

– Kanskje, lød Randis stemme. – Hun vet jo hvor vi skal, så da kommer hun i alle fall etter.

Da stemmene døde hen, slappet Anne-Marta av igjen. De andre jentene hadde fått det for seg at de skulle gå til sjøen for å kjenne på badetemperaturen, enda de nesten var kommet midtveis i september. I nærheten av skolen var det fine, blankskurte svaberg hvor det var ypperlig å ta seg en dukkert, hadde et par av Lillevik-jentene fortalt dem. Været var det ingenting å si på, solen skinte fremdeles og sendte behagelige stråler ned mot dem.

Anne-Marta skottet mot arket som lå sammenbrettet på bordet foran henne. Hun ville ikke tenke på karakteren hun hadde fått på prøven de fikk tilbake tidligere på dagen. Nogen i husstell. Det var forsmedelig. Da de fikk tilbake prøvene, ble hun så flau at hun ikke orket å se noen i øynene engang. Derfor ble det til at hun gjemte seg i dagligstuen.

Et drag av tristhet kom over henne. Hun følte seg skrekkelig ensom. Den viktigste grunnen til at hun ville unngå ettermiddagen ved sjøen var at hun ikke likte hvordan hun så ut i badedrakt. Hun hadde ikke tatt med seg badedrakt til skolen engang. Mange av de andre jentene, som Louise og Randi, var sylfider med lange ben og små, yppige bryster. Aldri i livet om hun ville iføre seg badedrakt og stille seg opp ved siden av dem med den store baken og valker på utstilling.

Det dårlige humøret skyldtes imidlertid mest den dumme prøven. Egentlig burde hun se over alle feilene hun hadde gjort, slik at hun lærte til neste gang, men akkurat nå orket hun bare ikke alle de røde strekene.

– De andre lette etter deg, lød plutselig bestyrerinnens stemme bak henne.

Anne-Marta skvatt og skyndte seg å dra en arm over øynene for å fjerne sporene etter tårene. Hun snudde seg og møtte blikket til gamle fru Mortensen. – Å, gjorde de det?

– Du rekker sikkert å ta dem igjen om du skynder deg. Litt frisk luft kunne sikkert ha gjort deg godt. De skulle visst ned til svabergene.

Anne-Marta ristet på hodet. – Jeg tror jeg står over. Til hennes forskrekkelse greide hun ikke å holde gråten unna, og brått rant tårene i strie strømmer.

– Kjære frøken Foss, hva er det som har gitt deg syv sorger? sa bestyrerinnen og trakk en stol nærmere hennes.

– Det er bare det at., forsøkte Anne-Marta å si gjennom hulkegråten, men ordene kom ut som en utydelig, tjukk masse. Bestyrerinnen hørte nok ikke et ord av det som kom ut av munnen hennes, verken om Erling eller prøven.

Anne-Marta snufset og tok imot lommeetørkleet som fru Mortensen rakte henne. – Mor kommer nok til å bli skrekkelig skuffet.

– På grunn av resultatet av prøven? Det trenger du da ikke å fortelle henne om, gjør du vel? Gjør det bedre på neste prøve, så er alt løst, vet du.

Kikki hadde mistet taleevnen, så forfjamset var hun.

– Mener De det?

– Visst mener jeg det!

Kjære deg, dere har jo bare vært på skolen i tre uker, det er plenty med tid å ta igjen de andre. Ikke er du så langt etter som du sikkert frykter heller. Middagsselskapet gikk da helt strålende for din del.

– Bortsett fra at jeg brente fingrene og ble sittende der som en stut.

– Det var da langt fra det største uhellet som skjedde den kvelden, sa bestyrerinnen med et lite snøft. – Du må bare konsentrere deg litt mer. Jeg tror jeg skjønner hva det er

som gjør deg så distré. Det er en kjæreste der hjemme som du savner, er det ikke?

– Jo. Erling, heter han. Vi skal forlove oss til våren, når jeg kommer hjem. Men vi har aldri vært borte fra hverandre så lenge som dette, og jeg savner ham så inderlig. Ikke er han noe særlig til å skrive heller, så jeg vet ikke hvordan han har det. Kanskje har han alt glemt meg.

– Det tviler jeg på, om dere går med slike planer, sa bestyrerinnen mildt. – Gutter er gjerne ikke noe tess til å skrive brev. Men jeg er sikker på at han tenker på deg. Og jeg er redd du glemmer det aller viktigste, nemlig grunnen til at du er her. For å lære deg å bli en god husmor og kone for denne mannen. Naturligvis savner han deg, men vil du ikke gjerne komme tilbake til ham og ringen som venter deg med solide kunnskaper og trygghet i yrket ditt?

– Jo, så klart. Jeg greier bare ikke å tenke på annet.

Bestyrerinnen trakk på smilebåndet. – Det ligger visst i genene dine, dette her med å forelske seg på husmorskolen. Din mor gjorde jo det samme.

– Det er sant. Men hun hadde far i nærheten, hun.

– Det tror jeg sannelig kan ha vært enda verre for konsentrasjonen hennes, humret bestyrerinnen. – I sin blendende forelskelse gjorde din mor noe langt verre enn å glemme bakpulver i småkakene. I eksamensuken hadde hun slettes ikke hodet med seg. Jeg var redd hun ikke skulle få bestått i håndarbeid, etter at hun ved et uhell klippet i stykker plagget hun skulle sy. Hun måtte sitte oppe to netter på rad for å komme i havn.

Bestyrerinnen lo ved minnet, og Anne-Marta ristet forundret på hodet. Dette hadde aldri moren hennes sagt noe om. I sitt indre så hun for seg moren som rotet det til på kjøkkenet fordi tanken på kjæresten var så atoppslukende.

Vissheten om at de hadde vært igjennom det samme,

satte henne straks i bedre humør. Moren hadde kommet seg gjennom skolen, og belønningen hadde ventet i den andre enden. Om bare noen få, små måneder ville Anne-Marta også være forlovet. Før hun visste ordet av det, ville de være en familie.

Det kriblet i magen av lykke ved tanken på å stille for Erling og et lite barn som bare var deres. Hun skulle sørge for at de ble umåtelig lykkelige.

– Finnes det noen sjanse for at Erling kan komme hit på besøk en dag? spurte hun med tynn stemme. – Om han kommer etter arbeidstid på lørdag ...?

– Å, nei, frøken Foss. Jeg er redd jeg må avslå et slikt ønske. Det er ikke under noen omstendighet lov til å la gutter overnatte på skolen. Faktisk er det forbudt med guttebesøk i det store og det hele. Det er jeg sikker på at jeg har nevnt opptil flere ganger.

Anne-Marta rødmet. Hun hadde selvfølgelig ikke ment at Erling skulle sove på hennes rom. Og pedellens ord dukket plutselig opp i tankene hennes. Willy hadde sneket seg inn på skolen flere ganger. Hvis pedellen visste det, hvorfor hadde han ikke stanset ham, om gutter var forbudt?

– Det du trenger, er å samle deg om oppgavene, fullt og helt. Den beste måten å holde tankene i sjakk på, er med hardt arbeid. Jeg skal derfor gjøre deg en tjeneste, frøken Foss. Bli med meg.

Anne-Marta la den sammenbrettede prøven i forklelommen og fulgte etter bestyrerinnen. Hva i all verden var det hun skulle bli satt til nå? Pusse sølvtøy, kanskje? Var det ikke bedre om bestyrerinnen heller krevde at hun tok en ny prøve, eller ga henne tid til å lese eller kanskje satte seg ned med henne og forklarte henne i detalj hvordan de pokers hevemidlene fungerte?

– Bak skolebygningen er det et gammelt uthus. I forbindelse med utbyggingen av skolen

etter krigen ble det plassert en masse gammelt skrot der inne, og mye av det som er plassert der inne, kan antagelig bare brennes. Jeg skulle gjerne sett at det ble litt plass der inne, men det krever en viss opprydding. Derfor foreslår jeg at hver gang du blir sittende og tenke på kjæresten din, skal du heller gå ut og gjøre en liten innsats i uthuset. Dette kan være ditt lille prosjekt.

– Hvorfor må jeg ..., begynte Anne-Marta, men ble avbrutt.


Det er ikke under noen omstendighet lov til å la gutter overnatte på skolen.

– Nå blir det som jeg har bestemt. Du kan ikke gå rundt og vimse slik du har gjort de første ukene på skolen. Faktisk tar du nå opp plassen til en annen jente som sikkert ville ha vært langt mer takknemlig for å gå her på skolen. Men bevarer, om det er slik at du heller vil vaske badet, så er det greit for meg. Jeg skal si til de andre pikene at du vasker badet hver uke fra nå av.

Anne-Marta ristet fort på hodet. Hun skjønte at selv om bestyrerinnen hadde lagt frem denne ryddingen som en tjeneste, var det også en slags straff.

Anne-Marta fulgte taust med mens fru Mortensen fant frem en parafinlampe før de gikk ut i ettermiddags-solen. Et muggent og støvete uthus uten elektrisk lys, tenkte Anne-Marta dystert. Det var altså det som ble skjebnen hennes etter den elendige prøven.

– Du verden, hva er på ferde?

Stemmen tilhørte fru Fjell og lød som vanlig som lyst fu-

glekvitter. Fru Fjell var liten og rynkete, men hadde et vennlig og smilende fjes.

– Jeg tenkte at frøken Foss skulle få skikk på det gamle uthuset.

– Ja, det kan vel behøves. Der har det vel ikke vært folk på år og dag.

– Nei, ikke for annet enn å putte inn flere saker som snarere burde ha vært kastet, sa bestyrerinnen. – Jeg tror knapt døren går an å lukke. Vel hjem og god middag, fru Fjell.

De skilte lag med håndarbeidslærerinnen, og straks de rundet hjørnet, kunne Anne-Marta skimte det gamle uthuset mellom trærne bak skolen. Det hadde et lite, skittent vindu ved siden av de doble dørene, men selvsagt ikke nok til å sørge for tilstrekkelig lys i rommet.

Den umalte trebygningen så litt skummel ut, og Anne-Marta bemerket det med lett skjelvende stemme.

– Du kan ta det helt med ro. Det spøker ikke her, humret bestyrerinnen.

– Jeg tror ikke på spøkelser, mumlet Anne-Marta, selv om hun følte seg temmelig sikker på at om det fantes gjenganger på husmorskolen, så måtte det være nettopp i dette huset.

– I første omgang er det nok tilstrekkelig å få orden på kaoset, og du er en fornuftig ung pike som sikkert selv forstår hva som er verdt å ta vare på. Resten kan du sette til side, så vil Arnesen sørge for at det brennes ved en høvelig anledning. Og dette har ikke noen hast, frøken Foss. Bruk dette prosjektet når du trenger å tenke på noe annet. Det kan være fint å ha noe annet å henge seg opp i, og kanskje noe nytt å skrive hjem om, ikke sant?

– Visst, nikket Anne-Marta og tok imot lykten. Bestyrerinnen lot ikke engang til å ha lyst til å titte inn i det støvete skuret selv, men forlot henne der. Hun ville vel ikke skitne til klærne med gammelt smuss.

Hun åpnet døren med et sukk. Hun forventet at ting

ville velte ut straks hun fikk opp dørene, men så ille var det heldigvis ikke. Det tok imidlertid ikke lang tid før hun forsto at dette ville bli en omfattende jobb. Synet som møtte henne, var gamle og støvete møbler, utstyr og gjenstander hun ikke engang ante hva var. Antagelig gamle redskaper knyttet til landbruket, fra da skolen hadde holdt dyr og dyrket land. Det meste var fullt av rust.

Hele kroppen strittet imot å gå lenger inn, men hun tok mot til seg og løftet lykten. Duket for å unngå spindelvevet og trådte inn i skjulet. Delvis skjult bak store tinges-ter fikk hun øye på noe som tente nysgjerrigheten hennes. Dette måtte nok ha vært godt skjult for bestyrerinnens øyne da hun sist hadde tittet innom den gamle bygningen.

Bestyrerinnen trodde nok at skjulet kun huset gamle gjenstander, men Anne-Marta skjønte straks at det også skjulte en og annen hemmelighet. Uten tanke for verken mus, spindelvev eller gjengangere løftet hun lykten og gikk lenger inn i uthuset for å se nærmere på det merkelige funnet.

Fortsetter i neste nummer



RETROGENSER

Sporty genser som strikkes nedenfra og opp med montering for hals og ermer.

TEKST OG DESIGN: Ber-Lin Design v/Elin Sørung
STYLING: Jan Gunnar Svenson FOTO: Wenche Hoel-Knai



GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål

Overvidde: ca. 89 (95) 107 (113) 124 (136) cm

Hel lengde: ca. 58 (60) 62 (64) 66 (68) cm

Ermelengde: ca. 48 (49) 50 (51) 52 (53) cm, eller ønsket lengde

Garn: Sandnes Garn, Tynn Peer Gynt, 100 % norsk ull, nøster à 50 g = ca. 205 meter

Farger og garnmengde
Natur Tweed 2523: 6 (6) 7 (7) 8 (9) nøster

Sjokolade 3073: 2 nøster alle str

Regatta blå 6044: 1 nøste alle str

Sunny lime 9825: 1 nøste alle str

Pinner: Stor og liten rundp nr. 2½ og 3

Strikkefasthet: 27 m glattstrikk i bredden på p nr. 3 = 10 cm, 28 omganger i mønsterstrikk måler ca. 10 cm. Det er vanlig å gå opp ½–1 pinne-str. på mønsterstrikk, sjekk strikkefastheten!

BOLEN

Legg opp 240 (256) 288 (304) 336 (368) m i natur tweed på p nr. 2½. Strikk 5 cm vrangbord rundt med 1 r, 1 vr.

Skift til p nr. 3. Strikk videre rundt i glattstrikk med mønster «venstre ermet og bol» etter diagr, og start omg som vist i diagr for valgt størrelse. Strikk videre i glattstrikk med Natur Tweed.

Sett et merke i hver side med 121 (129) 145 (153) 169 (185) m til forstykket, og 119 (127)

143 (151) 167 (183) m til bakstykket.

Når hele arb måler 39 (40) 41 (42) 43 (44) cm, strikk mønster A etter diagr.

Strikk videre i Natur Tweed til hele arbeidet måler 58 (60) 62 (64) 66 (68) cm. Fell av.

ERMENE

Les hele avsnittet først!

Legg opp 52 (56) 56 (60) 60 (64) m i natur tweed på p nr. 2½. Strikk 5 cm vrangbord rundt med 1 r, 1 vr.

Samtidig, på siste omgang, økes 13 (13) 15 (15) 17 (17) m jevnt fordelt til (65) 69 (71) 75 (77) 81 m. Sett et merke i begynnelsen av omg = midt under ermet.

Skift til p nr. 3, og strikk videre i glattstrikk slik:

Høyre erme: Strikk mønster «høyre ermet» etter diagr.

Venstre erme: Strikk mønster «venstre ermet og bol» etter diagr.

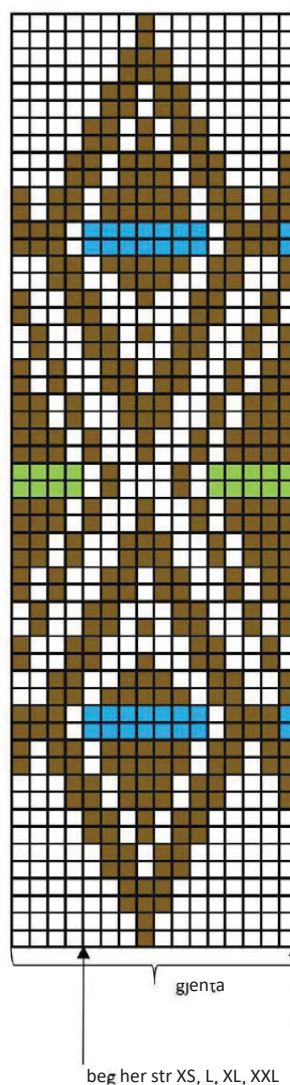
Samtidig, på 3. omg, økes det 1 m på hver side av merket. Gjenta økningen ca. hver 2. cm (alle str) cm totalt 19 (20) 21 (22) 23 (24) ganger til 103 (109) 113 (119) 123 (129) m. De nye m strikkes inn i mønsteret.

Etter mønsteret til ermene er ferdig, strikkes videre i Natur Tweed til hele ermet måler ca. 28 (29) 30 (31) 32 (33) cm, eller ca. 20 cm før ønsket lengde (som skal tilsvare høyden av mønster A).

Strikk mønster A etter diagr, og tell ut fra midt oppå ermet hvor omg starter i diagr. Ermet måler nå ca. 48 (49) 50 (51) 52 (53) cm, eller ønsket lengde.

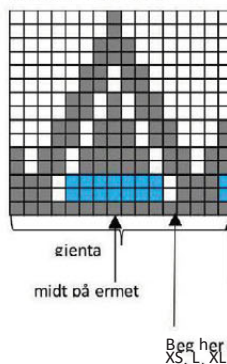
Strikk 2 omg r i Natur Tweed, vend vrangsiden ut og strikk 7

MØNSTER A

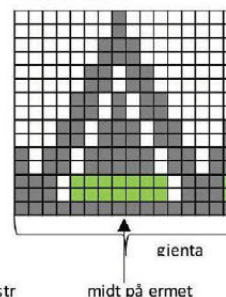


- = natur tweed
- = sjokolade
- = regatta blå
- = sunny lime

VENSTRE ERMET OG BOL



HØYRE ERMET





STRIKK MED FLERE FARGER

Pass på å alltid ha trådene likt på fingeren når det strikkes mønster i to eller flere farger. Velger du å ha bunnfargen innerst fullføres dette gjennom hele arbeidet.

omg i glattstrikk til belegg. Fell løst av. Strikk det andre ermet på samme måte.

MONTERING

Damp forsiktig på vrangside med et fuktig klede. Ta mål av vidden øverst på ermet. Sy en tråkletråd tilsvarende ermets vidde i hver side på bolen for ermehull. (Ermehullet på bolen måles fra skulder og nedover.) Sy med den minste sikksakken 2–3 maskinsømmer på hver side av tråkletråden + noen sting i nedre kant i hvert ermehull. Klipp opp mellom sømmene. Sy med vanlig sikksakk en søm over sårkanten etter oppklipp. Mål opp til hals ca. 18 (19) 20 (20) 21 (22) cm øverst midt på forstykket, og sett et merke på hver side. Sy med en tråkletråd en fin bue til hals som måler ca. 6 (6) 6 (7) 7 (7) cm dyp. Sy med den minste sikksakken 2–3 maskinsømmer midt på tråkletråden. Sy eller mask sammen på skuldrene.

HALSKANT

Begynn bak på høyre side av nakken. Strikk eller plukke opp med natur tweed på p nr. 2½, ca. *1 m i hver m/omg 3 ganger, hopp over 1 m* gjenta fra *-* rundt hele nakke- og halskant (på utsiden av maskinsømmen). M-tallet må være delelig med 2, eller ca. 136 (136) 140 (140) 144 (144) m. Strikk ca. 6 cm vrangbord rundt med 1 r, 1 vr. Fell løst av. Klipp vekk overflødig strikk på innsiden av maskinsømmen på halskanten. Sy en vanlig sikksakk søm over sårkanten. Brett halskanten dobbelt mot vrangen, slik at den dekker sårkanten, og sy den til med løse sting. Sy i ermene. Fest belegget løst på vrangen slik at sømmen ikke vises fra retten. Fest alle løse tråder pent på vrangen. •

Husker du?

1975

DETTE STO I HJEMMET,
DENNE UKEN FOR 50 ÅR SIDEN

TEKST: Redaksjonen

UKENS ANNONSE

**Brigitte Bardots
skjønnhetssåpe
kostet omtrent
kr 7,20 i 1975.**



MOTEBILDET

I Hjemmet ble man oppdatert på motefronten, og i september 1975 var det skinn som gjaldt, med den treffende tittelen «Skinnet bedrar ikke». Jakken kostet den gang kr 590.



ie igjen, og nan nus-
in. Pikene var alle
huden med vakre,
stirret usjenert på
rte på om Miguels
dem at hans sønn
ed en engelsk pike.
fulgre Like etter
en bred steintrapp,
rrasse og gjennom
ng til den romme-
gulvet belagt med
ggene var
indianske
v eksotis-
nkring på

omkring.
Så full-
mer be-
un selv
se kom
yre for
ot dem
favnet
n kjæ-

ig på
r en
for-
res-
lste
set
kk
oe
de
s.

kommer, ketchup og revet
ost over.



Oppskrift
6

Snurring/ Pommes Frites

Stek en boks Snurring. Lag
pommes frites selv — eller
kjøp frosne. Litt ketchup,
sennep og grønt. Vips har du
en likandes varmrett.



73

PÅ MENYEN

Snurring på boks er fortsatt en favoritt hos mange, kanskje ikke like mange som i 1975. I denne ukens Hjemmet bød Snurring på tre nye oppskrifter: Ostersnurr – Fantasi de Luxe, Spaghettisnurr og Snurring med Pommes Frites.

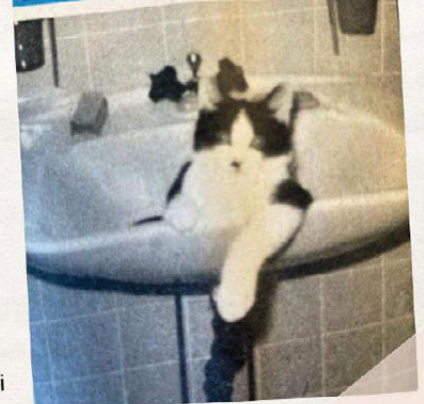


HJEMME HOS Gudrun og Øystein Sunde

Noen dager er litt sprø hos familien Sunde: Gudrun, Øystein og Fia. For der i huset sprudler innfallene like tett som på platene hans. Kanskje mer. For de er tre til å finne på ting. Han, hun og hunden.

Øystein Sunde giftet seg i all stillhet 15. februar i år. Paret traff hverandre for litt over et år siden, men om det var kjærlighet ved første øyekast, det vil de ikke uttale seg om. Fra kilder som står dem nær, sies det at det må det ha vært, for de er like gale både Øystein og Gudrun. (Gal i denne sammenhengen er et utsøkt kompliment).

som kattunge. Han er litt blå og gul, sen skinner, og øynene er blanke og gule som rav. Katterperler er det beste han vet, og derfor strutter han også av sunnhet.
Inger Johanne.



DYRET MITT:

En leser, Inger Johanne, delte dette bildet av katten «Musti», en snill og bade-glad hannkatt som gjerne tar seg et forfriskende bad i vasken.

FAKTA FRA 1975

Ved utgangen av året bodde det 4017231 mennesker i Norge. Det mest populære jentenavnet var Linda, med Anne og Monica på oppløpssiden. For guttene var det Thomas, med Jan og Lars som to og tre. Det fantes 89 sykehus i Norge og 68 sykestuer og fødehjem. Månedslønn for en mannlig kontorfunksjonær var 5105 kroner og for en kvinnelig kontorfunksjonær 3652 kroner.

Samegutten «Ante» dukker opp på NRK, sammen med «Bit for bit, bilde for bilde» med Roald Øyen som programleder, og «Landhandleren» med Vidar Lønn Arnesen som programleder.

KILDE: SSB, WIKIPEDIA

NÅ KAN JEG FORTELLE

MAMMA, DU LEVER ikke lenger, og endelig kan jeg fortelle min historie. Jeg, datteren din, som vokste opp med to flotte foreldre, kan nå skrive et anonymt brev om at jeg ikke var min fars biologiske datter. Hvilket fremskritt! Du var livredd for at sannheten skulle komme ut.

Ordet fasaderytter beskriver deg godt. Du var opptatt av å fremstå som uklanderlig og per fekt. Du lærte meg å bli redd for hva andre synes om meg. Jeg ble innpodet at jeg ikke måtte gjøre noe andre mente var dumt. I dag ser jeg at du begrenset min aksjonsradius. Jeg ble en jente som ikke turte å gå mine egne veier, som fulgte strømmen og ikke trodde på talentene mine.

Du pleide å fremstille deg selv som «et gudsord fra landet», hvilket jeg tolket som at du var dydig og ordentlig. Alltid når vi snakket sammen, fortalte du om hvor sjenert du var som ung, og at du ikke var sammen med gutter. Ikke før du møtte pappa. Vet du, jeg trodde på deg!

I et helt liv var jeg sikker på at den mannen som oppdro meg, også var opphavet mitt. Han var en god far, alltid velmenende og snill. I forholdet mellom dere to var du den sterke. Det var du som bestemte hva som skulle skje i vår familie, hvor vi for eksempel skulle dra på ferier, eller når vi skulle investere i en ny sofa fremfor å sløse bort penger på å reise. Pappa hørte på deg.

Jeg tenkte også at du alltid visste best. «Tenk over hva de andre synes om det du gjør», var det du sa oftest. Hva andre trodde, var min fiende nummer én. Jeg elsket å male, men turte ikke å gjøre det fordi jeg var redd de andre skulle synes at jeg malte stygt. Gjennom hele barndommen, ungdommen og langt inn i voksenlivet ante jeg ingen ting om hva du skjulte om ditt liv. Ikke engang jeg, som var

den involverte, åpnet du deg for. Ikke før du forsto at du måtte.

Da pappa døde og hans bror fortalte meg at jeg ikke var pappas ekte barn, var jeg sikker på at han løy. «Men mamma har aldri vært sammen med en annen mann», sa jeg. Han bad meg tenke etter. Jo, du og pappa giftet dere seks måneder før jeg ble født, men hva slags bevis var det? Jeg trodde ikke på ham.

Så snakket jeg med søsteren til pappa og hun fortalte meg det samme. Hun sa at du, mamma, hadde vært gravid da du møtte pappa, men at han ikke fikk vite det før etter at dere hadde giftet dere. Tenk at han tok på seg oppgaven med å fostre opp meg, som om jeg var hans. Det sier i grunnen alt om hvilken flott person han var.

Du, mamma, ga ham aldri kredit for det. I stedet fortsatte du å hevde at du hadde vært et dydsmønster som ung. Først da jeg ble rasende på deg og sa at jeg ville ta en DNA-prøve, innrømte du å ha hatt et forhold til en ung mann rett før du møtte pappa. Han var sjømann og reiste bort, ga ikke lyd fra seg.

Etterpå var du fornærmet på meg. Du sa at jeg ikke fikk lov til å fortelle det jeg visste til en levende sjel, ikke da, og ikke etter din død. «Ikke ødelegg mitt gode navn og rykte», beordret du meg. Så jeg fortalte ikke noen ting til noen av de rundt meg. Samtidig som jeg gikk og lurte på hvem jeg egentlig var, beskyttet jeg deg.

Nå er du død, og jeg kan ikke skade deg. Likevel har jeg så langt ikke sagt til noen at pappa ikke var min biologiske far. Men jeg skriver dette brevet og over på å tørre. Jeg kan ikke la deg bestemme hva jeg skal gjøre og hvordan jeg skal oppføre meg. Det er på tide å kaste åket.

Marianne



JEG HAR GJORT MITT VALG

I dag er jeg gift med en mann jeg er glad i og respekterer, og jeg har to flotte barn som jeg elsker høyere enn meg selv. Ingen av dem skal noensinne få vite hvilken hemmelighet jeg bærer på.

GJENNOM LIVET HAR jeg hatt mange oppgjør med meg selv foran speilet på badet. «Hvem er du, egentlig?» har det hendt at jeg har spurt, og jeg har møtt mitt eget blikk. I slike stunder har jeg ikke kunnet si at jeg er et oppriktig og ærlig menneske – en person som tør å vise hvem hun er.

Som barn var jeg en helt vanlig jente, som elsket å holde på med dyr. Jeg løp rundt på gården jeg vokste opp på, og jeg tauet inn både lam, kalver og fjell. Hunden vår, Lassie, var min nærmeste fortrolige. Fra jeg var åtte år, hadde jeg en bestevenninne, Helga, og jeg forgudet henne. Vi var

Tuppen og Lillemor i den virkelige verden og snakket sammen om alt. Hun var min lekekamerat og sjelevenn, hjertevenninne og åndelige tvillingsøster. Slik følte jeg det, i hvert fall.

Ingen ting kunne skille Helga og meg, husker jeg at jeg trodde. Derfor var det et

sjokk da hun som 14-åring fortalte meg at hun hadde fått seg en kjæreste. *En ekkel gutt, skal hun kysse ham?*, husker jeg at jeg tenkte, og jeg følte meg så sjalu at det gjorde vondt. «Han er dum», husker jeg at jeg sa, og hun ba meg forklare hvorfor jeg mente det. Jeg hadde ingen gode grunner



HEMMELIG FORELSKET: Jeg satt i armkroken hennes og delte historier om hva guttene sa og gjorde. Aldri var jeg så intenst lykkelig som da vi var inntil hverandre.

til å mislike ham, og hun ble irritert på meg og sa at jeg bare var misunnelig fordi jeg ikke hadde en guttekjæreste, jeg også.

Det var den gangen, som ung tenåring, at jeg forsto at jeg ikke var som alle andre jenter. Jeg sørget ikke over mangelen på en guttekjæreste, men fordi jeg hadde kjærlighetssorg. Jeg var forelsket i Helga og ville ha henne for meg selv. Ordet lesbisk eksisterte ikke i mitt vokabular. At det fantes et ord for det uenkelige, visste jeg faktisk ikke.

Da jeg forsto mine egne følelser, følte jeg skam, og jeg forsto at ingen kunne få vite hvordan jeg hadde det. Helga begynte å være mer sammen med vennen sin enn med meg,

og jeg forsto at noe måtte gjøres. Jeg bestemte meg for å forelske meg i bestekameraten til hennes kjæreste, og da han spurte meg om vi kunne ha fast følge, sa jeg ja. Det betydde at Helga og jeg igjen hadde masse å snakke om. Jeg satt i armkroken hennes og delte historier om hva guttene sa og gjorde. Aldri var jeg så intenst lykkelig som da vi var inntil hverandre.

Min inderlige forelskelse

Ingen ting kunne skille Helga og meg, husker jeg at jeg trodde.

varte til vi gikk ut av videregående skole, og den var min store hemmelighet. Utad var jeg som henne; vi byttet kjærestester ganske ofte. «Kjærestester kommer og går, men vennskapet vårt består», sang og skrålte vi i russetiden. Det hun ikke visste, var at jeg drømte om å være sammen med henne, og bare henne, livet ut. De gangene jeg kjente at det kilte i magen, var jeg ikke i nærheten av en gutt, men tett inntil Helga. Noen ganger ble jeg overmannet av en voldsom trang til å kysse henne på munnen, men jeg torde ikke. Jeg forsto at jeg risikerte å skremme henne bort for alltid.

Da vi var ferdig med 12 års skolegang, havnet vi på ulike steder, men vi fortsatte å ha kontakt. Vi verdsatte hverandre høyt.

Da Helga ringte meg og sa at hun skulle gifte seg med Roar, som hun hadde vært samboer med en stund, følte jeg skuffelse. Likevel sa jeg: «Så fantastisk, gratulerer», med påtatt glad stemme. «Vil du være forloveren min?» spurte hun. Jeg sa selvfølgelig ja til det.

I tiden som fulgte tok jeg del i forberedelser jeg innerst inne ønsket ikke hadde vært en realitet. Hun var så vakker da hun kom opp kirkegulvet at

tårene mine bare rant.

«Jeg er så rørt», forklarte jeg da folk kommenterte min sterke reaksjon. «Bare gled deg. Snart er det din tur», sa Helga. Jeg nikket og klemte henne.

Som voksen jente på 25 år fant jeg et ord på mine lengsler. Jeg forsto at jeg var lesbisk, men innså at ingen i min vennkrets eller familie ville applaudere en «annerledes» legning. Dessuten var jeg ikke forelsket i jenter generelt, men i Helga, og henne kunne jeg ikke få.

Da Robert, som jeg studerte sammen med, tok initiativ til et kjæresteforhold, bestemte jeg meg for å leve heterofilt. Robert var en flott, ærlig og snill, ung mann, som likte å ferdes i naturen. Vi hadde mange felles treffpunkter, og jeg ble utrolig glad i ham. At det seksuelle ikke var stort for meg, skjulte jeg godt. Alt det andre var bra, og jeg ønsket meg barn.

To år etter at jeg var forlovet for Helga, var hun min forlover da jeg sa ja til kjæresten min. Vi hvisket hverandre i øret at vi var gravid, og da vi forsto at vi ville føde ca. på samme tid, omfavnet vi hverandre i pur lykke. Det sekundet den klemmen varte, følte jeg at kroppen min brant, og jeg ble minnet om hvem jeg var – innerst inne.

Så ble jeg mor, og vi hadde et fint familieliv, Robert og jeg. Vi flyttet til Stavanger fordi han fikk en flott stilling der, og vi fikk barn nummer to.

Nå er ungene våre tenåringer, og han og jeg er fortsatt gift. Utrolig nok har vi det bra. Vi har ikke mye fysisk nærhet, men vi snakker fantastisk godt sammen og trener og går turer sammen flere ganger i uken. Folk pleier å kommentere hvor sammen-sveiset vi virker. «Dere passer så godt sammen», sier vennene våre.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

I dag er det mange kvinner, som kommer «ut av skapet» som lesbiske, etter å ha levd i årevis som heterofile, og jeg kunne helt sikkert ha gjort det samme uten at det hadde blitt noe særlig oppstyr rundt meg, men nå vet jeg sikkert at det aldri kommer til å skje. Jeg er for glad i mannen min til å klare å såre ham på verst tenkelige måte, og jeg elsker barna mine for høyt til å utsette dem for en så spesiell sannhet. Jeg har bestemt meg for aldri å fortelle noen om hvem jeg egentlig er.

Min venninne Helga ble skilt i fjor, og hun kom og bodde hos oss en uke da ting raste som verst rundt henne. Jeg strøk henne over kinnet, klemte henne, holdt hånden hennes. «Du vet ikke hvor mye det betyr å ha en venninne som deg», sa hun. Det varmet, og jeg tok det som den kjærlighetserklæringen det var. Hun er glad i meg som en venninne. Kort tid etter forelsket hun seg i en ny mann, som hun nå har det fint sammen med.

Selv har jeg opplevd å føle meg fysisk tiltrukket av flere kvinner gjennom årene, men aldri har jeg levd ut disse følelsene ut. Det tør jeg ikke. For hvis jeg ser bort fra disse følelsene, har jeg det godt som mor og kone. Jeg blir respektert og elsket i hverdagen vi har. Hva mer skal jeg forlange av livet? •



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

MIN VAKRE SØSTER:

Mor gjorde så voldsomt stor forskjell på søsteren min og meg. Rigmor smilte alltid, og når hun kom inn, lyste mamma opp.

JEG FØLER MEG MINDRE ELSKET

Helt fra jeg var liten jente har mamma gjort forskjell på søsteren min og meg. Nå er jeg en dame på 46 år, og fremdeles gjør det vondt at de to står hverandre så nær, mens jeg står utenfor.

HVOR GAMMEL ER du når du for første gang ser virkeligheten som den er? Dette er vanskelig å svare på, men jeg tror at jeg var seks–syv år første gangen jeg forsto at moren min var mer glad i lillesøsteren min, Rigmor, enn i meg. Det sies at pene barn får mer opp-

merksomhet enn de som ikke er så heldige å ha utseendet med seg, og jeg mener bestemt at dette er sant.

Ingen i familien min sa at jeg var søt. Jeg hadde tynt og pistrete hår, var litt lubben og stille og forsiktig av natur. Dette tror jeg ble oppfattet

som mutthet, hvilket det ikke var. Sagt slik min mormor ville ha sagt det, var jeg blyg.

Rigmor var helt annerledes. Hun var like lys som jeg var mørk, like tynn som jeg var tykk, like utadvendt og blid som jeg var tilbaketrukket, like morsom som jeg var

alvorlig. Hun lignet mamma – begge var langbente og pene. Jeg hadde fått min fars utseende. Til og med den grove benbygningen hans hadde jeg fått, selv om det ikke passet til en jentekropp.

«Kom, Rigmor, og prøv den nye kjolen jeg har kjøpt»,

husker jeg at mamma ropte. Det var vinter og vi skulle på en skoleavslutning. Søsteren min løp inn på badet, og jeg hørte at hun og mamma lo og hadde det morsomt mens hun kledde på seg den rosa taftkjolen. «Å, så vakker du er. Du er nydelig og ser ut som en prinsesse», ble det sagt. Dette skjedde en måned før jeg fylte syv år og jeg gikk i første klasse.

Da Rigmor ble mor, fikk hun en oppofrende mormor til sin datter.

Det var som om en stor og tung klump la seg i magen. Brått forsto jeg at jeg ikke var som søsteren min – at hun var mer verdt enn meg. Jeg fikk ikke en ballkjole, og jeg torde ikke å si at jeg ønsket meg en. I stedet måtte jeg ta på meg en kjedelig, rett kjole, som mamma sa kledde kroppen min. Hun sa ikke at jeg var nydelig da vi dro av gårde på juleavslutning. «Nå er du fin», sa hun bare, og jeg merket forskjellen. Hun var ikke begeistret da hun ga meg ros.

Rigmor, derimot, ble gang på gang fortalt hvor fin hun var. Hun danset lykkelig inn døren, og de andre jentene stimlet rundt henne. Jeg gikk bort til mine to venninner, som ikke var pene, de heller, og vi gikk bort for å se på juletreet.

Å påstå at barndommen min var mangelfull, vil jeg ikke, for jeg led ingen nød, og foreldrene mine var dannede og ordentlige mennesker, som sørget godt for oss, barna. Pappa behandlet Rigmor og meg likt. Han tok oss på fanget, klappet oss på kinnet og skrøt av oss når vi hjalp til. Han jobbet mye og var en typisk mann fra sin generasjon; han bidro ikke mye i husarbeidet.

Jeg klarte meg greit på skolen og hadde venner. Ingen ting var alvorlig galt i hjemmet vårt. Likevel begynte jeg allerede i tidlig alder å bære på et savn og en sorg. Jeg utviklet sjalusi mot søsteren min, og årsaken var mamma. Hun gjorde stor forskjell på oss hele tiden. Alle superlativene gikk til Rigmor, og hvis hun hadde sminketing eller klær hun ville gi bort, ble jeg aldri spurt om jeg var interessert.

«Smil litt mer, så blir verden et bedre stede å være», husker jeg at mamma sa da jeg var tenåring. Hun forsto ikke at det ikke var så mye å smile av i hennes nærvær, fordi hun gjorde så voldsomt stor forskjell på søsteren min og meg. Rigmor smilte alltid, og når hun kom inn, lyste mamma opp. De to klemte og snakket med hverandre.

Moren min elsket klær og shopping, men jeg forsto tidlig at det ikke var noe for meg. Hver gang vi dro til byen en lørdag, kjedet jeg meg. Mamma og Rigmor ville prøve nye plagg overalt. For meg var ikke klær morsomt, fordi jeg ikke følte meg pen, så jeg ble stående og vente på dem. Jeg hørte og så hvordan de snakket opprømt sammen om moter.

«Den må du ha, jenta mi», sa mamma. I dag undrer jeg meg over at hun ikke i stedet forsøkte å finne noe jeg kunne føle meg fantastisk fin i. Resultatet ble jo at jeg var sur og mutt.

«Beate, du kan prøve noe, du også. Vær litt blid», fikk jeg høre. Det var umulig. Jeg lengtet etter å bli sett av min egen mor, og forholdet til søsteren min ble en konkurransesituasjon.

Da jeg var 15 og hun 13 år, hadde vi en krangel som kunne ha gått veldig galt. Jeg ble så rasende på henne fordi hun hadde stjålet et smykke jeg fikk i bursdagspresang at jeg kastet en sølvpokal etter henne. Den traff henne midt i pannen, og hun fikk et stort, blått merke ganske raskt.

«Hva feiler det deg? Kan du ikke oppføre deg som et ordentlig menneske?» sa mamma, og tok Rigmor inn i armene sine.

Følelsen jeg hadde, glemmer jeg aldri: Jeg tenkte at det var jeg som trengte trøst. Det gjorde vondt inni sjelen et sted fordi jeg ikke fikk alle de begeistrede tilbakemeldingene som Rigmor fikk. Dette gikk ut over både forholdet til mamma og henne. Min sjalusi sveiset de to enda tettere sammen.

Da jeg ble voksen, tenkte jeg at alt ville forandre seg, og i flere år var livet mitt så bra at det ikke gjorde inntrykk på meg at Rigmor hadde bedre kontakt med mamma enn meg. Men så fikk vi begge barn omtrent samtidig, og jeg forsto at de mønstrene som hadde plaget meg i barndommen, ville fortsette å eksistere, og at det fortsatt gikk innpå meg.

Da Rigmor ble mor, fikk hun en oppofrende mormor til sin datter. Hun hadde en mor som kom hjem til henne for å vaske og lage middag, og som stilte opp som barnevakt på minutters varsel. Mamma forgudet lille Thelma, på samme måte som hun forgudet Rigmor som barn. Min sønn, Aksel, derimot, ble oversett. Det var som å få oppveksten om igjen, og det ble en bekrefteelse på det jeg tenkte som liten jente; mamma var ikke like glad i meg.

Min søster snakker med mamma hver dag. De går i butikker sammen fortsatt, og de planlegger ofte reiser sammen. Jeg snakker med moren min én gang i uken, og det kjennes som om jeg ikke når inn til henne. Hun tilbyr seg ikke å komme og hjelpe meg, og jeg vegrer meg for å be om hennes bistand. Der hun og Rigmor snakker lett og ubesværet sammen om lyk-

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

kelige ting, halter min og hennes kommunikasjon. Det er som om vi ikke passer sammen.

«Ikke la det gå innpå deg. Vi har min mor, som kommer når vi trenger det», sier mannen min. Jeg vet at han har rett, men det rare er at jeg likevel føler sorg, sjalusi og bitterhet fordi min egen mor aldri helt har sett meg. Jeg føler meg oversett og mindre elsket, og det gjør faktisk vondt.

Rigmor og jeg snakker hyggelig sammen, men heller ikke vi klarer å få det gode forholdet som jeg skulle ha ønsket at vi hadde som søstre. Hennes nære relasjon til mamma står i veien for oss to.

Det er de to som står hverandre nærmest, og som deler alle tanker med hverandre. Jeg er femte hjul på vognen. Når de ler av morsomme historier, kan jeg stå ved siden av, men likevel føler jeg meg utenfor.

Jeg forsøkte en gang å forklare mamma hva jeg følte. «Sånt tull, jeg er da like glad i dere begge», sa hun da. Da jeg nevnte det samme for søsteren min, ba hun meg om å ta meg sammen. «Dette er skrullele. Hvis du slutter å se så alvorlig på alt, får vi det fint, alle tre», påsto hun.

Nå forsøker jeg å forsone meg med at ting er som de er, men det er lettere sagt enn gjort, for jeg har en mamma som har en soleklar favoritt. •

HAN MENTE IKKE Å STJELE

Jeg fikk sjokk da jeg forsto hva mannen min hadde gjort. Å ta penger fra nær familie var ikke bare en kriminell handling, men også et gedigent tillitsbrudd.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

LYKKELIG TID: Vi fikk datteren vår, Tina, og i tre år hadde vi det fantastisk.

ER NOEN FØDT med en bedre evne til å holde styr på penger enn andre? Jeg tror det, og derfor forteller jeg min historie nå. De siste fire årene har jeg tenkt ekstremt mye på hvorfor noen mennesker aldri klarer å få orden på sin egen økonomi. Bakgrunnen for det er mitt ekteskap med en mann som mangler disse egenskapene.

Jeg visste ingen ting om Asbjørns økonomiske situasjon da vi møtte hverandre for syv år siden. Han var ikke en type mann som strødde om seg med gaver, og jeg så ingen ekstravaganse. At han var fornuftig, bare gikk jeg ut fra. Det viktigste for meg var at kjæresten min var snill og god, og det var han så til de

grader. Han sa aldri et vondt ord om noen og var positiv til å hjelpe til uansett hvor han var.

Fordi jeg hadde gått noen runder i dårlige forhold tidligere, satte jeg stor pris på hans væremåte og enkle og greie personlighet. Mine foreldre lærte meg tidlig å ha orden på alt, og jeg ble lært opp til ikke

å bruke penger jeg ikke hadde. Å spare først og bruke etterpå var en regel. «Tæring etter næring», var nærmest en lov hjemme hos oss.

Selv om hverken mamma eller pappa tjente godt, klarte de seg bra. Da jeg flyttet hjemmefra som 19-åring, hadde de nedbetalt gjelden på huset. Mitt liv ble ikke fullt så strø-

linjeformet som mine foreldres, og det skyldtes at jeg bommet i kjærligheten et par ganger. Det medførte at jeg ikke hadde kjøpt bolig da jeg 30 år gammel møtte Asbjørn. Han var ett år eldre enn meg og helt annerledes enn mine ekskjæresten, og jeg visste intuitivt at jeg endelig var kommet i mål i kjærligheten. Med ham så jeg for meg et familieliv.

Vi flyttet sammen etter å ha vært kjæresten i syv måneder, og fordi det var mest praktisk, tok han med seg sine ting inn i leiligheten jeg leide for en rimelig penge. På en lykke-skala fra en til ti, var jeg på ti i denne perioden. Det føltes fantastisk fint å få en samboer, som hverken var sjalu, bråkete eller labil.

«Asbjørn er stø som fjell», skrøt jeg til mine nærmeste. Hverdagen var forutsigbar og god, og jeg gikk og drømte om at han skulle fri til meg. Det gjorde han nøyaktig på dagen ett år etter at vi møttes i køen på en matbutikk første gang.

Jeg ser i ettertid at jeg allerede på dette tidspunktet burde ha stilt noen spørsmål, men jeg var for opptatt av å planlegge bryllupet og fremtiden, og jeg la ikke vekt på ting som skjedde. Noen inkassoregninger, som han bortfor-klarte, eller at han ikke hadde råd til å betale sitt bidrag av husleien. Slik jeg så det, var dette uvesentlige detaljer. Av alle menn i hele verden ville jeg ha ham, og det betydde at jeg var villig til å svelge noen kameler. Å være den som betalte mest til fellesskapet, gjorde meg ikke så mye. Det viktigste var å bli elsket og respektert, og det ble jeg virkelig.

Bryllupsfesten ble dyrere enn vi hadde regnet med, og brått var min konto tom, selv om faren min hadde bidratt med en vesentlig sum. Da jeg sa dette til Asbjørn, klemte han meg og sa at jeg ikke måtte bekymre meg. Noen dager etterpå var alle regninger betalt, og jeg var superfor-nøyd

med tilværelsen. Neste steg var å kjøpe egen bolig.

Med null i egenkapital forsto vi raskt at boligdrømmen ikke var realistisk, og jeg bestemte at vi skulle spare et visst antall tusen kroner hver i måneden det kommende året. Da året var omme, og jeg sa at vi måtte gå i banken, kom det frem at Asbjørn ikke hadde klart å spare, og jeg forsto ingen ting.

«Hva bruker du penger på?» spurte jeg. Han sa at han hadde mange utgifter og ramset opp alt fra reparasjoner på bil til forsikringer og andre nødvendige ting, og jeg orket ikke å lage bråk, men jeg må innrømme at jeg var skuffet. Skuffelsen min må ha vært synlig, for i det skjulte begynte min mann å lete etter måter å få inn pengene vi trengte for å kjøpe et lite hus.

I kjærlighetens navn bestemte jeg at vi skulle selge huset vårt og betale tilbake det han hadde tatt.

En dag kom han smilende hjem og sa at det var i orden med finansene.

«Hvordan klarte du det?» spurte jeg, og da sa han at det var utbetalt bonus på jobben, pluss at han endelig hadde fått pengene for en bil han solgte flere år tilbake. Flott, tenkte jeg. Hvorfor skulle jeg tvile på at dette var sant?

Med penger på bok fikk vi lån i banken, og mamma og pappa stilte som kausjonister på en del av summen. På det tidspunktet visste både de og jeg at jeg var gravid.

«Nå faller brikkene på plass», sa jeg til meg selv, og det kjentes så inderlig godt å være godt plassert i et normalt og fint voksenliv.

Vi fikk datteren vår, Tina,

og i tre år hadde vi det fantastisk.

Det var ingen bekymringer i vår hverdag – vi klarte oss bra. I ettertid må jeg understreke; dette var min oppfatning av situasjonen. Det jeg ikke visste, var at mannen min var en økonomisk rottebukk. Han slet med ubetalte regninger og inkassovarsler, og han kom på etterskudd med innbetaling til vår felles konto.

Da det begynte å nærme seg en katastrofe, gjorde han noe som alle andre har for-dømt siden; han tappet penger fra den gamle bestefarens sparekonto, ikke bare én gang, men flere. En dag ble dette oppdaget, og helvetet var løs.

«Han er en kriminell», skrek faren min da han fikk vite hva som var skjedd. «Dette er bedrageri», sa søsknene mine. Av venner ble jeg fortalt at jeg måtte skille meg fra Asbjørn.

Det var en fæl tid, men det rare var at jeg fra første øyeblikk følte et behov for å forsvare ham. Min mann falt totalt sammen.

«Jeg mente ikke å stjele, Erna. Det var meningen bare å låne pengene og betale dem tilbake», bedyret han, og fordi jeg vet at det ikke bor noe vondt i ham, hadde jeg ingen problemer med å tro på ham.

Derfor: I kjærlighetens navn bestemte jeg at vi skulle selge huset vårt og betale tilbake det han hadde tatt. For å redusere utgiftene i en periode leide vi en liten sokkelleilighet de neste to årene.

«Du er naiv og altfor lett å lure. Han kommer aldri til å lære seg å håndtere penger», sa faren min, men jeg hørte ikke på ham. Fra da av bestemte jeg at min manns lønn skulle gå inn på min konto. Han protesterte ikke.

Siden da har jeg gitt ham ukentlige lommepenger, og vi har spart ny egenkapital til et

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

nytt, felles hjem. Ordningen fungerer supert. Jeg er glad jeg ikke dømte ham for det han hadde gjort, og i stedet forsøkte å rydde opp. Jeg har nemlig verdens snilleste og beste ektemann, som elsker meg og er verdens beste pappa til datteren vår.

Han sier at økonomi alltid har skremt ham fordi han ikke klarer å få oversikt, og at han har det perfekt når jeg tar hånd om vår felles økonomi.

At han tok penger fra en gammel og syk mann, skammer han seg over. Det gjør jeg også, men jeg mener også at tilgivelse er viktig. Så mye som han har stilt opp for alle rundt seg, fortjener han å bli lyttet til.

Dessverre har ikke familien hans tilgitt ham det som skjedde, men jeg håper at de en dag forstår at han ikke mente å stjele. Så godt kjenner jeg Asbjørn, at jeg ikke kan mistro ham i hensiktene: Han trodde at han skulle få betalt alt tilbake like usynlig som han forsynte seg.

Først og fremst deler jeg historien vår for å vise at det går an å leve sammen med økonomiske «rotehoder» og likevel ha det godt. At den som har oversikt, har styringen og at den andre bare får lommepenger, er en løsning jeg vil anbefale på det varmeste. Husk at kjærlighet er mer enn økonomi. •

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

RIKE OG HENSYNSLØSE

Min gode nabo fortalte om datteren og svigersønnen sin. Hun fikk sjokk da hun besøkte dem i deres nye hjem.

«Hvor er kommoden dere fikk av grandtante?» spurte hun. Den var fra 1840, en kostbar antikvitert. Jo da, den var kastet, kunne de to fornøyd fortelle. Moren hadde sett vantro på dem. Man kaster da ikke verdifulle antikviteter, som til overmål har en familietilhørighet og historie? Jo da, de kunne fint det. De hadde også kvittet seg med en stor elefant i krystall som min nabos bestefar hadde fått under et jobboppdrag i utlandet før andre verdenskrig.

Min nabo var skuffet, såret og sint. For de kunne da ha spurt om noen andre i familien ville hatt disse klenodiene, i stedet for å kaste dem?

En slik kastementalitet er visstnok i vinden nå. Vi er blitt for rike her i landet!

*Hilsen En som har opplevd
trange tider*

Kjære deg.
Dette var tankeløst av det unge paret. Ville de ikke ha disse tingene selv, kunne de ha spurt andre i familien. Den gamle kommoden som hadde vært i slektens eie i nesten 180 år, fester det seg sikkert mange historier til. Men familiehistorie må fortelles, og det er til en viss grad de eldres ansvar at nye generasjoner blir interessert i og føler pietetsfølelse for det som hører fortiden til.

Men, likevel, er det slik at når man har fått noe, er man forpliktet til å ha det resten av livet? Skal man ikke få lov til å forme sitt hjem etter sin egen stil og smak?

**Skal man ikke
få lov til å forme
sitt hjem etter
sin egen stil og
smak?**

Jeg kan forsikre deg at de aller fleste unge i dag er veldig opptatt av gjenbruk. Jeg synes jeg ser det motsatte av en kastementalitet. De kjøper på Finn og Tise, finner skatter på loppemarkeder og i bruktbutikker. Det er en god ting vi bør glede oss over.

Hilsen Eva

For mange ingredienser



Jeg synes mange oppskrifter har for mange ingredienser. Selv oppskriftene som kalles enkel hverdagsmat, har en lang liste med forskjellige ingredienser. Men for at mat skal være enkel, bør den også være billig og lett å lage.

Med 10–20 ingredienser blir maten hverken billig eller enkel. Jeg, som er alene, kan ikke kjøpe alle disse ingrediensene, for da blir jeg sittende igjen med for eksempel krydderurter som ikke passer til neste oppskrift jeg har lyst til å prøve. Da blir maten både dyr og tungvint.

Det burde være mulig å gjøre oppskriftene litt enklere.

Hilsen irritert husmor

«FOR MYE HJELP»

... skrev «Kristin» om i februar. Hun hadde vært på et norsk behandlingssted i utlandet og hadde lagt merke til at ektefeller «overhjalp» sine syke ektefeller og dermed gjorde dem enda mer hjelpeløse.

*Vi har hatt rekordmange svar,
og her er to til:*

EN BJØRNE- TJENESTE

Ja, hvem har ikke opplevd at menn blir behandlet som småbarn når de blir syke? Jeg forstår godt «Kristin», som mener at kvinner «overhjelper» mennene sine. Det har jeg også opplevd. Men hvorfor er det slik?

Menn blir kanskje sykere, eller saktere friske, fordi vi hjelper dem for mye? Det tror i hvert fall jeg.

Min venninnes mann har fått Parkinsons, men hun lar ham klare seg selv, for det er det han vil.

I mange tilfeller tror jeg kvinner tror det skal være slik at de skal hjelpe i alle situasjoner, men slik bør det ikke

være. Bare i ekstreme tilfeller kan det være naturlig og nødvendig å bistå med litt assistanse, men i de fleste tilfeller er det å klare seg selv den beste måten å bli selvstendig på. Dessuten tror jeg ikke at vi kvinner hadde fått så mye hjelp av mennene, som de får av oss når de blir syke.

Hilsen pensjonist

RETT I STRUPEN

«Kristin» kastet tydeligvis ut en brannfakkell. Hun fikk mange – og noen svært usaklige – kommentarer fra koner med mer eller mindre hjelpeløse ektefeller. Det virket som om noen av dem følte seg truet, og i stedet for å tenke gjennom hva Kristin sa, fløy de heller rett i strupen på henne og mente blant annet at hun var misunnelig. Det må da kunne gå an å ha forskjellige meninger her i spalten?

Jeg var selv på et rekreasjonshjem for noen år siden. Der var det en mann i rullestol og kona hans. Jeg la merke til at hun hver dag skar opp middagsmaten

hans i små biter, slik man gjør til små barn. Mannen kunne bruke hendene like godt som vi andre, så hva var vitsen med det? En overhjelp som virket latterlig!

Hilsen Ragnhild

GODE REGLER ELLER JÅLERI?

«Siden du ikke har fått noen oppdragelse hjemmefra, så får jeg oppdra deg nå», pleier min kone å si. Som regel bare ler jeg. Jeg gjør som jeg vil, og har heller ikke noe imot at andre gjør ting på sin måte.

Slikker folk på kniven, så vær så god. Er jeg trett, gjesper jeg. Min kone mener at jeg bør holde meg for munnen når jeg gjesper, noe hun hele tiden forteller våre to små barn. Nesten ved hvert måltid sier hun til dem at de ikke skal snakke med mat i munnen. Hun kaster så et megetsigende blick på meg.

Jeg kan ikke tro annet enn at min kone lider av et mindreverdighetskompleks.

Jeg tenker ikke så mye over hva jeg gjør. I min oppvekst snakket vi alle mye rundt middagsbordet, og sikkert med mat i munnen.

Jeg forsøker å oppmuntre min kone til ikke å bry seg om hvilke regler folk satte opp for lenge siden. Etter min mening er slike regler bare til for å hevde seg på andres bekostning.

Kanskje jeg ikke gidder å bry meg om sånt fordi jeg har en jobb som krever mye av meg? Jeg har mitt eget firma, så familien min har alt de trenger og mer til.

Men min kone er altså ikke fornøyd. I tillegg til å ha en forsørger, vil hun også ha en britisk adelsmann fra forrige århundre. Men dessverre sit-

ter hun med en mann som hun synes ofte oppfører seg «udannet».

Jeg begynner å bli lei av oppdragelsen hennes. Jeg kan ikke tro annet enn at min kone lider av et mindreverdighetskompleks og på sitt vis forsøker å kompensere med at alt skal være så «riktig».

Hilsen Petter

Kjære Petter.

Jeg synes du virkelig skal høre godt etter når dine nærmeste påpeker at du har dårlig bordskikk. Du kan nok ta det for gitt at det er flere enn din kone som reagerer. Jeg synes ikke at det faktisk at du har ditt eget firma er et argument som skal legges i denne potten. Å sitte ved et bord med en som snakker med mat i munnen, gjesper uten å holde seg for munnen og slikker av kniven, kan for noen oppleves som uappetittlig.

Jeg synes du skal prise deg lykkelig over at din kone hjelper barna til å ha sikker kunnskap om god skikk og bruk ved bordet. Det vil gi dem en trygghet når de med tiden kommer i selskap og settinger der de kjenner seg utrygge. Da vet de i hvert fall hvordan de skal oppføre seg ved bordet. Slike bordregler er ikke laget for å hevde seg på andres bekostning, tvert imot, dette er nyttige kjøreregler som gjelder for alle. Akkurat som i trafikken. Når du vet hvordan du skal blinke deg ut av en rundkjøring, blir det aldri noe problem, og du viser hensyn til dine medtrafikanter.

Det er ingen ting som tyder på at din kone lider av et mindreverdighetskompleks, hun er godt oppdratt.

Prøv for moro skyld å etterleve din kones bordskikk neste gang du spiser med forretningsforbindelser, det kan hende at noe skjer med stemningen.

Lykke til!

Vennlig hilsen Eva

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen.

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



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



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



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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



Les mer på verman.no



GIR GLEDE: Ezinnes hverdag min i dag er fylt med helt andre ting enn konkurranse i dag. Hun holder foredrag, jobber med Ezinne Athletics og får møte mange inspirerende unge jenter.

Ezinnes tak til hjemstedet

– Jeg har levd så mange år i en slags «boble» på grunn av idretten, de siste årene har jeg hatt mer tid til å reflektere, sier Ezinne Okparaebo.

TEKST: Marit Aaby Vevenstad FOTO: Charlotte Wiig og privat

«OWERRI, NIGERIA, 1997.

Jeg husker bruddstykker og små detaljer. Jeg er en ni år gammel jente som bor i en leilighet i Royce Road, sammen med mamma og de tre søsknene mine. Jeg går på skolen. Jeg leker med en hund som heter Bingo. Jeg vet ikke hvem som eier den. Bingo er alles hund. Noen ganger er den hos oss, andre ganger hos noen andre. Jeg har en venninne på skolen. Når jeg besøker henne, får jeg alltid ananas. Noen ganger står jeg på balkongen vår og ser ned på menneskene på gata, og lurer på hva slags liv de lever.»

Slik starter den tidligere friidrettsstjernen Ezinne Okparaebo (37) boken «Å tenke som en sprinter». Her forteller hun sin livshistorie fra da hun flyttet med familien fra Nigeria til Norge, til hun 24 år senere bestemte seg for å legge løpeskoene på hylla.

– Jeg har levd så mange år i en slags «boble» på grunn av idretten, og de siste årene har

jeg hatt mer tid til å reflektere. Derfor ønsker jeg nå også å skrive min historie. Målet med boken er å gi folk inspirasjon til å takle både medgang og motgang, og kanskje litt annet perspektiv og innsikt i det livet jeg har levd som topp-idrettsutøver, sier hun.

IMPONERTE PÅ IDRETTS DAG

Overgangen fra Nigeria til Norge var ikke alltid like lett. Likevel fant Ezinne seg til rette i skolemiljøet.

– Heldigvis bosatte vi oss på Ammerud i Oslo der det var et mangfoldig miljø og jeg slapp å føle på det å være annerledes. Det var uansett en tid med mye tilpasning både for familien og for meg. Alt var annerledes, fra kultur til klima.

Som barn var Ezinne veldig aktiv. Hun satt aldri stille, og var nysgjerrig på alt. Hun klatret i trær, lekte i nabolaget, stilte mange spørsmål, og elsket å være i bevegelse.

– Det var en frihet i barn-



LITEN JENTE: Ezinnes ettårsdag, i Owerri, Nigeria i 1989.

VIL BIDRA:

Ezinne vil at flere jenter skal få muligheten til å oppdage friidretten. Her med jentene i nyopprettede Ezinne Athletics i 2015.



Alt var nytt og jeg gikk fra å være en utadventd og livlig jente til å trekke meg litt mer tilbake.

dommen min i Nigeria, jeg hadde plass til å utfolde meg, og det var alltid noen å leke med. Men da jeg kom til Norge, forandret noe seg i meg. Overgangen var stor. Alt var nytt og jeg gikk fra å være en utadventd og livlig jente til å trekke meg litt mer tilbake, observere mer enn jeg deltok, forteller hun.

En vårdag var det idrettsdag på Grorud skole der Ezinne gikk. Barna skulle ha mange ulike øvelser, og den første var høydehopp. Lista var lagt på

én meter. Alle barna stilte seg forventningsfulle i kø.

Ezinne visste ingenting om friidrett, men hun prøvde å gjøre som lærerne forklarte, og da det ble hennes tur, tok hun fart, løp og hoppet. Lærerne hadde lagt ut en matte som vi skulle lande på, men Ezinne hoppet langt utenfor matta. Etterpå skulle barna løpe 60-meter. Både elever og lærere ble overrasket over hvor fort hun løp, og så hun hadde «guttetid».

– Gymlæreren kom bort til →



REKORD: Ezinne innehar fremdeles rekorden som raskeste kvinne.

OM KARRIEREN: Boken handler om Ezinnes år toppidrettsutøver fra hun begynte i BUL som 12-åring, til hun la opp da hun var 33.



meg og spurte om jeg holdt på med friidrett. Jeg sa nei, jeg visste jo ikke engang hva det var. For meg var løping en lek, noe jeg holdt på med for å ha det moro. Det var første gang at jeg fikk høre at jeg var ekstra flink i noe, og det ga meg en skikkelig boost, forteller Ezinne.

Som 12-åring begynte hun i friidrettsklubben BUL. De trente på Majorstuen skole, helt på den andre kanten av byen.

MØTET MED UNNI

Treningsgruppa besto av både gutter og jenter, og de fleste var litt eldre enn Ezinne og alle kjente hverandre fra før. Ezinne var sjenert og stille, og den eneste tydelig mørke jenta på treningen.

– Det var jo litt rart å starte i en klubb der jeg ikke kjente noen fra før. Samtidig var det gøy å ha en aktivitet etter skolen, det hadde jo alle de andre vennene mine på skolen, sier hun.

Møtet med trener Unni Helland skulle vise seg å bli

Jeg ønsker å bidra med noe som jeg ikke hadde da jeg var en liten jente

viktig for resten av Ezinnes løpekarriere. Unni hadde vært trener i klubben siden 1958 og har vunnet priser for sin mangeårige innsats for friidretten. Ezinne beskriver Unni som en snill og varm person, som hun raskt ble trygg på.

– Møtet med Unni ble viktig for meg. Hun hadde tro på meg fra start og var den som fikk meg til å fortsette med friidretten i periodene jeg var lei. Hun så potensialet i meg, og hadde det ikke vært for Unni så hadde jeg sikkert ikke kommet tilbake da jeg var lei.

SATSET ALT

Det var nemlig en periode på et par år da Ezinne hadde en pause fra friidretten. Og det var Unni som fikk henne tilbake på banen.

– Jeg fikk jeg en reality check da jeg kom tilbake. Jeg skjønnte at jeg måtte satse alt for å få det til, og jeg skiftet fokus for å bli en toppidrettsutøver. Det tok jeg med meg videre i karrieren, for å finne ut hvor god jeg kunne bli, forteller hun.

I 2005 satte Ezinne sin første norgesrekord på 100 meter, bare 17 år gammel. Hun har vunnet medaljer i EM og har deltatt i tre sommer-OL. Hun er fremdeles Norges raskeste kvinne og holder norgesrekorden på 100 meter og 60 meter.

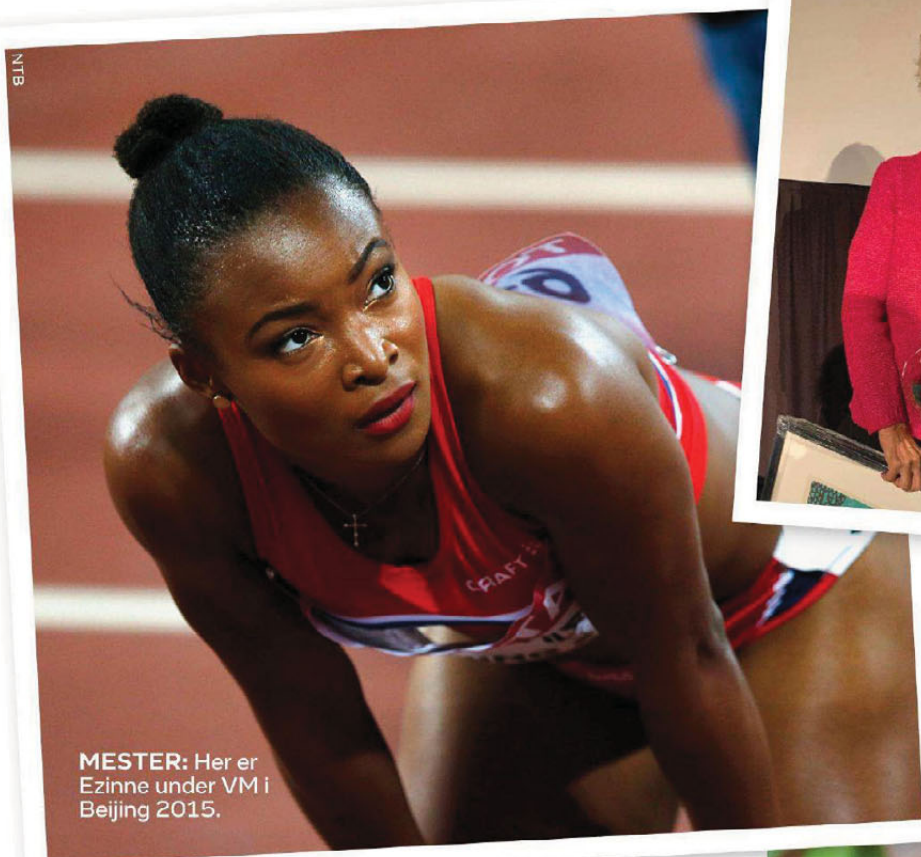
I 2011, da hun var 23 år, forlot Ezinne Norge til fordel for Daytona Beach i Florida, USA for å satse på idrettskarrieren. Det var en helt annen mentalitet der, og hun opplevde en del ensomhet. Det var en

annerledes måte å tenke på, jantelov fantes ikke. Man skal gjerne sikte høyt og ha troen på seg selv og det trenger ikke nødvendigvis å være negativt i idrettssammenheng.

GODE STØTTESPILLERE

Ezinne takker familien for støtten hun har fått underveis i karrieren. Familien pleide alltid å reise med Ezinne for å få med seg de store mesterskapene. Søsteren hennes ble en del av teamet, og stilte opp der hun kunne.

– Da det gikk i nedoverbakke, prøvde de alltid å få meg til å se det hele fra den positive siden. Jeg er heldig som har hatt foreldre og familie som har støttet meg i idretten. Å holde på med friidrett og sprint innebærer disiplinert



MESTER: Her er Ezinne under VM i Beijing 2015.



SÅ MEG: Møtet med trener Unni Helland ble viktig for Ezinnes løpekarriere. – Hun så potensialet i meg. I 2020 fikk Unni Hederspris fra Oslo idrettskrets.

ENGASJERT: – Jeg elsker å bidra, spesielt i nærmiljøet der jeg selv vokste opp, samt mange andre nye spennende prosjekter som jeg holder på med, sier Ezinne.

livsstil og er på mange måter en ensom sport. Så det å ha støtte fra andre rundt har betydd mye for meg. Spesielt når ting har blitt imot. For det gjør det iblant – idretten kan være nådeløs. Det er en disiplinert livsstil folk kanskje ikke forstår.

Unni har også en spesiell plass i Ezinnes hjerte.

– Da jeg skjønte at jeg virkelig kunne bli god og satset som 17-åring, var det fordi Unni sa noe spesielt til meg, et visdomsord som betydde mye.

Hun forklarte at talent ikke er nok, og at hvis jeg ville bli like god som de som nettopp hadde slått meg, måtte jeg bli en disiplinert idrettsutøver.

– Unni er en fri og direkte person, med masse humor. Hun er uredd og vi har alltid hatt god kjemi, forteller Ezinne.

TO KONGEPOKALER

Ezinne rakk å få to kongepokaler før hun la opp sommeren 2021. Da hadde hun vært profesjonell idrettsutøver i 16 år. Hun hadde deltatt i tre OL, hadde vunnet 14 NM-gull, gull i junior-EM, sølv og bronse i EM.

– Både før og etter at jeg

la opp, måtte det også en prosess for å finne ut av identitet og veien videre. Det er alltid tøft å gi fra seg noe man har gjort i en veldig lang tid. Jeg tror mange opplever dette også i jobbsammenheng eller når man har en stor overgang i livet.

Nå, mange år etter at jeg la opp som toppidrettsutøver, kjenner hun fortsatt på den samme dragingen mot fysisk aktivitet. Trening har blitt en livsstil. Selv om hun ikke konkurrerer lenger, har hun kjent på hvor viktig det er å holde kroppen i gang, ikke bare for helsa, men for hodet og det mentale overskuddet.

– Jeg løper fortsatt, men nå er det helt annerledes. Før handlet det om tid, teknikk, marginer. Nå løper jeg mest i naturen, uten klokke, bare for å kjenne på pusten, rytmen og friheten. Det gir en ro jeg ikke visste jeg trengte.

Etter at hun sluttet å konkurrere, ønsket Ezinne å gi noe tilbake til hjemstedet Groruddalen. Så i 2015 startet Ezinne opp Athletics, et gratis, lavterskel friidrettstilbud for jenter i bydelen.



FELLESKAP OG TILHØRIGHET

De siste ti årene har 400 jenter vært med, og her skal hverken økonomi eller bakgrunn være en hindring for å delta.

– Mange unge faller utenfor blant annet, og idretten har blitt dyrere og kan være et sted som man dessverre kan føle på utenforskap. Jeg ønsker å bidra med noe som jeg ikke hadde da jeg var en liten jente, noe som kan bidra til samhold og glede, sier Ezinne og viser til det afrikanske ordtaket som sier: «It takes a village to raise a child».

Ansaret ligger ikke bare hos foreldrene, men også hos lokalsamfunnet, slik at barna vokser opp i et trygt miljø. Denne tankegangen bidrar til følelsen av fellesskap og tilhørighet.

– Vi har oppdaget mange talenter som jeg er sikker på vil sette spor i idretten de kommende årene. Organisasjonen startet som min lille baby og nå er den ikke så liten lenger. Jeg elsker å bidra til noe positivt og kjenner glede av å gi noe tilbake. •



MOT OG STYRKE: De dro fra nød og elendighet, sult og religiøs forfølgelse, men hadde masse mot og styrke i bagasjen. Det forårsaket at Norge mistet nærmere en million ressurssterke kvinner og menn i årene mellom 1825 og til langt ut på 1930-tallet.



200 år siden første
utvandring fra Norge

De flyktet fra sult og forfølgelse

De har pakket det lille de eier og går ombord i seilskuta Restaurationen. Lars Larsen Geilane og kona drar fra nød og forfølgelse. Om bord blir de foreldre til en liten jente. Hva venter den vesle familien i det nye landet?

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: norwayheritage.com

4. JULI 1825: Da seilskuta legger fra kai i Stavanger, er det få som drar med lett hjerte. Sammen med femti andre passasjerer er også leilendingen Lars Larsen Geilane og hans gravide kone, Martha, ombord. Overfarten tar tre måneder og blir forferdelig, særlig for Martha som må føde ombord. De kommer ut av kurs og opplever kraftige stormer, og når de endelig ankommer New York venter nye problemer.

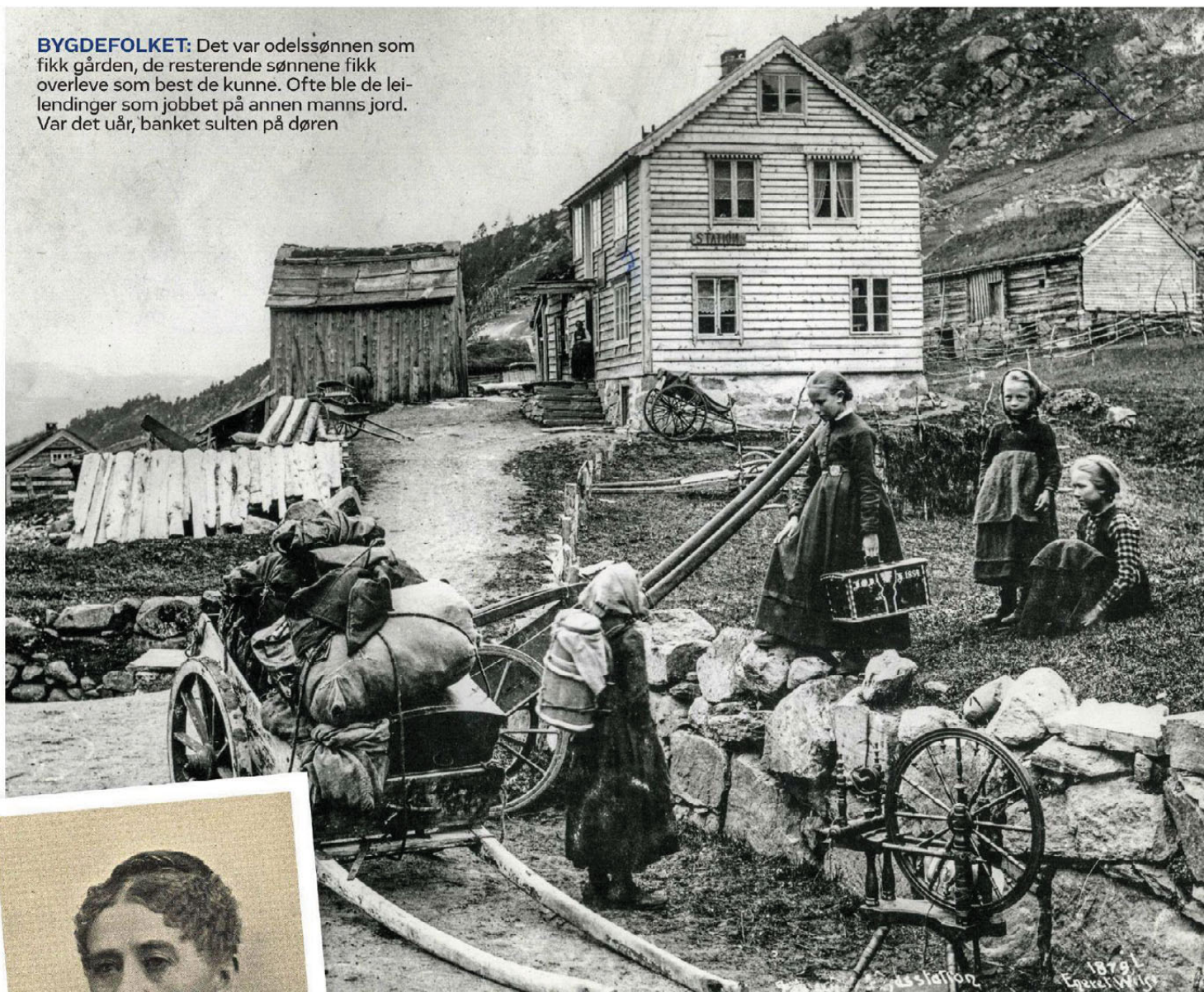
GRATIS JORD TIL ALLE

Restaurationen er opprinnelig en gammel fraktesjette som har seilt i fjordene og langs Sørvestkysten med ulike varer. Etter et havari er den nå bygget om, forlenget til toogfemti fot

og rigget til å bli en såkalt slupp med stor mast. Det er en liten, men sjødyktig farkost. Ingen ombord vet hva som venter dem på den andre siden av Atlanterhavet. De har hørt historier om et land som deler ut gratis jord og der overflod


Livet er et evig slit, men med en Amerikabillett fra Stavanger til New-York i hånden, kan mye bli annerledes, håper alle. →

BYGDEFOLKET: Det var odelssønnen som fikk gården, de resterende sønnene fikk overleve som best de kunne. Ofte ble de leilendinger som jobbet på annen manns jord. Var det uår, banket sulten på døren



FØDT OMBORD:

Margaret ble født ombord på Restaurationen i 1825, siden flyttet hun til Illinois der hun levde med mann og tre barn helt frem til sin død i 1916.

og religionsfrihet råder. De har spart i lang tid og solgt de få eiendelene de har for å få råd til billett. Nå vil de forlate det fedrelandet som i flere år hverken har kunnet fø dem eller gi dem sjelero.

RELIGIØS FORFØLGELSE

Lars er fra en husmannsplass på Jæren. Han var ombord i et skip som smuglet korn da han ble arrestert og satt i fengsel i England. Det var der han ble kjent med kvekerne, et kirke-

samfunn helt utenom det vanlige. Da Lars etter flere år i fengsel, kom hjem til Norge, startet han et lignende kristent samfunn på Tysvær i Rogaland.

Kvekerne lever etter strenge puritanske regler og er overbevist om at Guds lys er å finne i hvert eneste menneske. Nettopp derfor behøver ingen å forholde seg til hverken presteskap eller kirkelære, mener kvekerne og tar avstand fra kirkelige ritualer som nattverd og dåp. Dette liker de

lokale bygdeprestene og myndighetene svært dårlig. Flere kvekere har i lengre tid blitt forfulgt av øvrigheten fordi de nekter å innordne seg statskirken. Mange er ilagt strenge bøter og fengselsstraff. Nå ser kvekerne ingen annen utvei enn å flykte.

STAVANGER – NEW YORK

De fleste ombord på Restaurationen dra likevel ikke bare på grunn av religiøs forfølgelse, de drar også på grunn av sult. De har opplevd harde vintre og livet har vært en sammenhengende kamp for å overleve siden England innførte kornblokade mot Norge, og påfølgende uår med elendige avlinger. Gledene er få og håpet om bedre tider er sluknet.

Den som ikke er odelssønn må livberge seg og familien sin på annen manns jord. Når det er dårlig avlinger, er det bondens barn som får brød og ikke leilendingens. Livet er et evig slit, men med en Amerikabillett fra Stavanger til New-York i hånden, kan mye blir annerledes, håper alle.

UTE AV KURS

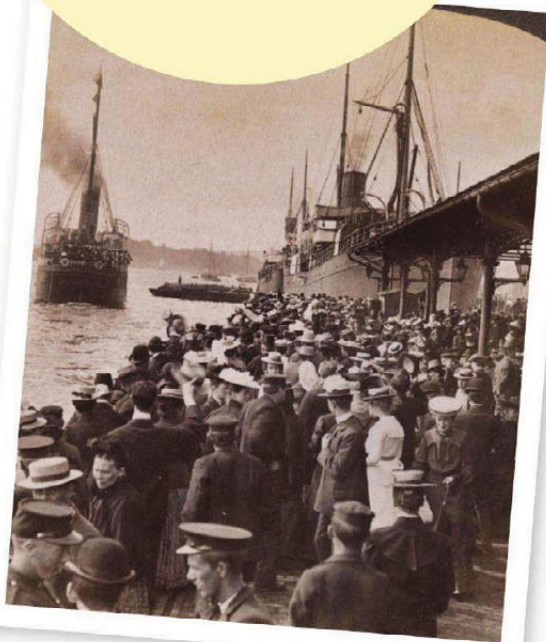
Ferden over Atlanterhavet med Restaurationen tar 96 dager. Reisen er nøye planlagt. Kapteinen velger å krysse Nordsjøen på sørvest, for så å seile gjennom den engelske kanalen og videre til Madeira der de skal proviantere før kursen går over Atlanteren. Det er den samme trygge ruta som handelsskipene mellom

Gledelig Jul!

Restaurationen med de første norske immigranter forlater Stavanger i året 1825.

DRØMMEN OM DET GODE LIV

I årene mellom 1825 og 1920 forlot over åtte hundre tusen nordmenn fedrelandet sitt for å bosette seg i Amerika. Særlig flere fjordbygder på Vestlandet og fjellbygder på Østlandet, som Valdres, Hallingdal og Gudbrandsdalen ble berørt, og til tross for kraftig økning i antall barnefødsler i samme periode, sank befolkningsveksten i flere norske bygder med over tyve prosent.



Europa og Amerika har benyttet i over to århundrer. Men ferden går ikke som planlagt.

På vei til New York kommer båten ut av kurs og kapteinen manøvrerer skuta for langt sør. Utenfor de Vestsindiske øyene blåser det opp til full storm. I fire dager kastes Restaurationen mellom bølgene, passasjerene klamrer seg fast og tror døden er nær.

NYE PROBLEMER

Martha setter sin lit til Gud og føder mens uværet herjer. Mange ligger utmattet på dørken og får ikke i seg en eneste matbit, men kanskje er det like greit, kosten ombord er lite fristene. Hver familie har selv måttet sørge for å ha med seg det de trenger av kjøtt og fisk. Det har vært tre måneder med tørrfisk og saltsild, tørket eller

UTVANDRINGEN: Reisen fra Stavanger til New York med en slupp som fikk navnet Restaurationen etter en ombygging, markerer begynnelsen på norsk emigrasjon.

SOM SILD I TØNNE: Det var trangt om plassen ombord, og kosten besto av suppe kokt på knoke, tørrfisk og saltet og tørket kjøtt. Storm og uvær førte til at mange ble liggende til sengs eller på dørken under store deler av overfarten.



FARVEL:

Det må ha vært trist å stå igjen på kaia, i da Christiania, og vinke farvel til nære og kjære på vei til et nytt liv i Amerika.

Ryktene om det norske skipet med for mange passasjerer sprer seg raskt, og snart griper selveste presidenten inn.

saltet kjøtt, og supper kokt på knoke. Mye av maten har for lengst harsknet, og Lars synes det er et under at kona Martha har klart å holde på barnet. Han er over seg av lykke når hun føder en velskapt liten jente. Etter stormen legger Restaurationen kursen nordover igjen mot New York, men der venter nye utfordringer.

FENGSEL OG BOT

Vel fremme i trygg havn, får kapteinen et sjokk. En ny amerikansk lov er vedtatt og den forbyr han å sette passasjerene i land. Restaurationen har for mange passasjerer ombord i forhold til størrelsen på skipet.

Ifølge loven har de bare rett til å ta med seksten passasjerer på en slupp på Restaurationens størrelse. Kapteinen blir umiddelbart satt i fengsel og ilagt en stor bot, skuta blir konfiskert og passasjerene må avvente videre beskjed. Men det tar heldigvis ikke lang tid før alt ordner seg. Da kvekersamfunnet i New York får nyss om den skrekkelige situasjonen for de norske emigrantene, setter de straks i gang en storstilt pengeinnsamling.

DET GODE LIV: Alt var større «over there» i det nye landet, både kornaksene og kålhodene ble skrytt opp i skyene i de såkalte Amerikabrevene som lokket enda flere nordmenn over Atlanterhavet.

GRATIS JORD

Homestead Act av 1862 lokket nordmenn til Amerika der de nå kunne få tildelt gratis jord og realisere drømmen om å bli selveiende bønder og ikke lenger være leilendinger pris-gitt bondes arbeidskrav.



PRESIDENTEN GRIPER INN

Ryktene om det norske skipet med for mange passasjerer sprer seg raskt, og snart griper selveste presidenten inn.

15. november 1825 sender USAs sjette president, John Quincy Adams ut en benådning som innebærer at kapteinen settes fri, boten ettergis og skuta blir frigitt. Alle de norske passasjerene er nå frie til å søke amerikansk statsborgerskap.

Emigrantene ombord på Restaurationen representerer de første av over åtte hundre tusen andre nordmenn som i hundre år fremover skal forlate Norge og bosette seg i USA.

Det vil si at moderlandet Norge mister nesten halvparten av sin befolkning til et annet kontinent, og dermed også uvurderlige ressurser, fordi det ofte er de mest ressurssterke og de modigste som drar.

MELLOMSTASJON FOR ANDRE

Lars og Martha går i land med sin lille datter som de har gitt

navnet Margaret, og bosetter seg i Rochester i New York. I årene som kommer etablerer de et viktig mottagerapparat og blir en mellomstasjon for andre kvekere og flere tusen andre norske emigranter som krysser Atlanteren for å bosette seg i det nye landet med religionsfrihet og mat nok til alle.

Lars begynner etter hvert å jobbe som skipstømmermann på kanalbåtene, og ekteparet får ytterligere syv barn.

Margaret, som ble født under overfarten fra Stavanger til New York, gifter seg i 1857 med John Atwater og flytter til Chicago i Illinois, sammen får de tre barn. Det nye landet har skjenket dem mange goder.

Lars er likevel opptatt av å advare andre nordmenn som lengter etter å dra. Han sender brev hjem og advarer folk mot å reise pengelens til det nye landet.

De må sørge for å ha nok penger med seg til å dra lenger

vest enn New York, for ute på prærien der er det gratis jord å få, og de bør alltid ha med seg en i reisefølget som kan snakke engelsk, bedyrer Lars. Men her er mange flotte goder, gratis jord og gavmilde avlinger.

Alt er større i Amerika, både kornaksene og kålhodene er en fryd for øyet, kan Lars fortelle.

DAMSKIPENE TAR OVER

Restaurationen regnes som begynnelsen på den norske utvandringen. Siden skal det komme flere skip og enda flere som velger å forlate fedrelandet.

I kriseårene i Norge, med befolkningsøkning, massearbeidsledighet og nød, løser tusenvis av nordmenn inn billett til den store Amerika-reisen, og denne gangen er reisen langt tryggere.

Nå står både store seilskuter og flere dampbåter klare til å tilby raskere og mer komfortabel overfart. Særlig det danske

dampskipselskapet Thingvalla-linjen frakter i disse årene nordmenn i hopetall fra Kristiania og fra Kristiansand til New York.

Mens Restaurationen brukte tre måneder på overfarten, kan man nå krysse Atlanterhavet på tre, fire uker hvis været tillater det. Og det er ikke lenger bare nød og elendighet som får folk til å reise fra hjemlandet, nå kjøper også de unge og eventyrlystne billett.

ST. OLAF COLLEGE

I 1874 grunnlegger Bernt Julius Muus fra Snåsa det som siden blir det så berømte St. Olaf College i Minnesota. Men livet i Amerika farer ikke bare pent med presten.

Bernt blir ordinert til prest i 1859 og gifter seg med lensmannsdatteren Oline Pind fra Fet. De utvandrer til Amerika og slår seg ned i Minnesota på begynnelsen av 1860-tallet der Bernt blir sogneprest blant norske innvandrere. Men

EN SKANDALE:

Bernt Julius Muus ble prest for norske menigheter i Minnesota og grunnla st Olaf college, men han ble også stevnet for retten av sin kone Oline som ville skilles etter at de kom til Amerika.



TAKK FOR ALT: Den norske emigrasjonen ble hyllet med fest og flotte kort, og det nye landet ble skrytt opp i skyene, men gamle mor Norge mistet verdifulle borgere med mange ressurser.



1874 grunnlegger Bernt Julius Muus fra Snåsa det som siden blir det så berømte St. Olaf College i Minnesota. Men livet i Amerika farer ikke bare pent med presten.

Bernt nøyter seg ikke bare med det, han er en driftig kar og grunnlegger flere menigheter.

I 1869 oppretter han også en videregående skole på prestegården og legger grunnlaget for en høyere utdanning som skal gi grunnlag for videre universitetsstudier, alt i luthersk tradisjon. Han ivrer voldsomt etter å utdanne de norske familienes barn og ungdommer, og samler inn store beløp for å lønne de beste lærerne. I 1874 etableres st Olaf College, som siden har vært og fremdeles er et privat norsk-amerikansk college i Northfield i Minnesota.

EN GEDIGEN SKANDALE

Men for Bernt vanker det ikke bare heder og ære, snart venter også en gedigen skandale. Oline vil skilles og hun saksøker i tillegg Bernt fordi hun mener han har frastjålet henne farsarven.

I 1879 brygger det opp til

uvær. At en prestefrue både saksøker sin mann og forlanger skilsmisse fra han, vekker enorm oppsikt i Amerika og omtales i alle aviser, både amerikanske og norske.

Oline vil ha farsarven sin som Bernt allerede i flere år har hatt råderett over. Oline har nå gjort seg kjent med den nye loven i Minnesota som likestiller gifte kvinner og gir dem full disposisjonsrett over egen arv.

Bernt svarer med å ignorere Olines krav, og dermed blir det rettssak, skandalen er et faktum. Grunnen til at Muus-saken vekker slik oppsikt i amerikansk presse skyldes også amerikanske myndigheters frustrasjon over at innvandrere flest tar med seg sine egne skikker og lover, og dermed ikke lar seg innordne amerikansk lovgivning.

Saken går for en amerikansk domstol, og fru Muus får råderett over farsarven sin, noe hun ikke ville ha fått hvis

saken var kommet opp i Norge der ektemenn fremdeles har råderett over en hustrus arv. Ekteparet blir skilt i 1883.

Bernt mistet mye anseelse, men forsetter med uforandret styrke å arbeide for st Olaf college i mange år før han returnerer til Norge i 1899 og dør året etter. Om Oline vet man at hun ti år senere flyttet til Alabama og startet et lite hotell for farsarven, og at hun i mange år var spaltist i tidskriftet Amerika. Oline døde i 1922.

1920-TALLETS UTVANDRERE

Den siste store bølgen med emigranter fra Norge til Amerika kommer omtrent hundre år etter den første. Selv om Norge på 1920-tallet for lengst er fri fra både dansk og svensk undertrykkelse, fortsetter strømmen av eventyrlyste nordmenn til Amerika, spesielt til område i Midtvesten.

Hovedgrunnen er fremdeles håpet om bedre økonomiske livsvilkår. De første innvandrerne skrev Amerikabrev som lokket nye grupper til å utvandre. Og her ble det smurt tykt på, det gjaldt å vise at man hadde lyktes «over there», men mange endte også i rennesteinen, pengelens og ødelagt av alkohol. De ble det ikke skrevet hjem om.

SISTE PULJE

Også i de harde trettiårene fortsetter noe utvandring fra Norge til Amerika, og mange skriver hjem om eventyrlige byer og nymotens oppfinnelser som vaskemaskiner og støvsugere. Flere ungdommer fra deler av Sørvestlandet velger også å få jobb i USA for å slippe unna strenge religiøse regimer på bygdene. Mange av dem blir boende. De søker amerikansk statsborgerskap og skriver hjem om sitt nye liv med full frihet. De blir det siste etterslenget med norske emigranter fra Norge til USA.

I dag er det omtrent umulig å få et amerikansk statsborgerskap med mindre du har oppholdt deg lovlig i landet i minst tre år med det ettertraktede Green card som gir arbeids- og oppholdstillatelse. Hvis du deretter finner en hyggelig amerikaner å gifte deg med, består alle språk- og kunnskapstester og sverger lojalitet til landet, ja da har du muligheten for å få et amerikansk pass slik dine åtte hundre tusen andre forfedre fikk. •

KILDER: UTVANDRERMUSEET.NO, NORWAYHERITAGE.COM, SSB.NO, NASJONALBIBLIOTEKETS UTVANDRINGSSIDE, SNL.NO/SLUPPEFOLKENE OG FRU MUUS' KLAGE AV BODIL STENSETH

Fra by til by i Italia

MAGISKE CINQUE TERRE

En gruppe med ukjente turentusiaster, fem sukkersøte småbyer ved kysten og en solid dose med god mat og drikke: Dette er ingrediensene til en perfekt ferie i Italia, også for båt- og togreisende.

TEKST: Helene Stenhaug

FOTO: Helene Stenhaug og NTB/Shutterstock

IDYLLISK: Vandringen mellom de pastellfargede landsbyene i Cinque Terre er som å gå fra en Kardemommeby til en annen. Her fra Manarola.

UTSIKT: De fleste landsbyene ligger nede ved sjøen, med unntak av Corniglia som vagler på en fjelltopp.



PÅ TUR: Mellom hver landsby er det ca. fire kilometer. Utsikten mellom Monterosso og Vernazza skuffer ikke.

CINQUE TERRE

De fem byene Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola og Riomaggiore langs Liguriakysten i Nord-Italia er et yndet område for fotturer. Det er massevis av ulike stier mellom stedene og langs kysten, men det er også mulig å komme til flere av dem med både tog og rutebåt.

Duften av våt asfalt fyller sansene idet vi stiger ut av flyet. Et drøyt dusin fremmede skal endelig realisere fargerike Cinque Terre. Havnebyen La Spezia rett sør for Cinque Terre er basen vår, hvor vi skal samle krefter til den herlige vandringsen mellom de fem landsbyene. Siden byene ligger tett som hagl, er det ikke mer enn maks 4 km imellom dem. Det er fullt mulig å være bofast i én av byene og ta dagsturer med tog eller båt til de andre.

Cinque Terre er fem billedvakre landsbyer klistret inn i de bratte fjellveggene ved Liguriakysten helt nord i Italia. Monterosso – Vernazza – Corniglia – Manarola – Riomaggiore. Ingen like, alle unike. Men felles er den uslåelige italienske stemningen, den friske luften, de pastellfargede mursteinshusene og de

ISPAUSE: Ingen godsaker slår en ekte, italiensk gelato mellom vandringene!

postkortvakre omgivelser. Mellom landsbyene går det stier, blant vinranker, til utsøkte utsiktspunkt og videre ned mot de idylliske landsbyene langs kysten. Hele området har vært på UNESCOs verdensarvliste siden 1997.

EVENTYRET STARTER

Med våre to guider i spissen tar vi toget til Levanto – en sjarmerende landsby og et kjent startpunkt for vandringen mot «de fem». Dagens mål: Monterosso, den nordligste av de fem byene. 591 høydemeter med morgentrim – og en fantastisk belønning på toppen. Vi er godt utstyrt med erfarne guider: Norske Jofrid Høybakk, som omtrent har svart



belte i turgåing og vår lokalguide Andrea Percivale, som nærmest kjenner hver stein på denne ruten. Underveis deler han ivrig historier om piratangrep, eksotiske bær og det spesielle klimaet for vindyrking. Utsikten er spektakulær, og både stigningen og det glitrende havet får blodet til å bruse.

Med havet som en levende kulisser spiser vi nistepakken på toppen før Monterosso tar oss imot med daskende bølger, brosteinsgater og en strandpromenade – og leskende is og drikke rundt hver sving. Monterosso er den største av Cinque Terre-byene og en fryd for øyet. Her er stranden byens stjerne som skiller seg fra de andre stedene, og havnepro-

DE FEM BYENE

1. MONTEROSSO:

Kommer du med bil, er dette stedet å kjøre til. Fin promenade ved sjøen med et bredt utvalg restauranter og stor strand.

2. VERNAZZA:

De pastellfargede husene og dramatisk beliggenhet er selve postkortdefinisjonen på Cinque Terre. Et slott fra middelalderen troner over den lille landsbyen.

3. CORNIGLIA:

Med vinranker og terrasser for grønnsaksdyrking på tre kanter og et bratt stup ned til sjøen på den fjerde, er Corniglia den eneste uten direkte adgang til sjøen. Kunstnerisk stemning og hyggelige restauranter.

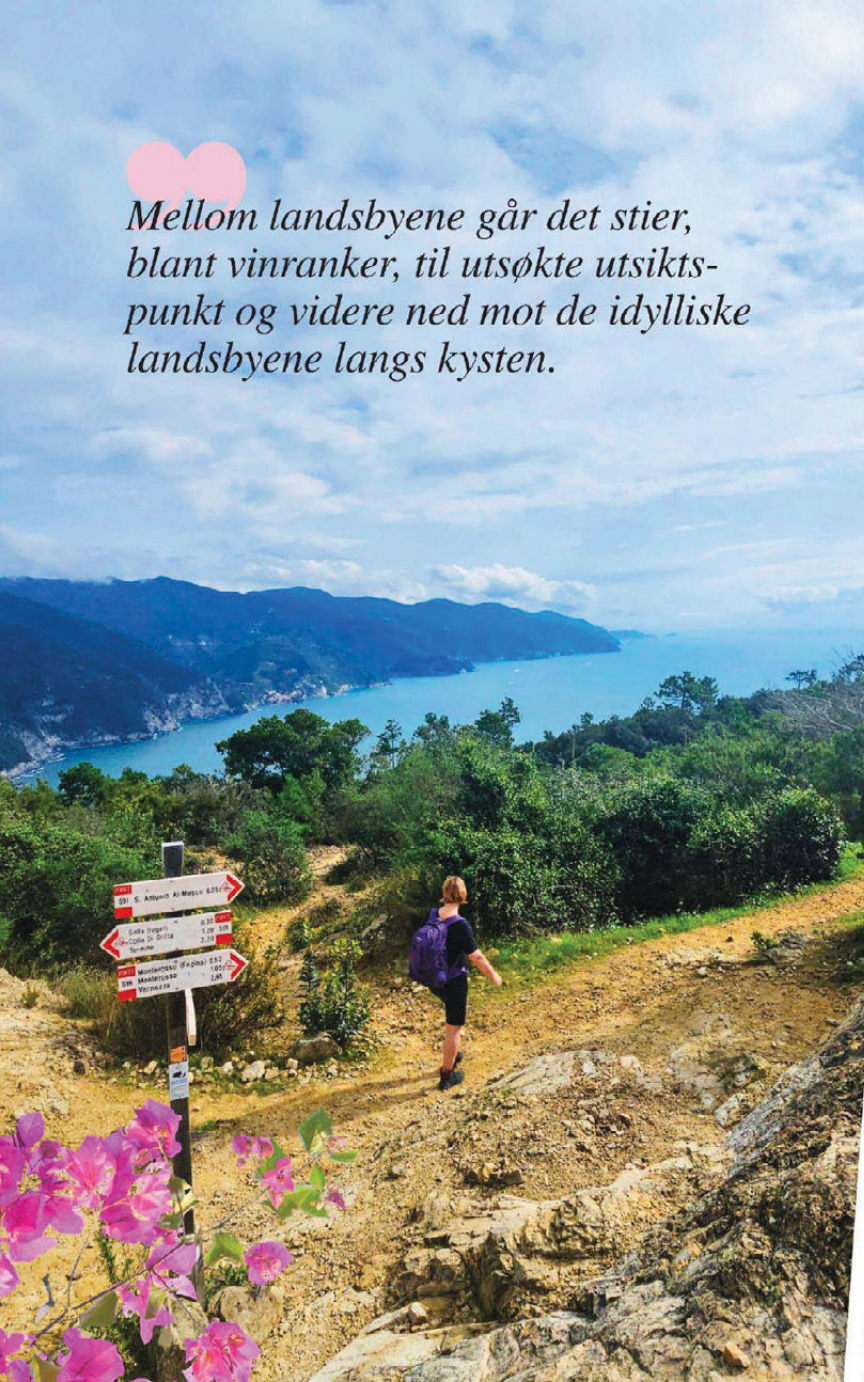
4. MANAROLA:

Liten fiskelandsby med panoramisk utsikt og et finurlig system hvor båtene heises opp og ned fra sjøen. Bademuligheter fra klippene.

5. RIOMAGGIORE:

Bratt sentrum med sjarmerende restauranter og kafeer. Fra havnen er det bademuligheter fra klippene, mens en liten strand egner seg bedre for bading øst for sentrum.

Mellom landsbyene går det stier, blant vinranker, til utsøkte utsiktspunkt og videre ned mot de idylliske landsbyene langs kysten.



LUFT UNDER VINGENE: Her får vi utsiktsbelønningen etter å ha besteget første etappe på 591 moh. fra Levanto til Monterosso.

menaden byr på utsikt og avslappet stemning. Etterpå er det tid for tog til La Spezia, et raskt skifte av klær og en 4-retters på koselig restaurant. Nå er vi alle nysgjerrig på morgendagen – der venter både Vernazza og Corniglia.

ALLE GODE TING ER TRE

Klokka 09:30 tar vi nok en gang toget til startpunktet Monterosso. Bølgene dunder mot sandstranden, måkene jakter frokost, og landsbyen fylles opp med turgåere. I dag skal vi gå til Vernazza og videre til Corniglia.

Bratte stier med panoramisk havutsikt, vinranker, sitron- og oliventrær – duften av rosmarin fyller luften.

– Oi, se! utbryter en av oss.
– Ja, wow!

Der ligger fargeklatten Vernazza, klint inntil havnen, skarper i solen enn vi kunne drømme om. Fantasien maler bilder av gamle dager: Sakte tikkende minutter, fiskere som var landsbyens helter, barn som leker i smugene.

Etter en time med bading og fersk focaccia går turen videre til Corniglia. Streknin-gen er vakker, og et høyde-

punkt er en liten kafé med turens beste utsikt. Vi slurper friskpresset limonade, mens Corniglia hviler fremfor oss med sine 100 meter over de bratte klippene.

MAJESTETISKE MANAROLA

Siste dag starter vi i Corniglia og skal gå til en fjellby før den fjerde og femte av Cinque-terre landsbyene tar imot oss nede ved kysten. Dagen starter vått, og regnet dusjer svette-perlene bort fra pannen i bak-kene fra Corniglia, opp 300 høydemeter mot den lille fjell-byen Volastra. Etter en nær-

mest rensende vandring opp i høyden blant frodig, grønn og pustende vegetasjon, raster vi utenfor kirken i Volastra som ekte pilegrimer før vi starter nedturen. Trappene strekker seg 300 meter ned, omringet av oliventrær som bugner av frukt. 70 meter over havet hvi-ler Manarola som et levende maleri. Husene er malt med en rik akvarellpalett, en perfekt kontrast til det blå havet og klippene.

NÅR ENDEN ER GOD

– Dette området er det eneste i byen som er flatt, forteller

POSTKORTIDYLL: Vernazza skiller seg ut med den vakre havna som landsbyens naturlige sentrum, omkranset av pastellfargede hus og klipper som stuper ned i det smaragdgrønne havet.



VASKEEKE ITALIENSK: Landsbyene er sjarmerende, skjønn og fullt av smale smug. Tips: Styr unna høysesongen. Her er vi i oktober, og det er veldig fint!

Høydepunkt

1. LESKENDE I CORNIGLIA:

Etter en lang vandring var det få ting som slo en spritz på en solfylt terrasse.

2. MAGISKE MANAROLA:

Dette er det klassiske Cinque Terre-bildet du finner på Google, og i virkeligheten er det enda vakrere!

3. UTSIKTEN MOT VERNAZZA:

Den mest ikoniske utsikten får du når du ser Vernazza ovenfra.

4. FELLESSKAPET:

Selv som soloreisende var det utrolig givende å dele turen med en norsk gjeng, vandre sammen og avslutte dagene med lange middager.

5. ISPAUSE I LA SPEZIA:

Etter den første lange vandringen var det magisk å sette seg ned i basebyen og nyte en håndlaget is.

ALLE FEM?: Selv om stiene er flotte, er det ingenting i veien for å gå 1-2 turer og fortsatt rekke å se alle fem! Her er vakre Riomaggiore.

guiden, når vi er vel fremme i unike Riomaggiore.

I resten av byen sniker vi oss rundt i fargerike smug som overgår paletten i isdiskene, forbi fiskebåter, og opp bakker og smale trapper.

Siste dag, Jofrid klirrer i glasset. Vi, 16 fremmede som nå er kjentfolk, deler vår siste middag sammen – på en sjarmerende osteria med lokale retter og kanskje verdens beste tiramisu. Det er rart med tid. Hjemme raser dagene forbi. Her i den italienske fjellheimen har hver dag vært lang – på den beste måten. Nå er det over. •



KJENTMANN: Lokalguiden deler kunnskap om alt fra fauna til fantastiske historier om området.



VARIERT OG VAKKERT:

Terrenget veksler mellom panoramisk kystlinje, frodig skog og vinranker.

SAMMEN OM OPPLEVELSEN:

På en gruppereise er det utrolig koselig å kunne dele opp- og nedturene med et herlig reisefølge – og vår dyktige norske turguide.

DET SØTE LIV: Pausene var ekstra gode mellom vandringene.



REISEFAKTA

KOMME HIT: Fly direkte til Pisa fra Oslo med Norwegian og SAS i sommer. Fra Pisa er det omtrent en time med tog videre til La Spezia, som er en fin base for å utforske Cinque Terre. Toget mellom landsbyene i Cinque Terre tar få minutter. Har du overnatting i La Spezia for eksempel, går toget også dit.

NIVÅ: Turene varierer fra enkle til moderate. Det er en del stigning i starten av hver etappe. Derfor er det best å gå turen utenfor sommersesongens hete. Ønsker du en helt lavterskeltur, er Corniglia – Vernazza enkel. Den starter i høyden, så du slipper stigning. Også en ekstrem billedskjønn strekning med kafé og toalett langs ruta

BESTILL: Escape Travel arrangerer fem-dagers gruppeturer med reiseleder og guide til Cinque Terre med flere avreiser i mai, juni, september og oktober. Fra kr 16900 per person, inkludert flyreise, overnatting og de fleste måltider. escape.no

MER INFO:

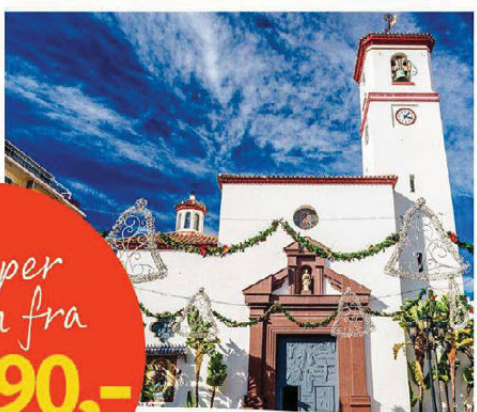
parconazionale5terre.it



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Pris per
person fra
14 990,-

21./22. NOV. ELLER 19./20. DES | FLY | 2 ELLER 6 UKER | FRA 14 990,-

Finn julestemningen med Story Travel

Ikke sitt alene i julen – bli med til solfylte Spania! Her har du din egen leilighet, og kan være med på koselige juleaktiviteter når du vil, eller bare nyte solfylte dager i eget tempo.

Bli med på langtidsferie til Wyndham, et populært leilighetshotell rett ved Fuengirola på herlige Costa del Sol. Her bor du komfortabelt i egen leilighet med balkong eller markterasse, samtidig som du har tilgang til alt som gjør oppholdet enkelt og hyggelig: flere bassenger (ett oppvarmet!), restauranter, barer, butikker og et eget treningssenter.

I høytiden legger reiseverten til rette for koselige arrangementer – alt fra julelunsj og nyttårsfeiring til quiz, morgenturer og andre sosiale sammenkomster. Du kan bli med når du vil, og ellers

nyte dagene på egen hånd. Det er nettopp dette langtidsferie handler om: friheten til å ha et hjem i solen, men med tryggheten av å ha noen å dele opplevelser med, og en reisvert som passer på.

Mange velger å tilbringe vinteren på Costa del Sol fordi klimaet er mildt og behagelig, med solskinn som gir energi i en tid som ellers kan føles lang og tung. Her kan du nyte fine, avslappende dager, sosialt samvær, spansk mat og drikke – og gode morgenturer helt frie for snø og hálke.

Hvorfor sitte alene når julen kan feires i Spania, med gode minner som varer inn i det nye året?

INKLUDERT I PRISEN

- Fly Oslo/Torp/Stavanger/Bergen/Trondheim-Málaga t/r
- Innsjekket bagasje, to koller à 23 kg
- Transport fra og til flyplassen i Málaga
- Leilighet i Fuengirola i hele perioden
- Rengjøring én gang i uken (ikke kjøkkenredskap)
- Sosiale sammenkomster
- Norsk reiseseleder på stedet

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



Julereise til Gdansk med Jenny Jenssen

Gdansk er en av Europas mest stemningsfulle førjulsbyer, med brosteinsgater, fargerike fasader og en gamleby pyntet i lys. Vi bor sentralt, med kort vei til julemarkedet som bugner av håndverk og julepynt, og dufter herlig av gløgg og polske julekaker.

Gjennom hele reisen er selveste Jenny Jenssen reiseleder. Hun sørger for trivsel og glad stemning, og inviterer til alt fra julequiz og sosiale samlinger til en uforglemmelig julekonsert med henne i spissen. For de som vil, blir det til og med en energisk jule-zumba-økt – med hæla i taket!

Programmet inkluderer guidet byvandring i Gdansk med blant annet besøk i St. Mary's Church, i tillegg til kafébesøk med kaffe, te og tradisjonelle polske kaker. Vi deler felles middager, utforsker byens julegater og har god tid til å handle små gaver eller bare nyte atmosfæren.

Dette er turen for deg som ønsker en varm, sosial og musikalsk førjulstreise, der trivelig fellesskap og julestemning står i sentrum. Og kanskje finner du også noen fine julegaver på veien?

Gled deg til:

- Jenny Jenssen som reiseleder
- Stemningsfull julekonsert med Jenny første kvelden
- Guidet byvandring i Gdansk med besøk i St. Mary's Church
- Julemarkedet – et av de største og mest sjarmende i Polen
- Koselige kafébesøk med kaffe, te og polske julekaker
- Felles middager, julequiz og sosialt samvær
- Mulighet for jule-zumba med Jenny – hæla i taket!
- Utflukt til elegante Sopot og mektige Malbork slott
- Tid til å rusle rundt i gamlebyen, handle gaver og nyte julestemningen
- På denne turen er det lett å bli kjent med andre

27. NOVEMBER 2025 | FLY | 4 DAGER | FRA 13 990,-



Denne reisen er uten singeltilllegg!



Førjulstur til svenske slott og julemarkeder

Bl med på en stemningsfull bussreise fylt med julestemning, majestetiske slott, sjarmende julemarkeder og deilige matopplevelser.

På denne «all inclusive»-reisen er alt inkludert – transport, måltider, opplevelser og komfortabelt hotellopphold. Ingen tillegg for enkeltrom! Du kan velge avreise fra Oslo, Moss eller Sarpsborg, og en erfaren sjåfør sørger for trygg og behagelig reise.

I Sverige venter garantert julestemning: funkende lys, duften av nybakte julekaker og unike shoppingmuligheter i noen av landets vakreste omgivelser.

Vi besøker både Thorskog, Gunnebo og Tjolöholm slott – alle pyntet til jul med granbar, lys og tradisjonell dekor. På markedene kan du rusle i brosteinsgater omgitt av juletrær og håndverksboder, og kanskje finne årets julegaver eller noe nytt til treet hjemme?

Gled deg til:

- Tove Taalesen som reiseleder
- Julemarkeder på Gunnebo og Tjolöholms slott
- Fika på Thorskogs slott
- Julebyen Haga i Göteborg med små trehus, brosteinsgater og kanelboller
- Juleshopping på Nääs Fabriker – interiør, pynt og delikatesser
- Gårdsjulemarked på Gården vid Bron med bakst, husflid og lun stemning
- Småsprø julebad i Varberg – for de som tør!
- Alt inkludert i prisen!

28. NOVEMBER 2025 | BUSS | 3 DAGER | FRA 9 990,-

Finne din drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets- hotell i Spania fra 2 til 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, hageliv, mat og vin med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.



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 Skjulhaug

trine.skjulhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Bente Skogsrud

Lene Haanes Ingier

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

Marianne Gram

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**

På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse:

abo-hjemmet@egmont.com

Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice

Postboks 4980 Nydalen,

0441 OSLO

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 1749 1/2 år kr 1091



TIPS OSS!

Kjenner du noen vi bør skrive om? Send en av oss en e-post.

VI DU BLI ABONNENT?

abo-hjemmet@egmont.com

eller gå inn på

www.bladkiosken.no

BLADKIOSKEN.no

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN-0018-2842

Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å gjøre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser, som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktiviteter i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delide selskaper.

Hjemmet

storyhouse
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål. Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. E-post: pfu@presse.no



TAXI-TINA ER BYGDAS HJERTE

– En gang fikk jeg en blomst fra en bestemor som takket meg for at jeg fikk barnebarna hennes trygt hjem



MAT DUFTENDE BAKST

6 fristelser med søtt fyll



HELSE 5 GREP FOR ET FRISKERE LIV

Gode råd fra
dr. Annette
Dragland



Strikk og hekling med RESTEGARN



**EKSTRA
BILAG TIL
DEG!**

EKSTRA!
Morsom
veskepynt

Hjemmet



8 OPPSKRIFTER

- Tilbehør som varmer
- Lune hverdagsplagg
- Hyggelige gaver

Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 4. SEPTEMBER

– *Jeg er egentlig
ikke så veldig
flink med
penger.*

NRKs økonomi-
kommentator
Cecilie Langum
Becker





Du kan ikke starte neste kapittel i ditt liv mens du fremdeles leser det forrige.

UKJENT



FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER

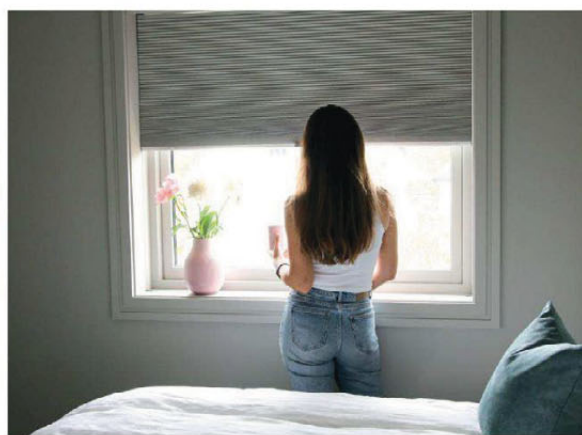


Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

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!

V VAGNER
INSPIRERT AV FORTIDEN -
UTVIKLET FOR NÅTIDENS
TEKNOLOGI

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth™

VAGNER
modell 721 brun



FANTASTISK
LYDKVALITET!

VAGNER 720/721: 2.495,-

-30% 748,-

KAMPANJEPRIS: 1.745,-

- 2x15 W RMS
- DAB+ / FM
- CD
- Bluetooth
- USB
- Alarm
- Klokke
- Fjernkontroll
- AUX in / RCA
- Mål 31x17x21 cm (b/h/d)

VAGNER
modell 720 sort

-30%
SPAR 748,-

Klarna.

Enkel bestilling - rask levering

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

TWA-dbytes.org